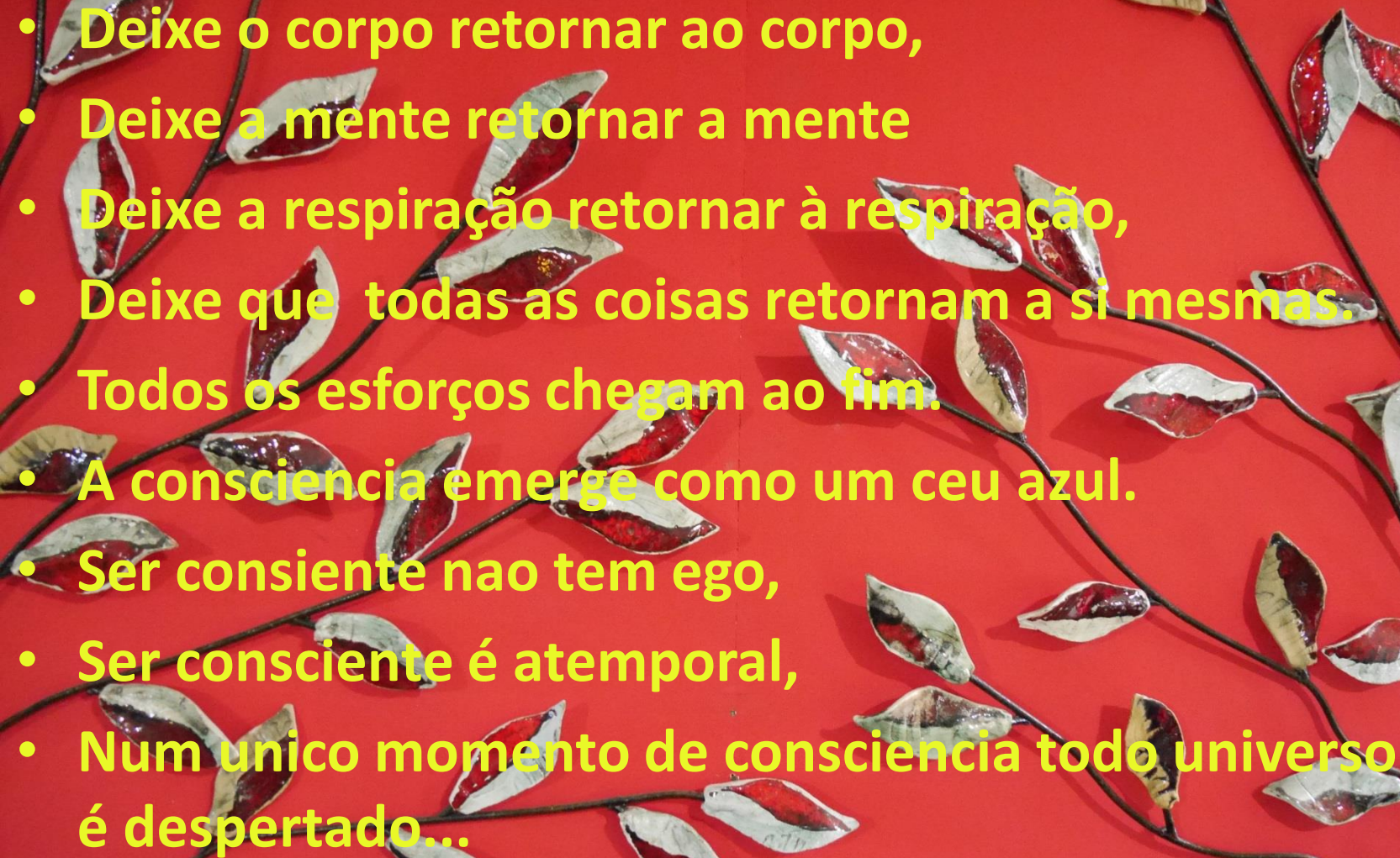


# PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES



## UMA NOVA MANEIRA DE CUIDAR?

Louisa Huber, enfermeira, Mestra em Saude Coletiva, especialista em MTC, terapias corporais, Professora de Qi Gong, terapeuta corpo-mente

- 
- Deixe o corpo retornar ao corpo,
  - Deixe a mente retornar a mente
  - Deixe a respiração retornar à respiração,
  - Deixe que todas as coisas retornem a si mesmas.
  - Todos os esforços chegam ao fim.
  - A consciencia emerge como um ceu azul.
  - Ser consiente nao tem ego,
  - Ser consciente é atemporal,
  - Num unico momento de consciencia todo universo é despertado...

