



Área Técnica da Saúde Integrativa - PICS

Descrição e conceito das principais Práticas Integrativas e Complementares – PICS

1- Apiterapia

A apiterapia é método integrativo que utiliza os produtos produzidos pelas abelhas em suas colmeias para promoção e manutenção da saúde, e auxílio complementar no tratamento de algumas condições alteradas, praticado desde a antiguidade conforme mencionado por Hipócrates em alguns textos, e em textos chineses e egípcios. Esses produtos são denominados apiterápicos e incluem a apitoxina, a geleia real e o pólen, a própolis, o mel, dentre outros, que compõem categorias diferenciadas.

A utilização da apitoxina como prática integrativa e complementar recebe a denominação de apipuntura, quando a estimulação ocorre nos pontos estratégicos do corpo similares aos definidos para a acupuntura, seja pela introdução do próprio ferrão da abelha ou por meio de agulhas apropriadas. Porém, outros modos consistem em aplicação sublingual, subcutânea com agulhas, injeções ou tópicas, com processamento industrializado de doses de apitoxina, o que torna a toxina menos ativa. A apitoxina age como anestésico na pele, com ação da endorfina muito alta, e apesar da dor inicial acaba relaxando a área de aplicação.

Em situações específicas, a apiterapia pode contribuir com o Sistema Único de Saúde principalmente quando analisada comparativamente às melhorias que ela pode proporcionar a alguns pacientes, com economia de gastos da instituição pública por utilizar matéria-prima de baixo custo.

2 – Aromaterapia

A aromaterapia é prática terapêutica secular que consiste no uso intencional de concentrados voláteis extraídos de vegetais - os óleos essenciais (OE) - a fim de promover ou melhorar a saúde, o bem-estar e a higiene. Na década de 30, a França e a Inglaterra passaram a adotar e pesquisar o uso terapêutico dos óleos essenciais, sendo considerada prática integrante da aromaterapia - ciência que estuda os óleos essenciais e as matérias aromáticas quanto ao seu uso terapêutico em áreas diversas como na psicologia, cosmética, perfumaria, veterinária, agronomia, marketing e outros segmentos.

No Brasil, a aromaterapia é reconhecida como uma prática integrativa e complementar com amplo uso individual e/ou coletivo, podendo ser associada a outras práticas como talassoterapia e naturopatia, e considerada uma possibilidade de intervenção que potencializa os resultados do tratamento adotado. Como prática multiprofissional, tem sido adotada por diversos profissionais de saúde como enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, médicos,

veterinários, terapeutas holísticos, naturistas, dentre outros, e empregada nos diferentes setores da área para auxiliar de modo complementar a estabelecer o reequilíbrio físico e/ou emocional do indivíduo.

Somados todos os fatos apresentados, a aromaterapia pode contribuir com o Sistema Único de Saúde, agregando benefícios ao paciente, ao ambiente hospitalar e colaborando com a economia de gastos da instituição pública por utilizar matéria-prima de custo relativamente baixo, principalmente quando analisada comparativamente às grandes vantagens que ela pode proporcionar.

3 - Arteterapia

Uma atividade milenar, a arteterapia é prática expressiva artística, visual, que atua como elemento terapêutico na análise do consciente e do inconsciente e busca interligar os universos interno e externo do indivíduo, por meio da sua simbologia, favorecendo a saúde física e mental. Arte livre conectada a um processo terapêutico, transformando-se numa técnica especial, não meramente artística, que pode ser explorada com fim em si mesma (foco no processo criativo, no fazer) ou na análise/investigação de sua simbologia (arte como recurso terapêutico). Utiliza instrumentos como pintura, colagem, modelagem, poesia, dança, fotografia, tecelagem, expressão corporal, teatro, sons, músicas ou criação de personagens, usando a arte como uma forma de comunicação entre profissional e paciente, em processo terapêutico individual ou de grupo, numa produção artística a favor da saúde.

4- Ayurvédica

Sistema complexo de medicina que adota uma abordagem terapêutica de origem indiana, segundo a qual o corpo humano é composto por cinco elementos: éter, ar, fogo, água e terra, os quais compõem o organismo, os estados energéticos e emocionais e, em desequilíbrio, podem induzir o surgimento de doenças.

Possui formas específicas de diagnóstico, a partir de suas teorias fundamentais, como a avaliação dos Doshas, considerando saudável aquele indivíduo que tem os Doshas (humores) em equilíbrio, os Dhatus (tecidos) com nutrição adequada, os Malas (excreções) eliminados adequadamente e apresenta uma alegria e satisfação na mente e no espírito.

Considerada uma das mais antigas abordagens de cuidado do mundo, significa Ciência ou Conhecimento da Vida. Nasce da observação, experiência e o uso de recursos naturais para desenvolver um sistema único de cuidado, este conhecimento estruturado agrega em si mesmo princípios relativos à saúde do corpo físico, de forma a não desvinculá-los e considerando os campos energético, mental e espiritual.

A OMS descreve sucintamente a Medicina Ayurveda, reconhecendo sua utilização para prevenir e curar doenças, e reconhece que esta não é apenas um sistema terapêutico, mas também uma maneira de viver. A investigação diagnóstica a partir de suas teorias fundamentais, como a avaliação dos doshas, leva em consideração tecidos corporais afetados, humores, local em que a doença está localizada, resistência e vitalidade, rotina diária, hábitos alimentares, gravidade das condições clínicas, condição de digestão, detalhes pessoais, sociais, situação econômica e ambiental da pessoa.

Os tratamentos ayurvédicos consideram a singularidade de cada pessoa,

e utilizam técnicas de relaxamento, massagens, plantas medicinais, minerais, posturas corporais (ásanas), pranayamas (técnicas respiratórias), mudras (posições e exercícios) e cuidados dietéticos.

Práticas Ayurvédicas

- Dieta Ayurvédica: é baseada no princípio de que cada indivíduo é único e deve seguir uma dieta personalizada de acordo com seu tipo de corpo (dosha). A dieta inclui alimentos frescos, sazonais e orgânicos, evitando alimentos processados e artificiais.

- Medicamentos Ayurvédicos: utiliza uma variedade de ervas, plantas e óleos essenciais para tratar doenças e promover a saúde. Os medicamentos são prescritos com base no tipo de corpo do indivíduo (dosha) e na condição de saúde.

- Massagem Ayurvédica: é uma técnica terapêutica que utiliza óleos naturais e manobras específicas para equilibrar os doshas, promover a circulação sanguínea, melhorar a digestão e reduzir o estresse.

- Yoga: é uma prática física, mental e espiritual que é parte integrante da Ayurveda. Ela inclui posturas físicas (asanas), técnicas de respiração (pranayama) e meditação para fortalecer o corpo e a mente, promover a saúde e reduzir o estresse.

- Terapia de limpeza: A Ayurveda utiliza terapias de limpeza como a purificação do corpo (Panchakarma) para remover as toxinas do corpo e equilibrar os doshas.

- Estilo de vida Ayurvédico: A Ayurveda enfatiza a importância de um estilo de vida saudável e equilibrado. Isso inclui dormir o suficiente, exercitar-se regularmente, reduzir o estresse, manter relacionamentos saudáveis e seguir uma rotina diária consistente.

- a) Abhyanga,
- b) Bastis externos,
- c) Massoterapia com pó de ervas,
- d) Nasya,
- e) Néti,
- f) Pranayama,
- g) Rasayana
- h) Shiro abhyanga,
- i) Shirodara,
- j) Swedana,
- k) Tarpana,
- l) Terapia com pedras quentes,
- m) Udwarthana,
- n) Vajikarana
- o) Outras

-

A palavra tem o significado na Palavra Ayur= Vida e Veda= Conhecimento, ou seja, a Ayurveda é a Ciência do Conhecimento. Nessa forma de medicina é

colocada em primeiro lugar a Massagem, a Alimentação e o Yoga. Esse trio de cuidados transforma a Medicina Ayurvédica em um sistema poderoso de profilaxia, ou seja, de prevenção de doenças.

