

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://bvsmis.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)

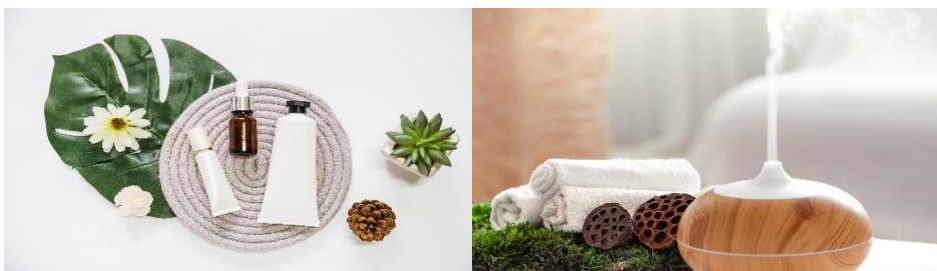
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE - PICS



AROMATERAPIA E TERAPIA DE FLORAIS

AROMATERAPIA

Essa prática perdura ao longo dos anos e é encontrada em diferentes culturas como antigas egípcias, indianas e chinesas. Os óleos essenciais são extraídos por distintas partes de plantas aromáticas e equivalem ao concentrado da planta. A propriedade e uso medicinal, pode discernir das plantas medicinais. Pela alta concentração, sua indicação deve ser cuidadosa. Há diversos estudos que demonstram sua eficácia no estado físico, mental e emocional por meio de uso tópico.



A Aromaterapia é indicada para diversas questões de saúde. Algumas recomendações são para ansiedade, má digestão, dores musculares, insegurança, estresse, bem-estar, equilíbrio entre sono e repouso.

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Diluir em alguma base, como óleo vegetal ou álcool, antes do uso;
- Sua administração pode ser por inalação ou uso tópico (via cutânea);
- Deve-se respeitar dosagens indicadas. Dosagens altas, podem ser tóxicas;
- Restringir e diminuir a dosagem com gestantes, bebês e crianças.

TERAPIA DE FLOAIS

São nomeados remédios das flores, mas não utiliza o princípio ativo das plantas. Não há contra indicações e, normalmente, são indicados como prática complementar. O primeiro sistema floral desenvolvido foi o Florais de Bach. Atualmente, existem diversos sistemas florais, como: da Amazônia, do deserto, de Minas e Saint Germain. Seu uso, promove harmonização no corpo humano e auxilia no equilíbrio psicoemocional.



Estudos científicos demonstram sua eficácia para ansiedade, déficit de atenção, estresse, entre outros sintomas emocionais e mentais.

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