



RELATO DE EXPERIÊNCIA

Exercício físico baseado em práticas integrativas e complementares: relato de experiência sobre um grupo de idosos

Integrative-and-complementary-based physical exercises: experience report about a group for elders

RESUMO

este relato tem o objetivo de descrever a experiência de um grupo de idosos onde diferentes métodos de exercícios caracterizados como Práticas Integrativas e Complementares (Lian Gong em 18 Terapias, Lien Chi, Respiração Diafragmática) e exercícios fisioterapêuticos (exercícios de contrair e relaxar e Reabilitação Vestibular) foram combinados para realização de exercícios em grupo. A prática com o grupo de idosos aconteceu semanalmente no Centro de Referência em Assistência Social, no Bairro Jardim Taquari, em Palmas, Tocantins. Esse bairro é caracterizado pela grande vulnerabilidade social e grande consumo de analgésicos, especialmente pelos idosos abordados. Esta experiência aconteceu entre 12 de novembro e 17 de dezembro de 2014 e os participantes forneceram feedbacks positivos tais como melhora da disposição e da qualidade do sono, além de demonstrar envolvimento com a prática dos exercícios e se integrarem com o instrutor. Esta experiência sugere que uma abordagem que combina várias Práticas Integrativas e exercícios da Fisioterapia pode ser adequada, bem-sucedida e segura como recurso de promoção à saúde.

PALAVRAS-CHAVE:

Terapias Complementares;
Saúde Pública;
Serviços de Saúde para Idosos.

Tiago Veloso Neves

- Fisioterapeuta. Mestre em Ciências da Saúde.
Instrutor de Lian Gong em 18 Terapias. Auriculoterapeuta.
Fisioterapeuta do Núcleo de Apoio à Saúde da Família do Território Kanela. Secretaria Municipal de Saúde de Palmas, Tocantins

Rosângela dos Reis

- Fisioterapeuta
Mestre em Educação Brasileira Contemporânea
Centro Universitário Luterano de Palmas
Coordenadora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Palmas

DOI: 10.19177/cntc.v5e8201653-58

CORRESPONDENTE:

Tiago Veloso Neves

201 Norte, Av Theotônio Segurado
s/n Caixa Postal 178. CEP
77001-970. Palmas - TO.

E-MAIL:

nevestv@gmail.com

Recebido: 06/05/2015

Aprovado: 26/06/2017

ABSTRACT:

This report aims to describe the experience of a group of elderly where different methods of exercises defined as Integrative and Complementary Practices (Lian Gong in 18 Therapies, Lien Chi, diaphragmatic breathing) and Physical Therapy exercises (exercises to contract and relax and Vestibular Rehabilitation) that were combined to perform group exercises. The practice with the group of elderly weekly happened in the Social Assistance Reference Center, in the neighborhood of Jardim Taquari in Palmas, Tocantins. This neighborhood is characterized by great social vulnerability and large consumption of analgesics, especially the elderly addressed. This experiment took place between November 12th and December 17th, 2014 and participants provided positive feedback such as improved mood and sleep quality, and demonstrate engagement with the exercises and integrate with the instructor. This experience suggests that an approach that combines several Integrative Practices and Physical Therapy exercises may be appropriate, successful and secure as health promotion resource.

Keywords: Complementary Therapies. Public Health. Health Services for the Aged

INTRODUÇÃO

Em 2006 o Ministério da Saúde lançou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares¹ por meio da Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, visando legitimar e oferecer incentivo à implantação das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) no SUS. A normativa levou em consideração as recomendações da Organização Mundial da Saúde e também as experiências bem sucedidas nas redes públicas de saúde do Brasil, onde tais práticas são utilizadas como recurso de promoção, prevenção, e manutenção da saúde^{2,3}.

Relatos na literatura relacionados às práticas corporais (exercícios terapêuticos chineses, meditação, entre outras) são recorrentes e mostram as experiências e estudos feitos no SUS utilizando tais práticas³⁻⁷. As práticas vêm sendo usadas normalmente para reduzir demandas excessivas de atendimentos fisioterapêuticos, para incentivar a prática de exercício físico e por fim, melhorar a qualidade de vida dos usuários. Os espaços utilizados têm sido os mais diversos, como Unidades de Saúde da Família (USF), Centros de Saúde, praças públicas, escolas, dentre outros.

