



## CAPÍTULO 6

# MOVIMENTOS QUE TRANSFORMAM: NARRATIVAS DA COMUNIDADE SOBRE O TAI CHI CHUAN NA UBS 1 DO LAGO NORTE

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.000252910>

**Ana Lúcia da Silva Rezende**

Associação Being Tao

Brasília - Distrito Federal

<https://orcid.org/0009-0009-0082-8530>

<https://lattes.cnpq.br/6206521883447095>

**Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza**

Universidade de Brasília, Faculdade de Educação

Brasília - Distrito Federal

<https://orcid.org/0009-0008-8360-450X>

<http://lattes.cnpq.br/6605113496720442>





**RESUMO:** Este capítulo pretende dar visibilidade às narrativas sobre o Tai Chi Chuan no contexto da Atenção Primária em Saúde. As narrativas foram compartilhadas pelos praticantes do grupo Mestre Zacca, da Unidade Básica de Saúde 01 do Lago Norte e ressaltam o quão amplo são os benefícios do Tai Chi Chuan, Lian Gong, Qi Gong, meditação e automassagem no Sistema Único de Saúde.

**Palavras-chave:** Atenção Primária em Saúde. Narrativa Pessoal. Terapias Complementares.

## TRANSFORMATIVE MOVEMENTS: COMMUNITY NARRATIVES ABOUT TAI CHI CHUAN AT UBS 1 IN LAGO NORTE

**ABSTRACT:** This chapter aims to shed light on narratives about Tai Chi Chuan in the context of Primary Health Care. The narratives were shared by practitioners of the Mestre Zacca group at the Lago Norte Basic Health Unit 01 and highlight the wide-ranging benefits of Tai Chi Chuan, Lian Gong, Qi Gong, meditation, and self-massage within the Unified Health System (SUS).

**Keywords:** Primary Health Care. Personal Narrative. Complementary Therapies.

### 1. INTRODUÇÃO

O Tai Chi Chuan, originado na China Antiga como método de fortalecimento e treinamento para camponeses, é hoje uma das Práticas Corporais e Mentais da Medicina Tradicional Chinesa (PCMMTC) reconhecidas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), florescendo como medicina do corpo e da alma. Desde sua popularização no Ocidente, a partir da segunda metade do século XX, pesquisas científicas vêm comprovando seus benefícios na promoção da saúde, prevenção de doenças e até no tratamento de condições crônicas (Woo, 2021), comprovando que seus movimentos são passos de cura. Por sua abordagem suave, baixo custo e adaptabilidade, o Tai Chi Chuan se consolida como um recurso acessível de autocuidado, incentivando a autonomia do indivíduo na manutenção do seu bem-estar físico e mental, sendo que sua prática regular pode ser facilmente incorporada ao cotidiano contemporâneo (Woo, 2021).

Desde 2015, pelas manhãs, no Distrito Federal, a Unidade Básica de Saúde 1 do Lago Norte (UBS 1 LN) cultiva a prática do Tai Chi Chuan em sua edícula e estacionamento. Edilberto Zacarias, um dos idealizadores da implantação da prática, a sustentou até 2023, quando fez a passagem, num episódio inesperado. Desde então, o grupo Mestre Zacca se organiza em coletivo garantindo o avanço das atividades.

Assim, o Tai Chi Chuan segue se manifestando e promovendo respiração em movimento na UBS, entrelaçando-se com a natureza ao redor, cultivada por aqueles que zelam pelo Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico (HAMB). A prática, como semente lançada ao vento, multiplicou-se. Diversos facilitadores voluntários



trouxeram novas cores a esse jardim terapêutico, enriquecendo o Tai Chi Chuan com outras práticas da Medicina Tradicional Chinesa, que, juntas, formam um mosaico de cuidado integral.

Dentre as práticas que o grupo Mestre Zacca realiza estão: o Lian Gong, prática corporal sistematizada em 3 séries de 18 terapias cada, que desbloqueiam e restauram a circulação do Qi e do Sangue, prevenindo no tratamento de dores e desequilíbrios osteomusculares; Qi gongs diversos como o treinamento perfumado, os 8 brocados de seda, yifei gong etc, sendo essas técnicas chinesas milenares e atuais para o trabalho e o fortalecimento do Chi; automassagem, que por meio de técnicas específicas permite a desobstrução de canais energéticos; a meditação em pé, condição ou atitude de voltar-se para o centro, para dentro, e que promove bem-estar, autoconhecimento e efeito terapêutico para diferentes doenças; e o Tai Chi Leque, que assim como o Tai Chi Chuan (mãos livres), proporciona equilíbrio corporal, melhora a capacidade cardiorrespiratória, diminui a ansiedade e melhora a mobilidade das articulações (Distrito Federal, 2014).

