

# AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia



**Ana Beatriz Duarte Vieira**  
(Organizadora)

# AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia



**Ana Beatriz Duarte Vieira**  
(Organizadora)

**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Natália Sandrini de Azevedo

**Ilustração da capa**

Tiago Botelho

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2021 Os autores

Copyright da edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial****Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federacl do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

# As práticas integrativas e complementares como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia

**Diagramação:** Natália Sandrini de Azevedo  
**Correção:** Flávia Roberta Barão  
**Indexação:** Gabriel Motomu Teshima  
**Revisão:** Os autores  
**Organizadora:** Ana Beatriz Duarte Vieira

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P912 As práticas integrativas e complementares como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia / Organizadora Ana Beatriz Duarte Vieira. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-473-0

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.730212309>

1. Saúde mental. 2. Terapias complementares. 3. Promoção da saúde. 4. Autocuidado. I. Vieira, Ana Beatriz Duarte (Organizadora). II. Título.

CDD 616.89

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

contato@atenaeditora.com.br

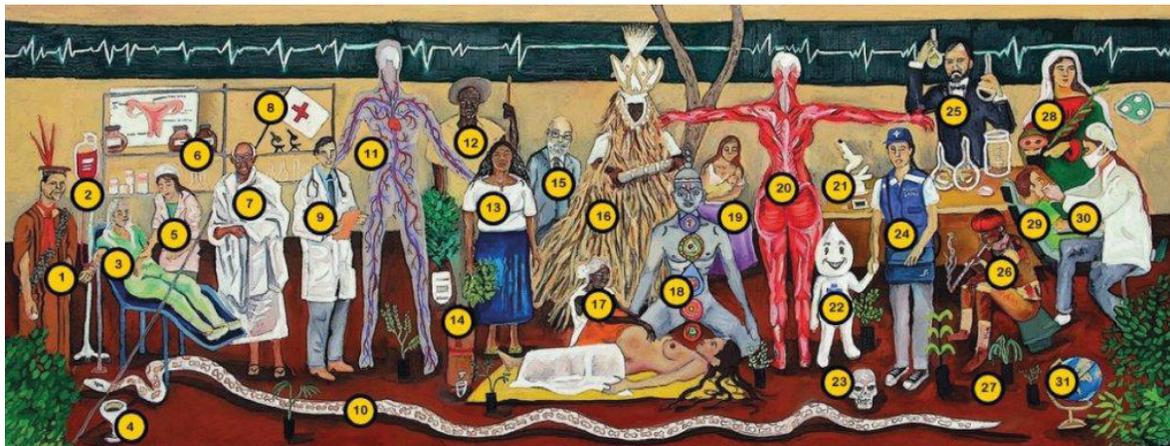
## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

## LA ILUSTRACIÓN DA CAPA DO LIVRO É UMA OBRA DO ARTISTA PLÁSTICO TIAGO BOTELHO, QUE EXPLICA NESTE TEXTO SUA ARTE



### AS FORÇAS DA SAÚDE

- 1-Povo Ashaninka e o manejo respeitoso da natureza
- 2-Doação de Sangue
- 3-Saúde do Idoso
- 4-A Taça de Hegéia, um dos símbolos mais antigos da Saúde
- 5-Enfermagem
- 6-Estante com medicamentos - Farmácia
- 7-Mahatma Gandhi e a não violência
- 8-Cruz Vermelha, representando os movimentos internacionais não-lucrativos
- 9-Medicina
- 10-Siriani, a jibóia branca sagrada para diversas etnias da amazônia, entidade de cura - e também a serpente mitológica de Hegéia e Esculápio.
- 11-Sistema Circulatório representando o conhecimento interno do corpo
- 12 - Mestre Irineu, pioneiro no uso da ayahuaska como medicina do corpo e da alma
- 13 - Raizeira, representando a Farmacopéia Popular
- 14-Filtro de barro, ressaltando a importância da água para a boa saúde.
- 15-Sérgio Arouca, médico sanitarista, um dos idealizadores do SUS, discutiu questões ligadas à gestão da saúde pública, como a recusa à comercialização do sangue e a defesa do serviço e do servidor público.

- 16-Omulu, orixá que rege a doença e a cura, através da morte e do renascimento.
- 17-Parteira
- 18-Os sete chakras, representando a medicina oriental, o yoga e a medicina holística.
- 19-Mãe amamentando, representando também a Nutrição
- 20-Sistema Muscular representando o conhecimento exterior do corpo.
- 21-Microscópio, representando a importância das tecnologias
- 22-Zé Gotinha, representando as campanhas nacionais, a comunicação em saúde e a Atenção Primária
- 23-Crânio humano, representando a morte
- 24-Agente de Saúde e a ação comunitária
- 25-Louis Pasteur, lembrado por suas notáveis descobertas das causas e prevenções de doenças, uma homenagem a todos os pesquisadores dos campos da Saúde.
- 26-Pajé do Xingu, representando a sabedoria xamânica dos povos originários.
- 27-Mudas de plantas, representando a ecologia e a auto-gestão
- 28-Santa Luzia, protetora da visão
- 29-Saúde da criança
- 30-Odontologia
- 31- Globo terrestre, representando a consciência planetária

**Forças da Saúde** reúne diversas figuras que, juntas, apresentam um panorama ampliado do que venha a ser a promoção do bem-estar coletivo. A ideia nasceu de uma compreensão da Saúde, enquanto fenômeno muito além do simples combate às doenças, ainda que essa esfera também seja contemplada na pintura. Mas é preciso perceber que, em uma era global de acesso à informação, não há razão para considerarmos uma determinada esfera do saber como hegemônica sobre outras até então tidas como minoritárias e mesmo deixadas à margem do processo acadêmico. Dessa forma, o mural se propôs a interligar as tecnologias, as políticas públicas, os saberes ancestrais, a espiritualidade e a ecologia com as principais linhas da formação acadêmica em Saúde: Enfermagem, Nutrição, Farmácia, Odontologia, Saúde Coletiva e Medicina.

