

# 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](http://www.atenaeditora.com.br)

contato@atenaeditora.com.br

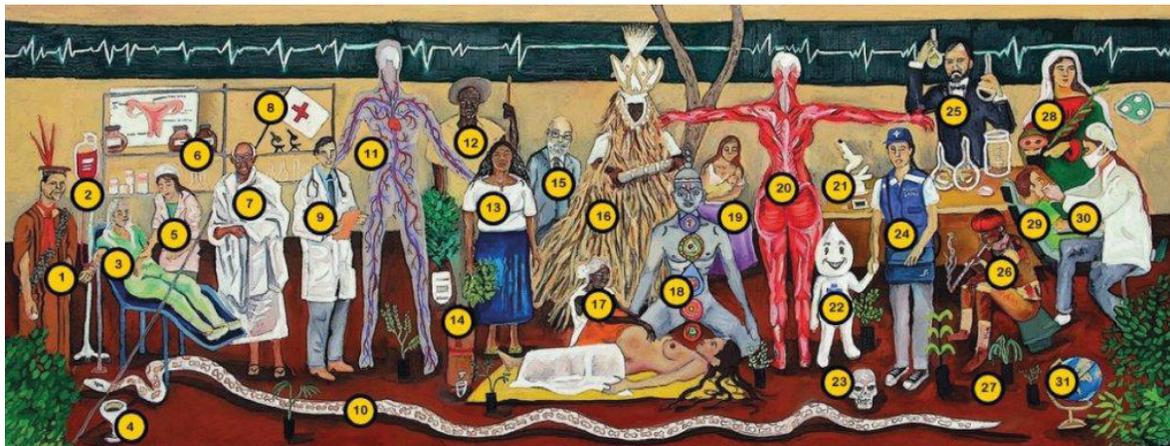
## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

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.

## AL ILUSTRAÇÃO 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   | 16-Omulu, orixá que rege a doença e a cura, através da morte e do renascimento.  |
| 2-Doação de Sangue   | 17-Parteira  |
| 3-Saúde do Idoso   | 18-Os sete chakras, representando a medicina oriental, o yoga e a medicina holística.  |
| 4-A Taça de Hegéia, um dos símbolos mais antigos da Saúde  | 19-Mãe amamentando, representando também a Nutrição  |
| 5-Enfermagem   | 20-Sistema Muscular representando o conhecimento exterior do corpo.  |
| 6-Estante com medicamentos - Farmácia  | 21-Microscópio, representando a importância das tecnologias  |
| 7-Mahatma Gandhi e a não violência   | 22-Zé Gotinha, representando as campanhas nacionais, a comunicação em saúde e a Atenção Primária   |
| 8-Cruz Vermelha, representando os movimentos internacionais não-lucrativos   | 23-Crânio humano, representando a morte  |
| 9-Medicina   | 24-Agente de Saúde e a ação comunitária  |
| 10-Siriani, a jibóia branca sagrada para diversas etnias da Amazônia, entidade de cura - e também a serpente mitológica de Hegéia e Esculápio.   | 25-Louis Pasteur, lembrado por suas notáveis descobertas das causas e prevenções de doenças, uma homenagem a todos os pesquisadores dos campos da Saúde. |
| 11-Sistema Circulatório representando o conhecimento interno do corpo  | 26-Pajé do Xingu, representando a sabedoria xamânica dos povos originários.  |
| 12 - Mestre Irineu, pioneiro no uso da ayahuasca como medicina do corpo e da alma  | 27-Mudas de plantas, representando a ecologia e a auto-gestão  |
| 13 - Raizeira, representando a Farmacopéia Popular   | 28-Santa Luzia, protetora da visão   |
| 14-Filtro de barro, ressaltando a importância da água para a boa saúde.  | 29-Saúde da criança  |
| 15-Sérgio Arouca, médico sanitário, 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. | 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](http://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

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

## CONSTRUÇÕES DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA PARA A GÊNESE DA SAÚDE

Data de aceite: 10/08/2021

**Anne Caroline Coelho Leal Árias Amorim**

Colegiado de Enfermagem da Universidade Federal do Vale do São Francisco, Petrolina-PE.  
<http://lattes.cnpq.br/5088411605267393> <https://orcid.org/0000-0001-8471-3005>

