

MAIS MEDITAÇÃO & MENOS MEDICAÇÃO:

TERAPIAS COMPLEMENTARES PARA O AUTOCUIDADO E O BEM VIVER



FICHA INSTITUCIONAL

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
PONTA GROSSA

Reitor

Miguel Sanches Neto

Vice-Reitor

Ivo Mottin Demiate

*Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos
Culturais*

Beatriz Gomes Nadal

M538

Mendes, Ana Letícia Gonçalves

Mais meditação e menos medicação: terapias complementares para autocuidado e bem viver [Livro eletrônico] / Ana Letícia Gonçalves Mendes, Milene Zanoni da Silva; Ilustrações: Julia Abda Vaz Madalozo Santos.

Ponta Grossa: UEPG/PROEX, 2024.

72p; il. E-book: PDF.

ISBN: 978-65-86967-86-9

1. Cuidados pessoais com a saúde. 2. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. 3. Terapias alternativas. I. Mendes, Ana Letícia Gonçalves. II. Silva, Milene Zanoni. VI. T.

CDD: 615.89

Elaborado por Rodrigo Pallú Martins – CRB 9/2034/O

FICHA TÉCNICA

Autoras

Ana Letícia Gonçalves Mendes

Julia Abda Vaz Mandalozo Santos

Milene Zanoni da Silva

Edição

Ana Letícia Gonçalves Mendes

Revisão

Elis Fernanda Moreira

Emilson Werner

Jessica Rhaissa Schmitt Gomes

Milena Retechin

Milene Zanoni da Silva

Rosi Zanoni da Silva

Ilustração e Capa

Julia Abda Vaz Mandalozo Santos

SUMÁRIO

Apresentação.....	4
Prefácio	5
Introdução.....	10
Breve história.....	12
Meditação.....	13
Fitoterapia.....	21
Aromaterapia.....	31
Escalda-Pés.....	43
Automassagem.....	51
Yoga.....	61
Terapia Comunitária Integrativa.....	66
Considerações Finais.....	73
Referências Bibliográficas.....	75

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi preparada com o propósito de apoiar as pessoas para o exercício do autocuidado e promoção da saúde, com base nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

As PICS são ferramentas preciosas para o manejo do sofrimento psíquico, insônia, transtornos de ansiedade, depressão, assim como trazer mudanças positivas na qualidade de vida das pessoas e resgate da sua autoestima, criação e fortalecimento de vínculos positivos, bem-estar físico e socioemocional.

PREFÁCIO

A ARTE DE CUIDAR E A GLOBALIZAÇÃO

Todo ser humano nasce incompleto, por isso necessita do outro para viver. Essa falha inata, que se pode chamar de “precariedade sadia”, é o motor da construção dos vínculos inter-humanos, familiares e sociais. Os seres humanos, livres e iguais em direito, nascem e permanecem precários ao longo de suas vidas, na medida em que eles precisam absolutamente dos outros para viverem.

Essa precariedade saudável nos lembra de que precisamos ser protegidos em nossa fragilidade, acolhidos com afeto, respeitados em nossa singularidade, reconhecidos em nossas diferenças, apoiados em nossas ações, valorizados pelo que somos e não pelo que produzimos.

O crescimento econômico defendido pela política neoliberal é obtido atualmente por meios pouco humanos, que causam imenso sofrimento. Tem destruído recursos socioculturais e tornado as pessoas mais dependentes e menos autônomas. Tem fragilizado os princípios da vida: a confiança em si mesmo, nos outros e no futuro, empobrecendo a capacidade de agir das pessoas.

A precariedade se transforma em uma força negativa sob a influência do neoliberalismo, que promove sofrimento, dependência e desgaste nas relações humanas, com sua excessiva busca por lucro e competitividade. Essa ideologia agrava problemas sociais e psicológicos, deteriorando a saúde mental e enfraquecendo a confiança entre as pessoas.

