

SAÚDE E BEM-ESTAR: PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Data de aceite: 02/10/2024

Joceli Rodrigues Cordeiro

Acadêmico do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

Rosemara Quiroli de Almeida

Acadêmico do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

Marcia Cristiane Fantinel

Docente do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

Sandra Urbano

Docente do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

Área Temática: Saúde e Bem-estar: Uma Abordagem Integrativa.

Palavras-chave: Saúde, Bem-estar, PICs.

Introdução: Desde a década de 1990, o uso das práticas integrativas e complementares tem aumentado em proporções mundiais. Hoje com o estímulo ao uso das PICs como Fitoterapia, Homeopatia, Yoga, Reflexologia entre outras vem como assistência à saúde com a finalidade de melhorar a qualidade de vida por recursos menos invasivos e economicamente mais viáveis que muitos tratamentos. O yoga adota, um conjunto de práticas psicofísicas e sua utilização é aconselhada pelos sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da (OMS). **Objetivos:** Avaliar a eficácia das PICs na saúde e bem-estar e se o procedimento está tendo um resultado esperado ressaltando quais serão os benefícios ao paciente. **Metodologia:** A pesquisa foi conduzida através da análise de dados no Google Acadêmico, livro, artigos, com os descritores saúde, bem-estar e as PICs. **Resultados e discussão:** A pesquisa revelou inovações significativas. Como a saúde do ser humano compreende o equilíbrio do complexo corpo, mente

e espírito, é muito importante proporcionar saúde e qualidade de vida, reduzindo a vulnerabilidade e os riscos à saúde. Uma pessoa saudável está equilibrada psicológica e fisiologicamente. A causa das doenças não acontece por um único fator, e sim por uma série de fatores contribuintes, como os transtornos emocionais, os traumas, a alimentação, os poluentes ambientais e as atividades sociais. Nos últimos anos, o yoga vem se tornando muito popular e tem facilitado o desenvolvimento do corpo, alma e espírito, ajuda na respiração, postura e na meditação. As pessoas que praticam a atividade têm mais força, resistência muscular, flexibilidade e condicionamento cardiorrespiratório. Essa terapia vem melhorando a qualidade de vida, causando o bem-estar. A Reflexologia uma terapia integrativa que veio para ajudar na ansiedade, depressão e estresse e tensão. Ela identifica, previne e trata distúrbios fisiológicos e desequilíbrios emocionais (causas e sintomas) através de estímulos por pressão nas terminações nervosas em pontos específicos dos pés e das mãos. Esse tipo de tratamento resulta na melhora da saúde de pessoas que se declaram ansiosas. **Considerações finais:** A presente revisão bibliográfica concluiu que o ser humano não é constituído apenas por matéria física, mas sim por energias que são densas e sutis. As aplicações das PICs na saúde representam humanização a muitos, mas exige que exista monitoramento constante de profissionais qualificados para o bem-estar e segurança de todos.

Instituições financiadoras/apoiadoras e agradecimentos: A bolsa de estudos Proesde.