

PROJETO CORPO EM MOVIMENTO

Autor- Celina Taminato Hueara

Coautor- Maria Aparecida S. Carvalho

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O Corpo em Movimento foi criado na rede municipal de Saúde de Campinas a partir da identificação do problema representado pela baixa qualidade de prevenção, diagnóstico e tratamentos de doenças músculo esqueléticas no SUS Campinas.

Inicialmente eram oferecidas as práticas de Atualização Terapêutica, Ginástica Postural e Lian Gong, e com a expansão do projeto e a adesão da população, outras práticas também foram acrescentadas.

O projeto se baseia na medicina tradicional chinesa, que vê e entende a configuração geral do paciente como um todo, não separa a pessoa em partes fragmentadas, tratando um sintoma ou parte dele. Fundamenta-se no conceito de que existe uma energia vital básica que é responsável pela manutenção da saúde orgânica. Ainda segundo a medicina oriental, a doença seria um estado patológico em que a fluência dessa energia vital básica estaria excessiva ou insuficiente.

Para eliminar esse estado patológico em que se encontra o paciente, é necessário reconduzir a energia aos seus níveis ideais, ora tonificando ora sedando a fluência dessa energia, através de práticas corporais, meditação e alimentação adequada.

Para eles, emoções como raiva, medo, frustrações, preocupações, ansiedade e tristeza são consideradas como importante fator causador de doenças.



APRENDIZADO COM A VIVÊNCIA

A iniciativa da Secretaria em implantar este projeto, dando oportunidade aos funcionários de descobrirem uma nova forma de promover a saúde, valorizando as práticas corporais, foi de suma importância para toda a rede municipal de saúde de Campinas. Tanto os funcionários como os usuários acreditam que a prática constante e bem acompanhada, fortalece e mantém o equilíbrio do organismo, melhorando a condição física e mental aliviando dores, prevenindo doenças, enfim melhorando a qualidade de vida.

PRODUTOS

Os grupos de Lian Gong vem acontecendo rotineiramente desde a implantação do projeto, tem mostrado excelentes resultados no tratamento de síndromes doloridas e tem sido muito bem recebido por pessoas que visam o tratamento de suas enfermidades ou simplesmente estão preocupadas com a manutenção da boa saúde. Hoje os grupos acontecem às segundas, quartas e sextas feiras, com um número médio de 35 pessoas por grupo, coordenados por uma Auxiliar de Enfermagem e uma Agente Comunitário de Saúde. Essas mesmas profissionais coordenam também o Grupo de Caminhada, às terças e quintas feiras. Temos uma participação significativa de idosos nos grupos e existe uma atenção especial dos coordenadores em respeitar as limitações de cada um. Os usuários relatam uma melhora significativa dos problemas inicialmente apresentados elevando assim a sua qualidade de vida.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- 1- Lee, Maria Lúcia. Lian Gong em 18 Terapias- Ginástica Chinesa do Dr. Zhuang Yuen Ming, Ed. Pensamento, São Paulo, 1977
2. Jou, Eel Jia. Ch'an Tao, Conceitos Básicos: Medicina Tradicional Chinesa, Icone, São Paulo, 2004



OBJETIVOS / PROPÓSITOS

A medicina tradicional chinesa é essencialmente preventiva, propõe uma reavaliação dos hábitos de vida que podem gerar doenças e principalmente leva o paciente a olhar sobre si mesmo.

Além de contribuir para o alívio da dor e tratamento de várias patologias, pode ser utilizada em conjunto com outras especialidades médicas. Dentro do seu leque de opções, possibilita que a pessoa participe de sua própria cura e seja responsável pela manutenção de sua saúde.

METODOLOGIA

Em 2002, profissionais do Centro de Saúde Jardim Rossin (1 médico generalista, 1 enfermeira e 1 agente comunitário de saúde) iniciaram a capacitação de Lian Gong, Ginástica Postural e Caminhada promovidos pela secretaria de saúde. Houve uma adesão e credibilidade por parte de toda a equipe do CS em relação ao projeto, e a partir de 2004 os primeiros grupos começaram a ser formados, através de encaminhamentos dos profissionais, convites pessoais.

Os grupos, sempre realizados no salão da Igreja do bairro, começou com alguns usuários, que compareceram com certa desconfiança, ou por curiosidade e não acreditando muito no resultado prometido. Com o passar do tempo, houve aumento da demanda e a necessidade de ampliar o número de dias para realização de novos grupos e também outros profissionais receberam a capacitação para dar continuidade ao projeto



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O CS Jd Rossin atende uma área com aproximadamente 8 mil habitantes, numa região da periferia onde as opções para o esporte e lazer são precárias. Para muitos, as atividades oferecidas pelo CS são as únicas oportunidades que possuem, e a equipe entende a sua importância neste processo de promoção e prevenção da saúde desta comunidade, assumindo a responsabilidade de cada vez mais investir nestas atividades.

“Quando existe a doença, trata a doença; quando não existe a doença, fortalece o corpo”

Distrito de Saúde Noroeste
Centro de Saúde Jd. Rossin



Prefeitura
Municipal de
Campinas