

O QUE SÃO AS PIC'S?

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas.



QUAL A SUA IMPORTÂNCIA?

As PIC's podem trazer diversos benefícios para a saúde, como:

- Melhora da qualidade de vida;
- Redução do estresse;
- Alívio de sintomas crônicos;
- Promoção da saúde;
- Prevenção de doenças;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Equilíbrio do corpo e da mente, entre outros.

ACUPUNTURA

A acupuntura é uma prática que usa a aplicação de agulhas pequenas em várias regiões do corpo, chamadas meridianos. Nesses pontos específicos, são encontradas terminações de fibras musculares, nervos e tendões. Desse modo, **a técnica ajuda no alívio das dores, tensões e mal-estar.**

PARA QUE SERVE?

- Problemas bocais: Extração de dente, gengivite ou faringite;
- Doenças respiratórias: Sinusite, rinite, resfriado comum, asma ou bronquite;
- Doenças oftalmológicas: Conjuntivite, catarata ou miopia em crianças;
- Problemas neurológicos: Dor de cabeça ou enxaqueca
- Problemas gastrointestinais: Excesso de acidez no estômago, úlcera duodenal, prisão de ventre ou diarreia;
- Problemas ortopédicos: Dor ciática, lombalgia ou artrite reumatoide;
- Distúrbios de sono: Insônia.

CONTRA-INDICAÇÕES

- Durante a gestação;
- Sobre dermatites;
- Áreas Tumorais;
- Em portadores de Marca-passo.

(BANNERMAN, 1980; STANDARD, 1990)

AURICOLOTERAPIA

A auriculoterapia é uma técnica derivada da acupuntura, que faz pressão em pontos específicos da orelha para **tratar e diagnosticar diversos problemas físicos, mentais e até emocionais.**

BENEFÍCIOS

- Auxilia na melhora de dores crônicas e agudas, agindo como analgésico;
- Ansiedade e depressão (como parte de um tratamento geral);
- Distúrbios funcionais digestivos, como náuseas e vômitos;
- Vícios diversos, incluindo tabagismo;
- Alergias, incluindo rinite alérgica;
- Auxílio na recuperação motora;
- Patologia funcional urogenital.

COMO FUNCIONA?

- No pavilhão auricular, encontra-se uma porção de pontos associados a órgãos e partes do corpo.
- Uma vez escolhidos os pontos, o estímulo pode ser feito através de sementes, esferas metálicas, agulhas, laser, calor, raio infravermelho, massagem, bastões de moxa ou até cristais.