



Caderno de cuidados em casa

Febre · tosse · barriga · nariz · prisão de ventre ·
queimaduras · pele · pés · banho de areia — cuidados
sem pânico

De «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós

Índice

- 🌸 Febre (compressas) — bebê e mãe / adultos
- 🍵 Febre (bebidas) — kuzu, ume-sho bancha, chá de daikon, gengibre
- 👃 Tosse e garganta — raiz de lótus, daikon com mel, alho-francês, gargarejo
- 🔥 Barriga — kuzu, ume-sho bancha, compressa de gengibre, maçã
- 💧 Nariz — toalha quente, vapor, alho-francês, bebida quente
- 🌿 Prisão de ventre — água quente de manhã, massagem 〰, calor, alimentos
- 🩹 Queimaduras e picadas — água corrente, aloé, batata, umeboshi
- 🌱 Erupções e comichão — banho de folhas, folhas frias, bancha, algodão
- 👣 A partir dos pés — escalda-pés, massagem suave, bebês: só aquecer, água quente
- 🏖 Banho de areia — o cuidado de verão · saco de areia (versão caseira)

N A R I

Cuidados em casa — Quando há febre

Cuidados tranquilos para a mãe e o bebê

De «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós



«Tens febre.»
Sem pânico. Primeiro, líquidos e descanso.
Fique por perto e faça, com calma, o que puder.

1

Compressa de tofu

Cataplasma de tofu — retira suavemente a febre alta



Precisa de: tofu firme · 2–3 colheres de sopa de farinha · um pouco de gengibre ralado · gaze

- 1 Escorra bem a água do tofu firme.
- 2 Esmague o tofu, misture a farinha e o gengibre ralado até ficar firme como o lóbulo da orelha.
- 3 Espalhe 1 cm de espessura sobre a gaze e coloque na testa (ou na nuca).

Quando aquecer, troque por uma nova. A frescura mantém-se.

2

Compressa de umeboshi

Ameixa salgada — para o calor e o peso na cabeça



Precisa de: 1–2 umeboshi (ameixas japonesas salgadas) · gaze (ou um pano pequeno)

- 1 Retire o caroço e esmague a polpa.
- 2 Coloque um pouco sobre a gaze.
- 3 Aplique suavemente nas têmporas ou na testa.

A pele do bebê é delicada: use sempre gaze, nunca diretamente, e retire logo se arder.

3

Compressa de taro (cataplasma de taro)

Taro — um cuidado que, diz-se, retira o calor e o rubor



Precisa de: taro · farinha (a mesma quantidade que o taro) · um pouco de gengibre ralado · gaze

- 1 Descasque e rale o taro.
- 2 Misture com a mesma quantidade de farinha e um pouco de gengibre ralado, até à firmeza do lóbulo da orelha.
- 3 Espalhe 1–1,5 cm sobre a gaze e coloque na testa ou no peito.

Troque quando secar. Retire se aparecer comichão ou vermelhidão.

4

Folhas verdes sob a cabeça (almofada de folhas)

Verduras — libertam suavemente o calor preso na cabeça



Precisa de: folhas verdes frescas do frigorífico, como couve ou folhas de rabanete daikon

- 1 Lave bem as folhas e sobreponha algumas ainda frias.
- 2 Coloque debaixo da cabeça, ou pouse-as suavemente sobre ela.
- 3 Quando aquecerem, troque por folhas novas.

Uma almofada fresca e agradável — também para bebés para quem a almofada de gelo é fria demais.

Para todos os cuidados

- Ofereça líquidos com frequência (leite materno, água fervida arrefecida).
- Mantenha o quarto fresco e limpe o suor com suavidade.
- Use sempre gaze para nada arder diretamente na pele.
- Se a criança resistir, não force. O descanso vem primeiro.

A nossa promessa de segurança

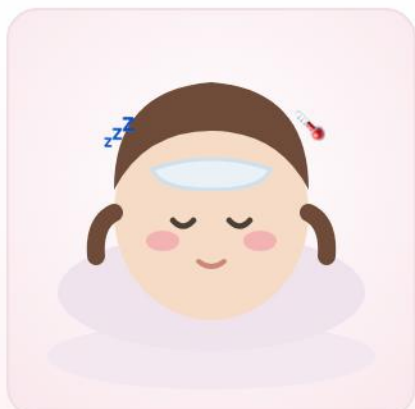
Estes são cuidados caseiros tradicionais. **Não substituem os cuidados médicos.** Os bebés são pequenos e mudam depressa. **Se o bebé estiver mole, a febre alta continuar, não conseguir beber, tiver convulsões ou estiver muito irritado**, não hesite: ligue para a emergência ou vá ao médico (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24).

Os cuidados caseiros servem para dar conforto ao lado. A sua calma é o melhor remédio.

Cuidados em casa — Quando há febre

Para adultos e mães — cuidar de si nos dias em que fez demais

De «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós



Com febre, pode simplesmente descansar primeiro.
líquidos e deitar-se vêm primeiro.
Dê a si mesma os mesmos cuidados suaves que daria ao seu bebê.