**RESUMO:** A Análise Bioenergética é uma prática terapêutica que integra a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Derivada da Teoria Bioenergética de Wilhelm Reich, ela tem raízes na Psicanálise Freudiana. Contudo, sua contribuição ocorre ao privilegiar a abordagem corporal paralela à mental, exercitando o corpo físico individual ou em grupos de movimento. Tal prática age nos conteúdos emocionais subjacentes ao corpo físico, auxiliando na integração de sentimentos e facilitando a leitura, no corpo, de aspectos como dor muscular, enrijecimentos e desconfortos específicos. Por consequência, oportuniza o autoconhecimento e como lidar de forma singular com os lugares afetados em termos de cuidado de si. Seus pilares principais são a respiração consciente e a realização do *grounding*, postura de enraizamento no solo, no sentido de presentificar a realidade para obter um maior equilíbrio energético. Busca melhorar as alterações, denominadas couraças, desde a ocular até a pélvica, por meio de técnicas, em parte abordadas aqui, de ação psicossomática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autocuidado. Promoção da saúde. Terapias Complementares. Terapias

Mente-Corpo. Metabolismo Energético.

### CONSTRUCTIONS OF BIOENERGETIC ANALYSIS FOR HEALTH GENESIS

**ABSTRACT:** Bioenergetic Analysis is a therapeutic practice that integrates the Brazilian National Policy on Integrative and Complementary Practices in Health. Derived from Wilhelm Reich's Bioenergetic Theory, it has roots in Freudian Psychoanalysis. However, its contribution occurs by privileging a body approach parallel to the mental one, exercising the body with individual or group movements. This practice acts on the emotional contents underlying the physical body, helping to integrate feelings and facilitating the reading, in the body, of aspects such as muscle pain, stiffness, and specific discomfort. Consequently, it allows self-knowledge and how to deal uniquely with the affected places in terms of self-care. Its main pillars are conscious breathing and grounding, a posture for ground rooting, as to make reality present to obtain greater energy balance. It seeks to improve changes, called armoring, from the ocular to pelvic, through techniques, in part addressed here, of psychosomatic action.

**KEYWORDS:** Self-care. Health promotion. Complementary Therapies. Mind-Body Therapies. Energy Metabolism.

### 1 | INTRODUÇÃO

Amparada na leitura pessoal e na literatura científica, este trabalho objetiva contribuir com a descrição de recursos terapêuticos corporais

como aspectos disponíveis para o autocuidado, o autoconhecimento e, conseqüentemente, para a Promoção da Saúde.

As corporeidades são assim chamadas como modo de expressar a consciência da mente, paralela às sensações vividas pelo corpo, enquanto maneiras de gerir as emoções e positivar a saúde. Alguns autores (MATTOS, 2012; HAMMERLILY, 2006) utilizam tal termo alinhando-o a movimentos reparadores e como oportunidades de gerir pensamentos, sentimentos e situações estressoras, provocadoras de tensão psíquica e até muscular.

Por tais motivos, essa obra aborda terapias voltadas ao autocuidado e conscientização pessoal sobre saúde e doença (e do corpo como uma caixa de emoções), pois elas aguçam a capacidade de percepção advinda das relações, que auxiliam a compreensão crítica do contexto interno e externo (mente-corpo), que costumam interferir positivamente nos ganhos individuais de saúde.

Tais percepções - anímicas, emocionais ou energéticas -, com os exercícios, permitem-nos desenvolver as habilidades de autoconhecimento esclarecedoras de determinações físicas, sinais e sintomas, inclusive, de enfermidades, como doenças reumáticas, entre elas, a fibromialgia, esclarecem Mattos (2012) e Hammerlily (2006). Vale ressaltar que anteriores à instituída ciência, os saberes ancestrais deixaram seu legado (PELIZZOLLI, 2011) cultural e global, que nos orientam na realização deste trabalho. Assim, o contributo teórico passa a ter um direcionamento voltado a descrever, mostrar e buscar demonstrar como realizá-las em nível domiciliar.

