

TERAPIAS

Práticas Integrativas em Saúde





Ronaldo Ramos Caiado

Governo do Estado de Goiás

Rasível dos Reis Santos Júnior

Secretaria de Estado da Saúde

Sérgio Vencio

Secretário Adjunto da Saúde

Luciano de Moura Carvalho

Subsecretaria de Vigilância de
Atenção Integral à Saúde

Paula dos Santos Pereira

Superintendência de Políticas
e Atenção Integral à Saúde

Tânia da Silva Vaz

Diretora-Geral do CREMIC

Huilma Alves Cardoso

Diretora Técnica do CREMIC

Luciana Machado Martins

Diretora Administrativa do CREMIC



CREMIC
Centro Estadual
de Referência em
Medicina Integrativa
e Complementar

SES
Secretaria de
Estado da
Saúde





CRÉDITOS

Elaboração

Amador Carlos dos Santos Júnior

Cheila Marques Cambraia

Luciana Aparecida Martins Santana

Monik Parizotto Maurmann

Wylzeneth Siqueira Cândido Português

Colaboradores

Giovanna Nery de Almeida
(Estagiária FEN-UFG)



CREMIC
Centro Estadual
de Referência em
Medicina Integrativa
e Complementar

SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



Catálogo na publicação

Goiás (Estado). Secretaria de Estado da Saúde de Goiás.
Terapias: práticas integrativas e complementares em saúde [recurso eletrônico] /
Secretaria de Estado da Saúde de Goiás. Goiânia: Secretaria de Estado da Saúde de
Goiás, 2023.

28 p. : il.

Inclui referências

1.Terapias complementares 2. Medicina integrativa 3. Centro de Referência em
Medicina Integrativa e Complementar I. Santos Júnior, Amador Carlos II. Secretaria
de Estado da Saúde de Goiás III. Título

CDU: 615.8+633.88

Catálogo na publicação: Biblioteca Profª Ena Galvão

Títulos para indexação

Em inglês: Therapies: integrative and complementary health practices

Em espanhol: Terapias: prácticas de salud integradoras y complementarias

A reprodução e a divulgação total ou parcial deste trabalho são autorizadas, por
qualquer meio
convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Secretaria de Estado da Saúde de Goiás

Centro Estadual de Referência em Medicina Integrativa e Complementar

Rodovia BR 153 KM 8 Quadra área, s/nº, esquina com Rua 26,

Jardim Santo Antônio Goiânia-GO CEP 74.853-040

Tel.:(62) 3201-3603 / 3201-4989 / 3201-3607

Homepage: <https://goias.gov.br/saude/cremic/>



CREMIC
Centro Estadual
de Referência em
Medicina Integrativa
e Complementar

SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| HISTÓRIA DA UNIDADE..... | 06 |
| FLUXO DE ATENDIMENTO..... | 07 |
| ACUPUNTURA..... | 08 |
| AURICULOTERAPIA..... | 09 |
| AYURVEDA..... | 10 |
| BIOENERGÉTICA..... | 11 |
| BODYTALK..... | 12 |
| COMPLEXO HOMEOPÁTICO PROFILÁTICO DA DENGUE..... | 13 |
| CONSTELAÇÃO FAMILIAR..... | 14 |
| CROMOTERAPIA..... | 15 |
| FITOTERAPIA..... | 16 |
| HOMEOPATIA..... | 17 |
| MEDITAÇÃO..... | 18 |
| MOXABUSTÃO OU MOXATERAPIA..... | 19 |
| PRÁTICAS CORPORAIS/MENTAIS (QIGONG)..... | 20 |
| REIKI..... | 21 |
| TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA – TCI..... | 22 |
| TERAPIA FLORAIS..... | 23 |
| VENTOSATERAPIA..... | 24 |
| REFERÊNCIAS..... | 25 |

HISTÓRIA DA UNIDADE

O Centro Estadual de Referência em Medicina Integrativa e Complementar (CREMIC) é uma unidade de saúde multidisciplinar vinculada à Superintendência de Políticas de Atenção Integral à Saúde da Secretaria de Estado da Saúde de Goiás (SES).

