



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Lian gong em 18 terapias: uma experiência de humanização e integralidade

Lívia Batista silva. Escola de Estado e Saúde do Distrito Federal (SES-DF).

livia_bat_silva@hotmail.com

Cecília Teixeira Costa. Escola de Estado e Saúde do Distrito Federal (SES-DF).

ceciliacosta@hotmail.com

Márcia Costa Pinheiro Nery. Escola de Estado e Saúde do Distrito Federal (SES-DF).

marciacostap@gmail.com

Introdução: As práticas corporais voltadas à promoção da saúde e com abordagem holística estão ganhando mais espaço, pois, estimulam a interação mente-corpo, proporcionam maior consciência da integralidade e humanizam os serviços de saúde. O Lian Gong em 18 Terapias (LG) é uma prática corporal chinesa criada em 1974 pelo Dr. Zhuang Ming, composta por 54 movimentos harmônicos e específicos.

Objetivos: Relatar a experiência de um grupo de LG de Brazlândia-DF. Mostrar como o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) pode utilizar o LG como instrumento de acolhimento e integralidade. Demonstrar os benefícios do LG no corpo físico e nos contextos emocional e social.

Metodologia ou Descrição da Experiência: Diante da grande demanda de pacientes com dores nas costas, nas articulações e sedentários na Vila São José de Brazlândia-DF, área de cobertura da Estratégia Saúde da Família, surgiu-se a necessidade de criar um espaço para acolher esses usuários. Então, surgiu em Setembro/2010, por meio da fisioterapeuta do NASF, um grupo de LG. No início eram apenas 5 participantes e atualmente o grupo é composto por mais de 40 pessoas, que praticam a ginástica duas vezes na semana. Durante os encontros, procura-se estimular a integração e a autonomia entre os participantes, além de incentivar a prática de uma atividade aeróbica regular, como a caminhada, para complementar os diversos oferecidos pelo LG.

Resultados: Ao longo do tempo, por meio das vivências, foi possível perceber uma mudança da postura do grupo. Houve uma maior integração, socialização, empoderamento quanto à própria saúde e até mesmo um melhor acolhimento entre eles mesmos. Benefícios diversos são relatados por escrito pelos usuários, contemplando o corpo físico, o mental e o emocional. Melhora das dores articulares, maior capacidade de concentração, melhora da disposição e relaxamento geral, são alguns dos relatos. Pessoas com necessidade de maior socialização e acolhimento, veem no grupo um espaço para troca de experiência e escuta, tornando-se mais autônomos e multiplicadores de saúde. Com isso, o grupo tem crescido cada vez mais.

Conclusão ou Hipóteses: O caminho percorrido por esse grupo mostra que o LG é um importante canal de fortalecimento e valorização dos diferentes sujeitos implicados no processo de produção da saúde. O LG, assim como as Práticas Integrativas no geral, além de promoverem um acesso democrático aos serviços de saúde considera o indivíduo em sua totalidade, contribuindo assim para a melhora de sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Lian Gong. Práticas Integrativas. Integralidade.