

EDITORIAL

8 REMÉDIOS NATURAIS COMO PROMOTORES DA SAÚDE E BEM-ESTAR

A saúde é um dos maiores bens que o ser humano pode possuir. A busca pelo equilíbrio entre corpo, mente e espírito sempre foi e cada vez mais é objetivo da humanidade. No cenário atual, marcado por avanços tecnológicos e tratamentos sofisticados, muitas vezes recursos simples e gratuitos que a natureza oferece são esquecidos pelo homem. Contudo, estes recursos são poderosos para prevenir doenças e manter o bem-estar geral. Este dossiê, composto por oito artigos de revisão integrativa, tem como objetivo resgatar e aprofundar o entendimento sobre os chamados “remédios naturais”, que são ferramentas acessíveis a todos e essenciais para uma vida saudável.

Esses chamados “remédios naturais”: Nutrição, Exercício, Água, Sol, Temperança, Ar Puro, Descanso e Confiança em Deus – têm se mostrado cada vez mais relevantes em um mundo onde os desafios para a saúde são inúmeros. Mais do que uma mera prescrição de comportamentos ou hábitos, esses “remédios” convidam o ser humano a reflexão sobre a importância de uma abordagem integrada e consciente do cuidado com o corpo e a mente.

Em um primeiro olhar, pode-se pensar que o conceito de remédios naturais está distante dos tratamentos médicos convencionais, mas, ao contrário, ele complementa e fortalece os cuidados oferecidos pela medicina moderna. As evidências científicas têm apontado cada vez mais que os hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios, a hidratação adequada e o descanso, têm um impacto direto na prevenção de doenças e no

fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, a exposição diária ao sol e a prática da respiração profunda do ar puro promovem o bom funcionamento do organismo. A temperança, ou seja, o equilíbrio nas práticas diversas tanto de lazer, quanto de trabalho, durante o dia a dia, também são fundamentais para a prevenção de doenças e a manutenção da saúde. Outro recurso que também é muito importante e é muitas vezes negligenciado pelo ser humano é a Confiança em Deus. A espiritualidade tem se mostrado uma aliada poderosa na promoção da saúde, oferecendo força, serenidade e um sentido mais profundo para a vida. Estudos indicam que a fé e a conexão espiritual podem reduzir níveis de estresse, fortalecer a resiliência emocional e contribuir para uma maior longevidade.

Os artigos reunidos neste dossiê exploram esses temas com profundidade, oferecendo uma visão abrangente e integradora de como esses “remédios naturais” atuam de forma sinérgica para promover a saúde e o bem-estar. Ao longo da leitura, o leitor é convidado a refletir sobre suas próprias práticas, bem como conhecer o que a ciência tem mostrado sobre esses princípios.

Este dossiê, baseado na revisão da literatura científica sobre esses recursos simples que podem promover saúde, é recomendado a todos que se interessam em manter ou restaurar a saúde, bem como se aprofundar no conhecimento científico cada vez mais difundido sobre o estilo de vida saudável. Portanto, é desejado a todos uma ótima leitura.

Fábio Marcon Alfieri e Gina Andrade Abdala

SUMÁRIO

1. Promoção da saúde alimentar e nutricional e doenças do estilo de vida: análise integrativa	5
2. Os benefícios do exercício aeróbio em adultos jovens saudáveis: uma revisão da literatura	19
3. Água e saúde: revisão integrativa da literatura	38
4. Efeitos positivos da luz solar e da suplementação de vitamina D na saúde mental	58
5. Temperança e estilo de vida: uma revisão integrativa	72
6. Qualidade do ar, áreas verdes e a promoção da saúde: o que se sabe, e o que não se sabe?	94
7. A qualidade do sono da mulher: uma revisão integrativa de metanálises	109
8. Confiança em Deus, espiritualidade e a saúde: revisão integrativa da literatura	127