Desde 1986 realiza atendimentos aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) em diversas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

Possui ambulatório de práticas integrativas, farmácia de manipulação e horto de plantas medicinais e Plantas Alimentícias não Convencionais (PANCs).

As PICS são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.

As práticas foram institucionalizadas em 2006 por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006).



FLUXO DE ATENDIMENTO

1 - O Usuário deve procurar uma Unidade Básica de Saúde - UBS (Posto de Saúde, CAIS ou CIAMS), passar por uma consulta e solicitar encaminhamento médico para a especialidade: Clínica Médica/Subespecialidade Práticas Integrativas e Complementares – PICS.

2 - Inserção do usuário no Sistema da Central de Regulação Estadual.

A solicitação de vaga para o usuário, conforme orientações supracitadas, é inserida no Sistema da Central de Regulação Estadual, Sistema de Informação pela Unidade Básica de Saúde ou Secretaria Municipal de Saúde do município que o atendeu.

Observação: Manter atualizado número de telefone para posterior contato.

3 - Aguardar agendamento

O usuário deverá aguardar contato telefônico da Unidade onde foi atendido ou da Secretaria Municipal de Saúde do município, informando a data e horário do agendamento da consulta no CREMIC. Os atendimentos, com data e horário marcados, serão agendados via Sistema de informação, pela Central de Regulação Estadual.

4 - Iniciar o tratamento

No dia da consulta no CREMIC chegar com 30 minutos de antecedência, levar comprovante do agendamento, documentos pessoais, comprovante de endereço com CEP e Cartão Nacional de Saúde - CNS (cartão do SUS) e exames realizados recentemente, caso possuir.

Outras informações:

Endereço: Rua 26, 521 - Jardim Santo Antônio

Goiânia - GO, 74853-040.

Horário: 07h às 19h

Telefone: (62) 3201-3603 / 3201-4989 / 3201-3607

<https://goias.gov.br/saude/cremic/>



ACUPUNTURA

Definição

É uma tecnologia de intervenção em saúde que faz parte dos recursos terapêuticos da medicina tradicional chinesa (MTC) e estimula pontos espalhados por todo o corpo, ao longo dos meridianos, por meio da inserção de finas agulhas filiformes metálicas, visando à promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como a prevenção de agravos e doenças.

Finalidade

Atuar no tratamento de diversas enfermidades, através de agulhas que levam à liberação de substâncias analgésicas, anti-inflamatórias, modular as emoções, melhorar o humor, o sistema imunológico e outros.

Tempo de duração aproximado

Sessões com duração média de 20 minutos cada.

Contraindicações relativas

- Uso de anticoagulante ou antiagregante plaquetário (aumenta chance de sangramento);
- Gravidez (alguns pontos são contraindicados de acordo com a idade gestacional);
- Infecção (não usar as agulhas em cima de feridas ou pele não íntegra);
- Varizes (não agulhar no local);
- Tumores (não agulhar no local);
- Uso de marcapasso (contraindicado o uso de eletroestimulação).



AURICULOTERAPIA

Definição

Técnica terapêutica que promove a regulação psíquico-orgânica do indivíduo por meio de estímulos nos pontos energéticos localizados na orelha onde todo o organismo se encontra representado como um microsistema.

Finalidade

Prevenir ou tratar condições relacionadas à saúde física, mental e ao estado emocional do indivíduo.

Tempo de duração aproximado

Sessões com duração média de 20 minutos cada.

Contraindicações

- Cuidados especiais às gestantes principalmente no primeiro trimestre, em pontos do trato urogenital e pontos hormonais;
- Deformidades na orelha (avaliar);
- Feridas na orelha;
- Alergia ao material;



AYURVEDA

Definição

Abordagem terapêutica de origem indiana, segundo a qual o corpo humano é composto por cinco elementos – éter, ar, fogo, água e terra –, os quais compõem o organismo, os estados energéticos e emocionais e, em desequilíbrio, podem induzir o surgimento de doenças.

