

III JORNADA DE **SAÚDE DO SERVIDOR**



Autocuidado e Saúde Integrativa



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

FICHA TÉCNICA

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

ELABORAÇÃO

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Elaboração da Cartilha: Joséli do Nascimento Pinto

Revisão: Kleber Rocha e Priscila Nassif da Silva

Projeto Gráfico: Assessoria de Comunicação SPGG

COLABORAÇÃO

Escola de Governo

SUMÁRIO

1. AUTOCUIDADO	4
2. SAÚDE INTEGRATIVA	8
3. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS)	8
3.1. APITERAPIA	9
3.2. AROMATERAPIA	9
3.3. ARTETERAPIA	10
3.4. AYURVEDA.....	10
3.5. BIODANÇA.....	10
3.6. BIOENERGÉTICA.....	11
3.7. CONSTELAÇÃO FAMILIAR	11
3.8. CROMOTERAPIA	11
3.9. DANÇA CIRCULAR.....	12
3.10. GEOTERAPIA	12
3.11. HIPNOTERAPIA.....	12
3.12. HOMEOPATIA	13
3.13. IMPOSIÇÃO DE MÃOS.....	13
3.14. MEDICINA ANTROPOSÓFICA/ANTROPOSOFIA APLICADA A SAÚDE	13
3.15. MEDICINA TRADICIONALCHINESA/ ACUPUNTURA	13
3.16. AURICULOTERAPIA.....	14
3.17. MEDITAÇÃO	14
3.18. MUSICOTERAPIA.....	14
3.19. NATUROPATIA	15
3.20. OSTEOPATIA	15
3.21. OZONIOTERAPIA.....	15
3.22. PLANTAS MEDICINAIS / FITOTERAPIA	15
3.23. QUIROPAXIA	16
3.24. REFLEXOTERAPIA	16
3.25. REIKI.....	16
3.26. SHANTALA	16
3.27. TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA.....	17
3.28. TERAPIA DE FLORAIS.....	17
3.29. TERMALISMO SOCIAL/CRENOTERAPIA.....	17
3.30. YOGA.....	17
4. EVIDÊNCIAS CLÍNICAS DE PLANTAS MEDICINAIS PROMISSORAS PARA SAÚDE MENTAL	18
5. QUAL A DIFERENÇA ENTRE TERAPIAS ALTERNATIVA, COMPLEMENTAR E INTEGRATIVA?	19
MATERIAL COMPLEMENTAR	20
REFERÊNCIAS.....	20

1. AUTOCUIDADO

O termo “cuidado” vem do latim “cogitatu”, que quer dizer “reflexão”, “pensamento”. Em 1958, Dorothea Orem publicou uma série de estudos a respeito do autocuidado, principalmente voltado para a área da saúde, mais especificamente, da enfermagem. Para a autora, o autocuidado é uma série de ações que o indivíduo pratica a fim de manter a vida, a saúde e o bem estar. Para isso, 8 requisitos universais devem ser conservados: o ar, a água, a eliminação, atividade e descanso, solidão e interação social, a prevenção de risco e a promoção da atividade humana. (SILVA et al., 2009).

Segundo Orem, o autocuidado é uma prática que exige da pessoa um posicionamento ativo, ou seja, de tomada de decisões diante de suas próprias necessidades. Porém, qualquer fator interno ou externo, de ordem social, física ou mental, que comprometam o entendimento e a reflexão deste indivíduo sobre essas atividades, podem interferir de forma direta, causando até a incapacidade das ações que envolvem o autocuidado. (SILVA et al., 2009).

O autocuidado é entendido como um conjunto de ações que o indivíduo realiza por si mesmo para manter e/ou recuperar a qualidade de vida. É a realização de práticas que possibilitam perspectivas promissoras para a melhoria da saúde e bem estar. Com implementação de iniciativas para evitar problemas de saúde e buscar um estilo de vida mais saudável (LIMA et al., 2017).

Em 2011, a entidade instituiu o 24 de julho como o Dia Internacional do Autocuidado com a ideia de conscientizar e engajar as pessoas na tomada de decisões em relação à própria saúde. (Veja, 2020).

