

DISCIPLINA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

No dia 29 de outubro os alunos do 8º semestre de Enfermagem, sob supervisão da professora Deolinda Marcia Pompeu Bueno, receberam a palestrante Claudia Santosha, com a bordagem sobre o Yoga e Meditação como práticas Integrativas e Complementares.

Foi abordado os benefícios do Yoga e Meditação, “Ambas as práticas trabalham a harmonização do corpo com a mente, utilizando técnicas de respiração, meditação e posturas de yoga”. Além da palestra os alunos puderam vivenciar a Yoga, com uma aula prática realizada pela palestrante.

Estas práticas integrativas já são uma realidade no SUS, sendo ofertadas em vários municípios do país, sendo regulamentadas por portaria do Ministério da Saúde.