\* Natural de Cantao, China, filosofo, mestre taoista e praticante de MTC



## PARA LEMBRAR

- 1986 – Oitava Conferencia Nacional de Saude: Saude como Direito e Dever do Estado
- 1988 – Criação do SUS pela Constituição Brasileira
- 1990 – Lei 8080/90 e Lei 8142/90
- 2002 – OMS lança o documento: «Estratégia de la OMS sobre Medicina Tradicional»
- 2003 – Criação do GT para elaborar a Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares no SUS
- 2004 – Levantamento Nacional da Inserção de Práticas no SUS: Acupuntura, Hoemopatia, Med. Antroposofica, Reiki, Lian Gong, Yoga
- 2005 – GT para elaboração da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterapicos
- 2006 – Política Nacional de Terapias Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC
- 2013 – Primeiro Seminario Nacional de Pesquisadores PICS
- 2014 - Primeiro Encontro Nordeste das PICs em Juazeiro
- 2015 – Segundo Encontro Nordeste das PICS em Recife
- Criação de Políticas estaduais e municipais das PICs
- PICS no SUS: Joao Pessoa, Recife, Campinas, Natal, Sao Paulo etc. etc
- Elaboração da Política de Práticas Integrativas na Bahia

# POLITICA NACIONAL DE PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NO SUS DESDE 2006



**Aprovação e Publicação da Portaria Ministerial nº 971 de 03/05/2006:**  
**Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (Homeopatia, MTC/Acupuntura, Plantas Medicinais e Fitoterapia e Termalismo);**

**Aprovação e Publicação da Portaria Ministerial nº 1600 de 17/07/2006:**  
**Constituição do Observatório de Práticas para Medicina Antroposófica;**

**Aprovação e Publicação da Portaria SAS Ministerial nº 853 de 17/11/2006:**  
**Monitoramento e Avaliação**  
**Revogada pelas portarias nº 154 Tabela Unificada e nº 84.**

# RACIONALIDADES MEDICAS

Conceito criado pela pesquisadora Prof. Madel Luz em 1991 para estudar sistemas medicos complexos

- **Cosmologia:** imagens e representações,
- **Doutrina medica:** explicação sobre causas e efeitos do adoecer,
- **Morfologia:** descrição do corpo humano,
- **Fisologia ou dinamica vital:** conjunto de explicações racionalmente elaborados sobre o fenomeno da vida humana,
- **Diagnostico:** dos padrões ou doenças,
- **Terapeutica:** Tratamento, prevenção de doenças e manutenção da saude

