



TAI CHI PAI LIN: PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA PRESERVAÇÃO DA SAÚDE

EIXO TEMÁTICO:

INTEGRAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL, TERRITÓRIO E MOVIMENTOS SOCIAIS

AUTORES:

Ana Paula da Silva Nascimento
Ana Paula Basilio Tavares Rocha

UNIDADE DE SAÚDE:

UBS LUAR DO SERTÃO

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um dos problemas de saúde mais comuns atualmente em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o Brasil está entre os países mais ansiosos do mundo. E, dentro deste cenário, cada vez mais têm se observado a importância da atividade física para a saúde mental, pois o movimento do corpo estimula o cérebro na produção dos hormônios do bem estar, melhorando a concentração, a qualidade do sono, reduzindo a ansiedade e os sintomas da depressão. Sendo assim, a Unidade Básica de Saúde (UBS) Luar do Sertão iniciou um grupo de atividade coletiva com enfoque na melhora da saúde mental por meio da atividade física: o Tai Chi Pai Lin. O Tai Chi Pai Lin é uma prática integrativa da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que visa a integração holística do corpo, mente e natureza. É o conjunto de práticas de origem milenar taoísta para saúde mental e física, longevidade e iluminação, é um treino de ajuda mútua entre movimento e serenidade, contribuindo para a manutenção da saúde mental dos seus praticantes.

OBJETIVO

As práticas da MTC tem como objetivo a melhora da saúde mental, prevenção e cura de doenças, restabelecendo a saúde e possibilitando a longevidade, manutenção da vitalidade, fortalecimento do sistema nervoso, normalização da produção hormonal, desenvolvimento pleno de seu potencial cerebral e espiritual, preservação e recuperação da energia vital e equilíbrio dos sistemas orgânicos do corpo, dentre outros. Todos estes convergem para que o indivíduo desenvolva uma boa saúde mental.

MÉTODOS

As atividades são realizadas no território da UBS Luar do Sertão, no do Parque Municipal Linear Feitiço da Vila ou no CEU Feitiço da Vila, uma (1) vez por semana, por aproximadamente uma (1) hora, desde Outubro/2022, sem contraindicações.

Os participantes são usuários da UBS Luar do Sertão, encaminhados pela Equipe Multiprofissional e pela equipe de Estratégia de Saúde da Família, podendo ter a participação de indivíduos que frequentam esses espaço.

RESULTADOS

Todos os participantes do Grupo relatam diminuição dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, melhora na qualidade do sono, redução de dor e melhora da funcionalidade, além de melhora da qualidade de vida de forma geral.

CONCLUSÃO

As Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa complementam de forma muito interessante as atividades físicas, inclusive ressaltando aspectos que reforçam uma abordagem mais integral da saúde; além de trazerem os benefícios das atividades físicas regulares.

