



PSICOEDUCAÇÃO

Práticas Integrativas e
Complementares em
Saúde (PICS)



Pró-Reitoria
de Assistência Estudantil
PROAE

Reitora
Tanara Lauschner

PROAE
Sandra Helena da Silva

DPAS
Iraci Carvalho Uchôa

Diagramação
Lucas Vidéo Penedo
Vinicius Padilla

Pesquisa e Realização
Vinicius Padilla

Revisão
Maik Hugo Barroso
Viana

Manaus, 2025
1a edição de 2025



UFAM

Pró-Reitoria de Assistência Estudantil
Departamento de Políticas de
Assistência Estudantil

**Que você já fez um pix,
temos toda a certeza. Mas
você conhece as...**

PICS?

PICS significa **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**, ou seja, práticas que possuem um benefício comprovado na sua saúde e complementam os tratamentos praticados do mundo da saúde envolvendo consultas, exames e testagem diagnósticos, medicações e, no caso específico da psicologia, a psicoterapia.

Segundo o ministério da saúde: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade.”

Antes que os defensores dos frascos e comprimidos se ofendam, estas práticas não substituem os tratamentos e procedimentos instituídos, mas os complementam. Tanto que são reconhecidos pela Organização Mundial da Saúde e pelo Ministério da Saúde como ferramentas importantes na prevenção e promoção da saúde e do bem-estar biopsicossocial. Hoje o Brasil já conta com uma Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC).



Saiba mais

Clique aqui



Quais São as PICs reconhecidas pelo Ministério da Saúde?

Atualmente há 29 PICs disponíveis na rede de saúde:

Acupuntura

Aromaterapia

Ayurveda

Bioenergética

Crenoterapia

Dança circular

Hipnoterapia

Imposição de mãos

Meditação

Naturopatia

Ozonioterapia

Quiropraxia

Reiki

Terapia Comunitária Integrativa

Yoga

Apiterapia

Arteterapia

Biodança

Constelação familiar

Cromoterapia

Geoterapia

Homeopatia

Medicina antroposófica

Musicoterapia

Osteopatia

Plantas medicinais

Reflexoterapia

Shantala

Terapia de florais



Onde encontrar espaços que ofereçam PICS?

De acordo com o Ministério da Saúde existem, atualmente, 8.239 estabelecimentos de saúde na Atenção Primária ofertando atendimentos individuais e coletivos em Práticas Integrativas e Complementares nos municípios brasileiros. As PICS estão presentes em 54% dos municípios, distribuídos pelos 27 estados e Distrito Federal e todas as capitais brasileiras. Procure a UBS/USF mais próxima.

Quais PICS podem me auxiliar com minha saúde mental?

As PICS, em geral, podem ser fomentadoras da saúde mental. Porém destacamos três que junto com o autocuidado e com a psicoterapia podem ajudar bastante no bem-estar psíquico e a gerar prevenção e promoção de saúde:

MUSICOTERAPIA

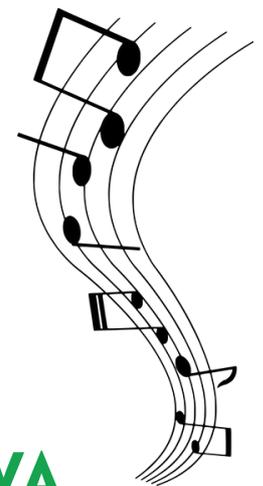
Prática musical como mediadora e promotora da comunicação, aprendizagem, relação, expressão dentre outros na prevenção e tratamento de dificuldades orgânicas ou psíquicas. Ocorre como uma cena de criação construída na relação terapeuta e participante, utilizando a música e o movimento no intuito de aliviar o sofrimento humano.

Em outras palavras a musicoterapia é uma terapia de comunicação que é delineada a partir de um fazer produtivo, não em relação a um bem material, mas ligado à criação.

O Objeto de estudo da Musicoterapia é a música na pessoa com objetivos ligados à saúde. Na musicoterapia se propõem objetivos em relação à problemática de cada pessoa, utilizando a música primeiramente como recurso de avaliação diagnóstica; mas não relacionada a caracterizar psicopatologia, senão as possibilidades e limitações do sujeito.

O trabalho do musicoterapeuta possui indispensavelmente uma formação clínica, uma formação psicológica e uma formação musical . Abaixo veja algumas concepções essenciais ao musicoterapeuta:

Dentre os benefícios cientificamente constatados para a saúde mental através das atividades de Musicoterapia estão: redução de dores emocionais (expressas de modo somatizado), de quadros de agitação, agressividade e melhoria no relacionamento interpessoal, além de relaxamento físico e mental, sensação de bem-estar e redução de sintomas ansiosos e depressivos.



TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA

A TCI é um método terapêutico idealizado pelo professor da UFC e médico psiquiatra Adalberto Barreto buscando intervenção de maneira comunitária para fortalecer o coletivo, criar espaços de apoio coletivo além de redes de produção de vida e cuidado. Na TCI os participantes são parte ativa da terapia e a ideia da terapia comunitária é formar terapeutas com lideranças escolhidas pela comunidade que disponham a participar da formação de terapeutas. Assim, o novo terapeuta vai gerar aos comunitários um alívio quanto a suas angústias, estresse, ansiedade e sofrimentos.

Na roda de terapia comunitária os participantes são elementos ativos que escolhem o tema daquela roda, propõem músicas e trazem o seu saber pessoal que envolve a inteligência coletiva. Aliás, na TCI é importante haver a diversidade e estar claro para os participantes que está tudo bem ser diferente ou pensar diferente, pois cada participante tem o seu valor.



