

AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia



Ana Beatriz Duarte Vieira
(Organizadora)

AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia



Ana Beatriz Duarte Vieira
(Organizadora)

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Natália Sandrini de Azevedo

Ilustração da capa

Tiago Botelho

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2021 Os autores

Copyright da edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federacl do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

As práticas integrativas e complementares como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia

Diagramação: Natália Sandrini de Azevedo
Correção: Flávia Roberta Barão
Indexação: Gabriel Motomu Teshima
Revisão: Os autores
Organizadora: Ana Beatriz Duarte Vieira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P912 As práticas integrativas e complementares como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia / Organizadora Ana Beatriz Duarte Vieira. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-473-0

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.730212309>

1. Saúde mental. 2. Terapias complementares. 3. Promoção da saúde. 4. Autocuidado. I. Vieira, Ana Beatriz Duarte (Organizadora). II. Título.

CDD 616.89

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

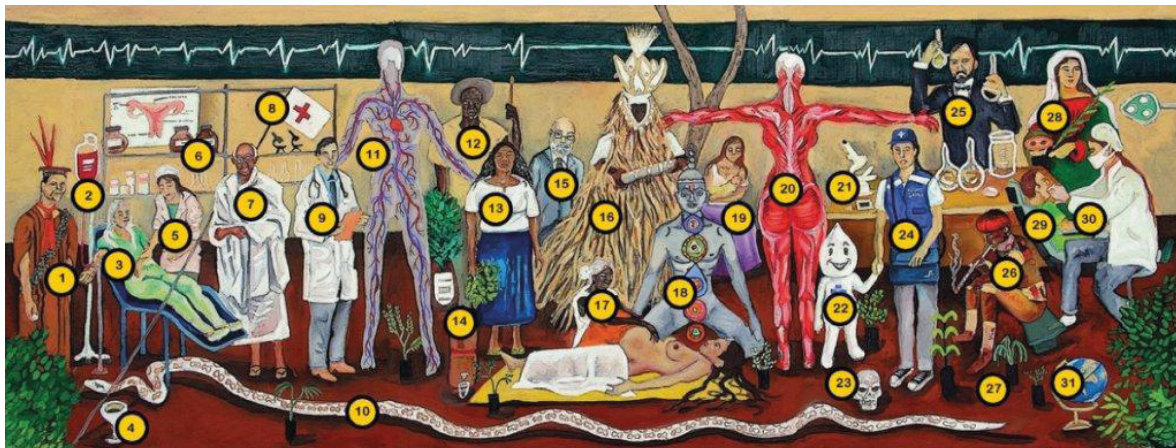
DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

LA ILUSTRACIÓN DA CAPA DO LIVRO É UMA OBRA DO ARTISTA PLÁSTICO TIAGO BOTELHO, QUE EXPLICA NESTE TEXTO SUA ARTE



AS FORÇAS DA SAÚDE

- 1-Povo Ashaninka e o manejo respeitoso da natureza
- 2-Doação de Sangue
- 3-Saúde do Idoso
- 4-A Taça de Hegéia, um dos símbolos mais antigos da Saúde
- 5-Enfermagem
- 6-Estante com medicamentos - Farmácia
- 7-Mahatma Gandhi e a não violência
- 8-Cruz Vermelha, representando os movimentos internacionais não-lucrativos
- 9-Medicina
- 10-Siriani, a jibóia branca sagrada para diversas etnias da amazônia, entidade de cura - e também a serpente mitológica de Hegéia e Esculápio.
- 11-Sistema Circulatório representando o conhecimento interno do corpo
- 12 - Mestre Irineu, pioneiro no uso da ayahuaska como medicina do corpo e da alma
- 13 - Raizeira, representando a Farmacopéia Popular
- 14-Filtro de barro, ressaltando a importância da água para a boa saúde.
- 15-Sérgio Arouca, médico sanitarista, um dos idealizadores do SUS, discutiu questões ligadas à gestão da saúde pública, como a recusa à comercialização do sangue e a defesa do serviço e do servidor público.

- 16-Omulu, orixá que rege a doença e a cura, através da morte e do renascimento.
- 17-Parteira
- 18-Os sete chakras, representando a medicina oriental, o yoga e a medicina holística.
- 19-Mãe amamentando, representando também a Nutrição
- 20-Sistema Muscular representando o conhecimento exterior do corpo.
- 21-Microscópio, representando a importância das tecnologias
- 22-Zé Gotinha, representando as campanhas nacionais, a comunicação em saúde e a Atenção Primária
- 23-Crânio humano, representando a morte
- 24-Agente de Saúde e a ação comunitária
- 25-Louis Pasteur, lembrado por suas notáveis descobertas das causas e prevenções de doenças, uma homenagem a todos os pesquisadores dos campos da Saúde.
- 26-Pajé do Xingu, representando a sabedoria xamânica dos povos originários.
- 27-Mudas de plantas, representando a ecologia e a auto-gestão
- 28-Santa Luzia, protetora da visão
- 29-Saúde da criança
- 30-Odontologia
- 31- Globo terrestre, representando a consciência planetária

Forças da Saúde reúne diversas figuras que, juntas, apresentam um panorama ampliado do que venha a ser a promoção do bem-estar coletivo. A ideia nasceu de uma compreensão da Saúde, enquanto fenômeno muito além do simples combate às doenças, ainda que essa esfera também seja contemplada na pintura. Mas é preciso perceber que, em uma era global de acesso à informação, não há razão para considerarmos uma determinada esfera do saber como hegemônica sobre outras até então tidas como minoritárias e mesmo deixadas à margem do processo acadêmico. Dessa forma, o mural se propôs a interligar as tecnologias, as políticas públicas, os saberes ancestrais, a espiritualidade e a ecologia com as principais linhas da formação acadêmica em Saúde: Enfermagem, Nutrição, Farmácia, Odontologia, Saúde Coletiva e Medicina.