A participação, envolvimento e sentimento de pertencimento de todos os praticantes do Grupo Mestre Zacca foi promovido por princípios deixados por Edilberto Zacarias, que ensinou não só as formas do Tai Chi Chuan, mas também estimulou a ter determinação, foco, insistência, persistência e, muito amorosamente, incentivou os praticantes a nunca desistir. Grande herança ele deixou, que mesmo aqueles que não tiveram a oportunidade de conhecê-lo, sentem a energia deste grande mestre, que reside em cada um por meio do lema: **Insista, persista e não desista.**

Ao longo desses anos, os praticantes têm vivenciado e relatado oralmente muitos benefícios advindos das Práticas Mentais e Corporais da Medicina Tradicional Chinesa (PMCMT). Os relatos apontam redução do estresse e da ansiedade, com muitos participantes descrevendo uma sensação progressiva de tranquilidade em seu cotidiano. A melhora de dores articulares, de quadros de enxaqueca, na mobilidade e no equilíbrio, segundo os praticantes, foi propiciada pelos exercícios, que estimulam a calma, o relaxamento, a estabilidade e a consciência corporal.

Este capítulo busca trazer à tona narrativas de integrantes da comunidade “taichichuanista” da UBS 01 LN, tendo em vista que essas reforçam os benefícios obtidos pela prática regular dessa PIS e traduzem sentimentos que dados científicos não conseguem alcançar. Para isso, nos apoiamos na metodologia colaborativa que se organiza a partir de espaços abertos de escuta e diálogo, similar “à Investigação Apreciativa, que é um processo cooperativo que reúne, constrói e trabalha a partir dos pontos fortes, das forças geradoras de vida, das histórias que trazem “boas notícias”, encontradas em qualquer comunidade ou organização” (Bojer, 2010). Assim, coletamos os relatos por meio de um formulário virtual. Aqueles que não tinham



intimidade com a ferramenta, puderam colaborar com seus relatos pessoalmente. A média de idade dos que colaboraram é 56 anos. No formulário, orientamos para que contassem a experiência pessoal com o Tai Chi Chuan, trazendo no relato o que percebeu no campo físico, mental e emocional após iniciar a prática.



Praticantes de Tai Chi Chuan do Grupo e Mestre Zacca. Fonte: Arquivo do grupo.

## 2. NARRATIVAS DA COMUNIDADE “TAICHICHUANISTA” DA UBS 01 DO LAGO NORTE

### 2.1. Raul Ricardo Rosa Lima, morador do Condomínio Mansões Entrelagos



Iniciei faz pouco tempo (2/3 meses). Eu já havia ouvido falar, descobri sozinho o grupo ao ir ao Posto de saúde tomar vacina, busquei informar e passei a frequentar. E tudo de bom... Mental, espiritual e fisicamente. Muita paz, leveza de viver, novas amizades, acolhimento carinhoso e generoso de todos os envolvidos. tudo isso me faz sentir estar há muito tempo frequentando o grupo. Sinto vontade de contar e convidar a família e amigos para vir conhecer e passar a praticar. E tenho feito isto.

“Insista, persista e não desista”



## 2.2. Dulce Ritter Contini, moradora do Lago Norte, Brasília, DF

Sempre tive vontade de fazer Tai Chi Chuan, pela beleza e leveza dos movimentos. Quando uma colega, que faz Tai Chi Chuan na UBS – Lago Norte, me convidou, eu fui, gostei e fiquei. Ao longo da prática, fui percebendo uma melhora significativa do meu desempenho, tanto físico quanto mental. Sinto-me menos ansiosa e fisicamente melhor com o aprendizado sobre como identificar os pontos do corpo que necessitam ser trabalhados. O convívio com o grupo é muito bom, é harmonioso e solidário. Faz bem à alma. Sinto-me abraçada por todos. Gratidão!

