

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.