

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



REIKI E TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA

REIKI

Terapia japonesa que objetiva potencializar a força vital e harmonizar as energias do corpo a nível físico, mental, emocional e espiritual, numa perspectiva de cuidado integral.



O terapeuta reikiano canaliza a energia dos ambientes e a transfere através da imposição de mãos para o campo energético do indivíduo que está sendo cuidado.



Esse método é muito utilizado na ansiedade, na insônia, no estresse, assim como no alívio de dores.

TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA

Terapia criada em 1987 pelo médico psiquiatra Adalberto de Paula Barreto, em Fortaleza/CE.

É um espaço terapêutico de acolhimento, desenvolvido em roda, onde as pessoas compartilham suas experiências. Esse processo terapêutico promove efeitos individuais e coletivos.



OBJETIVOS DA TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA:

1. Valorização das histórias pessoais;
2. Resgate da identidade, da autoestima, da autoconfiança e da autonomia;
3. Promoção de um novo olhar sobre a vida e a possibilidade de novos caminhos para resolver os problemas do dia a dia.

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