

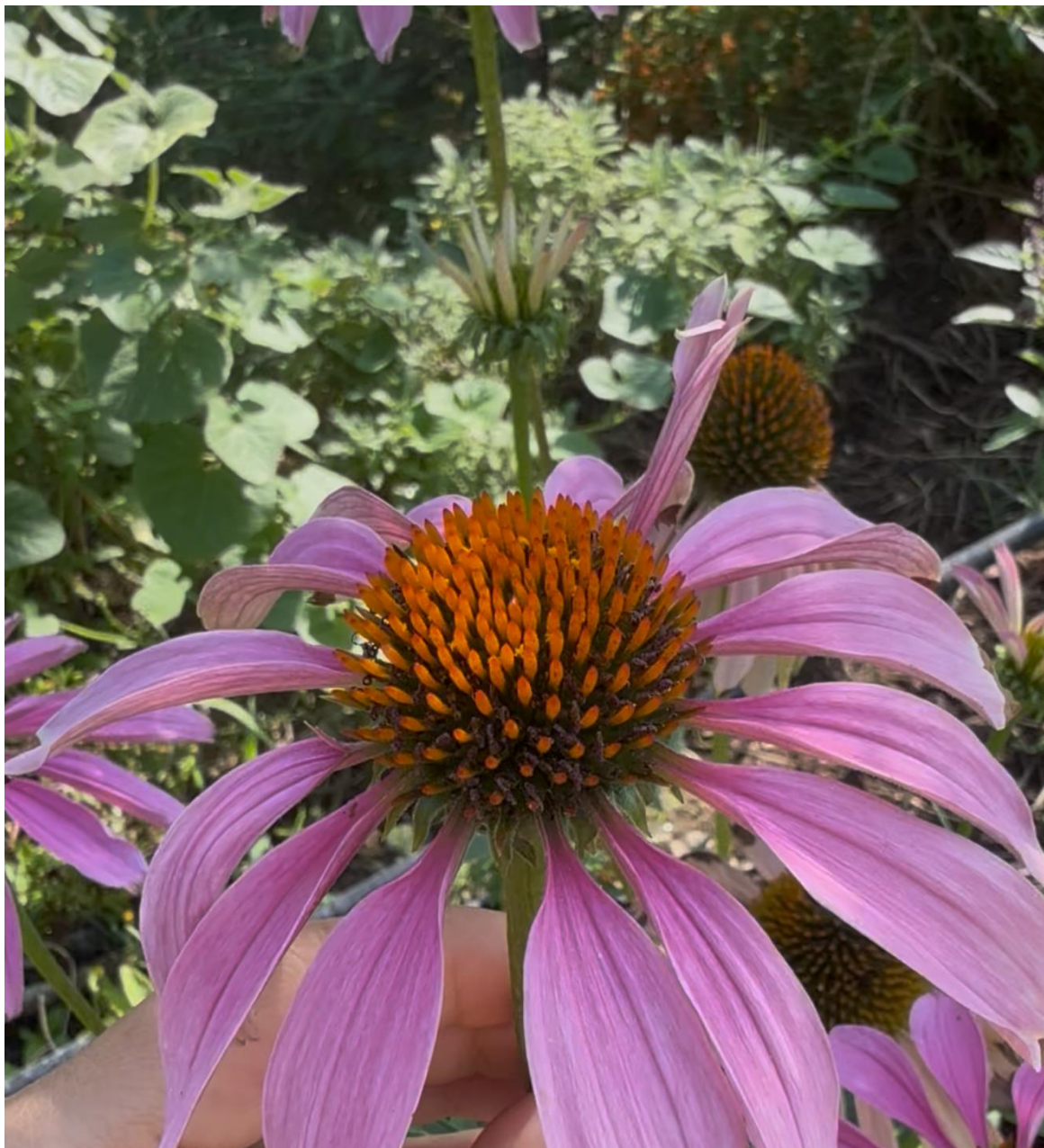
CUIDADOS NATURAIS NO DIA-A-DIA



Alice da Montanha

CUIDAR DE NÓS, CUIDAR DA TERRA

- É urgente recuperarmos o conhecimento sobre o que nos rodeia e praticá-lo de forma a que consigamos cuidar de nós e dos nossos, cuidando da Terra também.
- É com a prática e com o saber que aos poucos vamos ganhando confiança nas nossas escolhas, nos nossos corpos, ao mesmo tempo que caminhamos para uma independência de sistemas que nos mantêm reféns e ignorantes.
- Durante milénios a humanidade soube como tratar das maleitas mais comuns com sucesso, caso contrário não teríamos chegado até este ponto evolutivo.
- A chave é não só aprendermos quais as plantas e os remédios essenciais para termos à mão sempre que necessário, mas também aprendermos a olhar para a saúde de uma perspetiva diferente, percebendo que nada está isolado e que todas as nossas escolhas importam.



◦ **Vamos aprender nesta oficina :**

– como agir em situações comuns;

– que plantas usar;

– como aplicar de forma simples;

– o que evitar;

- quando estar atenta e saber pedir ajuda.

- **Nota importante**

- Esta oficina tem uma abordagem educativa que quer empoderar e informar
- Cada corpo é único e responderá de forma única às plantas e aos remédios aqui mencionados
- É importante estarmos ligados à nossa intuição e reconhecer limites sempre que os haja
- Por vezes é necessário pedir ajuda e veremos mais à frente em que situações



◦ **Princípios base**

- o corpo tem uma inteligência própria e capacidade de autorregulação
- os sintomas são muitas vezes uma resposta, não o problema em si
- o objetivo é apoiar o corpo, não contrariá-lo
- a energia vital (*vis medicatrix naturae*) está sempre a tentar restaurar o equilíbrio
- quanto mais a apoiamos, mais eficaz é a resposta
- não entrar em pânico