## 2.3. Maria Elita Batista de Castro, moradora do Lago Norte, Brasília, DF



Há um ano, comecei a ter uma maior preocupação por não estar fazendo qualquer atividade física programada. Com isso em mente, procurei a Unidade de Saúde (UBS 1 - Lago Norte), pois meu filho havia me informado que, nessa Unidade, eram administradas práticas/ginásticas que poderiam me ajudar a ter uma regularidade no exercício de uma atividade física, como eu estava planejando. Li sobre o Tai Chi Chuan e percebi que o desenvolvimento do equilíbrio entre corpo e mente seria muito interessante para mim, uma vez que eu tinha acabado de me aposentar. A prática do Tai Chi Chuan (3x por semana) tem sido uma excelente experiência no sentido de encontrar o que eu mais procurava: aumento da flexibilidade, fortalecimento muscular e melhoria da coordenação motora. Ah, e mais energia para brincar com meu netinho Henrique! Esses foram os benefícios mais notados, por mim, até agora.

## 2.4. Eugênia Clemente de Oliveira, moradora do Lago Norte, Brasília, DF



Sempre fui apaixonada pela cultura oriental. Anos atrás, tive meu primeiro contato com o Tai Chi Chuan, mas, por conflito de horários, fiz apenas umas três aulas. Quase duas décadas depois, soube das práticas integrativas oferecidas na UBS do Lago Norte, entre elas a atividade de Tai Chi Chuan. Após muitos esquecimentos e tentativas fracassadas, finalmente consegui comparecer e participar da primeira aula. O amor — agora à segunda vista — voltou. O corpo, mais rígido do que outrora, apreciou essa nova atividade, na qual a suavidade dos movimentos respeita o limite de cada um. Estou praticando, ainda que não com a frequência que gostaria, há apenas três meses, mas já consigo perceber melhorias substanciais no equilíbrio



corporal e na força dos membros, tanto superiores quanto inferiores. Para além dos benefícios físicos, é necessário mencionar a paz e a tranquilidade que a mente e o espírito experimentam com os exercícios prévios à prática propriamente dita. O “Abraço da Árvore” é um deleite para a mente, que se aquieta com a energia tranquilizadora que a natureza generosamente oferece, mitigando o estresse que, por vezes, insiste em permanecer, mas que, na maioria das vezes, se rende ao final desse abraço. Hoje, no “berçário” — onde, gentilmente, são acolhidos os iniciantes — descobri que o Tai Chi Chuan é meditação em movimento. Veja que maravilha: você se movimenta e medita ao mesmo tempo. É ou não é o melhor de dois mundos?

## 2.5. Antenor Buck, morador da Granja do Torto, DF



Foi excelente ter conhecido o Tai Chi Chuan, pois trouxe pra mim um grande passo na recuperação dos meus movimentos. Lembro muito bem que, logo nos primeiros dias, eu comentei com o Mestre Zacca, já falecido, que eu não conseguia me ajoelhar para fazer oração. Ele disse assim: “Dou apenas 15 dias para você recuperar os movimentos dos joelhos e voltar a se ajoelhar para fazer suas preces!” E realmente isso aconteceu. Graças ao Tai Chi eu recuperei minha autoestima, fiz amigos, etc. Minha vida mudou totalmente. Estou um pouco afastado, mas nos próximos dias estarei de volta. Estou com saudades daquele abraço de meus amigos. Até breve!

## 2.6. Angela Regina Azenha, moradora do Lago Norte, Brasília, DF



Conheci o Tai Chi Chuan por acaso, na praça próxima da UBS 1. Achei lindos aqueles movimentos suaves e coordenados. Decidi me informar sobre como poderia participar e me surpreendi, pois era só chegar nos horários estabelecidos pela UBS. Essa descoberta foi logo após o término da pandemia, mas ainda com restrições. Desde então, nunca mais parei. Os benefícios que a prática constante traz são percebidos ao longo do tempo. O desafio de aprender e memorizar as posturas, de superar as dificuldades motoras de coordenação, equilíbrio e lateralidade, que o tempo certamente nos rouba. Na mente, percebi a melhora da respiração e do foco no momento presente. Por ser uma prática coletiva, proporciona o convívio com pessoas que partilham dos mesmos objetivos e desafios da prática em si. Por ser ofertado pelo SUS, dentro das Práticas Integrativas de Saúde, nos dá a consciência de que prevenir e manter nossa saúde é mais fácil que tratar a doença. Minha eterna gratidão ao Mestre Zacca.