Diante da Covid-19, uma crise que deixará marcas profundas no planeta, os sete pilares do autocuidado definidos pela OMS têm tudo para saltar em relevância, apesar dos desafios para a adesão no dia a dia. Isso passa pela busca de informações confiáveis e pela criação de bons hábitos de higiene, preceitos muito disseminados no cenário atual.

E continua valendo para os outros cinco princípios do autocuidado: praticar atividade física regularmente; manter uma alimentação balanceada; restringir comportamentos nocivos, como tabagismo e abuso de bebida alcoólica; conhecer o próprio corpo e prestar atenção em sinais estranhos; e utilizar remédios e outros produtos de forma responsável. (Veja, 2020).

O movimento Outubro Rosa surgiu na década de 1990, criado pela fundação [Susan G. Komen for the Cure](#). A primeira “Corrida pela Cura”, promovida pela fundação, aconteceu em Nova Iorque, nos Estados Unidos. O evento se repete todos os anos, até hoje. A campanha do Outubro Rosa começou no Brasil em 2002, e [a partir de 2011 passou a ser utilizada para também conscientizar sobre o câncer de colo de útero](#). O objetivo do movimento é alertar para os riscos da doença, e incentivar para que mulheres procurem manter sua rotina de consultas e exames preventivos em dia. Isso porque o tratamento contra o câncer de mama tem altas taxas de sucesso, mas

somente se o diagnóstico for precoce. (MS, 2021).

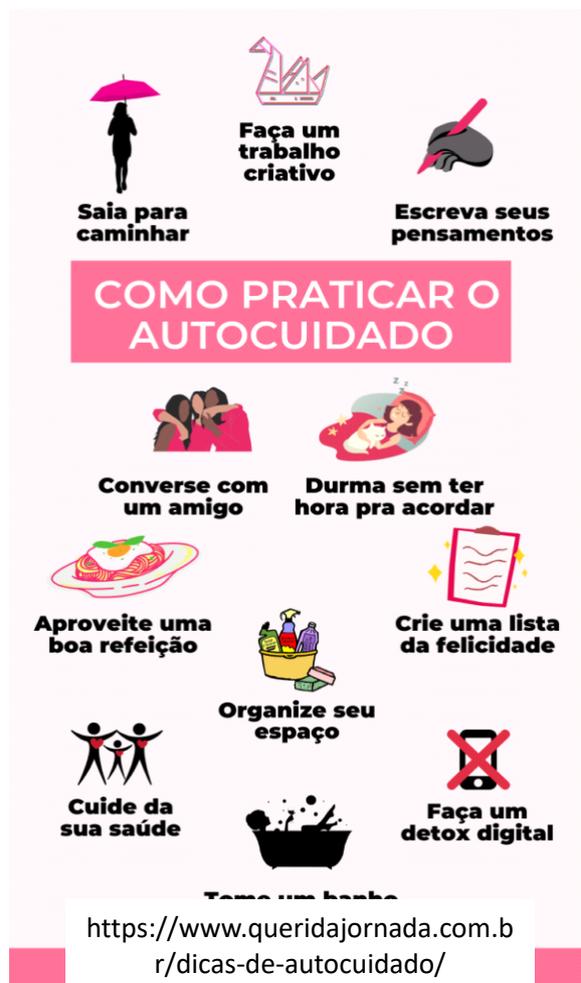
Para conscientizar os homens sobre a importância do autocuidado, por iniciativa da Ordem Nacional dos Escritores Brasileiros, 15 de julho foi escolhido como Dia do Homem.

O INCA e Ministério da Saúde (MS) estão aproveitando as celebrações em torno do Novembro Azul para divulgar ações importantes para que o homem cuide da sua saúde, inclusive em relação ao câncer de próstata. O movimento Novembro Azul teve origem em 2003, na Austrália, com o objetivo de chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças que atingem a população masculina.

Em 2008, o Instituto Lado a Lado pela Vida foi o pioneiro a abordar questões relacionadas ao câncer de próstata no Brasil através da campanha “Um Toque, Um Drible”. O objetivo era promover uma mudança de paradigmas em relação à ida do homem ao médico e trazer mais informação sobre a doença.