- observar antes de agir
- simplicidade antes de tudo
- menos intervenção, mais presença





O que observar no nosso corpo

- estado geral (energia, presença, interação)
- comportamento (irritação, apatia, agitação)
- evolução dos sintomas ao longo do tempo
- hidratação (sede, urina, mucosas)
- qualidade do sono
- apetite



Plantas essenciais

◦ **CALÊNDULA (*Calendula officinalis*)**

Planta regeneradora e suavizante.

- apoia a cicatrização da pele
- acalma irritações e inflamação
- uso interno suave para mucosas

Indicações:

- feridas, cortes, pele sensível
- irritações e assaduras
- apoio digestivo leve
- úlceras gástricas
- cólicas menstruais
- constipações (estimula ligeiramente o sistema imunitário)



Plantas essenciais

◦ TANCHAGEM (*Plantago spp*)

Planta calmante e reparadora.

- acalma a pele e reduz inflamação
- ajuda na regeneração
- apoio respiratório
- apoio urinário

Indicações:

- picadas de insetos
- irritações da pele
- tosse e garganta
- infecções urinárias



Plantas essenciais

◦ **MIL-FOLHAS (*Achillea Millefolium*)**

Planta reguladora e hemostática

- apoia estados febris
- ação digestiva
- reguladora do sistema feminino
- antibacteriana e hemostática

Indicações:

- febre
- digestão
- dores menstruais
- cortes e feridas



- **Plantas essenciais**

- **SABUGUEIRO (*Sambucus nigra*)**
- Planta tradicional para apoio imunitário.
 - promove transpiração
 - apoia estados febris
 - ação respiratória
- **Indicações:**
 - febre
 - constipações
 - apoio respiratório



Plantas essenciais

EQUINÁCEA (*Echinacea spp*)

Planta de suporte ao sistema imunitário.

- estimula a resposta do corpo
- ajuda na recuperação
- uso em fases agudas

Indicações:

- início de infeções
- apoio imunitário
- estados agudos



- **Plantas essenciais**

CAMOMILA (*Matricaria chamomilla*)

Planta calmante e versátil.