Com a globalização, a precariedade sadia tende a ser transformada em precariedade doentia. Os cuidadores da saúde, particularmente, são impactados por essa abordagem, o que transforma a relação entre cuidadores e pacientes em uma dinâmica fria e despersonalizada. Os profissionais da saúde enfrentam estresse e desgaste, comprometendo a qualidade do cuidado e a relação com os pacientes. É essencial reconhecer a pessoa além da doença, valorizando suas potencialidades e recursos pessoais, familiares e culturais no processo de cura.

Uma perspectiva integral para o cuidado, que considere aspectos biológicos, psicológicos, sociais, espirituais e culturais é fundamental para promover uma vida saudável e rica. Preconceitos e visões limitadas devem ser superados para não restringirem o potencial terapêutico e o respeito à diversidade cultural e individual. A aprendizagem e o cuidado devem ser vistos como processos recíprocos, nos quais cuidadores e pacientes aprendam uns com os outros, superando a precariedade e promovendo a saúde e o bem-estar coletivos.

Quando se desenvolve um trabalho de cuidar dos outros, deve-se aposentar o “velho colonizador” e o “velho missionário”, que querem que os outros mudem seus valores, suas crenças e passem a ver o mundo sob o mesmo ponto de vista de quem cuida. Querer mudar os outros é uma violência, mesmo quando se quer impor o amor. Deve-se respeitar o outro com sua maneira de ser e de crer. Como cuidadores, a função é abrir portas, mas quem decide sair ou entrar é sempre o outro.

Todos têm formas diferentes de acolher o outro e despertar nele aquilo que já se tem. Por que essa ideia é importante? Porque, se alguém diz “você tem um problema”, se coloca em posição de salvador, aquele que tem respostas, remédios, e assim se cria uma situação de dependência, na qual de um lado estão os que não sabem e do outro aqueles que sabem. Um ponto de vista é apenas a vista de um ponto. Se, na minha relação de ajuda, de cuidado, se quer impor um ponto de vista, valores e crenças pessoais, se nega a alteridade ao outro, que é diferente, se empobrece o rico arsenal terapêutico-cultural. O país tem uma pluralidade étnica afro-indígena-europeia-asiática, que é uma riqueza para toda a sociedade brasileira. Querer impor apenas uma maneira de se ver e se cuidar do outro seria de uma pobreza imensa. Talvez o espírito predador do colonizador ainda precise ser trabalhado quando se pretende acolher o sofrimento do outro.

Paulo Freire, no campo da educação, lembra que toda aprendizagem é uma construção comum e que não se pode realmente aprender quando não se aprender alguma coisa com o outro. Na arte de cuidar, assim como na arte de educar, existe circularidade. Cada um ensina e aprende com o outro. O e-book “Mais Meditação e Menos Medicação: Terapias Complementares para o Autocuidado e o Bem Viver”, construído pelo Ambulatório de Saúde Integrativa da Universidade Estadual de Ponta Grossa, é um convite inspirador para o autocuidado em saúde, bem como para a promoção da autonomia das pessoas, oferecendo uma visão abrangente, que reconhece a interdependência humana e valoriza a diversidade cultural, destacando a importância do cuidado mútuo e da construção coletiva do bem-estar.

*Adalberto de Paula Barreto,
Médico Psiquiatra, Professor Emérito da
Universidade Federal do Ceará e Criador da
Terapia Comunitária Integrativa*

INTRODUÇÃO

- Olá, querido(a), como você está? Como seu corpo está reagindo à rotina diária? E a dimensão emocional, me conta, como vai?

Nem sempre os dias são fáceis, não é mesmo? São tantos os desafios e os compromissos a cumprir que, às vezes, esquecemos até de nós mesmos e de priorizar a saúde do nosso corpo e da mente. Estamos aqui pra te apoiar! Vamos apresentar algumas práticas terapêuticas que você pode realizar sozinho(a), aí mesmo em sua casa, ou onde preferir.

Se seguir as dicas, vai notar a melhora em sua qualidade de vida.

As Práticas Integrativas e Complementares são recursos que utilizam meios naturais para proporcionar saúde e bem-estar. Cada uma delas apresenta particularidades e benefícios que respeitam a singularidade de cada pessoa, em sua integralidade. Esta cartilha é um convite para você se cuidar, em parceria com a equipe de saúde, com autonomia e corresponsabilidade.