Em 2012, inspirados pelo Movember, o instituto passou a promover durante todo o mês de novembro ações focadas na saúde do homem. Nascia assim o **Novembro Azul**.

No Brasil, o MS colocou-se favorável à abordagem integral da saúde dos homens. Recentemente, o Ministério lançou, com apoio técnico do INCA, a página [Câncer de próstata; causa, sintomas, tratamento e prevenção](#) em seu portal na Internet. (MS, 2018).



III JORNADA DE SAÚDE DO SERVIDOR

TIPOS DE AUTOCUIDADO

faça por você, para você, por você!

FÍSICO	EMOCIONAL	SOCIAL	ESPIRITUAL
Dormir	Positividade	Pedir ajuda	Oração
Descansar	Perdão	Ouvir	Meditação
Exercitar	Compaixão	Doar	Silêncio
Alimentação	Coragem	Não julgar	Natureza

<https://saberambientalfergs.wordpress.com/2020/01/07/tipos-de-autocuidado/>

8 TIPOS DE AUTOCUIDADO

@saude.mental.psicologia

EMOCIONAL autocompaixão, perdão, gentileza, relaxamento	PESSOAL se conhecer, autoestima, hobbies, valores	FÍSICO dormir, caminhar, alongar, comer bem, se exercitar	SOCIAL limites estabelecidos, boa comunicação, confiança, rede de apoio
ESPIRITUAL meditação, contato com a natureza, propósito	ESPACIAL ambiente limpo e arejado, segurança e estabilidade	LABORAL bom manejo do tempo, aprendizado, bom ambiente de trabalho	FINANCEIRO reserva de emergência, não gastar no impulso, conseguir se pagar

<https://br.pinterest.com/pin/97531148170725348/>

7 DIAS DE AUTO-AMOR!

MEUS acordos!

PRIMEIRO DIA

Minha felicidade depende de mim, não a deixarei nas mãos dos outros.

Faça algo que você ama.
Mime-se com algo simples.

Se olhe no espelho e se admire.
Não se julgue nem se critique,
perceba suas qualidades e virtudes.

SEGUNDO DIA

Serei mais paciente comigo!

TERCEIRO DIA

Vou me cuidar em primeiro lugar.

Tome um banho relaxante, coloque
uma roupa que te faz se sentir incrível,
se sinta linda do seu jeito para só
depois começar suas tarefas diárias

Hoje eu sou grata por...

QUARTO DIA

Viverei o presente e serei mais
grata pelas coisas simples.

QUINTO DIA

Me proíbo de me culpar pelas coisas
que não estão no meu controle.

Não se culpe!
Brinque ou caminhe com seus pets.
Cozinhe para você, algo que você ama.

Invista um tempo cuidando
da sua beleza exterior.

SEXTO DIA

Me comprometo a dizer não
em situações que não me
sentir confortável.

SÉTIMO DIA

Expressarei minhas
opiniões com segurança.

Beba um suco detox.
Faça um detox nas suas redes sociais.
Fique um tempo longe do celular,
coloque sua música preferida para
tocar e relaxe.

WWW.FITEBELABLOG.COM.BR

<https://br.pinterest.com/pin/520588038178680507/>

2. SAÚDE INTEGRATIVA

Esse é um novo conceito utilizado por profissionais da **saúde** que visa uma abordagem mais integral do paciente, com olhar para o indivíduo como um todo: mente, corpo e espírito.



Fonte: Wheel of Health - Integrative Medicine – Duke University

É uma abordagem mais holística, que utiliza de técnicas da medicina convencional (alopática) a terapias milenares, não convencionais, como a medicina chinesa, ayurvédica, medicina quântica, aliado à conhecimentos modernos e atuais de bioquímica, fisiologia, metabolismo e genética, por exemplo.

3. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES (PICS)

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas. (MS, 2021).

Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população. Os atendimentos começam na Atenção Básica, principal porta de entrada para o SUS. (MS, 2021).

