

Congresso Internacional

CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

RECONECTAR, RESSIGNIFICAR E CUIDAR: UMA VISÃO INTEGRATIVA DA SAÚDE HUMANA

Congresso Online Internacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 1ª edição, de 18/05/2026 a 19/05/2026
ISBN dos Anais: 978-65-5465-181-3

TAVARES; Taylana Catete¹, TAVARES; Lucas Gabriel Catete²

RESUMO

Ao abordar a relação entre mente, corpo e saúde de forma integrada, ressalta-se a importância do autoconhecimento, do gerenciamento do estresse e da humanização do cuidado para promoção da qualidade de vida e do envelhecimento saudável. Mas, o que se observa é um ciclo vicioso com rotinas aceleradas, pressões sociais, emocionais e financeiras que propiciam desequilíbrio emocional, mental e social do indivíduo, levando ao surgimento das doenças. Além disso, ressalta-se o estresse contínuo influenciando diretamente o processo inflamatório e compromete a saúde integral do paciente. Refletir sobre a necessidade de reconexão consigo mesmo, compreender os impactos do processo inflamatório e evidenciar a importância das práticas integrativas, da resiliência e do cuidado centrado no paciente como estratégias para promoção da saúde e bem-estar. Também busca conscientizar sobre a relevância do autocuidado e da visão ampliada do processo saúde-doença. Consiste em uma análise crítica fundamentada em referências científicas e reflexões teóricas sobre saúde, inflamação, envelhecimento, estresse, resiliência e práticas integrativas. Relacionando conceitos biológicos, emocionais e sociais, utilizando autores e instituições reconhecidas, para sustentar as discussões propostas. Os resultados e discussões, evidenciam que as práticas voltadas para a respiração, a autoconsciência, controle do estresse, atividade física e o acompanhamento multiprofissional favorecem o equilíbrio entre mente e corpo, reduzindo impactos negativos da inflamação crônica e contribuindo para um envelhecimento mais saudável. Também destaca-se a importância da resiliência e da escuta sensível no cuidado em saúde, fortalecendo o vínculo terapêutico e promovendo um atendimento mais humanizado e centrado nas necessidades individuais do paciente. Portanto, a saúde vai muito além da ausência de doenças, envolvendo equilíbrio físico, emocional, mental e social. Assim, a integração entre práticas de autocuidado, manejo do estresse, acompanhamento profissional e

¹ Faculdade Santa Teresa, catetet2@yahoo.com.br

² Universidade Estadual do Amazonas, lucasbiel657@gmail.com

abordagens humanizadas torna-se essencial para prevenção de doenças, promoção da longevidade e melhoria da qualidade de vida. Dessa forma, compreender o indivíduo em sua totalidade possibilita uma assistência mais eficaz, acolhedora e transformadora.

PALAVRAS-CHAVE: VISÃO INTEGRATIVA, cuidado, longevidade

¹ Faculdade Santa Teresa, catetet2@yahoo.com.br

² Universidade Estadual do Amazonas, lucasbiel657@gmail.com