Breve história

No Brasil, em 2006, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram implementadas dentro do Sistema Único de Saúde (SUS) pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), por meio da Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006, com o intuito de promover cuidado integral para o indivíduo, além de prevenir doenças, manter e promover a saúde e o autocuidado. Hoje, já são ofertadas 29 PICS no SUS, tendo como função auxiliar o tratamento convencional, nunca substituí-lo!

As PICS que serão abordadas nesta cartilha são meditação, fitoterapia, aromaterapia, escalda-pés, automassagem, yoga e terapia comunitária integrativa.

Vamos comentar um pouco, para conhecê-las
melhor!

Meditação

Vamos começar falando sobre a meditação, mais especificamente da mindfulness, que é uma das técnicas de meditação.



O *que* é?

É uma terapia que consiste no exercício de viver o momento presente, focando-se numa atitude de maior aceitação e menos julgamentos, é levar a mente a um estado natural. A prática não tem qualquer conotação religiosa.

De onde vem?

Teve início na tradição budista, ainda antes de Cristo. Foi o médico Jon Kabat-Zinn, na década de 1970, que a trouxe das práticas budistas para a medicina ocidental, como auxílio no tratamento para dores crônicas e ansiedade. A prática consiste nos fundamentos da meditação exercitada pelos monges budistas. No Brasil, o pioneiro na meditação/mindfulness foi o médico Marcelo Demarzo, que ajudou a difundir a prática no país.

O que é preciso?

É necessário apenas um local confortável, silencioso, seguro, além do áudio de um profissional qualificado.

Quem pode realizar?

Todas as pessoas podem realizar. Em casos psiquiátricos graves é necessário acompanhamento médico.

Como fazer?

Sentar-se ou deitar-se em uma posição confortável e colocar o áudio de um terapeuta.

Quais os benefícios?

Promoção da saúde, bem-estar, foco, produtividade, performance e inteligência emocional, alívio dos sintomas de depressão, estresse, ansiedade e dores crônicas.

Existem contraindicações?

Não é indicada para pessoas hipercríticas, com pensamentos oposicionistas ou que estão em condição crônica de distúrbio mental.

DICAS!

1. Escolher um horário para realizar a meditação, de preferência pela manhã ou à noite, antes de dormir.
2. Escolher um local tranquilo e silencioso, que tenha algum elemento da natureza.
3. Se no local houver muito barulho, optar pelo uso de fones de ouvido para ouvir o áudio do terapeuta ou uma música tranquila.
4. Fechar os olhos e focar na respiração.
5. Manter o foco. Quando algum pensamento surgir, aceitá-lo, agradecer por ele e desviar o pensamento, focando novamente na respiração.

Existem vários vídeos no YouTube com áudio para meditação guiada. Para acessar um vídeo explicativo no YouTube é só clicar no link abaixo ou abrir a câmera do celular, apontar para o QR code e acessar o vídeo.

Saiba mais clicando aqui



Estes QR codes e links abaixo trazem materiais complementares, caso se desejem maiores informações sobre a prática da meditação.

Saiba mais clicando aqui



Saiba mais clicando aqui



Fitoterapia



O que é?

O termo fitoterapia deriva do grego phyton, vegetal, somado a therapeia, tratamento, e é definida como o estudo das plantas medicinais e suas aplicações na cura das doenças. Essa terapia se utiliza de extratos aquosos ou alcoólicos das plantas medicinais, ou ainda seu óleo essencial para o tratamento de doenças.

De onde vem?

A utilização das plantas para tratar de distúrbios do corpo ocorre desde as primeiras civilizações humanas, mas somente após o início dos registros escritos se pode verificar o uso das ervas. Os primeiros manuscritos foram encontrados na China e, com o passar dos anos, em várias regiões do mundo foram encontrados indícios do uso das plantas para o tratamento de doenças. No Brasil, o primeiro boticário registrado na história foi o padre jesuíta José de Anchieta, no séc XVI. Nessa época, somente os boticários tinham ordem da Coroa para comercializar as plantas medicinais. A partir do século XX, a medicina alopática teve um grande aumento e a prática do uso das plantas tornou-se frequente, difundiu-se por meio da tradição familiar e foi transformada em medicina popular.

