

## **Práticas Integrativas e Complementares (Pics): contribuições para a saúde, para o ensino e para o serviço”**

Disponibiliza em suas mídias sociais, informações e vivências sobre as PICs como estratégia para ajudar a manter equilíbrio do corpo e mente. É coordenado pela Profa Dra Magda Castro (Departamento de Enfermagem, UFES) e registrado na PRPPG 9003/2018. Nos links abaixo é possível conhecer um pouco das PICS como política de saúde pública, instituída no SUS, que oferta, atualmente, 29 práticas, especialmente através da Atenção Primária à Saúde, envolvendo: Acupuntura, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Medicina Antroposófica, Termalismo Social (Crenoterapia), Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Aromaterapia, Apiterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de Florais.

Além de informações e publicações de materiais sobre as PICS, é possível encontrar em nossos canais vídeos sobre meditação, reiki, terapias de florais, prática de respiração e atenção plena, aromaterapia, uso de chás, vídeo educativo sobre Medicina Tradicional Chinesa, além de oferta de sons para prática meditativa. Assim, as PICS podem ser realizadas em casa, no momento que a pessoa desejar ou julgar necessário.

Neste momento, de isolamento social, o blog também disponibiliza informações sobre COVID-19 e materiais elaborados por distintos grupos de estudiosos que reforçam o potencial das PICS e sua aplicabilidade, como terapia complementar, inclusive em casos da COVID-19. Vamos ficar em casa e cuidar da nossa saúde!!!

Equipe PICs UFES