

# A DESCOBERTA DE **MANU**



Autocuidado e Naturologia para jovens

# SUMÁRIO

<b>Apresentação .....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1 - Desafios da Juventude .....</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo 2 - Descobrimo a Naturologia .....</b>	<b>6</b>
2.1 - O poder da Automassagem.....	9
2.2 - Yoga e seus benefícios como prática corporal .....	12
2.3 - A procura pela Meditação como prática de centramento .....	14
2.4 - O potencial da Arte Integrativa .....	16
<b>Capítulo 3 - O despertar .....</b>	<b>22</b>
<b>Saiba mais .....</b>	<b>25</b>
<b>Informações técnicas .....</b>	<b>26</b>
<b>Referências científicas .....</b>	<b>27</b>

# APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é uma parceria nossa com a Rede Nacional de Naturologia do Sistema Único de Saúde (Rede NatuSus). Ela é fruto de uma ação em comemoração ao dia do Naturólogo, dia 23 de março, previsto na Lei 8739/20, de minha autoria, e foi idealizada com a intenção de disponibilizar ao público jovem acesso às práticas de autocuidado e educação em saúde integral. O formato é de história em quadrinhos e as situações da narrativa são baseadas na realidade cotidiana de desafios e conflitos da juventude.

Com linguagem simples e acessível, “A descoberta de Manu” pretende criar um vínculo positivo com os jovens para que saibam que não estão sozinhos, que suas dores e dificuldades são reconhecidas e respeitadas. Além disso, esta publicação apresenta a Naturologia como profissão de saúde que dedica-se a criar diálogo e aproximar diferentes olhares sobre a prática da Medicina — tanto a convencional quanto as ancestrais tradicionais — e tem como foco tratar a origem do adoecimento com o uso das terapias naturais, também conhecidas por Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

# SOBRE OS AUTORES

Esta publicação também expressa o comprometimento do nosso Mandato Coletivo com o fortalecimento do Sistema Único de Saúde (SUS) e com a ideia de que saúde não é só ausência de doença, mas sim um estado físico e mental determinados pelas condições sociais e econômicas da população. Assim, defendemos que cada gestor amplie e fortaleça as PICS em cada instância da Saúde e a Naturologia como profissão que se utiliza dessas práticas. Sobre a Rede Nacional de Naturologia no Sistema Único de Saúde, trata-se de um coletivo de articulação nacional, composta por profissionais Naturólogos, que atua, direta e indiretamente, no fomento, promoção da atividade dos profissionais Naturólogos e na ampliação do acesso às PICS, em consonância com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC/SUS.

Boa leitura!

**Flavio Serafini** — *Deputado Estadual (PSOL/RJ)*

*Presidente da Comissão de Educação da Alerj*

*Presidente da Frente Parlamentar em Defesa da Saúde Mental e da Luta*

*Antimanicomial da Alerj*

*Professor licenciado da Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, da Fiocruz*

**O conteúdo desta cartilha foi produzido pela Naturóloga Ananda Gonzalez**, membro fundadora da Rede NatuSUS e da Rede de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde do Estado do Rio de Janeiro (RedePICS RJ). Professora colaboradora do projeto de extensão Avaliação e Gestão de Estresse e Bem-estar Psicossocial em Tempos de Pandemia do IFRJ campus Maracanã. Faz atendimentos em quatro consultórios na cidade do Rio de Janeiro e facilita grupos educativos de Naturologia em prol da longevidade na UERJ e outros espaços.

**O Naturólogo Igor de Azevedo também é autor do conteúdo.** Ele é membro fundador da Rede NatuSUS; Coordenador da Equipe de Naturologia, Supervisor de Estágio, Facilitador de Rodas de Conversa, Responsável pela Horta Medicinal e Clínica do Programa Saúde do Adolescente do Estado de São Paulo. Também tem atuação na Casa do Adolescente de Pinheiros e M'boi Mirim, no Ambulatório de Ginecologia da Adolescente do HC FMUSP e no Terça Rosa no Pérola Byington. Trabalha ainda na área de Educação em Saúde e Adolescência desde 2014.

# DESAFIOS DA JUVENTUDE

Ser jovem não é tão fácil, né!?

# CAPÍTULO 1

MUITOS ENFRENTAM  
DESAFIOS DIÁRIOS...

BULLYING

SE  
ENTURMAR COM  
OS AMIGOS

DESCOBERTA DA  
SEXUALIDADE

PROVAS E  
ATIVIDADES

COBRANÇA E  
EXPECTATIVAS  
DOS PAIS

TRABALHO

GRANA

PARECE MUITO MAIS LEGAL FICAR O DIA TODO  
NO CELLULAR OU COMPUTADOR. MAS MESMO  
ONLINE, PODEMOS ENCONTRAR MENSAGENS  
QUE NOS DEIXAM TRISTES...

SE VOCÊ SOFRE COM ALGO PARECIDO  
OU CONHECE ALGUÉM QUE SOFRE,  
SABE QUE É MUITO COMUM:

1,5

- ✓ SENTIR-SE TRISTE;
- ✓ FICAR COM BAIXA AUTOESTIMA;
- ✓ TER DÚVIDAS E INSEGURANÇA SOBRE SUA SEXUALIDADE;
- ✓ TER DIFICULDADE DE DORMIR CEDO;
- ✓ TER POUCA VONTADE DE COMER COISAS SAUDÁVEIS;
- ✓ FICAR SEM ENERGIA PARA FAZER ATIVIDADES FÍSICAS;
- ✓ DESENVOLVER VÍCIO EM JOGOS E REDES SOCIAIS;
- ✓ TER DIFICULDADE EM SE CONCENTRAR NAS AULAS;
- ✓ TER ANSIEDADE;
- ✓ TER MAL HUMOR.