1

Compressa de tofu

Cataplasma de tofu — retira suavemente a febre alta



Precisa de: ½–1 bloco de tofu firme · farinha q.b. · um pouco de gengibre ralado · gaze

- 1 Escorra bem a água do tofu firme.
- 2 Esmague, misture farinha e gengibre ralado, até à firmeza do lóbulo da orelha.
- 3 Espalhe 1–2 cm sobre a gaze e coloque na testa ou na nuca.

Troque quando aquecer. Alternar testa e nuca ajuda a febre a baixar.

2

Compressa de umeboshi

Ameixa salgada — para calor na cabeça, dor de cabeça e afrontamentos



Precisa de: 2–3 umeboshi · gaze (ou um pano pequeno)

- 1 Retire o caroço e esmague a polpa.
- 2 Coloque sobre a gaze.
- 3 Aplique nas duas têmporas e na testa e deite-se um pouco.

Para a cabeça pesada ou quando o calor não deixa dormir. Retire se arder.

3

Compressa de taro (cataplasma de taro)

Taro — para febre, dor de garganta e rubor



Precisa de: taro · farinha (mesma quantidade) · um pouco de gengibre ralado · gaze

- 1 Descasque e rale o taro.
- 2 Misture com a mesma quantidade de farinha e um pouco de gengibre ralado, até à firmeza do lóbulo da orelha.
- 3 Espalhe 1,5 cm sobre a gaze; coloque na testa, garganta ou peito.

Troque quando secar. Para pele sensível, uma camada fina de água de gengibre por baixo ajuda. Retire se fizer comichão.

4

Folhas verdes sob a cabeça (almofada de folhas)

Verduras — libertam suavemente o calor preso na cabeça



Precisa de: folhas verdes frescas do frigorífico, como couve ou folhas de rabanete daikon

- 1 Lave bem as folhas e sobreponha algumas frias.
- 2 Coloque debaixo da cabeça, ou na testa / nuca.
- 3 Quando aquecerem, troque por folhas novas.

Mais suave do que a almofada de gelo. Na nuca também alivia.

🌿 Dicas para adultos

- 🌿 Líquidos com frequência (água quente, ume-sho bancha, etc.).
- 🌿 Troque de roupa se suar; não arrefeça o corpo em excesso.
- 🌿 Pés e barriga quentes, cabeça fresca.
- 🌿 Acima de tudo, deite-se e descanse. Não se force.

A nossa promessa de segurança

Estes são cuidados caseiros tradicionais. **Não substituem os cuidados médicos. Se a febre alta continuar, custar a respirar, houver dor de cabeça forte ou rigidez na nuca, não conseguir beber, ou tiver doença crónica ou tomar medicação**, não force: ligue para a emergência ou vá ao médico (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24).
Os cuidados caseiros são um aliado suave para descansar. Deitar-se é o melhor remédio.

Cuidados em casa — Bebidas quentes para a febre

Uma chávena quente, de dentro para fora

De «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós



Mesmo sem apetite, uma bebida quente desce bem.
Aqueça o corpo por dentro e hidrate ao mesmo tempo.
Devagar, um gole de cada vez.

1

Kuzu-yu (bebida de kudzu)

Aquece o corpo e é suave para o estômago fraco



Precisa de: 1 colher de sopa de amido de kuzu · 1 chávena de água · (opcional) umeboshi / gengibre ralado / um pouco de molho de soja ou açúcar mascavado

- 1 Dissolva bem o kuzu na água (sem grumos).
- 2 Leve ao lume brando, mexendo sempre, até ficar transparente e espesso.
- 3 Junte umeboshi ou gengibre ralado e beba devagar, ainda quente.

Para febre, diarreia ou constipação com pouco apetite. A textura espessa aquece e protege o estômago.

2

Ume-sho bancha

A chávena clássica para o cansaço, o frio e o início da constipação



Precisa de: 1 umeboshi · 1–2 colheres de chá de molho de soja · um pouco de gengibre ralado · chá bancha quente

- 1 Esmague o umeboshi na chávena; junte o molho de soja e o gengibre.
- 2 Deite o bancha quente e mexa bem.
- 3 Beba devagar, ainda quente.

Aquece por dentro. Para dias de cansaço e noites frias sem sono.

3

Daikon-yu (chá de rabanete daikon)

Para baixar a febre alta através do suor



Precisa de: 3 colheres de sopa de daikon ralado · um pouco de gengibre ralado · 1 colher de sopa de molho de soja · 1,5–2 chávenas de bancha quente

- 1 Coloque o daikon ralado, o gengibre e o molho de soja numa chávena.
- 2 Deite o bancha quente e mexa.
- 3 Beba quente e vá para debaixo dos cobertores para suar.

No máximo uma vez por dia. Depois de suar, troque de roupa e beba líquidos. Para crianças, menos quantidade e mais diluído.

4

Shoga-yu (bebida de gengibre)

Para os arrepios e o início da constipação



Precisa de: 1 colher de chá de gengibre ralado · açúcar mascavado (ou um pouco de mel) · água a ferver · (opcional) um pouco de kuzu

- 1 Coloque o gengibre ralado e o açúcar mascavado na chávena.
- 2 Deite água a ferver e mexa (pode engrossar com kuzu).
- 3 Sopre para arrefecer e beba ainda quente.

