

# 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



**Antônio José de Vasconcelos Araújo**  
**Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Andrea Perosa Saigh Jurdi.**



Esse material é um produto criado no mestrado profissional da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP e que visa preparar um conjunto de informações importantes para o autocuidado e um estímulo a melhora na qualidade de vida.

As recomendações aqui expressas são sugestões baseadas nas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) como forma de prevenção e promoção da saúde.



# Para iniciarmos a reflexão, o que é afinal o autocuidado?

Em outras palavras é um conjunto de ações e praticas que cada pessoa promove para manter a sua própria saúde e bem-estar. Está em tudo aquilo que nos propomos a fazer para cultivar a manutenção da vida e que significa olhar e pensar nos cuidados para o corpo, a mente e o emocional.



**"QUANDO A CABEÇA NÃO PENSA, O CORPO PADECE"**

CUIDAR em outras  
palavras significa:  
acolher, ajudar,  
ouvir, apoiar,  
compartilhar,  
proteger,  
auxiliar....

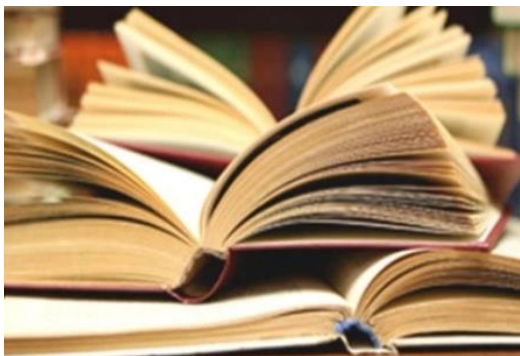


Podemos:

- Cuidar de si;
- Cuidar dos outros;
- Ser cuidado pelos outros.



# Tipos de autocuidado



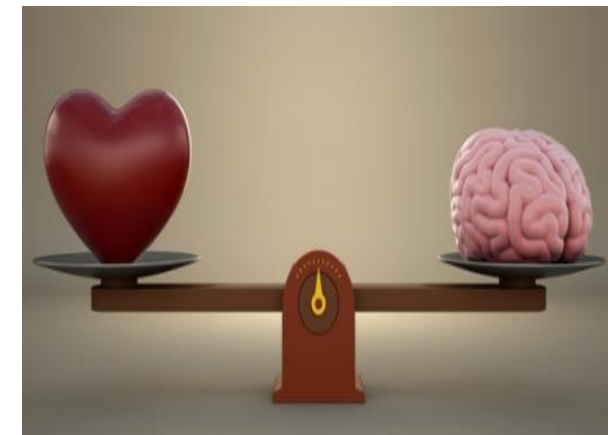
Mental



Físico



Espiritual



Emocional

**“NÃO TENHA MEDO DE CRESCER LENTAMENTE.  
TENHA MEDO DE FICAR PARADO”.PROVÉRBIO CHINÊS**

# Algumas práticas de autocuidado e as PICs

As PICs, contemplam sistemas e recursos que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde. São devidamente regulamentadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), e inseridas no Sistema Único de Saúde (SUS) onde tornaram-se parte a: Homeopatia, Medicina Tradicional Chinesa (MTC) /Acupuntura, Medicina Antroposófica, Fitoterapia/plantas medicinais e Termalismo (BRASIL,2006). Em 2017 e 2018 foram ampliadas mais 24 práticas conforme ilustra o quadro abaixo.

<b>2006</b> <b>5 Práticas</b>	<b>2017</b> <b>14 Práticas incluídas</b>		<b>2018</b> <b>10 Práticas incluídas</b>
- Acupuntura - Homeopatia - Fitoterapia - Antroposofia - Termalismo	- Arteterapia - Ayurveda - Biodança - Dança circular - Meditação - Musicoterapia - Osteopatia	- Quiropraxia - Reflexoterapia - Reike - Shantala -Terapia Comunitária Integrativa - Yoga	- Arteterapia - Apometria - Bioenergética - Constelação Familiar - Cromoterapia - Geoterapia - Hipnoterapia - Imposição de mãos - Ozonioterapia - Terapia de Florais

