

## PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE (PIS)

De acordo a Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde, as práticas integrativas e complementares (PICS) são:

“Tecnologias que abordam a saúde do Ser Humano na sua multidimensionalidade – física, mental, psíquica, afetiva e espiritual, promovendo seu protagonismo, corresponsabilidade, emancipação, liberdade e atitude ética, como objetivo de promover, manter e recuperar sua saúde, tendo o seu desenvolvimento o caráter transversal, transdisciplinar e intersetorial. A validação das PIS no SUS-DF será confirmada pelo critério da tradicionalidade de seu uso e/ou pelas comprovações de seus benefícios por metodologias científicas contemporâneas (DISTRITO FEDERAL, 2014, p. 29).”

A oferta de PICS é transversal a toda a Rede de Atenção à Saúde (RAS); entretanto, a APS é o nível de atenção no qual as PICS são ofertadas em maior volume. As equipes de Atenção Primária Básica podem e devem realizar ações em PICS, com objetivo de ofertar cuidado integral à população de seu território. Elas podem ser ofertadas pelo profissional da equipe de referência ou de matriciamento, como o Nasf, desde que o profissional tenha formação prévia para realizá-las, ou por profissional específico contratado para essa oferta de cuidado (BRASIL, 2018).

No quadro a seguir sistematizamos as PICS ofertadas no Distrito Federal (DISTRITO FEDERAL, 2014; 2019).

PICS	DESCRIÇÃO
<b>Acupuntura</b>	Prática que se dedica ao estudo e à pesquisa dos conhecimentos que conduzem a um tratamento clínico de natureza estimulatória e ativador de zonas neuroreativas de localização anatômica definida com finalidade de controlar dor de várias origens, de normalizar funções orgânicas – autonômicas, sensoriais, motoras – e de promover modulação imunitária, resultando em recuperação da saúde ou prevenção de enfermidade.
<b>Ayurveda</b>	Sistema tradicional de saúde integral que busca a integração corpo-mente-natureza por meio de métodos naturais, como alimentação, orientação de estilo de vida, procedimentos manuais externos, uso de elementos naturais, recomendação de práticas de Yoga e meditação, de acordo com a constituição individual, o lugar, o clima, a época do ano e a idade, promovendo saúde, equilíbrio e bem-estar.



PICS	DESCRIÇÃO
<b>Arteterapia</b>	Utiliza a arte para promoção da saúde e como forma de comunicação entre profissional e pessoas e comunidades, com instrumentos como pintura, colagem, modelagem, poesia, dança, fotografia, tecelagem, expressão corporal, teatro, sons, músicas ou criação de personagens, usando a arte como, em processo terapêutico individual ou de grupo, uma produção artística a favor da saúde.
<b>Automassagem</b>	Massagens de áreas e pontos de acupuntura, realizadas pelas próprias pessoas com a finalidade de manter ou restabelecer a saúde, por meio da promoção do equilíbrio da circulação de sangue e de energia por todas as partes do corpo.
<b>Fitoterapia</b>	Uso de plantas medicinais e suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal, como forma de promoção da saúde e com finalidade profilática, curativa ou paliativa.
<b>Hatha Yoga</b>	Ramo do Yoga que fortalece o corpo e a mente através de posturas psicofísicas (ásanas), técnicas de respiração (pranayamas), concentração e de relaxamento.
<b>Homeopa</b>	Utiliza medicamentos de origem animal, vegetal e mineral, em doses diluídas e dinamizadas, para estimular os mecanismos naturais de cura do organismo.
<b>Laya Yoga</b>	Técnica de relaxamento profundo, muscular e nervoso, que promove restauração física, emocional e mental, reequilibra o sistema nervoso e estabelece a harmonia e o equilíbrio psicoenergético.
<b>Lian Gong em 18 terapias</b>	Prática corporal chinesa que combina técnicas de respiração e relaxamento que favorecem a circulação da energia vital e fortalecem o tônus muscular, buscando potencializar as funções respiratórias, além de diminuir o tempo de tratamento e aumentar a mobilidade funcional do corpo.
<b>Medicina e terapias antroposóficas</b>	Permite cuidar do ser humano com medicamentos de origem mineral, vegetal e animal, que são preparados por processos farmacêuticos próprios da antroposofia, da homeopatia e da fitoterapia, além das terapias antroposóficas.





PICS	DESCRIÇÃO
<b>Meditação</b>	Prática milenar, conhecida em muitas culturas por meio de estados vivenciais de consciência, que facilita o processo de autoconhecimento e autocuidado.
<b>Musicoterapia</b>	Utiliza a música e seus elementos (som, silêncio, ritmo, melodia e harmonia) para promover ou recuperar a saúde em nível físico, emocional, mental e social.
<b>Reiki</b>	Prática de canalização da frequência energética por meio do toque ou aproximação das mãos e pelo olhar de um terapeuta habilitado no método, sobre o corpo do sujeito receptor.
<b>Shantala</b>	Prática de massagem em bebês e crianças originária da Índia, realizada por meio de toques e manobras específicas, executada por mães e/ou cuidadores.
<b>Tai Chi Chuan</b>	Arte marcial interna, fundamentada na teoria dos meridianos da medicina tradicional chinesa.
<b>Terapia Comunitária Integrativa</b>	Prática para construção de laços sociais, apoio emocional, troca de experiências e prevenção ao adoecimento.
<b>Técnica de redução de estresse (TER)</b>	Sequência de exercícios e posturas que ativam tremores espontâneos no corpo que promovem uma descarga neuromuscular dos níveis de ativação do sistema nervoso, relaxando o corpo e aliviando sintomas relacionados a estresse, violência e outras formas de sobrecarga emocional.

### DICA

Você conhece a Biblioteca Virtual em Saúde em Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (BVS MTCl)?



A BVS MTCl é especializada na área de MTCl e tem como objetivo promover: o acesso aberto à informação e à evidência científica em saúde, na área; a tomada de decisões informadas pelo melhor conhecimento e evidência disponíveis; a troca de conhecimento e a colaboração entre atores e dar visibilidade de experiências e boas práticas em MTCl.

Acesse a biblioteca em: <https://mtci.bvsalud.org/pt/sobre/>



## SAIBA MAIS

Na rede SUS do DF, são institucionalizadas 16 práticas integrativas em saúde. Para saber mais sobre as PICS, recomendamos a leitura dos documentos:



- *Política distrital de práticas integrativas em saúde: PDPIS*, da Secretaria de Estado de Saúde do DF, disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2018/03/3.-PDPIS-Versao-Final.pdf>.
- Portaria nº 371, de 03 de junho de 2019, que inclui o Ayurveda, a Laya Yoga e a Técnica de Redução de Estresse (*TRE® - Tension and Trauma Releasing Exercises*) à Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde, disponível em: [http://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/3b9c075780074bf4818dc0ba105fdc1c/Portaria\\_371\\_03\\_06\\_2019.html](http://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/3b9c075780074bf4818dc0ba105fdc1c/Portaria_371_03_06_2019.html).
- *Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS*, do Ministério da Saúde, disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual\\_implantacao\\_servicos\\_pics.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual_implantacao_servicos_pics.pdf).