Aquece até ao âmago. ※ Nunca dê mel a bebés com menos de 1 ano.

🍵 Dicas para as bebidas

🍵 Um gole de cada vez, devagar. Nunca force.

🍵 Para crianças: menos quantidade, sabor mais suave.

🍵 Para tosse e garganta: chá de raiz de lótus (sumo de lótus ralado + gengibre + molho de soja + água quente).

🍵 Depois de beber, deite-se e descanse. Troque a roupa suada.

A nossa promessa de segurança

Estes são cuidados caseiros tradicionais. **Não substituem os cuidados médicos. Nunca dê mel a bebés com menos de 1 ano.** Para bebés, o básico é leite materno e água fervida arrefecida. **Se a febre alta continuar, não conseguir beber, estiver mole ou custar a respirar**, não hesite: ligue para a emergência ou vá ao médico (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24).

Uma bebida quente é um aliado suave para descansar.

Cuidados em casa — Tosse e dor de garganta

Aliviar a garganta irritada e a tosse

De «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós



Para a garganta, o básico é calor e umidade.
Com calma: líquidos e vapor quente.
Só manter o pescoço quente já alivia muito.

1

Chá de raiz de lótus

Para tosse, expetoração e garganta irritada



Precisa de: 2 colheres de sopa de sumo de raiz de lótus ralada · um pouco de gengibre ralado · um pouco de molho de soja · água quente

- 1 Rale a raiz de lótus e esprema o sumo.
- 2 Junte gengibre ralado e molho de soja.
- 3 Deite água quente e beba devagar, ainda morno.

Para as noites em que a tosse não deixa dormir. A textura suave protege a garganta.

2

Xarope de daikon e mel

Uma colher doce para a garganta e a tosse



Precisa de: rabanete daikon · mel (ou xarope de arroz) · um frasco

- 1 Corte o daikon em cubos de 1 cm e coloque num frasco.
- 2 Cubra com mel (ou xarope de arroz).
- 3 Deixe meio dia a uma noite; dilua o sumo em água quente e beba.

※ Nunca use mel para menores de 1 ano. Para eles, use xarope de arroz.

3

Cuidado com alho-francês (na garganta)

Calor para a dor de garganta e a rouquidão



Precisa de: a parte branca de um alho-francês · gaze · uma toalha pequena

- 1 Amoleça a parte branca do alho-francês na chama ou em água quente.
- 2 Envolve em gaze.
- 3 Coloque na garganta, prenda levemente com a toalha e mantenha quente.

Verifique sempre com a mão que não está demasiado quente. Troque quando arrefecer.

4

Gargarejo de bancha com sal

Para limpar a garganta inflamada e irritada



Precisa de: 1 chávena de bancha morno · uma pitada de sal

- 1 Dissolva uma pitada de sal em bancha morno.
- 2 Ponha na boca, incline a cabeça para trás e gargareje.
- 3 Várias vezes ao dia.

Só a partir da idade em que a criança sabe gargarejar. Não force crianças pequenas que possam engolir.

🍵 Dicas para tosse e garganta

🍵 Mantenha o pescoço e o peito quentes (cachecol, saco de água quente).

🍵 Beba com frequência; não deixe a garganta secar.

🍵 Humidifique o quarto (toalha molhada, humidificador).

🍵 Ao deitar, elevar um pouco a cabeça alivia.

A nossa promessa de segurança

Estes são cuidados caseiros tradicionais. **Não substituem os cuidados médicos. Nunca dê mel a menores de 1 ano. Se houver pieira ou assobio ao respirar, dificuldade em respirar, lábios azulados, febre alta persistente ou não conseguir beber**, não hesite: ligue para a emergência ou vá ao médico (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24). Calor, humidade e descanso — é o caminho mais curto.

Cuidados em casa — Barriga (diarreia, dores)

Aqueça a barriga fria e deixe-a descansar

De «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós



Com a barriga desarranjada, primeiro deixe-a descansar.
Não coma à toa; líquidos em pequenos goles.
E mantenha a barriga quente. O frio é o grande inimigo.

1

Kuzu-yu com umeboshi

Aquece e protege o estômago fraco



Precisa de: 1 colher de sopa de amido de kuzu · 1 chávena de água · 1 umeboshi

- 1 Dissolva o kuzu na água e engrosse em lume brando.
- 2 Junte um umeboshi esmagado.
- 3 Beba devagar, aos goles, ainda quente.

A bebida mais suave para a diarreia. Aquece o intestino e repõe líquidos.