# DESCOBRINDO A NATUROLOGIA

# CAPÍTULO 2

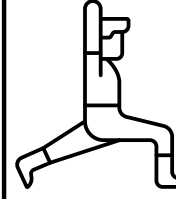
## Natu-o que?

A NATUROLOGIA É UMA PROFISSÃO DE SAÚDE QUE TRABALHA COM TERAPIAS NATURAIS. ELA TE AUXILIA A DESENVOLVER BONS HÁBITOS DE VIDA E A CUIDAR TANTO DE PROBLEMAS DO CORPO E DA MENTE QUANTO DO CORAÇÃO! PODE TE AJUDAR TAMBÉM A MELHORAR SUA CONCENTRAÇÃO, A COMPREENDER MELHOR SUAS EMOÇÕES, SE CONHECER MAIS E DESENVOLVER SUAS HABILIDADES COM AS PRÁTICAS NATURAIS (SEJAM ELAS OCIDENTAIS OU ORIENTAIS) PARA O AUTOCUIDADO.

ACUPUNTURA



YOGA



PLANTAS MEDICINAIS



MEDITAÇÃO



ARTE INTEGRATIVA



MASSAGENS



FLORAIS



AROMATERAPIA



E MUITO

MAIS!!!

= D



JÁ EXISTEM ALGUNS POSTOS DE SAÚDE (UBS), HOSPITAIS E ESCOLAS QUE OFERECEM CONSULTAS INDIVIDUAIS DE NATUROLOGIA, ASSIM COMO GRUPOS EDUCATIVOS DE NATUROLOGIA E ENTRE OUTROS PROFISSIONAIS QUE VOCÊ PODE CONTAR COMO REDE DE APOIO, VOCÊ SABIA?!

NÓS NATURÓLOGAS E NATURÓLOGOS ACREDITAMOS MUITO NA IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO, AFINAL A MELHOR PESSOA PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE É VOCÊ, CONCORDA?! =)

A SEGUIR, APRESENTAREMOS ALGUMAS PRÁTICAS NATURAIS QUE VOCÊ PODE APRENDER A FAZER PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE DIARIAMENTE

CASO VOCÊ TENHA ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE, CONSULTE UM PROFISSIONAL ANTES DE REALIZAR AS PRÁTICAS QUE SUGERIMOS COM CARINHO PARA VOCÊ AQUI NESTA CARTILHA.

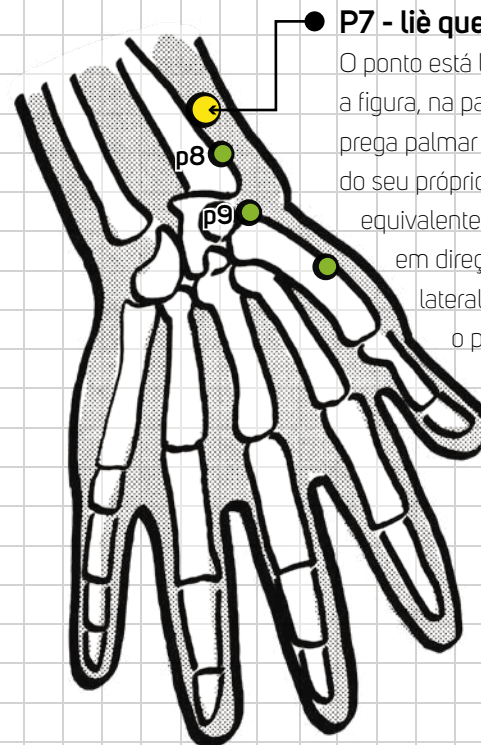
## 2.1 - O PODER DA AUTOMASSAGEM

PARA ALIVIAR DORES NA COLLUNA, NA CABEÇA E ATÉ AUXILIAR EM MOMENTOS DE TRISTEZA, VOCÊ PODE APERTAR E SOLTAR O PONTO P7 COM OS POLEGARES, LOCALIZADO NA REGIÃO DOS SEUS PUNHOS, POR 2 MINUTOS.

### AUTOMASSAGEM NO PONTO DE PULMÃO 7 (P7 - LIÈ QUE)

#### ● P7 - liè que

O ponto está localizado conforme mostra a figura, na parte interna da mão. Pegue a prega palmar do seu punho coloque a medida do seu próprio dedo indicador e anular, equivalente a medida de 1,5 cun chinês em direção ao antebraço seguindo pela lateral externa onde está seu polegar, o ponto fica entre um tendão muscular e outro, ou seja, em um buraco.



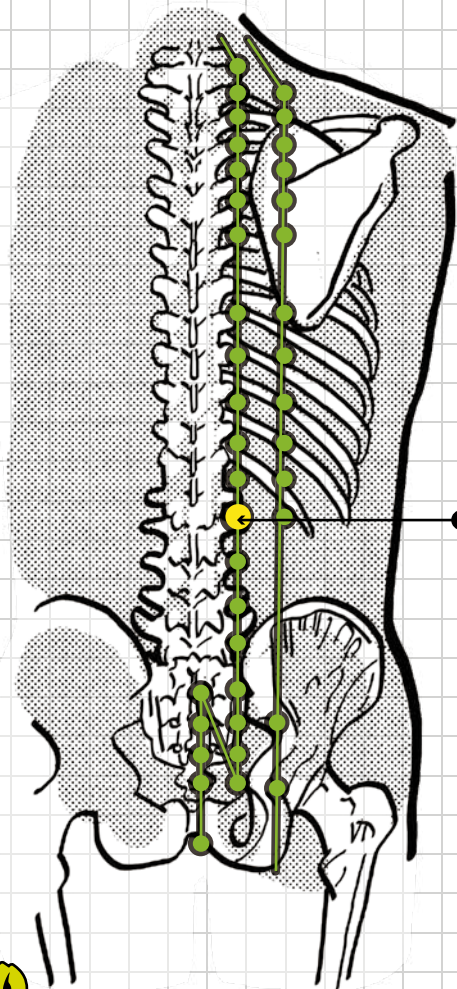
1,5 cun

Importante lembrarmos que essa medida é individual, portanto não vale usar o dedo de outra pessoa para medir no seu próprio corpo, hein?