- acalma sistema nervoso
- apoio digestivo
- ação anti-inflamatória suave

Indicações:

- ansiedade, agitação
- dores de barriga
- irritações da pele
- febres

- **Plantas essenciais**
- **SILVAS (*Rubus idaeus*, *Rubus fruticosus*)**
- Planta adstringente e tonificante.
 - ajuda a regular o intestino
 - ação antioxidante
 - apoio digestivo
- Indicações:
 - diarreia
 - digestão
 - equilíbrio intestinal
 - sangramento das gengivas
 - dores menstruais



Como usar as plantas

– infusão

extração em água quente
uso interno ou externo
(ex: chá, compressas)

– tintura

extração em álcool
mais concentrada e duradoura
uso em pequenas quantidades

– óleo

planta macerada em óleo vegetal
uso externo para pele e massagens

– compressa

aplicação local com pano embebido
em infusão ou preparado
(pele, inflamação, dor)

– cataplasma

aplicação direta da planta
fresca ou em pasta
ação local mais intensa

– xarope

preparação líquida (ex: com mel)
apoio respiratório e garganta

– banhos e vaporizações

uso externo com vapor ou água
apoio respiratório, pele e relaxamento

Tinturas — método simples (folk)

- Método tradicional e acessível
- Não requer medidas exatas
- Ideal para uso em casa

Como fazer :

- cortar ou triturar a planta
- colocar num frasco de vidro (fresco: encher | seco: metade)
- cobrir com álcool (1-2 cm acima da planta)
- fechar e agitar
- guardar em local escuro
- agitar de vez em quando
- deixar macerar 4 a 6 semanas
- coar e guardar em frasco escuro



Óleos essenciais

– muito concentrados, usar com cautela

◦ **Como usar**

- sempre diluídos em óleo vegetal
- uso externo preferencial
- pequenas quantidades

◦ **Crianças**

- usar com muito cuidado
- preferir hidrolatos ou plantas suaves
- evitar uso direto

◦ **Mais seguros**

- lavanda
- camomila
- citrinos

◦ **Evitar (em crianças)**

- hortelã-pimenta
- alecrim
- cânfora
- eucalipto globulus



- **Diluição de Óleos Essenciais (regra geral)**
- **✓ Uso diário / cosmético**
0,5% – 1% → 1–2 gotas / 10 ml
- **✓ Uso terapêutico**
1% – 3% → 2–6 gotas / 10 ml
- **✓ Uso mais intenso (curto prazo)**
3% – 5% → 6–10 gotas / 10 ml
- **✓ Uso localizado (pontual)**
5% – 10% → apenas em pequenas zonas
- **Casos especiais**
 - Rosto: máx. 1%
 - Crianças: 0,25% – 0,5%
 - Gravidez: até 1%
 - Bebés: evitar
- **Regra fácil**
1% = 1 gota / 5 ml
- **Segurança**
Diluir sempre em óleo vegetal
Evitar uso puro | Atenção a óleos dermocáusticos (cravinho, orégãos, canela, erva-príncipe ...)





- **Cataplasma de argila**

- aplicação externa simples
- ajuda a acalmar e desinflamar

- **Como fazer**

- misturar argila com água até formar uma pasta
- aplicar na zona (camada espessa)
- deixar atuar 20–30 minutos

- **Como usar**

- pele irritada
- picadas
- inflamação

- **Importante**

- não deixar secar totalmente
- usar material limpo



◦ Sistema imunitário e respiratório

◦ Constipações e tosse

- resposta do corpo
- eliminação e limpeza

◦ Como apoiar

- repouso
- hidratação
- vaporizações

◦ Plantas úteis

- tomilho
- sabugueiro
- tanchagem

→ infusões, vaporizações, tinturas e xaropes

Essencial

Apoiar a eliminação.
Não suprimir.

Dor de garganta

– inflamação e irritação

Como apoiar

- hidratar
- repouso vocal
- acalmar mucosas

Plantas úteis

- tanchagem
- malva
- mel
- salvia

→ infusão ou gargarejo

Outras abordagens

- gargarejos água morna com vinagre de sidra e sal



Desconforto nos ouvidos

– pressão ou dor

Como apoiar

- observar evolução
- manter conforto
- apoiar sistema imunitário

Plantas úteis

- óleo de alho (em gotas internamente)
- óleo de hipericão (em gotas internamente)
- óleo de flor de onagra (em gotas internamente)
- tintura de hipericão (em gotas internamente)
- calor local suave

Nota importante : se o desconforto nos ouvidos é causado por inflamação ou vírus os óleos são uma boa opção para utilizar em gotas. Caso o desconforto seja causado por excesso de água, usamos as tinturas. Adaptar sem caso a caso.



