

# CUIDAR-SE

## AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE REINVENÇÃO



**GT MULHERES  
AARJ**





**Este espaço é dedicado a todas as  
mulheres,  
em especial às militantes pela  
agroecologia.**



**Cuidar-se! “Se” significa a gente, nós - no plural, no coletivo. Autocuidado representa o nosso amor e dedicação ao nosso corpo físico e mental, ao nosso indivíduo - palavra que vem do latim “individuus”, indivisível. E ser indivisível é estar conectado. Entender que fazemos parte do todo, de coletivos tantos, coletivos de pessoas, de plantas, de bichos, de incertezas e sabedorias.**

**Somos coletivas, muitas em um só grupo. Entre elas, o Grupo de Trabalho de Mulheres (GT Mulheres) em meio a tantas outras memórias e indivíduos da Articulação de Agroecologia do Rio de Janeiro (AARJ).**

Que possamos compartilhar experiências de cuidado com o corpo, com o lar, com as crianças, com os idosos e idosos, com as mulheres de lutas que somos.

Ao cuidar de nós e da outra, estamos também cuidando da terra, das cidades, dos campos, das florestas, dos vários lugares que habitamos e compartilhamos em um movimento cíclico de nutrição.

Nessa cartilha temos a intenção de trazer sugestões focadas no autocuidado para nossa imunidade. A ideia surgiu a partir desse momento de pandemia do vírus COVID-19 e de toda a necessidade de reajuste e proteção que este período nos exige. É fundamental lembrar que todo cuidado está inserido em um território e contexto, e cada ser humano é único. Todas as ideias precisam ser testadas e reagem de forma diferente de acordo com múltiplos motivos, de acordo com cada pessoa e momento de vida.

A proposta não é concentrar todas as dicas, construir um material detalhado que dialogue com todos os grupos e perfis sociais (tarefa que seria impossível neste contexto), mas apenas partilhar algumas práticas de cuidado. Essas são indicações e sugestões que podem ajudar-nos em todos os momentos da vida, hoje e sempre.

# AUTOUIDADO DIÁRIO



- Dormir bem (evite ficar muito conectada ao celular depois das 21h. Se puder, faça suas preces, meditações, ouça boa música, respire profundamente e não veja filmes/séries com conteúdos de drama, agitadas ou de terror).
- Tomar sol sem excessos (de preferência da manhã) sem protetor solar, o que ajuda na produção de Vitamina D. De acordo com as recomendações de especialistas, pelo menos 15 minutos são suficientes por dia para pessoas de pele clara, e 30 minutos para pessoas de pele negra.
- Fazer pausas (de 5 a 10 minutos) para respirar tranquila e profundamente a cada 1 hora. Quando possível caminhar em meio a natureza.
- Tirar um tempo para você. Seja para ler, para meditar, deitar na rede e tomar um chá, fazer um esalda-pés com uma música suave ou o que a sua intuição falar.
- Saiba que não está sozinha/o/e! Desabafe, peça ajuda, divida suas preocupações como for possível. Não tenha medo ou vergonha. Todos estamos precisando de apoio neste momento!

- Se sentir que gostaria de conversar com algum/a profissional, psicólogos/as e terapeutas, em todo Brasil, estão disponibilizando consultas gratuitas por videoconferência. Se precisar de alguma dica, tente escrever ou falar, peça para alguém.
- Colocar a mão na terra sempre que possível (pode ser até mesmo em vasos) e, se tiver próxima/o à alguma árvore, se aproxime, coloque a mão ou abrace ela, feche os olhos, respire e sinta sua energia sendo renovada.
- Evitar ou reduzir o consumo de cigarros (proteja seus pulmões neste momento).
- Evitar ou reduzir o consumo de álcool e outras drogas. O álcool atrapalha o nosso sistema imunológico, baixando a imunidade, e interfere diretamente no fígado e em nossa concentração e foco.
- Não tomar friagem, principalmente a noite e nos pés e não ficar com roupas molhadas.
- Beber bastante água. Manter hidratação adequada é fundamental para nosso organismo. Lava corpo e lava alma ao mesmo tempo.
- Tomar chá morno todos os dias (você pode colocar na garrafa de café e ir tomando aos poucos durante o dia). A ingestão de bebidas quentes/mornas protege nosso organismo.

