



**PREFEITURA DE  
SÃO PAULO**



# Práticas Integrativas e Complementares - Sala de Meditação HSPM

Exclusivo para servidores do HSPM, PMSP e seus dependentes

## Barras de Access

PRESENCIAL  
Primeira e terceira  
Quartas-feiras  
Das 14h às 17h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 95277-6752

Técnica que usa o toque das mãos para aquietar a mente. Sua aplicação é feita através de 32 pontos na cabeça que quando tocados desfazem bloqueios de canais elétricos do corpo, liberam a carga acumulada de pensamentos, sentimentos e emoções que impedem o fluxo energético equilibrado.

## Constelação Sistêmica

É um processo terapêutico breve que mostra de forma rápida as dinâmicas inconscientes que ligam o indivíduo à sua família de origem. A sessão acontece individual ou em grupo focando em uma questão, dificuldade ou problema pessoal. Idealizada pelo alemão Bert Helinger com base em leis sistêmicas que dão movimento, sustentação e sentido à vida e aos relacionamentos. Estas leis são: A lei da Ordem, que identifica o nosso lugar correto na vida e nas relações e o lugar correto do outro. A lei do Pertencimento que identifica nosso vínculo e o vínculo do outro nas nossas relações, quaisquer que sejam elas. E a lei do Equilíbrio entre o que damos e recebemos, seja afeto, atitudes ou coisas.

ONLINE (individual)  
Dia e horário a  
combinar

E-mail para agendamento:  
bortottoteresacristina@gmail.com  
ou WhatsApp para agendamento:  
(11) 97328-7601 ou (11) 96302-0192 ou  
(11) 99586-8086 ou (11) 98138-5137

PRESENCIAL (em grupo)

Segunda quinta-feira de cada  
mês,  
Das 13h às 17h  
WhatsApp para agendamento:  
(11) 99586-8086

Terceira quinta-feira de cada mês,  
A partir das 14h  
E-mail para agendamento:  
giustisoniaregina@gmail.com  
WhatsApp para agendamento:  
(11) 98138-5137

Quarta quinta-feira de cada mês,  
A partir das 14h  
WhatsApp para agendamento:  
(11) 96395-1016

## Constelação Sistêmica e Meditação

ONLINE (em grupo)  
Primeira sexta-feira de  
cada mês, às 19h  
(Meditação acontece após o  
atendimento)

E-mail para agendamento:  
fatimamarquezrs@gmail.com

## Cura das Atitudes

PRESENCIAL  
Sextas-feiras  
Das 8h30 às 10h

Telefone para agendamento:  
(11) 3397-7990

Introduzida no HSPM em 2002, tem como objetivo oferecer suporte para todos aqueles que visem a conquista e a manutenção da paz interior. A Cura das Atitudes atinge esse fim através da reeducação dos pensamentos e emoções.

## Estimulação Neural

PRESENCIAL  
Terças, Quartas e Quintas-feiras  
Das 8h às 13h e das 14h às 18h

WhatsApp para agendamento:  
(11) 99606-9461

Técnica oferecida pela ONG Mãos Sem Fronteiras (MSF) com propósitos humanitários, utiliza o toque das mãos em pontos energéticos do corpo com o objetivo de reequilibrar a energia corporal, melhorando o bem-estar e a qualidade de vida.

## Estimulação Neural e Meditação

ONLINE  
Segundas-feiras  
Às 20h30

WhatsApp para agendamento:  
(11) 99606-9461

Terapia oferecida pela ONG Mãos Sem Fronteiras (MSF), com o auxílio do aplicativo gratuito "5 Minutos - Eu Medito". Primeiro, acontece a meditação em grupo e, em seguida, é realizado tratamento de Estimulação Neural (a distância), de acordo com as queixas dos pacientes e necessidade de fortalecimento do sistema imunológico.

## Florais Alquímicos

ONLINE  
Dia e horário a combinar

E-mail para agendamento:  
alquimiahspm@gmail.com

Terapia auxilia na recuperação de estados de desequilíbrio, restaurando o bem-estar e a autoconfiança e prevenindo o aparecimento de doenças. Insônia, queda de imunidade, enxaqueca, doenças cardiovasculares, síndrome do intestino irritável e transtornos alimentares são alguns dos sintomas desencadeados pelo estresse.

## Práticas Antroposóficas

PRESENCIAL  
Segundas-feiras  
Das 12h30 às 14h

E-mail para agendamento:  
acpnakamura@gmail.com

A Antroposofia estuda a relação do homem com o universo e para a compreensão do que é o ser humano se utiliza de diversas práticas como: eiritmia, biografia, terapia externa, meditação, contos e voz, etc. Que serão utilizadas neste ambulatório como vivências, com o propósito de autoconhecimento e autocuidado.

## Radiestesia

PRESENCIAL  
Sextas-feiras - Das 9h30 às 16h  
ONLINE: dias e horários a combinar

WhatsApp para agendamento:  
+81 (80) 6332-1193

Partindo do princípio de que tudo no universo emite energia ou vibração específica, e que algumas pessoas podem captá-la com a ajuda de instrumentos como pêndulos, detectando bloqueios ou desequilíbrios energéticos que podem afetar a saúde e a vida. Dessa forma podendo influenciar e equilibrar essas alterações por meio de gráficos, formas geométricas ou aparelhos específicos.

## Reiki

PRESENCIAL  
Segundas e quartas terça-feiras  
de cada mês - Das 10h às 12h  
À distância: demais terças-feiras

WhatsApp para agendamento:  
(11) 94621-0701

Técnica em que o terapeuta estende suas mãos sobre partes do corpo do paciente para canalizar energia vital universal, a fim de restaurar o equilíbrio físico, regularizar suas funções vitais e equilibrar o campo mental e emocional. Promove intenso relaxamento neurológico e fortalece o sistema imunológico.



Para saber mais  
sobre todas as  
práticas escaneie  
o QR Code

Acompanhe o site do HSPM para se manter informado: <https://bit.ly/PICsHSPM>

Informações atualizadas em 12/08/2025 - Mais informações: [jsuzin@hspm.sp.gov.br](mailto:jsuzin@hspm.sp.gov.br)