CURIOSIDADE

Uma lenda chinesa conta que o chá foi descoberto pelo então imperador Shen Nung, de forma accidental. Por suas crenças, ele só consumia água fervida. Em um dia de descanso embaixo de uma árvore de ervas, algumas folhas caíram em sua bebida enquanto ele fervia a água. Em vez de tirar as folhas, ele começou a analisar o efeito da erva sobre a água e decidiu experimentar a bebida, achando-a saborosa e revitalizante. Dessa forma, na China, acredita-se que foi assim que o chá foi descoberto.

Como fazer?

Por infusão, derramar água fervente sobre a planta fresca ou a erva (planta seca) em um recipiente de vidro, porcelana ou inox. Tampar e deixar o processo extrativo ocorrer por 15 minutos. Após esse tempo, incorporar à infusão o sublimado aderido à tampa. Mexer bem e tomar.

Quem pode fazer uso da fitoterapia?

Todas as pessoas podem utilizar, desde que não apresente nenhuma contraindicação. Deve-se prestar atenção aos riscos que algumas ervas podem oferecer.

O que é necessário?

Água fervente e a planta medicinal fresca ou seca.

Nome popular: Erva cidreira ou Melissa
Nome científico: *Melissa officinalis*, L.



- Benefícios: alivia os sintomas da depressão, do estresse, da ansiedade e os desvios de humor.
- Parte da planta usada: folhas.
- Forma: seca ou fresca.
- Riscos: pessoas com hipotireoidismo não devem utilizar. Usar com cuidado em pessoas que apresentam hipotensão (pressão baixa).

Nome popular: Cidreira-brasileira

Nome científico: *Lippia alba*, L.



- Benefícios: alivia os sintomas da depressão, do estresse, da ansiedade e os desvios de humor.
- Parte da planta usada: folhas e flores.
- Forma: seca ou fresca.
- Riscos: usar com cuidado em pessoas que apresentam hipotensão (pressão baixa).

Nome popular: Macela

Nome científico: *Achyrocline satureoides*, L.



- Benefícios: Amenizar os sintomas da ansiedade, da insônia e do estresse.
- Parte da planta usada: capítulos florais.
- Forma: seca.
- Riscos: Evitar o uso por pessoas com alergia ou hipersensibilidade à planta.

Nome popular: Capim-limão

Nome científico: *Cymbopogon citratus*,
D.C.



- Benefícios: Ajuda a diminuir os sintomas da insônia, ansiedade e estresse.
- Parte da planta usada: folhas.
- Forma: frescas ou secas.
- Riscos: Contraindicado para gestantes. Não deve ser utilizado em doses muito altas, pois pode causar depressão geral e sedação. Contraindicado para pessoas que apresentem úlcera péptica (lesão na região estomacal) .

Para saber um pouco mais sobre o assunto,
consultar estes dois QR codes e links abaixo
para acessar materiais complementares.

Saiba mais clicando aqui



Saiba mais clicando aqui



Aromaterapia



O que é?

Define-se como uso terapêutico do aroma das plantas por meio da extração de seus óleos essenciais. Ajuda a promover a saúde do corpo e da mente.

De onde vem?

A aromaterapia ganhou destaque na ciência em 1910, com o perfumista e engenheiro químico René Maurice Gattefossé, considerado o pai da aromaterapia. Ele pesquisou as propriedades dos óleos essenciais relacionados a queimaduras, usando o óleo essencial de lavanda. Em 1918, criou um antisséptico para usar nos hospitais durante a gripe espanhola. O trabalho do médico Jean Valnet também teve grande importância, ele tratou com óleos essenciais os soldados da Segunda Guerra Mundial. A enfermeira e bioquímica Marguerite Maury foi pioneira e desenvolveu a aromaterapia holística dentro das terapias de enfermagem, com o método de diluição e aplicação do óleo.

Como fazer?

