

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

LING GONG EM 18 TERAPIAS COMO ESTRATÉGIA PARA MELHORAR AS DORES CRÔNICAS MUSCULOESQUELÉTICAS.

Alexandre Paul Vieira Da Silva 1, Relton Ardengue 1

1 Secretaria Municipal De Saúde De Palmares Paulista - Secretaria Municipal De Saúde De Palmares Paulista

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Práticas integrativas como Lian Gong, vem se mostrando extremamente eficiente na redução de dores crônicas neuromusculares. Importante colocar que além da redução no consumo de anti-inflamatórios, promoveram um aumento na auto estima destes pacientes. A intensificação destas práticas se mostram como importante aliado para redução da "hipermedicalização" e automedicação que são um grande problema de saúde pública no nosso país.

As dores crônicas musculoesqueléticas são os motivos mais comuns de síndromes dolorosas(1). A dor crônica atinge 30% da população mundial considerada um problema de saúde pública dados da OMS(2). No Brasil a prevalência da dor musculoesquelética está entre 60% a 76%(3). Com o decorrer dos anos 80 a 85% dos idosos a partir de 65 anos tende a desenvolver dor crônica(2). Além do grau de sofrimento, as dores crônicas prejudicam no convívio social, familiar, causa transtornos mentais como estresse e depressão(2). Através do levantamento dos atendimentos médicos pode observar que as dores musculoesqueléticas é a 2ª causa de consultas médicas. Por isso, o Projeto tem o objetivo de implantar a ginástica terapêutica Lian Gong como estratégia para melhora das dores crônicas musculoesqueléticas e qualidade de vida da população. A escolha do Lian Gong foi devido aos seus ótimos resultados comprovados cientificamente(4). A ginástica proporciona melhora das síndromes dolorosas relacionadas as dores crônicas musculoesqueléticas e é uma prática de fácil aprendizado(4).

OBJETIVOS

Geral: Avaliar os resultados com a implantação do Lian Gong no Município com melhora das dores crônicas e qualidade de vida. Específico(s): 1. Realizar palestras de divulgação e recrutamento do Lian Gong para funcionários das ESFs. 2. Iniciar o Lian Gong na Praça Silvia Piveta com o público alvo . 3. Realizar treinamento para os interessados em conduzir grupos de Lian Gong.

METODOLOGIA

Local: Local para as palestras de divulgação e recrutamento de interessados em conduzir um grupo de Lian Gong será nas Unidades de Estratégias de Saúde da Família. A prática do Lian Gong com a população será realizada inicialmente na Praça Silvia Piveta no Município Palmares Paulista no Estado de São Paulo. O treinamento do Lian Gong da parte teórica será na ESF e a parte prática na praça Público-alvo: Primeiramente para as palestras de divulgação e recrutamento para o Lian Gong será para os funcionários das ESFs e gestores. Inicialmente o público alvo para a prática do Lian Gong será a população com dores crônicas musculoesqueléticas inscrita nas ESFs. Para o treinamento do Lian Gong será os funcionários interessados das ESFs Participantes: Gestores e equipes de Estratégia de Saúde da Família e população inscrita nas ESFs. Ações: O Projeto é necessário que haja pelo menos um profissional

com Curso de formação em Lian Gong em 18 Terapias e esteja apto a formar novos alunos. Esse profissional iniciará com palestras de divulgação e recrutamento do Lian Gong para os profissionais de saúde das ESFs com prazo de 2 semanas. Iniciar o grupo de Lian Gong na Praça após convite do público alvo pelas equipes. Depois fará o treinamento do Lian Gong com os profissionais de saúde interessados. Avaliação e Monitoramento: Três meses após o início do grupo de Lian Gong será aplicado um questionário para avaliar a melhora dos participantes. Será avaliado também os alunos que fizeram o treinamento de Lian Gong , a assiduidade do grupo e se houve crescimento do grupo.

RESULTADOS

Através da aplicação do Projeto espera manter inicialmente um grupo de Lian Gong assíduo, para poder fazer as avaliações. O Grupo inicial de Lian Gong também servirá de apoio para acompanhar os funcionários recém treinados até a formação de novos grupos e horários. O Projeto tem a expectativa de treinar na 1ª capacitação pelo menos 2 profissionais de saúde para conduzir os grupos de Lian Gong. Através da avaliação por questionários após 3 meses comprovar os benefícios com alívio de dores, redução do uso de medicamentos para as dores e melhora da qualidade de vida. Além disso espera aumentar o número de participantes, de grupos e comprovar os bons resultados trazendo mudanças significativas para a população e consolidar o Lian Gong em mais uma cidade brasileira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto mencionado acima trouxe inúmeros benefícios aos pacientes, os quais relataram melhora significativa nas dores musculares. Foi relatado também a diminuição no uso de anti-inflamatórios não esteroideais por parte dos participantes, onde é importante relatar que estes anti-inflamatórios fazem parte dos principais causadores de problemas gástricos e com a diminuição destes medicamentos, apontaram melhoras nas dores estomacais e aumento de apetite. Outra consideração importante foi na socialização, onde observamos nos pacientes mais tímidos e introvertidos uma melhora significativa na interação com os outros membros do grupo e os profissionais da saúde.