



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2018

Milena Pereira de Toledo Cancissu

Lian Gong em 18 terapias como instrumento de
melhora de sintomas álgicos osteomusculares

Florianópolis, Março de 2023

Milena Pereira de Toledo Cancissu

Lian Gong em 18 terapias como instrumento de melhora de
sintomas álgicos osteomusculares

Monografia apresentada ao Curso de Especialização na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista na Atenção Básica.

Orientador: Mariana Goveia Melo Ribeiro
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Fátima Buchele Assis

Florianópolis, Março de 2023

Milena Pereira de Toledo Cancissu

Lian Gong em 18 terapias como instrumento de melhora de
sintomas álgicos osteomusculares

Essa monografia foi julgada adequada para obtenção do título de “Especialista na atenção básica”, e aprovada em sua forma final pelo Departamento de Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina.

Profa. Dra. Fátima Buchele Assis
Coordenadora do Curso

Mariana Goveia Melo Ribeiro
Orientador do trabalho

Florianópolis, Março de 2023

Resumo

Introdução: Passa Sete é uma cidade localizada no interior do Rio Grande do Sul. Possui uma população estimada de 5.702 habitantes, sendo sua maioria residente em zona rural. A economia é agrícola, a plantação de tabaco domina o município. Temos como uma das principais queixas de saúde a dor osteomuscular causada por Lesões por Esforço Repetitivo (LER) dos pacientes que trabalham em suas lavouras exaustivamente. Tendo em vista esse cenário, pensou-se em um projeto de intervenção em que ser criado um grupo de ginástica e exercícios de alongamento (Lian Gong), com prática de auriculoterapia. O Lian Gong em 18 Terapias foi criado na década de 70 pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista chinês e consiste em um conjunto de exercícios que visam a prevenção e o tratamento de dores no pescoço, ombros, cintura e pernas causadas por LER/DORT. O método foi incorporado ao SUS como parte das Práticas Integrativas Complementares (PICS) pelo Ministério da Saúde em 2006 e vem sendo usado com êxito em estados do Brasil como na Paraíba e em São Paulo. O projeto tem como **objetivo:** reduzir o número de pacientes com queixas osteomusculares e o uso de medicamentos pra dor, melhorando a qualidade de vida dos trabalhadores agrícolas. **Metodologia:** o grupo em Passa Sete será composto por 10 pacientes, todos trabalhadores agrícolas e a sessão será realizada na UBS uma vez por semana por 24 semanas com duração de 30 minutos cada sessão. Os pacientes passarão por avaliação e suas dores serão classificadas pelo Diagrama de Corlett e Manenica, respondendo ao diagrama antes e após as 24 sessões. Serão também questionadas informações sobre a saúde mental e a sensação da melhora da qualidade de vida em geral. **Resultados esperados:** Espera-se com o projeto uma redução de 30% dos sintomas álgicos, da frequência de uso de analgésicos simples e de AINE'S por causa de dor e que tenham uma melhor qualidade de vida em geral.

Palavras-chave: Doenças Musculoesqueléticas, Dor Crônica, Medição da Dor, Terapia por Exercício

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	13
2.1	Objetivo geral	13
2.2	Objetivos específicos	13
3	REVISÃO DA LITERATURA	15
4	METODOLOGIA	17
5	RESULTADOS ESPERADOS	19
	REFERÊNCIAS	21

1 Introdução

Passa Sete é uma cidade do Rio Grande do Sul localizada entre Candelária e Sobradinho. O nome que deu origem ao município veio do arroio localizado no local atualmente denominado de Baixo Passa Sete. Os antigos moradores e viajantes da região das missões que por ali passavam em direção a Candelária e Rio Pardo tinham que cruzar o referido arroio por sete vezes, o que motivou que chamasse de Passa Sete aquele trecho de estrada íngreme, entre montanhas (SETE, 2020). A descendência é ítalo-germânica. A cidade já foi distrito de Sobradinho e conseguiu sua emancipação em 28 de dezembro de 1995. Hoje pertence ao chamado Centro-Serra. A população estimada em 2019 era de 5.702 habitantes (IBGE). Oficialmente pelo último censo realizado em 2010 o número era de 5.154 habitantes. Possui uma área de 309,4km² e uma densidade demográfica de 16,9 habitantes/km² (IBGE, 2020).

