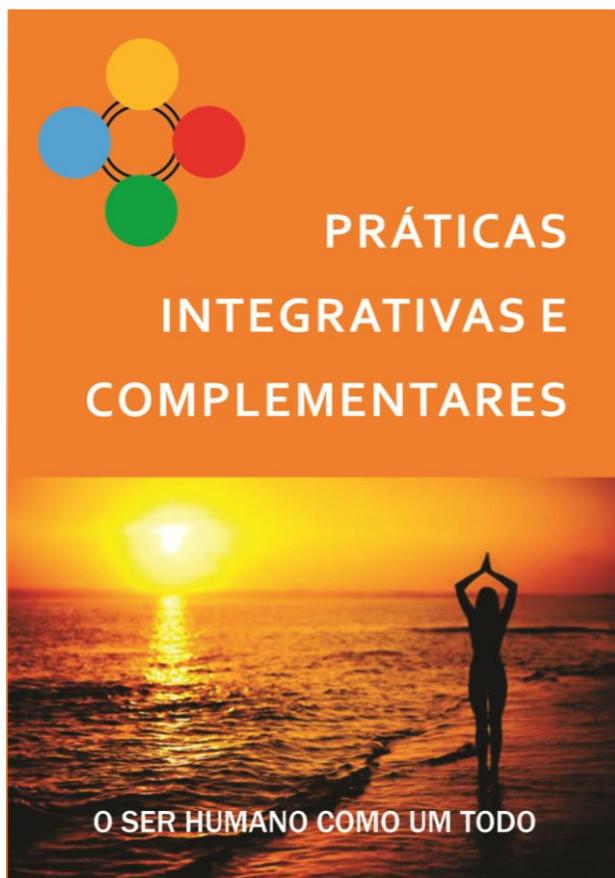


PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

INGRID DA SILVA TOLENTINO¹; FABIANE DANIELLE DA SILVA ANIZIO CARNEIRO¹; THAIS JARDIM DE SOUZA¹; VIVIANE DE BARROS DUARTE²

¹Acadêmicas do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade do Grande Rio – Prof. José de Souza Herdy (UNIGRANRIO) - Barra da Tijuca

²Professora Orientadora. Professora do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da UNIGRANRIO - Barra da Tijuca



Práticas Integrativas e Complementares

As Práticas Integrativas e Complementares estão presentes na Secretária Municipal de Saúde do Rio de Janeiro desde 1992. Com os objetivos terapêuticos que buscam o equilíbrio da mente e do corpo valorizando o ser humano como um todo, ela faz o resgate das práticas mais antigas sem negar os avanços da medicina convencional, isso quer dizer que um tratamento não seja trocado, pelo o outro, mas sim que a combinação deles podem trazer benefícios reais para o paciente. Essas práticas abrangem ações de prevenção e recuperação da saúde. As práticas a seguir tem como base o preceitos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC).

Shiatsu

Shiatsu, palavra derivada do japonês que significa "pressão dos dedos" (SHI significa "dedo" e ATSU "pressão"). Sua abordagem terapêutica é semelhante à usada na acupuntura. Além da sua eficácia no tratamento de dores e mal-estar físico ou psicológico, o Shiatsu tem também um efeito preventivo. Ele pode ser aplicado em pessoas de qualquer idade e não apresenta efeitos colaterais, desde que feito corretamente.



Práticas Integrativas e a Estética

Os tratamentos integrativos podem ser utilizados em associação aos tratamentos estéticos executados pelos tecnólogos em estéticas e cosmética na prevenção e tratamento das alterações fisiológicas e emocionais proporcionando inúmeros benefícios.

A acupuntura facial é um dos procedimentos mais divulgados de práticas integrativas na área da estética. Ela tem como objetivo de melhorar a oxigenação, a circulação local, o metabolismo, a sustentação da pele, trabalhar os músculos faciais e diminuir a acne e excesso de oleosidade. Os benefícios não ficam restritos ao local, tratando a face os cuidados se estendem para o campo físico, emocional e recarrega as energias.

Nos SPAS o tecnólogo em estética pode fazer o uso das massagens e seus benefícios terapêuticos como da reflexologia podal. Esta massagem trabalha através de estímulos nervosos que são conduzidos até o sistema nervoso central. O resultado é um melhor funcionamento dos órgãos devido à estimulação da circulação sanguínea e linfática, favorecendo a absorção de nutrientes e facilitando a eliminação de toxinas. Ela ainda é capaz de melhorar a qualidade do sono proporcionando melhor equilíbrio emocional.



UNIGRANRIO

Alunas:

Fabiane Danielle

Ingrid Tolentino

Thais Jardim

Professora e Orientadora:

Viviane Duarte

Bibliografia:

Material disponibilizado pelo Sistema Único de Saúde (SUS) Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)

Imagens:

www.angelhands.ca.com.br

www.forum.dsude.doutissina.com.br

Confira a lista de unidades que já oferecem atendimento em Práticas Integrativas e Complementares. Consulte o site da Secretaria

[HTTP://www.rio.rj.gov.br/smsdc/](http://www.rio.rj.gov.br/smsdc/)



Shantala

A Shantala é uma técnica proveniente da Índia, realizada pela própria mãe. A prática dessa técnica ajuda no relaxamento do bebê, evita cólicas, insônia, melhora a digestão, a circulação e acima de tudo, estreita o vínculo de afeto entre mãe e filho.



Reflexologia Podal

A reflexologia dos pés é uma técnica de massagem que utiliza a pressão em determinados pontos dos pés, aos quais correspondem regiões e órgãos do corpo humano. Usada como medida preventiva, ela tem o objetivo de reduzir tensões, atingir o relaxamento e melhorar a circulação sanguínea.



Acupuntura

A Acupuntura faz parte das terapias que compõe a milenar medicina tradicional chinesa. O ser humano é considerado como um complexo de energia vital (Qi) e vários sistemas no organismo regulam o fluxo dessa energia através de muitos pontos de controle. Os pontos de Acupuntura, estimulados corretamente, provocam a restauração do equilíbrio alterado no decorrer da enfermidade ou do desequilíbrio energético, fazendo com que o próprio corpo recupere seu equilíbrio orgânico funcional e promova a autocura.

Através dos pontos de acupuntura podem ser tratados:

- Dores Musculares e Tendinosas em geral
- Dores cervicais, dorsais, lombares e ciáticas
- Distúrbio digestivo
- Transtornos emocionais.



Auriculoterapia

A Auriculoterapia é um dos mais antigos métodos terapêuticos praticados na China. Este microsistema relata a estreita relação do pavilhão auricular com o resto do corpo. O tratamento é composto por uma aplicação de estímulos permanentes em determinados pontos da orelha. São estímulos feitos por pequenas agulhas do tipo percevejo ou semente de mostarda.

Através dos pontos Auriculares podem ser tratados:

- Dor de cabeça - Cansaço crônico - Insônia - Transtornos emocionais (Irritabilidade, Transtorno e Medo)