# Antes de tudo... a ALIMENTAÇÃO



**Aproveite este tempo para se dedicar ao preparo do seu alimento, organizar sua cozinha, seus temperos e chás. Faça da cozinha um templo. Cozinhar o próprio alimento é um ato de amor! É um ritual para retomar ou fortalecer o lugar de poder e força que a cozinha pode ter para as mulheres.**

- Sempre que possível escolha alimentos agroecológicos, orgânicos, livres de agrotóxicos, transgênicos, exploração do trabalho e outras injustiças.

- Tenha uma alimentação variada e colorida, faça a ingestão de alimentos de origem vegetal frescos todos os dias: verduras verde escuras (couve, brócolis, espinafre, ora-pró-nobis), outras verduras, legumes e frutas. Um alimento fresco branco, um verde e um amarelo ou vermelho sempre é uma boa combinação. E se puder, faça a ingestão de três frutas diferentes por dia.

- As raízes são nossas aliadas! Use-as em sopas, assadas, cozidas, chips no forno, misturadas no feijão e onde mais quiser. Temos inhame, cenoura, batata doce e outras raízes maravilhosas para variar!

- Abobrinha ou abóbora assadas com um pouquinho de sal grosso e açafrão da terra ou ervas do quintal como orégano, tomilho e funcho são boas indicações também.
- Cuidado sempre para não colocar excesso de sal no preparo dos alimentos! Ervas são ótimos substitutos.
- Faça molhos com abóbora, gengibre e açafrão da terra frescos.
- Castanhas do Brasil/Pará todos os dias também é indicado para melhorar a imunidade. Comer 2 ou 3 castanhas por dia é uma delícia!
- A ingestão de água morna com meio limão, uma gota de própolis e uma pitada de pimenta do reino em jejum ajuda a limpar e proteger nosso sistema imunológico, além de fornecer boa dose diária de Vitamina C. Acrescentando mel você tem uma ótima receita contra resfriados.
- Para descongestionar: use 3 colheres de sopa do sumo de gengibre ralado, 3 colheres de sopa de suco de limão, 1 colher de café de sal e 3 colheres de café de açúcar mascavo. Mas atenção: pessoas com pressão alta não devem ingerir gengibre, pois aumenta a pressão.

- Evite gorduras, refrigerantes e qualquer tipo de comida industrializada, elas são pobres em nutrientes e ainda cheias de conservantes, corantes e outros químicos.
- Insira gengibre e cúrcuma/açafrão fresco ou em pó em tudo que puder: arroz, feijão, sucos, tempero de carnes. Se puder, use uma pitadinha de pimenta quando usar cúrcuma, pois a pimenta ajuda a potencializar os efeitos benéficos da cúrcuma no nosso organismo.  
Atenção: a cúrcuma/açafrão em pó que encontramos no mercado geralmente é uma mistura de baixa qualidade. Procure com as famílias agricultoras ou amigos uma planta fresca e faça mudas! Nas feiras agroecológicas é fácil encontrá-la.
- Use alho! Refogado com azeite ou o óleo vegetal que você tiver e um pouco de água mantém suas propriedades medicinais. Assado também é delicioso.
- Se puder use linhaça - tem poder anti inflamatório se ativada (deixar de molho ou triturar).