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. (MS, 2021).

No Brasil, o debate sobre as práticas integrativas e complementares começou a despontar no final de década de 70, após a declaração de Alma Ata e validada, 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 hegemônico de ofertar cuidado, que excluía outras formas de produzir e legitimar saberes e práticas.

Assim, sob um olhar atento e consensual e respaldado pelas diretrizes da OMS, o Ministério da Saúde aprova, então, através da Portaria GM/MS no 971, de 3 de maio de 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC).

A seguir, estão listadas as 30 Práticas Integrativas e Complementares oferecidas, de forma integral e gratuita, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

3.1. APITERAPIA

Prática terapêutica utilizada desde a antiguidade, conforme mencionado por Hipócrates, em alguns textos, e em textos chineses e egípcios que consiste em usar produtos derivados de abelhas – como apitoxinas, mel, pólen, geleia real, própolis – para promoção da saúde e fins terapêuticos.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. AYURVEDA

De origem indiana, é considerado uma das mais antigas abordagens de cuidado do mundo e significa Ciência ou Conhecimento da Vida. Nascida 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 o 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. No Ayurveda, 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.

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. Para o ayurveda, indivíduo saudável é aquele 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 espírito.

3.5. BIODANÇA

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.

Utiliza exercícios e músicas organizados que 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.

3.6. BIOENERGÉTICA

Visão diagnóstica que, aliada a uma compreensão etiológica do sofrimento/adoecimento, adota a psicoterapia corporal e os exercícios terapêuticos em grupos, por exemplo, os movimentos sincronizados com a respiração.

A bioenergética, também conhecido como análise bioenergética, 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.

3.7. CONSTELAÇÃO FAMILIAR

Método psicoterapêutico de abordagem sistêmica, energética e fenomenológica, que busca reconhecer a origem dos problemas e/ou alterações trazidas pelo usuário, bem como o que está encoberto nas relações familiares para, por meio do conhecimento das forças que atuam no inconsciente familiar e das leis do relacionamento humano, encontrar a ordem, o pertencimento e o equilíbrio, criando condições para que a pessoa reorienta o seu movimento em direção à cura e ao crescimento.

A constelação familiar foi 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. 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 terapia breve que pode ser feita em grupo, durante workshops, ou em atendimentos individuais, abordando um tema a cada encontro.

3.8. CROMOTERAPIA

Prática terapêutica que utiliza as cores do espectro solar – vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta – para restaurar o equilíbrio físico e energético do corpo. Na cromoterapia, as cores são classificadas em quentes (luminosas, com

vibrações que causam sensações mais físicas e estimulantes – vermelho, laranja e amarelo) e frias (mais escuras, com vibrações mais sutis e calmantes – verde, azul, anil e violeta). A cor violeta é a de vibração mais alta no espectro de luz, com sua frequência atingindo as camadas mais sutis e elevadas do ser (campo astral).

3.9. DANÇA CIRCULAR

Prática expressiva corporal, ancestral e profunda, geralmente realizada em grupos, que utiliza a dança de roda – tradicional e contemporânea –, o canto e o ritmo 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, 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 pelo bailarino polonês/alemão Bernard Wosien (1976), resignificadas com o acréscimo de novas coreografias e ritmos, melodia e movimentos delicados e profundos, estimula os integrantes da roda a respeitar, aceitar e honrar as diversidades.

3.10. GEOTERAPIA

Terapêutica natural que consiste na utilização de argila, barro e lamas medicinais, assim como pedras e cristais (frutos da terra), com objetivo de amenizar e cuidar de desequilíbrios físicos e emocionais por meio dos diferentes tipos de energia e propriedades químicas desses elementos.

A geoterapia, por meio de pedras e cristais como ferramentas de equilíbrio dos centros energéticos e meridianos do corpo, facilita o contato com o Eu Interior e trabalha terapêuticamente as zonas reflexológicas, amenizando e cuidando de desequilíbrios físicos e emocionais. A energia dos raios solares ativa os cristais e os elementos, desencadeando um processo dinâmico e vitalizador capaz de beneficiar o corpo humano.