Óleo de Alho para os Ouvidos

Indicado para:

Desconforto no ouvido | sensação de pressão |
apoio em infecções iniciais

Ingredientes

- 1 dente de alho fresco
- 2–3 colheres de sopa de azeite

Preparação

1. Esmagar ligeiramente o alho
2. Aquecer em banho-maria (sem ferver)
3. Deixar repousar 20–30 min
4. Coar e guardar em frasco limpo

Como usar

- 1–2 gotas **morno** no ouvido
- 1–2x por dia

Validade

- Até **3 dias no frigorífico**

Fazer pequenas quantidades (mais seguro e eficaz)

Segurança

- Testar sempre a temperatura
- Não usar se houver perfuração do tímpano
- Usar por poucos dias



Febre

- não é o inimigo
- é uma resposta do corpo
- ajuda a combater infecções
- ativa o sistema imunitário
- **O que observar**
 - estado geral (energia, presença)
 - hidratação (muito importante)
 - comportamento
 - evolução ao longo do tempo
- **Como apoiar**
 - hidratar
 - repouso
 - manter conforto
 - usar plantas adequadas
 - apoio externo (ex: meias húmidas/banho à temperatura ambiente/ compressas na testa)



- **Fórmula herbal para a febre**

Mil-folhas + hortelã + flor de sabugueiro

- promove transpiração
- apoia o sistema imunitário
- ajuda o corpo a regular a temperatura

- **Como preparar**

- misturar as plantas em partes iguais
- 1 colher de chá da mistura por chávena
- adicionar água quente
- deixar em infusão 10 minutos

- **Como usar**

- beber ao longo do dia
- preferencialmente quente
- em pequenos goles

Nota : esta fórmula pode ser usada para crianças mas sempre ajustando a dose segundo a regra de Clark (que falaremos mais à frente)



- **Cura das meias**

- técnica de hidroterapia simples
- muito usada em crianças
- ajuda em febre e congestão

- **Como fazer**

- – molhar meias de algodão em água fria
- escorrer bem
- – calçar
- colocar meias secas de algodão por cima e meias de lã

- **Duração**

- ciclos de 10–15 minutos (repetir cinco vezes)

OU

- durante a noite

- **Importante**

- pés devem estar quentes (se necessário, aquecer antes)
- manter o corpo confortável

Alergias

- resposta exagerada do corpo
- reação a estímulos externos
- não é apenas “o exterior”
- o terreno faz a diferença
- **O que observar**
 - intensidade dos sintomas
 - frequência
 - fatores desencadeantes
 - estado geral
 - digestão
 - alimentação
- **Como apoiar**
 - reduzir exposição
 - simplificar a alimentação
 - apoiar o corpo
 - usar plantas adequadas
 - cuidar do sistema digestivo



- **Fórmula herbal para alergias**

- Urtiga + hortelã + folha de silva + flor de sabugueiro + malvas

- ação reguladora, anti-inflamatória e anti-histaminica
- apoio respiratório e digestivo
- acalma mucosas

- **Como preparar**

- misturar em partes iguais
- 1 colher de chá por chávena
- infusão 10 minutos

- **Como usar**

- beber ao longo do dia
- preferencialmente morno



- **Lavagens nasal e ocular**
- Tanchagem + flor de sabugueiro
- – preparar infusão suave
- deixar arrefecer completamente
- – usar para lavar olhos ou irrigação nasal suave
- **Importante**
- – usar sempre limpo e fresco
- não usar quente
- observar a reação
- - para a lavagem nasal podemos acrescentar sal ou bicarbonato de sódio



◦ Sistema Digestivo

''Somos o que comemos'' . É crucial eliminarmos alimentos processados e ultraprocessados da nossa alimentação. Devemos comer comida e não produtos alimentares!