5- Biodança (Biodanza)

Prática expressiva corporal que promove vivências integradoras por meio da música, do canto, da dança e de atividades em grupo, visando restabelecer o equilíbrio afetivo e a renovação orgânica, necessários ao desenvolvimento humano. Trabalha a coordenação e o equilíbrio físico e emocional por meio dos movimentos da dança, a fim de induzir experiências de integração, aumentar a resistência ao estresse, promover a renovação orgânica e melhorar a comunicação e o relacionamento interpessoal.

É um sistema de integração e desenvolvimento humano baseado em "vivências", que envolve situações de encontro não verbal dentro de um grupo.

Foi criada na década de 1960 pelo antropólogo e psicólogo chileno Rolando Toro Araneda. Em 1964, Toro iniciou as primeiras experiências de danças com doentes mentais internados no hospital psiquiátrico de Santiago. Inicialmente, o seu sistema tinha o nome de "psicodança". Atualmente, se encontra difundido em diversos países, incluindo países da América Latina, Europa, Canadá, Japão e África do Sul

6 – Bioenergética

A bioenergética é uma visão diagnóstica que, aliada a uma compreensão etiológica do sofrimento/adoecimento, adota a psicoterapia corporal e os exercícios terapêuticos em grupos, por exemplo, e movimentos sincronizados com a respiração. Trabalha o conteúdo emocional por meio da verbalização, da educação corporal e da respiração, utilizando exercícios direcionados a liberar as tensões do corpo e facilitar a expressão dos sentimentos. Propõe a interação homem-corpo-emoção-razão, sendo conduzida a partir da análise desses componentes por meio de conceitos fundamentais (couraça muscular, anéis ou segmentos da couraça muscular) e técnicas corporais (grounding, respiração e massagem).

A bioenergética considera que o corpo é capaz de traduzir, em linguagem não verbal, as suas necessidades, por meio de simbolismos ou sintomas apresentando uma memória celular que registra experiências e reage a estes padrões. Desta forma, torna-se possível "ler" no corpo, também, as resistências e defesas do indivíduo, uma vez que ele revela expressões emocionais vividas até o momento. Este tipo de defesa, reconhecida como uma couraça, atua tanto na proteção do indivíduo contra ações externas e experiências traumatizantes, quanto na diminuição, de forma gradual, da espontaneidade nas relações humanas, da capacidade de auto percepção, da sensibilidade para o amor, do afeto e compaixão, bem como, dificulta a respiração plena e profunda.

A bioenergética pode contribuir com o Sistema Único de Saúde ao proporcionar ao paciente condições de liberar tensões, facilitar a expressão,

favorecer o autoconhecimento e promover uma vida mais saudável.

7- Constelação Familiar

A constelação familiar é uma técnica de representação espacial das relações familiares que permite identificar bloqueios emocionais de gerações ou membros da família. Desenvolvida nos anos 80 pelo psicoterapeuta alemão Bert Hellinger, que defende a existência de um inconsciente familiar - além do inconsciente individual e do inconsciente coletivo - atuando em cada membro de uma família. Hellinger denomina "ordens do amor" às leis básicas do relacionamento humano - a do pertencimento ou vínculo, a da ordem de chegada ou hierarquia, e a do equilíbrio - que atuam ao mesmo tempo, onde houver pessoas convivendo. Segundo Hellinger, as ações realizadas em consonância com essas leis favorecem que a vida flua de modo equilibrado e harmônico; quando transgredidas, ocasionam perda da saúde, da vitalidade, da realização, dos bons relacionamentos, com decorrente fracasso nos objetivos de vida.

A constelação familiar é uma abordagem capaz de mostrar com simplicidade, profundidade e praticidade onde está a raiz, a origem, de um distúrbio de relacionamento, psicológico, psiquiátrico, financeiro e físico, levando o indivíduo a um outro nível de consciência em relação ao problema e mostrando uma solução prática e amorosa de pertencimento, respeito e equilíbrio.

A constelação familiar é indicada para todas as idades, classes sociais, e sem qualquer vínculo ou abordagem religiosa, podendo ser indicada para qualquer pessoa doente, em qualquer nível e qualquer idade, como por exemplo, bebês doentes são constelados através dos pais.

8- Cromoterapia

A cromoterapia é prática terapêutica que utiliza há milênios as cores no tratamento de doenças, sendo utilizada pelo homem desde as antigas civilizações, e atua do nível físico aos mais sutis com o objetivo de harmonizar o corpo. Antigamente, o uso terapêutico era realizado principalmente através da luz solar, pela forte crença no seu potencial de cura.

A partir das abordagens dos distintos sistemas complexos das medicinas tradicionais, as cores em suas frequências podem ser utilizadas para neutralizar as condições excessivas do corpo e restabelecer a saúde, podendo serem utilizadas em regiões específicas do corpo, como os centros de força, pontos de acupunturas ou marmas, em consonância com o desequilíbrio identificado no indivíduo. Na concepção cromoterápica, o conceito de complementaridade embasa os efeitos positivos das cores sobre as disfunções de um órgão que, quando hiper estimulado, possui vibrações energéticas de vermelho (e podem ter os movimentos neutralizados e a expansão exagerada pelo tratamento cromoterápico com azul) ou, quando retraído, com funções diminuídas, energeticamente atuando na vibração do azul, pode ser estimulado pelo vermelho.

A cromoterapia, por intermédio das cores, procura estabelecer e restaurar o equilíbrio físico e energético, promovendo a harmonia entre corpo, mente e emoções, pois o desvio da energia vibratória do corpo é responsável por

desencadear patologias. Pode ser trabalhada de diferentes formas: por contato, por visualização, com auxílio de instrumentos, com cabines de luz, com luz polarizada, por meditação.

Entre as possibilidades terapêuticas utilizadas pelos profissionais de saúde, a cromoterapia se enquadra como um recurso, associado ou não a outras modalidades (geoterapia, reflexologia, aromaterapia, imposição de mãos etc), demonstrando resultados satisfatórios.

9- Cromoterapia

A cromoterapia é prática terapêutica que utiliza há milênios as cores no tratamento de doenças, sendo utilizada pelo homem desde as antigas civilizações, e atua do nível físico aos mais sutis com o objetivo de harmonizar o corpo. Antigamente, o uso terapêutico era realizado principalmente através da luz solar, pela forte crença no seu potencial de cura.

A partir das abordagens dos distintos sistemas complexos das medicinas tradicionais, as cores em suas frequências podem ser utilizadas para neutralizar as condições excessivas do corpo e restabelecer a saúde, podendo serem utilizadas em regiões específicas do corpo, como os centros de força, pontos de acupunturas ou marmas, em consonância com o desequilíbrio identificado no indivíduo. Na concepção cromoterápica, o conceito de complementaridade embasa os efeitos positivos das cores sobre as disfunções de um órgão que, quando hiper estimulado, possui vibrações energéticas de vermelho (e podem ter os movimentos neutralizados e a expansão exagerada pelo tratamento cromoterápico com azul) ou, quando retraído, com funções diminuídas, energeticamente atuando na vibração do azul, pode ser estimulado pelo vermelho.

A cromoterapia, por intermédio das cores, procura estabelecer e restaurar o equilíbrio físico e energético, promovendo a harmonia entre corpo, mente e emoções, pois o desvio da energia vibratória do corpo é responsável por desencadear patologias. Pode ser trabalhada de diferentes formas: por contato, por visualização, com auxílio de instrumentos, com cabines de luz, com luz polarizada, por meditação.