Fontes: <https://www.saude.mg.gov.br/pics>

**Procure mais informações no serviço de saúde mais próximo da sua casa.**

## Medicina Tradicional Chinesa

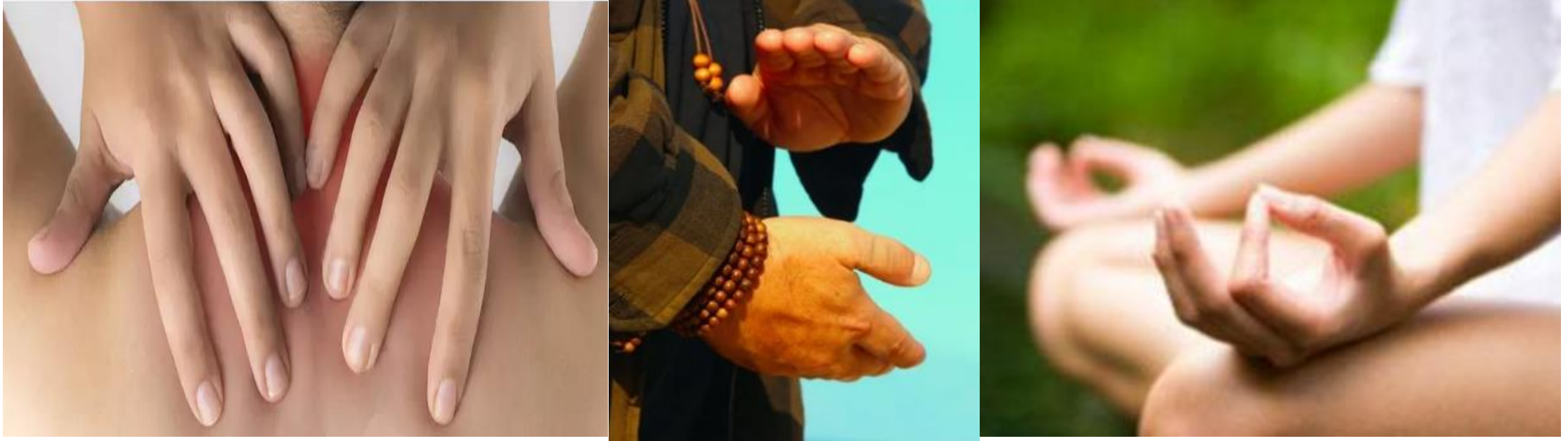
Contemplam Práticas de Autocuidado respaldadas e recomendadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

Segundo os seus fundamentos, somos influenciados direta ou indiretamente pelos movimentos cíclicos da natureza e a interação harmoniosa dessa relação vai interferir na nossa saúde e na qualidade de vida (MACIOCIA, 1996).





Nesse material, vamos falar sobre algumas práticas de autocuidado como a automassagem e a meditação.



**“Cuidar é mais que um ato; é uma atitude. Portanto abrange mais que um momento de atenção, zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro.” (Leonardo Boff)**

# AUTOMASSAGEM

Vivemos num mundo, onde a comunicação se exerce na maior parte por meio das palavras, sem toque, sem sabor, sem gosto e sem sentir. Daí a importância de estimular o tecido tegumentar (pele) por meio do toque, sendo este, uma das linguagens dos sentidos, talvez a principal, que permite ampliar a valorização de si mesmo, do outro e do mundo onde vivemos, aprofundando a compreensão da vida (MONTAGU, 1996).



- Duração de 15 a 20 minutos;
- Pode melhorar o sono, acalmar a mente, reduzir a ansiedade, entre outros benefícios;
- Autoridades em Medicina Tradicional Chinesa recomendam a realização do esalda-pés com infusão de ervas em água morna/quente 30 minutos antes da realização da automassagem, para ajudar a expulsar fatores patogênicos

Na sequência seguem algumas sugestões de pontos do corpo que podem ser estimulados na automassagem:



### **IG4 – TAIYUAN**

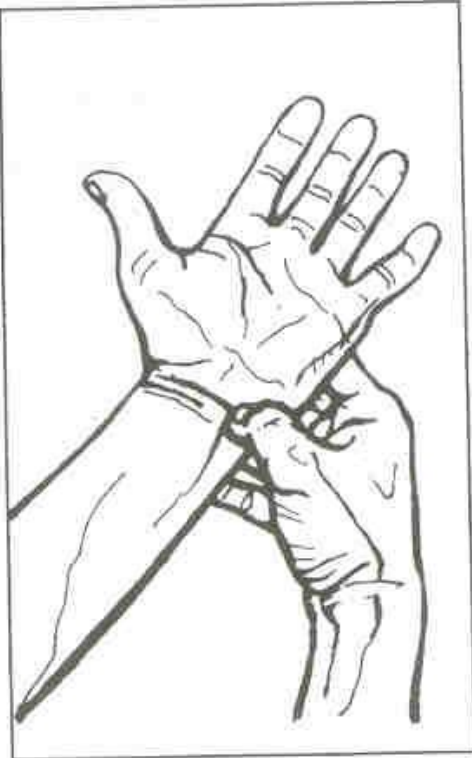
- Localiza-se no dorso da mão, entre o 1º e 2º metacarpo;
- Indicado para dor de cabeça, irritação da garganta, resfriado, ajuda a desobstruir o nariz, constipação, entre outros

**OBS: Contra-indicado durante a gravidez**

(FREIRE,1986)

