

**Título:** A inserção da prática de Lian Gong na Estratégia Saúde da Família: agregar melhorias na Atenção Básica através de terapia complementar.

**Nome do aluno:** Leticia Aparecida dos Santos

**Nome do Orientador:** Rosana De Vito Izzo

### **Introdução:**

Amparado pela maior expectativa de vida, o número de brasileiros acima de 65 anos deve praticamente quadruplicar até 2060, confirmando a tendência de envelhecimento acelerado da população já apontada por demógrafos. A estimativa faz parte de uma série de projeções populacionais baseada no Censo de 2010 divulgadas pelo IBGE. Segundo o órgão, a população com essa faixa etária deve passar de 14,9 milhões (7,4% do total), em 2013, para 58,4 milhões (26,7% do total), em 2060. No período, a expectativa média de vida do brasileiro deve aumentar dos atuais 75 anos para 81 anos. De acordo com o IBGE, as mulheres continuarão vivendo mais do que os homens. Em 2060, a expectativa de vida delas será de 84,4 anos, contra 78,03 dos homens. Hoje, elas vivem, em média, até os 78,5 anos, enquanto eles, até os 71,5 anos. (BBC BRASIL, 2013).

Atualmente, os idosos têm surpreendido muitas pessoas com a sua capacidade de desempenhar atividades físicas e intelectuais, quebrando com a idéia de que a velhice é sinônimo de inatividade pessoal, social e doença. Isso mostra que cada vez mais a população está buscando maneiras que lhes garantam boa qualidade de vida na velhice, e cuidar da saúde é a principal delas. Assim destaca Arcuri (2003, p. 100): “Na modernidade, há uma desconstrução ideológica da categoria velhice, em relação às doenças tidas como próprias da velhice. São propostas formas preventivas para se chegar à velhice saudável”.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (P.N.P.I.C.), aprovada através da Portaria de no. 971/2006, de 03 de maio de 2006, traz como conceito: “O campo das Práticas Integrativas e Complementares contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais são também denominados, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), de Medicina Tradicional Complementar/Alternativa (M.T.C./M.C.A.)”, (WHO, 2002). Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. A M.T.C. inclui, ainda, práticas corporais (Lian Gong, Chi Gong, Tuiná, Tai-Chi-Chuan); Práticas Mentais (Meditação, como o Tao-In); Orientação Alimentar; e o uso de Plantas Medicinais (a milenar Fitoterapia Tradicional Chinesa), relacionadas à prevenção e agravos de doenças, promoção e recuperação da saúde.

As 18 Terapias é uma técnica de Lian Gong, método elaborado na década de 70 pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista da Medicina Tradicional Chinesa. O treinamento constante estabiliza, fortalece e refina a qualidade das estruturas dos tecidos moles e duros do corpo físico. O objetivo das 18 Terapias é o de prevenir e tratar das dores no corpo, desbloquear e ativar o fluxo do Qi correto pelo corpo, vitalizando-o e, simultaneamente, reconduzindo o corpo físico aos seus padrões apropriados de organização e ao restabelecimento de seus movimentos naturais. LIAN GONG significa trabalho persistente de treinar o corpo físico (músculos, tendões e ossos) para serem colaboradores do sopro (Qi). QI GONG significa trabalho persistente de cultivar o sopro (Qi) para serem assistentes dos músculos, tendões e ossos. O Lian Gong é realizado com a assistência do Qi Gong, e o Qi Gong é realizado com a colaboração do Lian Gong (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE LIAN GONG EM 18 TERAPIAS E INSTITUTO MINEIRO DE TAI CHI E CULTURA ORIENTAL, 2016).

Grande parte dos idosos e a população ainda desconhecem os objetivos, os benefícios e as precauções das práticas integrativas e complementares que hoje estão disponíveis na sociedade, por isso é importante a sua divulgação para que se unam às demais formas de tratamento tradicionais, para contribuir na busca pela qualidade de vida. A atividade desenvolvida, quando bem empregada, traz benefícios para os participantes leigos como também para quem a desenvolve, e com isso contribui em conjunto com outras formas de tratamento para o galgar da promoção da saúde. (REVISTA DE EPIDEMIOLOGIA E CONTROLE DE INFECÇÃO, 2013, v.3, n.2).

## Objetivos:

**Objetivo Geral:** O objetivo do presente estudo é avaliar os benefícios da prática do Lian Gong a pacientes da terceira idade com mobilidade reduzida, promovendo a saúde e cuidado na atenção primária à saúde.

## Objetivos Específicos:

1. Pesquisar os benefícios do Liang Gong.
2. Avaliar implantação da prática na unidade.
3. Investigar demanda por esta terapia na unidade local.

## Métodos:

**Local:** Unidade Básica de Saúde Soimco. Município de Guarulhos-SP.

**Público Alvo:** Pacientes na terceira idade da UBS. **Participantes:** Gestor da unidade, Médico, Enfermeiro, Auxiliar de enfermagem, Agente Comunitário de Saúde (ACS).

## Ações:

1. Estudar os benefícios do Lian Gong para pessoas da terceira idade junto à equipe da ESF, tendo em vista melhorias significativas a saúde dos pacientes.
2. Verificar espaço físico para a prática do Lian Gong e materiais necessários, capacitação e pessoas da equipe disponíveis para a realização da terapia na unidade.
3. Pesquisar na área de abrangência da unidade a quantidade de pessoas da terceira idade, suas limitações e disponibilidade para a prática do Lian Gong.

**Avaliação / Monitoramento:** Acompanhamento junto ao médico da ESF, para a identificação das melhorias do paciente, durante a terapia do Lian Gong. Comparando sua melhora em relação a sua condição física inicial.

**Resultados esperados:** A implantação do Lian Gong na unidade, torna se uma prática integrativa a saúde, onde se promove a melhora do paciente através de exercícios físicos, sem a utilização de medicamentos, prevenindo e tratando as dores no corpo, melhorando a qualidade do sono e prolongando a vida com mais qualidade.

## Referências:

ARCURI, Irene. Contribuições contemporâneas sobre o envelhecer. *Revista Kairós*. São Paulo.6(2). dez. 2003. PP. 95-110.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE LIAN GONG EM 18 TERAPIAS E INSTITUTO MINEIRO DE TAI CHI E CULTURA ORIENTAL. *Forjando um corpo saudável*. Belo Horizonte, MG. 2016. Disponível em: <<http://www.associacaobrasileiralg18terapias.org>>. Acesso em: 03 set.2016.

NÚMERO de idosos no Brasil vai quadruplicar até 2060. *BBC Brasil*, São Paulo, 29.ago.2013. Disponível em: <[http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2013/08/130829\\_demografia\\_ibge\\_populacao\\_brasil\\_lgb](http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2013/08/130829_demografia_ibge_populacao_brasil_lgb)>. Acesso em: 21 nov.2016.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia de la O.M.S. sobre medicina tradicional 2001-2005. Genebra: O.M.S., 2002. Disponível em: <[http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2002.1\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf)>. Acesso em: 03 set. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº. 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília, DF. 2006. Disponível em: <[dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-971.htm](http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-971.htm)>. Acesso em: 03 set. 2016.

PRÁTICAS integrativas e complementares em evento para terceira idade. *Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção*. São Paulo: Hospital Santa Cruz, ISSN 2238-3360, Ano III, v.3, n.2, abr/jun. 2013. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/viewFile/3523/2790>>. Acesso em: 21 nov.2016.