2

Ume-sho bancha

Para o estômago cansado, excessos e frio



Precisa de: 1 umeboshi · 1 colher de chá de molho de soja · um pouco de gengibre ralado · bancha quente

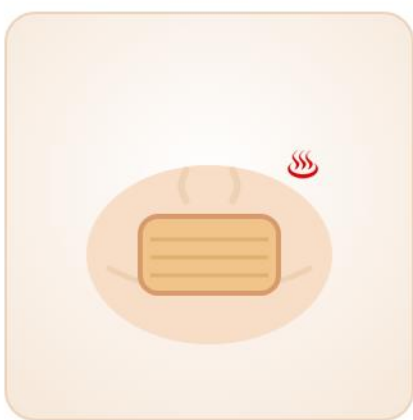
- 1 Esmague o umeboshi na chávena; junte molho de soja e gengibre.
- 2 Deite o bancha quente e mexa.
- 3 Beba devagar, ainda quente.

Um clássico que aquece a digestão e alivia o cansaço. Também para dias sem apetite.

3

Compressa de gengibre na barriga (calor)

Aqueça a barriga para cólicas, frio e diarreia



Precisa de: água quente (sem queimar) com gengibre ralado · 2 toalhas

- 1 Molhe uma toalha na água de gengibre e torça bem.
- 2 Verifique a temperatura com a mão e pouse na barriga.
- 3 Cubra com uma toalha seca; troque quando arrefecer para manter o calor.

Um saco de água quente também serve. Com bebés, cuidado redobrado com o calor — verifique sempre com a mão.

4

Maçã ralada

Doçura suave para a barriga enfraquecida pela diarreia



Precisa de: uma maçã

- 1 Descasque e rale a maçã.
- 2 Coma (ou beba) aos poucos, à temperatura ambiente.
- 3 Observe como reage; não force.

Fácil de digerir; repõe líquidos e dá doçura suave. Sirva à temperatura ambiente, não fria.

🍲 Dicas para a barriga

🍲 Líquidos: «pouco e muitas vezes» (bancha, água fervida arrefecida).

🍲 Mantenha a barriga e os pés quentes.

🍲 Na recuperação, comece por alimentos leves como papas de arroz.

🍲 Evite gorduras e alimentos frios por uns tempos.

A nossa promessa de segurança

Estes são cuidados caseiros tradicionais. **Não substituem os cuidados médicos.** Nos bebés, a diarreia **faz perder líquidos depressa. Se a criança estiver mole, urinar pouco, tiver sangue nas fezes, dor abdominal forte, febre alta ou vomitar e não conseguir beber**, procure ajuda cedo: emergência ou médico (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24).

Aqueça e deixe descansar. Com a barriga, esperar com calma é o cuidado.

Cuidados em casa — Nariz entupido ou a pingar

Aliviar o nariz entupido e a pingar

De «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós



O nariz desentope com o calor.
Vapor, toalha quente, pescoço quente.
Para bebês, elevar um pouco a cabeça facilita a respiração.

1

toalha quente

Aquecer e soltar a raiz do nariz



Precisa de: uma toalha pequena · água quente (ou micro-ondas)

- 1 Torça a toalha em água quente (ou molhe e aqueça 30–40 s no micro-ondas).
- 2 Verifique a temperatura com a mão (nunca demasiado quente).
- 3 Pouse suavemente da raiz do nariz às bochechas. Troque quando arrefecer.

Para bebês, teste o calor na parte interna do seu pulso. Afaste dos olhos.

2

Respirar vapor

Humedecer o nariz e a garganta secos



Precisa de: uma bacia de água quente (ou uma casa de banho cheia de vapor)

- 1 Encha uma bacia com água quente e respire o vapor com o rosto por cima (adultos).
- 2 Com bebês, fique ao colo numa casa de banho cheia de vapor 5–10 minutos.
- 3 No fim, limpe o nariz com suavidade (aspirador nasal para bebês).

Cuidado com queimaduras. Não aproxime o bebê da bacia — só o vapor da casa de banho.

3

Cuidado com alho-francês (no nariz)

Desentupir o nariz com o aroma e o calor do alho-francês



Precisa de: a parte branca de um alho-francês · gaze

- 1 Amoleça a parte branca na chama ou em água quente.
- 2 Envolve em gaze.
- 3 Encoste por pouco tempo à raiz e às laterais do nariz.

Um cuidado antigo. O cheiro é forte: com bebês, pouco tempo, e pare se não gostarem.

4

Uma bebida quente (adultos)

Aquecer por dentro também desentope o nariz



Precisa de: bebida de gengibre ou ume-sho bancha (ver «Bebidas quentes para a febre»)

- 1 Prepare uma bebida de gengibre ou ume-sho bancha.
- 2 Respire o vapor pelo nariz enquanto bebe devagar.
- 3 Enrole um cachecol no pescoço para se manter quente.

Para bebês, leite materno ou água fervida arrefecida com frequência. Com o nariz livre, mamam melhor.

💧 Dicas para o nariz

💧 Humidifique o quarto (toalha molhada, humidificador).

💧 Aspirar o nariz antes das mamadas facilita a alimentação.

💧 Para bebês, eleve um pouco a cabeceira para dormir (uma toalha debaixo do colchão).

💧 Proteja a pele debaixo do nariz com vaselina.

A nossa promessa de segurança

Estes são cuidados caseiros tradicionais. **Não substituem os cuidados médicos. Se parecer custar a respirar (narinas a abrir, peito a afundar), o bebê não mamar, houver febre alta, dor de ouvido, ou o nariz a pingar durar mais de 10 dias,** ligue para a emergência ou vá ao médico (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24).
Calor e humidade. Com o nariz, soltar é o cuidado.