ㄨ  
ㄨ

神  
門



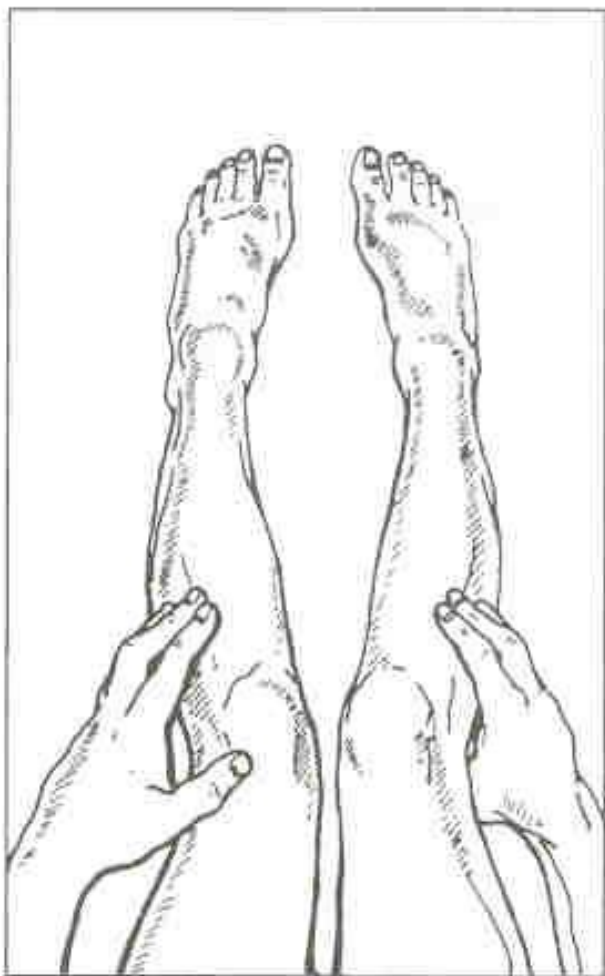
## C7 – SHENMEN

- Localiza-se na linha do pulso, do lado radial do tendão do músculo flexor carpoulnar;
- Indicado para acalmar a mente, insônia, ansiedade, dor no peito, irritação, entre outros

(FREIRE,1986)

E  
36

足三里



## E36 – ZUSANLI

- Localiza-se 4 dedos abaixo da patela (rótula do joelho) e 1 dedo ao lado externo da tíbia;
- Indicado para problemas no estômago, intestino, desordens mentais, entre outros.

**OBS: Para a medicina chinesa, esse ponto é indicado para todas as patologias.**

(FREIRE,1986)

F3

太冲



### F3 – TAICHONG

- Localiza-se na depressão entre o 1º e 2º metatarsianos.
- Indicado para relaxar os tendões, para dor de cabeça, insônia, entre outros.

(FREIRE,1986)



## YINTANG – TAICHONG

- Localiza-se na linha mediana entre as sobrancelhas;
- Indicado para acalmar a mente, reduzir a ansiedade, insônia, entre outros.

(FREIRE, 1986)

# MEDITAÇÃO

Na cultura chinesa, a prática de exercícios para a saúde e meditação são costumes bastantes antigos e acredita-se ser anterior a escrita, sendo consideradas lendárias e foi inserida no estilo de vida da cultura oriental (LIU, 1986).

A prática da meditação vem a cada dia, sendo utilizada para acalmar a mente, reduzir a ansiedade, desenvolver o autoconhecimento, habilidades como a concentração, a tranquilidade e o equilíbrio entre corpo e mente.

Atualmente existem diferentes técnicas de meditação e até mesmo alguns aplicativos para smartphone que ajudam na prática. É importante tirar alguns minutos do seu dia para o praticar a meditação.





## Sugestões para praticar meditação no dia a dia

- Desligue a televisão, coloque o celular no modo silencioso, procure por um lugar tranquilo para ficar distante de barulhos, distrações ou possibilidades de interrupção;
- Use roupas confortáveis;
- Adicione uma música ambiente em volume baixo e se quiser diminua a luz;
- Procure colocar a meditação como um hábito praticando todos os dias. Uma dica simples é associar a meditação a antes de dormir, após o banho, entre outras opções;
- É possível iniciar a meditação com sessões de 3 a 5 minutos podendo aos poucos se estender a 30 minutos;
- Descubra uma posição confortável, feche os olhos e procure direcionar a sua atenção à sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo e encontre um ritmo confortável para a sua respiração;
- Embora você possa conduzir a meditação apenas com a técnica da respiração, existe a possibilidade de experimentar a visualização de parte do seu corpo que queira direcionar uma maior atenção e cuidado. Um outra opção é a prática de meditação guiada.

# ONDE ENCONTRAR NA CIDADE DE SANTOS

Nas policlínicas são oferecidas a Terapia Comunitária e o Projeto Movimento-se. Paralelo a essas atividades alguns profissionais da rede realizam intervenções com a auriculoterapia, entre outras atividades. Para maiores informações procure a policlínica mais próxima de sua residência ou acesse o site: <https://www.santos.sp.gov.br/>.



## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, Ministério da Saúde, 2006.

MONTAGU, Ashley. Toçar; o significado humano da pele. São Paulo: Summus, 1988.

FREIRE, M. Automassagem e Medicina Chinesa. Brasília, 1996.

LIU, Da.Tai Chi Ch'uan e Meditação. São Paulo.Ed.Pensamento, 3ª edição, 1986.