Os povos nativos brasileiros estão representados na figura do pajé Xinguano,

conhecedor das plantas, do jovem cacique Ashaninka, empenhado em manejar o ecossistema, onde vive, para garantir a preservação da floresta, da raizeira com suas ervas curativas, da parteira com seu conhecimento secular transmitido de geração a geração de doulas. Os aspectos espirituais se fazem presentes na figura de Obaluaê, o orixá da saúde e da doença dentro da cosmologia afro, também de Santa Luzia, a santa protetora dos olhos, Mestre Irineu, um dos pioneiros do uso cerimonial da Ayahuaska no Brasil pós-colonial, e Siriani, a Jiboia Branca - entidade mágica para muitos povos amazonenses - que também pode ser interpretada como a serpente de Asclépio, símbolo mundial da Medicina. Além da figura de Mahatma Gandhi e um Buda em posição meditativa, homenageando as tradições orientais com suas técnicas de yoga, suas noções de centros energéticos (chakras) e a prática da não-violência.

Alternando-se com essas figuras, temos representantes da saúde no contexto da ciência contemporânea O médico, com seu estetoscópio, a enfermeira, ministrando uma transfusão de sangue, uma estante com diversos remédios, o dentista, cuidando da saúde bucal de um adolescente. Há também a figura de Pasteur, homenageando os pesquisadores, e Sérgio Arouca como representante dos sanitaristas dedicados a construir políticas públicas. A Nutrição foi representada pelo filtro de barro – considerado o melhor filtro de água potável do mundo – e as mudas de diversos alimentos, bem como a mãe, amamentando seu bebê.

Assim, **Forças da Saúde** faz jus ao nome na medida em que faz referência a formas distintas de conhecimento unificadas pelo mesmo compromisso de cuidar do próximo, cuidar das crianças, dos adultos, dos idosos, cuidar do planeta e cuidar da vida em suas inúmeras expressões.



Brasília (2015)

Artista plástico

www.tiagobotelho.com.br

PREFÁCIO

O livro ***As práticas integrativas e complementares como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia*** é ao mesmo tempo o exercício pedagógico dos sonhos possíveis e a arte de tornar possível o que parece impossível, diante desta trágica pandemia que fragiliza a humanidade.

A primeira aparência da impossibilidade está em arquitetar um outro conceito de saúde, que não se limite a um estado “natural”, mas alcance a elasticidade de novos modos de produzir saúde e de anunciar outros tempos – modos esses capazes de reverter os costumes dominantes do viver, predominantes nas regras escritas na pedra mais perversa da humanidade: as pestes e as guerras. Muitas ocorreram do século XVI ao XVII; outras se arrastam, por vezes silenciosas, por vezes gritantes, ao longo de décadas, nas incidências e/ou reincidências das doenças evitáveis, dos males do hipercapitalismo, que se agrava à medida que o ultraliberalismo vai se impondo na contramão do Estado de bem-estar social. Este circunscreve-se ao ideário do “bem-viver”, do índice da Felicidade Interna Bruta (FIB), em contrapartida ao Produto *Interno Bruto* (PIB).

A segunda aparência está fundada no princípio de que mudar é difícil, mas possível, necessário e balizado pela ética da urgência. Nesse sentido, ainda podemos reconhecer as conquistas nas iniciativas de (re)definir e (re)conceber os sentidos das forças de autocuidado, meditação, respiração, compaixão, espiritualidade, bondade, fé, empatia, humildade, solidariedade, amor, carinho, tolerância, respeito – valores que buscam o autoconhecimento e a autotransformação rumo à verdade de si mesmo e do senso de justiça para com o outro.

Sabemos que é possível conhecer e viver melhor a verdade e a qualidade desses valores em sociedade, demasiadamente humana. E, para isso, é imperativo aprofundar o Estado democrático de direito e suas agendas afirmativas, que visam à construção de políticas públicas integradas, deixando no passado o véu que, agora, cobre o manto do arrogante biopoder nas ciências da saúde: a medicalização da sociedade e seus aparatos expressos no complexo médico-industrial.

O que sabemos com certeza é que interromper, reverter esse modo estatuído no setor saúde foi e é a missão do Projeto da Reforma Sanitária Brasileira (PRSB), marcado nas lutas das décadas de 70, 80 e 90, a fim de vislumbrar as bases ideológicas, os princípios e as diretrizes de um Sistema Público de Saúde que orientasse a organização de um outro modo de cuidar das pessoas, no horizonte da ética da saúde e da vida – bens fundamentais da condição humana. O anúncio do sonho possível, da ideia de civilização ideal, extraordinária, não era um devaneio, uma ilusão; era a Constituição Federal de 1988, pintando as letras coloridas do direito à saúde, ao “bem-viver, com qualidade e dignidade”.

Uma Constituição Cidadã – assim foi alcunhada, e com todas as forças das lutas populares, brotadas dos corações e mentes da nossa gente. Nasce o Sistema Único de Saúde, *inédito-viável*, no que afirma Paulo Freire na *Pedagogia da esperança*. Ele nos provocava a assumir o fazer da história como possibilidade – em oposição à visão fatalista da realidade –, como um chamado à consciência coletiva para mudanças possíveis.

Sonhar coletivamente foi, pois, o desafio a que instituições e pessoas, no cenário internacional e no nacional, dispuseram-se para enfrentar as contradições do Estado neoliberal, sobretudo no final da década de 1980 e no início dos anos 1990.

Foram várias as propostas alternativas à construção de um novo modelo de atenção à saúde, integral, familiar e comunitária, que positivasse a saúde, deslocando e superando os patamares das políticas campanhistas, preventivistas, programáticas e, predominantemente, centradas no controle de doenças. Destaco as conferências internacionais de promoção da saúde, que resultaram em cartas, declarações e relatórios, abrindo assim janelas de oportunidade para a alegria das iniciativas, a curiosidade em ensinar e aprender, para outras atitudes, saberes e práticas capazes de prover a saúde em seu sentido ampliado: Carta de Ottawa (Canadá, 1986); Declaração de Adelaide (Austrália, 1988); Declaração de Sundsvall (Suécia, 1991); Declaração de Bogotá (Colômbia, 1992); Declaração de Jacarta (Indonésia, 1997); Relatório da Conferência do México (2000); Carta de Bangkok (Tailândia, 2005); Carta de Nairobi (Kenya, 2009); e Declaração de Helsinque sobre Saúde em Todas as Políticas (Helsinki, 2013).