# SUCOS NATURAIS



- Cenoura, beterraba e laranja
- Inhame cozido e limão
- Caqui, limão galego e gengibre: reforça a vitamina C
- Laranja, acerola, amora, morango
- Maracujá e inhame cozido
- Suco verde
- Água de coco natural com limão e inhame cozido
- Melancia, gengibre e limão

**- Capim limão e laranja**

**- Manga e manjeriço**

**- Maçã, limão e laranja**

**- Chaya com limão: 5 folhas médias de chaya mansa (fervidas antes por 5 minutos) + 3 limões + 1 litro de água mineral. Bater as folhas de chaya com a água e o suco do limão, peneirar e acrescentar 15 gotas de própolis e um pouco de mel (se quiser).**

**- Couve, beterraba, limão, hortelã e gengibre**

**- Água saborizada com rodela de limão, hortelã, manjeriço e gengibre: refresca e ajuda nas gripes**

**Se precisar adoçar, prefira usar mel, açúcar demerara/mascavo, ou use p sumo de uma fruta bem doce.**

# CHÁS



- **Cúrcuma, gengibre e hortelã: melhora a imunidade**
- **Macela, camomila e capim limão: melhora a imunidade e diminui o enjoo**
- **Casca de laranja, casca de limão e alecrim: traz ânimo**
- **Alfavaca e limão: melhora a imunidade**
- **Cana do brejo e quebra pedra: ajuda no tratamento da ardência e infecção urinária**
- **Louro, camomila e alecrim: melhora a congestão, enjôo e enxaqueca**
- **Gengibre, hortelã e erva cidreira: para dor no corpo e indisposição**

- Guaco, alho e gengibre: cuida de dor de garganta
- Chá verde, hortelã e alecrim: traz ânimo
- Camomila/melissa/Erva cidreira/macela/capim limão: todas essas ervas ajudam a trazer bom sono. Você pode usar uma combinação de 2 ou 3 ervas, ou tomar o chá de uma delas apenas. Experimente e veja qual se sente melhor!
- Folha de amora, capim limão, erva cidreira e anis: diminui a ansiedade e as cólicas menstruais.
- Hortelã e folha de abacate: aumenta a imunidade

Gestantes devem evitar chás estimulantes como chá verde, chá mate, alecrim e todos os que deixam agitada.

# ÓLEOS ESSENCIAIS



**As plantas muito cheirosas possuem óleos essenciais e eles podem ser encontrados em vidrinhos escuros no comércio ou podemos também fazer misturas e extrair esses aromas das plantas de forma autônoma.**

**Se você tiver como adquirir os óleos essenciais puros, use com muito cuidado. Os únicos que podem ser usados diretamente na pele são o óleo essencial de lavanda e o óleo essencial de melaleuca (que também é chamado de tea-tree). Com todos os outros é preciso cuidar para não queimar a pele, não ingerir (nunca) e nem inalar de forma abrupta.**

**Todos os óleos essenciais puros podem ser diluídos em álcool ou óleo vegetal e misturados em uma bacia com água morna para aromatizar o ambiente.**

**Todas as partes das plantas com forte aroma podem ser colocadas secas em óleo vegetal (azeite, óleo de soja, óleo de semente de uva ou qualquer outro óleo com pouco ou nenhum aroma), de preferência um óleo bem grosso, denso e sem cheiro.**

***Receita de extrato oleoso ou óleo medicado:*** Deixar a erva seca de molho no óleo, em vidro transparente e tampado por 15 dias, em lugar com boa iluminação, de preferência que possa pegar sol. Depois desses dias, coar e guardar em vidro escuro. Para usar, dilua uma parte deste óleo medicado em outro óleo vegetal puro e fazer massagem local ou usar no pulso e no pescoço como perfume.

***Receita de alcoolatura:*** Outra forma de usar uma planta com cheiro é deixar de molho no álcool 70%, de preferência álcool de cereais em vidro escuro e tampado por 15 dias. Depois, desse tempo, coar e usar no ambiente para vaporização. Nesse caso, o vidro deve ficar em um lugar escuro, protegido da luz! Em emergências você pode usar 10 gotas da alcoolatura em 200 ml de água e ingerir logo depois do café da manhã.

## *Óleos essenciais antivirais*

São poderosos isoladores físicos e energéticos do ambiente. Privilegie a utilização para limpeza da casa.

***Melaleuca*** - Antifúngico, antiinfecioso, antiséptico, antiviral, bactericida, estimula o sistema imunológico. É considerado um dos óleos essenciais mais poderosos como antiviral. Pode ser usado para limpeza do chão da casa, diluindo 3 gotas em um balde com três litros de água e uma colher de álcool.