Os povos nativos brasileiros estão representados na figura do pajé Xinguano,

conhecedor das plantas, do jovem cacique Ashaninka, empenhado em manejar o ecossistema, onde vive, para garantir a preservação da floresta, da raizeira com suas ervas curativas, da parteira com seu conhecimento secular transmitido de geração a geração de doulas. Os aspectos espirituais se fazem presentes na figura de Obaluaê, o orixá da saúde e da doença dentro da cosmologia afro, também de Santa Luzia, a santa protetora dos olhos, Mestre Irineu, um dos pioneiros do uso cerimonial da Ayahuaska no Brasil pós-colonial, e Siriani, a Jiboia Branca - entidade mágica para muitos povos amazonenses - que também pode ser interpretada como a serpente de Asclépio, símbolo mundial da Medicina. Além da figura de Mahatma Gandhi e um Buda em posição meditativa, homenageando as tradições orientais com suas técnicas de yoga, suas noções de centros energéticos (chakras) e a prática da não-violência.

Alternando-se com essas figuras, temos representantes da saúde no contexto da ciência contemporânea O médico, com seu estetoscópio, a enfermeira, ministrando uma transfusão de sangue, uma estante com diversos remédios, o dentista, cuidando da saúde bucal de um adolescente. Há também a figura de Pasteur, homenageando os pesquisadores, e Sérgio Arouca como representante dos sanitaristas dedicados a construir políticas públicas. A Nutrição foi representada pelo filtro de barro – considerado o melhor filtro de água potável do mundo – e as mudas de diversos alimentos, bem como a mãe, amamentando seu bebê.

Assim, **Forças da Saúde** faz jus ao nome na medida em que faz referência a formas distintas de conhecimento unificadas pelo mesmo compromisso de cuidar do próximo, cuidar das crianças, dos adultos, dos idosos, cuidar do planeta e cuidar da vida em suas inúmeras expressões.



Brasília (2015)

Artista plástico

[www.tiagobotelho.com.br](http://www.tiagobotelho.com.br)

## PREFÁCIO

O livro ***As práticas integrativas e complementares como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia*** é ao mesmo tempo o exercício pedagógico dos sonhos possíveis e a arte de tornar possível o que parece impossível, diante desta trágica pandemia que fragiliza a humanidade.

A primeira aparência da impossibilidade está em arquitetar um outro conceito de saúde, que não se limite a um estado “natural”, mas alcance a elasticidade de novos modos de produzir saúde e de anunciar outros tempos – modos esses capazes de reverter os costumes dominantes do viver, predominantes nas regras escritas na pedra mais perversa da humanidade: as pestes e as guerras. Muitas ocorreram do século XVI ao XVII; outras se arrastam, por vezes silenciosas, por vezes gritantes, ao longo de décadas, nas incidências e/ou reincidências das doenças evitáveis, dos males do hipercapitalismo, que se agrava à medida que o ultraliberalismo vai se impondo na contramão do Estado de bem-estar social. Este circunscreve-se ao ideário do “bem-viver”, do índice da Felicidade Interna Bruta (FIB), em contrapartida ao Produto *Interno Bruto* (PIB).

A segunda aparência está fundada no princípio de que mudar é difícil, mas possível, necessário e balizado pela ética da urgência. Nesse sentido, ainda podemos reconhecer as conquistas nas iniciativas de (re)definir e (re)conceber os sentidos das forças de autocuidado, meditação, respiração, compaixão, espiritualidade, bondade, fé, empatia, humildade, solidariedade, amor, carinho, tolerância, respeito – valores que buscam o autoconhecimento e a autotransformação rumo à verdade de si mesmo e do senso de justiça para com o outro.

Sabemos que é possível conhecer e viver melhor a verdade e a qualidade desses valores em sociedade, demasiadamente humana. E, para isso, é imperativo aprofundar o Estado democrático de direito e suas agendas afirmativas, que visam à construção de políticas públicas integradas, deixando no passado o véu que, agora, cobre o manto do arrogante biopoder nas ciências da saúde: a medicalização da sociedade e seus aparatos expressos no complexo médico-industrial.

O que sabemos com certeza é que interromper, reverter esse modo estatuído no setor saúde foi e é a missão do Projeto da Reforma Sanitária Brasileira (PRSB), marcado nas lutas das décadas de 70, 80 e 90, a fim de vislumbrar as bases ideológicas, os princípios e as diretrizes de um Sistema Público de Saúde que orientasse a organização de um outro modo de cuidar das pessoas, no horizonte da ética da saúde e da vida – bens fundamentais da condição humana. O anúncio do sonho possível, da ideia de civilização ideal, extraordinária, não era um devaneio, uma ilusão; era a Constituição Federal de 1988, pintando as letras coloridas do direito à saúde, ao “bem-viver, com qualidade e dignidade”.

Uma Constituição Cidadã – assim foi alcunhada, e com todas as forças das lutas populares, brotadas dos corações e mentes da nossa gente. Nasce o Sistema Único de Saúde, *inédito-viável*, no que afirma Paulo Freire na *Pedagogia da esperança*. Ele nos provocava a assumir o fazer da história como possibilidade – em oposição à visão fatalista da realidade –, como um chamado à consciência coletiva para mudanças possíveis.

Sonhar coletivamente foi, pois, o desafio a que instituições e pessoas, no cenário internacional e no nacional, dispuseram-se para enfrentar as contradições do Estado neoliberal, sobretudo no final da década de 1980 e no início dos anos 1990.

Foram várias as propostas alternativas à construção de um novo modelo de atenção à saúde, integral, familiar e comunitária, que positivasse a saúde, deslocando e superando os patamares das políticas campanhistas, preventivistas, programáticas e, predominantemente, centradas no controle de doenças. Destaco as conferências internacionais de promoção da saúde, que resultaram em cartas, declarações e relatórios, abrindo assim janelas de oportunidade para a alegria das iniciativas, a curiosidade em ensinar e aprender, para outras atitudes, saberes e práticas capazes de prover a saúde em seu sentido ampliado: Carta de Ottawa (Canadá, 1986); Declaração de Adelaide (Austrália, 1988); Declaração de Sundsvall (Suécia, 1991); Declaração de Bogotá (Colômbia, 1992); Declaração de Jacarta (Indonésia, 1997); Relatório da Conferência do México (2000); Carta de Bangkok (Tailândia, 2005); Carta de Nairobi (Kenya, 2009); e Declaração de Helsinque sobre Saúde em Todas as Políticas (Helsinki, 2013).