Finalidade

- Preconizar adequação de hábitos, rotinas e alimentação para a conquista de uma vida mais saudável.
- Promover o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito.
- Melhorar o metabolismo do organismo como um todo.
- Prevenir fadiga crônica.
- Auxiliar no tratamento e/ou previne o desenvolvimento de: problemas respiratórios, problemas digestivos, insônia, sintomas de menopausa, entre outros.
- Promover o fortalecimento do sistema imunológico.

Tempo de duração aproximado

Consulta individualizada com duração média de 1h.

Contraindicações

Avaliar de acordo com cada paciente.



BIOENERGÉTICA

Definição

Visão diagnóstica que, aliada a uma compreensão etiológica do sofrimento/adoecimento, adota a psicoterapia corporal e os exercícios terapêuticos em grupos, por exemplo, os movimentos sincronizados com a respiração. A bioenergética, também conhecido como análise bioenergética, trabalha o conteúdo emocional por meio da verbalização, da educação corporal e da respiração, utilizando exercícios direcionados a liberar as tensões do corpo e facilitar a expressão dos sentimentos.

Finalidade

Reequilibrar o indivíduo, desbloquear as repressões e tensões físicas e psíquicas, de tal forma que ao longo da terapêutica ocorre a auto expressão, a pessoa se dá conta de sua história, seus traumas e dificuldades e desta forma, retorno da fluidez natural do organismo (GOMES, 2016).

Tempo de duração aproximado

Grupos com duração média de 1h30 minutos.

Contraindicações

Não há contra-indicações.



BODYTALK

Definição

Sistema terapêutico que aborda o corpo no âmbito físico, emocional e energético. O terapeuta faz perguntas e obtém respostas por meio de reações musculares do braço do paciente. As perguntas são feitas e orientadas por meio do protocolo BodyTalk. As respostas são dispostas em um fluxograma que irá orientar o equilíbrio necessário.

Finalidade

Promover o autoconhecimento das emoções. Atuar no tratamento da ansiedade, insônia, medos, estresse, irritação e outros.

Tempo de duração aproximado

Consulta individualizada com duração média de 40 minutos.

Contraindicações

Crise aguda de Transtorno Mental Grave.



COMPLEXO HOMEOPÁTICO PROFILÁTICO DA DENGUE

Definição

Preparação hidroalcoólica, contendo matrizes homeopáticas dinamizadas para ser administrada por via oral com água mineral em temperatura ambiente, sob a forma de gotas. O medicamento homeopático busca desencadear o sistema de cura natural do corpo.

Fórmula: Phosphorus CH30; Eupatotium perfoliatum CH30; Crotalus horridus CH30.

O medicamento homeopático não é vacina, logo, não imuniza contra a dengue, mas auxilia no controle dos sintomas, atenuando o quadro febril, as dores no corpo e diminuindo os riscos de complicações hemorrágicas, em caso de infecção.

Indicação e posologia:

Profilaxia (pessoa saudável): Tomar 2 gotas diluídas em pequena quantidade de água, a cada 3 meses, podendo ser tomado 2 gotas 1x por semana nos períodos de maior incidência da doença.

Tratamento (pessoa com dengue): Tomar 5 gotas diluídas em pequena quantidade de água, 4 vezes ao dia, durante 10 dias.

Contraindicações

Não há contraindicações.



CONSTELAÇÃO FAMILIAR

Definição

Método psicoterapêutico de abordagem sistêmica, energética e fenomenológica, que busca reconhecer a origem dos problemas e/ou alterações trazidas pelo usuário, bem como o que está encoberto nas relações familiares para, por meio do conhecimento das forças que atuam no inconsciente familiar e das leis do relacionamento humano, encontrar a ordem, o pertencimento e o equilíbrio, criando condições para que a pessoa reorienta o seu movimento em direção à cura e ao crescimento.

