

A EXPERIÊNCIA DA OFERTA DO CURSO DE PRÁTICA DE LIAN GONG EM 18 TERAPIAS NOS MUNICÍPIOS DA REGIÃO 11 - SETE POVOS DAS MISSÕES¹

Camila Manzotti², Silvana Maria Nascimento³, Rosane Teresinha Fontana⁴

¹ RELATO DE EXPERIÊNCIA DA GESTÃO ESTADUAL DE SAÚDE DA 12ª COORDENADORIA REGIONAL DE SAÚDE-SANTO ÂNGELO

² Bacharel em Terapia Ocupacional, Discente do Mestrado em Desenvolvimento e Políticas Públicas UFFS- Cerro Largo, milamanzotti@gmail.com - Santo Ângelo/RS/Brasil

³ Bacharel em Fisioterapia, Pós-graduada em Acupuntura, silvana-nascimento@saude.rs.gov.br - Santo Ângelo/RS/Brasil

⁴ Bacharel em Enfermagem. Doutora em Enfermagem. Professora da URI- Santo Ângelo, rosane-fontana@saude.rs.gov.br - Santo Ângelo/RS/Brasil

RESUMO

O *Lian Gong* é uma prática corporal chinesa, incluída pelo Ministério da Saúde, na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde como prática de prevenção, promoção e reabilitação em saúde. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que tem o objetivo de relatar a experiência da realização de um curso de formação em *Lian Gong* em 18 Terapias, aos profissionais de saúde dos municípios da Região de Saúde 11 – Sete Povos das Missões, no ano de 2018, visando capacitá-los à aplicação da técnica aos usuários do Sistema Único de Saúde. Tem-se como resultado que 66% participantes do curso iniciaram a aplicação da prática junto aos usuários de seus municípios. Concluiu-se que a oferta do curso contribuiu com o aumento do leque de possibilidades de implementação da Política de Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde como estratégia de promoção da saúde.

Palavras-Chave: Práticas Integrativas e Complementares; Sistema Único de Saúde; Promoção da Saúde.

INTRODUÇÃO

O *Lian Gong* é uma prática corporal que faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares e encontra suas bases legais de implantação na política do Governo Federal para o SUS, através da Portaria do Ministério da Saúde, nº 853, de 17 de novembro de 2006, que em seu art. 3º inclui na Tabela de Procedimentos do Sistema de Informação Ambulatorial (SIA/SUS), os procedimentos de Práticas Corporais em Medicina Tradicional Chinesa (BRASIL, 2006).

No estado do Rio Grande do Sul, a Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC) foi aprovada pela Comissão Intergestores Bipartite (CIB-RS), por meio da Resolução N° 695/2013 e pelo Conselho Estadual de Saúde do Rio Grande do Sul (CES/RS) por meio da Resolução N° 14/2014. A nota técnica PEPIC-RS do Departamento de Atenção Básica(DAS) N° 01/2019 dispõe sobre as orientações para a inserção de práticas corporais da tradição chinesa como o *Do In*, *Qi Gong*, *Tai Chi Chuan*, *Lian Gong*, *Tuina* e *Lien Chi*, entre outros, na rede de atenção à saúde.

Lee (2000) destaca que, *Lian Gong*, que significa: *Lian* “treinar, exercitar”; *Gong* “trabalho persistente”, consiste em treinar e exercitar o corpo físico com o objetivo de transformá-lo de fraco para forte e de doente para saudável, por meio de movimentos suaves, de simples execução e acessíveis a todas as idades. Ressalta, ainda, que a prática foi implantada no Brasil com o objetivo de buscar o protagonismo do usuário, fortalecer o conceito de práticas de promoção de saúde e atuar na mudança no estilo de vida da população. O *Lian Gong*, como uma prática integrativa e complementar é capaz de desenvolver técnicas de exercícios corporais que buscam exercitar o corpo e restaurar sua vitalidade (MOREIRA, 2011).