***Tomilho***: Bactericida, antifúngico, antiviral, expectorante, broncodilatador, imunoestimulante. São soldados que ajudam a combater viroses e infecções com efeito imediato. Cuidado apenas com a hiperestimulação e o efeito rebote, esforçando tanto a reação do nosso organismo que as defesas ficam comprometidas. Use uma vez por semana no ambiente para vaporização em uma bacia de água quente.

***Eucalipto***: Bactericida, antifúngico, antiviral, mucolítico, expectorante, descongestionante das vias respiratórias. Use uma gota em 5 ml de soro fisiológico no nebulizador em caso de congestão, exceto em crianças menores que 7 anos. No ambiente, pode ser usado todos os dias na vaporização e limpeza da casa.

## ***Óleos essenciais calmantes***

**Podem ser inalados e misturados em outros óleos  
para massagem**

***Lavanda*: traz conforto ao coração e ajuste do sono**

***Laranja* (somente para inalação, pois mancha a pele se exposto ao sol): acalma e ajuda na relação com as crianças e idosos**

***Manjerona*: uso noturno para ajuste do sono**

***Ylang-ylang*: calmante e amor próprio**

## ***Óleos essenciais revigorantes***

**Podem ser inalados e podem ser misturados em outros óleos para massagens**

***Tangerina / Bergamota:* poderoso antidepressivo**

***Alecrim:* antidepressivo e auxilia na concentração**

***Hortelã:* ajuda na comunicação e alegra a casa**

***Limão:* concentração e problemas digestivos em geral**

***Cravo:* coragem, proteção espiritual e espanta insetos**

# OUTROS PREPAROS E CUIDADOS



- Incensos naturais (evite os que têm resíduos químicos): amarre com barbante várias plantas cheirosas e secas e escolha uma planta fresca. Queime e defume o ambiente. A defumação tem o papel de limpar de contaminantes e doenças físicas e emocionais.
- Escalda pés relaxante: sal grosso, hortelã e camomila. Fique com os pés em imersão na água quentinha por 15-20 minutos. Coloque uma meia nos pés quando acabar!
- Banho de ervas: plantas secas ou frescas combinadas ou sozinhas *limpeza* (arruda, Guiné, pitanga, mirra, cravo), *proteção* (abre caminho, folha de café, folha de canela, anis), *calma* e *centramento* (camomila, manjeriço). Faça o banho dos ombros para baixo, evite a cabeça.

De preferência faça o escalda pés e os banhos antes de dormir, não tome friagem e se resguarde (evite interações, carnes e bebidas alcoólicas).

- Quem puder, comprar o floral Rescue (vende pronto nas farmácias de homeopatia). É a essência Floral do resgate, do socorro e que nos ajuda nos momentos de mal estar; em resumo podemos chamá-lo de gotinhas de bem estar.

- Banho de assento com chá de camomila, rosa branca e orégano para coceira e corrimento. Em caso de sentimento de abuso acrescentar arruda.

Faça o seu álcool 70%: a proporção entre a água e o álcool 92,8% é de 1:3, por exemplo, pode ser três copos de álcool 92,8% para um copo de água.

# EXERCÍCIOS PARA FORTALECER OS PULMÕES

- Deite-se de barriga para cima. Coloque uma mão sobre o abdômen e a outra sobre o peito. Inspire pelo nariz por 2-3 segundos movendo o abdômen para fora. Expire pelos lábios enrugados pressionando suavemente a barriga por 3-4 segundos. Duração: 5 minutos.
- Respire profundamente pelo nariz. Enquanto expirar, reproduza uma melodia sem articular as palavras. Este tipo de respiração pode ajudá-la a fortalecer o diafragma e os pulmões. Sente-se comodamente no chão, levante um dos braços e feche uma narina com um dedo. Inspire profundamente. Feche a outra narina e expire. Inspire pela mesma narina com que acabou de expirar. Feche a outra e expire novamente. Duração: 3 minutos para principiantes ou de 15 a 20 minutos para praticantes experientes.
- Sente-se numa cadeira ou no chão. Inspire enquanto levanta os braços e mantenha-os à sua frente. Expire. Inspire enquanto move os braços para os lados e mantenha-os na altura dos ombros. Expire. Inspire enquanto levanta os braços sobre sua cabeça. Expire. Retorne à posição inicial. Repita: 10-12 vezes

# MASSAGEM NOS PÉS

A massagem nos pés é uma forma eficaz e autônoma de relaxamento, e se combinada a aplicação de pressão em determinados pontos, produz um efeito em outra parte do corpo.