## 2.7. Rita Maria Carneiro Brasil, moradora do Lago Norte, Brasília, DF

Em meados de 2024, machuquei o pé direito. Fiquei 3 semanas com o pé enfaixado. Depois de fazer duas séries de fisioterapia e com a terceira já encaminhada, ainda não me sentia segura de firmar o pé no chão. Não fazia muito tempo, eu tinha encontrado uma amiga que havia me falado da prática do Tai Chi Chuan na UBS do Lago Norte e dos seus benefícios. Também sou moradora do Lago Norte e resolvi ir conhecer. Então, desde esse primeiro momento me senti acolhida pelos participantes do grupo, e sete meses já se passaram. Aceitei o desafio e agora participo do grupo. Hoje nem lembro do “pé”, mas a toda hora percebo mais um benefício com a prática e com a convivência. Além do equilíbrio, sinto que a flexibilidade e a concentração também já estão diferentes. Eu pretendo que essa prática seja para todos os meus dias. Sei que a cada dia estou sendo beneficiada e mais ciente estou de todos esses ganhos. Agradeço a todos do grupo e da UBS que se dedicam ao grupo do Mestre Zacarias.

## 2.8. Olavo Flauzino Alexandre Gomes, morador do Varjão, Brasília-DF



Em uma só linha. BENEFÍCIOS e GRATIDÃO!

Saúde, amizades, acolhimento, encontros com pessoas de grupos diversos, equilíbrio, momentos especiais para a escrita a mim despertado por uma AMIGA querida: ANA LÚCIA. O Tai Chi Chuan, em suas diferentes formas, espaços para expressar sentimentos e muito mais benefícios ainda virão, novas esperanças a descobrir, desafios e dificuldades que ainda hei de enfrentar em meu caminho, jornada traçada a seguir.

Viva o Tai Chi Chuan, Roda de Conversa, PIS, Grupo + de 60 - Queda e outros. Muito obrigado.

## 2.9. Emery Tiveron, moradora do Lago Norte, Brasília, DF

Passando pela pista do Lago Norte, me encantei com um grupo que praticava Tai Chi Chuan no espaço comunitário. Não creio em coincidências, mas em providências! Era exatamente o que eu procurava como estudante, na época, de Medicina Tradicional Chinesa. A ideia era muito simplista e se resumia em fazer algumas aulas pois precisava sentir na pele todos os ramos desta forma de promover saúde na visão dos chineses. Uma aula, uma semana, um ano.... e já se vão 5 anos de uma prática diária que tomou conta do meu pensar, do meu agir, do emocional, do físico, do social e principalmente da saúde como prevenção e tratamento. Sim,





Tai Chi é tratamento porque movimentava o Qi, a nossa energia vital. É tratamento porque toda estagnação no organismo que promove dor e dificuldade de movimento são beneficiados pelos movimentos suaves e constantes. É tratamento emocional porque uma mente pensante e sadia precisa de canais desobstruídos para beneficiar as emoções. Ser terapeuta da Medicina Chinesa e praticante de Tai Chi elevou os meus atendimentos a um nível de excelência nunca ensinado em cursos e livros. Quando nosso Yin e Yang estão em equilíbrio o paciente é duplamente beneficiado, tanto pela técnica de acupuntura como pela energia recebida do terapeuta taichichuanista. Aprendi que quem pratica Tai Chi Chuan vive menos.... menos doente, menos cansado, menos indisposto, menos irritado, menos solitário e menos dentro da Unidade Básica de Saúde.

## 2.10. Maria do Socorro Aquino Custódio, moradora do Lago Norte - DF



A prática do Tai Chi Chuan me fez perceber a importância do equilíbrio físico e mental com movimentos leves e precisos. Já tinha uma consciência corporal, mas com o Tai Chi isso melhorou muito, repercutindo em outras práticas físicas. Minha respiração está bem melhor e, no dia a dia, aplico a experiência do Tai Chi, inclusive, nas minhas tarefas e relações pessoais, que se tornaram mais leves e prazerosas. É um grande aprendizado que merece ser experimentado por todas as pessoas em qualquer idade.