SE VOCÊ APRESENTAR DORES NA REGIÃO MAIS INFERIOR DAS COSTAS, CANSAÇO OU MENSTRUÇÃO IRREGULAR (NO CASO DAS MENINAS), VOCÊ TAMBÉM PODE APERTAR E SOLTAR COM OS POLEGARES, NA REGIÃO INFERIOR DAS COSTAS NO PONTO B23, POR 2 MINUTOS.

### AUTOMASSAGEM NO PONTO DE BEXIGA 23 (B23 – SHÈN SHÙ)

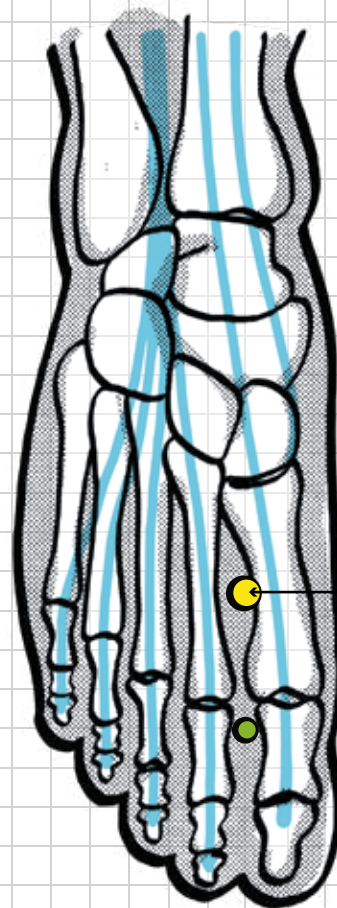


#### ● B23 - shèn shù

O ponto está localizado conforme mostra a figura, na região inferior das costas, na coluna lombar, altura da 2ª vértebra lombar (L2) e dos rins, o ponto fica na medida equivalente ao comprimento do seu dedo indicador e anular, de 1,5 cun chinês, na lateral da linha mediana das costas.

ALÉM DESSES PONTOS, VOCÊ TAMBÉM PODE APERTAR COM OS POLEGARES O PONTO DE F3 PARA TRATAR NÃO SÓ DORES DE CABEÇA, NAS COSTAS E CÓLICAS, COMO TAMBÉM PARA TRATAR DE CÂIMBRAS, ALTERAÇÃO DO SONO E ANSIEDADE, POR 2 MINUTOS.

### AUTOMASSAGEM NO PONTO DE FÍGADO 3 (F3 – TÀI CHONG)



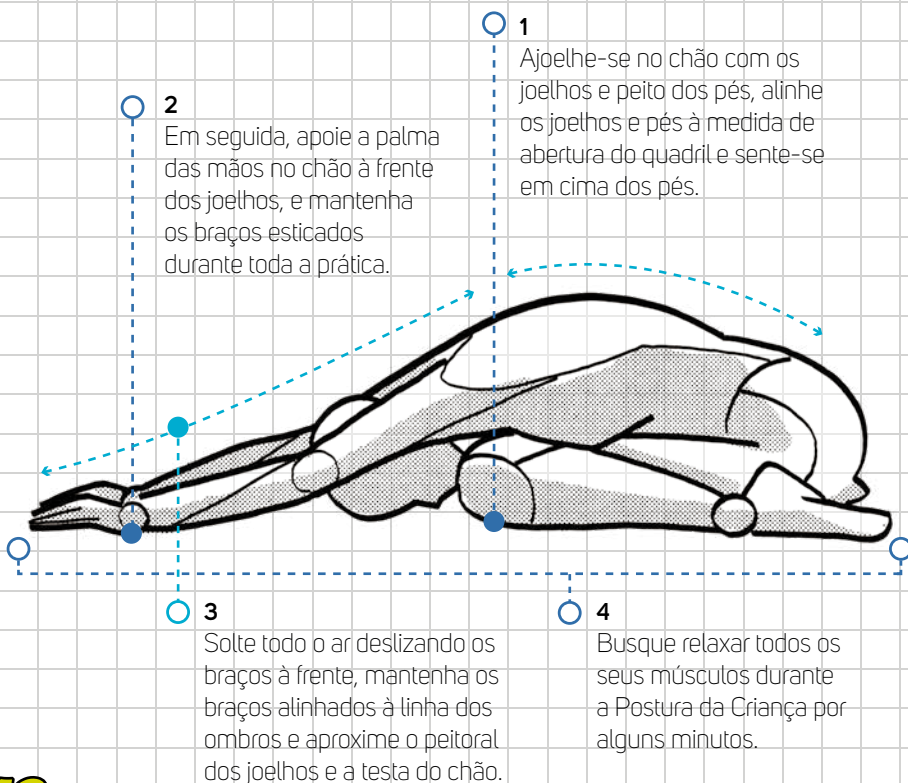
#### ● F3 - tài chong

O ponto está localizado conforme mostra a figura, na região do dorso do pé, na depressão posterior do final do 1º espaço do metatarso, ou seja, fica no buraco entre o dedão e o dedo indicador do pé, quase onde inicia-se outro osso.