O *Lian Gong* em 18 Terapias (LG18T) é uma prática de promoção da saúde que propicia o desenvolvimento de habilidades pessoais que atuam de maneira a fortalecer a autonomia dos praticantes a fim de reforçar suas escolhas no sentido de melhoria do gradiente de saúde. O LG18T está integrado ao grupo das práticas corporais como uma das terapias que auxiliam no conjunto das práticas desenvolvidas pela rede de atenção à saúde do SUS (MELO, 2016, p 212 – 213).

A citação de Melo (2016) reforça a significativa importância dessa prática na promoção da saúde e prevenção de agravos aos usuários do Sistema Único de Saúde, além de contribuir para reduzir custos com medicamentos, consultas, internações, procedimentos, exames, etc

O *Lian Gong* é composto de 54 exercícios divididos em três partes, onde a primeira previne e trata dores no pescoço, ombros, costas superiores, região lombar e membros inferiores (*Lian Gong Qian Shi Ba Fa*); a segunda envolve articulações, tendões e órgãos internos (*Lian Gong Hou Shi Ba Fa*) e a terceira atua nos distúrbios das vias respiratórias e cardiovasculares (*Lian Gong Shi Ba Fa Xu Ji*), sendo caracterizada ainda como uma atividade de promoção da saúde, na medida em que garante o desenvolvimento das habilidades pessoais, da qualidade de vida e proporciona uma discussão e construção do conceito de saúde (MOREIRA, 2013).

Os exercícios proporcionam aos pacientes o conhecimento do seu próprio corpo e percepção

de si mesmos, através de um processo educativo corporal e da consciência de posturas mais eficientes com menos gasto energético, sendo de fácil realização: abrir, fechar, expandir e recolher o corpo, o que induz a uma função pulmonar adequada, fortalece o sistema imunológico, recupera a vitalidade fisiológica, melhorando a função do sistema digestivo, ativa a circulação e previne dores musculares (ALMEIDA, 2004).

Além disso, o *Lian Gong* proporciona uma boa interação entre os praticantes, pois não possui caráter competitivo, mas sim de aprimoramento individual, além disso, é desnecessário qualquer estrutura e equipamento, bastando um lugar plano, aparelho de som e roupas confortáveis para que uma aula de *Lian Gong* possa ser concretizada, tornando-se assim uma via eficaz e com baixo custo de investimento.

Nesse sentido optou-se pelo desenvolvimento desta prática tanto pela sua facilidade de execução quanto pelos diversos benefícios diretos aos usuários do SUS que venham a praticá-la.

Este relato de experiência pretende apresentar a vivência envolvendo a realização de um curso de formação em *Lian Gong* em 18 Terapias, destinado aos profissionais de saúde da Região de Saúde 11 – Sete Povos das Missões visando capacitá-los a prática de *Lian Gong* em 18 terapias tendo como intenção final a aplicação da técnica aos usuários do SUS da região.

Este estudo motiva-se pela vivência das pesquisadoras como servidoras da 12ª Coordenadoria Regional de Saúde (CRS) da Secretaria Estadual da Saúde, trabalhando no Setor de Ações em Saúde com a Política de Práticas Integrativas e Complementares e do Núcleo de Educação em Saúde Coletiva (NURESC) e tem como objetivo relatar a experiência da realização de um curso de formação em *Lian Gong* em 18 Terapias, aos profissionais de saúde dos municípios que compõe a Região de Saúde 11 – Sete Povos das Missões.

METODOLOGIA

O presente estudo, de caráter descritivo, é um relato de uma experiência vivenciada por servidoras lotadas na 12ª Coordenadoria Regional de Saúde, da Secretaria de Saúde do Estado do Rio Grande do Sul. É resultado da elaboração de uma proposta de execução de um curso de formação em *Lian Gong* em 18 Terapias destinado aos profissionais dos municípios de abrangência da Região de Saúde 11 – Sete Povos das Missões/ 12ª CRS com apoio do Núcleo Regional de Educação e Saúde Coletiva da 12ª CRS.

