



GUIA INSTRUTIVO
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Angra dos Reis – RJ

Fevereiro 2022



PREFEITURA MUNICIPAL DE ANGRA DOS REIS
Secretaria de Saúde de Angra dos Reis
Superintendência de Atenção à Saúde

GUIA INSTRUTIVO
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Elaboração

Secretário de Saúde de Angra dos Reis
Glauco Fonseca de Oliveira

Superintendente de Atenção à Saúde
Filipe Pereira Borges

Diretora do Departamento de Saúde Coletiva
Josieli Cano Fernandes

Coordenação dos programas Especiais e de Saúde do Adulto e Idoso
Karla Ribeiro de Lima

Autores
Alessandra Pereira Lemos
Elizeu Ramos Nascimento
Luisa Dias Peixoto

Sumário

1. Introdução.....	04
2. O que são as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde?	05
3. Quais são as 29 Práticas Integrativas oferecidas pelo SUS?.....	06
4. Práticas Integrativas oferecidas no Município de Angra dos Reis	07
4.1 Distritos que atendem com as Práticas e os Profissionais que atuam...10	
4.2 Fluxo de atendimento.....	13
5. Bibliografia.....	14

1. Introdução

No Brasil, o debate sobre as práticas integrativas e complementares começou a despontar no final de década de 70, e ganhou força principalmente, em meados dos anos 80 com a 8ª Conferência Nacional de Saúde, um espaço legítimo de visibilidade das demandas e necessidades da população por uma nova cultura de saúde que questionasse o ainda latente modelo de ofertar cuidado, que excluía outras formas de produzir e legitimar saberes e práticas.

Com esse cenário, tanto sociedade civil quanto governo federal iniciaram um movimento, por busca e oferta de outras formas de praticar o cuidado e o autocuidado, considerando o bem-estar físico, mental e social, como fatores determinantes e condicionantes da saúde.

Para corroborar esse novo olhar sobre a saúde, cada vez mais evidências científicas têm mostrado os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares. Além disso, há crescente número de profissionais capacitados e habilitados e maior valorização dos conhecimentos tradicionais de onde se originam grande parte dessas práticas.

As Práticas Integrativas atuam principalmente como recurso terapêutico preventivo e ganham cada vez mais espaço no Brasil e no cenário mundial, auxiliando em tratamentos diversos mas, sobretudo, prevenindo adoecimentos e contribuindo para o bem-estar e consequente qualidade de vida das pessoas. Dessa forma, as PICS desempenham um papel importante na contribuição para uma menor procura pelos serviços médicos no SUS e diminuição no uso de medicamentos, pois quanto mais bem-estar e equilíbrio menor possibilidade de adoecimento.

O Município de Angra dos Reis vem desenvolvendo a Implementação das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) em consonância com a PNPIC (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares), buscando ocupar território em todos os Distritos de forma a ampliar o atendimento ao maior número possível de pessoas.

Vamos conhecer um pouco mais sobre o que são e quais são as Práticas Integrativas autorizadas pela OMS e como funcionam no Município de Angra dos Reis.

2. O que são as Práticas Integrativas e Complementares?

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos que estimulam os mecanismos naturais de prevenção de doenças e recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade, contribuem para a redução do consumo de medicamentos e melhoria da autoestima e qualidade de vida.

As PICs têm uma visão ampliada do processo saúde/doença e da promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado. Os diagnósticos são embasados no indivíduo como um todo, considerando-o em seus vários aspectos: físico, psíquico, emocional e social na busca de uma mudança de paradigma, da lógica de intervenção focada na doença para ser voltada para a saúde do indivíduo. Essas terapêuticas contribuem para a ampliação do modelo de atenção à saúde, pois atendem o paciente na sua integralidade, singularidade e complexidade, considerando sua inserção sociocultural e fortalecendo a relação médico/paciente, o que contribui para a humanização na atenção.