Sua economia é majoritariamente agrícola tendo como base a produção de tabaco, milho, feijão e soja. Tradicionalmente é uma área de agricultura familiar e de subsistência (um dos maiores municípios responsáveis pelo plantio de fumo no estado do RS).

A área urbana localiza-se às margens de ERS-400 contendo um pequeno comércio e supermercado. A cidade é grande em extensão, porém possui uma pequena parte urbana e a grande maioria rural. Segundo dados de 2010 do IBGE, apresenta 21.2% de domicílios com esgotamento sanitário adequado, 62.2% de domicílios urbanos em vias públicas com arborização e apenas 0.5% de domicílios urbanos em vias públicas com urbanização adequada (presença de bueiro, calçada, pavimentação e meio-fio). Em relação à educação, a taxa de escolarização de 6 a 14 anos de idade é de 98,6%, contando com estabelecimentos desde a pré-escola até o ensino médio.

Em relação à saúde possui atualmente 2 equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF 1 e ESF 2). ESF 1, em que atuo, encontra-se na região central da cidade e atende uma população de 3.116 habitantes, sendo cerca de 550 moradores em área urbana e o restante em área rural. Os serviços ofertados são: consulta médica, consulta de enfermagem, consultas de odontologia, sala de vacina, curativos, visitas domiciliares, dispositivos de atenção em saúde mental (grupo de alcoolistas, grupo oficina terapêutica (focado em pacientes com distúrbios depressivos e de ansiedade), atendimentos individuais com psicólogo, Projeto NAAB (palestras em escolas municipais e estaduais e palestras com grupos de trabalhadoras rurais). A UBS se localiza em uma das únicas ruas asfaltadas da cidade, ao lado da prefeitura, e do NAAB.

O nível socioeconômico da maioria da população em geral é baixo, principalmente na população interiorana. Muitas possuem casas simples, sem acesso água encanada e esgoto tratado, fogão a gás, banheiro dentro de casa. Essas condições contribuem pra disseminação de doenças devido a a falta de higienização e orientação adequadas. Também nos

interiores a taxa de alfabetização é menor, principalmente na população mais idosa. Somado a isso temos as crenças populares em simpatias, chás e bênçãos que dificulta por vezes a aceitação da doença e tratamento médico convencional. Isso tem sido superado aos poucos com informação e com a ajuda das agentes comunitárias da saúde.

Dados epidemiológicos mostram que as doenças crônicas mais prevalentes são a hipertensão arterial sistêmica e a diabetes mellitus. Há também um índice significativo de pacientes com depressão e ansiedade (estes podem se beneficiar das oficinas terapêuticas ofertadas pelo NAAB). Outra queixa muito frequente é em relação a doenças osteomusculares, especialmente lombalgias crônicas, artroses, artrites e degenerações ósseas. Por se tratar de um município onde grande maioria da população vive da plantação e colheita de fumo tem um alto índice de dores crônicas com exacerbações, pelo trabalho pesado realizado pelos pacientes em suas lavouras. Isso interfere diretamente na qualidade de vida da população e constitui uma das queixas mais frequentes em consultas.

Através de um diagnóstico social e epidemiológico temos que a queixa mais frequente é em relação a doenças osteomusculares. As queixas aumentam principalmente em época de plantação e de colheita do fumo, visto que pacientes trabalham exclusivamente na agricultura por horas a fio, consistindo em um trabalho pesado e maçante que é desempenhado por homens, mulheres e jovens, trazendo consequências a curto e longo prazo como aparecimento de dores lombares, inflamação de tendões e músculos por esforço repetitivo e posteriormente artroses e degenerações ósseas/artrites.

Pensando nesse grande problema que afeta a vida dos pacientes diminuindo qualidade de vida e gerando impossibilidade de trabalhar pensamos num projeto de intervenção em que seria criado um grupo de ginástica e exercícios de alongamento guiados juntamente com prática de auriculoterapia. Na unidade contamos com uma técnica de enfermagem que realizou curso de Lian Gong no ano de 2019 em Santa Cruz do Sul e uma enfermeira que realiza auriculoterapia. Ambas as técnicas fazem parte da Medicina Tradicional Chinesa e foram agregadas à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) pelo SUS. Também faria parte do grupo orientações nutricionais para manter um peso saudável orientado por nutricionista conjuntamente a um médico, abrangendo assim um maior trabalho interdisciplinar.