## 2.11. Maurício Almeida Tavares, Mansões Colorado, Sobradinho - DF



Acho que estou no meu terceiro ano na escola de Tai Chi Chuan do Mestre Zacca. Comecei meio assim, sorridente, primeiro um olhar (naquele cartaz da UBS), depois fui perguntar como era aquilo, e quando vi, estava conversando com o Mestre Edivaldo Zaccarias. Torcedor do Atlético Mineiro, sorridente, conquistava na primeira conversa. Entrei, fui pro “berçário” e o aprendizado veio como tem que ser, sereno, perene. Sou persistente, insistente e não desisto, sigo os mestres que nos guiam pelos caminhos do Tai Chi Chuan. O grupo é unido nesse objetivo, aprender e ser uma família de amigos, com muito amor por esse caminho.



## 2.12. Maria Concetta Kohnert Zuppa Seidler, moradora do Lago Norte - DF

Pratico o Tai Chi há 2 anos e meio nesta Unidade Básica de Saúde do Lago Norte. Desde então tenho percebido os efeitos benéficos que essa prática trouxe para minha saúde tanto física quanto mental. Além de melhorar sensivelmente a qualidade do meu sono, promoveu o fortalecimento muscular que me permite abaixar e levantar sem esforço e sem ajuda de outros. Antes eu não conseguia. Há 5 semanas iniciei também a praticar yoga na mesma unidade. Passei a dar mais atenção à minha respiração, tenho me concentrado mais, sinto meu corpo mais flexível e alongado. Estou me sentindo muito melhor, recomendo essas práticas a todas as pessoas que procuram alívio para suas dores assim como maior flexibilidade e a diminuição da ansiedade. E o grande “plus” é a oportunidade de conhecer e interagir com pessoas fantásticas.

## 2.13. Simone Moreira Avila, moradora do Lago Norte - DF



Conheci o Tai Chi Chuan através da minha amiga Júlia, que me convidou a visitar a prática. Lá conheci também o saudoso Mestre Zacca, uma pessoa extraordinária que em um curto período de tempo mudou a minha forma de encarar a vida. No Tai Chi Chuan encontrei sobretudo um caminho de autoconhecimento, com inúmeros benefícios para minha saúde física, emocional e mental. A prática do Tai Chi Chuan me trouxe também um senso de comunidade, com a construção de uma vasta rede de convívio social no bairro onde moro. Me sinto interligada ao lugar e as pessoas que lá encontro de uma forma nova e profunda. É como se eu fizesse parte da imensa raiz de uma árvore gigante, que se espalha... A árvore é o Tai Chi Chuan; a árvore é o meu bairro; a árvore é a minha cidade; a árvore é também o meu país; a árvore é a América do Sul; a árvore é o planeta Terra; a árvore é o Universo; a árvore é o Tao; a árvore somos eu e você que está lendo esse texto agora.

## 2.14. Tatty de Andrade Ramos, moradora do Setor Taquari

Meu nome é Tatty de Andrade Ramos, tenho 56 anos, moro no Setor Taquari. Em meados do ano de 1999, eu era jogadora de futebol de campo, e foi lá que começou meu problema: em umas das jogadas, eu tive um choque físico com outra jogadora e tive uma luxação no ombro esquerdo. O tempo foi passando e eu só piorava. Meu ombro sempre se deslocava e isso me causava muita dor e desconforto, chegando ao ponto de eu ter que parar de jogar. As dores eram tão intensas que estavam me atrapalhando dormir e fazer os afazeres da minha vida cotidiana. Eu costumava ver



o anúncio do Tai Chi Chuan, mas eu não dava a mínima importância. Resolvi ir à UBS 01 do Lago Norte e consultei a fisioterapeuta Larissa Lima, que me falou que meu braço esquerdo estava perdendo a musculatura, ou melhor estava definhando. Ela me recomendou fazer o Tai Chi Chuan, e foi a melhor indicação que eu já obtive em toda a minha vida. Com o Tai Chi Chuan e com os exercícios fui ficando cada dia melhor em todos os sentidos: meu ombro começou a melhorar, minha coordenação motora, meu equilíbrio, a concentração, o convívio social, tudo. Estou me tornando uma pessoa mais calma, a minha qualidade de vida melhorou, praticamente não fico doente. O Tai Chi Chuan está se tornando a cada dia fundamental para mim e para o meu bem estar, emocional e mental. O Tai Chi Chuan se tornou tão fantástico na minha vida que hoje me tornei uma facilitadora social.