Após a realização de projeto de aplicação do recurso e posterior apresentação e deliberação em instância de cogestão Regional, houve a oferta do curso, ocorrida em 2018, às secretarias de

saúde dos 24 municípios que compõe a referida região a saber: São Borja, Santo Ângelo, São Luiz Gonzaga, Santo Antônio das Missões, Cerro Largo, Porto Xavier, Entre-Ijuís, São Miguel das Missões, Guarani das Missões, Roque Gonzales, Bossoroca, São Nicolau, Caibaté, Vitória das Missões, Garruchos, Rolador, Dezesseis de Novembro, Pirapó, Eugênio de Castro, São Pedro do Butiá, Ubiretama, Salvador das Missões, Sete de Setembro, Mato Queimado.

Como critérios de seleção do profissional de saúde para participar do curso estiveram: Um profissional por município, preferencialmente profissionais da academia da saúde, Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) ou atenção básica, ser concursado, ter identificação com práticas corporais, apresentar formulário de liberação do secretário de saúde, e ter disponibilidade de tempo.

A formação ocorreu presencialmente nas imediações da 12ª Coordenadoria Regional de Saúde em Santo Ângelo e o transporte e liberação do profissional ficaram a encargo dos Secretários Municipais de Saúde dos 24 municípios de abrangência da 12ª CRS.

O curso, com carga horária de 60 horas, alicerçou-se em saberes que envolviam práticas corporais pertencentes ao universo da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no SUS em especial o *Lian Gong* em 18 terapias como forma de prevenção, promoção e reabilitação em saúde e foi dividido em 2 etapas conforme apresentados na Quadro 1 e 2, seguidos avaliação/certificação

O MÓDULO 1, primeira Parte, denominada *Lian Gong* Anterior: constitui-se de três séries, cada uma contendo seis exercícios, perfazendo um total de 18, para o tratamento e prevenção de enfermidades no pescoço, nos ombros, dores nas costas e na região lombar, nos glúteos e pernas.

O MÓDULO 2, segunda parte, denominada *Lian Gong* Posterior: constitui-se, também, de três séries perfazendo um total de 18 exercícios para prevenção e tratamento de articulações doloridas das extremidades, tenossinovites, cotovelo de tenista e distúrbios funcionais dos órgãos internos. Indicada também para tratar e prevenir hipertensão arterial, doenças coronarianas, distúrbios funcionais do aparelho digestivo e stress.

Quadro 1 – Cronograma de execução do curso de *Lian Gong* em 18 terapias

DIA DA SEMANA	PERÍODO HORÁRIO	ATIVIDADE	TOTAL DE
---------------	-----------------	-----------	----------

			HORAS
2ª Feira	Manhã 8 às 12 horas	Apresentação do conteúdo teórico e prático; exibição de vídeo e powerpoint.	8 horas
	Tarde 13:30 às 17:30	PARTE ANTERIOR Treinar 1ª série - dividir em grupos, observar e anotar	
3ª Feira	Manhã 08 às 12 horas	Treinar a 2ª série - dividir em grupos observar e anotar	8 horas
	Tarde 13:30 às 17:30	Treinar 3ª série - dividir em grupos, observar e anotar	
4ª Feira	8 às 12 e 13:30 às 17:30	PARTE POSTERIOR Aula teórica / vídeo / treinar 1ª série	8 horas
5ª Feira	Manhã 08 às 12 horas	Treinar 2ª e 3ª série	8 horas
	Tarde 13:30 às 17:30	Treinar 36 movimentos, dividir em grupos, observar e anotar	
6ª Feira	Manhã 08 às 12 horas	I Qi Gong - Pontos de Acupuntura utilizados na prática	8 horas
	Tarde 13:30 às 17:30	Prática Lian Gong e I QIGong Simplificado Dividir em grupos, observar e anotar. Revisão e discussão para tirar possíveis dúvidas das partes Anterior e Posterior	

Não presencial	-	O aluno grava sua própria aula Lian Gong Simplificado – Anterior e Posterior (duração de 15 minutos)	16 horas
Presencial	08 às 12 horas	Prática Lian Gong Simplificado e entrega dos certificados aos aprovados.	4 horas
TOTAL			60 HORAS

Fonte: as autoras

Como critério de avaliação, após o término aulas presenciais, os alunos tiveram que realizar um trabalho de conclusão através da aplicação da técnica e gravação da mesma praticado a um grupo de usuários ou profissionais do município sede do discente do curso. Estas aulas foram gravadas em vídeo e enviadas por e-mail ou *WhatsApp* à instrutora para avaliação das posturas e didáticas.