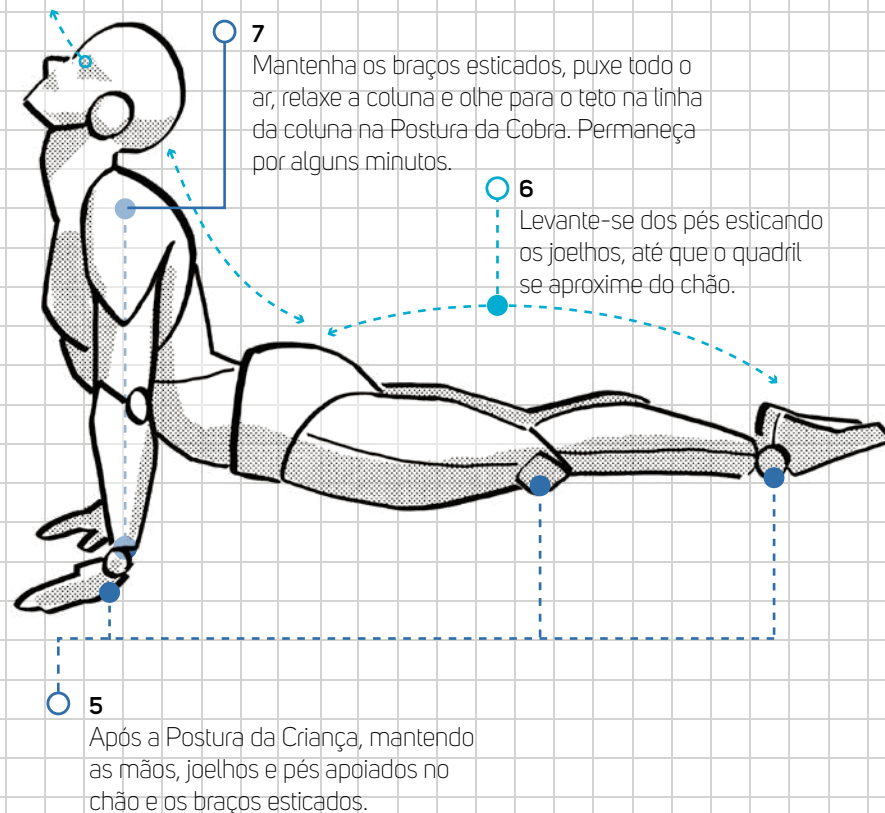
## 2.2 - YOGA E SEUS BENEFÍCIOS COMO PRÁTICA CORPORAL

### POSTURA DE ASANA DO YOGA – BALASANA – POSTURA DA CRIANÇA

PARA FORTALECER A COLLUNA E EVITAR QUE POSSÍVEIS DORES POSSAM SURGIR OU VIR A SE REPETIR, VOCÊ PODE REALIZAR 2 ASANAS, QUE SÃO POSTURAS DO YOGA QUE TRABALHAM A CONEXÃO CORPO-MENTE POR MEIO DA RESPIRAÇÃO E, CONSEQUENTEMENTE, AUMENTAM A CONCENTRAÇÃO E SAÚDE MENTAL.



### POSTURA DE ASANA DO YOGA – BHUJANGASANA – POSTURA DA COBRA



REPITA MAIS ALGUMAS VEZES OS 2 ASANAS ACOMPANHANDO O MOVIMENTO DA RESPIRAÇÃO. SOLTE O AR EM **BALASANA** E LEVE O AR AOS PULMÕES SUBINDO NA **COBRA** TENTANDO BUSCAR UMA PAUSA ENTRE A INSPIRAÇÃO E A EXPIRAÇÃO.



## 2.3 - A PROCURA PELA MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA DE CENTRAMENTO

A MEDITAÇÃO É UMA PRÁTICA NATURAL COM MUITOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE. AJUDA A DIMINUIR A ANSIEDADE, MELHORA A CONCENTRAÇÃO, AUMENTA O AUTOCONHECIMENTO, NOS AJUDA A LIDAR COM CRISES EMOCIONAIS E PODE ATÉ DIMINUIR DORES E ENJOOS. PARA PRATICAR MEDITAÇÃO NÃO PRECISA SER UM MONGE NEM FAZER SONS ESQUISITOS OU POSTURAS MIRABOLANTES. BASTA RELAXAR E EXERCITAR SUA ATENÇÃO. COMO QUALQUER ATIVIDADE, PODE SER DESAFIADOR NO COMEÇO. MAS DEPOIS COM A PRÁTICA, VAI FICANDO MAIS SIMPLES.



### MEDITAÇÃO = COMO FAZER:

Fique em uma posição confortável;

Relaxe todo seu corpo;

Respire bem fundo e solte o ar bem devagar, por 7x (ou mais);

Finalize com um bom alongamento para despertar.

FAÇA TODOS OS DIAS PARA DIMINUIR A ANSIEDADE E AUMENTAR A CONCENTRAÇÃO. ANTES DE DORMIR, É INDICADA PARA DESACELERAR E AJUDAR A PEGAR NO SONO. EM SITUAÇÕES DE ESTRESSE, AJUDA A ACALMAR.