O modelo da terapia comunitária é um modelo co-participativo que foge da noção que o terapeuta ou os participantes sejam salvadores da pátria.

Para que isto seja possível é necessário que o terapeuta:



Abandone a mentalidade de (que)

Salvador da pátria

Carências/deficiências

Unitário/técnico

Concentração na informação

O outro é um objeto passivo

A solução vem de fora

Descrença no outro

Clientelismo



Mudar o entendimento para

Soluções participativas

Competências/potenciais

Comunitário

Circulação de informação

O outro é um parceiro ativo

A solução vêm das famílias

Crença na capacidade do outro

Cidadania

Pesquisas científicas sobre a TCI verificaram que ela é eficaz para a melhora do quadro dos participantes, influenciando na diminuição dos sintomas de angústia, ansiedade e depressão, fortalecimento do empoderamento, do sentimento de pertencimento, da resiliência e melhoria na qualidade do sono. Foi relatado que a TCI trazia alívio para dor e comportamento impulsivo, além de criar redes de apoio emocional, permitindo o fortalecimento de vínculos e da capacidade individual e grupal dos participantes para se adaptarem de forma positiva às diferentes mudanças.



YOGA

Prática milenar de origem oriental que integra corpo e mente utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada de alguma forma à meditação. Possui diversas vertentes como Hatha Yoga, Raja Yoga, Carma Yoga, Jnana Yoga dentre outras e trabalha os aspectos físico, mental, emocional, energético e espiritual.

Dependendo da modalidade de Yoga perceberá variações, porém todas buscam a conexão do corpo com a mente. Algumas focam mais no controle físico-corporal e saúde, outras em na concentração e meditação e outras, ainda, em preceitos filosóficos e mantras.

Atualmente, há práticas que envolvem práticas acrobáticas e de massagem (acroyoga), costumam usar posturas invertidas realizadas de cabeça para baixo (loga aérea) ou até que utilizam ambientes aquecidos propositalmente em 40°C para realizar as posições e movimentos (Bikram Yoga ou yoga quente).



Na infância, estudos científicos demonstraram diminuição na agressividade, no equilíbrio e problemas motores, impulsividade, queixas físicas, estresse, agitação e sensação de desamparo. Em adultos, há em diversas publicações indícios da relação da prática de yoga redução da ansiedade e sintomas depressivos, melhorar nos sintomas de estresse, exaustão emocional, ansiedade a qualidade de vida relacionada à saúde (incluindo redução de frequência cardíaca, pressão e glicemia) e reduzir fadigas e distúrbios do sono, melhora na vitalidade e melhora na capacidade de concentração e de criatividade.



Bibliografia

BARRETO, Adalberto de Paula. **Terapia Comunitária: Passo a Passo**. 3.a ed. revista e ampliada. Fortaleza: Gráfica LCR, 2008.

BOARETTO, Jucelei Pascoal; DA SILVA, Milene Zanoni; MARTINS, Eleine Aparecida Penha. Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da terapia comunitária integrativa. **Temas em Educação e Saúde**, p. 296-310, 2020. Acesso em: 11 agosto de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção Primária. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>. Acesso em: 01 agosto 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Recursos terapêuticos PICS**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/recursos-teraupeticos>. Acesso em: 01 agosto 2025.

CÂMARA, Zzy Maria Rabelo; CAMPOS, Maria dos Remédios Moura; CÂMARA, Yls Rabelo. Musicoterapia como recurso terapêutico para a saúde mental. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, ISSN 1984-2147, Florianópolis, v.5, n.12, p.94-117, 2013. Acesso em: 11 agosto de 2025.

CAMAROTTI, Maria Henriqueta ; FREIRE, Teresa Cristina Guedes de Paula; BARRETO, Adalberto de Paula (org.) **Terapia comunitária integrativa sem fronteiras: compreendendo suas interfaces e aplicações**. Brasília: MISMEC, 2011. Acesso em: 11 agosto de 2025.

DUARTE; Maria Teresa Martins; FREITAS; Talita Maria Machado de. Musicoterapia como Instrumento Terapêutico no Tratamento da Ansiedade em Adultos. Tocantins, **JNTFacit Business and Technology Journal**. Fluxo contínuo – Nov. 2023. Ed. 47 v. 02. P. 475-491. Acesso em: 11 agosto de 2025.

MUTZ, Bruna Hellen Barbosa et. al. Bem-Estar e Saúde Mental em Praticantes de Yoga. **Revista REVISE**, v. 9, fluxo contínuo, 2022: PICS/COVID, p. 185-207. Acesso em: 11 agosto de 2025.

LEMES, Alisséia Guimarães et al. Terapia Comunitária como cuidado complementar a usuários de drogas e suas contribuições sobre a ansiedade ea depressão. **Escola Anna Nery**, v. 24, n. 3, p. e20190321, 2020. Acesso em: 11 agosto de 2025.

PAPALÍA, Mônica. **Musicoterapia: La función terapéutica de la expresión musical**. Buenos Aires: Erreme, 1998.

STÜCK, Marcus & GLOECKNER, Nastja. Yoga for children in the mirror of the science: working spectrum and practice fields of the training of relaxation with elements of yoga for children. **Early Child Development and Care** Vol. 175, No. 4, May 2005, p. 371-377. Acesso em: 11 agosto de 2025.

Types of Yoga: A Guide to the Different Styles. **Yoga medicine**. 18 maio 2018. Disponível em: <https://yogamedicine.com/guide-types-yoga-styles/>. Acesso em: 11 agosto de 2025.

FONTE DAS IMAGENS

Canva, CAPES, Catraca Livre, UESB, Universidad Maza, Atletis, IA.