Ao final do curso foi realizado um encontro presencial com a devolutiva da gravação dos vídeos e foi conduzido um processo de autoavaliação e avaliação do curso onde os alunos foram estimulados a relatar sua experiência, assim como foi verificado se os alunos já haviam começando o processo de implantação da prática em seus municípios.

DISCUSSÃO

Este relato de experiência propôs-se a descrever o programa de um curso de *Lian Gong* em 18 terapias, de 60 h, disponibilizado pela Coordenação Regional de Práticas integrativas de saúde da 12ª Coordenadoria Regional e Saúde da Região de Saúde 11 – Sete Povos das Missões.

De maneira geral, a formação de recursos humanos para o exercício de das Práticas integrativas e Complementares (PICs) em nosso país é considerada insuficiente e difusa, com limitações tanto na oferta quanto na qualidade do ensino profissional. (NASCIMENTO, 2018). Além disso, a formação está concentrada em instituições de ensino privadas, principalmente em cursos de pós-graduação *lato sensu* e de modo geral, tendem a reproduzir modelos de formação adequados à realidade da prática privada, que não atendem às necessidades da Atenção Primária à Saúde ou

do SUS. Essas situações são reconhecidas como grandes desafios para a ampliação das Práticas Integrativas e Complementares no SUS. (TESSER; SOUSA; NASCIMENTO, 2018).

Nesse sentido, a oferta do curso em formação na Prática de *Lian Gong* em 18 terapias, alicerçado em saberes que envolveram práticas corporais pertencentes ao universo da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, veio contribuir para romper a lógica de formação voltada ao serviço privado.

Frente ao exposto, o curso foi exclusivo aos profissionais do SUS, sendo que, no processo de seleção, ocorreu a divulgação e contato com todos os secretários de saúde dos 24 municípios. Dentre os 24 municípios 3 não tiveram o interesse de participar e assinaram termo de consentimento com a liberação da vaga. Essas vagas remanescentes foram remanejadas para outros municípios conforme lista de espera. Assim, 87,5 % dos municípios da 12ª CRS participaram do curso. Não houve desistências ou abandonos, nesse sentido, 100% dos participantes finalizaram o curso com êxito.

O curso teve suas bases práticas e teóricas dentro dos princípios do *Lian Gong* em 18 terapias e na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Todos os alunos foram estimulados a realizar de forma sistemáticas os movimentos que compõe a técnica e foram sendo orientados pela professora quanto a possíveis correções. Além disso, todos os alunos receberam uma apostila com o material teórico explicando cada movimento que compõe a prática e seus benefícios e estímulos biopsíquicos. Nesse processo, foi identificado que, a grande maioria, apresentou facilidade no aprendizado e desenvolvimento da técnica. Corroborando com a ideia de Almeida (2004), que refere que os exercícios proporcionam aos pacientes o conhecimento do seu próprio corpo e percepção de si mesmos, através de um processo educativo corporal e da consciência de posturas mais eficientes com menos gasto energético, sendo de fácil realização.

Na entrega do certificado do curso a professora e a Coordenadora Regional das Práticas Integrativas e Complementares, conduziram o processo de autoavaliação e avaliação final do curso. Todos os participantes foram estimulados a falar sobre sua experiência pessoal. Neste processo de avaliação também se avaliou se alunos já estavam conduzindo a técnica do *Lian Gong* em 18 terapias em sua prática profissional e quais eram as dificuldades e facilidades na realização desta em seu município. Na oportunidade todos os profissionais trouxeram em seus relatos que a realização da prática trouxe benefícios pessoais e aos usuários dos SUS o que reforça a citação de Melo (2016), que o *Lian Gong*, como estratégias de promoção de saúde, promove o desenvolvimento de habilidades pessoais, a percepção dos entornos saudáveis, consciência corporal, construção de vínculos e responsabilidade de ser pró-ativo com relação a mudança de

pensamentos e ações relacionados à saúde.

