

• **Apiterapia:** prática terapêutica que utiliza produtos derivados da abelha.



• **Aromaterapia:** técnica que utiliza aromas de óleos essenciais com finalidades terapêuticas.



• **Arteterapia:** arte livre interligada a um processo terapêutico individual ou em grupo. Utiliza pintura, colagem, poesia, dança, fotografia, tecelagem, etc.



• **Ayurveda:** nessa PICS, o corpo humano é composto por 5 elementos (éter, ar, fogo, água e terra). Sua prática terapêutica considera cada indivíduo em particular, e considera saudável aquele que possui humores em equilíbrio, tecidos com nutrição adequada, alegria e satisfação na mente e espírito. As técnicas utilizadas são de relaxamento, massagens, posturas corporais, técnicas respiratórias.



• **Biodança:** prática expressiva corporal que visa restabelecer o equilíbrio corporal por meio da música, do canto e da dança.



• **Bioenergética:** engloba a psicoterapia corporal e os exercícios terapêuticos em grupos. A prática terapêutica faz uso da verbalização, educação corporal e da respiração.



• **Constelação familiar:** é um método psicoterapêutico, o qual busca a origem das questões trazidas pelo usuário, baseadas nas relações familiares. Utiliza as forças que atuam no inconsciente familiar e as leis do relacionamento humano.



• **Cromoterapia:** utiliza as cores do espectro solar para restaurar o equilíbrio físico e energético do corpo – vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta. As cores quentes (vermelho, laranja e amarelo) causam sensações mais físicas e estimulantes; já as cores frias (verde, azul, anil e violeta) causam sensações mais sutis e calmantes.



• **Dança circular:** prática expressiva corporal que utiliza a dança de roda, o canto e o ritmo, favorecendo a integração humana, o bem-estar físico-mental-emocional-social.



• **Geoterapia:** consiste na utilização de argila, barro e lamas medicinais, assim como pedras e cristais para relativizar os desequilíbrios físicos e emocionais.



• **Hipnoterapia:** técnicas que promovem um intenso relaxamento e induzem a pessoa a alcançar um estado de consciência aumentado, permitindo que medos, fobias, depressão, angústia, estresse, dores crônicas venham à tona. Auxilia na condução dos problemas.



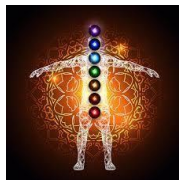
• **Homeopatia:** observa o indivíduo como um todo e envolve tratamentos que utilizam substâncias diluídas, com o objetivo de desencadear uma cura natural do corpo.



• **Imposição de mãos:** engloba um esforço para a transferência de energia vital por meio das mãos, reestabelecendo o equilíbrio do campo energético humano.



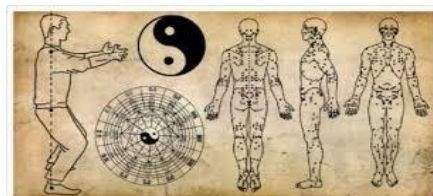
• **Medicina antropofísica:** baseia-se em uma abordagem espiritual-científica do ser humano, considerando o bem-estar e a doença como eventos ligados ao corpo, mente e espírito do indivíduo.



• **Medicina tradicional chinesa (Acupuntura):** baseia-se na teoria do yin-yang e na teoria dos 5 elementos. Como procedimentos diagnósticos, utiliza a palpação do pulso, inspeção da língua e da face. Já como procedimentos terapêuticos, faz uso da acupuntura, plantas medicinais, ventosaterapia, práticas corporais.

○ **Acupuntura:** estimula pontos espalhados por todo o corpo, por meio da inserção de finas agulhas filiformes metálicas. Tem como objetivos recuperar ou fazer a manutenção da saúde, assim como prevenir agravos e doenças.

○ **Auriculoterapia:** promove a regulação psíquico-orgânica do indivíduo por meio de estímulos nos pontos energéticos localizados na orelha.



- **Meditação:** prática mental individual, a qual treina a focalizar a atenção, diminuir o pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva. Auxilia no humor; promove uma melhor integração corpo-mente-emoções; facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado.



- **Musicoterapia:** prática expressiva que pode ser individual ou em grupo, e faz uso da música para promover a comunicação, a aprendizagem. Atende as necessidades físicas, emocionais, mentais, espirituais, sociais do indivíduo.



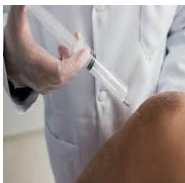
- **Naturopatia:** adota a visão ampliada do processo vida-saúde-doença, utilizando recursos naturais no cuidado.



- **Osteopatia:** tem uma abordagem integral no cuidado à saúde, utilizando técnicas manuais, como a manipulação do sistema musculoesquelético, tratamentos para disfunção da articulação temporomandibular.



- **Ozonioterapia:** utiliza uma mistura dos gases oxigênio e ozônio, por diversas vias de administração, promovendo uma melhora de diversas doenças. É uma prática de baixo custo, com segurança comprovada e reconhecida.



- **Plantas medicinais (Fitoterapia):** utiliza-se plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas.



- **Quiropraxia:** atua no diagnóstico, tratamento e prevenção das disfunções mecânicas do sistema neuromusculo-esquelético. Implica no tratamento manual e na manipulação articular, conduzindo ajustes na coluna vertebral, de forma a aliviar a dor e corrigir problemas posturais.



- **Reflexoterapia:** utiliza estímulos em áreas reflexas, como pés, mãos e orelhas, para auxiliar na eliminação de toxinas, na sedação da dor e no relaxamento.



- **Reiki:** utiliza a imposição das mãos para canalizar a energia vital, promovendo o equilíbrio energético. Tem como objetivo encontrar os nós energéticos e eliminar as toxinas.



- **Shantala:** consiste na realização de massagem para bebês e crianças pelos próprios pais, favorecendo o vínculo entre eles. Pode também harmonizar e equilibrar os sistemas imunológico, respiratório, digestivo, circulatório e linfático; estimular as articulações; facilitar movimentos como rolar, sentar, engatinhar.



- **Terapia comunitária integrativa:** atua em espaço aberto e engloba a construção de redes sociais solidárias, de forma que o saber virá pela experiência de vida de cada um. Auxilia no fortalecimento de laços sociais, além da autonomia do cidadão.



- **Terapia de florais:** utiliza essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais.



- **Termalismo social / Crenoterapia:** faz uso da água como agente de tratamento de saúde. A eficiência dessa prática está atrelada à composição química da água, a sua forma de aplicação e sua temperatura.



- **Yoga:** visa controlar corpo e mente e está associada à meditação. Tem como benefícios a redução do estresse, regulação do sistema nervoso, equilíbrio do sono, aumento da capacidade de concentração, melhora do humor.



Criado pelas:

Prof. Dra.: Andressa Teoli Nunciaroni
 Acad. Enf.: Aylee de Souza Cordeiro
 Acad. Enf.: Camille Gonçalves de Oliveira
 Acad. Enf.: Letícia Santiago do Nascimento
 Acad. Enf.: Shaiane Pereira de Araújo
 Acad. Enf.: Thália Jardim Dourado