Diarreia

– não é apenas um problema, é uma resposta do corpo. Muitas vezes é eliminação, o corpo está a limpar

Como apoiar

- hidratar bem
- simplificar a alimentação
- dar tempo ao corpo
- infusões suaves (camomila, hortelã, tanchagem)

◦ **Quando usar silvas**

Folhas e/ou raízes de silva

- ação adstringente
- ajuda a travar a diarreia

→ usar quando é persistente ou incapacitante

◦ **O mais importante**

Nem sempre é para parar muitas vezes devemos apoiar



◦ **Prisão de ventre**

- lentidão do corpo
- muitas vezes ligada ao sistema nervoso e à alimentação

◦ **Como apoiar**

- hidratar
- simplificar alimentação
- infusões suaves
(camomila, hortelã, tanchagem, malvas, erva de são roberto)

◦ **Tipos de apoio**

- ajudar o intestino
(hidratar e regular)
→ água, infusões, fibras naturais (linhaça, sementes de chia)
- forçar o intestino
(laxantes fortes, ex: sene) → usar com cuidado, provoca dependência a longo prazo

◦ **Atenção**

- evitar glúten e laticínios
- acalmar o sistema nervoso (com cidreira, alfazema, camomila)

◦ **Essencial**

Ajudar o corpo a funcionar e não forçar, especialmente em crianças e pessoas idosas

- **Enjoos e vômitos**

- **Como apoiar**

- repouso
- hidratação em pequenos goles
- não forçar alimentação

- **Plantas úteis**

- hortelã
- camomila
- gengibre (se tolerado)
- infusões suaves

- **Atenção**

- observar sinais de desidratação
- adaptar à intensidade



- **PELE**

- **Feridas**

- cortes e lesões superficiais
- limpar, desinfetar e proteger

- **Como apoiar**

- limpar (água, água oxigenada, hidrolato de alfazema)
- manter limpo (muito importante)
- caso haja sangramento podemos usar tintura de mil-folhas que irá ajudar a estancar o sangramento ao mesmo tempo que tem ação antibacteriana
- o mil-folhas em pó também pode ser útil para estancar hemorragias que precisem de mais ação
- proteger com pomadas ou óleos macerados, só colocamos as pomadas em feridas muito bem limpas

- **Plantas úteis**

- calêndula
- tanchagem
- mil-folhas

- → aplicação direta ou em infusão, tintura, óleo, pomada ou cataplasma



- **Contusões**

- pancadas e nódoas negras
- estagnação e inflamação local

- **Como apoiar**

- aplicar frio inicialmente
- repouso

- **Plantas úteis**

- arnica (em homeopatia também é muito eficaz)
- calendula
- não aplicar nenhum produto com arnica em feridas abertas

- → óleo, pomada ou homeopatia



- **Irritações e queimaduras**

- pele sensível ou reativa
- inflamação superficial
- queimaduras

- **Como apoiar**

- acalmar
- evitar irritantes
- proteger a pele

- **Plantas úteis**

- calêndula
- camomila
- malva
- hipericão
- óleo essencial de alfazema
- mel
- compressas ou óleo

Especialmente em queimaduras evitamos as pomadas e os bálsamos e damos primazia ao uso dos óleos.

Picadas de insetos

- vermelhidão, comichão, edema

Como apoiar

- limpar a área
- arrefecer (compressa fria)
- acalmar a reação

Plantas e técnicas úteis

- tanchagem (compressa ou esmagada)
- calêndula (pomada)
- vinagre de sidra diluído (alivia comichão)
- homeopatia: Apis (para inchaço/ardor)

Protocolo carraças

- colocar álcool ou azeite para a carraça se desprender, retirar com pinça
- fazer cataplasma de argila (ajuda na infecção e inflamação)
- colocar tintura de equinácea e tomar internamente
- limpar e observar sinais de infeção
- procurar ajuda se houver febre ou eritema crescente

- **Sistema nervoso**

- **Insônia**

- dificuldade em adormecer
- sistema em alerta

- **Como apoiar**

- reduzir estímulos
- criar rotina calma
- presença e segurança

- **Plantas úteis**

- camomila
- melissa
- lúpulo
- alfazeman

- **Apoio complementar**

- alfazema (uso externo)
- coffea cruda 9CH (mente ativa)
- Rescue remedy (se muita ansiedade associada)