O Lian Gong em 18 Terapias foi criado na década de 70 pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista. É uma técnica que une a medicina tradicional chinesa e a medicina ocidental. Consiste em um conjunto de exercícios que visam a prevenção e o tratamento de dores no pescoço, ombros, cintura, pernas causadas por LER/DORT e também doenças crônicas. Já a auriculoterapia é uma modalidade da acupuntura, onde os pontos terapêuticos se localizam no ouvido e ajudam no tratamento da dor (GONG, 2020).

A possibilidade de ter um grupo assim no município seria de grande valia aos pacientes que trabalham exaustivamente nas lavouras, conscientizando-os quanto à importância

destas práticas para melhoramento da saúde. Em consequência espera-se redução gradual de consultas com queixas osteomusculares e redução no uso de medicamentos para dor, beneficiando assim toda a população. O projeto é possível de ser realizado, devendo haver uma reestruturação para que a equipe tenha tempo hábil e espaço físico adequado para iniciar o projeto e ampla divulgação no município pra que possamos atingir um maior número de pessoas.

2 Objetivos

2.1 Objetivo geral

Reduzir o número de pacientes com queixas osteomusculares no município de Passa Sete

2.2 Objetivos específicos

Ensinar aos pacientes exercícios de ginástica, alongamento e como ter boa postura para evitar dores através do Lian Gong

Reduzir o uso de medicamentos pra dor através des exercícios físicos e da aplicação da auriculoterapia

Melhorar qualidade de vida dos trabalhadores agricultores residentes no município

3 Revisão da Literatura

As doenças osteomusculares, principalmente as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) têm uma forte ligação com o tipo de esforço realizado pelo trabalhador. Foram estudadas inicialmente por Bernardo Ramazzini, hoje considerado o pai da medicina ocupacional. No início do século XVIII, ele descreveu uma afecção que afetava o sistema musculoesquelético que era causada pelo uso excessivo das mãos no trabalho para escrever e encontrada com frequência em escreventes. Foi chamada mais tarde de “câimbra do escrivão” e consistia de sensação de dormência nos braços seguida de sensação de peso e fadiga associada com dores no pescoço e na lombar. No século seguinte, trabalhadores da Inglaterra foram descritos com os mesmos sintomas que Ramazzini já havia estudado e em 1908 a “câimbra do telegrafista” foi reconhecida como uma doença profissional devido a movimentos rápidos e repetitivos. Com o avanço da industrialização, esse fenômeno se espalhou mundialmente, atingindo o Japão na década de 70 e os Estados Unidos na década de 80.

No Brasil chegou como “tendinite do digitador” por volta de 1987 ([EDUCAÇÃO, 2020](#)). Desde então, o Brasil vem sofrendo uma alta no índice de LER/DORT e houve um grande aumento de pedidos de benefícios do INSS por incapacidade funcional em decorrência da doença. Um estudo feito pelo Ministério da Saúde, em 2018, mostrou que as LER/DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores do país. O estudo foi feito utilizando dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan) e mostra que entre os anos de 2007-2016, 67.599 notificações foram feitas. Durante a década estudada houve um aumento de 184% de registros, indo de 3.212 casos em 2007 para alarmantes 9.122 em 2016 ([SAÚDE, 2019](#)). Tendo em vista as subnotificações devido a registros que não são feitos e casos não detectados, pode-se concluir que esse número pode ser muito maior do que o divulgado.

Esses agravos interferem diretamente na vida do trabalhador, pois causam dor articular e muscular, desconforto e queda no rendimento. As lesões ocorrem quando não há tempo de recuperação o suficiente do membro usado em excesso, levando à fadiga. Como doença ocupacional, afeta principalmente trabalhadores industriais, do comércio, trabalhadores domésticos e agricultores.

Trazendo a realidade dos distúrbios osteomusculares para o município de Passa Sete, interior do Rio Grande do Sul, trata-se de uma das queixas mais frequentes feitas em consulta. Através de um diagnóstico social e epidemiológico realizado pela equipe de saúde, observou-se que as queixas se tornam ainda mais incidentes em épocas de plantação e de colheita do fumo. Tendo a esmagadora maioria da população trabalhando exclusivamente em suas lavouras (seja para subsistência ou para produtores maiores), um grande número de seus moradores exerce um trabalho pesado e sem a orientação adequada, feito

horas a fio por homens, mulheres e jovens. Isto traz consequências a curto e longo prazo como o aparecimento de dores lombares, inflamação de tendões e músculos, artroses e degenerações ósseas/artrites.