# Taiji – EIXO SUPREMO

## YIN e YANG

### YIN

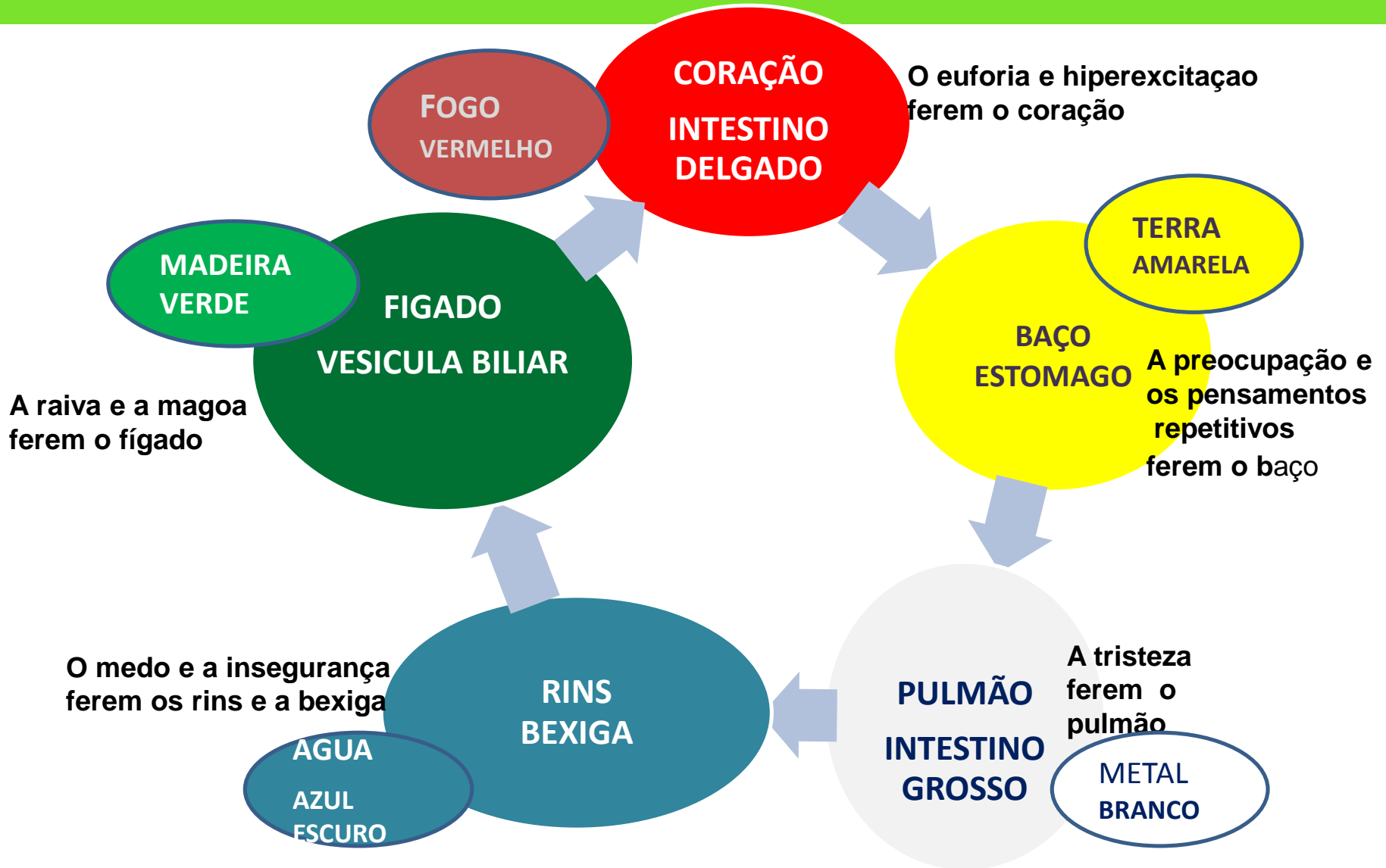
Terra, lua  
Noite, escuridão  
Água  
Frio  
Molhado  
Macio  
Vazio  
Solidificação  
Dentro  
Recolher  
Lento  
Relaxado  
Concentrado  
Mistério  
Escuro  
Próximo  
Parte inferior e anterior do corpo  
Partes internas e  
cavidades do corpo  
Feminilidade



### YANG

Céu, sol  
Dia, claridade  
Fogo  
Calor  
Seco  
Duro  
Transformação  
Cheio  
Fora  
Expandir  
Rápido  
Excitado  
Expansivo  
Revelação  
Claro  
Distante  
Parte superior e posterior do corpo  
Partes externas do corpo e pele  
Masculinidade

# AS EMOÇÕES AFETAM A SAUDE



# QI GONG – EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS CHINESES

QI = energia

GONG= trabalho

O QI GONG é uma das terapias da Medicina Tradicional Chinesa – MTC . Juntamente com a acupuntura, a fitoterapia, a massagem terapêutica (Tuiná) e a Moxabustão (calor) atua na harmonia energética do corpo melhorando o seu funcionamento.

## **AS ORIGENS:**

Os exercícios tem sua origem na tradição budista e taoista, nas praticas medicas como também nas práticas dos camponesas e camponeses nas aldeias da China. Eles são praticados há milhares de anos na China. Atualmente milhões de chineses tem acesso facilitado a estes exercícios, incentivados pelo governo chinês, que reconhece em torno de 120 diferentes práticas de Qi Gong.