No Brasil, o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS, 1991), a Estratégia Saúde da Família (ESF, 1994), a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS, 1996) e a Política Nacional de Humanização (PNH, 2003), entre outras, demarcam a *militância pedagógica* que almeja a inteireza de práticas integradas na produção social em saúde. É nessa efervescência que nasce a **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PICS, 2006)**, reconhecendo a medicina tradicional chinesa, plantas medicinais e fitoterapia, medicina antroposófica e termalismo social/crenoterapia, além de outras novas práticas: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexologia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga; aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia, terapia de florais.

Nesses emaranhados de fatos político-sócio-histórico-sanitários o sonhar-fazendo tem sido o alimento imaginário de possibilidades. Vemos, na obra de arte retratando **As Forças da Saúde** (Tiago Botelho, 2015), a força do pajé xinguano, da raizeira, parteira, Obaluaê, orixá, Santa Luzia, Gandhi, Buda, passando pela enfermeira, pelo dentista, por Pasteur, Sérgio Arouca, Zé Gotinha, até o agente comunitário de saúde; eles nos afirmam que essa mudança se constrói para além do espaço-tempo político, social e cultural, fincada

no respeito às diferenças e diversidades entre crenças, raças, gêneros e etnias. Trata-se da união desejada de forças-potências (trans)formadoras de práticas múltiplas, que abrem vielas; delas, emergem as possibilidades de mudança.

Com isso, reafirma-se o valor de um novo modelo, que crie e aprimore continuamente ambientes saudáveis, protegendo as pessoas contra ameaças à saúde e possibilitando aos indivíduos, famílias e comunidades a expansão de suas liberdades, capacidades e oportunidades de aliviar suas dores, harmonizar emoções e exercitar a autoria do sonho possível.

É desses raios iluminadores que temos de recuperar a **ESPERANÇA**, diante desta tragédia pandêmica, uma das maiores de todos os tempos na história. Que a leitura deste livro supere a crueldade do vírus. Que possamos transformar a dor de nossas perdas em ações vitais para a alegria de viver, de forma saudável e feliz, em comunhão, exercitando a ***Pedagogia da Amorosidade e as Circulações dos Afetos***.

Maria Fátima de Sousa

Doutora *honoris causa* pela Universidade Federal da Paraíba.

Professora Associada do Departamento de Saúde Coletiva da

Universidade de Brasília.

E-mail: mariafatimasousa09@gmail.com

APRESENTAÇÃO

As Práticas Integrativas em Saúde (PIS) trazem para o cuidado com a vida diferentes racionalidades científicas e processos terapêuticos que dialogam com a ciência biomédica. Elas cooperam entre si no enfrentamento das adversidades da saúde, como nas pandemias do novo coronavírus, das doenças crônicas não transmissíveis, das aflições mentais e em várias outras condições de saúde/doença.

As PIS dialogam, também, com as emergências causadas pelo modelo de desenvolvimento comprometedor da saúde do planeta Terra, como o aquecimento global, o desmatamento das florestas, as alterações climáticas, o crescimento e o consumo insustentáveis, a crise hídrica e energética, a poluição atmosférica, a fome e a exclusão social.

Estas e outras epidemias são causadas pela ação humana e estão interrelacionadas. Compõem a chamada Sindemia Global, que desafia a sobrevivência da própria humanidade e condena a vida do planeta ao extermínio em massa.

Apesar da sua imensa diversidade, de antigas e novas práticas, de diferentes racionalidades e variados processos terapêuticos, individuais e coletivos, as PIS apresentam algo em comum: Enxergam a integralidade do universo sem divisões em partes. Trazem para o cuidado com a vida a experiência da unidade, que complementa as racionalidades científicas. O acesso a essa experiência da unidade se dá pela transcendência do pensamento e do conhecimento racional, e do próprio ego, e por processos capazes de interagir com o todo de uma forma plena e imediata como a intuição, a contemplação extasiada e estados alterados de consciência.

Desse modo, as PIS incorporam a razão científica e transcendem os seus limites. Acrescentam o sagrado, a fé e a espiritualidade na arte de cuidar e promover a saúde, assim como, de prevenir as doenças e de tratar e reabilitar os doentes.

Justamente por isso, por essa qualidade de contemplar e vivenciar a unidade da vida, as PIS foram respaldadas pela ciência quântica e pelo surgimento da compreensão ecológica do século XX. Foi neste contexto do século passado, que se originou o resgate e a valorização das práticas tradicionais de várias culturas, assim como, a criação de novas práticas de saúde.

Hoje, as Práticas Integrativas em Saúde apresentam-se como potentes ferramentas para lidar com a Sindemia Global do século XXI. Sem perder o foco no potencial de transformação do ser humano, usam a respiração, a consciência, a atenção, a intenção, a imaginação, o sentimento, a emoção, o corpo e suas expressões como ato, tanto de apoderar-se de si mesmo, como de transcender a própria identidade e experimentar-se em comunhão com a vida do planeta Terra.







Marcos Freire Jr.

Médico do Sistema Único de Saúde do Brasil,

Gerente do Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde de Planaltina,
da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal.