Cuidados em casa — Prisão de ventre

Aqueça a barriga e ponha tudo a mexer

De «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós



A prisão de ventre vem de uma barriga fria e pouca água vêm primeiro.
Uma chávena de manhã, massagem na barriga, calor.
Nos bebés, ficar alguns dias sem evacuar pode ser normal se mamarem bem-dispostos.

1

Água quente ou bancha de manhã

Acordar o intestino com a primeira chávena do dia

Precisa de: água quente ou bancha morno

- 1 Logo ao acordar, beba uma chávena devagar.
- 2 Depois, mexa-se um pouco (andar, espreguiçar).
- 3 Continue a beber ao longo do dia.

Para bebés, um pouco mais de leite materno, fórmula ou água fervida arrefecida do que o habitual.



Água quente ou bancha

2

Massagem em «〰»

Acariciar suavemente seguindo o caminho do intestino

Precisa de: mãos quentes (um pouco de óleo também serve)

- 1 Aqueça as mãos e pouse-as centradas no umbigo.
- 2 Acaricie devagar no sentido dos ponteiros do relógio, como se desenhasse a letra japonesa 〰.
- 3 5–10 vezes. Depois do banho ou um pouco depois da mamada.

Com bebés, use 2–3 dedos, muito ao de leve. Mexer as pernas como «a pedalar» também ajuda.



3

Aquecer a barriga (compressa de gengibre, saco de água quente)

Aquecer devagar o intestino frio e preguiçoso

Precisa de: uma toalha torcida em água de gengibre, ou um saco de água quente / bolsa térmica (sobre tecido)

- 1 Prepare uma toalha quente ou saco de água quente; verifique a temperatura com a mão.
- 2 Pouse na barriga (à volta do umbigo) 10–15 minutos.
- 3 Fazer a massagem em 〰 a seguir resulta ainda melhor.

Não demasiado quente. Com bebés, pouco tempo e nunca sobre a pele nua.



4

Alimentos que ajudam

Fibra, boas gorduras e líquidos

Precisa de: maçã · ameixas secas · sopa de legumes · algas · sésamo · ágar, etc.

- 1 Um pouco de fruta de manhã (maçã, ameixas secas).
- 2 Junte legumes, algas, cogumelos e sésamo às refeições.
- 3 Mastigue bem e coma devagar.

Para bebés, conforme a fase da diversificação (maçã, batata-doce, puré de legumes, etc.).



maçã · ameixas secas ·

🌿 Dicas para a prisão de ventre

- 🌿 Sente-se na sanita todas as manhãs à mesma hora.
- 🌿 Mantenha a barriga e os pés quentes.
- 🌿 Mexa o corpo (passeios, alongamentos; exercícios de pernas para bebés).
- 🌿 Não segure; não tenha pressa.

A nossa promessa de segurança

Estes são cuidados caseiros tradicionais. **Não substituem os cuidados médicos. Se houver dor abdominal forte, vômitos, barriga muito inchada e dura, sangue nas fezes, ou um bebé que não mama ou está mole,** ligue para a emergência ou vá ao médico (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24). Nunca dê laxantes ou clisteres de venda livre a um bebé por conta própria.

Aqueça a barriga, acaricie e espere. É esse o cuidado.

Cuidados em casa — Queimaduras e picadas

Primeiro arrefecer. Depois, com suavidade.

De «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós



Numa queimadura, antes de tudo, arrefeça em água corrente.
Não ponha gelo diretamente. Pode arrefecer por cima da roupa.
Acima de tudo, arrefeça primeiro (15–20 minutos). É o cuidado mais importante.
(Pela tradição, a seguir aplica-se uma camada fina de óleo limpo.)

1

Primeiro, arrefeça em água corrente (o óleo é um cuidado extra, a seguir)

É o mais importante. Sem hesitar, já



Precisa de: água da torneira (morna também serve) · óleo limpo (**óleo de sésamo** é o melhor; azeite ou óleo de cavalo também servem)

- 1 Arrefeça logo em água corrente 15–20 minutos (até a dor aliviar). Por cima da roupa também serve.
- 2 Não force a tirar a roupa (a pele pode descolar). Tire anéis e relógio cedo.
- 3 Continuar a arrefecer é a prioridade. O óleo não é obrigatório. Pela tradição, depois de arrefecer aplica-se uma camada fina de óleo limpo, como óleo de sésamo, para evitar que seque (só em queimaduras ligeiras).

Nunca aplique gelo ou acumuladores de frio diretamente (geladura). Óleo só em queimaduras ligeiras com vermelhidão. Não aplique em bolhas ou pele em carne viva — cubra com material limpo e vá ao médico.