Nesta avaliação identificou-se, conforme quadro 2, que 14 profissionais dos municípios já haviam iniciado o desenvolvimento da técnica e a consideraram positivas à sua prática profissional. Três alunos relataram dificuldades de desenvolvimento pela limitação de carga horária. Frente aos dados apresentados constatou-se que 66,66 % já implantaram em seus municípios e, dos 6 municípios que não implantaram, 66,66% pretendiam iniciar ainda no 1º semestre de 2019.

Quadro 2 - Prática do *Lian Gong* pelos alunos do curso conforme dados coletados no dia da avaliação.

MUNICÍPIO	NÚMERO DE PESSOAS	LOCAL DA REALIZAÇÃO DA PRÁTICA
BOSSOROCA	Não estão aplicando	
CAIBATÉ	15	Clínica municipal de fisioterapia
	25	Praça municipal
DEZESSEIS DE NOVEMBRO	15	Academia da saúde
ENTRE-IJUÍ	300	Comunidades do interior do município, salão paroquial e esfs
EUGÊNIO DE CASTRO	Não estão aplicando	
GARRUCHOS	15	Igreja quadrangular
GUARANI DAS MISSÕES	40	Academia da saúde
MATO QUEIMADO	Não estão aplicando	
PIRAPÓ	10	Academia da saúde
PORTO XAVIER	24	CRAS e Academia da Saúde

ROQUE GONZALES	15	CRAS – grupo de saúde mental
SALVADOR DAS MISSÕES	50	Clínica municipal de fisioterapia
SANTO ANTÔNIO DAS MISSÕES	12	Secretaria municipal de saúde
SÃO LUIZ GONZAGA	Não estão aplicando	
SÃO MIGUEL DAS MISSÕES	15	Academia da saúde
SÃO NICOLAU	20	Academia da saúde
SÃO PEDRO DO BUTIÁ	Não estão aplicando	
SANTO ÂNGELO	25	Nas duas praças da cidade
UBIRETAMA	Não estão aplicando	
VITÓRIA DAS MISSÕES	20 alunos do 7º ano	Escola Perpétuo Socorro
	15	Academia ao ar livre

Fonte: as autoras

CONCLUSÃO

Concluiu-se que a oferta do curso de *Lian Gong* em 18 Terapias conseguiu cumprir com o objetivo de capacitar e qualificar o profissional de saúde dos municípios de abrangência da 12ª CRS a fim de disponibilizar ao SUS uma forma de cuidado ao usuário na atenção primária através do uso de uma tecnologia leve, de baixo custo e que interfere na saúde integral, com garantia de bons resultados na promoção da saúde coletiva.

Tem-se como resultado final que uma percentagem significativa dos profissionais dos municípios da região que participaram do curso conseguiram iniciar a aplicação da prática junto aos usuários SUS. Sendo assim, a oferta de cursos e capacitações pode vir a contribuir com o aumento do leque

de possibilidades de implementação da Política de Práticas Integrativas e Complementares visando a promoção da saúde dos usuários e que esta prática corporal pode ser aplicada na Atenção Primária à Saúde como estratégia de promoção da saúde, potencializada como medida auxiliar na prevenção.

No entanto, identifica-se que, para que o *Lian Gong* em 18 Terapias cumpra a sua função na saúde pública, é necessário que além de haver um monitoramento efetivo dos profissionais que concluíram a formação nessa prática, avaliar os benefícios desta aos usuários do SUS. Para isso sugere-se a realização de estudos futuros ou a incorporação de processos avaliativos que identifiquem resultados com base nos objetivos e metas propostas pelo *Lian Gong*, levando-se em conta o grau a melhorias de condições de saúde e a satisfação dos indivíduos que compõe os grupos de práticas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. T. Modificações da Percepção Corporal e do Processo de Envelhecimento no Indivíduo Idoso Pertencente ao Grupo Reviver. **Rev. Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. v. 1, n. 1, p. 86-98, 2004. Disponível em:

<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/48> Acessado em: 09 de fev. 2021.