## 2.15. Ana Lúcia da Silva Rezende, moradora da Asa Norte



Foto: Thiago William

Em 2003, por limitações nos movimentos dos braços sem causa aparente, pois não foi identificado em exames questões importantes que justificassem as dores e a pouca mobilidade, vi a necessidade de procurar formas alternativas de superar as limitações e dores. Foi quando conheci e comecei a praticar Tai Chi, participei de cursos para aprimorar a técnica e de 2003 a 2011, participava das atividades da Praça da Harmonia Universal - PHU, sob a orientação do Mestre Moo Shong Woo. As demandas de trabalho me levaram a interromper os treinamentos e, mais tarde em 2018 recebi o diagnóstico de Parkinson e me encontrava com grandes limitações de movimentos, com dificuldades para levantar da cama, vestir-me, pegar objetos, equilibrar-me ao andar e, ainda dificuldades em evocar algumas lembranças. Foi quando fui convidada pela Dione Resende a participar do Tai Chi do Lago Norte. Fui recebida pelo Mestre Zacca com largo sorriso e, prontamente, ele me disse que, com dedicação, rapidamente eu resgataria segurança e fluidez em meus movimentos. E assim, desde 2023, faço parte do Grupo Mestre Zacca. Estou imensamente feliz, posso dizer que recuperei o equilíbrio no andar, tônus muscular, agilidade, atenção e concentração. Atuo como facilitadora voluntária das práticas integrativas em saúde na UBS 1 do Lago Norte e, na Gestão 2024/2026, estou como Diretora Administrativa da Associação Being Tao - ABT. Respiro Tai Chi dentro e fora da UBS, assim cultivo saúde, afetividade, alegria, contato com a natureza e boas amizades.



## 2.16. Josilene Maria dos Santos Lima, moradora do Lago Norte - DF



O Tai Chi Chuan mudou minha vida!

Ao conhecer a prática de Tai Chi Chuan comecei a obter os benefícios através da prática diária na UBS Lago Norte, da qual faço parte como usuária. Iniciei a prática para alívio de dores lombares, por conta de 2 hérnias extrusas L4 e L5 e S1 em desgaste. Logo comecei a adquirir os benefícios físicos e consequentemente mentais. A prática começou a fazer parte da minha vida cotidiana... logo me tornei facilitadora voluntária da prática, passando por curso de aperfeiçoamento pela Escola de Saúde Pública do DF, com aulas ministradas pelo Mestre Aristein Woo. O Tai Chi Chuan transforma vidas!

## 2.17. Luiz Gustavo dê Carvalho Colin, morador da Asa Norte - DF

Eu comecei a praticar o Tai Chi Chuan no curso de formação de facilitadores de Tai Chi Chuan da Secretaria de Saúde do DF. Inicialmente, me queriam para atuar como facilitador no CEDIN e no NAMB (ambulatório trans de Brasília) pois era servidor lá. Após o curso, comecei a atuar no CEDIN. Com a morte do Mestre Zacca, assumi junto com os servidores da UBS 01 do Lago Norte a continuação da prática, que corria o risco de ser descontinuada. Junto à comunidade, conseguimos dar continuidade a prática. Assumi alguns dias até conseguirmos fazer uma agenda completa, e agora dou aula nas sextas. Fiz 4 cursos de educação permanente para continuar meu crescimento como facilitador. Os benefícios do Tai Chi Chuan na minha vida vão desde melhorar minha concentração como manter meu condicionamento físico. A questão social é bem presente, ainda mais com a união da turma do Mestre Zacca. Fazer parte dessa comunidade é reconfortante, pois sinto uma grande sensação de pertencimento.

## 2.18. Jackeline L. Gonçalves de Souza, moradora do Lago Norte-DF



A tensão, o estresse, a ansiedade e o tédio são males que perseguem a minha geração. Como muitos millennials, eu também carregava esse fardo, até que uma crise de enxaqueca, fruto de frustração e esgotamento, me levaram à UBS em busca de alívio. Fui uma, duas vezes e nada... na terceira, fui atendida por uma médica apoiadora das práticas integrativas, que me fez um alerta: o remédio alopático iria apenas amenizar as dores, o que realmente iria ajudar seria Práticas Integrativas como Taiji, Yoga e meditação.



Na manhã seguinte estive na Unidade Básica de Saúde 1 e fui recebida por Zaccarias. E antes de me ensinar a andar, no “berçário” - como carinhosamente é chamada a prática para aqueles que estão iniciando -, ele me ensinou a ficar em pé, a respirar e a sentir meu corpo falar. Ficar em pé, prestando atenção apenas no corpo não é fácil, mas importante: ali é que começa a magia, é nesse momento que o corpo se prepara para tudo aquilo que virá, a criação de todos os movimentos. É o passo zero, a base de tudo. Nesse dia, meu corpo sentiu que havia encontrado algo essencial, que aquela prática me ajudaria muito, que eu finalmente tinha encontrado um local de cuidado.