Nesse contexto, as praticas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) têm sido utilizadas no tratamento e na prevenção das LER/DORT. Uma delas é o Lian Gong, criado em 1974 pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista que trabalhava em um hospital de Shangai e observou um aumento no número de pacientes com dores no corpo. Ele desenvolveu então uma série de exercícios de ação abrangente e deu nome de Lian Gong em 18 terapias, com exercícios de baixa intensidade e movimentos suaves realizados com o corpo. No ano de 1987, a pesquisadora das artes corporais terapêuticas Maria Lucia Lee, teve o primeiro contato com Lian Gong através do Dr. Zhuang e foi autorizada por ele a divulgar a técnica no Brasil. O método foi incorporado ao SUS como parte das Praticas Integrativas Complementares (PICS) pelo Ministério da Saúde em 2006 (GONG, 2020). A partir de então vem ganhando espaço como uma importante técnica de prevenção de LER/DORT e também de relaxamento, propiciando alívio das dores de trabalhadores em diversas áreas e setores.

A técnica obteve êxito em um estudo realizado na Paraíba em que foram administradas sessões de Lian Gong a 15 prestadores de serviços de uma Universidade pública que tinham queixas osteomusculares. Após as sessões ao longo dos meses, os trabalhadores reduziram as dores na cervical, lombar e joelhos, promovendo uma melhor saúde global que contribui diretamente pra um melhor rendimento do trabalhador (CORDEIRO, 2015). Em outro estudo, também na Paraíba, foram analisados os sintomas algícos em 35 trabalhadores de um depósito de uma distribuidora e de uma loja de departamentos que referiram principalmente dor na região do pescoço (60%), terço médio e inferior das costas (ambos com 54,2%) como lugares de maior dor. Após a prática do Lian Gong, houve uma redução da dor no pescoço de 37,2% e no terço médio e inferior das costas uma redução de 25,7%, demonstrando uma efetividade da prática e uma melhor qualidade de vida do trabalhador (DIAS et al., 2018).

Em Suzano, interior de São Paulo, as aulas de Lian Gong já são bem conhecidas. Aproximadamente 1.300 pessoas participam semanalmente das aulas presentes em 31 pontos de prática entre praças, ginásios e Unidades Básicas de Saúde (UBS). Os participantes relatam uma melhora das dores no corpo em geral, melhora da autoestima e até mesmo melhora de sintomas de depressão e ansiedade (NEWS, 2017).

Nesse contexto, a possibilidade de ter essa prática integrada no município de Passa Sete seria de grande valia aos pacientes que trabalham exaustivamente nas lavouras, tanto do ponto de vista físico como do psicológico, visando uma diminuição nas queixas osteomusculares, redução no uso de medicamentos para a dor, melhoria na qualidade de vida e conscientizando-os quanto à importância destas práticas para melhoramento da saúde.

4 Metodologia

Através de um diagnóstico epidemiológico e clínico no município de Passa Sete vemos que uma das queixas mais frequentes é em relação aos distúrbios osteomusculares, como algias de caráter crônico. Pensando nessa realidade, é proposto um grupo de ginástica de Lian Gong. O Lian Gong em 18 terapias faz parte das PIC'S e vem sendo utilizado como um poderoso aliado nos alívios das dores crônicas advindas das LER/DORT, trazendo uma melhora não apenas física, mas também melhorando o psicológico dos pacientes.

Inicialmente será composto um grupo feito de aproximadamente 10 pacientes. Esses pacientes serão escolhidos dentro dos seguintes critérios: ser morador do município de Passa Sete; ser trabalhador da área rural, podendo ser de agricultura de subsistência ou pequeno agricultor que vende sua mão de obra; possuir queixas de caráter osteomuscular relacionadas diretamente ao trabalho exercido; possuir tempo livre para comparecer ao grupo com no mínimo de 70% de presença nas sessões. Terão prioridade pacientes que já realizam fisioterapia no posto de saúde do município por lesões relacionadas ao trabalho.