Para aliviar os males do pulmão e fortalecer suas funções, a área que deve ser massageada e pressionada é a sola do pé da metade para fora e do centro para cima, que é a área reflexa do pulmão.

Sustente o pé com uma das mãos e deslize o polegar na direção dos dedos. Repita o processo duas vezes, assegurando-se que percorreu a área entre todos os dedos.

Caso possa usar um óleo medicado relaxante ou antiviral, a ação será mais efetiva pois a sola do pé é uma região bastante vascularizada e absorve rapidamente os óleos.

# PARA ALÉM DO CELULAR



## *COISAS QUE PODEM AJUDAR A COLORIR O TEMPO*

- Desenhar mandalas e colorir.
- Assistir aulas on-line: dança, música, exercícios, respiração, meditação.
- Ouvir boa música, cantar, dançar! Mexer o corpo faz muito bem e alegra.
- Se mantenha em contato com as pessoas que você ama, sejam familiares, amigos, vizinhos...
- Cuidar do jardim, canteiro, vasos.

**Plantas sugeridas: arruda, gengibre, manjerição, tomilho, guaco, mirra!  
E qualquer outra que você tenha acesso perto de casa.**

- **Leitura. Leia, leia o que te faz sentir bem. Poesia é uma boa dica! Se mantenha informado/a/e, é importante, mas gaste mais tempo fazendo a leitura daqueles livros que você sempre quis ler. Ou aproveite para conhecer novos/as autores/as.**

## ***DICAS DE LEITURA***

- **“Mulheres e Soberania Alimentar – Sementes de mundos possíveis”\***, que foi construído coletivamente (PACS e o GT Mulheres da AARJ) com textos de dez autoras sobre temas como o direito humano à alimentação adequada, políticas de agricultura e produção de alimentos e a necessidade de visibilidade do trabalho das mulheres na garantia de soberania e segurança alimentar. Recomendamos a leitura de uma produção feita inteiramente por mulheres como forma de resistência e força pra seguir em frente em tempos tão adversos!<http://biblioteca.pacs.org.br/publicacao/mulheres-e-soberania-alimentar-sementes-de-mundos-possiveis/>
- **'Para nós, a cozinha é trincheira de luta', entrevista com Ana Santos**
- **Livro “Memórias de cozinha: mulheres e receitas insurgentes”**, que será lançado em abril de 2020 pelo GT Mulheres da AARJ, com apoio do Instituto PACS e Fundação Rosa Luxemburgo. Fiquem ligadas nas redes sociais!

## Algumas sugestões para entreter os pequenos e se divertir

### *Jogo da Memória - Conhecendo as plantas*

#### Materiais:

Cartolina, papelão, ou qualquer superfície lisa da mesma cor para colar as plantas de um lado;

Cola e tesoura;

Folhas, flores, pequenos galhos... sendo que precisa ser um par de cada.

#### Como fazer:

Recortar a cartolina, ou papelão no mesmo tamanho, e de um lado colar com cola branca um par igual de cada flor, ou folha coletado, formando os pares para o jogo.

#### Como jogar:

Virar as plantas coladas para baixo, misturar os cartões e ir virando até achar os pares.

Aproveite para fazer a identificação das plantas e seus usos, se quiser!