Neste contexto, surge o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) como uma equipe multidisciplinar cuja função é oferecer apoio matricial às equipes de Estratégia Saúde da Família (ESF), colaborando em discussões de caso, visitas domiciliares (compartilha-

das ou não), atendimentos clínicos (compartilhados ou não), grupos terapêuticos, grupos de educação em saúde, transferência tecnológica, Projetos Terapêuticos Singulares, dentre outras abordagens⁸. Criado pelo Ministério da Saúde em 2008 pela portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008, republicada em 4 de março de 2008, o NASF atua em diversas linhas de cuidado, sendo uma delas a das Práticas Integrativas e Complementares, que por vezes se confunde com a linha de cuidado em Práticas Corporais. Apesar do suporte legal, a literatura acerca do uso de PIC nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família anda é escassa⁹.

De acordo com o Artigo 1º da Portaria Interministerial nº 1.077 de 12 de Novembro de 2009¹⁰, as Residências Multiprofissionais são programas de pós-graduação *Lato Sensu* voltada para o ensino em serviço, com carga horária de 60 horas semanais e duração mínima de 2 anos. Os profissionais que estão no 1º ano de Residência são chamados de “R1” e aqueles que estão no 2º ano são chamados de “R2”.

Visando contribuir no contexto, o objetivo deste relato é descrever a experiência de um Fisioterapeuta Residente R2 do programa de Saúde da Família e da Comunidade lotado no NASF da região Sul durante a condução de um grupo de idosos no qual a principal abordagem utilizada foi o exercício físico baseado nas PIC.

O contexto

O bairro Jardim Taquari fica na região extremo sul de Palmas, capital do Tocantins, e segundo os dados dos relatórios das equipes da Unidade de Saúde da Família - Taquari, estima-se que haja cerca de 10.499 pessoas cadastradas na área de abrangência da Unidade. Contudo, devido a invasões e ocupações de determinadas áreas deste bairro, acredita-se que o número de habitantes possa ser ainda maior. É uma área de grande vulnerabilidade social e que demanda cuidados diferenciados das equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF) e da gestão.

O Taquari é uma das áreas cujas equipes são assistidas por uma equipe do NASF, conhecido como “NASF Sul”. Atualmente essa equipe é composta por residentes e preceptores do programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e da Comunidade mas, na ocasião deste relato, essa equipe de NASF era composta apenas por residentes deste programa.

Um dos dispositivos sociais constantes no Taquari é o Centro de Referência em Assistência Social (CRAS), onde acontecem diversas atividades, tais como oficinas, eventos comunitários, grupo de gestantes e grupo de idosos.

No sentido da integração que perpassa os objetivos da Residência, foi pactuado entre a equipe NASF e o CRAS que o fisioterapeuta Residente de equipe participaria dos encontros do grupo de idosos do CRAS oportunizando a realização de exercícios com os idosos. Trinta idosos de diversas idades, alguns com limitações de movimento mais severos do que outros, compuseram o grupo.

Apesar da estrutura do CRAS que atende ao Taquari ser considerada de qualidade, o espaço onde acontecem as reuniões deste grupo e que foi destinado à prática dos exercícios é bastante limitado, principalmente levando-se em consideração um número tão grande de participantes. O fato configurou-se em um fator limitador mas não impeditivo para o trabalho.

Em um levantamento feito junto à farmácia da USF Taquari foi constatada uma acentuada dispensação de analgésicos, cerca de 13.000 unidades em um intervalo de três meses. A farmacêutica da unidade

relatou que os hipertensos, cuja maioria neste local era de idosos, eram os que mais consumiam. Em função dessas informações supôs-se que vários idosos que frequentavam o CRAS poderiam ser portadores de dores crônicas e eram provavelmente os usuários frequentes desse alto número de medicamentos.

A escolha dos exercícios

Diante desse contexto surgiu o desafio: como realizar exercícios seguros, sem equipamentos específicos e sem espaço suficiente, e ainda assim abranger a prevenção e o tratamento de dores e outras condições e sintomas que acometem a saúde dos idosos? Lembrando que, associado a isso existiam ainda outros fatores dificultantes como a grande quantidade de participantes do grupo e as diferenças entre eles.

