



As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) referem-se a um conjunto de abordagens integrativas que têm uma visão abrangente do ser humano e dos processos de doença e cura. Sua origem vem da tradição e cultura local de outros países e de bases científicas. Evidências científicas têm mostrado os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares.

A implantação das PICS é uma política nacional em saúde do SUS, onde são contempladas 29 práticas.

A Prefeitura de Rio das Ostras oferece pelo SUS algumas PICS de modo ONLINE através do Projeto Piloto "PICS ao Alcance de Todos"!

As Práticas ofertadas são: Automassagem/ Auto alongamento, Cura Prânica, Homeopatia, Reiki, Dança Sênior e Terapia Floral.

SE INTERESSOU?

A inscrição se dá através de preenchimento de formulário online e envio das fotos dos seguintes documentos:

Identidade, Cartão do SUS e Comprovante de Residência.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

pics.riodasostras@gmail.com

22 99745-6869 (whatsapp)



PICS ao alcance de todos!

PREFEITURA DE RIO DAS OSTRAS

SECRETARIA DE SAÚDE
Subsecretaria de Atenção Básica
e Vigilância em Saúde

Área Técnica de
Práticas Integrativas e
Complementares em Saúde



PICS ao alcance de todos!



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS)



PICS ao alcance de todos!

RIO DAS OSTRAS



PICS oferecidas

1 - AutoMassagem/AutoAlongamento

Na Automassagem/Autoalongamento a própria pessoa realiza as manobras controlando a direção, a velocidade, a intensidade e a duração. Assim conseguimos promover melhora da flexibilidade muscular, relaxamento, contribuir para a manutenção do arco de movimento fisiológico das articulações e como ação preventiva importante para evitar lesões musculares. Autoalongamento, automassagem e exercícios respiratórios, são recursos utilizados para melhora da consciência corporal, promoção do autocuidado, administração de sintomas crônicos, má postura e maus hábitos nas atividades de vida diária.

Público alvo: Adultos e jovens que desejam priorizar o autocuidado, ou com sintomas crônicos de dores e alterações posturais que possam ser administradas com reeducação do movimento e postura.

2 - Dança Senior

Um recurso incrível para pessoas que tem dificuldades para andar é a Dança Sênior. Atividade criada para estimular idosos por Ilze Tuff em 1970 na Alemanha e chegou ao Brasil em 1982 no Rio Grande do Sul e está hoje em todas as regiões do Brasil, inclusive aqui em Rio das Ostras, interior do RJ. A Dança Sênior é intergeracional, serve para todas as idades. Para pessoas com limitações de movimentos, para pessoas com dificuldades de memória, pessoas que precisam manter a saúde física e mental e também interação com outras. Os benefícios da Dança Sênior são diversos. Dentre eles: Melhora a força muscular, Aumenta a flexibilidade, Melhora a coordenação motora e a lateralidade; Melhora a postura; Aumento a qualidade de vida do idoso; Melhora da qualidade do sono; Bem estar físico e mental.

Público Alvo: Pessoas de qualquer idade que tenham interesse nessa vivencia.



3 - Homeopatia

Homeopatia é uma abordagem terapêutica de caráter holístico e vitalista que vê a pessoa como um todo, não em partes, e cujo método terapêutico envolve três princípios fundamentais: a Lei dos Semelhantes; a experimentação no homem sadio; e o uso da ultra diluição de medicamentos. Envolve tratamentos com base em sintomas específicos de cada indivíduo e utiliza substâncias altamente diluídas que buscam desencadear o sistema de cura natural do corpo.

Público Alvo: População em geral, alguns grupos específicos como saúde mental TDH, Autismo, Doenças neurológicas .

4 - Reiki

Reiki é uma prática milenar de imposição das mãos para canalizar a energia vital, promovendo o equilíbrio energético necessário ao bem estar físico e mental, mesmo à distância. Foi desenvolvida no século XX no Japão através do Mikao Usui e, de forma gradual, foi divulgada em todo resto do mundo. Sem contra indicações, o Reiki pode ser usado separadamente ou em conjunto com outras terapias e tratamentos. Alivia dores musculares, libera sentimentos e emoções presas, diminui tensão arterial, melhora a qualidade do sono e a clareza mental, promovendo também um sistema imunitário ativo e livre para ser mais efetivo.

Publico Alvo: Todos que desejarem participar desta vivência, tendo alguma enfermidade a ser tratada ou não.



5 - Cura Prânica

A cura prânica é uma abordagem terapêutica holística para tratamento e prevenção de doenças físicas e emocionais. Através de técnicas manuais, utiliza-se da energia vital/prana para aumentar a capacidade de autorrecuperação do corpo humano.

A Cura Prânica foi criada pelo Mestre Choa Kok Sui e se baseia no princípio de que todos os seres vivos possuem um corpo físico integrado a um corpo energético. Durante o tratamento o fluxo energético do paciente é reequilibrado para que não haja regiões do corpo com excesso ou deficiência de energia vital.

Público Alvo: População em geral

6 - Terapia Floral

Prática terapêutica que utiliza essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais. A terapia de florais de Bach, criada pelo inglês Dr. Edward Bach (1886-1936), é o sistema precursor desta prática. Exemplos de outros sistemas de florais: australianos, californianos, de Minas, de Saint Germain, do cerrado, Joel Aleixo, Mystica, do Alaska, do Hawai.

Publico Alvo: Adultos a partir de 18 anos de idade.