2

Aloé

Depois de arrefecer, para queimaduras ligeiras e escaldões solares



Precisa de: uma folha fresca de aloé

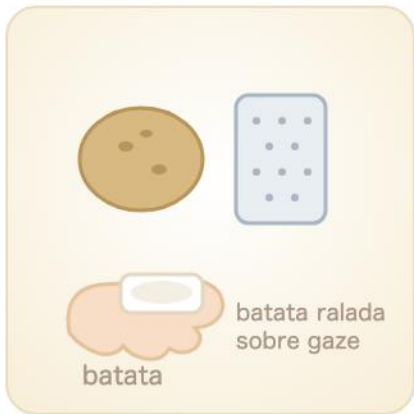
- 1 Corte a folha, retire os espinhos e descasque.
- 2 Pouse suavemente o gel transparente na queimadura.
- 3 Troque quando secar. Pode cobrir levemente com gaze limpa.

Só para queimaduras ligeiras com vermelhidão. Não em bolhas ou pele em carne viva.

3

Compressa de batata

Um cuidado de cozinha para o calor que fica



Precisa de: uma batata · gaze (um pouco de farinha)

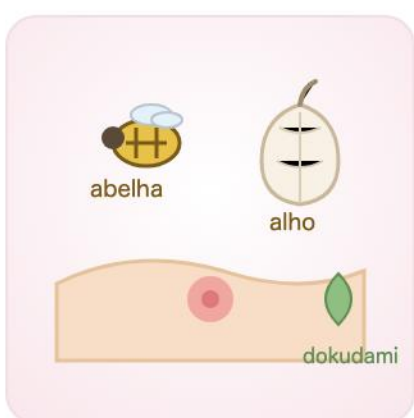
- 1 Rale a batata (junte um pouco de farinha se tiver muita água).
- 2 Espalhe sobre a gaze e coloque na queimadura.
- 3 Troque quando aquecer.

Para queimaduras ligeiras que continuam quentes depois de arrefecer. Não em feridas abertas.

4

Picadas de insetos e abelhas

Acalmar a comichão e o inchaço — alho para picadas de abelha



Precisa de: água corrente · alho · (se houver) dokudami ou artemísia · polpa de umeboshi · aloé

- 1 Retire o ferrão se ficou, lave em água corrente e arrefeça.
- 2 Picada de abelha: rale alho, aplique na picada e retire assim que arder (sabedoria popular). Se houver dokudami ou artemísia, colha uma folha e esfregue logo na picada.
- 3 Nas picadas comuns, aplique polpa de umeboshi ou aloé e não coce (unhas curtas; luvas para bebês).

Com abelhas e vespas, se o inchaço alastrar ou custar a respirar, ligue de imediato 112.

💧 Dicas para queimaduras e picadas

- 💧 «Arrefecer» vem sempre primeiro. Os cuidados vêm depois.
- 💧 Não rebente as bolhas.
- 💧 Mantenha limpo; não coce nem esfregue.
- 💧 Fogão, aquecedores e chá quente fora do alcance dos bebês.

A nossa promessa de segurança

Estes são cuidados caseiros tradicionais. **Não substituem os cuidados médicos.** Se a queimadura for maior do que a palma da mão, no rosto, numa articulação ou nos genitais, tiver bolhas grandes, a pele ficar branca ou preta, for uma queimadura num bebé, ou uma picada causar falta de ar ou inchaço do rosto, não hesite: ligue para a emergência (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24).
Arrefecer, manter limpo e esperar com calma. É esse o cuidado.

Cuidados em casa — Erupções, brotoeja e comichão

Limpo, fresco e sem esfregar

De «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós



Os problemas de pele vêm de suor e calor e fricção vêm primeiro.
Fresco, limpo, roupa interior de algodão.
Acalme a comichão com frio. Arranje maneiras de evitar coçar.

1

Banho de folhas de nêspera ou pessegueiro

Um banho de folhas para a brotoeja e a comichão



Precisa de: folhas de nêspera ou de pessegueiro (secas ou frescas) · um saco de pano

- 1 Lave bem as folhas e meta-as num saco de pano (pique as frescas).
- 2 Ferva numa panela, ou ponha o saco diretamente na banheira.
- 3 Lave com suavidade em água morna, sem esfregar.

O tradicional «banho da brotoeja». Depois, seque com toques suaves.

2

Compressa de folhas frias ou pepino

Arrefecer e acalmar as zonas quentes e com comichão



Precisa de: folhas de couve frias · rodela fina de pepino · gaze

- 1 Arrefeça as folhas ou o pepino no frigorífico.
- 2 Envolve em gaze e pouse na zona com comichão.
- 3 Troque quando aquecer.

Nunca gelo diretamente. Quando a comichão passar, retire e deixe a pele secar.

3

Limpar com bancha ou água com sal

Tirar o suor e manter a pele limpa



Precisa de: bancha morno arrefecido ou água com pouco sal · gaze macia

- 1 Prepare bancha morno (ou água com uma pitada de sal).
- 2 Molhe a gaze e limpe com toques (sem esfregar).
- 3 Seque com toques de um pano seco.

Sempre que a criança suar. Se arder, use só água.

4

Fresco, com roupa interior de algodão

Prevenir é o melhor cuidado



Precisa de: roupa interior de algodão · roupa de cama leve · ar a circular

- 1 Mantenha o quarto fresco e arejado.
- 2 Troque de roupa quando suar. Tenha uma camisola de algodão a mais à mão.
- 3 Seque o pescoço, as axilas e a zona da fralda antes de vestir.

