



**32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO**

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas

LIAN GONG NA SAÚDE MENTAL DE MOGI GUAÇU

Luciana de Paula Granziera

1 Secretaria Municipal de Saúde de Mogi Guaçu - Secretaria Municipal de Saúde de Mogi Guaçu
Mogi-Guaçu

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O Lian Gong, com suas 18 Terapias Anterior e Posterior, é uma ginástica chinesa composta por três séries de seis exercícios. Contém exercícios simples e fáceis de aprender e executar. A primeira série da Terapia Anterior possui exercícios para prevenir e tratar dores no pescoço e nos ombros. A segunda, previne e trata dores nas costas. A terceira, previne e trata dores nas pernas e glúteos. O Lian Gong Posterior é dividido em três séries de seis exercícios. A primeira série previne e trata articulações doloridas das extremidades. A segunda, previne e trata tenossinovites. A terceira, previne e trata as desordens de órgãos internos. O Lian Gong, na saúde mental, vem para contribuir no tratamento dos usuários dos serviços do Caps II, Caps Ad, está inserido na grade de atividades das unidades há dois anos e possui parceria com o Centro Cultural na utilização de uma sala destinada para os usuários da saúde mental.

OBJETIVOS

As práticas realizadas durante esse período levam à constatação de que a oferta de Lian Gong aos usuários dos Caps II e Ad têm os seguintes propósitos: • ajudar a prevenir e tratar dores no corpo; • contribuir no tratamento dos usuários; • estimular a prática de exercícios físicos; • melhorar a autoestima e a qualidade de vida; • aperfeiçoar a prática gradativamente; • trabalhar a reinserção social. A esses itens há de se somar o ganho de consciência corporal que o usuário tem. Tais benefícios ajudam na melhora das condições de vida, tanto no plano da saúde física, quanto mental, gerando um bem-estar facilmente verificado nas atividades diárias dos usuários.

METODOLOGIA

As aulas de Lian Gong acontecem uma vez por semana, com duração de uma hora e possuem quatro grupos distintos: Iniciante, Grupo de Mulheres, Grupo Misto, Grupo de Homens. O Grupo de Iniciante é destinado a usuários novos que estão sendo incluídos no tratamento do Caps II. O Grupo de Mulheres acontece no Caps Ad, sendo destinado a usuárias que estão participando do Grupo Terapêutico de Mulheres. Já no Grupo Misto as aulas são realizadas no Centro Cultural e são destinadas para usuários em processo de alta, que já têm autonomia própria. Este grupo é acompanhado por uma técnica de enfermagem do Caps II. O Grupo de Homens acontece no Caps AD e é destinado a todos os usuários que queiram participar. Na primeira aula de cada grupo, o instrutor apresenta a história do Lian Gong mediante o uso de recurso audiovisual, como projetor multimídia e computador portátil. As aulas começam com um aquecimento ou dinâmica e, em seguida, são orientados em séries de exercícios de modo gradativo, a fim de atingirem todas as séries da Anterior e da Posterior. Finaliza-se com relaxamento. Os instrutores têm como recurso durante as aulas um rádio, CD com o ritmo e sequência de cada série,



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

“30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!”

colchonetes e bolinhas de tênis. Após o aprendizado dos 18 exercícios da série Anterior e dos 18 da série Posterior, inicia-se a fase de aperfeiçoamento do movimento, respeitando a limitação do participante.

RESULTADOS

A oferta da prática de Lian Gong enquanto uma ginástica terapêutica e preventiva, demonstrou um aumento no número de participantes no decorrer do ano. Além de uma frequência mais constante, percebeu-se, também uma melhora na coordenação motora, na postura e na autoestima dos participantes observados. Os usuários deste projeto tiveram a oportunidade de participar em encontros com outros grupos de Lian Gong com participantes de outros grupos de outras unidades de saúde, notadamente da Atenção Básica do município. Foram realizadas avaliações com depoimentos dos participantes sobre o quê o Lian Gong mudou em suas vidas. Cite-se, como exemplos: “tinha muita dor no pescoço, hoje não tenho mais”, “me sinto aliviado após a aula”, “minhas dores nas costas melhoraram muito”, “faz bem para meu corpo e minha mente”, “me sinto bom demais”, “me sinto parte de algo”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de Lian Gong continua sendo aplicada com sucesso. Para o estudo em questão, considera-se que os objetivos foram atingidos, pois cada vez mais usuários querem participar das aulas tendo em vista a melhora que verificam em suas vidas, melhora nas dores do corpo e nas inquietações da mente. Com este estudo, pretende-se reforçar que o Lian Gong é mais uma ferramenta para contribuir no tratamento dos usuários da Saúde Mental .