No Brasil, o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS, 1991), a Estratégia Saúde da Família (ESF, 1994), a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS, 1996) e a Política Nacional de Humanização (PNH, 2003), entre outras, demarcam a *militância pedagógica* que almeja a inteireza de práticas integradas na produção social em saúde. É nessa efervescência que nasce a **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PICS, 2006)**, reconhecendo a medicina tradicional chinesa, plantas medicinais e fitoterapia, medicina antroposófica e termalismo social/crenoterapia, além de outras novas práticas: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexologia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga; aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia, terapia de florais.

Nesses emaranhados de fatos político-sócio-histórico-sanitários o sonhar-fazendo tem sido o alimento imaginário de possibilidades. Vemos, na obra de arte retratando **As Forças da Saúde** (Tiago Botelho, 2015), a força do pajé xinguano, da raizeira, parteira, Obaluaê, orixá, Santa Luzia, Gandhi, Buda, passando pela enfermeira, pelo dentista, por Pasteur, Sérgio Arouca, Zé Gotinha, até o agente comunitário de saúde; eles nos afirmam que essa mudança se constrói para além do espaço-tempo político, social e cultural, fincada

no respeito às diferenças e diversidades entre crenças, raças, gêneros e etnias. Trata-se da união desejada de forças-potências (trans)formadoras de práticas múltiplas, que abrem vielas; delas, emergem as possibilidades de mudança.

Com isso, reafirma-se o valor de um novo modelo, que crie e aprimore continuamente ambientes saudáveis, protegendo as pessoas contra ameaças à saúde e possibilitando aos indivíduos, famílias e comunidades a expansão de suas liberdades, capacidades e oportunidades de aliviar suas dores, harmonizar emoções e exercitar a autoria do sonho possível.

É desses raios iluminadores que temos de recuperar a **ESPERANÇA**, diante desta tragédia pandêmica, uma das maiores de todos os tempos na história. Que a leitura deste livro supere a crueldade do vírus. Que possamos transformar a dor de nossas perdas em ações vitais para a alegria de viver, de forma saudável e feliz, em comunhão, exercitando a ***Pedagogia da Amorosidade e as Circulações dos Afetos***.

**Maria Fátima de Sousa**

Doutora *honoris causa* pela Universidade Federal da Paraíba.

Professora Associada do Departamento de Saúde Coletiva da

Universidade de Brasília.

E-mail: mariafatimasousa09@gmail.com

## APRESENTAÇÃO

As Práticas Integrativas em Saúde (PIS) trazem para o cuidado com a vida diferentes racionalidades científicas e processos terapêuticos que dialogam com a ciência biomédica. Elas cooperam entre si no enfrentamento das adversidades da saúde, como nas pandemias do novo coronavírus, das doenças crônicas não transmissíveis, das aflições mentais e em várias outras condições de saúde/doença.

As PIS dialogam, também, com as emergências causadas pelo modelo de desenvolvimento comprometedor da saúde do planeta Terra, como o aquecimento global, o desmatamento das florestas, as alterações climáticas, o crescimento e o consumo insustentáveis, a crise hídrica e energética, a poluição atmosférica, a fome e a exclusão social.

Estas e outras epidemias são causadas pela ação humana e estão interrelacionadas. Compõem a chamada Sindemia Global, que desafia a sobrevivência da própria humanidade e condena a vida do planeta ao extermínio em massa.

Apesar da sua imensa diversidade, de antigas e novas práticas, de diferentes racionalidades e variados processos terapêuticos, individuais e coletivos, as PIS apresentam algo em comum: Enxergam a integralidade do universo sem divisões em partes. Trazem para o cuidado com a vida a experiência da unidade, que complementa as racionalidades científicas. O acesso a essa experiência da unidade se dá pela transcendência do pensamento e do conhecimento racional, e do próprio ego, e por processos capazes de interagir com o todo de uma forma plena e imediata como a intuição, a contemplação extasiada e estados alterados de consciência.

Desse modo, as PIS incorporam a razão científica e transcendem os seus limites. Acrescentam o sagrado, a fé e a espiritualidade na arte de cuidar e promover a saúde, assim como, de prevenir as doenças e de tratar e reabilitar os doentes.

Justamente por isso, por essa qualidade de contemplar e vivenciar a unidade da vida, as PIS foram respaldadas pela ciência quântica e pelo surgimento da compreensão ecológica do século XX. Foi neste contexto do século passado, que se originou o resgate e a valorização das práticas tradicionais de várias culturas, assim como, a criação de novas práticas de saúde.

Hoje, as Práticas Integrativas em Saúde apresentam-se como potentes ferramentas para lidar com a Sindemia Global do século XXI. Sem perder o foco no potencial de transformação do ser humano, usam a respiração, a consciência, a atenção, a intenção, a imaginação, o sentimento, a emoção, o corpo e suas expressões como ato, tanto de apoderar-se de si mesmo, como de transcender a própria identidade e experimentar-se em comunhão com a vida do planeta Terra.

**Marcos Freire Jr.**

Médico do Sistema Único de Saúde do Brasil,

Gerente do Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde de Planaltina,  
da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal.

Brasília, DF.

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>CAPÍTULO 1</b> .....   | <b>1</b>  |
| PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: AS FORÇAS DO CUIDADO E DA SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA   |           |
| Ana Beatriz Duarte Vieira   |           |
|  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123091">https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123091</a>   |           |
| <b>CAPÍTULO 2</b> .....   | <b>16</b> |
| MEDITAÇÃO, RESPIRAÇÃO E AUTOCOMPAIXÃO   |           |
| Alexandre Staerke Vieira de Rezende   |           |
|  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123092">https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123092</a>   |           |
| <b>CAPÍTULO 3</b> .....   | <b>25</b> |
| REIKI E ESPIRITUALIDADE: PRÁTICA TERAPÊUTICA DE AUTOCUIDADO, AUTOCONHECIMENTO E AUTOTRANSFORMAÇÃO   |           |
| Verônica Carneiro Ferrer  |           |
|  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123093">https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123093</a>   |           |
| <b>CAPÍTULO 4</b> .....   | <b>37</b> |
| CONSTRUÇÕES DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA PARA A GÊNESE DA SAÚDE   |           |
| Anne Caroline Coelho Leal Árias Amorim  |           |
|  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123094">https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123094</a>   |           |
| <b>CAPÍTULO 5</b> .....   | <b>45</b> |
| LIAN GONG EM 18 TERAPIAS ALIVIANDO DORES E HARMONIZANDO EMOÇÕES   |           |
| Patrícia Falcão Paredes Marques   |           |
|  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123095">https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123095</a> |           |
| <b>CAPÍTULO 6</b> .....   | <b>55</b> |
| TAI CHI CHUAN E A PRÁTICA DE AUTOCUIDADO  |           |
| Aristein Tai-Shyn Woo   |           |
|  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123096">https://doi.org/10.22533/at.ed.7302123096</a> |           |
| <b>POSFÁCIO</b> .....   | <b>63</b> |
| <b>SOBRE A ORGANIZADORA</b> .....   | <b>64</b> |
| <b>SOBRE OS AUTORES</b> .....   | <b>66</b> |
| <b>ÍNDICE REMISSIVO</b> .....   | <b>67</b> |

