

V Práticas Integrativas: o que são e o que podem nos oferecer?

Ativação e Educação do Paciente

Integralidade:

1 CUIDANDO DO CORPO, da mente e da espiritualidade.



Yoga, Tai Chi Chuan, mindfulness, Reiki, Jin Shin Jyutsu e meditação, relaxamento e acupuntura são alguns exemplos de práticas integrativas que estão presentes na vida humana há milênios e, nos dias de hoje, em inúmeras instituições de saúde ao redor do mundo. Essas práticas são oferecidas pelo **Núcleo de Cuidados Integrativos** desde 2008 no Hospital Sírio-Libanês.

Muitas dessas práticas têm origem em tradições orientais e, em seu contexto cultural, são instrumentos de autocuidado que têm como propósito preservar a saúde em sua integralidade.

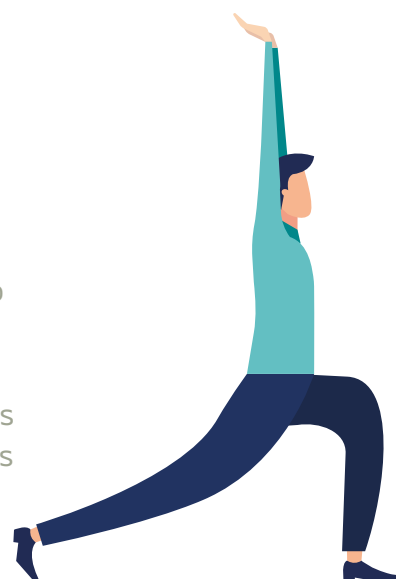
Autocuidado, preservação da saúde e integralidade são três valores fundamentais dessas práticas.

AUTOCUIDADO

É um ato humano essencial e muito presente nas culturas orientais, mas um pouco abandonado no Ocidente. Assumir a responsabilidade sobre a própria vida é um passo fundamental no caminho em direção a um estado de saúde, felicidade, paz e equilíbrio.

Ao mesmo tempo que recebemos cuidados em diversos momentos da vida, precisamos também nos cuidar. As práticas integrativas nos levam a um novo nível de cuidado pessoal, num processo contínuo de autoeducação e expansão de consciência. Nos ensinam a relaxar, a respirar, a estarmos presentes e atentos, a encontrarmos silêncio dentro de nós, a estarmos conscientes das nossas dificuldades e de nossa força pessoal, a perceber o que é bom para nós e o que não é, a criar e manter um equilíbrio global, a respeitar as leis naturais que regem nossa existência, a fazermos contato com nosso mundo interno, a evitar e aliviar o estresse, e a integrarmos corpo, mente e espiritualidade.

2



PRESERVAÇÃO DA SAÚDE

Em geral, só fazemos algo por nossa saúde quando ela está em risco ou quando a perdemos. Somos mais reativos à doença do que proativos em relação à saúde, e isso é cultural.

Muitas vezes só percebemos os limites da vida quando trombamos com eles e temos dificuldade de antecipar os acontecimentos. Quando adotamos uma prática integrativa, nos tornamos mais sensíveis e conscientes de nós mesmos, o que nos leva a navegar pela vida de forma mais sábia e cuidadosa. Passamos a nos cuidar mais, o que nos traz uma alegria muito especial. Como é bom se cuidar, comer bem, fazer exercícios, cultivar o silêncio, criar equilíbrio, respirar profundamente, atravessar os desafios da vida com leveza e sabedoria, alimentar o coração e ter relações saudáveis. Preservar e cultivar saúde é o mesmo que preservar e cultivar a felicidade. Quando preservamos e fortalecemos nossa saúde, também estamos preservando e fortalecendo nossa felicidade.



3

4



INTEGRALIDADE

Saúde Integral é um conceito que parte do princípio de que somos seres multidimensionais e, por isso, precisamos cuidar de todas as dimensões em que existimos. Cuidar do corpo, da mente, da espiritualidade, das emoções, da energia, das relações sociais e da natureza: isso é cuidar da saúde em sua integralidade.

Somos incentivados a conhecer profundamente o mundo físico e, em geral, nosso cuidado se restringe a ele, ao corpo, ao exercício, ao bem-estar físico e à segurança material. Como, afinal, cuidar da mente se mal conhecemos sua natureza? E da espiritualidade e da energia?

Uma prática integrativa nos ensina a ter mais consciência sobre essas dimensões mais sutis e, com isso, a cuidar delas. Na perspectiva da integralidade, tudo afeta tudo. A mente afeta o corpo, o corpo afeta a espiritualidade, a espiritualidade afeta a energia, a energia afeta o corpo.



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**