## 2.4 - O POTENCIAL DA ARTE INTEGRATIVA

A ARTE É UMA VALIOSA FERRAMENTA DE RELAXAMENTO, CONCENTRAÇÃO E EXPRESSÃO E POR MEIO DELA PODEMOS DIZER COISAS QUE ÀS VEZES NÃO CONSEGUIMOS FALAR COM PALAVRAS. A ARTE TRAZ MAIS COR E ALEGRIA PARA A VIDA. EXISTEM MUITAS FORMAS DE FAZER ARTE, SEJA COM UM DESENHO, PINTURA, ESCULTURA, DANÇA, FOTOGRAFIA, POESIA, MÚSICA E MUITO MAIS. TODO TIPO DE ARTE FAZ BEM, POIS NOS AJUDA A AUMENTAR NOSSO AUTOCONHECIMENTO E A COLOCAR PARA FORA SENTIMENTOS QUE PODEM ESTAR "ENGASGADOS".

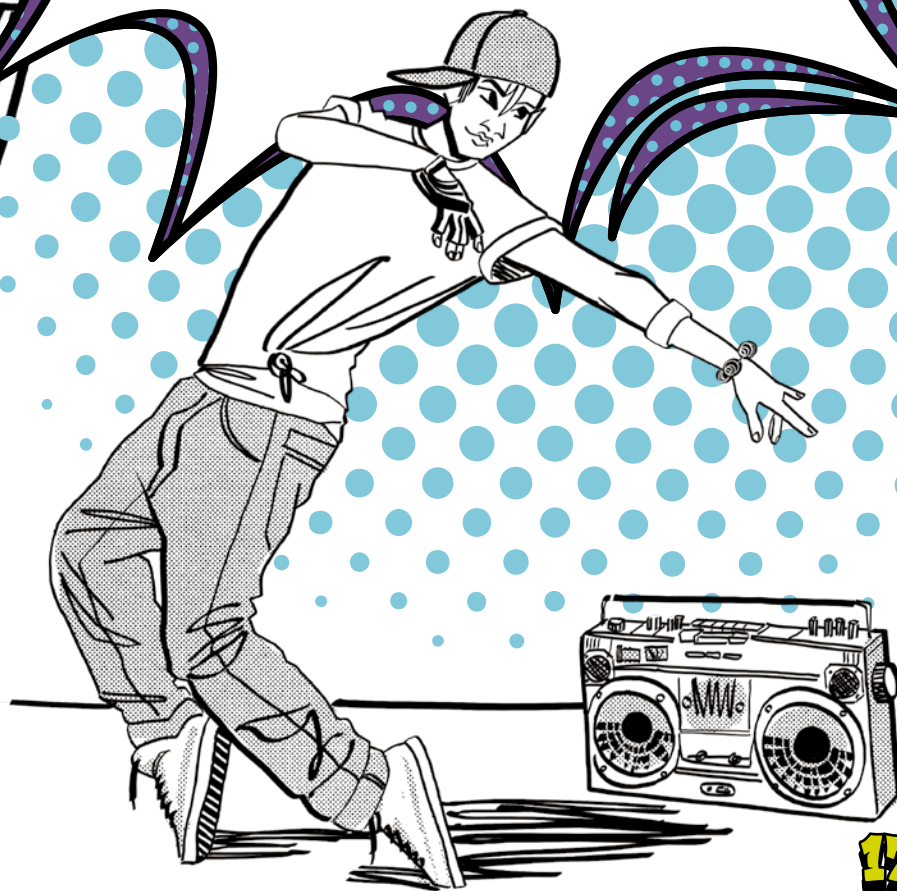
### # CRIE O HÁBITO DE FAZER ARTE TODOS OS DIAS!

- ▶ Aprenda a tocar um instrumento com videoaulas na internet;
- ▶ Coloque sua música favorita e crie passos de dança;
- ▶ Crie uma escultura de argila que represente você;
- ▶ Escreva seus sentimentos em forma de poesia;
- ▶ Tire fotos da natureza com seu celular.

NA ARTE NÃO EXISTEM REGRAS, NEM MESMO ARTE BONITA OU FEIA. O IMPORTANTE É FAZER COM O CORAÇÃO, INDEPENDENTE DA OPINIÃO DOS OUTROS. APROVEITE E SE LIBERTE PARA CRIAR! DEDIQUE-SE DIARIAMENTE E VERÁ OS RESULTADOS!



