

Organização:



Mais informações:

Universidade Federal de Catalão
(UFCAT)
(64) 3441 - 5300

Práticas
Integrativas
e Complementares
na Saúde Mental

Em tempos de COVID19



Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs)

As PICs são formas de medicina complementar fundamentadas em conhecimentos milenares como a Medicina Tradicional Chinesa, Japonesa, Indiana entre outras.

O foco é o indivíduo, não somente a doença. Busca-se trabalhar todas as dimensões do ser humano (emocional, psicológica, energética, física), por isso o caráter "integrativo".

O objetivo é a prevenção de agravos e promoção da saúde.

Atualmente 29 práticas estão regulamentadas no Sistema Único de Saúde (SUS) através das Portarias nº 971/06 e nº 849/17.



Aromaterapia

A aromaterapia é a arte e a ciência que, por meio do uso terapêutico de Óleos essenciais (OEs) extraídos de plantas, visa promover ou melhorar a saúde, o bem-estar do corpo, da mente e das emoções. E ainda utiliza da ação psicológica, fisiológica e farmacológica dos OEs aplicados por meio da olfação, inalação e aplicação dérmica para a prevenção e cura de doenças, bem como para a diminuição de sintomas.

Neste momento, as maiores economias do mundo estão tomando medidas drásticas para frear o avanço do Sars-Cov-2, o novo coronavírus que desencadeou a pandemia da COVID-19. E pensando em fortalecer o sistema imunológico, promover o bem-estar, o relaxamento, controlar a ansiedade, medo, insegurança diante desta situação, a utilização dos óleos essenciais pode ajudar na busca deste equilíbrio.



Saúde Mental

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs), de modo geral, auxiliam na redução da ansiedade, estresse e até mesmo na depressão, através do cuidado integral à saúde física e mental do ser.

Em tempos de pandemia em que há isolamento social e grande preocupação acerca da saúde dos indivíduos, fazer uso dessas ferramentas para o autocuidado é essencial.

No entanto vale observar que estas práticas não substituem os tratamentos médicos convencionais.



Fonte:

BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares (PICs): quais são e para que servem. Ministério da Saúde, 16 ago 2019. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>. Acesso em: 13 jun. 2020.