

# PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DE SAÚDE



## PICS

# **SUBJETIVIDADE NA ATENÇÃO À SAÚDE**

**e**

## **PRÁTICAS INTEGRATIVAS E SUBJETIVIDADE EM SAÚDE**

**Supervisora:** Profa. Ma. Marli dos Santos Rosa Moretti

• **Créditos:** Profa. Ma. Laura Duarte



**UNIVERSIDADE  
BRASIL**

# MUSICOTERAPIA



A musicoterapia é um método terapêutico que utiliza músicas com vozes ou somente na forma instrumental, sendo normalmente indicada para auxiliar no tratamento de condições de saúde.

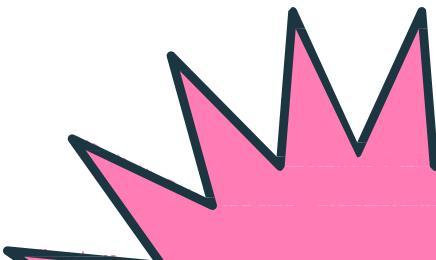


A musicoterapia é uma boa opção para crianças se desenvolverem melhor, tendo uma maior capacidade de aprendizagem mas também pode ser usada em empresas ou como opção de crescimento pessoal, sendo oferecida pelo SUS, e deve ser feita com orientação do psicólogo ou médico especialista em musicoterapia, de forma individualizada de acordo com a condição a ser tratada.

# MEDITAÇÃO

## O que é?

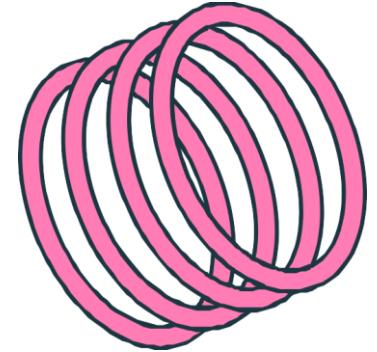
- A meditação é uma técnica que permite conduzir a mente para um estado de calma e relaxamento através da postura e da focalização da atenção.
- Meditar ajuda a atingir a tranquilidade e a paz interior, trazendo vários benefícios para a saúde, como redução do estresse, ansiedade, insônia, além de ajudar a melhorar o foco e a produtividade no trabalho e estudos.
- Apesar de muitas vezes ser praticada em aulas e locais próprios, com um instrutor, a meditação também pode ser feita em outros ambientes como em casa ou no trabalho. Para aprender a meditar sozinho, é necessário praticar diariamente as técnicas por 5 a 20 minutos, 1 ou 2 vezes ao dia.



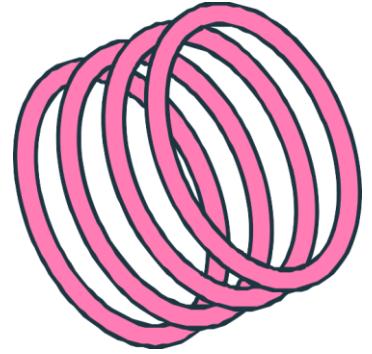
# NATUROPATHIA



A naturopatia é uma abordagem terapêutica que utiliza métodos naturais para promover a saúde e prevenir doenças. Ela se baseia em princípios holísticos e na capacidade do corpo de se autocurar, buscando tratar a causa e não apenas os sintomas. Ela consiste em uma filosofia que abrange integralmente o sistema e integralmente a pessoa.