Além da prática relaxante e muito inspiradora, outras pessoas, também conhecedoras da Medicina Tradicional Chinesa, participantes da comunidade, escutando minhas queixas, se colocaram à disposição para me ajudar, me ensinaram pontos do Do In, aplicaram sementinhas de mostarda em minha orelha, com técnicas da auriculoterapia, e me ensinaram técnicas de automassagem. Fui agraciada por um mundo de possibilidades de cura e de cuidado.

Hoje me sinto mais equilibrada, seja emocionalmente, mentalmente e fisicamente. Sinto minha base cada dia mais estabilizada. As dores de cabeça, quando aparecem, vão logo embora. As dores articulares não me assolam mais. Meu joelho, que antes era frágil, hoje raramente incomoda. Apreendi a respirar e a me lembrar de respirar, por isso, raramente a ansiedade me assola, mas quando assola, eu logo a identifico.

Hoje entendo a importância da saúde e a profundidade das redes que são estabelecidas pela cura. Compreendo porque os anciãos falam tanto sobre ela e porque nas celebrações desejamos saúde aos celebrados. A saúde não se resume à ausência de doença, mas a um equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

## 2.19. Dione Resende, moradora do Lago Norte - Brasília-DF



Apesar de ter morado grande parte da minha vida em frente à Praça da Harmonia Universal, e de ver todos os dias o Mestre Woo praticando e ensinando o Tai Chi Chuan, eu nunca tinha me interessado por essa meditação em movimento. Há dois anos e meio, visitei uma amiga que não via há tempos, e ela me convidou para conhecer. Nunca mais parei! Obrigada, Darcy querida! Foi um presente! Quando comecei a praticar Tai Chi Chuan, eu dormia muito mal, acordava várias vezes à noite e sentia muitas dores, principalmente na coluna cervical, mesmo tomando remédios fortes. Tenho algumas lesões nos punhos, cotovelos e ombros, mas minha disposição geral melhorou muito, tanto é que pratico Tai Chi quase todos os dias.



Além da melhora da disposição e do sono, sinto que também melhorei no equilíbrio, na força nas pernas, na flexibilidade, na respiração, na coordenação motora, sem contar o humor, a alegria de encontrar os praticantes todos os dias. Somos uma família, podemos contar uns com os outros. Isso não tem preço!

## 2.20. Luzia Helena Albuquerque Aragão, moradora do Lago Norte - Brasília, DF



Não sei exatamente em qual mês do ano de 2017 conheci a prática do Tai Chi Chuan...

Lembro, porém, que em maio de 2017 eu já tinha começado...

Conheci o Mestre Edilberto Zacarias (Mestre Zacca), que já coordenava e orientava uma ou duas turmas, se não me engano.

Sempre que possível, eu participava das aulas nas duas turmas... Formamos uma turma de muitos amigos...

Em fevereiro de 2020 apareceu a pandemia e todas as práticas da UBS foram suspensas...

Eu e meu marido fomos morar na área rural (PADF)...

As práticas voltaram, mas eu só retornei ao Tai Chi Chuan em torno de junho de 2021.

Senti muuuuita falta dos exercícios e dos amigos... Foram meses difíceis.

Atualmente, mesmo dividida entre duas moradias, eu me esforço e continuo nas práticas do Tai Chi Chuan.

Senti e continuo sentindo que NÃO consigo mais viver sem essa prática e vivência. Elas tornaram-se essenciais para o meu bem-estar, e por que não dizer, para o meu viver !

Melhorei minha flexibilidade, minha capacidade respiratória e musculatura geral, com ênfase na musculatura das coxas... Fora outras melhorias na disposição para executar tarefas; sejam domésticas, sejam atividades sociais....

A prática do Tai Chi Chuan me ajuda até mesmo na memória, tendo em vista que os colaboradores nos ensinam diversas técnicas que se aplicam para a melhoria física, cognitiva, emocional. Tudo isso impacta e traz melhoria para minha pessoa, me fazendo ver muitos benefícios que a prática do Tai Chi Chuan já me propiciou, até hoje!

Só tenho a agradecer aos colaboradores e à Direção da UBS 1 .