Brasília, DF.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: AS FORÇAS DO CUIDADO E DA SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA	
Ana Beatriz Duarte Vieira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123091	
CAPÍTULO 2	16
MEDITAÇÃO, RESPIRAÇÃO E AUTOCOMPAIXÃO	
Alexandre Staerke Vieira de Rezende	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123092	
CAPÍTULO 3	25
REIKI E ESPIRITUALIDADE: PRÁTICA TERAPÊUTICA DE AUTOCUIDADO, AUTOCONHECIMENTO E AUTOTRANSFORMAÇÃO	
Verônica Carneiro Ferrer	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123093	
CAPÍTULO 4	37
CONSTRUÇÕES DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA PARA A GÊNESE DA SAÚDE	
Anne Caroline Coelho Leal Árias Amorim	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123094	
CAPÍTULO 5	45
LIAN GONG EM 18 TERAPIAS ALIVIANDO DORES E HARMONIZANDO EMOÇÕES	
Patrícia Falcão Paredes Marques	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123095	
CAPÍTULO 6	55
TAI CHI CHUAN E A PRÁTICA DE AUTOCUIDADO	
Aristein Tai-Shyn Woo	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123096	
POSFÁCIO	63
SOBRE A ORGANIZADORA	64
SOBRE OS AUTORES	66
ÍNDICE REMISSIVO	67

REIKI E ESPIRITUALIDADE: PRÁTICA TERAPÊUTICA DE AUTOCUIDADO, AUTOCONHECIMENTO E AUTOTRANSFORMAÇÃO

Data de aceite: 10/08/2021

Data da Submissão: 30/06/2021

Verônica Carneiro Ferrer

Secretaria de Estado de Saúde do Distrito

Federal – SESIDF

Brasília – Distrito Federal

CV: <http://lattes.cnpq.br/3582642452979147>

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5753-2348>

RESUMO: Este artigo tem como objetivo construir uma narrativa sobre o *Reiki*, a transculturalidade da dimensão espiritual e sua inserção nas políticas públicas de Práticas Integrativas Complementares em Saúde (PICS). Faz-se aqui uma reflexão sobre as ações transformadoras da saúde holística enquanto prática terapêutica promotora do autocuidado, autoconhecimento e autotransformação. Neste contexto, as PICS estimulam os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes, com ênfase na escuta acolhedora, desenvolvimento do vínculo terapêutico e integração do ser humano com o meio ambiente. O Reiki apresenta benefícios ao alívio da dor, redução do estresse e ansiedade, melhor enfrentamento dos processos de adoecimento e terapêuticos, diminuição da pressão arterial, melhora de sintomas depressivos e problemas do sono. As vivências aqui apresentadas têm o propósito de produzir saúde por meio da prática de respiração consciente, equilíbrio das próprias

fortalezas e ensejo de desenvolvimento das potencialidades vitais e transformadoras para o bem-estar espiritual. Sugere-se, ao final deste capítulo, uma prática pautada na respiração consciente e meditação do amor universal como possibilidade de higienização interior. Objetiva-se abastecer o ser-essencial nos enfrentamentos imputados à humanidade em decorrência do momento pandêmico atravessado.

PALAVRAS-CHAVE: Reiki. Espiritualidade. Terapias Complementares. Autocuidado. Saúde Holística.

REIKI AND SPIRITUALITY: THERAPEUTIC PRACTICE OF SELF- CARE, SELF-KNOWLEDGE AND SELF- TRANSFORMATION

ABSTRACT: This article aims to build a narrative about Reiki, the transculturality of the spiritual dimension, and its insertion in public policies of Integrative Health Care (IHC) practices. Thus, a reflection is made on the transforming actions of holistic health as a therapeutic practice that promotes self-care, self-knowledge, and self-transformation. In this context, the IHC practices stimulate the natural mechanisms of disease prevention and health recovery through effective technologies. They emphasize welcoming listening, the development of therapeutic bonds, and integration between human beings and the environment. Reiki has benefits in relieving pain, reducing stress and anxiety, better coping with the disease and therapeutic processes, lowering blood pressure, improving depressive symptoms

and sleep problems. The experiences presented here are intended to produce health through the practice of conscious breathing, the balance of one's strengths, and the opportunity to develop the vital and transforming potential for spiritual well-being. At the end of this chapter, a practice based on conscious breathing and universal love meditation is suggested as a possibility of interior sanitation. The goal is to refuel the essential being going through the confrontations imputed to humanity as a result of pandemic experiences.

KEYWORDS: Reiki. Spirituality. Complementary Therapies. Self-care. Holistic Health.

1 | INTRODUÇÃO

Na perspectiva filosófica da existência humana, o constructo “espiritualidade” para muitos estudiosos da antiguidade remete à concepção existencial das relações com o meio ambiente, valores e crenças individuais e, ainda, da relação do homem consigo mesmo. Tal elaboração existencial permeia uma forma ecológica e transcultural de cuidado humano, na constante interação entre o ambiente e a auto-observação para o equilíbrio da saúde holística.

Oliveira (2018, p. 14) teoriza a partir das contribuições de Michel Foucault (1982) em sua obra “A Hermenêutica do Sujeito” que a “compreensão da ética do cuidado de si perpassa pelos modos de ser do sujeito, sendo necessária a observância relacional da ética de si para consigo mesmo”. Nesse contexto, acrescenta-se que dentro da problematização da existência humana, o modo de fazer e ser, como também a elaboração intrínseca do autocuidado refletem modos éticos de viver a própria vida. (FERRER, 2020, p. 347).

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), no Brasil, apoia tecnicamente o Ministério da Saúde na efetivação das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) – denominação utilizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) – a partir da Atenção Primária de Saúde. As MTCI são entendidas como um amplo conjunto de práticas de atenção à saúde, baseado em teorias e experiências transculturais que são utilizadas para promoção da saúde, prevenção e recuperação, levando-se em consideração o ser integral em todas as suas dimensões. (OPAS, 2020).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram institucionalizadas no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), em 2006. Nessa perspectiva, as PICS são reconhecidas como abordagens que estimulam os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes, com ênfase na escuta acolhedora: desenvolvimento do vínculo terapêutico e integração do ser humano com o meio ambiente. (PNPIC, 2006). Atualmente, o Brasil é referência mundial na incorporação de 29 PICS no SUS, dentre elas, o Reiki, com reconhecimento e protagonismo na saúde pública por meio de publicações em 2017 e 2018, que no decorrer de 15 anos da implantação da PNPIC, fortaleceram e ampliaram os caminhos dessas tecnologias no escopo das políticas públicas

em PICS. (BRASIL, 2017; BRASIL, 2018). A maior capilaridade das PICS no SUS acontece na Atenção Básica de Saúde (78%), média complexidade (18%) e alta complexidade (4%) e estão presentes em 100% das capitais brasileiras. (BRASIL, 2020).