Partindo-se dessa premissa e associado à afinidade pessoal e experiência que o Fisioterapeuta Residente tem com as Práticas Integrativas e Complementares, foram sendo escolhidos exercícios de alguns métodos e linhas de cuidado.

O *Lian Gong Shi Ba Fa* (ou *Lian Gong* em 18 Terapias) é um método de exercícios terapêuticos criado pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista chinês, que os concebeu na intenção de tratar dores musculoesqueléticas, porém constatou também o seu grande benefício na prevenção destes sintomas¹¹. O método costuma ser utilizado em grupos de idosos com ótimos resultados, contudo ele necessita de espaço para movimentos amplos em todas as direções. No presente relato de experiência, como o número de idosos era muito grande para o espaço disponível, o método não foi utilizado de maneira completa, mas muitos de seus exercícios foram aproveitados.

O *Lien Chi* ou *Lien Chi* é um método de exercícios terapêuticos chineses focados no reestabelecimento da saúde dos órgãos e vísceras de acordo com os preceitos da Medicina Tradicional Chinesa. Juntamente com o *Lian Gong*, é um dos métodos da Medicina Tradicional Chinesa reconhecidos como terapias recomendáveis pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares¹. Como a grande maioria das Práticas Integrativas Complementares, evidências científicas são raras.

A Respiração Diafragmática é considerada por alguns autores como a respiração adequada ou natural e tem feitos terapêuticos benéficos tais como o controle do stress, a melhora do quadro de pacientes com DPOC e de doença isquêmica do coração, além de ajudar no controle da Diabetes e alongar a musculatura respiratória¹²⁻¹⁴.

Além destas abordagens foram utilizadas também abordagens mais peculiares à Fisioterapia, tais como exercícios de contrair e relaxar e de Reabilitação Vestibular. Os exercícios de Reabilitação Vestibular foram aplicados com o objetivo de favorecer a prevenção de quedas dos idosos¹⁵.

Vale ressaltar que em alguns momentos exercícios foram criados para o grupo, mas a maioria dos exercícios foi extraída dos métodos e abordagens acima citados.

Normalmente primeiro eram realizados exercícios de Lian Gong e Lien Chi para tratar dores musculares, alternados com exercícios de contrair e relaxar. A sequência era iniciada com movimentos do pescoço e depois passava pelos ombros, coluna, e membros inferiores. Havia também exercícios para os órgãos internos. Depois disso, eram feitos os exercícios de Reabilitação Vestibular e o treino era encerrado com os participantes praticando a Respiração Diafragmática sentados em suas cadeiras e de olhos fechados.

Variações aconteciam esporadicamente, com a inclusão de automassagens ou outros exercícios, mas uma constância de exercícios foi mantida justamente para que os idosos conseguissem aprendê-los e utilizá-los no seu cotidiano de forma mais aprimorada. Por isso, a cada encontro eles eram orientados a realizar os exercícios em casa, de maneira especial a Respiração Diafragmática. Os idosos do grupo também foram orientados a observar mudanças no corpo e na qualidade do sono no decorrer dos encontros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os encontros para realização das práticas aconteceram entre 12 de novembro e 17 de dezembro de 2014, totalizando sete encontros. O primeiro encontro coincidiu com a inauguração de uma das salas de atividades do CRAS. Os participantes estavam dispostos em fileiras com suas cadeiras e essa formação dificultou a movi-

mentação e a visualização apropriada de movimentos específicos, como os dos pés do instrutor, por exemplo. Pela expressão não-verbal dos idosos, percebeu-se que este momento não foi totalmente satisfatório.

No segundo encontro os participantes foram dispostos em círculo e verificou-se que isso permitiu não só uma melhor visualização dos exercícios como a interação com o instrutor. O feedback (verbal e não-verbal) dos idosos ao final deste encontro foi bastante positivo.