Finalidade

Entregar uma nova visão para o ser humano, ressignificando o passado e consequentemente uma nova maneira de desenhar o presente para que o futuro não tenha ciclos e repetições tóxicas.

Tempo de duração aproximado

Grupos com duração média de 2 horas.

Contraindicações

Não há contraindicações.



CROMOTERAPIA

Definição

Prática terapêutica que utiliza as cores do espectro solar – vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e violeta – para restaurar o equilíbrio físico e energético do corpo. Na cromoterapia, as cores são classificadas em quentes (luminosas, com vibrações que causam sensações mais físicas e estimulantes – vermelho, laranja e amarelo) e frias (mais escuras, com vibrações mais sutis e calmantes – verde, azul, anil e violeta). A cor violeta é a de vibração mais alta no espectro de luz, com sua frequência atingindo as camadas mais sutis e elevadas do ser (campo astral).

Finalidade

Promover o equilíbrio e a harmonia dos canais energéticos através da aplicação de cores específicas pelo corpo para o tratamento de disfunções físicas e emocionais.

Diminuir o cansaço físico, proporcionar sensação de bem-estar, melhorar a circulação sanguínea, diminuir a enxaqueca, estimular o sistema nervoso central, melhorar a qualidade do sono, diminuir dores pelo corpo e outros.

Tempo de duração aproximado

Sessões com duração média de 40 minutos.

Contraindicações

Avaliar de acordo com cada paciente.



FITOTERAPIA

Definição

Estudo das plantas medicinais e suas aplicações na promoção, na proteção e na recuperação da saúde.

A fitoterapia é a terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal. Existem várias formas de uso, desde via oral através de cápsulas, comprimidos xaropes, tinturas, pós e também em formas de pomadas, pastas, entre outros.

Indicação/objetivo

Estimula as defesas naturais do organismo e promove ação terapêutica preventiva, paliativa e curativa.

Ajuda no tratamento de doenças e ajuda na normalização das funções fisiológicas prejudicadas, restaurando a imunidade enfraquecida, promovendo a desintoxicação e o rejuvenescimento do organismo

Tempo de duração aproximado

Consulta individualizada com duração média de 40 minutos.

Contraindicações

Varia de acordo com cada espécie vegetal.



HOMEOPATIA

Definição

Abordagem terapêutica de caráter holístico e vitalista que vê a pessoa como um todo, não em partes, e cujo método terapêutico envolve três princípios fundamentais: a Lei dos Seme-lhantes; a experimentação no homem sadio; e o uso da ultradiluição de medicamentos.

Finalidade

Prevenir e curar os sintomas através de tratamentos que busquem o equilíbrio da energia vital do organismo, tendo como foco o indivíduo.

Atua em diversas situações clínicas do adoecimento como, por exemplo, nas doenças crô-nicas não-transmissíveis, nas doenças respiratórias e alérgicas, nos transtornos psicossomáti-cos, reduzindo a demanda por intervenções hospitalares e emergenciais, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos usuários; e contribuir para o uso racional de medicamentos, podendo reduzir a fármaco dependência (Brasil, 2006).

Tempo de duração aproximado

Consulta individualizada com duração média de 1h.

Contraindicações

Avaliar de acordo com cada paciente.



MEDITAÇÃO

Definição

Prática mental individual da medicina tradicional chinesa, que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior.

A meditação desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem a consciência, ensinando a não se deixar influenciar por eles e compreendendo-os como fluxos mentais. Coloca o indivíduo num local de equilíbrio e leveza, no centro de si mesmo.

Finalidade

- Reduzir o estresse;
- Diminuir a ansiedade;
- Melhorar sintomas da depressão;
- Aumentar a atenção;
- Reduzir a perda de memória;
- Melhorar o sono;
- Ajudar a controlar a dor;
- Favorecer estado de paz e felicidade.

Tempo de duração aproximado

Grupos com duração média de 1h30.

