

As PICS são terapias utilizadas na promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como para a prevenção de agravos e doenças. Podem ser utilizadas de maneira isolada ou complementar a outras terapias. São de fácil aplicação, nada ou pouco invasivas e de baixo custo, podendo ser utilizadas por pessoas de qualquer idade.

Esse material é parte do Projeto Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares para os trabalhadores da área de abrangência do **CEREST Registro**.

Para saber mais sobre a Política de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, acesse:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf

<https://www.instagram.com/cuidar.gppic>

<http://www.registro.sp.gov.br/cerest/>

<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/glossario-tematico.pdf>



CENTRO DE REFERÊNCIA REGIONAL EM SAÚDE DO TRABALHADOR

Rua Filomena Aby Azar, 45 Centro – Cep. 11.900-000 – Registro/SP

Telefone: 3822-2290 / 3821-2812 E-mail: cerest@registro.sp.gov.br

www.registro.sp.gov.br/cerest  [@cerest.registro](https://www.instagram.com/cerest.registro)

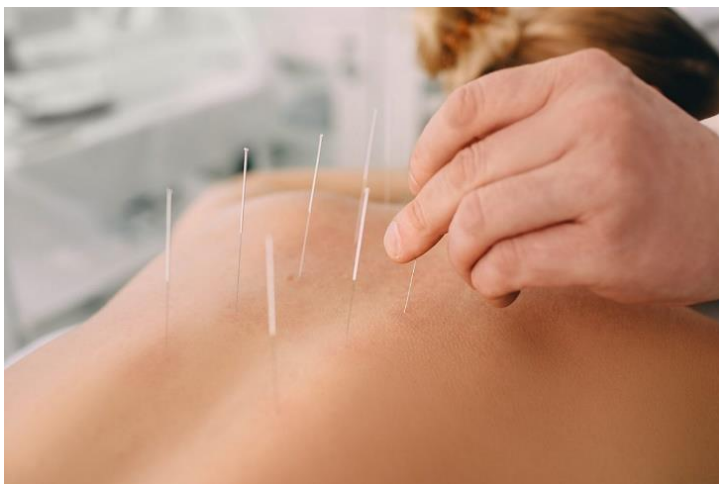
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE - PICS



ACUPUNTURA E AURICULOTERAPIA

ACUPUNTURA

Técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que podemos utilizar para manter nosso corpo saudável e em equilíbrio. O tratamento consiste na estimulação de pontos específicos na pele, os pontos de acupuntura, a partir da inserção de agulhas.



A acupuntura é indicada para tratar diversas questões de saúde:

- Dores em geral (dor de cabeça, dor nas costas, dor de dente, dor de estômago, artrite);
- Problemas de pele (coceira);
- Problemas respiratórios (asma, bronquite);
- Problemas metabólicos (obesidade, diabetes);
- Problemas ginecológicos (TPM, cólicas menstruais);
- Saúde mental (estresse, ansiedade e depressão);
- Infecções e inflamações em geral.

AURICULOTERAPIA

Técnica que utiliza pontos específicos na orelha que refletem todos os órgãos e funções do corpo. Os pontos energéticos localizados na orelha são estimulados com agulhas, cristais, magnetos, sendo as mais utilizadas as sementes de mostarda.



A estimulação dos pontos pode ser feita por alguns minutos ou por vários dias. Quando o estímulo é prolongado, fixa-se o material na orelha com um esparadrapo e a pessoa faz massagem nos pontos para estimular a ação desejada.

Como a acupuntura, a auriculoterapia também é indicada para tratar diversas questões de saúde.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde são ofertadas nas unidades do SUS – Sistema Único de Saúde.