BOM PRINCIPIO - RS

Grupo Santa Teresinha vivencia tarde terapêutica com práticas naturais

Secretarias: Saúde
Data de Publicação: 2 de julho de 2025

Autocuidado, bem-estar e saberes tradicionais marcaram uma vivência especial promovida pela Emater/RS-Ascar em parceria com a Secretaria da Saúde. Integrantes do Grupo Organizado Santa Teresinha participaram, na tarde de terça-feira, de uma atividade terapêutica com escalda-pés, conduzida pelo extensionista rural Jober Keitel e pela agente comunitária de saúde Lisete Rech. O encontro teve como foco o uso de ervas medicinais e outros elementos naturais no cuidado do corpo e da mente, resgatando práticas simples e eficazes para o bem-estar no dia a dia.

O escalda-pés é um cuidado popular que consiste em mergulhar os pés em água morna com sal grosso, ervas, óleos essenciais ou outros ingredientes naturais. “Especialmente nos dias frios do inverno, este hábito proporciona relaxamento muscular, estimula a circulação, melhora o sono, alivia dores e até auxilia na prevenção de resfriados”, explica o extensionista Jober.

Durante a atividade, as participantes foram convidadas a refletir sobre o conceito de terapêutico, entendendo a prática não apenas como um alívio físico, mas como um cuidado integral com o corpo e a mente. Foram discutidos os papéis das ervas medicinais, do sal e da água no processo, antes da vivência prática.

Após a parte teórica, o grupo vivenciou um momento de autocuidado com o escalda-pés, incluindo práticas de respiração, escuta e desconexão das tensões do dia a dia. O encontro reforçou a importância de parar, respirar e cuidar de si, valorizando ao mesmo tempo os conhecimentos tradicionais transmitidos de geração em geração.

 Autocuidado e bem-estar com saberes naturais!

Na tarde de terça-feira, o Grupo Santa Teresinha viveu uma experiência terapêutica especial com o tradicional escalda-pés . A atividade, conduzida pelo extensionista rural Jober Keitel (Emater/RS-Ascar) e pela agente comunitária de saúde Lisete Rech, uniu práticas de autocuidado com o uso de ervas medicinais, sal grosso e óleos essenciais, resgatando saberes simples e poderosos da natureza.

Além da parte prática, o encontro trouxe reflexões sobre o cuidado integral do corpo e da mente, com momentos de escuta, respiração e conexão com o presente.

 Relaxamento, alívio de dores, melhora do sono e prevenção de resfriados são só alguns dos benefícios dessa prática tão acessível e acolhedora — ainda mais no inverno!

BOM PRINCIPIO - RS

 Um encontro para parar, respirar e se cuidar.