Inalação: pingar de uma a três gotas na palma das mãos, em um lenço ou toalha de papel, no travesseiro, em um chumaço de algodão ou no inalador pessoal nasal. Fazer inalações profundas, reter o ar por alguns segundos e expirar pela boca lentamente. Repetir essa ação três vezes. Na inalação úmida, colocar, em um recipiente pequeno com água morna, três gotas do óleo e cobrir a cabeça com uma toalha.

Aplicação na pele: o óleo precisa ser diluído pra ser usado na pele. A diluição pode ser feita com hidrolatos, que são águas específicas para esse fim, ou com óleos vegetais de uso tópico. A medida é de 20 a 100 gotas a cada 100 ml de água. Para aplicar, massagear o tórax na região cardíaca.

Quem pode utilizar?

Todas as pessoas podem realizar essa prática.

O que é necessário?

Para a aromaterapia, é necessário o óleo essencial da planta específica para a necessidade da pessoa.

Quais os benefícios?

Diminui os sintomas da insônia, estresse, ansiedade, dor e depressão, além de relaxar o corpo. Em que mais essa prática auxilia?

Nas páginas seguintes, estão alguns óleos para que servem!

Nome popular: Lavanda

Nome científico: *Lavandula angustifolia*, L.

- Benefícios: ajuda nos sintomas da insônia, do estresse, da ansiedade, da depressão e proporciona alívio da dor.



Nome popular: Laranja-doce

Nome científico: *Citrus × sinensis*

- Benefícios: calmante, auxilia na insônia e no relaxamento.



Nome popular: Bergamota

Nome científico: *Citrus bergamia*, Risso
& Poit

- Benefícios: diminui os sintomas da ansiedade e depressão.



Nome popular: Sálvia

Nome científico: *Salvia officinalis*, L.

- Benefícios: auxilia no tratamento da depressão.



Nome popular: Limão Siciliano

Nome científico: *Citrus limon*

- Benefícios: ajuda no alívio da dor.



Nome popular: Alecrim

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

- Benefícios: ajuda a renovar as energias.



Nome popular: Hortelã-pimenta

Nome científico: *Mentha x piperita* L.

- Benefícios: ajuda a renovar as energias.



Nome popular: Camomila-Romana

Nome científico: *Chamaemelum nobile*

- Benefícios: auxilia com os sintomas da ansiedade.



Nome popular: Rosa

Nome científico: *Rosa x dasmacena*

- Benefícios: contribui para diminuir os sintomas da ansiedade.



Existem contraindicações?

Não é recomendável aplicar o óleo essencial puro diretamente na pele, pois pode causar irritações.

DICAS!

1. Não abrir os olhos durante a inalação úmida.
2. Observar se o produto está em embalagem de cor escura, protegido da luz UV, pois pode perder propriedades com a exposição.

Para saber um pouco mais sobre o assunto, consultar abaixo os materiais complementares. Basta abrir a câmera do celular e apontar para o QR Code ou clicar no [link](#) e acessar o vídeo.

Saiba mais clicando aqui



Escalda-Pés



O que é?

É uma prática que consiste em mergulhar os pés em água morna com sais, plantas medicinais, flores ou com óleos essenciais.

De onde vem?

Surgiu na China e, segundo a medicina chinesa, traz equilíbrio entre a energia yin e yang. Duas energias opostas que geram equilíbrio, sendo a yang uma energia clara e quente, que vem da cabeça. E a energia yin é escura e fria, vem dos pés.

Como fazer?

Aquecer 1 litro de água, cuidando para não fique muito quente, colocar em um recipiente, acrescentar dois punhados (o que couber em uma mão) da planta e um punhado de sal grosso. Depois disso, é só colocar os pés dentro da água por cerca de 15 minutos. Na sequência, fazer uma massagem nos pés com creme ou óleo de sua preferência, por 5 minutos. Repetir essa sequência 3 vezes na semana.

Quem pode realizar?

Todas as pessoas podem fazer.

O que é necessário?

Serão necessários um balde ou uma bacia, água morna, sal grosso e plantas medicinais, como erva-cidreira, hortelã ou camomila (pode-se encontrar fotos dessas plantas nas páginas 20, 22 e 25). Podem ainda ser usadas ervas como alecrim, sálvia ou manjerona, que aparecem nas fotos abaixo, além dos óleos essenciais, que também podem ser utilizados.