ANDRADE, S. C. et al. Experiência da Inserção do Lian Gong na Estratégia Saúde da Família de Samambaia – Distrito Federal. **Com. Ciências Saúde**. 2013; 23(1) :9-18

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Resolução nº 8 de 24 de novembro de 2016. **Processo de Pactuação Interfederativa de Indicadores para o Período de 2017 – 2021**, Brasília, DF, nov 2016.

BRASIL. **Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS**. Disponível em: <http://portals.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/42737-ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>; Acesso em: 10 março 2021.

BOBBO, V. C. D. et al. Saúde, Dor e Atividades de Vida Diária Entre Idosos Praticantes de Lian Gong e Sedentários. **Ciênc. saúde colet**. 23 (4) Abr 2018.

CORREIA, D. S. et al. Uso do Lian Gong na Estratégia de Saúde da Família: Tratamento da Dor

Crônica. **Rev enferm UFPE on line.**, Recife, 10(5):1600-5, maio. 2016.

CRUZ, M. S.; BERNAL, R. T. I.; CLARO, R. M. Tendência da prática de atividade física no lazer entre adultos no Brasil (2006-2016). **Cad. Saúde Pública** 2018;

LEE, M. L. **Lian Gong Shi Ba Fa: Lian gong em 18 terapias**. São Paulo: Pensamento; 2000.

LOSSO, L. N, FREITAS, S. F. T. Avaliação do grau da implantação das práticas integrativas e complementares na Atenção Básica em Santa Catarina, Brasil. **Saúde Debate**. Rio de Janeiro, v. 41, n. especial 3, p. 171-187, set 2017.

HYEDA A, COSTA É. S. M. A relação entre a ergonomia e as doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco. **Rev Bras Med Trab**.2017;15(2):173-181

MELO, E. M et. al. **Promoção de Saúde: Autonomia e Mudança**. Belo Horizonte: Folium, 2016.

MOREIRA M. R. C. et al. Lian Gong em 18 Terapias: Uma Proposta Para Prevenir os Transtornos Traumáticos Cumulativos. **Enfermagem em Foco** 2013; 4(1): 33-36

MOREIRA, M. R. C. et al. **Reflexões Sobre a Prática de Lian Gong em Saúde Coletiva**. Disponível em: <https://encontros.ufca.edu.br/index.php/encontros-universitarios/eu-2011/paper/.../307> Acessado em: 09 fev. 2021.

NASCIMENTO et. al. Formação em Práticas Integrativas e Complementares em saúde: Desafios para as Universidades Públicas. **Trabalho, educação e saúde**. vol.16 nº.2 Rio de Janeiro. Mai/Aug. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462018000200751. Acesso em: 20 fev. 2021.

RANDOW, R. et al. Lian Gong em 18 Terapias como Estratégia de Promoção da Saúde. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde** V. 30, N. 4, 2017.

RODRIGUES, S. C. et al. **Benefícios da Prática de Lian Gong em 18 Terapias no Município de Belo Horizonte- Minas Gerais**. Disponível em: www.convibra.com.br/upload/paper/2015/71/2015_71_11376.pdf. Acessado em: 08 fev. 2021.

TESSER C. D. Práticas complementares, racionalidades médicas e promoção da saúde: contribuições poucos exploradas. **Cad Saúde Pública** 2009; 25(8):1732-1742 in: TESSER, C. D.; SOUSA I. M. C.; NASCIMENTO M. C. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira, **Saúde debate** V. 42 (spe1) Set 2018. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/sdeb/2018.v42nspe1/174-188/pt/>>. Acesso em: 20 fev. 2021.