3. Quais são as 29 Práticas Integrativas oferecidas pelo SUS?

Abaixo estão listadas as 29 Práticas Integrativas e Complementares oferecidas, de forma integral e gratuita, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

- Apiterapia
- Aromaterapia
- Arteterapia
- Ayurveda
- Biodança
- Bioenergética
- Constelação Familiar
- Cromoterapia
- Dança Circular
- Geoterapia
- Hipnoterapia
- Homeopatia
- Imposição de mãos
- Medicina Antroposófica / Antroposofia aplicada à saúde
- Medicina Tradicional Chinesa / Acupuntura
- Meditação
- Musicoterapia
- Naturopatia
- Osteopatia
- Ozonioterapia
- Plantas Medicinais – Fitoterapia
- Quiropraxia
- Reflexoterapia
- Reiki
- Shantala
- Terapia Comunitária Integrativa
- Terapia de Florias
- Termalismo Social / Crenoterapia,
- Yoga

4. Práticas Integrativas oferecidas no Município de Angra dos Reis.

No Município oferecemos as seguintes Práticas Integrativas:

- **Reiki**

Prática terapêutica que utiliza a imposição das mãos para canalização da energia vital universal. É um sistema natural de harmonização energética, auxilia a restaurar do equilíbrio físico, regularizar suas funções vitais e equilibra o campo mental e emocional.

- **Danças Circulares**

Prática expressiva corporal, ancestral e profunda, geralmente realizada em grupos, que utiliza a dança de roda – tradicional e contemporânea – para favorecer a aprendizagem e a interconexão harmoniosa e promover a integração humana, o auxílio mútuo e a igualdade visando o bem-estar físico, mental, emocional e social. As pessoas dançam juntas, em círculos, aos poucos vão internalizando os movimentos, liberando mente e coração, corpo e espírito. Inspirada em culturas tradicionais de várias partes do mundo, estimula os integrantes da roda a respeitar, aceitar e honrar as diversidades.

- **Yoga**

Prática corporal e mental de origem oriental utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada à meditação. Apresenta técnicas específicas, como hatha-yoga, mantra-yoga, laya-yoga, que se referem a tradições especializadas, e trabalha os aspectos físico, mental, emocional, energético e espiritual do praticante com vistas à unificação do ser humano em si e por si mesmo. Entre os principais benefícios obtidos por meio da prática do yoga estão 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.

- **Auriculoterapia**

A auriculoterapia 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 microssistema – por meio de agulhas, esferas de aço, ouro, prata, plástico, ou sementes de mostarda, previamente preparadas para esse fim. A auriculoterapia 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.

- **Liang Gong**

A medicina tradicional chinesa (MTC) é uma abordagem terapêutica milenar, que tem a teoria do yin-yang e a teoria dos cinco elementos 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. A MTC utiliza como procedimentos diagnósticos, na anamnese integrativa, palpação do pulso, inspeção da língua e da face, entre outros; e, como procedimentos terapêuticos, acupuntura, ventosaterapia, moxabustão, plantas medicinais, **práticas corporais** e mentais, dietoterapia chinesa. Para a MTC, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece, aos estados-membros, orientações para formação por meio do Benchmarks for Training in Traditional Chinese Medicine.

- **Terapia de Florais**

Prática terapêutica que utiliza essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais. A terapia de florais de Bach, criada pelo inglês Dr. Edward Bach (1886-1936), é o sistema precursor desta prática. Exemplos de outros sistemas de florais: australianos, californianos, de Minas, de Saint Germain, do cerrado, Joel Aleixo, Mystica, do Alaska, do Hawai.

- **Plantas Mediciniais / 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 Mediciniais e Fitoterápicos (PNPMF).

- **Aromaterapia**

Prática terapêutica secular que utiliza as propriedades dos óleos essenciais, concentrados voláteis extraídos de vegetais, para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo visando à promoção da saúde física e mental, ao bem-estar e à higiene. Com amplo uso individual e/ou coletivo, pode ser associada a outras práticas – como terapia de florais, cromoterapia, entre outras – e considerada uma possibilidade de intervenção que potencializa os resultados do tratamento adotado. 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.

- **Arteterapia / Oficina de artesanato**

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.

4.1 Quais os Distritos que atendem com as Práticas e os Profissionais que atuam

1º Distrito			
Nome	Onde atua com as PICS	Com qual prática	Horário
Janaína S. de Oliveira das Neves	Igreja N. Sra. Aparecida - Balneário	Oficinas de Artesanato	Terças às 14 h
Celuta Gomes M. de s de Souza	Esf Carioca	Aurículo	Quinta à tarde
Mirajalba N. de B. Silva	Esf Marinas	Fitoterapia	Conforme agendamento de consulta
Thalita Muniz N. da Silva	Clínica da Família	Aurículo	Terças de 13:00 às 17:00 h
Elzilaine C. N. Silva	Cem Centro e Medicina do Trabalho	Florais de Bach	Quarta a tarde – Cem Centro Quinta de manhã – Med. Trab
Aline Lopes Marques	Esf Marinas	Auriculoterapia	Quinta à tarde
Daianny da Costa Chaves	CAPSi	Reiki	Segunda e Quarta de manhã
Luisa Dias Peixoto	Estádio Municipal	Ashtanga Yoga	Segunda à sexta às 8h
Jeronice Souza	Saúde do trabalhador - Secretaria de Saúde	Reflexologia podal	Quinta quinzenalmente - conforme agendamento Para servidores