Os bebés têm mais calor do que os adultos. Não os agasalhe demais.

🌸 Dicas para a pele

- 🌸 Unhas curtas; evite que cocem (luvas para bebés).
- 🌸 Banhos mornos, pouco sabão, sem esfregar.
- 🌸 Mude a fralda com frequência e seque a pele antes.
- 🌸 Evite o sol forte; use chapéu e sombra.

A nossa promessa de segurança

Estes são cuidados caseiros tradicionais. **Não substituem os cuidados médicos. Se a erupção vier com febre alta, houver manchas roxas que não desaparecem ao pressionar, os lábios ou os olhos incharem, custar a respirar, alastrar com pus, ou a criança estiver mole**, não hesite: ligue para a emergência ou vá ao médico (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24).

Limpo, fresco e sem esfregar. Proteger a pele com suavidade é o cuidado.

Cuidados em casa — A partir dos pés

Escalda-pés e massagem nos pés — com febre, «aquecer e devagar»

Baseado em «Kansokuho» de Kan Yubo e «Shizen Ryoho» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós

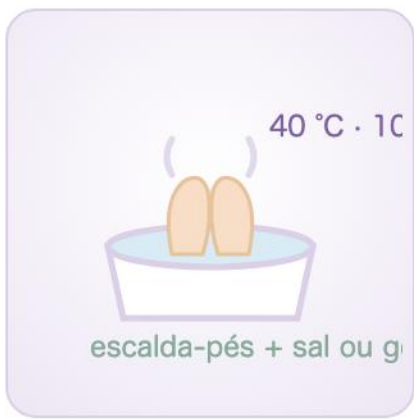


Os pés são o «segundo coração». Aqueça-os e o sangue circula por todo o corpo.
Com febre, não massageie com força: aqueça num escalda-pés e vá devagar.
Para bebês, basta envolver os pés nas palmas das mãos.

1

Escalda-pés (ashiyu)

Aquecer os pés frios e pôr a circulação a andar — o básico para a febre



Precisa de: uma bacia · água a cerca de 40 °C · (opcional) uma pitada de sal / um pouco de gengibre ralado · uma toalha

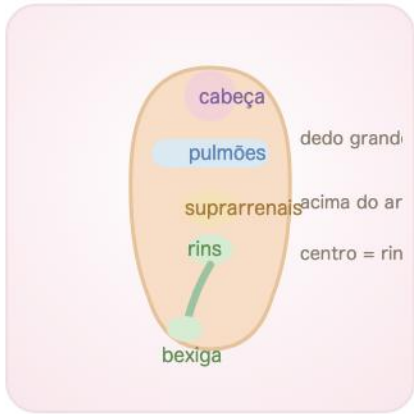
- 1 Encha com água até aos tornozelos (não demasiado quente — verifique com a mão).
- 2 Cerca de 10 minutos. Vá juntando água quente quando arrefecer.
- 3 Seque, calce meias, beba uma chávena de água quente. Deite-se.

Cabeça fresca, pés quentes. Alivia mais no início de uma constipação com arrepios.

2

Massagem suave nos pés (zonas reflexas)

Com febre, nunca «com força até doer» — só o que sabe bem



Precisa de: as mãos (ou um bastão) · água quente para beber

- 1 Primeiro, a linha rim → ureter → bexiga (centro da planta → calcanhar interior), acariciando ao de leve.
- 2 o dedo grande (cabeça, garganta), abaixo da base dos dedos (pulmões), acima do arco (suprarrenais) — com suavidade.
- 3 Cerca de 5 minutos por pé. No fim, uma chávena de água quente.

Bases do Kansokuho: normalmente uma vez por dia · 15–20 min por pé · com firmeza · não na hora a seguir às refeições · 500 ml de água quente no fim. **Mas com febre, curto e suave**, e nos dias em que se sente mole, descanse.

3

Nos bebês, só aquecer os pés

Sem massagem forte — envolver nas palmas, acariciar



Precisa de: mãos quentes · meias (ou polainas)

- 1 Aqueça as mãos e envolva os pés do bebê nas duas mãos (30 s a 1 min).
- 2 Acaricie ao de leve a planta, do calcanhar aos dedos.
- 3 Meias se os pés estiverem frios. Se estiverem quentes, tire-as e deixe os pés destapados.

O «com força até doer» do Kansokuho é só para adultos. Nunca em bebês ou crianças pequenas.

4

Água quente e descanso

Depois da massagem: hidratar e dormir



Precisa de: água quente · um cobertor

- 1 Depois do escalda-pés ou da massagem, beba água quente devagar (1–2 copos para adultos).
- 2 Calce meias e deite-se.
- 3 Se sentir peso ou sono, descanse sem forçar (se continuar, consulte o médico).

Se tem restrição de líquidos, respeite o limite. Se está a ser seguido por um médico, informe-o.

💡 Dicas para os pés

💡 Com febre: «quente, suave, curto». Sem massagem forte.