O prática de Lian Gong será realizada por técnica de enfermagem da unidade, certificada e estando apta para ensinar os exercícios. As sessões serão realizadas em uma sala dentro do posto de saúde ESF 1 – Passa Sete, em posição ortostática acompanhado de música exclusiva, uma vez por semana por 24 semanas com duração média de 30 minutos cada sessão, totalizando aproximadamente 6 meses. Os pacientes serão orientados a comparecer com roupas leves adequadas para exercício físico como roupas de malha ou outro material que permita um movimento amplo do corpo. Aliado à prática será ofertada auriculoterapia como terapia adjuvante contra a dor pela enfermeira da ESF.

Os pacientes selecionados passarão por uma avaliação médica e suas dores serão classificadas pelo Diagrama de Corlett e Manenica (1980) ([MANENICA, 2020](#)). Esse diagrama de modo simples visa classificar dores em diferentes regiões do corpo e sua intensidade, com uma escala simples de 1 a 5, sendo 1 nenhuma dor, e 5 dor extrema. Os pacientes responderão ao diagrama antes do início do tratamento e após as 24 sessões, sendo esse um método de comparação de eficácia da melhora da dor autoreferida com a prática dos exercícios Lian Gong. Também será questionada a frequência de uso de medicamentos para dor (analgésicos e AINE'S) antes do tratamento e após as 24 sessões, sendo esse outro método de comparação de eficácia.

5 Resultados Esperados

Será analisado o Diagrama de Corlett e Manenica pré e pós-intervenção do Lian Gong com efeito comparativo pra ver a eficácia da diminuição da dor em diferentes segmentos do corpo. Espera-se uma diminuição em torno de 30% da dor para cada paciente em diferentes segmentos. Quanto frequência de uso de analgésico e outros medicamentos pra dor, pretende-se que comparando antes e após a intervenção, haja diminuição em cerca de 50% de uso destes. Será também avaliado como paciente está se sentindo no geral, questionando sua saúde mental e sintomas de tristeza relacionados à dor antes e após as sessões, sendo esperada uma sensação de melhora física e mental.

Em síntese, após a realização das 24 sessões de Lian Gong espera-se que os participantes tenham reduzido o número de queixas de dores pelo corpo; tenham aprendido os exercícios e consigam reproduzi-los sem problemas; tenham reduzido a frequência de uso de analgésicos simples e de AINE'S por causa de dor e que tenham uma melhor qualidade de vida em geral.

Referências

- CORDEIRO, A. J. M. Impactos do lian gong em 18 terapias sobre parâmetros vitais clínicos, dor e estresse relacionado ao trabalho. *Cajazeiras*, n. 66, 2015. Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande. Cap. 1. Citado na página 16.
- DIAS, F. L. et al. Lian gong 18 terapias: implicações nos sintomas álgicos em trabalhadores. *Faculdades Integradas de Patos*, p. 136–151, 2018. Citado na página 16.
- EDUCAÇÃO, P. *Registros Histórico da LER/DORT*. 2020. Disponível em: <<https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/>>. Acesso em: 01 Jul. 2020. Citado na página 15.
- GONG, A. B. de L. *história*. 2020. Disponível em: <<https://www.associacaobrasileiralg18terapias.org/sobre-lian-gong>>. Acesso em: 18 Mai. 2020. Citado 2 vezes nas páginas 10 e 16.
- IBGE. *idades*. 2020. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/passa-sete/panorama>>. Acesso em: 18 Mai. 2020. Citado na página 9.
- MANENICA, C. e. *Diagrama: Escala de dor*. 2020. Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/66483403/diagrama-de-corlett>>. Acesso em: 12 Ago. 2020. Citado na página 17.
- NEWS, P. *Projeto de Lian Gong celebra 20 anos com evento em Suzano: Sistema chinês de práticas corporais e respiratórias contribuem para a saúde e qualidade de vida dos praticantes*. 2017. Disponível em: <http://www.portalnews.com.br/_conteudo/2017/12/cidades/>. Acesso em: 01 Jul. 2020. Citado na página 16.
- SAÚDE, M. da. *LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores*. 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/>>. Acesso em: 01 Jul. 2020. Citado na página 15.
- SETE, P. M. de P. *história*. 2020. Disponível em: <<http://passasete.rs.gov.br/portal/>>. Acesso em: 18 Mai. 2020. Citado na página 9.