

# O QUE É PICS?

## Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Abrange terapias destinadas à promoção e recuperação da saúde. Enfatizam a empatia na escuta, a construção de vínculos terapêuticos e a interconexão entre indivíduo, ambiente e comunidade.

## História

Já na década de 1970, muitos países utilizavam as medicinas tradicionais e cuidados alternativos em atendimentos de saúde. Nos anos 1990 houve aumento global significativo, sendo que esse crescimento e reconhecimento foram impulsionados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que, em 2002, elaborou um documento normativo para seus países membros.

## PNPIC

No Brasil, as PICS estão integradas ao Sistema Único de Saúde (SUS) através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), estabelecida em 2006 pelo Ministério da Saúde.

# CONHEÇA

Você pode acompanhar e saber muito mais sobre as PICS seguindo nosso *Instagram*:

@uffpics



# APOIO



PRÁTICAS  
INTEGRATIVAS  
COMPLEMENTARES  
EM SAÚDE

# MODALIDADES

Fundamentadas em contextos culturais nos quais as práticas foram desenvolvidas e em estudos científicos

PRÁTICAS	ANO
MTC/acupuntura, plantas medicinais e fitoterapia, antroposofia, termalismo e crenoterapia, homeopatia	2006
Arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga	2017
Aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia floral	2018

# BENEFÍCIOS

## Holístico

As PICS consideram o indivíduo em dimensões do corpo físico, mental e emocional. Quando aplicadas de maneira correta podem contribuir para:

- Redução de estresse, ansiedade e insônia
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Alívio de sintomas crônicos
- Redução do uso de medicamentos
- Melhoria da qualidade de vida
- Muito mais



# ONDE ENCONTRAR

## Sistema Único de Saúde

Atendimentos individuais e coletivos estão sendo ofertados em algumas instituições de saúde pública. Sendo assim, a melhor forma de obter acesso é através da Unidade Básica de Saúde (UBS), policlínica ou médico de família mais próxima de sua residência.

## PROFISSIONAIS

As PICS são aplicadas por profissionais que atuam no SUS e que estejam capacitados e habilitados para a prática disponibilizada na unidade.

## ATENÇÃO!

Os protocolos são individualizados. Apesar de promover saúde e qualidade de vida, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde não substituem nenhum tratamento médico convencional indicado.