



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!
- Plantas poderosas: como 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
- Individualizada



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, 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



*Fiquem com Deus
e beijos!*

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

Os textos desde ebook estão autorizados a serem utilizados desde que citem 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., Büsing, 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