## LIAN GONG EM 18 TERAPIAS ALIVIANDO DORES E HARMONIZANDO EMOÇÕES

*Data de aceite: 10/08/2021*

**Patrícia Falcão Paredes Marques**

Secretaria de Estado de Saúde do Distrito  
Federal. Brasília, DF

<http://lattes.cnpq.br/7787400933420929> <https://orcid.org/0000-0003-4282-0894>

**RESUMO:** O excesso do uso de computadores, a postura inadequada, o aumento do sedentarismo e a falta de interação entre as pessoas e a natureza, dentre outros, tornam-se um agravante para o aumento de síndromes dolorosas e desequilíbrios das funções emocionais. Assim, este artigo visa esclarecer como a prática integrativa do Lian Gong em 18 Terapias (LG18T) pode ser usada como uma tecnologia para o equilíbrio entre corpo e mente, e, em particular, durante a pandemia de COVID-19. O LG18T é uma prática corporal baseada na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e na medicina ocidental atual, que associa o fluxo do *Qi* (do chinês, energia vital) com os movimentos terapêuticos para o tratamento de dores e desequilíbrios de diferentes regiões do corpo. A atenção na respiração, intenção, consciência, ritmo e fluidez nos movimentos são elementos importantes nas práticas chinesas para o encontro do equilíbrio entre mente, corpo e emoções. O LG18T apresenta-se como um método relativamente simples e acessível desde sua criação na década de 1970 pelo médico ortopedista da MTC Dr. Zhuang Yuan Ming.

Esta tecnologia é delineada para o autocuidado, manutenção e promoção de saúde integral por meio de 54 terapias, ou movimentos, divididas em 3 partes com 18 terapias cada. Além disso, o LG18T é realizado pelo próprio sujeito, que se torna protagonista na busca do bem-estar, qualidade de vida e no resgate da saúde integral.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autocuidado. Medicina Tradicional Chinesa. Terapias Mente-Corpo. Terapias Complementares. Promoção da Saúde.

### LIAN GONG IN 18 THERAPIES - RELIEVING PAIN AND BALANCING EMOTIONS

**ABSTRACT:** Excessive use of computers, inadequate posture, increased sedentary lifestyle, and lack of interaction between people and nature, amongst other things, become an aggravating factor for the increase of pain syndromes as well as emotional and functional imbalances. Therefore, this article aims to clarify how the integrative practice of Lian Gong in 18 Therapies (LG18T) can be used as a technology for balancing body and mind, and, in particular, during the COVID-19 pandemic. The LG18T is a body practice based on Traditional Chinese Medicine (TCM) and current Western medicine, which combines the flow of *Qi* (from the Chinese, vital energy) with therapeutic movements to treat pain and imbalances in different body regions. Attention to breathing, intention, awareness, rhythm, and fluidity of movements are important elements in Chinese practices for finding the balance between mind, body, and emotions.

The LG18T is a relatively simple and accessible method since its creation in the 1970s by orthopedist and MTC doctor Zhuang Yuan Ming. It is designed for self-care, maintenance, and promotion of comprehensive health through 54 therapies, or movements, divided into 3 parts with 18 therapies each. Furthermore, it is to be carried out by the subject themselves, who becomes a protagonist in the search for well-being, quality of life, and recovery of integral health.

**KEYWORDS:** Self Care. Traditional Chinese Medicine. Mind-Body Therapies. Complementary Therapies. Health Promotion.

## 1 | INTRODUÇÃO

O Lian Gong em 18 Terapias (LG18T) é uma prática corporal chinesa fundamentada nos conceitos básicos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e na medicina ocidental atual, que previne e trata dores, desequilíbrios e síndromes musculoesqueléticas, além de fortalecer o sistema imunológico e cardiorrespiratório. A prática foi criada e desenvolvida em 1974 pelo médico ortopedista da MTC dr. Zhuang Yuan Ming; as terapias que a compõem foram baseadas em outras sequências tradicionais de exercícios terapêuticos chineses, nas artes guerreiras – *WuShu* - e na massagem chinesa – Tuiná -, a fim de proporcionar uma metodologia de autocuidado e evitar a reincidência dos problemas de quadros álgicos em seus pacientes (BOTELHO, 2017).

O *Lian Gong* - 练功 - é formado por dois ideogramas, a saber: 练 – Lian – treinar, exercitar, forjar, trabalhar e 功 – Gong – refinamento, trabalho persistente e prolongado. Os dois ideogramas juntos podem ser traduzidos como treinar para obter habilidade, a fim de obter um corpo saudável. A palavra que segue o ideograma Shi Ba Fa - 十八法 - quer dizer em 18 Terapias- movimentos- (BOTELHO, 2017).

A prática é sistematizada em uma sequência de cinquenta e quatro exercícios terapêuticos - ginástica terapêutica - divididos em três partes de dezoito exercícios. Cada parte se utiliza de uma música especialmente elaborada para o Lian Gong em 18 Terapias a fim de proporcionar o ritmo e padrão adequados para o alcance de todos os benefícios da prática.

Cada série de exercícios foi desenvolvida para atuar sobre uma região específica, o que torna o Lian Gong um tipo de ginástica de autoterapia e prevenção de síndromes dolorosas.

Primeira sequência - 18 Terapias Parte Anterior: são compostas por 18 exercícios para a prevenção e tratamento de dores no pescoço e ombros; dores nas costas e região lombar; glúteos e nas pernas.