Contraindicações

- Crise aguda de Transtorno Mental Grave;



MOXABUSTÃO OU MOXATERAPIA

Definição

Técnica terapêutica que consiste no aquecimento dos pontos de acupuntura por meio da queima de ervas medicinais apropriadas, aplicadas, em geral, de modo indireto sobre a pele.

A moxa é um artefato utilizado na moxabustão, produzido com uma porção da erva *Artemisia sinensis* macerada, podendo apresentar-se sob a forma de bastão (com ou sem cheiro), cone ou pequeno cilindro.



Finalidade

Atuar em:

- Doenças crônicas, como artrite reumatoide e fibromialgia;
- Lesões musculares, causadas por atividades esportivas;
- Doenças do sistema reprodutivo, como cólicas menstruais e infertilidade;
- Doenças gastrointestinais, como úlceras estomacais e constipação.

Tempo de duração aproximado

Sessões com duração média de 40 minutos cada..

Contraindicações

- Síndromes de plenitude de calor;
- Febre alta;
- Hipertensão Arterial;
- Pacientes diabéticos com pele sensível;
- Sobre grandes vasos sanguíneos;
- Região inferior do abdômen ou na região sacral de gestantes;
- Pulso rápido;
- Pessoas alcoolizadas;
- Na região do coração;
- Durante ataque de ira ou histeria;
- Regiões como rosto e mamas por fatores estéticos;
- Logo após as refeições ou em jejum ou com fraqueza e mal estar.

PRÁTICAS CORPORAIS/MENTAIS (QIGONG)

Definição

Atividades que envolvem movimento ou manipulação corporal, atitude mental e respiração com intuito de equilibrar o Qi, segundo os princípios da medicina tradicional chinesa (MTC). Combina movimentos suaves com respiração consciente e atenção dirigida.

Finalidade

Ativar mecanismos psicofisiológicos naturais de autorregeneração e recuperação da saúde. Com estas práticas há uma promoção do autocuidado, que gera sensação de bem estar, melhora do andar, confiança no próprio equilíbrio, maior capacidade respiratória, maior controle postural, promoção do alongamento e da flexibilidade e redução da rigidez. Favorecer maior tranquilidade, serenamento e vitalidade.

Tempo de duração aproximado

Grupos com duração média de 1h 30 minutos.

Contraindicações

Não há contraindicações.



REIKI

Definição

Prática terapêutica que utiliza a imposição das mãos para canalização da energia vital, visando promover o equilíbrio energético, necessário ao bem-estar físico e mental.

O reiki é uma das práticas de cura vibracional que compõe o arcabouço de técnicas de imposição de mãos.

Finalidade

Agir nos aspectos físicos, psicológicos e emocionais melhorando a força de vontade para a mudança de hábitos, muitas vezes, que fazem mal à saúde, como fumar, alimentar-se inadequadamente e manter pensamentos e comportamentos depressivos.

Tempo de duração aproximado

Sessões com duração média de 40 minutos cada.

Contraindicações

Não há contraindicações.



TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA - TCI

Definição

Prática terapêutica coletiva que envolve os membros da comunidade numa atividade de construção de redes sociais solidárias para promoção da vida e mobilização dos recursos e competências dos indivíduos, famílias e comunidades. Nela, o saber produzido pela experiência de vida de cada um e o conhecimento tradicional são elementos fundamentais.

Finalidade

Promover o resgate da identidade, a restauração da autoestima e da autoconfiança, a ampliação da percepção e da possibilidade de resolução dos problemas.

Tempo de duração aproximado

Grupos com duração média de 2 horas.

Contraindicações

- Crise aguda de Transtorno Mental Grave.



TERAPIA DE FLORAIS

Definição

Prática terapêutica que utiliza essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais.

Finalidade

Promover o autoconhecimento das nossas emoções. Atuar no tratamento de ansiedade, insônia, medos, estresse, irritação e outros.

Contribuir na restauração do equilíbrio, ajudando a pessoa a aceitar e trabalhar suas emoções.

