

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/393502750>

# EBOOK – MEDICINA INTEGRATIVA NA PRÁTICA

Article · June 2025

CITATIONS

0

READS

241

2 authors, including:



Priscila Mimary  
Seguros Unimed

5 PUBLICATIONS 7 CITATIONS

SEE PROFILE



# EBOOK MEDICINA INTEGRATIVA NA PRÁTICA



*Dra Priscila  
Mimary*

*Descubra como a  
medicina integrativa  
pode transformar  
sua saúde cuidando  
do corpo, mente e  
espírito*

*Edição Junho/2025*

# APRESENTAÇÃO

Olá!

Sou a Dra. Priscila Mimary, médica formada pela UNIFESP com residência em Clínica Médica, Mestre pela Universidade do Porto (Portugal) e pela FGV, e atuação há mais de 18 anos em saúde integrativa e consultoria médica.

Este guia foi criado com muito carinho para pessoas como você, que desejam uma saúde com mais sentido, mais escuta e mais equilíbrio.

A medicina integrativa não exclui o que já funciona, mas amplia. Une o melhor da ciência moderna com terapias naturais e comprovadas, sempre com um olhar personalizado para você. Ela vê você como um todo e respeita a sua história, seu corpo e seu ritmo.

Espero que este e-book te inspire a cuidar de si com mais consciência e escolha.

Vamos juntos nessa jornada?

Boa leitura!



*Dra. Priscila Mimary*

CRM-SP 124.776  
RQE 122476



EBOOK MEDICINA INTEGRATIVA NA PRÁTICA

## CAPÍTULO 1

### O QUE É MEDICINA INTEGRATIVA?

A **medicina integrativa** é um modelo de cuidado que une o melhor da medicina convencional com práticas baseadas em evidências que olham para o ser humano de forma completa — corpo, mente e espírito.

Ela **não** é “alternativa” ou “substituta”. Ela complementa. E faz isso com profundidade e ciência.

É uma abordagem que:

- Respeita individualidade biológica e emocional.
- Acompanha o estilo de vida do paciente.
- Prioriza a prevenção.
- Busca por causas raiz dos problemas, não apenas sintomas.
- Foca no vínculo médico-paciente como fator terapêutico.

Práticas como nutrição funcional, fitoterapia, acupuntura, meditação e mudanças de hábitos fazem parte do repertório integrativo.

 **Exemplo Prático:** Enquanto a medicina tradicional pode receitar um anti-inflamatório para uma dor crônica, a medicina integrativa investiga:

- Se há desequilíbrios hormonais?
- Se a alimentação está inflamando o corpo?
- Se o estresse está agravando o problema?

 **Resultado:** Um tratamento mais eficaz e com menos efeitos colaterais.



## CAPÍTULO 2

# OS 5 PILARES DA MEDICINA INTEGRATIVA

### 1. Nutrição Funcional: Você é o que você come!

- Alimentos como remédio: uma dieta anti-inflamatória pode melhorar dores, energia e imunidade.
- Dicas rápidas: Troque refinados por integrais, aumente vegetais e inclua gorduras boas como abacate, castanhas e azeite. Beba água! Já ouviu falar em Kefir?

### 2. Saúde Mental e Equilíbrio Emocional

- O impacto do estresse no corpo: desde insônia até doenças autoimunes.
- Técnicas simples: respiração diafragmática, linguagem do corpo (seu corpo não fala, ele grita), higiene do sono (desligue telas 1h antes de dormir. Luz baixa, silêncio e rotina).
- Faça a respiração dos 4 segundos: 4 segundos inspirando, segura por 4 segundos e expira por 4 segundos, você pode repetir no mínimo 10 vez, e verá como acalma.

### 3. Movimento Inteligente

- Exercício não é só para emagrecer – é para modular inflamação, melhorar humor e longevidade.
- Sugestão: Caminhadas na natureza, yoga ou pilates para alinhar corpo e mente. Alongamento, dança.

### 4. Suplementação e Fitoterapia com Ciência

- Quando e como usar suplementos (vitamina D, ômega-3, probióticos), sob orientação médica, sempre!
- Exemplo: a cúrcuma (anti-inflamatória).

### 5. Conexão e Propósito

- Saúde não existe sem autoconhecimento. O inconsciente é quem manda no seu corpo e nas suas atitudes.
- Reflexão: o que seu inconsciente te diz indiretamente todos os dias?



## CAPÍTULO 3

### BENEFÍCIOS REAIS DA MEDICINA INTEGRATIVA

- Tratamentos personalizados – Nada de receitas prontas!
- Menor dependência de remédios alopáticos (quando possível, é claro!), uso de medicamentos fitoterápicos com evidência científica comprovada.
- Mais energia, menos dores e melhor qualidade de vida.