Entre as possibilidades terapêuticas utilizadas pelos profissionais de saúde, a cromoterapia se enquadra como um recurso, associado ou não a outras modalidades (geoterapia, reflexologia, aromaterapia, imposição de mãos etc), demonstrando resultados satisfatórios.

10 – Dança Circular

Prática expressiva corporal coletiva que utiliza a dança de roda, o canto e o ritmo para promover a integração humana, o auxílio mútuo e a igualdade, visando ao bem-estar físico, mental, emocional e social.

As Danças Circulares sempre estiveram presentes na história da humanidade, em rituais e celebrações coletivas de nascimento/morte, plantio/colheita, casamentos/uniões, entre outros. Nas décadas de 50/60, o bailarino, coreógrafo, pedagogo e artista plástico alemão Bernhard Wosien resgatou danças folclóricas de diferentes povos e

culturas, e em 1976 as ensinou na comunidade de Findhorn (Escócia), sendo este um marco de início do movimento das Danças Circulares.

As pessoas dançam juntas, em círculos, acompanhando com cantos e movimentos de mãos e braços, aos poucos internalizando os movimentos, liberando mente e coração, corpo e espírito.

Inspirada em culturas tradicionais de várias partes do mundo, foram coletadas e sistematizadas inicialmente por Bernard Wosien e ressignificadas com o acréscimo de novas coreografias e ritmos, melodia e movimentos delicados e profundos visando estimular os integrantes da roda a respeitar, aceitar e honrar as diversidades.

Elas possibilitam o resgate da alegria, da irmandade numa comunicação não verbal. São um rico instrumento de promoção de saúde, disseminação da cultura de paz e de inclusão social, através de coreografias tradicionais e contemporâneas.

11- Geoterapia

A geoterapia é prática que contribui com ampliação e melhoramentos nos sistemas de abordagem integrativa, em intervenções clínicas. Prática milenar e de utilização variada pelos povos antigos, alterna desde embalsamentos, conservação de alimentos, tratamentos, manutenção da saúde, até fins estéticos. Tratados antigos mencionam que as argilas eram prescritas para tratamentos de enfermidades e preservação da saúde, destacando grande emprego em casos de doenças osteomusculares, processos inflamatórios, lesões dérmicas, cicatrização de ferimentos, entre outros.

A geoterapia é prática relativamente simples, na qual a argila (cor selecionada de acordo com o objetivo de tratamento) é diluída em água e manipulada até formar um material homogêneo, de textura colóide para ser aplicada no corpo. Essa massa de argila é rica em elementos minerais e estruturas cristalográficas que permitem reações bioquímicas e vibracionais nos tratamentos de saúde. As reações bioquímicas são amplamente discutidas e fundamentadas pela presença de elementos minerais que cada tipo de argila compõe, do tipo de água utilizada para diluição, tempo de contato com pele, temperatura etc. As reações vibracionais, somadas ao contexto anterior, são resultantes da carga elétrica gerada pelas estruturas cristalinas que a formam a argila, instituindo assim, cristalografia como parte integrante da geoterapia.

As possibilidades de aplicação são muitas podendo ser utilizada de modo associado a outras terapias como reflexoterapia, auriculoterapia, massoterapia, fitoterapia, florais, cromoterapia, entre outras, possibilitando ampla atuação nos processos terapêuticos e atendendo as necessidades dos usuários. É um recurso que tem história bem definida, não invasiva, segura e com relatos clínicos de eficácia apresentado em estudos antigos e atuais, passível de incorporar benefícios ao Sistema Único de Saúde.

12- Hipnoterapia

A hipnoterapia é um conjunto de técnicas que, por meio de intenso relaxamento, concentração e/ou foco, induz a pessoa a alcançar um estado de consciência aumentado que permita alterar uma ampla gama de condições ou comportamentos indesejados como medos, fobias, insônia, depressão, angústia, estresse, dores crônicas. Pode favorecer o autoconhecimento e, em combinação com outras formas de terapia, auxilia na condução de uma série

de problemas.

Em 1993, a hipnoterapia foi definida pela American Psychological Association (APA) como procedimento através do qual um profissional de saúde conduz o indivíduo a experimentar sensações, mudanças, percepções, pensamentos ou comportamentos, com o seu uso indicado em diversas condições como transtornos depressivos, ansiedade, neurose depressiva, depressão, baseado em estudos anteriores. Estudos atuais indicam a terapia por hipnose como um tratamento eficaz e relevante na depressão. Algumas revisões de literatura realizadas identificaram artigos, abrangendo populações distintas, nas quais a maioria das pessoas acredita que a hipnoterapia é benéfica, pode melhorar habilidades, especialmente a memória, e consideraria seu uso em circunstâncias adequadas.

Alguns setores de saúde adotam regularmente esta prática em seus protocolos de atendimento, como a odontologia, a psicologia, a fisioterapia, a enfermagem, dentre outras.

13- Homeopatia

A Homeopatia, sistema médico complexo de caráter holístico, baseada no princípio vitalista e no uso da lei dos semelhantes enunciada por Hipócrates no século IV a.C. Foi desenvolvida por Samuel Hahnemann no século XVIII. Após estudos e reflexões baseados na observação clínica e em experimentos realizados na época, Hahnemann sistematizou os princípios filosóficos e doutrinários da homeopatia em suas obras Organon da Arte de Curar e Doenças Crônicas. A partir daí, essa racionalidade médica experimentou grande expansão por várias regiões do mundo, estando hoje firmemente implantada em diversos países da Europa, das Américas e da Ásia. No Brasil, a homeopatia foi introduzida por Benoit Mure, em 1840, tornando-se uma nova opção de tratamento.

O seu método terapêutico envolve três princípios fundamentais: a Lei dos Semelhantes; a experimentação no homem sadio; e o uso da ultra diluição de medicamentos.

Envolve tratamentos com base em sintomas específicos de cada indivíduo e utiliza substâncias altamente diluídas que buscam desencadear o sistema de cura natural do corpo. Os medicamentos homeopáticos da farmacopeia homeopática brasileira estão incluídos na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (Rename).

14- Imposição de Mãos

A imposição de mãos é prática terapêutica secular que implica um esforço meditativo para a transferência de energia vital (Qi, prana) por meio das mãos com intuito de reestabelecer o equilíbrio do campo energético humano auxiliando no processo saúde-doença. Sem envolvimento de outros recursos (remédios, essências, aparelhos) faz uso da capacidade humana de conduzir conscientemente o fluxo de energias curativas multidimensionais para dentro do corpo humano e dos seus sistemas energéticos físicos e espirituais a fim de provocar mudanças terapêuticas.

A maioria das formas de cura pela imposição das mãos envolve de fato o posicionamento das mãos sobre ou próximo ao corpo da pessoa para transferência de energia do agente de cura para o paciente. Essa prática fundamenta-se no princípio de que a energia do campo universal sustenta todos

os tipos de organismos vivos e que este campo de energia universal tem a ordem e o equilíbrio como base. No estado de saúde, esta energia universal flui livremente dentro, através e fora do campo de energia humano promovendo equilíbrio. Na doença, o fluxo de energia pode estar obstruído, desorganizado ou em desequilíbrio.

Os conceitos da energia essencial da vida receberam vários nomes em diferentes partes do mundo e fazem parte de sistemas médicos milenares: na Índia, a palavra em sânscrito para energia vital é prana; na China, essa energia é descrita fluindo através de uma rede não física de meridianos, é chamada de qi ou ch'i; e no antigo Egito é denominado ká. Prática tradicional de saúde de uso integrativo e complementar a outras práticas e/ou terapias de saúde.