Em análise conceitual sobre saúde, espiritualidade e as PICS no Sistema Único de Saúde (SUS), apesar do avanço das políticas públicas, Toniol (2017, p. 172) em nota de seu artigo “O que faz a espiritualidade?”, aponta, em sua análise, que a relação da prática do Reiki e a espiritualidade, no contexto do espaço de saúde, provoca disputas entre os profissionais que a realizam. Delibera, propositadamente, “não realizar ampla contextualização da prática, deixando à reflexão o que se vivencia com a prática em si”.

Nesse contexto, a pandemia pelo novo coronavírus que transformou o mundo, leva a humanidade a constantes ressignificados e compreensão de sua crise existencial. Fato é que, no coletivo ou na individualidade, o cuidado com a saúde passa a ser foco de sobrevivência e ao mesmo tempo, de aproximação de si mesmo para manutenção da integralidade da vida humana.

Haja vista que este artigo tem como objetivo construir narrativa sobre o Reiki, seus benefícios e a transdisciplinaridade da dimensão espiritual e, sobretudo, refletir acerca das práticas transformadoras voltadas à saúde holística, integrada conceitualmente às tecnologias leves, enquanto prática terapêutica promotora do autocuidado, autoconhecimento e autotransformação. O Reiki está intrinsecamente relacionado à higiene pessoal interior, uso das mãos para meditar e autocuidar, e, ter o olhar aprofundado ao novo posicionamento do ser-essencial no contexto da integralidade da saúde humana.

2 | DA ORIGEM À TRANSCENDÊNCIA, O QUE SIGNIFICA REIKI?

Os primeiros livros traduzidos do inglês referiam o significado da palavra Reiki em dois *Kanji*, ideogramas japoneses, que traduzem a palavra como ‘energia vital universal’. *Rei* traduz ‘espírito universal, transcendental ou essência ilimitada’. *Ki* traduz a ‘energia da força vital, que tem como equivalência de qualidade o *Chi* ou *Prana*. Portanto, em se tratando de tradução da palavra, seria mais preciso dizer-se: ‘energia sagrada’ e que este seria um modo respeitoso de relacionar-se ao Ki. (MCKENZIE, 2010).

No sentido da união dessas energias, ou seja, do *Rei + Ki*, temos a fluidez harmônica da Energia Vital Universal presente em todos os reinos da natureza, para nossa saúde e funcionamento adequado do nosso SER na vida, cujo *Kanji* é apresentado na Figura 1. Sem embargo, há, nos dias atuais, muitas variações da prática original do Reiki; suas origens, enquanto sistema, encontram-se no Japão.



Figura 1 – Representação dos Kanji japoneses para Reiki.

Fonte: A autora (2021).

Tal sistema sofreu influência de algumas crenças e correntes filosóficas tradicionais japonesas como Budismo, Xintoísmo e o Shugendô, que influenciaram a vida do seu redescobridor, Mikao Usui (1982-1926), que transmitiu ao seu discípulo Chujiro Hayashi os aprendizados basilares da cura espiritual. Hayashi, após cinco anos do falecimento do mestre Usui, abriu sua própria clínica e escola, que se traduz como Sociedade Hayashi para Pesquisa da Energia Espiritual. Dessa maneira, surge mais uma discípula Hawayo Takata, que teve pais japoneses, era americana, mas não podia levar seus aprendizados para fora do Japão, segundo tradição daquela cultura. O legado de Hayashi foi ter conseguido treinar Takata e ajudá-la a fundar a primeira clínica fora do Japão e expandir o Reiki para o ocidente. (MCKENZIE, 2010).

Mikao Usui só introduziu a cura, por imposição das mãos, nos últimos anos do desenvolvimento do sistema Reiki. Sua aplicabilidade é simples, acessível a qualquer pessoa, sem rituais, dogmas ou conceitos filosóficos. Independe de qualquer tipo de crença ou concepção religiosa para prover a cura dos corpos físicos, mental, emocional e espiritual.

O legado de Mikao Usui, ilustrado na Figura 2, inspira todos os praticantes de *Reiki Usui* e é repassado até os dias atuais, e, sob as suas orientações e prática. Após iniciação do aluno, por um mestre de Reiki, suas mãos tornam-se instrumentos direcionadores da Energia Vital Universal, chamada de Reiki.



Figura 2 – Imagem do Mestre Mikao Usui.

Fonte: Adaptada de McKenzie (2010).

O Reiki é considerado uma terapêutica de autocura e cura do outro, por meio de desbloqueios suaves dos nós energéticos decorridos do estresse cotidiano ou de problemas que se apresentam como desafios ao crescimento constante; muitas vezes, são acumulados no inconsciente e podem gerar desequilíbrios e doenças em nosso corpo físico.

Estudo randomizado paralelo com amostra inicial de 122 pessoas que foram divididas em 3 grupos: Massagem+Repouso (G1), Massagem+*Reiki* (G2) e Controle sem intervenção (G3), e avaliados pela Lista de Sintomas de Stress e pelo Inventário de Ansiedade Traço-Estado por um mês, no início e após 8 sessões, em 2015. Resultou em 101 participantes e Massagem+Reiki, conseguindo melhores escores entre os grupos e como sugestão, o estudo apontou para uso de placebo para o Reiki, na tentativa de avaliar o alcance da técnica em separado. (KUREBAYASHI *et al.*, 2016). Outros estudos mostram benefícios da terapia Reiki sobre a saúde, tais como: alívio da dor (FERRAZ, RODRIGUES, LIMA, LIMA, MAIA e PILAN NETO, 2017; BALDWIN, VITALE, BROWNELL, KRYAK e RAND, 2017), redução de estresse e ansiedade (BALDWIN, VITALE, BROWNELL, KRYAK e RAND, 2017; KUREBAYASHI *et al.*, 2016), melhor enfrentamento dos processos de adoecimento e terapêuticos (IACOROSSO, DI RIDOLFI, BIGIARINI, GIANNARELLI e SANGUINETI, 2017), diminuição da pressão arterial (BALDWIN, VITALE, BROWNELL, KRYAK e RAND, 2017), melhora de sintomas depressivos (BREMNER, BLAKE, WAGNER e PEARCEY, 2016) e de problemas de sono (CHARLESWORTH, HUGHESB, PLANTA e CARBALLOA, 2017).