## 2.21. Raimundo Nonato, morador do Varjão



Em 2020, durante uma caminhada, vi a placa de divulgação do Tai Chi Chuan que fica na entrada da UBS 1 do Lago Norte, mas não sabia o que era. Nunca tinha visto a prática desta arte. Nunca tinha participado e nem acompanhado.

Fui à UBS, pedi informações e o Mestre Zacca me falou os dias que acontecia a prática. Aos poucos, fui me inteirando, participando e comecei a praticar todos os dias. Eu comecei a fazer caminhada justamente por indicação médica para controlar pressão alta, nervosismo, estresse elevado. Antes, nem caminhada eu fazia. Passei a praticar Tai Chi Chuan e tudo melhorou, menos ansiedade, mais equilíbrio.

O Mestre Zacca me apelidou de “pitbull”, porque eu era muito nervoso, discutia muito. Ele me sugeriu assistir ao filme “O Homem do Tai Chi” e me aconselhou a parar de ver noticiários. O equilíbrio e o controle são importantes para mim, pois trabalho à noite e o meu sono é muito prejudicado. O Tai Chi me traz calma, relaxamento, qualidade de vida. Também o meu joelho esquerdo melhorou muito.

Aos poucos, o Mestre Zacca foi me preparando. Ele convidava muitas pessoas para ajudá-lo, só que nem sempre elas estavam disponíveis. Eu não era o mais indicado, o mais preparado, mas era o mais interessado. As pessoas iam saindo por diversos motivos. Eu era muito tímido e com o tempo fui quebrando o gelo e comecei a ajudá-lo no aquecimento.

A dimensão do Tai Chi é muito grande, trabalha o interior da pessoa. Não precisa querer aprender logo, é aos poucos mesmo. No começo, eu me preocupei muito com a questão física, mas agora vejo a importância de questões interiores e a prática já faz parte de minha vida. Graças a Deus estou encontrando este tempo para mim.

## 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como sementes lançadas ao vento, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm florescendo na atenção primária, colhendo frutos de bem-estar e saúde integral. Entre elas, o Tai Chi Chuan destaca-se como uma arte marcial interna, ancestral e contemporânea – acessível a todos, dos mais jovens aos mais experientes –, onde cada movimento, guiado pela respiração, se torna meditação em fluxo, em movimento.

Na UBS 1 do Lago Norte, essa prática ganhou raízes profundas. A comunidade, como um rio que encontra seu curso, uniu-se em um fluxo contínuo de voluntários e praticantes. Oferecendo Tai Chi Chuan mãos livres, Tai Chi Leque, meditação,



automassagem, Qi Gongs e Lian Gong, a unidade tornou-se um núcleo pulsante de promoção de saúde – onde não apenas se aliviam dores, mas se cultiva um viver mais pleno. Nas palavras de Emery Tiveron, terapeuta da MTC: “Quem pratica Tai Chi Chuan vive menos... menos doente, menos cansado, menos indisposto, menos irritado, menos solitário e menos dentro da Unidade Básica de Saúde.”

A prática, como um rio que esculpe seu caminho com paciência, não só transforma corpos, mas também mentes e corações. Os relatos dos participantes – embora singulares – convergem num sopro compartilhado: menos estresse, mais vitalidade; menos rigidez, mais fluidez; menos isolamento, mais comunidade.

E assim, o Tai Chi Chuan segue seu curso, suave e persistente, lembrando-nos que a verdadeira saúde não se mede apenas em exames, mas no equilíbrio entre corpo, mente e o mundo que nos cerca. Uma terapia que não cura apenas sintomas, mas reconecta o ser humano consigo mesmo e com o todo – porque saúde, no fim das contas, é integrativa.



Grupo do Tai Chi Chuan na Edícula da UBS 1 do Lago Norte. Fonte: Arquivo pessoal.



## 4. REFERÊNCIAS

BOJER, Marianne Miller *et al.* **Mapeando diálogos**: ferramentas essenciais para a mudança social; tradução de Leonora Corsini. Rio de Janeiro: Instituto NOOS, 2010.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. **Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde**. Brasília, FEPECS, 2014.

WOO, Aristein Tai-Shyn, Tai Chi Chuan e a prática de autocuidado. *In*: VIEIRA, Ana Beatriz Duarte. **As Práticas Integrativas e Complementares**: como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia. Paraná: Editora Atena, 2021.