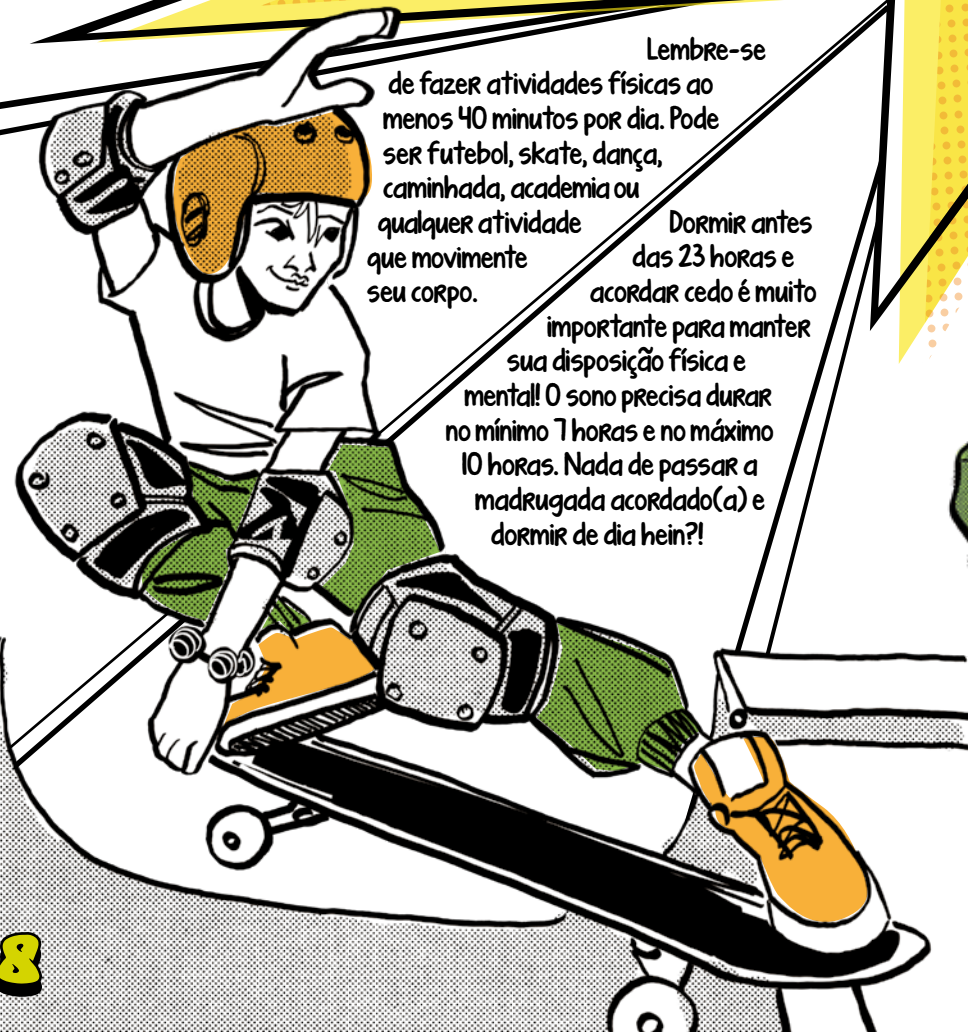
16



17

## ESTILO DE VIDA

ALÉM DE UTILIZAR ESTAS PRÁTICAS PARA MELHORAR SEU BEM ESTAR, É NECESSÁRIO LEMBRAR QUE O MAIS IMPORTANTE É TER UMA VIDA EQUILIBRADA!



Lembre-se de fazer atividades físicas ao menos 40 minutos por dia. Pode ser futebol, skate, dança, caminhada, academia ou qualquer atividade que movimente seu corpo.

Dormir antes das 23 horas e acordar cedo é muito importante para manter sua disposição física e mental! O sono precisa durar no mínimo 7 horas e no máximo 10 horas. Nada de passar a madrugada acordado(a) e dormir de dia hein?!

A ALIMENTAÇÃO TAMBÉM É EXTREMAMENTE IMPORTANTE! ESCOLHA COMER MAIS COMIDA E MENOS LANCHES. LEMBRE-SE DE COMER TAMBÉM FRUTAS, SALADAS E LEGUMES TODOS OS DIAS. A MERENDA ESCOLAR, POR EXEMPLO, É UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS. MAS TUDO BEM COMER PIZZA OU CHOCOLATE ÀS VEZES, PORÉM NÃO DÁ PARA VIVER SÓ DE BISCOITO E PÃO, NÉ?! MANERE NOS DOCES E NOS SALGADINHOS.



HÁBITOS SAUDÁVEIS MELHORAM O NOSSO HUMOR, AJUDAM A NOS MANTER MAIS ALEGRES, CONCENTRADOS E COM ENERGIA PARA VENCERMOS OS DESAFIOS DA VIDA!

## SAÚDE EMOCIONAL

SAÚDE TAMBÉM É SINCERIDADE E BOA COMUNICAÇÃO. É MUITO IMPORTANTE TER BONS AMIGOS, PESSOAS LEGAIS QUE REALMENTE SE IMPORTAM COM VOCÊ. MANTER UM DIÁLOGO VERDADEIRO COM OS PAIS É FUNDAMENTAL, MAS SABEMOS QUE AS VEZES NÃO É FÁCIL, E QUE NEM SEMPRE OS PAIS TÊM PACIÊNCIA PARA ENTENDER OS FILHOS.

Mesmo assim,  
faça sua parte e demonstre seu amor  
pelos seus pais e familiares sempre que puder.  
Mantenha uma boa convivência com quem você  
mora, conte para eles sobre seu dia, seus medos,  
suas dificuldades e peça ajuda quando precisar.  
Encontre algum tempo para ficar com eles.

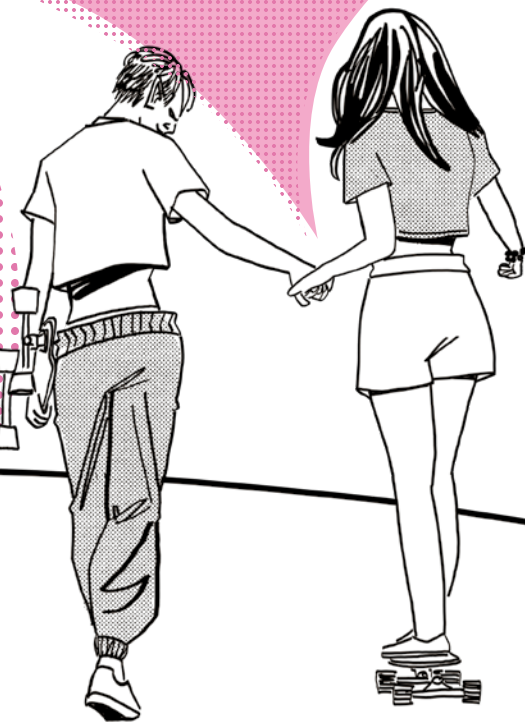


20

## SAÚDE AMOROSA

QUANDO O ASSUNTO É AMOR E AFETO, É FUNDAMENTAL QUE HAJA RESPEITO! CADA UM TEM SEU TEMPO, E NUNCA FAÇA ALGO QUE NÃO ESTÁ AFIM SÓ PORQUE O OUTRO QUER. SEJA SINCERO E TENHA CUIDADO COM OS SENTIMENTOS DA PESSOA.