2.1 Campo de energia humano

O Reiki, enquanto prática terapêutica de autocuidado e autoconhecimento, baseia-

se num específico processo de sintonização de energia. No cotidiano de aplicação da técnica, os terapeutas contam com mantras e símbolos antigos que aumentam o fluxo de energia vital e abre o canal de cura interior. (HONERVOGT, 2001, p. 14).

Nos estudos de Brennan (2006), o Campo da Energia Humana (CEH) é manifestado a partir da energia universal que está intimamente envolvida na vida humana. Tal definição envolve a descrição de um corpo luminoso que cerca e penetra o corpo físico, emite radiação e é chamado de “aura”. Esse fluxo de energia que se distribui em camadas pelo corpo físico está relacionado ao campo áurico humano, chamados de chacras. Os chacras têm três funções principais: “vitalizar cada corpo áurico e, assim, o corpo físico; provocar o desenvolvimento de diferentes aspectos da consciência; e transmitir energia entre os níveis áuricos. (BRENNAN, 2006, P. 67,73).

Todo ser vivo pulsa com energia. Os praticantes das PICS e também os físicos reconhecem a existência de um campo eletromagnético gerado pelos processos biológicos do corpo. O campo de energia humano contém e reflete a energia de cada indivíduo. A harmonia dos campos energéticos físico, emocional e espiritual, traduz-se em modos saudáveis e equilibrados do fluir desses corpos energéticos. (HONERVOGT, 2001, p. 18).

Para fins ilustrativos, a Tabela 1 elenca o conjunto dos sete chacras maiores e correlaciona glândulas e áreas do corpo humano, que se relacionam ao fluxo de energia áurica.

CHACRA	GLÂNDULA ENDÓCRINA	CORRESPONDÊNCIA NO CORPO FÍSICO
7º – Coroa	Pineal	Cérebro superior. Olho direito.
6º – Cabeça ou Frontal	Pituitária	Cérebro Inferior. Olho esquerdo, Ouvidos, Nariz, Sistema nervoso.
5º – Garganta	Tireoide	Aparelho brônquico e vocal. Pulmões, Canal alimentar.
4º – Coração	Timo	Coração, Sangue, Nervo vago, Sistema circulatório.
3º – Plexo solar	Pâncreas	Estômago, Fígado, Vesícula biliar, Sistema nervoso.
2º – Sacro ou Umbilical	Gônadas	Sistema reprodutor.
1º – Base ou Raiz	Glândulas suprarrenais	Coluna vertebral, Rins.

Tabela 1 – Interrelação dos chacras maiores e áreas do corpo físico.

Fonte: Adaptado de Brennan (2006).

Nesse contexto, o corpo e a mente influenciam-se profundamente. O Reiki, combinado à prática da meditação, facilita o descobrir de camadas mais profundas em si mesmo, permite a busca de uma relação mente-corpo saudável e permite o exercício da intuição e o cultivo da consciência, que juntas, ressoam para a compreensão da existência do ser-essencial.

2.2 Do Campo Sensível

O processo criativo nas artes, nas humanidades, nas ciências deve ser valorizado. Goswani (2010, p.110) acrescenta que quando nos sentimos inspirados a colocar a criatividade no centro de nossa vida e sincronizá-la com o movimento vital, com o movimento de evolução da consciência, estamos prontos para a unificação do interior e exterior, do corpo e alma. Até para transformarmos nossas emoções negativas, precisamos acessar nossa criatividade no domínio do vital. A prática do amor incondicional pode ser um caminho. (VARELLA, 2010, p. 05-10).

Na concepção ecológica da espiritualidade, o caminho a ser trilhado é o do autoconhecimento. A concepção de uma consciência que “atravessa” a intelectualidade e exercita o saber do coração, da sabedoria que nasce de dentro de cada ser humano.

Na completude da prática de Reiki, os cinco elementos trazidos das origens japonesas para o ocidente são essenciais para que não recaia sobre as técnicas de tratamento, somente, a imposição das mãos. A essência do Reiki está na prática desses cinco elementos, apresentados no Quadro 1, que trazem a conexão do campo sensível e harmonização da relação corpo-mente-espírito, incorporados na saúde holística.

Na prática diária de Reiki, trazido de forma didática por McKenzie (2010), observa-se a pureza dos ensinamentos de Mikao Usui que ensinava os cinco princípios do Reiki, para o bem-estar espiritual.

Conceito Japonês	Conceito Ocidental
<i>Gokai</i>	Os cinco princípios ou preceitos espirituais
<i>Kokiô Hô</i>	Técnicas respiratórias
<i>Tenohira</i>	Imposição das mãos ou das palmas
<i>Jumon e Shirushi</i>	Símbolos e mantras
<i>Reiju</i>	Sintonizações

Quadro 1 – Cinco elementos essenciais da prática diária de Reiki.

Fonte: McKenzie (2010).

No contexto da saúde pública e uso das ferramentas de cuidado integral, a PICS Reiki

oferece aos profissionais de saúde uma possibilidade de respirar o amor com sabedoria, para a perfeita compreensão dos caminhos a serem construídos com sensibilidade e conexão consigo mesmo, com o outro e com o universo. Ademais, a PICS Reiki é difundida e reconhecida no âmbito do SUS, por seus princípios basilares, trazidos por Mikao Usui, que configuram a harmonia do cuidado espiritual, para melhoria do corpo e da alma, e transcendem as dificuldades e sofrimentos humanos.

Os *Kanji* apresentados a seguir, exemplificam a consciência harmônica do autocuidado e da preconizada saúde holística.

Compreensão

Amor

Cura

Fonte: A autora (2021).

Na respiração consciente, apresentam-se os cinco princípios do Reiki.

Somente por hoje.

Não se irrite.

Não se preocupe.

Seja grato.

Seja honesto em seu trabalho.

Tenha compaixão de si e dos outros.