- *Parte da planta usada:*
folhas ou flores, quando houver.
- *Forma:*
frescas ou secas.

Nome popular: Alecrim

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.



Nome popular: Sálvia

Nome científico: *Salvia officinalis* L.



Nome popular: Manjerona

Nome científico: *Origanum majorana* L.



Quais os benefícios?

- Relaxar e reduzir o estresse diário.

ATENÇÃO! 

Essa prática é contraindicada para pessoas com alterações de sensibilidade, como aquelas causadas por doenças como diabetes mellitus e hanseníase, entre outras, devido à temperatura da água.

A testagem da temperatura da água é essencial para evitar possíveis acidentes!

Para acessar um vídeo explicativo no YouTube, abrir a câmera do seu celular e apontar para o QR Code ou clicar no link para acessar o vídeo.

Saiba mais clicando aqui



Para saber um pouco mais sobre o assunto, pode-se consultar estes dois QR code e links para acessar os materiais complementares.

Saiba mais clicando aqui



Saiba mais clicando aqui



Automassagem



O que é?

Consiste no autocuidado, que pode ser feito pela própria pessoa, pressionando com os dedos das mãos alguns pontos específicos do corpo. Seu objetivo é reestabelecer o equilíbrio da saúde, estimulando a circulação sanguínea e as energias do corpo por meio do toque.

De onde vem?

Originária da tradição chinesa, na qual recebe o nome de tuiná. No Japão, essa prática recebe o nome de doin. Atualmente é conhecida como automassagem chinesa. Essa prática utiliza os pontos do meridiano do corpo e a energia chi (energia vital) para recuperar o fluxo de energia que esteja bloqueado ou desequilibrado, estimulando a circulação do chi por meio do autotoque em determinados pontos.

O que é necessário?

Deve-se escolher um local calmo e arejado.

Quem pode realizar?

Todas as pessoas.

Como fazer?

Sentar-se de modo confortável, com os pés apoiados no chão e as costas também apoiadas. Respirar profundamente 5 vezes. Esfregar as mãos, uma na outra, cerca de 10 vezes, depois esfregar a palma de uma mão nas costas da outra, fazendo isso nas duas mãos, depois repetir esse processo 5 vezes. Então, escolher um ponto para aplicar a automassagem e, com o polegar, pressioná-lo de forma contínua por 10 a 15 segundos.

Alguns pontos de automassagem e seus benefícios:

- SHENMEN C7: esse ponto ajuda na harmonização do chi (energia) do coração. Diminui a ansiedade, auxilia na memória, na concentração e ainda reduz a insônia.



- TAICHONG – F3: esse ponto estimula o fígado e acalma o shen-men. (o shen atua no conjunto no conjunto das funções do organismo). Ajuda a combater a enxaqueca e a insônia.



- YINTANG. Esse ponto ajuda a equilibrar o shen-men. É indicado para acalmar a mente, reduzir a ansiedade e a insônia.



- FENGCHI- VB 20. Esse ponto age na vesícula biliar. Auxilia no alívio da dor, da enxaqueca e diminui a insônia.



Existem contraindicações?

Não existem contraindicações para esses pontos em específico, mas caso sentir uma dor persistente na aplicação ou após, deve-se suspender imediatamente a autoaplicação.

A seguir, há dois QR codes e links que encaminham para vídeos sobre a automassagem. Para acessar o vídeo explicativo no YouTube, abrir a câmera do celular, apontar para o QR code ou clicar no link e acessar o vídeo.

Saiba mais clicando aqui



Saiba mais clicando aqui



Yoga



O que é?

É uma prática que consiste em trabalhar o corpo e a mente de forma conjunta, utilizando exercícios associados à meditação.

De onde vem?

Tem origem na Índia, por meio da religião hinduísta.

O que precisa?

Para praticar yoga, é necessário uma roupa confortável e um local tranquilo e arejado.

Quem pode realizar?

Todas as pessoas podem realizar, porém as gestantes precisam ter maior cuidado com certas posições.

Como fazer?

