



Aula de Yoga oferecida pela SES como prática integrativa em saúde

OS CUIDADOS QUE AJUDAM A CURAR

» NAUM GILÓ

Além dos tratamentos da medicina convencional, pacientes da rede pública de saúde do Distrito Federal também podem aderir às práticas integrativas em saúde (PIS) oferecidas pela Secretaria de Saúde (SES-DF). As PIS são entendidas como formas de cuidado que abordam a saúde do ser humano em sua multidimensionalidade, atuando nos aspectos físico, mental, psíquico, afetivo e espiritual e objetivam promover, manter e recuperar a saúde em sua integralidade.

O gerente de Práticas Integrativas em Saúde da SES, Marcos Trajano, explica que são recursos terapêuticos de racionalidades médicas diferentes da medicina convencional, como as medicinas chinesa, ayurveda, homeopatia (plantas medicinais e fitoterapia) e yoga. “A medicina convencional é excelente em dar diagnósticos e estabelecer tratamentos, mas, em algumas patologias, os tratamentos acabam não sendo suficientes para eliminar totalmente o sofrimento do paciente”, esclarece Trajano.

O médico ainda explica que as práticas em questão consistem na ampliação da cultura de cuidados, ampliando a quantidade de recursos terapêuticos e a capacidade de o profissional ver o paciente como um todo, favorecendo a adesão terapêutica e o sucesso do tratamento. Marcelo Trajano dá como exemplo a insônia, cada vez mais prevalente na sociedade. “Chega o momento em que o medicamento já está na dosagem máxima e não surte mais efeito. Nesse caso, é aconselhável que o paciente procure uma dessas práticas”, sugere Marcos.

Atualmente, na Secretaria de Saúde do Distrito Federal, são instituídas 17 práticas: acupuntura, arteterapia, auriculoterapia, automassagem, fitoterapia, homeopatia, Lian Gong em 18 terapias, medicina e terapias antroposóficas, meditação, musicoterapia, Reiki, Shantala, Tai Chi Chuan, terapia comunitária integrativa, Ayurveda, Yoga (Hatha e Laya) e a técnica de redução de estresse.

No entanto, Marcos Trajano alerta que as práticas integrativas não substituem os tratamentos convencionais. “O paciente tem que manter o tratamento passado pelo médico”, adverte e acrescenta: “Com as PIS, o sujeito é autônomo, pratica o autocuidado, que é diferente, e automedicação. Ele vai observar o ambiente, o próprio corpo e as suas relações, aspectos difíceis de a medicina convencional englobar, além de também auxiliar na tomada de decisões mais saudáveis. Essas práticas também têm menor custo, portanto são economicamente viáveis, e o fato de estarem no sistema público as torna mais acessíveis”.

Reiki

Uma das práticas integrativas oferecidas pela Secretaria de Saúde é o reiki, que é baseado na

As práticas integrativas em saúde são complementares a tratamentos médicos convencionais que podem auxiliar na eliminação do sofrimento de pacientes e são oferecidas pela rede pública de saúde do DF

Arquivo pessoal



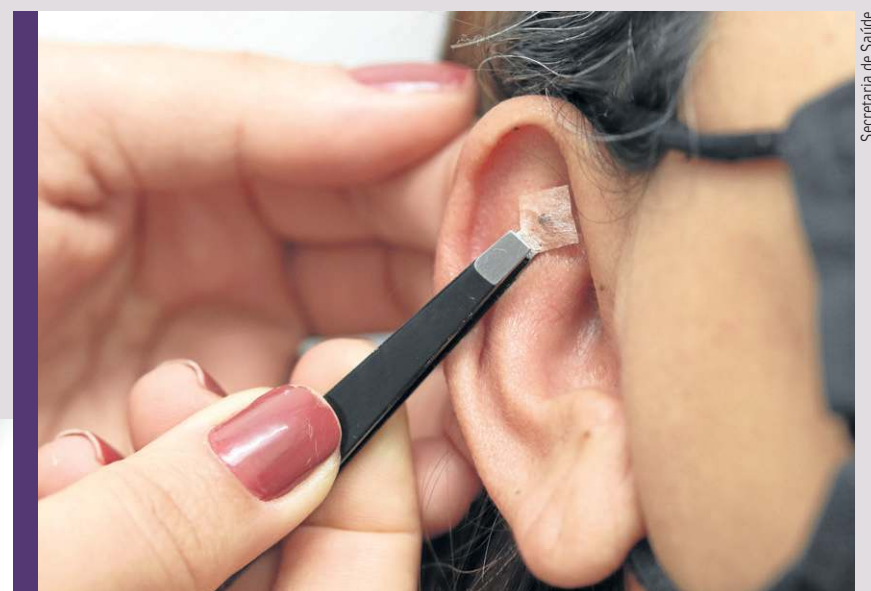
Miguelina: imposição das mãos estimula recuperação natural

concepção vitalista de saúde e doença, sem qualquer conotação religiosa. “É uma prática que considera a existência de uma energia universal a ser canalizada pelo terapeuta iniciado em reiki. Essa energia universal atua no equilíbrio da energia vital, harmonizando as condições gerais do corpo, da mente e das emoções”, explica Miguelina Maria de Alencar Feitosa, referência técnica distrital de Reiki.

Miguelina explica que a aplicação do reiki é feita por meio da imposição das mãos sobre o corpo (aproximação ou toque), com a finalidade de estimular os mecanismos naturais de recuperação da

saúde. “O Reiki atua desde a promoção em saúde até a reabilitação, é transversal, podendo ser implementado em todos os níveis de atenção (das UBS aos hospitais). É considerada uma prática de baixo custo de implementação e manutenção com diversos benefícios referenciados pelos que dela se utilizam”, detalha.

Os benefícios do Reiki passam pelo equilíbrio da energia vital; auxílio no manejo do estresse, da ansiedade e da dor; desbloqueio e equilíbrio dos centros energéticos; e harmonização entre as dimensões da consciência, do corpo, da mente e das emoções.



Secretaria de Saúde

Auriculoterapia é uma opção de prática integrativa em saúde pública



Breno Esaki

Segundo especialista, Reiki ajudar a harmonizar corpo, mente e emoções

A servidora pública Fernanda Lopes, 39 anos, tem ansiedade generalizada. Desde 2022, ela vai às sessões de reiki oferecidas pela secretaria. “Comecei a sentir diferença no meu estado psicológico. Houve um episódio em que consegui relaxar em meio a uma forte crise de ansiedade por causa do Reiki. Salvou o meu dia. Consegui continuar no trabalho”, relata Lopes, que também relata melhoras no sono.

Yoga

Outra prática integrativa disponível no sistema público da capital é a yoga, sistema amplo e milenar de conhecimento originário da Índia. “Promove o pleno desenvolvimento do ser humano, harmonizando seus aspectos físico, energético, emocional, mental, espiritual, assim como sua interação com o universo em torno de si. Atua na prevenção de agravos, na promoção e reabilitação da saúde por meio de técnicas de respiração, de concentração, de meditação, de relaxamento e/ou de posturas psicofísicas”, explica Cristina Serafim, referência técnica distrital de Yoga.

Flexibilidade, tonificação dos músculos, alongamento e fortalecimento das articulações são alguns dos benefícios da prática

enumerados por Serafim. “Todas as posições feitas na Yoga são sincronizadas com uma respiração ritmada, que é o que proporciona a conexão da pessoa consigo mesma, autoconhecimento, auto-observação e mais foco. Idosos relatam melhoras no equilíbrio”, conta Cristina, que também aponta melhoras no sono, em dores crônicas e no funcionamento cognitivo e da memória. Não há contraindicação para a prática.

Desde 2017 a servidora pública aposentada Joelma Melo de Sousa, 58, pratica Yoga. A princípio era no modo presencial. Hoje, ela pratica por meio de aulas on-line oferecidas pela secretaria. “Durante a pandemia, os dias que tinha Yoga era o que me dava sustentação para o resto da semana”, conta. “As pessoas acham que é algo suave, mas exige força e flexibilidade”, revela Sousa, que também conta ter percebido uma melhora no temperamento reativo.

Os interessados em participar de alguma prática integrativa devem ir à Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima de casa e fazer o cadastro. No site saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude é possível consultar todas as práticas, dias, horários e locais que são feitas.