3.11. HIPNOTERAPIA

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.

3.12. HOMEOPATIA

Homeopatia é uma abordagem terapêutica de caráter holístico e vitalista que vê a pessoa como um todo, não em partes, e cujo 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).

3.13. IMPOSIÇÃO DE MÃOS

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.

3.14. MEDICINA ANTROPOSÓFICA/ANTROPOSOFIA APLICADA A SAÚDE

Abordagem terapêutica integral com base na antroposofia que integra as teorias e práticas da medicina moderna com conceitos específicos antroposóficos, os quais avaliam o ser humano a partir 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, como aplicações externas, banhos terapêuticos, terapias físicas, arteterapia, aconselhamento biográfico, quirofonética. Fundamenta-se em um entendimento espiritual-científico do ser humano que considera bem-estar e doença como eventos ligados ao corpo, mente e espírito do indivíduo, realizando abordagem holística ("salutogenesis") com foco em fatores que sustentam a saúde por meio de reforço da fisiologia do paciente e da individualidade, ao invés de apenas tratar os fatores que causam a doença.

3.15. MEDICINA TRADICIONALCHINESA/ ACUPUNTURA

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.

A acupuntura é uma tecnologia de intervenção em saúde que faz parte dos recursos terapêuticos 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.

3.16. 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.

3.17. 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 componente-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 – incorporando a promoção da saúde à sua eficiência.

3.18. 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.

3.19. NATUROPATIA

Prática terapêutica que adota 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.

3.20. 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 temporo-mandibular (ATM), e da mobilidade para vísceras.

3.21. OZONIOTERAPIA

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, e promove melhoria de diversas doenças.

O ozônio medicinal, 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.

3.22. 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).

3.23. QUIROPAXIA

Prática terapêutica que atua no diagnóstico, tratamento e prevenção das disfunções mecânicas do sistema neuromusculoesquelético 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.

3.24. 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 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.

3.25. 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 restabelecido 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.

3.26. SHANTALA

Prática terapêutica que consiste na manipulação (massagem) para bebês e crianças pelos pais, composta por uma série de movimentos que favorecem o vínculo entre estes e proporcionam uma série de benefícios decorrentes do alongamento dos membros e da ativação da circulação. Além disso, promove a saúde integral; harmoniza e equilibra os sistemas imunológico, respiratório, digestivo, circulatório e linfático; estimula as articulações e a musculatura; auxilia significativamente o desenvolvimento motor; facilita movimentos como rolar, sentar, engatinhar e andar; reforça vínculos afetivos, cooperação, confiança, criatividade, segurança, equilíbrio físico e emocional.

3.27. 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.

3.28. 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.

3.29 TERMALISMO SOCIAL/CRENOTERAPIA

Prática terapêutica que consiste no uso da água 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. O recurso à água como agente terapêutico remonta aos povos que habitavam nas cavernas, que o adotavam depois de observarem o que faziam os animais feridos.

3.30 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.

A descrição de cada prática teve como fonte o site do [Ministério da Saúde](#).

4. EVIDÊNCIAS CLÍNICAS DE PLANTAS MEDICINAIS PROMISSORAS PARA SAÚDE MENTAL

Manter o equilíbrio emocional torna-se um desafio global. Mas como o mundo vem lidando com este cenário preocupante? Quais os tratamentos mais recomendados? As plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos ajudariam a modificar este cenário, promovendo qualidade de vida a quem sofre de transtorno mental? Quais são as contribuições da fitoterapia para a saúde mental? Como as plantas medicinais vêm sendo aplicadas mundo afora quando se trata de transtornos mentais?