## 1.1 Origens da Análise Bioenergética

A Análise Bioenergética (ABE) é um tipo de Psicoterapia Corporal, que tem como fundamento trabalhar o conceito de energia, no sentido biológico, que se inicia com a respiração e, portanto, influi no metabolismo do corpo, essencial à manutenção da vida (CARVALHO; BARRETO, 2020), e é ainda um tipo de psicoterapia analítica, profunda, relacional, com grande trabalho corporal (não apenas oral), concorda Andrade (2011). Essa terapia traz da Psicanálise mecanismos de defesa, resistência, além de transferência e contratransferência (CORREIA; ALVES, 2010). Por isso, ao nascermos, esse movimento vital costuma ser despertado e, nas interações com nossas emoções, vamos tendo essa energia respiratória, inclusive, vitalizada ou desgastada.

Do movimento e de sua consciência e motivação, trazemos a autorregulação, que é, para Oliveira, Silva e Rolim (2013), atribuída como capacidade biológica, que revela o uso da autonomia potencializadora da naturalidade humana. Ela deriva de uma matriz teórica maior, a Bioenergética, da autoria de Wilhelm Reich entre os anos 30 e 40 e que é ampliada nos Estados Unidos - por Alexander Lowen e John Pierrakos - em meados da década de 1950, (ANDRADE, 2011). A partir de então, ficou conhecida como ABE.

Reich (que foi discípulo de Freud) também se tornou psicanalista, mas inovou ao

criar a Vegetoterapia - uma técnica corporal que trabalha com os sistemas vegetativos simpático e parassimpático - para desbloquear a passagem energética, a partir de sete níveis, ou sete anéis, localizados próximo às glândulas endócrinas (CORREIA; ALVES, 2010, p. 17-19), a saber:

- Nos olhos (nível 1);
- Na boca (nível 2);
- No pescoço (nível 3);
- No tórax (nível 4);
- No diafragma (nível 5);
- No abdômen (nível 6);
- Na pélvis (nível 7).

Ele percebeu que um dos entraves da passagem energética advém da alteração nos padrões respiratórios, por ocasião de bloqueios emocionais, que, assim, promovem tensões e enrijecimento de áreas do corpo ligadas às emoções, denominadas couraças.

Na ABE, corpo e mente constituem uma unidade (ANDRADE, 2011), na qual a terapia fundamenta formas de se empenhar para ler a couraça humana, retratada na energia que cada ser comunica ao olhar e portar-se frente ao terapeuta ou grupo terapêutico. Essa leitura vai dos estados clínicos mais flexíveis aos mais rígidos, denominados ‘caráteres’ (oral, masoquista, esquizoide, psicopata e rígido), que, ao longo da vida, podemos neles transitar.

A couraça é o termo referente ao “enrijecimento” oriundo das tensões vividas e sentidas, e que não estão restritas aos músculos, mas associadas até aos olhos, quando “perturbados” por situações de doença ou transtornos psicológicos; tais couraças - da ocular à pélvica - são proporcionais aos locais do corpo acometido.

Dessas construções, outra contribuição de Reich foi a criação do *stool* - banco de bioenergética-, que tem a finalidade de expandir a caixa torácica, favorecendo a respiração e liberação gradativa da tensão no auxílio dos bloqueios energéticos, pois possibilita um enfrentamento - nele amparado - ao olhar nos olhos do terapeuta durante o despertar de tais enfrentamentos e possibilidade de liberação emocional, como de reparação gradual dos tonos musculares promovidas pela couraça (CORREIA; ALVES, 2010).

Por conseguinte, este capítulo - fruto de um trabalho de pesquisa disciplinar -, aliado a um recorte significativo vivencial e seus sentidos formativos em um curso de Especialização em Psicologia Clínica, deixa ao final propostas aplicáveis, ao leitor, em termos pessoais. Tal produção de saberes e técnicas busca compartilhar os conhecimentos, oriundos do processo de ensino-aprendizagem do curso, por meio de exercícios individuais de análise bioenergética, sempre intensificados na conscientização e autorregulação individual e em

grupo.

Desse pertencimento, o indivíduo e os membros do coletivo percebem, em cada ser e em seu movimento interacional, os *settings* salutares e adoecedores, geradores de relaxamento ou enrijecimento e contração, fruto do medo, refletido em histórias de vida revisitadas e estímulos benéficos ou não.

