BOM PRINCIPIO - RS

Autocuidado e saberes da natureza marcaram encontro terapêutico

Secretarias: Saúde
Data de Publicação: 7 de agosto de 2025

Na tarde de terça-feira, mulheres de Nova Colúmbia participaram de uma vivência especial com escalda-pés. A ação foi realizada pela parceria entre Emater/RS-Ascar e a Secretaria da Saúde - conduzida pelo extensionista rural Jober Keitel e pelas agentes de saúde Maristela Bristotte Dresch e Suely Reuse.

A atividade trouxe momentos de reflexão, respiração, escuta e conexão com práticas naturais simples — como o uso de ervas medicinais, sal grosso e óleos essenciais — resgatando saberes tradicionais no cuidado do corpo e da mente.

 O escalda-pés, além de relaxante, ajuda a aliviar dores, melhorar o sono e fortalecer o bem-estar — especialmente nos dias frios!

 Um encontro para parar, respirar e se cuidar, valorizando a força dos saberes que atravessam gerações.