A pesquisadora Bettina Ruppelt, farmacêutica industrial, professora de Fitoterapia da [Universidade Federal Fluminense \(UFF\)](#) e membro do [Comitê de Produtos Naturais do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa \(CABSIN\)](#), tendo coordenado o Mapa Efetividade Clínica das Plantas Medicinais e Fitoterapia para Saúde Mental e Qualidade de Vida (2), realça que as pesquisas com plantas medicinais no cuidado e tratamento dos problemas de saúde mental vêm crescendo a cada dia e trazem importantes contribuições para a melhora da qualidade de vida da população e, conseqüentemente, a promoção do equilíbrio mental, como também para a redução do custo. “A OMS nos alertou, em 2020, sobre uma conseqüente pandemia de saúde mental, decorrente do distanciamento social e da crise econômica causados pela Covid-19. O consumo de plantas medicinais que já crescia, anualmente, no mundo e no Brasil, cresceu ainda mais nesse tempo de pandemia, principalmente no que diz respeito às plantas medicinais usadas para tratamento da insônia, ansiedade e depressão, refletindo a importância que este campo do conhecimento tem para a saúde mental”, observa.

O mapeamento sobre as evidências das plantas medicinais e da fitoterapia para a saúde mental, realizado pelo CABSIN e o Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde da Organização Pan-Americana da Saúde (Bireme/Opas/OMS), com apoio da Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde do Ministério da Saúde, realça não somente a pertinência, bem como a diversidade das plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos para a saúde mental. O projeto de sistematização de diversos estudos científicos identifica cerca de 60 espécies de plantas medicinais com efetividade clínica, usadas no cuidado de problemas como depressão, ansiedade, insônia, entre outros.

Entre as plantas identificadas destacam-se: Ginkgo (*Ginkgo biloba*), Erva-de-São João (*Hypericum perforatum*), Lavanda (*Lavandula angustifolia*), Camomila (*Matricaria recutita*), Melissa (*Melissa officinalis*), Ginseng (*Panax ginseng*), Maracujá (*Passiflora incarnata*) e Valeriana (*Valeriana officinalis*). Com desfechos positivos para depressão, sobressai o *Hypericum perforatum*; para o transtorno da ansiedade, a *Passiflora incarnata*; e para a insônia, a *Valeriana officinalis*.

Na mesma direção, o pesquisador e professor Jerome Sarris, do [NICM Health Research Institute](#), também destaca a *Hypericum perforatum* (Erva-de-São-João) e a *Piper methysticum* (Kava), informando que há dezenas de importantes pesquisas clínicas sobre as duas plantas. Ele realiza uma revisão atualizada de dez anos, iden-

tificando 24 medicamentos fitoterápicos, em uma ampla gama de transtornos de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo, transtornos afetivos sazonais, bipolares, psicóticos, fóbicos, somatoformes e com déficit de atenção e hiperatividade (3). Constatou-se a existência de evidências para o uso de *Piper methysticum* (Kava), *Passiflora spp.* (Maracujá) e *Galphimia glauca* (Quaró ou galphimia) para transtornos de ansiedade; *Hypericum perforatum* (Erva de São João) e *Crocus sativus* (Açafrão) para transtorno depressivo maior; *Curcuma longa* (Curcuma ou Açafrão-da-terra) para depressão; *Withania somnifera* (ashwagandha) para transtorno afetivo e *Ginkgo biloba* (ginkgo) como tratamento adjuvante em esquizofrenia e demência senil.

A grande questão (e problema de saúde pública) é que esses medicamentos provocam efeitos colaterais leves, como sonolência diurna e, mais graves, como perda da memória e da função cognitiva, além da dependência. Disponíveis a partir da década de 1960, os benzodiazepínicos estão entre os psicofármacos mais prescritos. No Brasil, é a terceira classe de drogas mais prescrita, e 5,6% da população já os usou na vida – contra 8,3% nos Estados Unidos (4). “Enquanto isso, a Alemanha, que não tem nem 10% da biodiversidade brasileira, mas tem uma legislação robusta que ampara o uso dos fitoterápicos, lidera o comércio europeu de plantas medicinais, consumindo cerca de 45 mil toneladas por ano, seguida pela França e Itália”, contrapõe Tabach.

5. QUAL A DIFERENÇA ENTRE TERAPIAS ALTERNATIVA, COMPLEMENTAR E INTEGRATIVA?

- **Práticas alternativas:** Este termo sugere que o tratamento médico seja substituído por algum tratamento não convencional. Por exemplo, ao invés de seguir os protocolos de quimioterapia indicados pelo, o paciente deixa tudo de lado e começa a tomar apenas suplementos, chás, entre outros. Mas é importante deixar claro que essa é uma opção muito perigosa, afinal estas práticas não têm comprovação científica para a cura do câncer. (MOTA, 2017).
- **Práticas complementares:** Elas são usadas em paralelo ao tratamento indicado pelo médico, e de acordo com suas instruções. Como exemplo podemos citar uma dieta balanceada e o uso de florais para melhorar a ansiedade durante todo este processo. (MOTA, 2017).
- **Práticas integrais:** Aqui, há uma integração entre as práticas e o tratamento convencional, em uma abordagem que envolve cuidado com o corpo, mente e espírito. Tanto as práticas complementares, quanto as práticas integrativas fazem parte da política nacional. Isso quer dizer que a homeopatia, plantas medicinais e fitoterápicos, a medicina tradicional chinesa/acupuntura, medicina antroposófica e o termalismo social-crenoterapia são parte do Sistema Único de Saúde (SUS). (MOTA, 2017).

MATERIAL COMPLEMENTAR

Manual de Implantação de Serviços de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: <<https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTM0NQ==>>

<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual_implantacao_servicos_pics.pdf>

REFERÊNCIAS

Autocuidado em tempos de pandemia. Por Goretti Tenorio (Texto) E Thiago Lyra (Infográficos E Ilustrações) 24 Jul 2020 10h00 Leia mais em:

<<https://saude.abril.com.br/especiais/autocuidado-em-tempos-de-pandemia/>>.

LIMA, Géssica Kyvia Soares de et al. Autocuidado de adolescentes no período puerperal: aplicação da teoria de Orem. Revista de Enfermagem UFPE on line, [S.l.], v. 11, n. 10, p. 4217-4225, set. 2017. ISSN 1981-8963. Disponível em:

<<https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i10a231185p4217-4225-2017>>. Acesso em: 27 de novembro 2020.

Mapa de Evidência – Efetividade Clínica das Plantas Medicinais e da Fitoterapia para Saúde Mental e Qualidade de Vida. BIREME/OPAS/OMS. Disponível em: <<https://cabsin.org.br/membros/2021/07/27/evidencias-das-plantas-medicinais-para-a-saude-mental/>>. Acesso em: 10 de setembro 2021.

Ministério da Saúde e Instituto Nacional do Câncer (INCA). História do Outubro Rosa. Acesso: 02 de setembro 2021.

Ministério da Saúde e Instituto Nacional do Câncer (INCA). História do Novembro Azul. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/assuntos/outubro-rosa>>. Acesso: 02 de setembro 2021.

Ministério da Saúde (MS). Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>>. Acesso em 10 de setembro 2021.

MOTA, T. Qual a diferença entre terapias alternativa, complementar e integrativa? Texto escrito por Tatiane Mota em 24 de abril de 2017. Disponível em: <<https://revista.abrale.org.br/qual-a-diferenca-entre-pratica-alternativa-complementar-e-integrativa/>>. Acesso em: 10 de setembro 2021.

Nordon, David Gonçalves; Hübner, Carlos von Krakauer. Prescrição de benzodiazepínicos por clínicos gerais. Jun, 2009. Disponível em: <<https://cabsin.org.br/membros/2021/07/27/evidencias-das-plantas-medicinais-para-a-saude-mental/>>. Acesso em: 10 setembro 2021.

Saúde destaca importância do autocuidado pelo público masculino. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/saude-destaca-importancia-do-autocuidado-pelo-publico-masculino>>.

Sarris J. Herbal medicines in the treatment of psychiatric disorders: 10-year updated review. *Phytotherapy Research*. 2018; 32:1147–1162. Disponível em: <<https://cabsin.org.br/membros/2021/07/27/evidencias-das-plantas-medicinais-para-a-saude-mental/>>. Acesso em: 10 de setembro 2021.

SILVA, Irene de Jesus et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 697-703, Set. 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000300028>>. Acesso em: 27 de nov. 2020



planejamento.rs.gov.br