Na perspectiva antropológica, a espiritualidade como categoria, constantemente é definida dentro de contextos sociais e históricos. Por outro lado, a distância do teor filosófico ou teológico situa a relação da espiritualidade com o homem a um grau em que o conceito e suas características são estabelecidas nas competições de poder que os configuram e os transformam. “A política da espiritualidade, portanto, estaria relacionada a uma espécie de recomendação metodológica, a depender da situação, articula-se numa categoria cada vez que é enunciada”. (TONIOL, 2017, p. 146).

Desde a antiguidade, o cuidado de si é estudado e narrado, na perspectiva do estético e ecológico no percurso do processo vital, cujo foco sempre foi o amadurecimento da mente e fortalecimento do espírito.

Assim, cada vez mais deve-se observar o contexto e diretrizes que estabelecem as relações ecológicas e transculturais da espiritualidade, no uso das políticas de PICS dentro do SUS como os profissionais de saúde transitam entre o cuidado espiritual preconizado pela OMS e o que na prática é estabelecido pelas instituições de governos. “O cuidado de si deixa de ser teorizado e se associa à vida cotidiana quando é consciente”. (SILVA JÚNIOR; BALSANELLI; NEVES, 2019, p. 2).

A educação para o bem-estar espiritual de forma interdisciplinar e transcultural permite um olhar amplo ao protagonismo e autonomia, que conduz o aprendiz a descobertas sensíveis, pautadas nos valores éticos, afetos e percepções da própria espiritualidade em ação.

Uma nova maneira de “ler o mundo”.

3 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

A correlação da terapia *Reiki* e a espiritualidade, no decorrer deste artigo, pautou-se na narrativa crítico-reflexiva da transculturalidade e ecologia de saberes envolvidos com a realidade das PICS no SUS.

Da origem do *Reiki* à transcendência do cuidado espiritual, observa-se a capilaridade das práticas integrativas que compreendem o ser humano na sua multidimensionalidade, pelo desejo de melhor qualidade de vida, alívio das dores e sofrimentos existenciais, para além do plano biológico. O autoconhecimento e autocuidado que a terapia *Reiki* proporciona aos usuários e profissionais da saúde no SUS é significativo, plural, complexo e subjetivo. A produção de saúde está intrinsecamente relacionada à higiene pessoal interior, crenças, valores, transcendência e promoção de bem-estar espiritual, vivenciados nessa técnica de imposição de mãos que olha para o ser-essencial. Os benefícios identificados estendem-se desde situações específicas, como o alívio de sintomas de uma doença, até contextos amplos, como a autoestima, qualidade de vida e bem-estar espiritual.

Este capítulo encerra a narrativa proposta, na experiência reflexiva da PICS Reiki no SUS e a abordagem transcultural e ecológica da espiritualidade na perspectiva do autocuidado e cuidado do outro. Sugere-se, ao final deste capítulo, uma prática pautada na respiração consciente e meditação do amor universal, como possibilidade de higienizar o interior e abastecer o ser-essencial nos enfrentamentos imputados à humanidade em decorrência do momento pandêmico que atravessamos.

“AS FORÇAS DA SAÚDE”: CUIDANDO DE MIM, PRATICANDO EM CASA

- Sente-se em posição confortável, coluna ereta, mãos relaxadas nas coxas e respire normalmente.

- Feche seus olhos e mantenha a atenção plena em seus batimentos cardíacos. Procure observar se o seu corpo está dolorido em alguma parte, vá até essa parte, observe-se e olhe amorosamente para sua cura.
- Inspire e leve o ar até seu abdômen, sustente o ar por três segundos e expire conscientemente esvaziando todo seu abdômen.
- Ao inspirar, repita no pensamento – ‘Eu Sou Amor’. Preencha o abdômen e sustente este ar salutar e expire.
- Ao expirar, repita no pensamento – ‘Eu Amo’. Deixe sair todo o ar dos pulmões e espalhe esse Amor-Essência a sua volta, sentindo-se parte do ‘Todo’ e contribuindo para a sua qualidade de vida e do planeta que habita.
- Repita quantas vezes quiser e precisar para seu equilíbrio integral e manutenção da saúde holística em você.

Muita Luz e Amor universais a todos!

REFERÊNCIAS

AMARELLO, Mariana Monteiro; CASTELLANOS, Marcelo Eduardo Pfeiffer; SOUZA, Káren Mendes Jorge de. **Reiki therapy in the Unified Health System: meanings and experiences in integral health care**. Rev Bras Enferm. v.1, n.74: e20190816. 1-7, 2021.

BALDWIN, Ann Linda. *et al.* **Effects of Reiki on pain, anxiety, and blood pressure in patients undergoing knee replacement: a pilot Study**. Holist Nurs Pract. v.2, n.31, 80-89, 2017.

BESSA, José Henrique do Nascimento *et al.* **Efeito do Reiki no bem-estar subjetivo: estudo experimental**. Enfer Glob. Murcia, Espanha, n. 48, p. 415-421, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas integrativas e Complementares (PICS). Onde tem Práticas integrativas e Complementares (PICS)?** 20 nov 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z-1/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics>>. Acesso em: 29/05/2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União. 28 mar 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional. Diário Oficial da União. 22 mar 2018.

BREMNER, Marie N; BLAKE, Barbara J; WAGNER, V Doreen; PEARCEY, Sharon M. **Effects of Reiki with music compared to music only among people living with HIV**. J Assoc Nurses AIDS Care. v. 27, n. 5. p. 635-47, Set-out 2016.

BRENNAN, Barbara Ann. *Mãos de Luz*. Tradução Octavio Mendes Cajado. 21 ed. Pensamento. São Paulo, 2006.

CHARLESWORTH, Elaine; HUGHES, John; PLANTA Hilary; CARBALLO Lallita. **Complementary therapy for people with cancer: the patient's perspective**. *Europ J Integrat Med*. v.17, 26-32, 2018.

FERRAZ Guilherme A. Rago. *et al*. **Is reiki or prayer effective in relieving pain during hospitalization for cesarean? a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**. *São Paulo Med J*. v.2, n.135, 123-132, mar./abr. 2017.