Tal curso enquanto Prática Integrativa e Complementar (PIC) aliada está na melhoria energética de quem as pratica e sua “leitura”. Nesse caso, ocorre por meio da identificação dessas “courageas” - físicas e psíquicas-, que os próprios criadores davam a ler por meio de *workshops* e palestras, sendo, atualmente, essa terapia uma possibilidade real de implementação municipal na Linha de Cuidado em Saúde Mental, através da Psicologia Clínica.

O trabalho grupal pode dar-se com a denominação ‘Grupo de Movimento’, que é um conjunto de exercícios trabalhados entre pares por psicoterapeutas Reichianos ou da área da bioenergética e desdobramentos. O objetivo desses exercícios, guiados rumo à autopercepção - é de influenciar positivamente na expressão de emoções (ANDRADE, 2011) adotadas na postura do olhar, calar, do como se comunicar e de como relaxar e até vibrar.

Andrade (2011) revela distinção epistêmica entre o termo ‘exercício’ - atividade física - e ‘movimento’ - quando, além do exercício, espera-se uma conscientização do que se quer a partir daquele fazer-; já o autor Mattos (2012), por ser educador físico, difere ‘atividade’ física, como gasto energético, de ‘exercício’ físico, pelo fato de o segundo ter outras motivações ao se movimentar.

## 2 | PONTES ENTRE A ABE E A SALUTOGÊNESE

Habitualmente, na educação dos profissionais da área dita de “saúde”; muito se discute e ensina sobre doença. As PICS, na contramão desse modo de operar, ensinam-nos a salutar na prática, para que, então, se tenha capacidade de discutir a possível teorização delas e o que adiante - de cada uma - têm de preventivo e promocional com toda a comunidade, não para ela!

Paralelamente, o referencial da Salutogênese, teoria de Promoção da Saúde, (AMORIM, 2021) adota duas questões centrais: o Senso de Coerência (SOC), a “força da saúde mental” que é da dimensão mais subjetiva ou emocional e os Recursos Gerais de Resistência (GRR), que são “as forças da saúde coletiva”, os conhecimentos, apoios, as condições materiais e sociais, e os serviços públicos, entre outros. Essas “forças” - sociais e subjetivas - unidas, contribuem para o alívio envolvido no exercício das tensões diárias; desde as necessidades individuais, como a respiração fluída, quanto a adoção de posições tranquilizadoras e favorecedoras da passagem de ar e energia por todo o corpo,

o que facilita o fluxo vital e comunicacional, de que cada um carece - para estar vivo e emponderado - para incluir sua contribuição significativa e humana no espaço e tempo.

Inicialmente, faremos alusão à respiração e ao enraizamento conscientes, cada qual como uma força eficaz, que pode ser adquirida pelo conhecimento e hábito e pela necessidade de adoção de posturas mais acolhedoras consigo e com o todo a nosso redor. A Salutogênese foi uma teoria inspirada no enfrentamento humano durante a 2ª Guerra Mundial e temos hoje, ainda, sobreviventes, que são viva prova de seu valor.

Operacionalmente, como ativista das corpóreas e defensora da expansão da consciência, indico a ABE para a produção de um estoque de neurotransmissores salutareos e realização de um despertar de habilidades e atitudes salutogênicas, que aumentem nossos sentidos de coerência, tanto na percepção de si mesmo, - fobias, acanhamentos, desenvolturas, etc-, como no aumento da capacidade de compreensão dos conhecimentos que façam “pontes” com a adoção de posturas mais acolhedoras de nossas emoções e sensações, e usos da autonomia.

A união da Teoria da Salutogênese com a da ABE se justifica, portanto, em tempos de pandemia COVID 19, mais ainda pela necessidade de ajudar as pessoas em nível domiciliar em melhor lidar com as tensões geradas pelo medo global, que vem tomando conta da sociedade e elevando os níveis de estresse. Assim, segue o convite para exercitar esses novos conhecimentos em sua casa.

### 3 | PILARES DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Tal PIC é para o terapeuta corporal uma útil conscientização emocional, essencial da apropriação das vivências do contexto mental paralelo ao corporal; no entanto, o que compõe sua caixa de ferramentas?

