

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://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](mailto:cerest@registro.sp.gov.br)

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

## PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE - PICS



## AUTOMASSAGEM E PRÁTICAS CORPORAIS

## AUTOMASSAGEM - DO IN

**Do-In** é uma técnica de automassagem de origem oriental que utiliza pontos de Acupuntura do corpo humano para desenvolver a saúde física e mental. Nesses pontos circulam a energia Yin e Yang e a automassagem Do-In pretende fazer com que isso aconteça de forma fluída e, assim, equilibrar o organismo. A automassagem nos pontos corretos, melhoram a distribuição dessa energia. O objetivo principal da massagem irá depender do diagnóstico e necessidade do paciente.

Diferenciais:

A Aplicação é feita por você mesmo (a);

Pode ser feita em qualquer lugar e a qualquer hora do dia;

Não há contraindicações;

Método de fácil compreensão e aplicação.



Benefícios mais comuns: alívio de dores, relaxamento muscular, atua de forma complementar no tratamento da sinusite, rinite, dores de cabeça, alergias; auxilia em diversos problemas emocionais, como: insônia, ansiedade e estresse.

## PRÁTICAS CORPORAIS - TAI CHI CHUAN E YOGA

O **Tai Chi Chuan** é uma arte marcial chinesa interna e é reconhecido, também, como uma forma de meditação em movimento. Os mestres de Tai Chi Chuan orientam 3 princípios básicos: vencer o movimento através da quietude, vencer a rigidez através da suavidade e vencer o rápido através do lento.

Atualmente, o Tai Chi Chuan é praticado no mundo todo. É apreciado como meditação (Dao Yin) e utilizado como forma de promoção da saúde oferecendo, aos praticantes, uma referência de tranquilidade.



O **Yoga** é um conceito referente às atividades físicas tradicionais da Índia. A prática está associada com práticas meditativas e posturas (*Asanas*). A palavra “yoga” tem diversos significados e basicamente 4 princípios: juntando, unindo, união, conjugação e meios.



Benefícios das Práticas Corporais: aumenta vitalidade e concentração, fortalece os músculos, melhora equilíbrio e flexibilidade das articulações, diminui tensão muscular e alivia o estresse e combate a depressão.

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