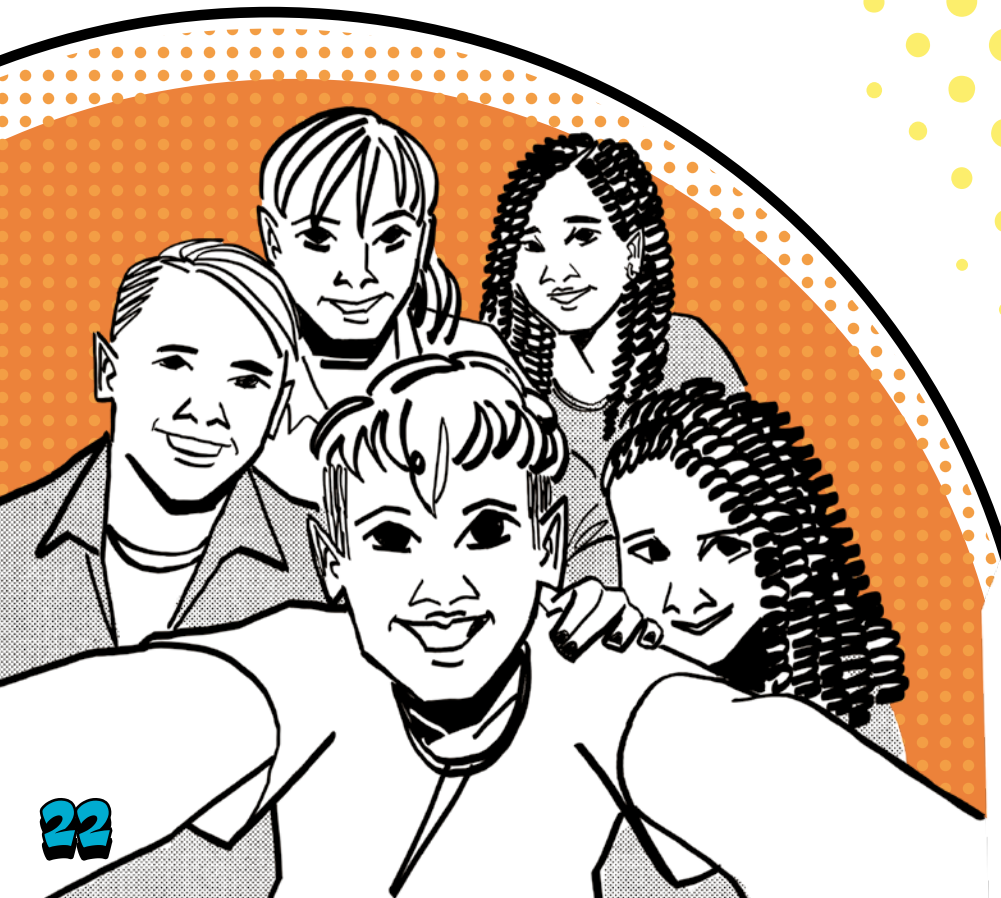
Uma boa comunicação ajuda muito! E se sentir que está pronto para ter relações sexuais use sempre camisinha para se proteger de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e evitar uma gravidez indesejada, pois ficar doente ou ter um filho sem planejamento na juventude pode gerar grandes desafios pra você. Aproveite a vida com segurança e fique tranquilo!



21

# O DESPERTAR

A VIDA PODE SER MAIS TRANQUILA E ALEGRE SE VOCÊ SE CUIDAR!  
CLARO QUE TODOS TEMOS DIAS DIFÍCEIS, ISSO É NORMAL, MAS SE VOCÊ MANTER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL, UMA COMUNICAÇÃO SINCERA COM AS PESSOAS E CUIDAR DA SUA SAÚDE TODOS OS DIAS, COM CERTEZA VOCÊ CONSEGUIRÁ VENCER OS DESAFIOS COM MAIS TRANQUILIDADE.



# CAPÍTULO 3

Além de se cuidar, ajude seus colegas e conhecidos que podem estar tristes, afinal todos precisamos nos ajudar, faça elogios, agradeça, demonstre o quanto você gosta e admira seus amigos e colegas. Essa força pode melhorar muito o dia de alguém!



E SE MESMO FAZENDO TUDO ISSO AINDA SENTIR QUE SUA VIDA ESTÁ MUITO DIFÍCIL, OU SE ACREDITAR QUE TEM ALGUMA DOENÇA, OU QUE ALGO GRAVE TENHA LHE ACONTECIDO. LEMBRE-SE DE QUE ESSAS PRÁTICAS E CUIDADOS QUE ABORDAMOS SÃO PONTUAIS E PODEM AJUDAR MUITO NA SAÚDE, MAS NÃO SUBSTITUEM UM ATENDIMENTO PROFISSIONAL.

PEÇA AJUDA PARA SEUS PAIS, PROFESSORES, NATURÓLOGOS, PROFISSIONAIS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E/OU VÁ EM UM POSTO DE SAÚDE (UBS). E MESMO SE FOR MENOR DE IDADE, SE VOCÊ TIVER MAIS DO QUE 12 ANOS, FIQUE TRANQUILO POIS SEGUNDO OS PARECERES DOS CONSELHOS FEDERAL E REGIONAIS DE MEDICINA, VOCÊ TEM O DIREITO DE MARCAR E IR ÀS CONSULTAS SOZINHO E OBTER SIGILO DO QUE FALAR NAS CONSULTAS.