Sentar-se no chão, em cima de um tapete, ou como preferir e seguir as orientações do vídeo.

Quais os benefícios?

Ajuda a relaxar, a exercitar o corpo e aliviar a mente.

Existem contraindicações?

Durante a gestação e em casos de doenças das articulações ou alterações na coluna vertebral, deve-se ter maior cuidado durante essa prática.

Para acessar um vídeo explicativo no YouTube, basta abrir a câmera do celular, apontar para o QR code ou clicar no link para acessar o vídeo.

Saiba mais clicando aqui



Para saber mais sobre o assunto, seguem um QR code e um link para acessar o material complementar.

Saiba mais clicando aqui



Terapia Comunitária Integrativa



O que é?

A terapia comunitária integrativa (TCI) é um espaço de escuta, troca e vínculo entre pessoas, que analisam um problema do cotidiano das pessoas que estão na roda e compartilham estratégias para amenizar o sofrimento psíquico, num ambiente de amorosidade e liberdade, com regras precisas. As rodas são realizadas nos seguintes momentos: acolhimento, escolha do tema, contextualização, problematização e finalização. Dessa forma, a terapia é realizada com começo, meio e fim.

De onde vem?

Essa prática é legitimamente brasileira, nascida no Ceará, em 1987. Ela vem do trabalho dos fundadores, Adalberto de Paula Barreto, teólogo e antropólogo, e Airton Barreto, advogado. A criação da prática veio da necessidade de atender a população da comunidade do Pirambú, que frequentavam o Centro de Direitos Humanos da região.

O que é necessário?

Para realizar essa terapia, basta um grupo de pessoas, um terapeuta habilitado pela Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa (Abratecom) e um local confortável. Pode-se procurar na prefeitura existem essas rodas de TCI na cidade.

Quem pode participar das rodas de TCI?

Todas as pessoas podem participar dessa prática em diferentes ciclos de vida. É recomendada para populações vulneráveis, em sofrimento psíquico e que precisem de cuidado socioemocional.

Você pode participar das rodas de TCI on-line de forma gratuita!

Para maiores informações, como a agenda das rodas, deve-se acessar a página da associação no Instagram (terapia.comunitaria_abratecom)

Para acessar a página da Abratecom, abrir a câmera do celular, apontar para o QR code ou clicar no link e acessá-lo.

Saiba mais clicando no link



Quais os benefícios?

Melhora a autoestima, fortalece a resiliência e o empoderamento, cria e fortalece vínculos, possibilita o sentimento de pertencimento a uma rede de solidariedade.

Existem contraindicações?

Não existem contraindicações para se realizar a prática.

A seguir, alguns QR codes e links com materiais complementares, caso se queiram maiores informações sobre a prática da TCI. Para acessar os materiais, abrir a câmera do celular, apontar para o QR code ou clicar no link e acessá-lo.

Saiba mais clicando aqui



Saiba mais clicando aqui



Saiba mais clicando aqui



ATENÇÃO!



MESMO COM O
CONHECIMENTO PASSADO
NESTA CARTILHA, É
IMPRESCINDÍVEL QUE SE
PROCURE UM PROFISSIONAL
DE SAÚDE CONFORME A
PREFERÊNCIA.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No epicentro da nossa jornada pela saúde integral reside o poder do cuidado e do autocuidado, pilares fundamentais que sustentam o equilíbrio entre corpo, mente e alma. Nesse contexto, o e-book "Mais Meditação, Menos Medicação: Terapias Complementares para o Autocuidado e o Bem-Viver" oferece não apenas conhecimento, mas também um mapa para a autonomia e o bem-estar. Ao promover a integração de práticas como a meditação e outras terapias complementares, este e-book não apenas oferece alívio dos sintomas, mas também promove uma transformação profunda, guiando-nos na jornada rumo a uma vida plena e saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É igualmente relevante destacar que este e-book também desafia a cultura do consumo biomédico e a medicalização excessiva. Ao oferecer alternativas terapêuticas baseadas em práticas integrativas e complementares em saúde, o guia capacita as pessoas leitoras a explorarem abordagens menos invasivas e dependentes de medicamentos. Dessa forma, não apenas promove uma visão mais ampla da saúde, mas também contribui para uma mudança de paradigma em relação ao tratamento de doenças, incentivando uma abordagem mais consciente e equilibrada.