## *Fazer tintas naturais*

### **Materiais:**

**Cola Branca**

**Amarelo- pó de curry**

**Vermelho- pó de colorau**

**Verde- suco concentrado de folha de couve, espinafre ou outra folha**

**Marrom- pó de café ou terra**

**Preto- pó de carvão ou argila preta**

**\* Existem diversos tons e cores que você pode descobrir na mistura dessas! E para dar o tom o que muda é a quantidade de cola branca. Fazer um suco concentrado de cenoura para fazer laranja, por exemplo!**

### **Como fazer:**

**Pegar caixas de ovos, por um pouco mais da metade de cola branca e ir adicionando os pós e sucos concentrados, misturando até chegar ao tom que desejar. Pode adicionar um.pouco de água se desejar mais líquida.**

**As tintas ficam lindas, com tons de aquarela!**

## *Massinha de Modelar Caseira*

Para fazer a sua massinha você vai precisar de:

1 xícara de sal.

4 xícaras de farinha de trigo.

1 xícara e meia de água. 3 colheres de sopa de óleo.

Corante alimentício.

Modo de fazer:

Em uma tigela grande, misture bem todos os ingredientes secos. Em seguida, adicione a água aos poucos e amasse bem. Adicione o óleo e misture bem novamente. Por fim, pingue algumas gotas do corante alimentício e amasse até a cor da massinha se tornar homogênea. Guarde em um saco plástico ou um vidro bem tampado.

# NA INTERNET



*Canais que nos apoiam, confortam e distraem com positividade*

- Yoga mudra meditação e yoga:

[https://youtu.be/V0dEpcDs\\_vY](https://youtu.be/V0dEpcDs_vY)

- Mamilos: [https://open.spotify.com/show/39lqvZCSC52QAehb4b4aaR?](https://open.spotify.com/show/39lqvZCSC52QAehb4b4aaR?si=7EeOwE0HQTy43X4pSuTMIw)

[si=7EeOwE0HQTy43X4pSuTMIw](https://open.spotify.com/show/39lqvZCSC52QAehb4b4aaR?si=7EeOwE0HQTy43X4pSuTMIw)

- Contação de histórias:

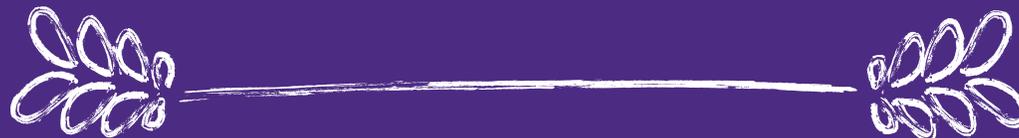
Aline Cantia:

<https://www.facebook.com/1412801968/posts/10222164615970366/?d=n>

Janela da alma:

<https://www.instagram.com/projetolivroajaneladaalma/?hl=pt-br>

- Talvez seja isso - contos do livro mulheres que correm com os lobos:  
[https://open.spotify.com/show/5qXDd2PdCgVOj8UrQYMly1?si=djPqvKSfQnKvmLBI-jq\\_9A](https://open.spotify.com/show/5qXDd2PdCgVOj8UrQYMly1?si=djPqvKSfQnKvmLBI-jq_9A)
- Feminismo e autonomia: [https://repositorio.clacso.org/Ecologia\\_feminista\\_de\\_saberes.html](https://repositorio.clacso.org/Ecologia_feminista_de_saberes.html)
- A Bíblia da Reflexologia de Louise Keet disponível em  
<https://www.orelhadelivro.com.br/livros/106018/a-biblia-da-reflexologia/>
- Futura Play - com várias séries:  
<http://www.futuraplay.org/series/>



**ESTA CARTILHA FOI ELABORADA POR MUITAS MÃOS E EXPERIÊNCIAS**

**GRATIDÃO PELA DOAÇÃO DE SEU TEMPO E AMOR  
PARA COMPARTILHAR SABERES:**

**Renata Souto**

**Paula Brito**

**Natália Almeida**

**Rebeca Furtado**

**Tadzia Maya**

**Marjorie Botelho**

**Neuza Benevides**

**Marcelle Felipe**

**Ana Santos**

**Dona Neide**

**RIO DE JANEIRO, ABRIL DE 2020**