#### Depoimentos de pacientes:

“ Dra Priscila foi extremamente atenciosa, mapeou todas as possibilidades, prestou explicações detalhadas sobre minhas dúvidas e por fim, ganhei uma sessão de relaxamento com acupuntura. Uma experiência que recomendo. - TP, 56 anos

*Foi ótimo ela é maravilhosa estava cheia de dores com o tratamento dela hj amanheci super bem só tenho gratidão sempre - AR, 61 anos*

*Dra Priscila é altamente qualificada, atenciosa e diagnostica e esclarece detalhadamente e de forma compreensível tanto o problema quanto o tratamento a ser aplicado! Passa muita segurança e confiabilidade !! - NC, 83 anos*

*Dra Priscila é ótima, além de uma excelente técnica é uma pessoa humana. - MB, 57 anos*

*Sigo o tratamento proposto e nunca me senti tão bem em toda minha vida! - RC, 47 anos*



## CAPÍTULO 4

# PARA QUEM A MEDICINA INTEGRATIVA FAZ SENTIDO?

A resposta é: para todos que querem prevenir doenças, entender seus sintomas e participar ativamente da própria saúde.

**Exemplos:**

- Quem tem dores crônicas sem diagnóstico claro.
- Pacientes com cansaço constante.
- Pacientes com ansiedade, insônia.
- Pessoas em preparação para cirurgias ou em recuperação.
- Quem deseja reduzir o uso excessivo de medicamentos (será avaliado se é possível dentro dos diagnósticos).
- Quem deseja mudar para hábitos saudáveis.
- Quem prefere medicamentos fitoterápicos.
- 

Hoje, o excesso de informações e modismos podem gerar confusão ou práticas perigosas.

**Você sente que precisa de um olhar mais amplo sobre sua saúde?**



**Já passou por muitos médicos, mas sente que algo está faltando? Ou não recebeu o diagnóstico certo ainda?**

**Quer cuidar da sua saúde com ciência e acolhimento?**

Com a formação médica e abordagem integrativa, você tem:

- A segurança do conhecimento técnico.
- O respeito ao seu histórico e diagnósticos prévios.
- A união entre ciência, humanização e propósito.
- Tratamentos que fazem sentido para você, não apenas protocolos prontos.



## CAPÍTULO 5

### COMO É UMA CONSULTA INTEGRATIVA?

Ao contrário das consultas rápidas e fragmentadas, uma consulta integrativa é:

- Mais longa (geralmente 1 hora).
- Baseada em escuta ativa.
- Perguntas específicas.
- Exames físico é crucial!



O processo inclui:

- Avaliação clínica convencional completa.
- Investigação do estilo de vida (sono, alimentação, emoções, etc).
- Análise de exames com abordagem funcional.
- Plano terapêutico que pode incluir:
  - Ajustes alimentares.
  - Fitoterápicos e suplementos.
  - Acupuntura ou técnicas complementares.
  - Orientações personalizadas de autocuidado.
  - Check up.
  - O acompanhamento de doenças crônicas como qualquer clínico geral faz.
- O diagnóstico de doenças, de casos complexos, com seguimento e direcionamento. Foco em ver o paciente como um todo.



## 🌿 CAPÍTULO 6

# SEU CORPO MERECE CUIDADO INTEGRAL

Sua saúde é um reflexo do seu estilo de vida. Pequenas mudanças, guiadas por conhecimento e apoio certo, podem transformar tudo.

*“Acredito numa medicina que escuta, acolhe e age com consciência. A saúde começa com presença e intenção.”*



**Quer iniciar sua jornada de saúde integrativa?**

**Próximo passo:**

- Aplique uma dica deste e-book hoje mesmo.
- Me siga nas redes sociais para mais conteúdos.
- Agende sua consulta e comece sua jornada de saúde!



# ACESSE MEU SITE E ME SIGA NAS REDES SOCIAIS PARA MAIS CONTEÚDO

[www.priscilamimary.com.br](http://www.priscilamimary.com.br)



*Fiquem com Deus  
e beijos!*

**Agende uma consulta:  
(11) 98612-9285**

*Os textos desde ebook estão  
autorizados a serem utilizados  
desde que cite a fonte em  
qualquer meio de veiculação:  
MIMARY, P. Ebook de Medicina  
Integrativa na prática. 2025*

## REFERÊNCIAS:

Maizes, V.; Rakel, D.; Niemeic, C. Integrative Medicine and Patient-Centered Care. EXPLORE, v. 5, n. 5, p. 277-289, 2009.

Saha, F. J., Brüning, A., Barcelona, C., Büssing, A., Langhorst, J., Dobos, G., Lauche, R., & Cramer, H. (2016). Integrative medicine for chronic pain. Medicine (United States), 95(27).

Ee, C., Lake, J., Firth, J., Hargraves, F., de Manincor, M., Meade, T., Marx, W., & Sarris, J. (2020). An integrative collaborative care model for people with mental illness and physical comorbidities. International Journal of Mental Health Systems, 14(1).

Ali, A., & Katz, D. L. (2015). Disease Prevention and Health Promotion: How Integrative Medicine Fits. American Journal of Preventive Medicine, 49(5).



**EBOOK MEDICINA INTEGRATIVA NA PRÁTICA**