Referências

- ARAÚJO, A. J. V.; JURDI, A. P. S. O autocuidado e as Práticas Integrativas e Complementares (PICs): Material informativo de Práticas Terapêuticas para o autocuidado, fortalecimento da imunidade e bem-viver, durante e após a pandemia. 2021. Slides Powerpoint. UNIFESP. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/server/api/core/bitstreams/e8c4c313-41de-4fb1-afdd-31c79b5449d3/content>. Acesso em: 2 abr. 2024.
- BARRETO, A. de P. et al. Terapia comunitária integrativa: cuidando da saúde mental em tempos de crise. Recife: Fiocruz-PE; Observa PICS, 2020. (Cuidado integral na Covid; n. 2). Disponível em: <https://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/02/Especial-PICS-Covid-TCI-ObservaPICS.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2024.
- BRASIL. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente. Comissão Assessora de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Plantas Medicinais e Fitoterápicos. 4. ed. São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2024.
- CALVI, R. de L.; RABI, L. T.; VIANNA, W. de O. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a Implementação no Sistema único de Saúde (SUS): Uma Breve Revisão. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 4, n. 6, p. 29144-29155, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n6-444. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/41935>. Acesso em: 12 abr. 2024.
- CAMPAYO, J. G.; DEMARZO, M. Manual Prático: Mind-fulness – Curiosidad y aceptación. Barcelona: Editorial Siglantana. 2015. DOI 10.1590/1413-81232017224.20422015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/VwGjN3wTSf8VxnMVyPjP6nN/?lang=pt>. Acesso em: 4 abr. 2024.
- DEMARZO, M. Mindfulness Brasil. Mente Aberta, 2022. Disponível em: <https://mindfulnessbrasil.com>. Acesso em: 29 mar. 2024.
- IDDLTON, D. Mapeamento de performances com base em mindfulness. Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFGM, v. 8, n. 15, p. 1, 2018.
- MACHADO, K. Evidências das plantas medicinais para a saúde mental. Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa, 27 jul. 2021. Disponível em: <https://cabsin.org.br/membros/2021/07/27/evidencias-das-plantas-medicinais-para-a-saude-mental/>. Acesso em: 24 mar. 2024.
- MACHADO, K. Yoga à luz da Ciência. Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa, 17 mar. 2021. Disponível em: https://cabsin.org.br/membros/2021/03/17/yoga_e_ciencia/. Acesso em: 1º abr. 2024.
- NASCIMENTO, A.; PRADE, A. C. K. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais., Recife: ObservaPICS, 2020, 14 jul. 2022. Disponível em: <https://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE - OPAS. Mapa de evidência: Efetividade Clínica das Plantas Medicinais e Fitoterapia para Saúde Mental e Qualidade de Vida. Rede MTCT Américas, 2022. Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-das-plantas-medicinais-e-fitoterapia-para-saude-mental-e-qualidade-de-vida/>. Acesso em: 24 abr. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE - OPAS. Mapa de evidência: Efetividade Clínica da Aromaterapia. Rede MTCT Américas, 2022. Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/pt/mapa-de-evidencias-efetividade-clinica-da-aromaterapia/>. Acesso em: 4 abr. 2024.

SAMPAIO, A. T. Meditação em tempos de quarentena: dicas de saúde. Natal, RN: UFRN, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/huol-ufrn/saude/coronavirus-covid-19/procedimentos/cartilha_dicasdesaude_1.pdf. Acesso em: 22 mar. 2024.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. Yoga: Tradição e Prática Integrativa de Saúde. Fortaleza: Eduece; 2016.

UNBEHAUN, E. T. DoIn: Prática Integrativa e Complementar. Blumenau-SC: PICS Blumenau, 2020. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/07/APOSTILA.-DOIN.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2024.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Capim limão. Horto didático de plantas medicinais do HU/CCS. 5 jan. 2020. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/capim-limao/>. Acesso em: 2 abr. 2024.