Durantes os encontros seguintes, os idosos forneceram feedbacks específicos da percepção que eles tiveram sobre benefícios que vinham adquirindo a partir das práticas ali realizadas. Houve relatos de redução da dor, de melhora do bem-estar, de melhora do quadro respiratório e especialmente de melhora da qualidade do sono. Alguns relataram que anteriormente passavam muito tempo deitados em suas camas à noite antes de conseguirem adormecer, mas que no período desta experiência eles deitavam-se realizavam a Respiração Diafragmática e logo conseguiam dormir.

Ao final de cada encontro, quando a Respiração Diafragmática era realizada, vários participantes adormeciam sentados, tal era o grau de relaxamento que atingiam durante esta prática. Na perspectiva pessoal do residente, a respiração é o aspecto da saúde que mais deveria ser trabalhado devido à sua importância vital. Segundo Kulur, esse e outros benefícios da Respiração Diafragmática, tal como a melhora da variabilidade cardíaca, podem estar associados a uma indução de predominância da influência do sistema nervoso autônomo parassimpático.

O feedback positivo acerca do Lian Gong em 18 Terapias esteve dentro do esperado, vindo de encontro à ampla utilização do método tanto com a finalidade terapêutica quanto com a função de integração entre os usuários, entre profissionais do SUS e entre usuários e profissionais¹⁶⁻²⁰. Essa aproximação profissional-usuário também foi observada nesta experiência, visto que após o encerramento de cada encontro, vários participantes procuravam o fisioterapeuta do NASF para tirar dúvidas e conversar sobre temas diversos.

Os exercícios do Lien Chi foram tão bem acolhidos quanto os outros, e parece ser uma abordagem recomendável para utilização em grupos de idosos.

Não houve parâmetros de mensuração acerca dos exercícios de Reabilitação Vestibular, mas acredita-se que a sua utilização para prevenção de quedas deve ser valorizada nos grupos de exercícios com idosos devido à sua eficácia²¹. O feedback do grupo com relação a esses exercícios foi apenas de que alguns sentiam tontura/vertigem no princípio durante esses exercícios, e depois passaram a não sentir mais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido a alterações na organização das equipes do NASF da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade, o fisioterapeuta Residente foi transferido para outro campo de prática e a vi-

vência nesse grupo foi encerrada no dia 17 de Dezembro. No entanto, foi possível observar no período de trabalho que a combinação das PIC utilizadas nesta experiência com exercícios fisioterapêuticos foi bem acolhida e teve um feedback (verbal e não-verbal) positivo dos participantes do grupo de idosos do CRAS localizado no Bairro Jardim Taquari. Isso sugere que, apesar dessas práticas normalmente não serem estudadas com rigor científico, uma abordagem que combine algumas delas, pode ser efetiva no cuidado da saúde de idosos e no incentivo à prática de exercício físico e ao autocuidado. Contudo, estudos com instrumentos de avaliação e protocolos bem definidos são necessários para verificar os efeitos destas PIC na saúde quando combinadas.

CONFLITOS DE INTERESSE

Declararam não haver.

FONTES DE FINANCIAMENTO

Esta experiência ocorreu na Residência Multiprofissional em Saúde da Família e da Comunidade, com financiamento do Ministério da Saúde e da Fundação Escola de Saúde Pública de Palmas.