- **Agitação (birras)**

- sobrecarga emocional
- dificuldade em regular

- **Como apoiar**

- apoiar, não contrariar
- presença calma, conexão
- reduzir estímulos

- **Plantas úteis**

- camomila
- melissa

- **Apoio complementar**

- alfazema (acalmar)
- floral de Bach (rescue remedy)

- **Ansiedade**
 - – tensão interna
 - dificuldade em relaxar

- **Como apoiar**
 - – abrandar ritmo
 - criar segurança
 - respiração e presença

- **Plantas úteis**
 - – camomila
 - melissa
 - passiflora

- **Apoio complementar**
 - lúpulo
 - alfazema
 - floral de Bach
 - Aconitum (ataques de pânico)



- **Pomada de calêndula**

- Ingredientes

- 10 g de flores de calêndula seca
- 200 g de azeite
- 10 g de cera de abelha

- **Como fazer**

- Coloca as flores de calêndula no azeite e tapa devidamente. Guarda num local abrigado do sol e deixa macerar durante 2 semanas.
- Coa no final das duas semanas e leva a banho-maria juntamente com a cera de abelha até teres uma mistura uniforme.
- Coloca em frascos de vidro ou de metal, e deixa arrefecer.

- *A pomada de calêndula é maravilhosa como cicatrizante, calmante, hidratante e ainda tem propriedades antibacterianas.*
- *Ideal para colocar no rabinho do bebé, mamilos gretados, tatuagens, pele sensível e irritada e em feridas depois de bem limpas.*
- *Também podes adicionar tanchagem ou alterar a calêndula por outras plantas dependendo do efeito que necessitas.*

Receitas essenciais

Febre

Infusão: mil-folhas + hortelã + sabugueiro
Cura das meias (especialmente para crianças)

Sistema respiratório

Infusão: tomilho + sabugueiro
Xarope de sabugueiro antiviral
Vapor: tomilho e hortelã
Bálsamo para o peito (tipo vicks) azeite macerado de tomilho, eucalipto e alfazema com cera de abelha e o.e. de eucalipto, menta e cânfora branca (adaptar à receita base de pomada de calêndula)
Óleo de alho/hipericão/onagra para os ouvidos

Receitas essenciais

Alergias

Infusão: urtiga + sabugueiro + malva

Lavagem nasal e ocular: tanchagem + sabugueiro

Sistema Digestivo

Infusão: camomila + hortelã + tanchagem

Diarreia: silva (se necessário)

Sistema nervoso

Infusão: camomila + cidreira

Apoio: alfazema / floral

Receitas essenciais

Pele sensível

Pomada de calêndula e tanchagem

Pele com tendência a psoríase e eczema

Óleo de hipericão, óleo de calêndula e tanchagem

Atenção : o óleo de hipericão é fotossensível e não devemos expor a pele em contacto com o mesmo ao sol para evitarmos queimaduras.

Feridas e contusões

Tintura e pó de mil-folhas

Hidrolato de alfazema

Pomada de calêndula

Pomada de arnica

Queimaduras

Água fria

Óleo de Calêndula

Óleo de hipericão

O.e. de alfazema



Ajuste de Dose Pediátrica

Regra de Clark

Baseada no **peso da criança**:

Fórmula:

Dose da criança = $(\text{peso em kg} \div 70) \times \text{dose do adulto}$

Regra de Young

Baseada na **idade da criança**:

Como calcular:

Adicionar 12 à idade da criança e dividir a idade por esse total

Fórmula:

Dose da criança = $\text{idade} \div (\text{idade} + 12) \times \text{dose do adulto}$

Exemplo:

4 anos $\rightarrow 4 \div (4 + 12) = 4 \div 16 = 0,25$

1/4 da dose do adulto

Nota

Estas fórmulas são orientadoras — ajustar sempre à sensibilidade e contexto da criança

Espero que esta informação vos ajude a caminhar para uma vida mais confiante e saudável!

Qualquer dúvida que surja podem enviar e-mail para geral@alicedamontanha.pt

Bem hajam!

Alice Montanha