2º Distrito			
Nome	Onde atua com as PICS	Com qual prática	Horário
Raphaela Lima Vitor Alves	Esf Encruzo da Enseada e Nova Angra II	Aurículo e Florais	Segunda de 14 às 15h (Nova Angra II) Terças de 14 às 15 h (Encruzo)
Ana Paula Santos de Oliveira	Esf Encruzo da Enseada	Aurículo	Terça de 9 às 10 h

3º Distrito			
Nome	Onde atua com as PICS	Com qual prática	Horário
Mônica V. N. Vasconcelos	Esf Camorim, Esf Petrobrás, Esf Jacuecanga	Aromaterapia no grupo de controle de tabagismo	Camorim - segunda de manhã Jacuecanga – Terça de manhã Petrobrás – Terça à tarde
Aline Lopes Marques	Esf Monsuaba	Auriculoterapia	Terça à tarde
Mirajalba N. de B. Silva	Esf Jacuecanga	Fitoterapia	Conforme agendamento de consulta
Jaqueline Valentim	Esf Camorim Grande, Esf Petrobrás e Esf Cantagalo	Aurículo	Camorim Grande Segunda às 9 h Cantagalo - Segunda às 14:30 h Petrobrás - Terça às 9 h
Carla Maio	Esf Jacuecanga 2	Aurículo	Segunda às 14 h
Fernanda Mesquita	Esf Jacuecanga 1	Aurículo	Suspenso temporariamente
Viviane D. Mokodsi	UBS Monsuaba, ESF Marinas, ESF Camorim Grande	Aurículo	Conforme agendamento das consultas de Fono
Marília Marques S. de Araújo	GDV	Lian Gong	Início em fevereiro de 2022
Viviane Cardoso Barbosa	UBS Monsuaba	Reiki e Aromaterapia	Quarta a tarde
Camile Leal Firmbach	ESF Jacuecanga/ ESF Portugal/ ESF Camorim Peq	Auriculoterapia	Terça e Quinta de manhã
Aline Lopes Marques	Esf Jacuecanga	Auriculoterapia	Segunda e Quarta à tarde

4º Distrito			
Nome	Onde atua com as PICS	Com qual prática	Horário
Norma Travassos	Esf Frade Praias	Lian Gong	Frade Praia – Terça às 8h Clube do Frade – Quarta e Quinta às 7:30h
Elizeu	Frade	Lian Gong e Danças Circulares	Quarta e Quinta às 7:30h
Ana Cláudia	Frade Constância	Reiki e Aurículo	Sextas Manhã e Tarde

4.2 Fluxo de atendimento

Conforme as planilhas acima, o Município de Angra dos Reis oferece as Práticas Integrativas em quase todos os Distritos, com exceção apenas do 5º DS, por enquanto.

O Programa tem como meta ampliar a oferta das PICS investindo em capacitações para os Profissionais interessados, visando futuramente ocupar todos os territórios no Município.

O fluxo de marcação é feito a partir de demanda espontânea, valorizando e estimulando o autocuidado e também através da indicação de qualquer profissional da Unidade de Saúde.

Não há delimitação de território, a Unidade de Saúde de um determinado Distrito pode indicar uma prática integrativa que aconteça em outro Distrito, facilitando o acesso do usuário e respeitando sua identificação com a prática que lhe convier. Não é necessário nenhum tipo de formulário específico para referência. O início dos atendimentos é combinado diretamente com o profissional responsável. As práticas grupais como Dança Circular, Liang Gong e outras práticas de Qi Gong são abertas ao público (respeitando os limites de espaço se acontecerem em ambientes fechados) e basta o usuário comparecer nos dias e horários pré definidos com roupas e calçados apropriados que facilitem os movimentos.

5. Referências:

<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>

<https://aps.saude.gov.br/ape/pics>

<http://www.ideiasus.fiocruz.br/portal/acervos-pics/83-legislacao/358-pnpic-e-portaria-de-pics>

<https://www.ufjf.br/integralidade/saber-mais/pic/>