💡 Mantenha tornozelos e barrigas das pernas quentes (meias, polainas).

💡 Não na hora a seguir às refeições. Depois do banho é mais fácil.

💡 Nunca com força que cause dor ou nódoas negras.

A nossa promessa de segurança

Estes são cuidados caseiros tradicionais e práticas populares de saúde. **Não substituem os cuidados médicos.** Se está grávida, tem uma doença grave, sangra com facilidade, ou tem feridas ou lesões nos pés, não faça — consulte o seu médico. Se alguém estiver mole, a febre alta continuar, não conseguir beber, tiver convulsões ou custar a respirar, não hesite: ligue para a emergência ou vá ao médico (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24).

Aquecer os pés, pôr o sangue a circular e descansar. É esse o cuidado a partir dos pés.

Cuidados em casa — Banho de areia (sunayoku)

Envolvido na areia, libertar por dentro — o grande cuidado do verão

De «Remédios naturais que pode fazer em casa» de Yuriko Tojo · a sabedoria das avós



Numa praia limpa, enterrar-se na areia do pescoço para baixo.
Diz-se que na areia saem o suor e as toxinas do corpo.
Atenção ao calor e à hidratação; comece por pouco tempo, mais tempo quando se habituar.

1

Lugar e tempo

Areia limpa · um dia quente · começar por pouco tempo

Precisa de: uma praia limpa (areia fina, um pouco afastada da água) · uma pá · fato de banho



- 1 Em dias quentes, com 23–24 °C ou mais. No verão, de manhã ou ao fim da tarde, quando o sol é mais suave.
- 2 Comece com 30 minutos a 1 hora. Aumente aos poucos quando se habituar (Tojo diz que quanto mais tempo, melhor).
- 3 Vá sempre acompanhado. Nunca sozinho.

Diz-se que ao fim de cerca de 2 horas na areia o corpo liberta um gás com cheiro — sinal de que «está a sair».

2

Como cavar e a postura

Vai ficar muito tempo, por isso a postura inicial é importante

Precisa de: uma pá · (opcional) uma toalha pequena debaixo do pescoço



- 1 Cave um buraco do seu tamanho, um pouco mais fundo do que a espessura do corpo. Lado da cabeça mais alto, um pouco mais fundo onde assenta a anca.
- 2 Deite-se de costas, joelhos ligeiramente fletidos e afastados, braços relaxados ao lado.
- 3 Cubra levemente com areia do pescoço aos pés. Se o peito ficar apertado, use menos areia ou deixe os braços de fora.

Se ficar apertado, os membros podem cansar ou adormecer. Relaxado é o melhor. Em dias frescos, aqueça a parte de cima e enterre só a de baixo.

3

Sombra e líquidos

O mais importante — proteger a cabeça do calor

Precisa de: um guarda-sol (ou tenda) · um chapéu · uma toalha molhada · bancha ou água · umeboshi (sal)



- 1 Faça sempre sombra à cabeça e ao rosto. Monte o guarda-sol e ponha uma toalha molhada na testa.
- 2 Líquidos e sal, como umeboshi, com frequência (peça ao acompanhante que lhos passe).
- 3 Se a areia aquecer demais, troque a camada de cima. Se se sentir mal, saia de imediato.

Sem sombra, há risco de bolhas de sol e de golpe de calor. Nunca aguarde por aguentar.

4

Depois · o «saco de areia» para usar em casa

Enxaguar e descansar — nos dias sem praia, o saco de areia

Precisa de: (depois) água doce · uma toalha / (saco) um saco 100% algodão · areia seca



- 1 Ao sair, sacuda a areia, enxague com água doce, beba líquidos e deite-se a descansar.
- 2 Em casa: um saco de areia: encha frouxamente um saco de algodão com areia seca, 2–3 cm de espessura, e cosa (cerca de 37×28 cm).
- 3 Pouse na barriga, nas costas (zona dos rins), na testa, ou use como almofada. No verão aqueça ao sol, no inverno com um saco de água quente.

O saco de areia é a versão caseira do banho de areia. Na barriga antes de dormir, acalma.

Dicas para o banho de areia

- Comece por pouco tempo, aumente quando se habituar. Não aguarde desconforto.
- Sempre duas ou mais pessoas. O acompanhante vigia a hidratação e o tempo.
- Não logo a seguir a uma refeição, nem com o estômago vazio.
- Crianças só por pouco tempo, sempre com um adulto ao lado.

A nossa promessa de segurança

Estes são cuidados caseiros tradicionais. **Não substituem os cuidados médicos.** Atenção ao golpe de calor, à desidratação e às queimaduras por calor prolongado, e não faça se tiver doença cardíaca ou de tensão, se estiver grávida, com bebés e crianças pequenas, idosos, em dias em que se sinta mal, ou com febre. Se sentir tonturas, náuseas, dor de cabeça, palpitações ou fraqueza, saia da areia de imediato e vá para a sombra. Se não melhorar, ligue para a emergência (Emergência 112 / SNS 24: 808 24 24 24).
Envolvido na areia, libertar e descansar. Um grande cuidado de verão.