

# Cuidado integral da saúde é oferecido em Minas há uma década

Seg 27 maio

Nesta segunda-feira (27/5), as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) completam dez anos em Minas Gerais. Oferecidas à população de 296 municípios do estado, as PICS têm se fortalecido como um sistema complementar à medicina ocidental, em que o “cuidado integral da pessoa” e a prevenção são os focos principais. Atualmente, são cerca de 30 práticas registradas em Minas Gerais, entre elas acupuntura, aromaterapia, auriculoterapia, biodança, cromoterapia, homeopatia, Lian Gong, massoterapia, meditação, musicoterapia, plantas medicinais e fitoterapia, Reike, florais, shantala, Tai Chi Chuan e yoga.

Desde 2009, a Resolução SES-MG nº 1.885 normatiza as PISCs no estado. A coordenadora da Política de Práticas Integrativas e Complementares, da [Secretaria de Estado de Saúde \(SES\)](#), Gelza Matos Nunes, explica que as práticas contribuem para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS. “As PICS atuam na prevenção de doenças, na promoção, manutenção e recuperação da saúde, baseadas em um modelo de atenção humanizado e centrado na integralidade do indivíduo”, afirma.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), as PICS fazem parte da Medicina Tradicional e Complementar. Por priorizarem a qualidade de vida, são utilizadas para tratar doenças, especialmente as crônicas, mas também na promoção à saúde, se alinhando com as diretrizes da OMS de que saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

Pela política nacional das PICS, o município tem autonomia para sua implantação. Em algumas cidades, há centros/ambulatórios de PICS que atendem por meio do encaminhamento das equipes de saúde da Atenção Primária, como Brumadinho, Uberlândia, Belo Horizonte, Nova Lima, entre outros. No entanto, na maioria dos municípios mineiros as PICS são oferecidas na própria Unidade Básica de Saúde. “Nessas, os profissionais das equipes de saúde ofertam as PICS e encaminham ou recomendam os serviços. O usuário que tiver interesse, deve procurar a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua residência e verificar quais práticas são oferecidas”, orienta Gelza.

**Mês das PICS e da Enfermagem**

*Créditos:*

*Marcus Ferreira*

Em celebração dos dez anos da Política Estadual de Práticas Integrativas em Minas Gerais e do Dia da Enfermagem (12 de maio), a SES-MG realizou, ao longo do mês de maio, uma programação especial para os trabalhadores da Cidade Administrativa. A abertura contou com a presença do secretário de Estado de Saúde, Carlos Eduardo Amaral, de enfermeiros que atuam na SES e de representantes de entidades parceiras, como o Conselho Regional de Enfermagem (Coren) e universidades.

“A Enfermagem é a essência do cuidar. Diante disso, é fundamental pensar na saúde de quem cuida e valorizar esses profissionais, estimulando atividades que resgatem sua autoestima”, reforçou o secretário. A coordenadora de Urgência e Emergência, Érika Oliveira dos Santos, destacou que a Enfermagem hoje, em quantitativo, apresenta o maior número de profissionais em todo o país, sobrepondo inclusive o de metalúrgicos, que ocupavam o primeiro lugar. Para cuidar da saúde de quem tanto zela pela saúde dos pacientes, aos enfermeiros, foram oferecidas atividades como meditação, Lian Gong e Dança Circular.

### **Conheça algumas das práticas integrativas:**

A biodança é uma mistura de dança e psicologia criada em 1960, baseada em fundamentos da Antropologia, Biologia e Psicologia. Por meio da dança e da música, a biodança busca o equilíbrio do estado psíquico e físico de seus praticantes, incluindo o aumento da vitalidade e o prazer de viver, renovação de energias, melhoria da autoestima, controle da ansiedade e autoconhecimento.

A dinâmica das Danças Circulares Sagradas é simples. Ensina-se o passo, treina-se em roda, depois dança-se a música e, aos poucos, as pessoas começam a internalizar os movimentos, liberar a mente, o coração, o corpo e o espírito. Auxilia o indivíduo a tomar consciência de seu corpo físico, acalmar seu emocional, trabalhar concentração e memória e, principalmente, entrar em

contato com uma linguagem simbólica.

Tai Chi Chuan tem suas raízes na China. Propõe-se alcançar o equilíbrio envolvendo todas as partes do corpo: músculos, pulmões, cérebro, coração, respiração e movimentos do corpo. A prática se desenvolve com movimentos sutis, lentos, calmos e circulares. Caracterizada pela suavidade, ritmo calmo e flexibilidade das posturas e movimentos, é utilizada como uma forma de meditação em movimento.

O Lian Gong é uma ginástica terapêutica chinesa, criada para tratar e prevenir dores em tendões, músculos, articulações, doenças que se desenvolvem a partir do mau uso do corpo, como as ocupacionais relacionadas ao trabalho, além de outros tipos de males crônicos. A Lian Gong trabalha o alongamento, flexibilidade, reeducação postural, promove a identificação da imagem corporal, necessária ao condicionamento físico global, evita a atrofia muscular, estimula a coordenação motora e o convívio social.

Meditação Mindfulness, ou Atenção Plena, é um estado onde treinamos as qualidades de atenção ao momento presente e autocompaixão. Pelo treinamento da atenção plena aprende-se a perceber pensamentos, sensações corporais e emoções no momento que ocorrem, sem reagir de maneira automática ou habitual. Com a prática, aprende-se a regular as emoções desafiadoras e criar espaço mental, mesmo em circunstâncias difíceis.

O Movimento da Vida é uma prática integralizada de movimento e autoconhecimento. A prática tem como objetivo não só de dar mobilidade a parte externa do corpo, mas também mover as pessoas interiormente. O objetivo é ajudar a reduzir o estresse, melhorar a cognição e tornar-se fisicamente mais ativo.

Saiba mais em: <http://www.saude.mg.gov.br/pics>.