#### 3.1 A Respiração Consciente e o *Grounding*

Respirar é algo fundamental para a manutenção da vida, mas, no curso do dia a dia, com as pressões e estímulos, cada vez maiores, não costumamos perceber nosso ritmo respiratório natural e os reflexos funcionais e disfuncionais a ele relacionados, enfermidades e doenças, inclusive.

Da mesma forma, o colocar-se em contato com o solo (de pés descalços, principalmente) tem se tornado algo pouco socialmente cogitado, não lhes dando a oportunidade de estarem enraizados - em *grounding*, tal como uma árvore - e perceber a troca de energia com o chão, e a sutil carga e descarga (elétrica).

Essas simples ações auxiliam no melhor manejo das situações de *stress* e até de sofrimento, podendo interferir no aumento da autoestima e adoção de práticas benéficas, aplicáveis em outros contextos do cotidiano do paciente-cliente, enquanto ferramentas ou

recursos do cuidado de si, pois, no momento atual, devido à necessidade de isolamento social, percebemos a urgência e necessidade de difundir esses conhecimentos milenares e salutares.

Na falta de escuta e aconselhamento terapêutico, os exercícios podem ser reparos significativos e tornar-se uma prática contínua de autocuidado pessoal. Entendendo isso, é mister tornar pesquisas e relatos de experiência, como esse - das PICS - acessíveis às pessoas e comunidades, uma vez que a falta de atitudes conscientes dessa autorregulação prejudicam o sono, a respiração e o batimento cardíaco, por consequência.

Nossa personalidade pode manter-se harmônica em variados estados de tensão, a depender das experiências internas e externas ao corpo físico e como as significamos. Assim, para Andrade (2011, p. 183) “a bioenergética nos diz que, a energia é compreendida como energia biológica, que é dinâmica, fluída e pulsátil”, conceito reafirmado por Carvalho e Barreto (2020) quanto a ser produzida na respiração e a partir do metabolismo, o que entendemos como luta para perseverar e impulsionar no corpo seu movimento vital.

Entretanto, a ABE ampliada por Lowen e Pierrakos, passa a incorporar um método que, além da percepção das tensões, age para desbloqueá-las, mediante exercícios e posturas próprias, que levam o indivíduo a adotar posições que facilitam inclusive as sutis vibrações, que o corpo físico tem, mas que é quase imperceptível.

As intervenções adiante descritas têm o propósito de serem instrumentalizadas de maneira instrucional, como também para elucidação de posturas terapêuticas personalizadas, como contributo, que pode ser adotado por qualquer pessoa e em qualquer tempo e situação. Sonorize enquanto os faz!

## 4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ensaio descreve literaturas, reflexões e partilhas da experiência com a ABE e suas relações aplicáveis, em tempos de pandemia, sobre o processo de ensino-aprendizagem em uma pós-graduação de Psicologia Clínica. Salutemos!

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

#### **Exercícios de Análise Bioenergética em pé**

Para “integrar” sentimentos, o *grounding* (desse modo), pode ser feito simplesmente em pé (com leve flexão das pernas), coluna ereta e olhar voltado para o horizonte, em duplas (mesmo no *online*).

Uma variante desse exercício é chutar o espaço (à sua frente) como se colocasse para longe algo ou alguém que perturba a mente (como o vírus SARS-CoV-2), assim, diga alto e confiante “sai do meu pé” (seguido do nome do seu “medo”) (ex: COVID 19).

O contato pelo olhar é um exercício que requer o olhar os olhos do outro - com uma distância confortável, se em dupla -, como se você olhasse num espelho a sua própria alma, ou mesmo o olhar-se no espelho, de fato, e penetrar nas suas emoções mais profundas e deixar fluir os sentimentos - que não compartilha com ninguém -, acolhê-los e deixá-los ir, quando você se acalmar; pois chorar é curativo, segundo a ABE, e concordamos.

### **Exercícios de Análise Bioenergética sentado(a)**

Você também pode fazer o *grounding* sentado(a), em frente ao seu par, se desejar ou se, por algum motivo, estiver impossibilitado de ficar de pé; para isso apoie sua bacia na cadeira ou sofá - coloque os pés, se possível, no chão - e sinta o enraizamento ou aterramento, por meio dos ossos que você sente ao palpar os músculos glúteos, em sua parte inferior.