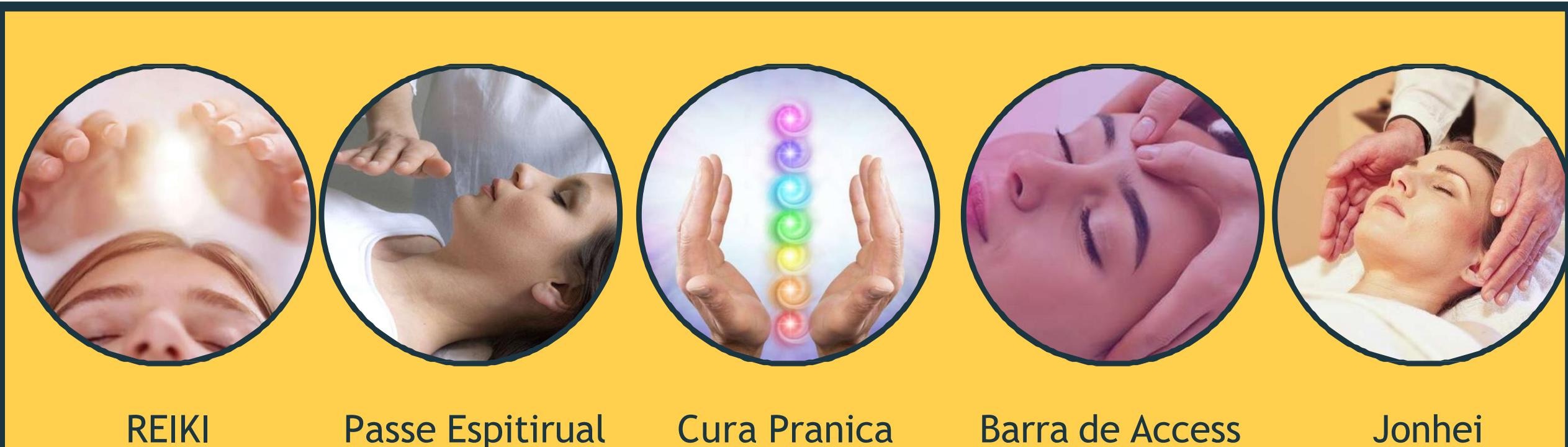


# IMPOSIÇÃO DE MÃOS



A terapia de imposição de mãos busca fornecer e fazer circular a energia pelo corpo, seja de origem divina ou do meio ambiente, seja do sol, da terra ou do ar, pois as energias interagem com a nossa energia interna. O objetivo é alcançar a harmonização do corpo, mente e espírito. É baseadas na crença de que o corpo humano é composto de energia que flui pelo corpo em canais chamados meridianos. Quando essa energia é bloqueada ou desequilibrada, pode levar a problemas de saúde física e emocional.

# EXEMPLOS DE MÉTODOS



REIKI

Passe Espiritual

Cura Pranica

Barra de Access

Jonhei

# OZONIOTERAPIA

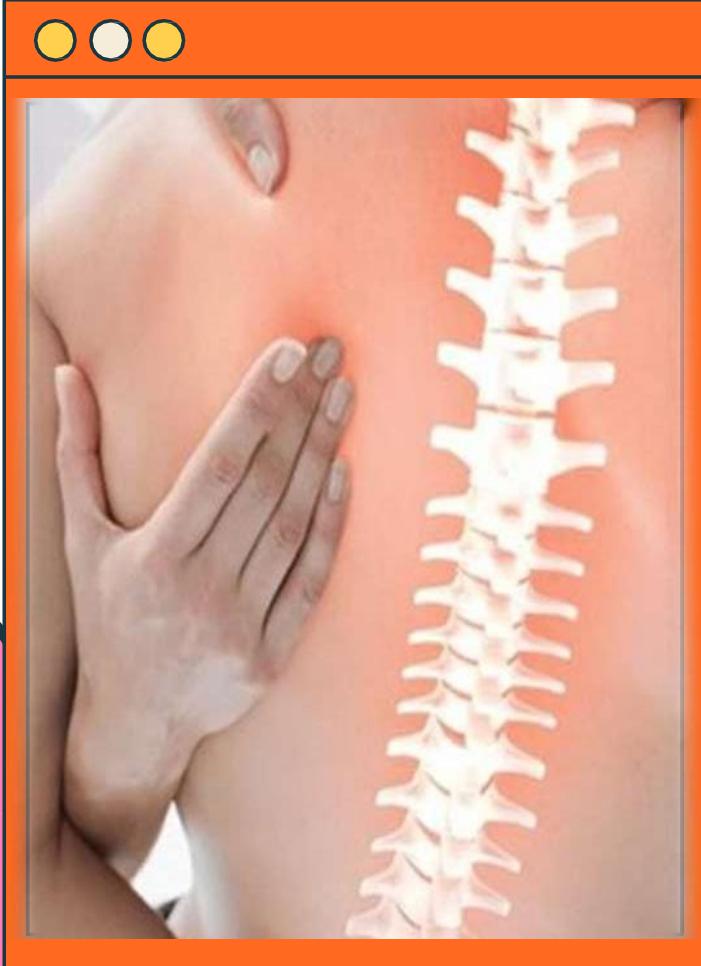
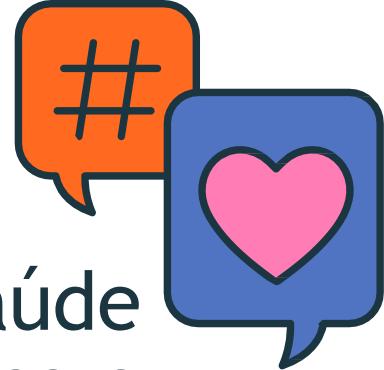


