

**Discentes:** Victor Andrade, Vinicius Silva, Karina Bezerra, Wellington Rodrigues, Antonela Carvalho, João Victor Santos e Livvson Alves.

**Docentes:** Ivana Cunha e Lígia Pereira

*Cada pequena  
atitude faz a  
diferença. Juntos  
podemos ter um  
futuro mais  
saudável.*



# *A natureza do cuidado*

Unindo saberes e  
cultivando na natureza o  
cuidado integral com a  
saúde



## Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, como a acupuntura e o tai chi, cuidam do corpo e da mente de forma natural, ajudando a prevenir doenças e trazer equilíbrio. Elas valorizam a harmonia com a natureza e podem complementar os cuidados de saúde de maneira simples e eficaz.

Auriculoterapia



Yoga



Ventosaterapia



## Plantas Medicinais

As plantas medicinais ajudam no cuidado da saúde de forma natural, podendo aliviar sintomas, prevenir doenças e complementar tratamentos. Elas fazem parte da nossa cultura e, quando usadas da maneira correta, são uma alternativa acessível e eficaz para promover bem-estar.

Folha do Boldo



Folha de Hortelã



Canela em pó ou em pau



Ramo de Alecrim



Orégano