GOSWAMI, Amit. **O ativista Quântico**. São Paulo: Aleph, 2010.

IACOROSI Laura. *et al*. **The impact of Reiki on side effects in patients with head-neck neoplasia undergoing radiotherapy: a pilot study**. *Prof Inferm*. v.3, n.70, 214-221, 2017.

KUREBAYASHI Leonice Fumiko Sato. *et al*. **Massage and Reiki used to reduce stress and anxiety: Randomized Clinical Trial**. *Rev. Latino-Am Enferm*. n.24:e2834, 2016.

OLIVEIRA, Janaine Aline Camargo de. **Desafios do cuidado integral em saúde: a dimensão espiritual do médico se relaciona com sua prática na abordagem espiritual do paciente?** 2018. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Programa de Medicina Preventiva, Faculdade de Medicina de São Paulo, São Paulo, 2018.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Medicinas tradicionais, complementares e integrativas**. Brasília (DF); 2020. [Internet]. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas#collapse-accordion-18244-6>>. Acesso em: 30/05/2021.

SILVA JÚNIOR, Edson José da; BALSANELLI, Alexandre Pazetto; NEVES, Vanessa Ribeiro. **O cuidado de si no cotidiano do enfermeiro: revisão integrativa**. *Rev Bras Enferm*. São Paulo, v.73, n.2: e20180668, 1-8, fev. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/5FBHtb7c5jhygQmNgGQjPzx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 mai. 2021.

TONIOL, Rodrigo. **O que é Espiritualidade?** *Relig. Soc. Rio de Janeiro*, v.37, n.2, 144-175, dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rs/a/kWjzQhGZpHBkPtz5rRZb4BD/?lang=pt>. Acesso em: 30 mai. 2021.

VARELLA, Antônio Drauzio. **Educar: o profundo despertar... Dos Sentidos**. INTERESPE- Interdisciplinaridade e Espiritualidade na Educação – Fundamentos da Educação. Linha de Pesquisa: Interdisciplinaridade e Espiritualidade: PUC/SP. R. Interespe, São Paulo, v. 1, n. 0, p. 01-45, dez. 2010.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

SAÚDE, CUIDADO, EXPANSÃO E MOVIMENTO

A coletânea de artigos dos capítulos 4, 5 e 6 tratará das práticas de Bioenergética, Lian Gong e Tai Chi Chuan que envolvem o corpo em movimento para o autocuidado em saúde.



ÍNDICE REMISSIVO

A

alquimia interna 57
Aioterapia 8, 5
Aromaterapia 8, 5, 6
Arteterapia 8, 6, 13, 34
Aura 30, 59
Autocompaixão 16, 17, 19, 21, 22
Autocuidado 7, 1, 2, 3, 4, 6, 9, 13, 17, 18, 21, 25, 26, 27, 29, 32, 33, 37, 38, 42, 45, 46, 47, 51, 55, 56, 60
Ayurveda 8, 5, 6, 13, 34

B

Biodança 8, 5, 6, 13, 34
Bioenergética 8, 5, 6, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44

C

Chacras 30
Consciência 8, 10, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 30, 31, 32, 38, 41, 45, 48, 51, 56
Constelação familiar 8, 5, 7
Couraça 39
COVID-19 4, 18, 45, 53, 54
Cromoterapia 8, 5, 7

D

Dança circular 8, 5, 7, 13, 34
Decolonialidade 13

E

Energia Vital Universal 27, 28
Espiritualidade 7, 10, 4, 20, 25, 26, 27, 31, 32, 33, 35

F

Forças da Saúde 8, 1, 12, 13, 23, 33, 40, 42, 51, 60
Forças do cuidado 1, 4, 5

G

Geoterapia 8, 5, 7
Grounding 37, 41, 42, 43, 44
Grupo de Movimento 40

H

Hipnoterapia 8, 5, 7, 8
Homeopatia 5, 8

I

Imposição de mãos 8, 5, 8, 33

K

Kanji 27, 28, 32

L

Lian Gong em 18 Terapias (LG18T) 45, 46

M

Medicina Antroposófica/ Antroposofia aplicada à saúde 8

Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura/Práticas Corporais 8

Meditação 7, 8, 5, 9, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 31, 33, 34, 64, 66

Meridianos 49, 50, 59

Musicoterapia 8, 5, 9, 13, 34

N

naturopatia 8, 5

Naturopatia 9, 13, 34

Nei Jing 50

O

Osteopatia 8, 5, 9, 13, 34

Ozonioterapia 8, 5, 10

P

Pandemia 1, 7, 1, 4, 12, 18, 27, 41, 42, 45, 47, 48, 49, 51, 54, 63

Plantas Medicinais e Fitoterapia 8, 5, 10

Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares 8, 2, 13, 18, 24, 26, 34, 37, 59, 60, 61

Política Nacional de Promoção da Saúde 8, 3, 13

Práticas Corporais e Mentais da Medicina Tradicional Chinesa 59, 60

Q

quiropaxia 8, 5

Quiropaxia 10, 13, 34

R

Racionalidade Médica 56, 58

Racionalidades científicas modernas 12

Racionalidades dos povos tradicionais 12

Racionalidade terapêutica 2

Recursos Gerais de Resistência 40

Reflexologia 8, 5, 10

Reiki 8, 5, 10, 13, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 65

Respiração 7, 10, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 32, 33, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 45, 49, 50, 51, 52, 57, 59, 60, 61

S

Salutogênese 5, 40, 41

Saúde Holística 25, 26, 27, 31, 32, 34

Senso de Coerência 40
Shantala 8, 5, 11, 13, 34
Sistemas médicos complexos 2, 3

T

Tai Chi Chuan 9, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 64
Tecnologias leves 27
Terapia Comunitária Integrativa 8, 5, 11, 13, 34, 64
Terapia de Florais 8, 5, 11
Termalismo Social/Crenoterapia 8, 5, 11
Transcendência 10, 20, 27, 33, 47

Y

Yin e Yang 56, 57, 58
Yoga 8, 5, 12, 13, 34, 54

AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia



AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia

