

GERÊNCIA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE - GERPIS

A GERPIS é responsável pelo desenvolvimento, gestão e produção de conhecimento na área das Práticas Integrativas em Saúde (PIS) no âmbito do Sistema Único de Saúde do DF (SUS-DF).

PRÁTICAS INTEGRATIVAS NA SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL

ACUPUNTURA: tecnologia de intervenção em saúde originária da Medicina Tradicional Chinesa. Compreende procedimentos que estimulam pontos anatômicos específicos do corpo, por meio de agulhas, com o objetivo de regular o funcionamento do organismo, promover e recuperar a saúde e prevenir doenças.

ARTETERAPIA: processo terapêutico que usa a arte (desenho, pintura, colagem, música e outros) para promoção e recuperação da saúde em seus aspectos físico, emocional, mental e social. Ajuda a pessoa a conhecer a si mesma e suas potencialidades, dando um novo sentido para a vida. Pode ser praticada individualmente ou em grupo.

AUTOMASSAGEM: é uma prática corporal milenar da Medicina Tradicional Chinesa. O contato com o próprio corpo com intenção de cura é um caminho de autocuidado e autoconhecimento. Busca a harmoniosa conexão entre corpo e o espírito com a natureza. Inclui a prática do cultivo da energia vital (Qi Gong) nos canais e pontos energéticos do corpo, os mesmos da acupuntura. Promove a circulação sanguínea, relaxa às tensões do corpo, melhora o sono, alivia dores articulares, traz disposição, equilíbrio interno e serenidade.

AYURVEDA: sistema tradicional de saúde originário da Índia cujo foco primordial é a prevenção de doenças, manutenção da saúde e promoção da longevidade. Sua abordagem transdisciplinar, integral e holística cuida do ser na sua inerente relação com o meio ambiente, família e sociedade. Utiliza métodos naturais como orientação de rotina diária, alimentação, procedimentos corporais, uso de plantas medicinais, recomendação de práticas de yoga e

meditação, de acordo com lugar, clima, época do ano, constituição individual e idade de cada pessoa.

FITOTERAPIA: terapêutica que utiliza plantas medicinais e suas diversas formas farmacêuticas para prevenir e tratar doenças. O uso das plantas medicinais é fundamentado em conhecimentos tradicionais e científicos.

YOGA: originário da Índia, é um sistema amplo e milenar de conhecimentos. Promove o pleno desenvolvimento do ser humano, harmonizando seus aspectos físico, energético, emocional, mental, espiritual, assim como sua interação com o universo em torno de si. Atua na prevenção de agravos, na promoção e reabilitação da saúde por meio de técnicas de respiração, de concentração, de meditação, de relaxamento e/ou de posturas psicofísicas.

HOMEOPATIA: abordagem terapêutica baseada no princípio vitalista e na lei dos semelhantes. Utiliza medicamentos de origem animal, vegetal e mineral, em doses diluídas e dinamizadas, para estimular os mecanismos naturais de cura do organismo. O foco do tratamento homeopático é o sujeito em sua integralidade.

LIAN GONG EM 18 TERAPIAS: prática corporal sistematizada em 3 séries de 18 terapias cada, que reúne o saber milenar das práticas corporais chinesas e da medicina moderna. Os exercícios desbloqueiam e restauram a circulação da energia vital (Qi) e do sangue, prevenindo e tratando as dores e desequilíbrios osteo-musculares. Os movimentos contínuos e lentos associados à respiração e à intenção terapêutica, proporcionam um estado de saúde plena e integral.

ANTROPOSOFIA: significa 'conhecimento do ser humano', e foi criada por Rudolf Steiner em 1913. É uma racionalidade que amplia a concepção de saúde e considera o corpo físico, a vitalidade, a vida psíquica e a biografia do indivíduo. Norteada pela Salutogênese (origem da saúde) cuida por meio de medicamentos de origem natural e por tecnologias próprias.

MEDITAÇÃO: prática milenar, conhecida em muitas culturas por meio de estados vivenciais de consciência. Facilita o processo de autoconhecimento e autocuidado aprimorando as relações saudáveis do sujeito consigo mesmo e com os outros. Melhora a capacidade de

observação, atenção, concentração e promove a regulação mente-corpo-emoções.

MUSICOTERAPIA: processo terapêutico que utiliza a música e seus elementos (som, silêncio, ritmo, melodia e harmonia) para promover ou recuperar a saúde em nível físico, emocional, mental e social. Pode ser praticada individualmente ou em grupo.

REIKI: técnica de origem japonesa que utiliza o toque sutil das mãos para canalização da energia vital, visando estabelecer o equilíbrio físico, mental e emocional de forma simultânea, além do relaxamento das tensões físicas. Promove o alívio da dor e fortalece o sistema imunológico, ativando assim os processos naturais de cura e harmonizando o corpo de forma integral.

SHANTALA: prática originária da Índia, executada pelos principais cuidadores de bebês. Por meio do toque, da massagem, do óleo e também da disponibilidade parental, promove a saúde integral, fortalecendo vínculos afetivos, nutrindo o bebê, contribuindo para a saúde do cuidador, para o desenvolvimento infantil e de uma sociedade mais harmoniosa.

TAI CHI CHUAN: é uma das práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa. É um exercício terapêutico praticado em pé, com mínimo contato corporal. A concentração nas posturas e na regulação da respiração produz equilíbrio emocional e maior consciência corporal; o padrão de movimentos promove o fortalecimento dos tendões e articulações e da função cardiorrespiratória.

TÉCNICA DE REDUÇÃO DE ESTRESSE - TRE®: prática corporal cujo propósito é ativar tremores espontâneos no corpo. Os tremores são um recurso natural do organismo para regular o sistema nervoso. A prática traz um relaxamento profundo, alivia o estresse, regula as emoções, melhora o sono, aumenta a vitalidade e promove qualidade de vida e saúde física e emocional.

TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA: é uma abordagem de saúde comunitária brasileira que possibilita, por meio de encontros em grupo, as partilhas de dificuldades vivenciadas no cotidiano, bem como as estratégias de superação que foram desenvolvidas, num contexto de fala e escuta respeitosa.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE - PIS

As PIS são tecnologias que abordam a saúde do Ser Humano na sua multidimensionalidade - física, mental, emocional e espiritual - fortalecendo os mecanismos naturais de cura do organismo. Abrangem procedimentos de sistemas médicos complexos, práticas de saúde baseadas na filosofia Vitalista, assim como, propostas que resgatam os valores culturais.

As PIS são indicadas como terapêutica principal ou coadjuvante em diversas condições clínicas. Sua inserção no SUS é uma estratégia importante para:

- melhorar a resolutividade e efetividade dos projetos terapêuticos individuais e coletivos;
- reduzir o uso de medicamentos e os efeitos adversos dos tratamentos crônicos;
- auxiliar no processo de autoconhecimento e autocuidado;
- aliviar o estresse físico, emocional e mental;
- promover bem-estar e qualidade de vida.

As PIS são tecnologias socialmente bem aceitas; integram os cuidados primários e essenciais à saúde; são legitimadas pela tradicionalidade de seu uso e pelas comprovações de seus benefícios por metodologias científicas contemporâneas.

As PIS são exemplo de política pública que promove o protagonismo, a corresponsabilidade e a autonomia do sujeito com o objetivo de promover, manter e recuperar sua saúde e prevenir doenças.



Governo do Distrito Federal
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal – SES
Subsecretaria de Atenção Integral à Saúde – SAIS
Coordenação de Atenção Primária à Saúde – COAPS
Diretoria de Áreas Estratégicas da Atenção Primária – DAEAP
Gerência de Práticas Integrativas em Saúde – GERPIS



E-mail da Gerência de Práticas Integrativas:

gerpis.sesdf@gmail.com



**Onde são oferecidas as Práticas
Integrativas no SUS-DF?**

Veja no site:

<http://www.saude.df.gov.br/gerpis/>

PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE



Práticas Integrativas em Saúde

Pratique Saúde!