O contato pelo olhar é um exercício profundo - interessante fazer sentado, confortavelmente, se estiver sozinho ou amparado com as costas na parede - como se sentado na cadeira estivesse -, mas pode ser numa poltrona ou sofá, se você for uma pessoa idosa ou se tiver labirintite, entre outras situações que possam provocar tontura.

### **Exercícios de Análise Bioenergética deitado(a)**

Tendo em vista que há pessoas acamadas, internadas ou temporariamente esgotadas emocionalmente, sugerimos que, ao tentar o *grounding* deitado(a), imagine-se - onde estiver, cama, leito ou simplesmente deitado(a), por necessidade ou opção, no chão -, que o seu corpo está, direta ou indiretamente, conectado ao solo e nele busque o enraizamento energético que seu corpo físico requer para recarregar suas necessidades de energia.

### **Exercícios de Análise Bioenergética com a coluna flexionada**

Este é o chamado *grounding* 'invertido', que é conseguido com a flexão dos joelhos, mas com o peso do tronco e cabeça para a frente, de forma a fletir a coluna e achar uma posição confortável, com os pés no chão ou a ponta desses no solo - se você achar mais confortável para liberar as mãos e não tocar no solo-; se você não conseguir não tocar o chão, permita-se relaxar e deixar o dorso das mãos apoiadas no solo, para ter mais equilíbrio. Tal posição costuma levar ao relaxamento muscular da região superior do tronco e facilitar, até mesmo, o choro, libertando emoções reprimidas.



Figura 1. Posição de relaxamento muscular – *grounding* invertido

Fonte: <https://sites.google.com/site/altergaia/bioenergética>

Lembre-se de que tudo o que vive conduz a energia e imagine-se livre do que o (a) reprime ou incomoda e deixe seu corpo ser conduzido ao sentimento de liberdade, de receber o que precisa e suprir sua expectativa de alívio tensional. O exercício com a imaginação não é um recurso apenas usado na ABE, mas, sim, pode nos levar a “lugares” de conforto e reparo emocional únicos.

## REFERÊNCIAS

AMORIM, A. C. C. L. A. **Educação e saúde: múltiplos olhares artísticos e técnicos.** In: SANTOS, A. dos S.; NASCIMENTO, K. F. do; CARVALHO, R. de C. B. (Orgs). Narrativas Interterritoriais em educação e psicologia. Recife: Libertas Ed. 2021.

ANDRADE, I. M. de. **Grupo de movimentos com idosos: o (re)despertar do corpo.** In: BARRETO, Alexandre Franca; CANDEIA, Djane; PAZ, Mônica (Orgs). Corpo: um mapa do autoconhecimento. Recife: Ed. Libertas, 2011. 278p.

CARVALHO, Camila Diniz de; BARRETO, Alexandre Franca. Feminino e adoecimento contemporâneo à luz da Análise Bioenergética. **Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal.** n. 9, pp. 31-49, jul., 2020.

CORREIA, Grace Wanderley de Barros; ALVES, Jayme Panerai. **O corpo nos grupos: experiências em Análise Bioenergética.** Recife: Ed. Libertas, 3ª ed., 2010. 184p.

HAMMERLY, Milton. **Fibromialgia: uma nova abordagem integrativa sobre como combinar o melhor das Terapias Tradicional e Alternativa.** Denise Bolonho (tradução). São Paulo: Ed. Gaia, 2006.

MATTOS, R. da S. **Fibromialgia e práticas corporais de saúde: um estudo etnográfico.** In: LUZ, M. T.; BARROS, N. F. de (Orgs). Racionalidades Médicas e Práticas Integrativas em saúde – Estudos teóricos e empíricos. Rio de Janeiro: UERJ-IMS-LAPPIS, 2012.

OLIVEIRA, G. F. de; SILVA, R. C. A. da; ROLIM, S. G. Análise Bioenergética: uma revisão sistemática de literatura. **Id Revista on line de Psicologia.** Ano 7, n. 20, jul., 2013. ISSN 1981-1179.

PELIZZOLLI, Marcelo. **Saúde. Entre saúde, doença e mercado: reflexões epistemológico-críticas.** In: BARRETO, Alexandre Franca (Org.). Integralidade e saúde: epistemologia, política e práticas de mercado Recife: Ed. Universitária da UFPE. 2011, p 31-50.

# 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