15- Medicina Antroposofia

A Medicina Antroposófica (MA) foi introduzida no Brasil há aproximadamente 60 anos e apresenta-se como uma abordagem médico-terapêutica complementar, de base vitalista, cujo modelo de atenção está organizado de maneira transdisciplinar, buscando a integralidade do cuidado em saúde. Considerada uma abordagem terapêutica integral com base na antroposofia, avalia o ser humano a partir dos conceitos da trimembração, quadrimembração e biografia, oferecendo cuidados e recursos terapêuticos específicos. Atua de maneira integrativa e utiliza diversos recursos terapêuticos para a recuperação ou manutenção da saúde, conciliando medicamentos e terapias convencionais com outros específicos de sua abordagem.

Na abordagem interdisciplinar de cuidados, os diferentes recursos terapêuticos ofertados envolvem:

- terapia medicamentosa: recurso de base antroposófica em que, de acordo com o diagnóstico individualizado, são prescritos medicamentos antroposóficos ou, em alguns casos, alopáticos;

- aplicações externas: uso de substâncias ou de toques na pele - orientado por conhecimentos antroposóficos - que exerce efeito terapêutico, propiciando a absorção de princípios medicamentosos e a cura endógena. Utiliza substâncias como chás medicinais, emulsões de plantas, pomadas de metais ou vegetais, óleos essenciais e raízes de plantas. Banho medicinal, cataplasma, compressa, enfaixamento, escalda-pés, fricção e massagem são exemplos de aplicação externa;

- banhos terapêuticos: Técnica de base antroposófica que utiliza o banho como recurso complementar na promoção da saúde e pode ocorrer com ou sem uso de calor ou de substâncias, como óleos essenciais, emulsão de plantas e chás. Pode ser de escova, de fricção, de assento, entre outros, e obedece a uma sequência rítmica, respeitando-se um período de repouso após o banho.

- massagem rítmica: técnica de base antroposófica que utiliza movimentos rítmicos para manipulação dos tecidos corporais, atuando de forma terapêutica;

- terapia artística: prática expressiva que utiliza elementos artísticos (como cor, forma, volume, luz e sombra) na realização de exercícios específicos, orientados e acompanhados por terapeuta artístico antroposófico - de maneira individualizada, em função dos objetivos do tratamento - visando melhorar a vitalidade, a criatividade, a resiliência e, por consequência, a

recuperação do equilíbrio entre corpo e alma na promoção da saúde. As modalidades mais frequentes incluem exercícios com aquarela aplicando pigmentos naturais; desenho de formas; modelagem em argila; ou desenho com carvão;

- euritmia: prática corporal de base antroposófica, com movimentos associados a fonemas - representam sons primordiais - que induzem efeitos anabolizantes, relaxantes ou desintoxicantes, em função harmonizadora e que não apresenta contraindicação ou efeito colateral.

- quirofonética: técnica terapêutica de base antroposófica na qual o terapeuta quirofonético entoava sons da própria fala (vogais, consoantes, versos) enquanto realiza deslizamentos manuais pelo corpo do paciente, para despertar as forças internas de regeneração da saúde. O toque corporal na quirofonética obedece a movimentos específicos realizados especialmente nas costas, braços e pernas e, em geral, com o auxílio de óleos medicinais. Foi desenvolvida pelo médico alemão Alfred Baur, em 1972, e pode ser aplicada em diversas situações de adoecimento físico, psíquico ou deficiências motoras e cognitivas;

- cantoterapia: prática expressiva que utiliza a atividade artística do canto, por meio de exercícios musicais, para atuar sobre o corpo e a emoção, estimulando e propiciando uma forma de autoconhecimento e fortalecimento do eu. Auxilia a destravar emoções reprimidas, trabalhando numa perspectiva de melhorar os aspectos psicológicos e corporais do indivíduo.

- terapia biográfica: técnica de aconselhamento de base antroposófica na qual, orientado pelo terapeuta, o indivíduo revê sua própria biografia para perceber o que pode estar bloqueando seu desenvolvimento pessoal e identificar as possibilidades de transformação.

Inicialmente integrado ao SUS, pela PNPIC, como Observatório das Experiências de Medicina Antroposófica no SUS, articulação institucional voltada para o desenvolvimento de metodologias apropriadas ao acompanhamento e à avaliação de experiências em medicina antroposófica presentes no SUS, bem como ao monitoramento desses serviços e à divulgação dos resultados, envolveu as três esferas de gestão no SUS em sua articulação. Agora, passa a integrar formalmente o rol de PICS institucionalizadas no Sistema.

16- Medicina Tradicional Chinesa - MTC

A medicina tradicional chinesa (MTC) é uma abordagem terapêutica milenar, que tem as Cinco teorias como bases fundamentais para avaliar o estado energético e orgânico do indivíduo, na inter-relação harmônica entre as partes, visando tratar quaisquer desequilíbrios em sua integralidade.

- Yin-Yang,

- Cinco Movimentos

- Zang Fu

- Substâncias Básicas (Shen, Qi, Jing, Xue e Jin Ye)

- Canais e Colaterais (meridianos)

A MTC utiliza como procedimentos diagnósticos, a anamnese integrativa, a palpação do pulso, a inspeção da língua e da face, entre outros recursos e como procedimentos terapêuticos, acupuntura, ventosaterapia, moxabustão, plantas medicinais (fitoterapia), práticas corporais e mentais, dietoterapia chinesa.

A. Dietoterapia

A Medicina Chinesa nos traz um olhar completo e mais complexo sobre a nutrição e a função dos alimentos no nosso corpo porque seus fundamentos são derivados das leis do Universo, da natureza, da compreensão da vida e da morte, da física e das ciências biológicas. Um conjunto de conhecimentos que formaram o pensamento Taoísta, uma filosofia de vida milenar que tem como conceito chave o “Tao”, palavra em chinês que significa caminho, curso ou método.

No livro clássico “Tao Te Ching”, escrito pelo filósofo Lao-Tsé, o Tao corresponde ao “absoluto”, a essa “fonte” do Universo, a uma força, uma conexão entre o indivíduo e todo ambiente ao seu redor.

Um conceito que traz a ideia de origem, princípio e essência de todas as coisas. Um bom exemplo dessa integração homem-natureza é a relação que temos com a alimentação, já que retiramos do ambiente externo a energia necessária para nossa sobrevivência.

Segundo a Medicina Chinesa, o Qi é a essência e origem de tudo o que existe.

Henry C. Lu (1997), no livro “Alimentos Chineses para Longevidade”, ressalta que desde as coisas mais densas até as mais sutis, entre os seres mais simples aos mais complexos, há Qi em sua formação. Toda essa energia que flui no nosso corpo é proveniente de três fontes: a energia ancestral ou celestial (que é o Qi fornecido dos pais para os filhos), a energia proveniente do Qi do ar e a energia proveniente dos Qi dos alimentos ingeridos, que juntas são também conhecidas como “energia terrestre”. E são essas fontes de energia que vão formar nossa parte material (a parte Yin), a qual a energia Yang vai se prender promovendo todo ciclo de movimento e ação do corpo.

Uma das teorias principais da Medicina Chinesa é a dos Cinco Movimentos. Ela afirma que todas as coisas do Universo são constituídas dos cinco elementos básicos e de seus movimentos e mudanças. São eles: madeira, fogo, terra, metal e água.

O movimento que faz a conexão com todos os demais, e por isso merece um destaque, é o movimento Terra, fato esse que justifica sua abordagem tão específica nesse trabalho.