Segunda sequência - 18 Terapias Parte Posterior: são compostas por 18 exercícios para a prevenção e tratamento de articulações doloridas das extremidades; prevenção e

tratamento de tenossinovites; prevenção e tratamento das desordens dos órgãos internos - doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, desordens do trato gastrointestinal, problemas de sono, ansiedade etc.

Terceira sequência - Yi Qi Gong: são compostas por 18 exercícios para prevenção e tratamento de doenças respiratórias crônicas e no enfraquecimento das funções do coração e pulmão.

Ao longo de vários milênios, a cultura chinesa reconhece o corpo como a base do grande esforço humano para a perfeição da saúde, bem-estar, longevidade e a perfeição do espírito-mente. Para tanto, há uma infinidade de métodos, chamados de técnicas de longevidade, para a restauração da saúde, melhora da qualidade e prolongamento da expectativa de vida e no auxílio da transcendência espiritual (YANG, 2016). O Lian Gong em 18 Terapias é uma dentre estas tecnologias de Dao In.

Há documentação destes métodos de cuidado da saúde integral desde a antiguidade chinesa, que evolui e se expande ao longo dos séculos. Essas tecnologias são muito populares na China e, recentemente, fazem incursões na saúde ocidental (KOHN, 2008).

O Lian Gong em 18 Terapias é uma tecnologia que prima pelo autocuidado, responsabilização pela saúde e socialização. A sua execução é simples e prazerosa o que incentiva as pessoas a incorporarem-na em seu cotidiano. Além de promover o aumento da mobilidade funcional e do tônus muscular, proporciona bem-estar geral, melhora da qualidade do sono, concentração e relaxamento (BOTELHO, 2017).

Durante a pandemia, com o distanciamento social e o encerramento das instalações de exercícios, houve um aumento acentuado no estilo de vida sedentário e pode haver aumento nas síndromes relacionadas à dores musculoesqueléticas (MEMARI, 2020). Neste contexto o Lian Gong pode ser uma excelente escolha para a prática do autocuidado em casa.

## 2 | ATUAÇÃO INTEGRADA DE CORPO E EMOÇÕES

Na MTC a causa das dores no corpo pode ter seu surgimento em fatores externos por condições climáticas - frio, umidade, secura, vento etc. -, em fatores internos por emoções negativas - raiva, preocupação, medo, euforia, tristeza etc. -, além do sedentarismo, posturas inadequadas, esforço excessivo e lesões. Tais fatores são causas do retardamento do Qi - Energia Vital - e da estagnação de sangue, manifestadas no corpo como espasmos, aderências e contraturas de tecidos moles, encurtamentos musculares, dores e diminuição da amplitude de movimento (BOTELHO, 2017).

De acordo com a teoria da Medicina Chinesa, cada emoção está diretamente relacionada a uma função corporal ou órgão específico. Por exemplo a “quietude mental” que fortalece os rins, que são considerados os órgãos mais importantes do corpo, devido a

sua ligação direta com o sistema hormonal. Com a “mente quieta” e relaxada, a função dos rins é fortalecida e estabilizada, a produção de hormônios é estimulada e ocorre o aumento do *Qi* do indivíduo, com benefícios aos ossos, órgãos, pele e sangue. Se, ao contrário, ao rim for negado a “quietude”, a energia vital é diminuída e como o “efeito dominó”, cada órgão e sistema é afetado de maneira adversa, um após o outro. (YAN, 2013).

O *Qi* dos órgãos é a base material das emoções. Há um estreito vínculo entre as atividades emocionais e o funcionamento dos órgãos internos; assim como entre fluxo, quantidade e qualidade do *Qi* e do sangue. Por outro lado, as emoções e seus transtornos - exacerbação e/ou persistência -, possuem grande influência na fisiologia energética dos órgãos internos (LEE, 1997).

Atualmente, na cultura ocidental, há maior consciência de que o bem-estar físico é afetado de maneira negativa por emoções tais como raiva, preocupação, medo, tristeza e insegurança. A medicina moderna enfatiza que o estresse, assim como a tensão contribui de maneira importante para o aumento de doenças cardíacas, distúrbios nervosos, fraqueza, insuficiência mental e colapsos de saúde em geral (YAN, 2013).

Na medicina ocidental os sistemas simpático e parassimpático estão ligados ao sistema endócrino, que gerencia os hormônios que controlam o crescimento, os níveis de atividade e a sexualidade. Quanto mais a pessoa está no modo parassimpático, melhor o funcionamento do sistema endócrino e do sistema imunológico; falta de relaxamento eficiente causa muitas doenças relacionadas ao estresse (YANG, 2016).

Durante o período de pandemia, com a necessidade constante do cumprimento de todas as recomendações sanitárias para a prevenção do contágio da doença, a saúde mental e o bem-estar encontram-se profundamente afetados em vários níveis. O medo, a tristeza, a ansiedade e a preocupação podem ser reações consideradas comuns e compreensíveis que podem se manifestar nas pessoas (OPAS, 2020).

## 2.1 Lian Gong em 18 Terapias e o *Qi* (Energia ou Sopro Vital)

O ideograma de *Qi* - 氣 é composto por dois elementos: arroz e vapor; representa um elemento que potencialmente pode se transformar tanto em matéria como em energia. O *Qi* é considerado uma substância fundamental para a manutenção da vida, e as atividades fisiológicas são explicadas a partir de seu movimento contínuo e de suas mutações. Algumas de suas funções incluem: promoção do crescimento e desenvolvimento corporal; transformação do alimento ingerido para formação de sangue e fluidos corporais; controle do metabolismo; melhora do sistema imunológico, dentre outras. (BOTELHO, 2017).

Na visão da MTC, o corpo é nutrido pelas substâncias fundamentais: Energia Vital - *Qi* 氣; Essência - *Jing* 精; Espírito/Mente - *Shen* 神; Sangue - *Xue* 血 e Líquidos Corpóreos - *Jin Ye* 津液. O *Qi* é traduzido como “sopro interno” ou “energia vital”. Em sentido amplo, o *Qi* é a base das substâncias e de todos os fenômenos do universo; sua indução e circulação

no corpo (*Dao In*) pelo movimento, respiração e intenção são essenciais para o alcance da saúde plena (HUI HE, 2001).