REFERÊNCIAS

- 1 Ministério da Saúde (Brasil). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- 2 Ministério da Saúde (Brasil). Revista Brasileira Saúde da Família, Ano IX. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
- 3 Nagai SC, Queiroz MS. Medicina complementar e alternativa na rede básica de serviços de saúde: uma aproximação qualitativa. *Cien. Saude Colet* 2011; 16 (3): 1783-1800.
- 4 Agresta MA, Azevedo CSC, Januário EO, Kuroiwa HA, Palombo SR, Silva RRF. Uma experiência de promoção da saúde baseada no Lian Gong na supervisão técnica de saúde Ipiranga: Lian Gong como ação promotora de saúde, definida pela Carta de Ottawa In: São Paulo: Caderno Técnico – DANT: Capacitação em Avaliação da Efetividade das Ações de Promoção da Saúde em Doenças e Agravos Não Transmissíveis. São Paulo: Prefeitura Municipal de São Paulo, 2009. p.56-58.
- 5 Almeida ST. Modificações da percepção corporal e do processo de envelhecimento no indivíduo idoso pertencente ao grupo Reviver. *RBCEH* 2004; 1 (1): 86-98.
- 6 Bassi SF, Aoki T, Matsuo MAF, Rollo IMDN, Lico FMC. As práticas corporais da medicina chinesa e a efetividade da promoção de saúde na região sul do município de São Paulo: As Contribuições das Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa para os Sujeitos Participantes In São Paulo: Caderno Técnico – DANT: Capacitação em Avaliação da Efetividade das Ações de Promoção da Saúde em Doenças e Agravos Não Transmissíveis. São Paulo: Prefeitura Municipal de São Paulo, 2009, p. 65-67.
- 7 Silva BAO, Santos TM, Busato S, Kozasa EG. A qualidade de vida dos usuários da Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste que praticam meditação. *Rev bras med fam comunidade* 2012; 7 Supl1: 23.
- 8 Ministério da Saúde (Brasil). Núcleo de Apoio à Saúde da Família. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- 9 Santos ACC, Andrade GN, Faria AA, Nunes MG, Madeira AMF. Percepção dos usuários de um centro de saúde acerca de sua participação no grupo de ginástica chinesa – lian gong: uma análise compreensiva. *Rev Min Enferm* 2014; 18(1): 94-99.
- 10 Ministério da Educação (Brasil). Portaria Interministerial MEC/MS Nº 1.077, DE 12 DE NOVEMBRO DE 2009. Diário Oficial da União; Poder Executivo, Brasília, DF, 13 nov. 2009. Seção I, p.7
- 11 Ming ZY. Lian Gong Shi Ba Fa: Lian Gong em 18 Terapias. 2.ed, São Paulo: Pensamento, 2001.
- 12 Kulur BA, Haleagrahara N, Adhikary P, Jeganathan PS. *Arq Bras Cardiol* 2009; 92(6): 423-429.
- 13 Yamaguti WPS. Efeito de um programa de exercícios diafragmáticos de curta duração na mecânica respiratória e capacidade funcional de pacientes com DPOC: ensaio clínico controlado e aleatorizado [Tese de Doutorado]. São Paulo: Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; 2011.
- 14 Neto ARN. Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. *Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo* 2011; 56(3):158-68.

- 15 O'Sullivan SB, Schmitz TJ. *Fisioterapia: Avaliação e tratamento*. Barueri: Manole, 2010.
- 16 Betarello PA, Saut TB. Análise dos resultados do questionário sobre qualidade de vida – SF 36, após aplicação do Lian Gong em 18 Terapias e de Ginástica Laboral, em funcionários, do setor de editoração do Centro Universitário Claretiano de Batatais-SP [Monografia]. Batatais: Centro universitário Claretiano; 2006.
- 17 Angela HH, Yamakawa AHH, Bugulin E, Campo L, Tavares D. A interface das doenças crônicas e a prática do Lian Gong: Aspectos de Interação Social, Convivência e Empoderamento In: São Paulo: Caderno Técnico – DANT: Capacitação em Avaliação da Efetividade das Ações de Promoção da Saúde em Doenças e Agravos Não Transmissíveis. São Paulo: Prefeitura Municipal de São Paulo, 2009, p.58-61.
- 18 Bilharinho Junior CR. O Lian Gong como prática instituinte da promoção da saúde no município de Amparo-SP [Dissertação de Mestrado]. Campinas: Universidade de Campinas; 2010.
- 19 Gouveia RMLA. Efeito de um programa de ginástica laboral baseado na metodologia de Lian Gong em 18 Terapias: um estudo realizado em trabalhadores administrativos de uma unidade de cuidados de saúde [Dissertação de Mestrado]. Porto: Faculdade de Desporto da universidade do Porto; 2011.
- 20 Sousa STK. Lian Gong: Impacto na qualidade de vida dos trabalhadores da Gerência de Vigilância em Saúde Ambiental de Palmas [Dissertação de mestrado]. Palmas: Universidade Federal do Tocantins; 2012.
- 21 Peres M, Silveira E. Efeito da Reabilitação Vestibular em idosos: quanto ao equilíbrio, qualidade de vida e percepção. *Cien. Saude Colet* 2010; 15 (6): 2805-2814.