Ela está relacionada com o Baço (Pi) e o Estômago (Wei) e representa a nutrição e estabilidade do corpo. São esses dois órgãos que trabalham para transformar o alimento em Qi e Xue (Sangue), ou seja, toda Energia (Qi) e Sangue (Xue) que o nosso corpo precisa para nutrir os órgãos e funcionar em harmonia. Para a Medicina Tradicional Chinesa alimentar-se bem não significa

comer o melhor ou o mais caro, mas sim, comer o a maneira especial e o olhar holístico da Dietoterapia Chinesa nos permitem aplicar uma combinação específica para equilibrar os excessos ou deficiências de cada indivíduo, bem como melhorar sua longevidade.

A Dietoterapia Chinesa é a proposta de nutrição da Medicina Chinesa que traz mais clareza sobre as propriedades dos alimentos e quais deles são benéficos para trabalhar cada um dos movimentos citados acima. Onde o consumo de alimento pelo indivíduo diz muito sobre suas fraquezas (inclusive emocionais), já que o corpo é muito sábio e consegue alterar o paladar nos levando a consumir alimentos que são necessários em cada situação.

A dietoterapia chinesa abordar de forma clara o pensamento Oriental sobre a nutrição, produzindo um entendimento que nos leva a conhecer os alimentos que vão beneficiar o organismo, equilibrando e harmonizando esse mesmo organismo.

Um trecho do livro de um médico chinês publicado no século III intitulado “Prescrições para Doenças Agudas”, que diz: “Saúde boa é primeiramente descobrir os alimentos: qualquer um que não saiba comer os alimentos corretamente não poderá permanecer em boa saúde. Cada organismo é único e funciona de uma maneira especial e o olhar holístico da Dietoterapia Chinesa nos permite aplicar uma combinação específica para equilibrar os excessos ou deficiências de cada indivíduo, bem como melhorar sua longevidade.

A Dietoterapia Chinesa é a proposta de nutrição da Medicina Chinesa que traz mais clareza sobre as propriedades dos alimentos e quais deles são benéficos para trabalhar cada um dos movimentos citados acima. Onde o consumo de alimento pelo indivíduo diz muito sobre suas fraquezas (inclusive emocionais), já que o corpo é muito sábio e consegue alterar o paladar nos levando a consumir alimentos que são necessários em cada situação.

A dietoterapia chinesa abordar de forma clara o pensamento Oriental sobre a nutrição, produzindo um entendimento que nos leva a conhecer os alimentos que vão beneficiar o organismo, equilibrando e harmonizando esse mesmo organismo.

Um trecho do livro de um médico chinês publicado no século III intitulado “Prescrições para Doenças Agudas”, que diz: “Saúde boa é primeiramente descobrir os alimentos: qualquer um que não saiba comer os alimentos corretamente não poderá permanecer em boa saúde.

B- Práticas Corporais Chinesas:

- Lian Gong em 18 Terapias

É uma prática corporal que une a prevenção e terapia de dores corporais. Elaborada na década de 70 pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, terapeuta da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), chefe do setor de traumatologia e ortopedia de um hospital de Shanghai. Foi introduzida no Brasil no ano de 1987 pela professora Maria Lucia Lee.

Ela põe em movimento o “Qi” (energia vital) através dos canais e colaterais energéticos (meridianos), em especial ao “Zhen Qi” ou “Qi Verdadeiro” no organismo, termos esses encontrados nos fundamentos da MTC, que diz “Quando o Zhen Qi está pleno no interior do corpo humano, os fatores negativos não podem invadir”.

É uma das Práticas Corporais Chinesas mais difundidas nas unidades de saúde da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo em decorrência da facilidade de sua compreensão, da ampla aceitação e da eficácia observada.

O sistema completo do Lian Gong em 18 Terapias é composto de três partes:

- Parte 1: 18 movimentos para prevenir e tratar de dores no corpo e restaurar sua movimentação natural.
- Parte 2: 18 movimentos para prevenir e tratar problemas nas articulações, tenossinovites e disfunções dos órgãos internos.
- Parte 3: I Qi Gong: 18 movimentos para fortalecer as funções do coração e dos pulmões, prevenir e tratar problemas das vias respiratórias.

– Tai Chi Pai Lin

Tai Chi Pai Lin é o conjunto de práticas corporais de origem taoista introduzido no Brasil pelo mestre Liu Pai Lin. Entre elas, se destacam as práticas integradas da Medicina Tradicional Chinesa, da Meditação Taoista e dos movimentos suaves do Tai Chi Chuan e do Chi Kung sendo utilizado para promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças.

Pai Lin em chinês quer dizer cem anos. O nome expressa um caminho para uma vida longa e saudável.

Os movimentos básicos são fáceis de aprender, podendo ser realizados em pé, sentado ou deitado. Tem como objetivo: preservar e recuperar a energia vital, eliminar tensões, aumentar a resistência imunológica através do equilíbrio energético; fortalecer o sistema nervoso e possibilitar maior equilíbrio das funções psíquicas e emocionais.

- Xiang Gong (treinamento perfumado)

O Xiang Gong é uma prática corporal elaborado e divulgado em 1988 pelo professor Tien Wei San, de Luo Yang, em Henan – China.

Com movimentos só de braços na primeira parte, e braços e pernas na segunda parte, o Xiang Gong foi criado originalmente para aumentar a vitalidade de pessoas em condição de fraqueza, doença ou dificuldade de concentração, podendo ser praticado apenas na posição sentada, quando necessário.

O Xiang Gong é composto de movimentos simples que, repetidos muitas vezes, desbloqueando a circulação do Ar Vital (Qi) nos canais energéticos (meridianos) utilizados pela acupuntura. Fortalece as funções orgânicas,

mantendo a harmonia entre o homem e a natureza e beneficiando o seu psiquismo.

É indicado para todas as faixas etárias, inclusive para crianças, que normalmente gostam dos movimentos mais rápidos e alegres, por lembrarem as brincadeiras infantis. Não exige concentração mental, o que é perfeitamente indicado para pessoas que têm dificuldade de se concentrar, por exemplo, as que são habitualmente muito distraídas ou doentes. Os movimentos são muito simples e devem ser feitos 36 vezes cada.

Lien Ch'i

Também é uma prática corporal oriunda das tradições orientais, e está baseada no controle da respiração e na meditação sendo um dos pilares terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa. Lien Ch'i significa em chinês: "treinar a energia" (Lien = "Treinar" e Chi = "Energia"). É considerado por alguns Mestres como uma das origens das várias modalidades do Tai Chi Chuan existentes no presente.

Combina movimentos e gestos (mudrás) com a respiração e a concentração, atuando na consciência com repercussões tanto no nível fisiológico corporal como no das imagens mentais.

Melhora o metabolismo, o humor e a capacidade respiratória, amplia nossa consciência, equilíbrio e concentração. Traz relaxamento e aplaca a ansiedade.

Quando orientado aos pacientes pressupõe a disponibilidade do indivíduo em aprender uma atividade física diferente, ter a prática da disciplina, assumir e participar ativamente de seu processo de reequilíbrio. Isto é, responsabilizar-se pelo seu estado atual de saúde e decidir pela mudança de atitude. Quando isso acontece o movimento em direção à cura ganha um grande aliado.

Este tipo de terapêutica auxilia o indivíduo a ter consciência sobre o seu próprio corpo, a assumir uma nova postura perante a própria vida, e conseqüentemente sobre sua saúde.

É baseado inicialmente em oito movimentos que alongam a musculatura. Pode ser praticado por pessoas de qualquer idade.

- Qi Gong

Qi (Chi), em chinês, significa energia. Gong (Kung) significa método, mobilização ou prática. O termo Qi Gong (pronuncia-se Chi Kun) se refere a um ramo da Medicina Tradicional Chinesa, que visa a mobilização da energia sutil do corpo (Qi), a correção de desarmonias e o restabelecimento do equilíbrio da saúde física e emocional do praticante.

O Qi Gong é uma técnica milenar que não pode ser atribuída a uma pessoa em específico e que une, ao mesmo tempo, habilidades de luta, expansão e desenvolvimento da consciência física e mental. Derivado do Tao Yin, técnica taoísta ancestral, o Qi Gong como é conhecido nos dias de hoje teve

origem durante o período da Dinastia Han (206 a.C. – 220 d.C.); entretanto, a expressão Qi Gong data do início do século XX, e descreve detalhadamente uma série de atividades físicas e de respiração que atuam diretamente na interação corpo e mente.

Dentre os benefícios principais dos praticantes de Qi Gong, destacam-se o restabelecimento da circulação adequada da energia e do sangue pelo corpo, o fortalecimento da respiração, circulação e digestão, o alívio do estresse do dia a dia, a absorção e armazenamento de Qi e a eliminação de energias perversas através do fortalecimento do sistema imunológico.

Nos últimos tempos, diversos estudos e pesquisas vêm sendo feitos no sentido de comprovar a eficácia e os benefícios que a prática regular de Qi Gong acarreta; os primeiros estudos datam do início dos anos 70, quando pesquisadores do Instituto de Qi Gong e Medicina Chinesa de Xangai comprovaram a existência do Qi através de sensores infravermelhos. No Brasil, a partir de 1975, o Instituto Pai Lin de Ciência e Cultura Oriental e o Centro de Estudos de Medicina Tradicional Chinesa (CEMETRAC) iniciaram o ensinamento das práticas taoístas em São Paulo. Depois de inestimáveis contribuições como dos Mestres Wang Te Cheng (que introduziu o método Zhan Zhuang Qi Gong no Brasil) e Cao Yin Ming, o alto sacerdote Wu Jyh Cherng fundou a Sociedade Taoísta do Brasil, inicialmente no Rio de Janeiro e, posteriormente, em São Paulo.

Existem diversas formas e vertentes diferentes de Qi Gong, que podem ser basicamente divididas em duas categorias diferentes:

- Estático.
- Dinâmico.

O Qi Gong estático também pode ser compreendido como meditativo, e utiliza-se de meditações guiadas e exercícios de visualização criativa; focando a atenção da mente em imagens específicas, é possível alterar a frequência cerebral, favorecendo tanto o relaxamento mental quanto até mesmo os processos de cura.

O Qi Gong dinâmico se refere em uma série de atividades físicas que integram corpo e mente através do foco a saúde, pois fortalece articulações, tendões, músculos e ossos.

Também pode ser classificado em diferentes escolas, de acordo com seus propósitos e intenções:

- Escola Terapêutica (fortalecimento do corpo, mente e tratamento de doenças para a longevidade)
- Marcial (desenvolvimento de habilidades marciais).
- Taoísta (controle da respiração e utilização da visualização para o desenvolvimento espiritual).

- Budista (meditação para o desenvolvimento espiritual).
- Confucionista (objetivando o desenvolvimento mental e intelectual).

Em comum, todos favorecem o desenvolvimento da consciência corporal, acalmam a mente e aumentam e favorecem a capacidade de atenção e concentração, buscando a união de corpo e mente como ferramenta de Saúde e Longevidade. Pode ser praticado por qualquer pessoa, independentemente da idade ou aptidão física, individualmente ou em grupo.

Dentre os diferentes sistemas de Qi Gong destaca-se o Wu Qin Xi, técnica desenvolvida pelo famoso médico chinês Hua Tuo (141 d.C.– 208 d.C.). Através da observação da Natureza, Hua Tuo desenvolveu um sistema em que os movimentos imitam 5 animais, cada um deles associados a um sistema de órgãos e vísceras do corpo.

Outro importante sistema de Qi Gong é o Ba Duan Jin, nome cuja tradução seria “Os oito exercícios do brocado”. Sendo uma das mais praticadas técnicas de Qi Gong, é patrimônio chinês representado em figuras desde a Dinastia Song (960 d.C. – 1279 d.C.), e é muito difícil estabelecer quem teria sido seu criador. Apesar disso, sua autoria comumente é estabelecida ao General Yue Fei (1103 d.C. – 1142 d.C.), com o propósito de fortalecer suas tropas.

- Massagem - Tui Ná

Tui Ná é uma forma de massagem chinesa frequentemente utilizada junto com outras técnicas terapêuticas da Medicina Tradicional Chinesa, como a acupuntura, moxabustão, fitoterapia chinesa e Qi Gong.

O Tui Na emprega técnicas de massagem para estimular ou sedar os pontos dos canais energéticos (meridianos) do paciente, visando o equilíbrio do fluxo de energia por estes canais.

É ensinado nas escolas de acupuntura como parte da capacitação dos alunos para o trabalho em medicina Oriental.

O Mestre Liu Pai Lin, grande divulgador desta técnica no Brasil, afirmava em seus cursos que esta é uma técnica tão importante quanto à acupuntura. Destacava que o terapeuta de Tui Ná deveria compreender profundamente os princípios do diagnóstico e do tratamento segundo a Medicina Tradicional Chinesa para assim exercer uma arte terapêutica completa e eficaz.

O Tui Ná é definido como uma das matérias médicas abrangidas pelas teorias da Medicina Tradicional Chinesa - MTC, na qual, manipulações são usadas para estimular os pontos ou outras partes da superfície do corpo, visando corrigir o desequilíbrio fisiológico dos mesmos e alcançar efeitos curativos. É uma parte importante da MTC. Na China antiga, a terapia era classificada em: medicina interna e medicina externa; o Tui Ná está incluído na primeira".

Tui Ná quer dizer simplesmente “Desbloquear o que está impedindo e fazer circular o Qi através do corpo”

A massagem chinesa Tui Ná utiliza-se basicamente do contato com o paciente através das mãos, principalmente de três dedos: médio, indicador e polegar, e este último carrega 50% da “força” da mão.

C. Acupuntura Sistêmica (com agulhas)

A acupuntura sistêmica é uma tecnologia de intervenção em saúde que faz parte dos recursoterapêuticos da medicina tradicional chinesa (MTC) e estimula pontos espalhados por todo o corpo, ao longo dos meridianos, por meio da inserção de finas agulhas filiformes metálicas, visando à promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como a prevenção de agravos e doenças. Criada há mais de dois milênios, é um dos tratamentos mais antigos do mundo e pode ser de uso isolado ou integrado com outros recursos terapêuticos da MTC ou com outras formas de cuidado.

- Craniopuntura

A Craniopuntura surgiu na China, através de um médico chamado Bian, que nasceu em 5 a.C. Esse médico pioneiro curou um príncipe que sofria de síncope cadavérica, durante uma apresentação ao público. Mas foi somente a partir de 1950 que médicos chineses começaram a aprimorar a Craniopuntura, e principalmente após 1960, quando se teve um desenvolvimento no campo da neurologia, através de um neurocirurgião chinês chamado de Chiao Shun Fa, que desiludido com os resultados da medicina ocidental no tratamento das sequelas neurológicas, passou a estudar acupuntura e teve a brilhante ideia de usar os pontos no couro cabeludo, e assim ter um efeito mais rápido, pois estava próximo ao córtex cerebral.

Então ele começou a associar as técnicas da acupuntura aos conhecimentos da neurofisiologia tratando paralisias por doenças cerebrais, e conseguiu reverter uma paralisia em membro superior direito de um paciente, causada por uma endarterite cerebral. Em 1989 a Craniopuntura foi reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

A Craniopuntura é um dos microssistemas da Acupuntura Sistêmica, que tem seus pontos localizados no crânio e faz referência a uma região distal, portanto tem a representação do corpo em pontos localizados na cabeça.

É indicada para paralisias de membros, comprometimentos neurológicos em geral, afasias de origem cerebral, vertigens, Alzheimer, Parkinson, esclerose múltipla, AVE, anestésias aplicadas a cirurgias, déficit motor, alterações fisiológicas e energéticas dos órgãos e vísceras segundo a MTC e dores em geral.

A estimulação das agulhas pode ser responsável por efeitos secundários, como: cefaleias, palidez, vistas escurecidas, náuseas, vômitos, sudorese,

membros frios, estados lipotímicos (perda de força muscular) ou síncope (desmaio), coceira em membros e alteração da frequência cardíaca. Caso isso ocorra, é necessário deitar o paciente e elevar os membros inferiores até que esse quadro melhore, geralmente passa rápido.

A Craniopuntura de Yamamoto, conhecida pela sigla YNSA (do inglês Yamamoto New Scalp Acupuncture), ou até mesmo como Craniopuntura japonesa, foi desenvolvida por Toshikatsu Yamamoto por volta de 1960. É realizada através de estímulos em 5 pontos básicos e sensoriais na região do crânio com representações somática do corpo que, quando punterados estimulam áreas corporais distantes, auxiliando no tratamento de patologias, principalmente as dolorosas e neurológicas.

Atualmente a Craniopuntura de Yamamoto tem sido utilizada com mais frequência para o tratamento de dores crônicas e agudas, distúrbios funcionais e no tratamento de patologias neurológicas. No tratamento das dores agudas pode-se obter resultados imediatos com resolução total da dor e amplitude de movimento em apenas uma sessão. Em tratamento das dores crônicas, são necessárias mais sessões, sendo a quantidade variável de acordo com cada resposta do paciente e a cronicidade da doença.

- Auriculopuntura ou Auriculoterapia

A Auriculopuntura é uma técnica terapêutica que promove a regulação psíquico-orgânica do indivíduo por meio de estímulos nos pontos energéticos localizados na orelha – onde todo o organismo encontra-se representado como um microsistema – por meio de agulhas, esferas de aço, ouro, prata, plástico, ou sementes de mostarda, previamente preparadas para esse fim.

A Auriculopuntura chinesa faz parte de um conjunto de técnicas terapêuticas que tem origem nas escolas chinesa e francesa, sendo a brasileira constituída a partir da fusão dessas duas. Acredita-se que tenha sido desenvolvida juntamente com a acupuntura sistêmica (corpo) que é, atualmente, uma das terapias orientais mais populares em diversos países e tem sido amplamente utilizada na assistência à saúde.

17. Meditação

Prática mental individual milenar, descrita por diferentes culturas tradicionais, que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior. A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e a regulação do corpo-mente-emoções; desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem à consciência; facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação; e aprimora as interrelações – pessoal, social, ambiental.

- Mindfulness (Atenção plena)

Embora muitos dos termos e técnicas relacionados a Mindfulness tenham origem nas tradições orientais, em especial no budismo, Mindfulness hoje em dia é visto como uma prática laica (secular, não-religiosa), com sólida base científica.

Outra ideia seria “recordar” de sempre levar a mente de volta ao que está acontecendo no aqui e agora, em contraposição a deixar as ideias devaneando ou “viajando” por aí.

A relação da psicologia e da medicina com Mindfulness data do século XX. A psicanálise foi a primeira escola de psicoterapia a manter certa relação com o budismo, mas podemos dizer que foi Erich Fromm que introduziu a ideia de Mindfulness no Ocidente, com seu livro Zen-budismo e psicanálise.

Assim, podemos dizer que Mindfulness é uma capacidade humana inata, porém, pouco explorada hoje em dia, para não dizer desconhecida. Vivemos em uma sociedade na qual o habitual é realizar múltiplas tarefas ao mesmo tempo, como, por exemplo, comer enquanto assistimos à televisão, caminhar falando ao celular, ou escutar música enquanto lemos um livro.

Os níveis de desatenção no mundo atual são impressionantes, e os dados científicos nos indicam que em aproximadamente 47% do tempo não estamos atentos ao que estamos fazendo naquele momento (“você ainda está atento nessa leitura?”

O estado de Mindfulness seria então como um antídoto a viver desatento, no piloto automático, e reagindo sem consciência às situações. A ideia é que esse estado mental nos leve a um maior reconhecimento dos nossos estados internos, sensações corporais, emoções e impulsos, e a partir daí podemos ter escolhas mais conscientes

18- Musicoterapia

Prática expressiva integrativa conduzida em grupo ou de forma individualizada, que utiliza a música e/ou seus elementos – som, ritmo, melodia e harmonia – num processo facilitador e promotor da comunicação, da relação, da aprendizagem, da mobilização, da expressão, da organização, entre outros objetivos terapêuticos relevantes, no sentido de atender necessidades físicas, emocionais, mentais, espirituais, sociais e cognitivas do indivíduo ou do grupo.

19- Naturopatia

Prática terapêutica que adota uma visão ampliada e multidimensional do processo vida-saúde-doença e utiliza um conjunto de métodos e recursos naturais no cuidado e na atenção à saúde. A ideologia e os métodos da Naturopatia têm por base o vitalismo e a medicina popular.

20- Osteopatia

Prática terapêutica que adota uma abordagem integral no cuidado em saúde e utiliza várias técnicas manuais para auxiliar no tratamento de doenças, entre elas a da manipulação do sistema musculoesquelético (ossos, músculos e articulações), do stretching, dos tratamentos para a disfunção da articulação temporomandibular (ATM), e da mobilidade para vísceras.

21- Ozonioterapia

A ozonioterapia é prática integrativa e complementar de baixo custo, segurança comprovada e reconhecida, que utiliza a aplicação de uma mistura dos gases oxigênio e ozônio, por diversas vias de administração, com finalidade terapêutica, já utilizada em vários países como Itália, Alemanha, Espanha, Portugal, Rússia, Cuba, China, entre outros, há décadas.

Há algum tempo, o potencial terapêutico do ozônio ganhou muita atenção através da sua forte capacidade de induzir o estresse oxidativo controlado e moderado quando administrado em doses terapêuticas precisas. A molécula de ozônio é molécula biológica, presente na natureza e produzida pelo organismo sendo que o ozônio medicinal (sempre uma mistura de ozônio e oxigênio), nos seus diversos mecanismos de ação, representa um estímulo que contribui para a melhora de diversas doenças, uma vez que pode ajudar a recuperar de forma natural a capacidade funcional do organismo humano e animal.

Alguns setores de saúde adotam regularmente esta prática em seus protocolos de atendimento, como a odontologia, a neurologia e a oncologia, dentre outras.

22- Plantas medicinais – fitoterapia

As plantas medicinais contemplam espécies vegetais, cultivadas ou não, administradas por qualquer via ou forma, que exercem ação terapêutica e devem ser utilizadas de forma racional, pela possibilidade de apresentar interações, efeitos adversos, contraindicações. A fitoterapia é um tratamento terapêutico caracterizado pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal. A fitoterapia é uma terapia integrativa que vem crescendo notadamente neste começo do século XXI, voltada para a promoção, proteção e recuperação da saúde, tendo sido institucionalizada no SUS por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) e da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF).

23- Quiropraxia

Prática terapêutica que atua no diagnóstico, tratamento e prevenção das disfunções mecânicas do sistema neuro musculoesquelético e seus efeitos na função normal do sistema nervoso e na saúde geral. Enfatiza o tratamento manual, como a terapia de tecidos moles e a manipulação articular ou

"ajustamento", que conduz ajustes na coluna vertebral e outras partes do corpo, visando a correção de problemas posturais, o alívio da dor e favorecendo a capacidade natural do organismo de auto cura.

24- Reflexoterapia

Prática terapêutica que utiliza estímulos em áreas reflexas – os microssistemas e pontos reflexos do corpo existentes nos pés, mãos e orelhas – para auxiliar na eliminação de toxinas, na sedação da dor e no relaxamento. Parte do princípio que o corpo se encontra atravessado por canais energéticos (meridianos) que o dividem em diferentes regiões, as quais têm o seu reflexo, principalmente nos pés ou nas mãos, e permitem, quando massageados, a reativação da homeostase e do equilíbrio nas regiões com algum tipo de bloqueio. Também recebe as denominações de reflexologia ou terapia reflexa por trabalhar com os microssistemas, áreas específicas do corpo (pés, mãos, orelhas) que se conectam energeticamente e representam o organismo em sua totalidade.

25- Reiki

Prática terapêutica que utiliza a imposição das mãos para canalização da energia vital visando promover o equilíbrio energético, necessário ao bem-estar físico e mental. Busca fortalecer os locais onde se encontram bloqueios – “nós energéticos” – eliminando as toxinas, equilibrando o pleno funcionamento celular, e restabelecendo o fluxo de energia vital – Qi. A prática do Reiki responde perfeitamente aos novos paradigmas de atenção em saúde, que incluem dimensões da consciência, do corpo e das emoções.

26- Shantala

Shantala é um tipo de massagem indiana para o bebê, fazendo-o ter mais consciência do seu próprio corpo e que aumenta o vínculo afetivo entre a mãe/pai e o bebê.

Essa massagem gera estímulos táteis, cerebrais e motores no bebê, o que melhora sua saúde digestiva, respiratória e circulatória.

Ela pode ser feita desde o 1º mês de vida, desde que o bebê esteja receptivo, isto é, não esteja com fome, sujo ou desconfortável. Você pode escolher o momento que achar mais conveniente para realizar esta massagem e é importante que durante toda massagem esteja completamente voltada para a criança.

A Shantala foi divulgada no ocidente na década de 70 pelo médico ginecologista e obstetra francês Dr. Frédérick Leboyer. Ao visitar a Índia, ele percebeu que era muito comum encontrar em ruas e praças públicas mães

massageando os seus bebês, num hábito cotidiano de cuidado e carinho. A mãe que Leboyer primeiro observou massageando o seu filho chama-se Shantala, o que o fez dar esse nome ao livro por ele escrito.

Além de uma técnica de massagem infantil, a Shantala é uma forma de comunicação que transmite amor pelo toque sutil das mãos. É um momento único entre quem massageia e o bebê que recebe. Nesse momento a mãe ou pai coloca sua atenção inteiramente voltada para o bebê, e o toque vai aonde as palavras não alcançam e esse contato através da Shantala também irá auxiliar para a formação da imagem corporal do bebê, pois através dos movimentos da massagem ele descobrirá o seu tamanho, força, flexibilidade, e o seu próprio corpo (cabeça, pernas, mãos, pés) e o espaço que o seu corpo ocupa.

Na Índia a técnica é conhecida como Massagem Ayurvédica que está inserida dentro da Medicina Ayurvédica existente há aproximadamente 7 mil anos, o que faz dela um dos mais antigos sistemas

27- Terapia Comunitária Integrativa

Prática terapêutica coletiva que atua em espaço aberto e envolve os membros da comunidade numa atividade de construção de redes sociais solidárias para promoção da vida e mobilização dos recursos e competências dos indivíduos, famílias e comunidades. Nela, o saber produzido pela experiência de vida de cada um e o conhecimento tradicional são elementos fundamentais na construção de laços sociais, apoio emocional, troca de experiências e diminuição do isolamento social. Atua como instrumento de promoção da saúde e autonomia do cidadão.

28- Terapia de Florais

A terapia de florais é uma prática complementar e não medicamentosa que, por meio dos vários sistemas de essências florais, modifica certos estados vibratórios auxiliando a equilibrar e harmonizar o indivíduo. O pioneiro das essências florais foi o médico inglês Edward Bach que, na década de 1930, inspirado nos trabalhos de Paracelso, Hahnemann e Steiner, adota a utilização terapêutica da energia essencial - energia sutil - de algumas flores silvestres que cresciam sem a interferência do ser humano, para o equilíbrio e harmonia da personalidade do indivíduo, reatando laços com a tradição alquímica de Paracelso e Hildegard Von Bingen, numa nova abordagem da saúde.

As essências florais são extratos líquidos naturais, inodoros e altamente diluídos de flores que se destinam ao equilíbrio dos problemas emocionais, operando em níveis sutis e harmonizando a pessoa internamente e no meio em que vive. São preparadas a partir de flores silvestres no auge da floração, nas primeiras horas da manhã, quando as flores ainda se encontram úmidas pelo orvalho, obtidas através da colheita de flores extraídas de lugares da natureza que se encontram intactos. A essência floral que se origina da planta em floração

atua nos arquétipos da alma humana, estimulando transformação positiva na forma de pensamento e propiciando o desenvolvimento interior, equilíbrio emocional que conduz a novos comportamentos. Não é fitoterápico, não é fragrância, não é homeopatia, não é droga.

Pode ser adotado em qualquer idade, não interferindo com outros métodos terapêuticos e/ou medicamentos, potencializando-os. Os efeitos podem ser observados de imediato, em indivíduos de maior sensibilidade.

28- Termalismo Social/Crenoterapia

O uso das águas minerais para tratamento de saúde é um procedimento dos mais antigos, utilizado desde a época do Império Grego. Foi descrito por Heródoto (450 a.C.), autor da primeira publicação científica termal. Como prática terapêutica, compreende as diferentes maneiras de utilização da água mineral - com propriedades físicas, térmicas, radioativas e outras - e eventualmente submetida a ações hidromecânicas - como agente em tratamentos de saúde. A eficiência do termalismo no tratamento de saúde está associada à composição química da água (que pode ser classificada como sulfurada, radioativa, bicarbonatada, ferruginosa etc.), à forma de aplicação (banho, sauna etc.) e à sua temperatura.

A crenoterapia, por sua vez, consiste em prática terapêutica que utiliza águas minerais com propriedades medicinais, de modo preventivo ou curativo, em complemento a outros tratamentos de saúde. Tem por base a crenologia, ciência que estuda as propriedades medicinais das substâncias físico-químicas das águas minerais e sua utilização terapêutica. No Brasil, a crenoterapia foi introduzida junto com a colonização portuguesa, que trouxe ao país os seus hábitos de usar águas minerais para tratamento de saúde. Durante algumas décadas foi disciplina conceituada e valorizada, presente em escolas médicas, como a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Inicialmente integrado ao SUS, pela PNPIC, como Observatório das Experiências de Termalismo no SUS, articulação institucional voltada para o desenvolvimento de metodologias apropriadas ao acompanhamento e à avaliação de experiências em medicina antroposófica presentes no SUS, bem como ao monitoramento desses serviços e à divulgação dos resultados, envolveu as três esferas de gestão no SUS em sua articulação. Agora, passa a integrar formalmente o rol de PICS institucionalizadas no Sistema.

29. Yoga

Prática corporal e mental de origem oriental, surgida na Índia, utilizada como técnica para controlar corpo e a mente, associada à meditação.

Apresenta técnicas específicas, como hatha-yoga, mantra-yoga, laya-yoga, que se referem a tradições especializadas, trabalhando os aspectos físico, mental, emocional, energético e espiritual do praticante com vistas à unificação do ser humano em si e por si mesmo.

Utiliza a combinação de técnicas respiratórias com movimentos, posturas físicas, relaxamento e meditação, tendo como benefícios a redução do estresse, a regulação do sistema nervoso e respiratório, o equilíbrio do sono, o aumento da vitalidade psicofísica, o equilíbrio da produção hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico, o aumento da capacidade de concentração e de criatividade e a promoção da reeducação mental com consequente melhoria dos quadros de humor, o que reverbera na qualidade de vida dos praticantes.