A dor reflete um quadro de retardamento do *Qi* e estagnação de sangue. Um dos princípios da prática do Lian Gong em 18 Terapias é mobilizar e ativar a função da circulação de vitalidade do *Qi* e, com isso, eliminar a sensação de dor e restaurar o estado saudável dos tecidos moles. “Onde chega o *Qi*, chega o efeito” (MING, 2000).

A obtenção da percepção sensorial do *Qi* é tema de maior importância para assegurar que a prática alcance os resultados esperados e deve estar presente em todos os movimentos do Lian Gong. A percepção do *Qi* nos movimentos se manifesta na sensação de intumescimento ácido - do chinês: *suān tun* – “dor azeda”, soltura, bem-estar e calor nas regiões treinadas, indicando que o movimento está correto. O intumescimento ácido é a sensação obtida quando o movimento alcança uma postura não habitual, seja pela amplitude, torção, flexão ou inclinação gerando a atuação terapêutica de desbloqueio do *Qi* e sangue da região trabalhada (BOTELHO, 2018).

## 2.2 Lian Gong em 18 Terapias e a circulação do *Qi*

A circulação do *Qi* no corpo ocorre principalmente através de doze meridianos principais, que são comparados a “rios” ou “ribeiros”. Dez meridianos relacionados a órgãos (yin) e vísceras (yang), a saber: Meridianos do Pulmão, Coração, Pericárdio, Intestino Grosso, Intestino Delgado, Triplo Aquecedor, Baço, Fígado, Rim, Estômago, Bexiga e Vesícula Biliar, e dois meridianos “complementares”, a saber: Meridianos Vaso Conceção e Vaso Governador, relacionados à parte anterior (energias Yin) e à parte posterior (energias Yang) do corpo (ODOUL, 2003).

Se o *Qi* flui de maneira suave e desobstruída pelos meridianos, por meio dos movimentos, o corpo é nutrido por *Qi* e sangue e proporciona boa saúde, e o inverso se aplica, se há bloqueio de *Qi* em qualquer um dos meridianos (Jing Luo), ocorre a saúde debilitada (EKKEN, 2017).

Importante ressaltar que durante a pandemia há relatos de aumento de sintomas como dor, rigidez e fadiga, relacionadas ao sedentarismo, falta de movimento e devido ao fato de não ser possível sair de casa (SMITH, 2021).

O Lian Gong em 18 Terapias estimula a função motriz do *Qi* direcionando-o para onde é necessário com a finalidade de nutrir, desfazer obstruções, liberar aderências e restaurar a mobilidade dos tecidos moles. O princípio de indução e circulação do *Qi* e do sangue, pela intenção -*Yi* -, reconduz o corpo físico aos seus padrões apropriados de organização e ao restabelecimento de seu equilíbrio como um todo (BOTELHO, 2017).

## 2.3 Lian Gong em 18 Terapias e a qualidade do movimento

No Lian Gong em 18 Terapias, os movimentos são caracterizados pela lentidão,

continuidade, equilíbrio e naturalidade a fim de que ocorra o alongamento e relaxamento de tecidos moles com síndromes de dor. Esta qualidade de movimentação permite a soltura dos músculos contraídos e o aumento da mobilidade articular (MING, 2000).

Quando o corpo realiza movimentos lentos e contínuos, coordenando o corpo físico relaxado e a mente concentrada, a circulação do *Qi* é capaz de atingir as partes mais profundas do corpo como articulações, tendões, ligamentos, órgãos internos e até a medula (YANG, 2016).

Outro fator importante nos movimentos da prática do Lian Gong em 18 Terapias é o desenvolvimento da força interna - *Nei Jing*-. Ela exercita e ordena os músculos, tendões e ossos de maneira contínua e não gera obstáculo ao fluxo do *Qi* - *zhen qi* ou *qi* verdadeiro-, colaborando para a sua plena circulação por meio da abertura dos meridianos e potencialização constante da própria força interna. Para o cultivo do *Nei Jing*, o movimento deve ser realizado de forma lenta, contínua e homogênea, e coordenado com a respiração.

A qualidade do movimento provinda da força interna é diferenciada daquela provinda da força muscular. A força muscular tem origem na mecânica dos músculos, tendões e ossos, não é contínua e o seu efeito termina quando o potencial dos músculos, tendões e ossos declina. A força interna flui, incessantemente, pelo corpo e é alimentada pelas fontes do *Qi*; seu potencial é evidenciado pela requisição da intenção - *yi* - que a direciona. A intenção depende da mente concentrada e do coração tranquilo, requisitos básicos para gerar a força interna que anima o movimento do corpo para a ação desejada (LEE, 1997).

## 2.4 Lian Gong em 18 Terapias e a respiração

A respiração é uma função chave na manutenção da saúde do corpo e está estreitamente relacionada com a mente. Normalmente, a tensão mental ou física resulta em uma respiração curta e superficial e o relaxamento tende a torná-la mais longa e profunda. O contrário também ocorre, quando a respiração é realizada intencionalmente pelo indivíduo, de maneira rápida e superficial gera-se mais tensão e, se realizada de maneira mais lenta e profunda, dá-se o relaxamento. Na cultura chinesa é dito que a respiração calma e profunda prolonga a vida e a respiração agitada e superficial consome a energia vital. Esta relação é exemplificada pela “vida curta do arisco macaco e a vida longa da tartaruga centenária, que possui respiração acentuadamente lenta”. (TYLL, 1995)

A coordenação espontânea da respiração com o movimento é uma das características fundamentais do Lian Gong em 18 Terapias; a inspiração é realizada pelo nariz e a expiração pela boca. A respiração associada à amplitude dos movimentos terapêuticos torna-se mais longa e profunda, o que promove o aumento da elasticidade do diafragma e conseqüente melhora no sistema respiratório e cardíaco. A respiração realizada de maneira profunda proporciona uma massagem nos órgãos internos por meio dos movimentos do tórax e do abdômen, fator que contribui para uma melhor digestão, absorção e aprimoramento do

metabolismo dos órgãos internos (MING, 2000).