Tempo de duração aproximado

Consulta individualizada com duração média de 40 minutos.

Contraindicações

Não há contraindicações.



VENTOSATERAPIA

Definição

Técnica terapêutica de origem oriental, que utiliza sucção nos canais de energia (meridianos) para estímulo dos pontos de acupuntura. A ventosaterapia é segura, confortável, não invasiva e nem dolorosa. Aplicada de forma fixa sobre o ponto de acupuntura, ou móvel ao longo dos meridianos, com utilização de óleos vegetais para promover o livre deslizamento da ventosa, mantendo a sucção.

Finalidade

Tratar diversas afecções tais como: tensões musculares, torcicolo, bursite, lombalgia dentre outros. Além disso, possibilitar o relaxamento do corpo e da mente, fortalecer os vasos sanguíneos, reduzir dores e inflamações, melhorar o fluxo sanguíneo e a circulação, eliminar contraturas musculares e pontos de tensão.

Tempo de duração aproximado

Sessões com duração média de 40 minutos cada.

Contraindicações

- Cuidados especiais às gestantes principalmente no primeiro trimestre, em pontos do trato urogenital e pontos hormonais ou puerpério;
- Feridas;
- Alergia ao material;
- Paciente pré cirúrgico;
- Trombose, tromboflebite ou distúrbios hemorrágicos;
- Dermatites (herpes-zoster mesmo que em outro local do corpo);
- Hipertermia;
- Fraturas no local tratado;
- Enfermidades graves.



REFERÊNCIAS

- BALDWIN, A. L.; VITALE, A.; BROWNELL, E.; KRYAK, E.; RAND, W. **Effects of reiki on pain, anxiety, and blood pressure in patients undergoin knee replacement: a pilot study.** *Holist Nurs. Pract.*, v.31, n.2, p.80-89, 2017.
- BRAGA, Ana Lucia de Abreu. **Psicopedagogia e constelação familiar sistêmica: um estudo de caso.** *Rev. psicopedag.*, São Paulo, v. 26, n. 80, p. 274-285, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 maio 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 28 mar. 2017. Sec.1:68. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 04 maio 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na atenção básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). (Cadernos de Atenção Básica; n. 31).
- BRASIL. Ministério da Saúde. PNPIC Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Fitoterapia.** Brasília, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. PNPIC **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Medicina tradicional chinesa.** Brasília, 2015.
- CARNEIRO, Danilo Maciel. **Ayurveda: saúde e longevidade na tradição milenar na Índia.** [S. l.]: Pensamento, 2009. 336 p.
- CUNHA, A.A. **Ventosaterapia: tratamento e prática.** 2. ed. São Paulo: Ícone, 2012.

DEMARCO, A.; CLARKE, N.G. **An interview with Alison Demarco and Nichol Clarke: light and colour therapy explained.** Ther Nurs Midwifery, v.7, n.2, p. 95-103, 2001. Complement. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353611700905080>.

GOMES, M.J.B. **Terapia bioenergética: saúde física e psíquica.** Archives of Health Investigation, v. 5, n. 2, 2016. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/1769>. Acesso em: 15 maio. 2023.

JAHNKE, R.; LARKEY, L.; ROGERS, C.; ETNIER, J.; LIN, F. **A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi.** American Journal of Health Promotion, v. 24, n. 6, p.1-25, 2010.

PEIXOTO, J. L.; GUIMARÃES, B.; PIRES, M. D.; ALMEIDA JUNIOR, I. A. J. **Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática.** Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v.10, n. 2, p. 306-316, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.V10i2.3357>.

SCHENEIDER, L. M.; TESSER, C. D. **Osteopatia na atenção primária à saúde: resultados parciais de uma experiência de educação permanente e alguns efeitos iniciais.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, p. 3743-3752, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.04452020>.

VENANCIO D. (org.). **A terapia floral: escritos selecionados de Edward Bach.** 11. ed. São Paulo: Ground, 2014.