# SAIBA MAIS

Utilize o QR CODE ou o link abaixo para acessar nosso material!



<https://flavioserafini.com.br/2022/03/11/cartilha-de-autocuidade-e-naturologia-para-jovens/>

Acesse os nossos materiais para saber mais sobre a construção e lançamento desta cartilha produzida especialmente para você! Aaah, e lembra de curtir e compartilhar com seus amigos =)

## SE LIGA NESSES LINKS IMPORTANTES!

### Saiba mais sobre a Naturologia:

<https://guiadoestudante.abril.com.br/coluna/pordentrodasprofissoes/voce-sabe-o-que-faz-um-naturologo/>

### Associação Brasileira de Naturologia

<https://www.abrana.org.br/home/naturologia/>

### Associação Paulista de Naturologia

<http://apanat.org.br/>

### Sociedade Brasileira de Naturologia

<https://naturologia.org.br/>

### Saiba mais sobre cada Prática Integrativa e seu uso pela população:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics>

### Onde ser atendido no Estado do Rio de Janeiro:

<https://www.saude.rj.gov.br/rede-de-atendimento>

### SES - Secretaria Estadual de Saúde - Área Técnica de Práticas Integrativas e Complementares:

<https://www.saude.rj.gov.br/atencao-primaria-a-saude/areas-tecnicas/praticas-interativas-e-complementares>

### SES - Secretaria Estadual de Saúde - Saúde do Adolescente:

<https://www.saude.rj.gov.br/atencao-primaria-a-saude/areas-tecnicas/saude-do-adolescente>

### Programa Saúde na Escola - RJ:

<https://www.saude.rj.gov.br/atencao-primaria-a-saude/politicas-programas-e-estrategias/programa-saude-na-escola-pse>

VOCE SABIA

QUE EXISTEM ALGUMAS AÇÕES QUE PODEM SER ACESSADAS SEM SAIR DA ESCOLA? ELAS ACONTECEM ATRAVÉS DO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA (PSE) E TODA COMUNIDADE ESCOLAR PODE PARTICIPAR. SÃO REALIZADAS AÇÕES NO ÂMBITO EMOCIONAL, FÍSICO E SOCIAL DOS ESTUDANTES, PAIS E PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO. ENVOLVEM PROMOÇÃO E PREVENÇÃO, MONITORAMENTO, AVALIAÇÃO E TRATAMENTO EM DIFERENTES ÁREAS DE ATUAÇÃO DA SAÚDE. VENHA SE CUIDAR E APRENDER SOBRE SAÚDE NA ESCOLA.

<https://aps.saude.gov.br/ape/pse>

## REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS

Chen YW, Wang HH. The effectiveness of acupressure on relieving pain: a systematic review. *Pain Manag Nurs*. Jun; 15(2). 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23415783/>

Chiesa, A, Calati, R, Serretti, A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*. April; 31 (3), 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S027273581000173X?via%3Dihub>

Efetividade Clínica da Meditação. BVS Mapa de Evidências [Online]. São Paulo: BIREME. OPAS. OMS. 2020. Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-da-pratica-da-meditacao/>

Efetividade Clínica da prática de Yoga. BVS Mapa de Evidências [Online]. São Paulo: BIREME. OPAS. OMS. Versão atualizada, fevereiro. 2021. Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-da-pratica-do-yoga/>

Efetividade Clínica das práticas Mente e Corpo da Medicina Tradicional Chinesa. BVS Mapa de Evidências [Online]. São Paulo: BIREME. OPAS. OMS. 2020. Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-das-praticas-mente-e-corpo-da-medicina-tradicional-chinesa/>

Machado, JAG. As palavras ou os seus remédios: evidências científicas para a Naturologia. Cadernos de Naturologia. Cad. Naturol. Terap. Complem. 7 (13). 2018. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/CNTC/article/view/7246/4152>.

Santos, DP. Símbolos de poder ser si mesmo no adolescer: o espaço arteterapêutico promovendo escuta, diálogo e ressignificações. Revista de Arteterapia da AATESP. 11(2), 2020. Disponível em: [https://www.aatesp.com.br/resources/files/downloads/revista\\_v11\\_n2.pdf](https://www.aatesp.com.br/resources/files/downloads/revista_v11_n2.pdf)

SILVA, Adriana Elias Magno da. Naturologia: um diálogo entre saberes. 2012. 214 f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2012. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/3458>

Whitehead, A. Fogerite, SG. Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. Cochrane Database Syst Rev. Jul–Aug; 13(4). 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830717301234?via%3Dihub>

Agradecemos à comunidade de estudantes do Ensino Médio, Naturólogos e demais profissionais que nos auxiliaram, e ao Projeto Sem Vergonha pelo reconhecimento da importância da construção da cartilha e por todo suporte prestado.

#### Parceiros:



#### Produção:

Deputado Estadual Flávio Serafini - Alerj  
Rede Nacional de Naturologia no Sistema Único de Saúde - Rede NatuSUS  
Ananda Gonzalez  
Igor de Azevedo

**Design:** Gustavo José Micheski Silva

#### Equipe técnica do projeto:

Cintia Teixeira  
Martha Neiva Moreira  
Inez Torres

#### Apoio:



Rio de Janeiro, RJ

Março de 2022

2.000 exemplares



Esta impressão foi custeada com a Parcela de Descentralização Orçamentária de Custeio Individualizado para Gabinete Parlamentar – Docigp da Alerj; (Incluído pelo Ato N/MD/Nº 645/2019)