## **NO BRASIL**

No Brasil a pratica do Qi Gong começa a ser desenvolvida. Algumas Secretárias de Saúde estaduais e municipais já incluíram os exercícios terapêuticos na oferta do SUS à exemplo de Belo Horizonte, Campinas, Joao Pessoa, Natal e Rio de Janeiro. O Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Qi Gong e Medicina Chinesa – IBRAPEQ, idealizado e dirigido pelo Mestre Gutembergue Livramento, sediado em Salvador oferece cursos de especialização em Qi Gong.



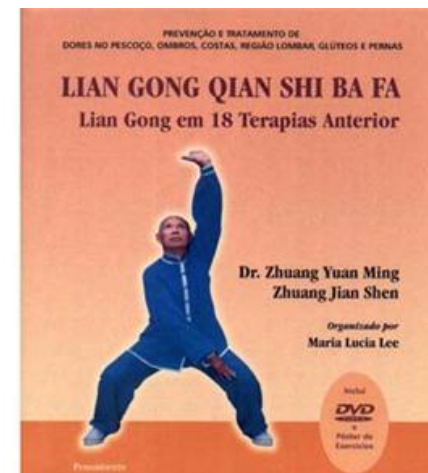
# LIAN GONG – EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS CHINESES

LIAN = treinar, exercitar

GONG= refinar, aperfeiçoar

Lian: treinar, exercitar. Gong: refinar, aperfeiçoar. Lian Gong. A prática corporal chinesa nasceu na década de 70 pelas mãos do médico ortopedista Zhuang Yuan Ming, que a criou para prevenir e tratar dores no corpo. Era nessa época que grande parte da população chinesa deixava o campo para ocupar postos de trabalhos nas fábricas. Os operários começaram a apresentar quadros de dor, eram tratados, melhoravam, mas após um tempo retornavam com as mesmas queixas.

Diante do desafio, o especialista associou seus conhecimentos de Medicina Tradicional Chinesa, artes marciais, massagem chinesa para desenvolver a sequência de exercícios adotada atualmente em vários países Estados Unidos, Canadá, Indonésia e Japão. Bastante conhecidos no Brasil.



# QI GONG – EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS CHINESES

## São objetivos do Qi Gong:

- ❖ Conservar a juventude do corpo e do espírito;
- ❖ Promover uma vida longa e saudável;
- ❖ Aumentar a resistência do corpo;
- ❖ Prevenir doenças e agravos.

## Algumas noções para continuar nossa conversa

- Qi - energia vital;
- Qi ancestral, Qi pós-natal;
- Yin e Yang;
- Respiração, Respiração Abdominal;
- Meridianos – canais de energia;
- Fluxo, estagnação de energia e adoecimento;
- Os cinco movimentos, as cinco emoções, os cinco elementos.

## DEPOIMENTO

*“Sentia muita quentura na sola do pé na última prática e depois dos exercícios muita leveza e bem estar”*



# METODOLOGIA E FASES NA PRÁTICA DO QI GONG

## OS EXERCÍCIOS DO QI GONG CONSISTEM EM:

- Movimentos simples;
- Movimentos lentos;
- Mobilização global do corpo;
- Trabalho de concentração e visualização;
- Concentração na respiração.



## NA PRÁTICA DO QI GONG DEVEM SER OBSERVADOS AS SEGUINTE FASES:

- Exercícios de **DESBLOQUEIO**: desbloqueando, limpando os canais de energia.
- Exercícios de **CAPTAÇÃO** de novas energias.
- **CIRCULAÇÃO** das energias captadas
- **ARMAZENAMENTO** das energias captadas e mobilizadas.

# BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DOS EXERCÍCIOS QI GONG

- ▶ Melhora a concentração;
- ▶ Alivia estresse e ansiedade;
- ▶ Promove a tranquilidade da mente;
- ▶ Melhora o padrão respiratório;
- ▶ Contribui para um sono tranquilo e restaurador;
- ▶ Auxilia no bom funcionamento do intestino;
- ▶ Pode contribuir para a redução da pressão arterial;
- ▶ Fortalece a auto-estima;
- ▶ Amplia a consciência corporal.

## **DEPOIMENTO:**

*“Estava sentindo uma dor na lombar e nos ombros por trabalhar muito sentada costurando. No início da prática tava doendo, mas depois me senti bem, até a respiração melhorou”.*





# ORIENTAÇÕES PARA A PRÁTICA DO QI GONG

- Praticar todos os dias pelo menos 15 minutos.
- Treinar com alegria;
- Manter uma postura correta: o corpo deve estar relaxado, ereto e natural;
- Os movimentos são suaves, leves, agradáveis e contínuos, não deve haver nenhuma interrupção brusca entre as mudanças dos exercícios;
- A respiração deve ser profunda e abdominal.
- Prestar atenção na força interior.
- Usar a mente e não a força mecânica.
- Praticar num ambiente calmo e confortável . Se estiver ventando fortemente não é aconselhado praticar ao ar livre. Se praticar num ambiente fechado, assegure-se de que haja ventilação;
- Promover e preservar a saúde requer persistência e regularidade;



**REFLEXOTERAPIA PODAL  
E QI GONG NO CEDEBA  
PARABENS EQUIPE E  
PRATICANTES  
LONGA VIDA AS PICS NO  
CEDEBA**  
LOUISA HUBER







**PROFISSIONAIS DE SAÚDE -  
SALVADO**

**ALTDORF - SUÍÇA**



**QI GONG  
COM  
LOUISA  
HUBER**



**IHAC-UFBA**



**INDIGENAS, QUILOMBOLAS**

**COORDEN-  
AÇÃO  
DST - AIDS  
OLINDA  
PE**



**MULHERES DE TERREIROS**



**TRABALHADORAS RURAIS CAMAMU**





**PROFISSIONAIS DE SAÚDE -  
SALVADO**

**ALTDORF - SUÍÇA**



**QI GONG  
COM  
LOUISA  
HUBER**



**IHAC-UFBA**



**INDIGENAS, QUILOMBOLAS**

**COORDEN-  
AÇÃO  
DST - AIDS  
OLINDA  
PE**



**MULHERES DE TERREIROS**



**TRABALHADORAS RURAIS CAMAMU**





**MEXICO**



**UNEB, Salvador**



**ACS INHAMBUPE**







**MEXICO**



**UNEB, Salvador**



**ACS INHAMBUPE**





# QI GONG – EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS CHINESES

QI = energia

GONG= trabalho



# PRA QUEM QUER IR MAIS LONGE.....

## INDICAÇÕES BIBLIOGRAFICAS:

- CABRAL, Marilene (org): As duas faces da montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura. Ed. Huitec, SP, 2005
- CAMPIGLIA, Helena: Psique e Medicina Tradicional Chinesa. Ed. Roca, São Paulo, 2004
- HUBER, Luiza: "Do poder sobre o corpo ao corpo de poder" - um estudo sobre a prática da Reflexoterapia entre mulheres no meio popular. Dissertação de Mestrado, ISC/UFBA, 2002
  - Gao Yun, Bai Yin: Cura Energética pelo Qigong. "Terapia de Rejuvenescimento dos Cinco Elementos. Ed. Pensamento. São Paulo, 2000
  - LAM KAM: CHUEN: O caminho da energia. Editora Manole, São Paulo, 2000
  - LIVRAMENTO, Gutemberg: Curso de Formação em QI GONG, Salvador, 2007
- 
- Ministério da Saúde: Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília 2006
  - WONG, Kiew Kit: CHI KUNG. Para a Saúde e Vitalidade. Ed. Pensamento, São Paulo, 1997
  - Santos da Gama, Anselmo: Terreiro Mokambo, espaço de aprendizagem e memória do legado Banto no Brasil. Brasília, FCP, 2010
  - Xiaolan, Zhao: Sabedoria Chinesa para a saúde da mulher. Ed. Nova Era. RJ, 2009
  - Sat Chuen Hon: QIGONG Taoista para saúde e vitalidade. Ed. Pensamento, SP, 2003



**louisa huber – MTC e terapias corporais**

**[Marsol.mar@terra.com.br](mailto:Marsol.mar@terra.com.br)**

**71 98852 0024 (OI),**

**71 99274 0241 (TIM/zap)**