A ozonioterapia é uma prática médica que utiliza o ozônio ( $O_3$ ) é uma forma triatômica do oxigênio com objetivo de promover efeitos terapêuticos.

- .Terapia pode ser aplicada por diferentes vias;
- .Essa terapia com âmbito de melhorar a oxigenação tecidual;
- .Estimular o sistema imunológico e promover a desinfecção de áreas afetadas.



# QUIROPRAXIA



A quiopraxia é uma disciplina da saúde que se dedica à avaliação, diagnóstico e tratamento de disfunções do sistema músculo-esquelético, com ênfase na coluna vertebral.

Seu objetivo principal é promover a função neuromusculoesquelética adequada no âmbito:

Aliviar dores;

Melhorar a mobilidade e restabelecer o equilíbrio estrutural do corpo;

Por meio de técnicas manuais;

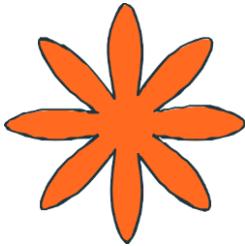
Como ajustes e manipulações articulares;

# REFLEXOTERAPIA

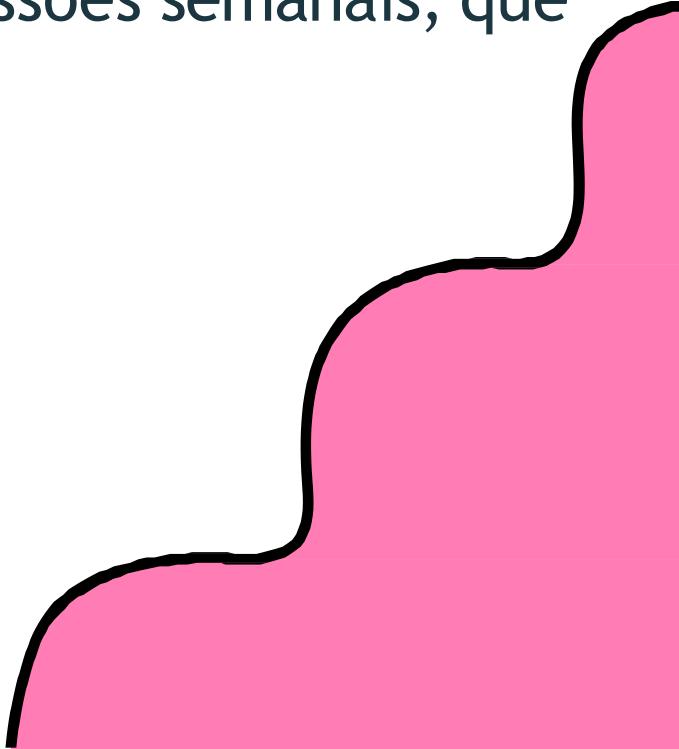


Trata-se de uma terapia que é trabalhada em diferentes sessões, que são intercaladas de sete em sete dias. As áreas são estimuladas, ativando cada mecanismo do corpo humano, sendo que por meio das mensagens e da comunicação feita com o cérebro, pelas várias vias nervosas do corpo humano, o organismo combate cada distúrbio e proporciona melhorias emocionais e físicas. O desequilíbrio emocional e os distúrbios do organismo, são identificados com o tratamento, sendo que mesmo eventos que não tenham sido apresentados, mas que já estejam instalados são detectados prevenindo as várias doenças.

# OSTEOPATIA



- A osteopatia é uma abordagem terapêutica que considera o corpo como uma unidade interligada, onde todos os sistemas - músculo-esquelético, nervoso, circulatório e visceral - influenciam-se mutuamente. É aplicada por meio de técnicas manuais, geralmente realizadas em sessões semanais, que visam restabelecer o equilíbrio corporal.