### 3 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

As Práticas Integrativas tratam o corpo de maneira multidimensional. O Lian Gong em 18 Terapias é uma prática corporal chinesa, que promove a percepção desta multidimensionalidade, integrando elementos corporais como a qualidade de movimento, ritmo e respiração associada à intenção, consciência e concentração para trabalhar de maneira conjunta, o corpo, mente e emoção. Esses elementos não agem de maneira separada, mas ao contrário, trabalham em íntima sintonia, como uma verdadeira rede interdependente e inter-relacionada.

Integra-se e se expande por meio do desenvolvimento de diversos aspectos, tais como percepção do movimento associada à circulação da energia vital no corpo, que proporciona o alcance de uma saúde plena. Vem contribuir, também, com o autoconhecimento, por meio da percepção da saúde não compartimentalizada em corpo, mente e emoções, mas integrada em todas as suas expressões. A aplicação desta tecnologia pode ser uma excelente opção para o autocuidado, prevenção e manutenção da saúde, especialmente durante a pandemia, pois é uma prática de fácil aprendizado, proporciona bem-estar geral e pode ser realizada em casa.

#### “AS FORÇAS DA SAÚDE”: CUIDANDO DE MIM, PRATICANDO EM CASA

A prática de Lian Gong em 18 Terapias pode ser individualizada. É possível escolher um exercício dentre todas as terapias, de acordo com seu sintoma, visando a melhora do quadro álgico local e recuperação das atividades funcionais (BOTELHO, 2017). Há estudos que demonstram que as queixas no pescoço, ombro e região lombar tendem a aumentar durante a Pandemia e que é um bom momento para realizar alguns exercícios práticos em casa (SHARIAT, 2020).

As dores no pescoço e ombros podem ser decorrentes de tensão generalizada da musculatura dessa região, provocada por má postura, fadiga, movimento brusco ou fatores emocionais como ansiedade e insegurança. As terapias desta série foram projetadas para alongar os músculos da região por meio de delicadas trações, porém firmes. Assim, segue a descrição de um exercício que previne e trata de dores no pescoço e ombros.

##### **Parte Anterior - Terapia 01: Movimento da cabeça com a nuca ereta**

Esta Terapia pode ser executada na postura de pé ou sentada. A contagem é de 8 tempos.

**Objetivo:** Tonificar os músculos do pescoço; aumentar a mobilidade das diferentes articulações da coluna cervical e restabelecer a circulação do Qi e sangue.

**Indicação:** Torcicolos e lesões crônicas dos tecidos moles na região do pescoço.

**Respiração:** Inspirar pelo nariz nas contagens ímpares e expirar pela boca nas contagens pares, enquanto realiza o movimento do pescoço.

**Sensopercepção do Qi:** Base da nuca e pescoço.

Executar o movimento de maneira lenta, contínua e homogênea. Ao movimentar a cabeça, manter o pescoço ereto e o tronco estável, sem incliná-lo, curvá-lo ou girá-lo. Buscar amplitude de movimento. O critério geral é: Girar 60° para as laterais e 45° para flexionar para baixo e estender para cima.

**Descrição da Sequência dos Movimentos:**

Postura inicial - Manter os pés separados na largura de um ombro, bem apoiados no chão com as mãos na cintura, ombros relaxados, tronco ereto e olhar a frente.

- 1- Rotacionar a cabeça à esquerda.
- 2- Voltar à posição inicial.
- 3- Rotacionar a cabeça à direita.
- 4- Voltar à posição inicial.
- 5- Estender a cabeça para cima.
- 6- Voltar à posição inicial.
- 7- Flexionar a cabeça para baixo.
- 8- Voltar à postura inicial.

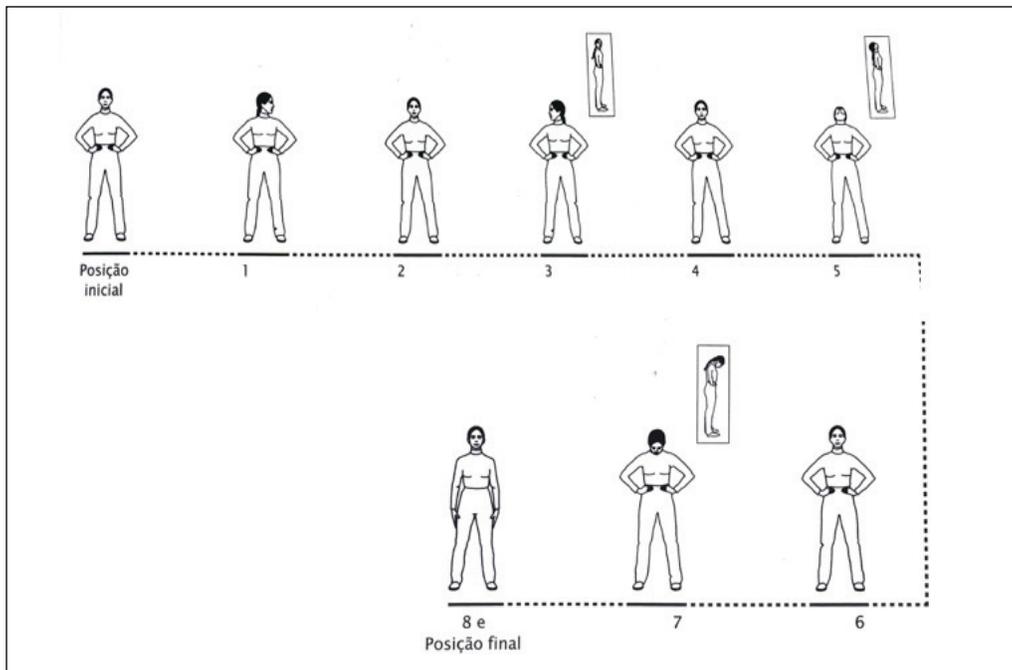


Figura 1 - Terapia 01: Movimento da cabeça com a nuca ereta

Fonte: BOTELHO & LEE (2017 p.29)

## REFERÊNCIAS

BOTELHO, Maristela; MING, Zhuang Yuan; LEE, Maria Lúcia. Lian Gong em 18 Terapias. **Forjando um corpo saudável. Ginástica Chinesa do Dr. Zhuang Yuan Ming.** São Paulo: Associação Brasileira de Lian Gong em 18 Terapias, 2017.