# Constelação Familiar

- Prática incluída em 2018 na PNPI.
- É uma terapia alternativa que busca identificar e resolver conflitos familiares que podem estar afetando o bem-estar emocional e psicológico de um indivíduo.



# Dança Circular

Desenvolvida no Brasil em 1984 e reconhecida como PICS no SUS em 2017

É uma prática de dança em grupo que se caracteriza por movimentos que seguem um padrão circular

É uma forma de celebrar a cultura e diversidade, promovendo a saúde integral, a criatividade , a coletividade e a consciência corporal

O principal enfoque não é a técnica e sim o sentimento de união do grupo



# Fitoterapia

- Prática incluída em 2006 na PNPI.
- É uma prática que utiliza plantas medicinais e seus derivados com a finalidade de tratar, prevenir ou aliviar doenças.



## Indicações:

- Ansiedade, estresse e depressão
- Insônia
- Dor de cabeça
- Dor muscular e nas articulações
- Gripe e resfriado
- Diarreia, prisão de ventre
- TPM e cólicas menstruais
- Infecção urinária
- Cicatrização de feridas
- **Diabetes, pressão alta e colesterol alto**

# Hipnoterapia

- Prática incluída em 2018 na PNPiC.
- é uma abordagem terapêutica que utiliza a hipnose para facilitar mudanças em pensamentos, emoções, comportamentos e sensações corporais.
- O profissional de saúde (hipnoterapeuta) conduz o paciente a um estado de relaxamento e concentração profunda, conhecido como transe hipnótico, onde a mente fica mais aberta a sugestões e mudanças.



# Hipnoterapia

- Prática incluída em 2018 na PNPiC.
- é uma abordagem terapêutica que utiliza a hipnose para facilitar mudanças em pensamentos, emoções, comportamentos e sensações corporais.
- O profissional de saúde (hipnoterapeuta) conduz o paciente a um estado de relaxamento e concentração profunda, conhecido como transe hipnótico, onde a mente fica mais aberta a sugestões e mudanças.



# Antroposofia

- Prática incluída em 2006 na PNPI.
- A medicina antroposófica busca o tratamento integral do paciente, considerando aspectos físicos, mentais e espirituais.”
- Não apenas trata os sintomas, mas procura Identificar as causas que levaram ao desequilíbrio, levando em conta a biografia do paciente e sua interação com o meio.
- Utiliza medicamentos antroposóficos, isto é, aqueles obtidos da natureza, a partir de substâncias minerais, vegetais ou animais, e não medicamentos sintéticos.

# Geoterapia

- Prática incluída em 2018 na PNPI.
- É uma prática terapêutica que utiliza argila, barro, lamas medicinais, pedras e cristais, com o objetivo de promover o equilíbrio e a saúde física e emocional.
- Atua através da interação da pessoa com os elementos da terra, buscando restaurar o equilíbrio energético e físico.



# Bibíografia

- <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/03/18/constelacoes-familiares-saiba-tudo-sobre-essa-tecnica.htm>

https://dancacircular.com.br/oque#:text=O%20círculo%2C%20símbolo%20universal%2C%20tendo,momentos%20importantes%20da%20vida%20humana

<https://www.tuasaude.com/fitoterapia/#:text=Plantas%20medicinais%20usadas%20na%20fitoterapia,%2Dde%2DSão%2Djoão>

<https://www.panvel.com/blog/dicas-de-saude/confira-como-os-florais-sao-usados-como-complemento-da-medicina-tradicional/#:text=Os%20florais%20servem%20para%20auxiliar,o%20emocional%2C%20reequilibrando%2Do.>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos/medicina-antroposofica-antroposofia-aplicada-a-saude#:text=Atua%20de%20maneira%20integrativa%20e,físicas%2C%20arteterapia%2C%20aconselhamento%20biográfico%2C>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos/hipnoterapia#:text=Conjunto%20de%20técnicas%20que%2C%20por,angústia%2C%20estresse%2C%20dores%20crônicas.>

<https://prodietnutrition.com/blog/homeopatia-uma-especialidade-medica/>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-terapeuticos/geoterapia#:text=Terapêutica%20natural%20que%20consiste%20na,e%20propriedades%20químicas%20desses%20elementos.>