BOTELHO, Maristela; LEE, Maria Lúcia. **Yi Qi Gong em em 18 Terapias. Para Beneficiamento dos sopros. Ginástica Chinesa do Dr. Zhuang Yuan Ming.** São Paulo: Associação Brasileira de Lian Gong em 18 Terapias, 2018.

EKKEN, Kaibara: **The Philosophy of qi: the record of great doubts.** New York: Columbia University Press, 2007.

HUI HE, Y.; Bai Ne, Z. **Teoria Básica da Medicina Tradicional Chinesa.** São Paulo: Atheneu, 2001.

KOHN, Livia. **Chinese healing exercises: The tradition of Daoyin.** University of Hawaii Press, 2008.

LEE, M. L. **Lian Gong em 18 terapias, forjando um corpo saudável: ginástica chinesa do Dr. Zhuang Yuan Ming.** São Paulo: Pensamento, 1997.

MEMARI, Amirhossein, Shariat, Ardalan, and Anastasio, Albert Thomas. **Rising Incidence of Musculoskeletal Discomfort in the Wake of the COVID-19 Crisis.** 1 Jan. 2020: 751 – 753.

MING, Zhuang Yuan: Lian Gong Shi Ba Fa: **Lian Gong em 18 Terapias.** São Paulo: Pensamento, 2000.

ODOUL, Michael. **Diga-me Onde Dói e Eu Te Direi Por Quê**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

OPAS/BRA/NMH/MH/COVID-19/20-0026. **Intervenções Recomendadas em Saúde Mental e Apoio Psicossocial (SMAPS) durante a Pandemia**. Junho de 2020.

YAN, Max Gaofei; SMALLWOOD, Jude Brady. **What is Chi?** Florida: Endless Forest Publisher West Palm Beach, 2013.

YANG, Jwing Ming. **Meridian qigong exercises: combining qigong, yoga, and acupressure**. YMAA Publication Center, 2016.

SHARIAT, Ardalan, Cleland, Joshua A., and Hakakzadeh, Azadeh. **Home-based Exercises During the COVID-19 Quarantine Situation for Office Workers: A Commentary**. 1 Jan. 2020: 381 – 382.

SMITH To, Belderson P, Dainty JR, et al. **Impact of COVID-19 pandemic social restriction measures on people with rheumatic and musculoskeletal diseases in the UK: a mixed-methods study**. *BMJ Open* 2021;**11**:e048772. doi: 10.1136/bmjopen-2021-048772

TYLL, Marieta. **A Força Curativa da Respiração**. São Paulo: Pensamento, 1995.

# ÍNDICE REMISSIVO

## A

alquimia interna 57  
Apterapia 8, 5  
Aromaterapia 8, 5, 6  
Arteterapia 8, 6, 13, 34  
Aura 30, 59  
Autocompaixão 16, 17, 19, 21, 22  
Autocuidado 7, 1, 2, 3, 4, 6, 9, 13, 17, 18, 21, 25, 26, 27, 29, 32, 33, 37, 38, 42, 45, 46, 47, 51, 55, 56, 60  
Ayurveda 8, 5, 6, 13, 34

## B

Biodança 8, 5, 6, 13, 34  
Bioenergética 8, 5, 6, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44

## C

Chacras 30  
Consciência 8, 10, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 30, 31, 32, 38, 41, 45, 48, 51, 56  
Constelação familiar 8, 5, 7  
Couraça 39  
COVID-19 4, 18, 45, 53, 54  
Cromoterapia 8, 5, 7

## D

Dança circular 8, 5, 7, 13, 34  
Decolonialidade 13

## E

Energia Vital Universal 27, 28  
Espiritualidade 7, 10, 4, 20, 25, 26, 27, 31, 32, 33, 35

## F

Forças da Saúde 8, 1, 12, 13, 23, 33, 40, 42, 51, 60  
Forças do cuidado 1, 4, 5

## G

Geoterapia 8, 5, 7  
Grounding 37, 41, 42, 43, 44  
Grupo de Movimento 40

## H

Hipnoterapia 8, 5, 7, 8  
Homeopatia 5, 8

## I

Imposição de mãos 8, 5, 8, 33

## **K**

Kanji 27, 28, 32

## **L**

Lian Gong em 18 Terapias (LG18T) 45, 46

## **M**

Medicina Antroposófica/ Antroposofia aplicada à saúde 8

Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura/Práticas Corporais 8

Meditação 7, 8, 5, 9, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 31, 33, 34, 64, 66

Meridianos 49, 50, 59

Musicoterapia 8, 5, 9, 13, 34

## **N**

naturopatia 8, 5

Naturopatia 9, 13, 34

Nei Jing 50

## **O**

Osteopatia 8, 5, 9, 13, 34

Ozonioterapia 8, 5, 10

## **P**

Pandemia 1, 7, 1, 4, 12, 18, 27, 41, 42, 45, 47, 48, 49, 51, 54, 63

Plantas Medicinais e Fitoterapia 8, 5, 10

Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares 8, 2, 13, 18, 24, 26, 34, 37, 59, 60, 61

Política Nacional de Promoção da Saúde 8, 3, 13

Práticas Corporais e Mentais da Medicina Tradicional Chinesa 59, 60

## **Q**

quiropaxia 8, 5

Quiropaxia 10, 13, 34

## **R**

Racionalidade Médica 56, 58

Racionalidades científicas modernas 12

Racionalidades dos povos tradicionais 12

Racionalidade terapêutica 2

Recursos Gerais de Resistência 40

Reflexologia 8, 5, 10

Reiki 8, 5, 10, 13, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 65

Respiração 7, 10, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 32, 33, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 45, 49, 50, 51, 52, 57, 59, 60, 61

## **S**

Salutogênese 5, 40, 41

Saúde Holística 25, 26, 27, 31, 32, 34

Senso de Coerência 40  
Shantala 8, 5, 11, 13, 34  
Sistemas médicos complexos 2, 3

## T

Tai Chi Chuan 9, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 64  
Tecnologias leves 27  
Terapia Comunitária Integrativa 8, 5, 11, 13, 34, 64  
Terapia de Florais 8, 5, 11  
Termalismo Social/Crenoterapia 8, 5, 11  
Transcendência 10, 20, 27, 33, 47

## Y

Yin e Yang 56, 57, 58  
Yoga 8, 5, 12, 13, 34, 54

# AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia



# AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia

