

AS PRÁTICAS CORPORAIS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA E A EFETIVIDADE DA PROMOÇÃO DA SAÚDE NA REGIÃO SUL DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO

As Contribuições das Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa para os Sujeitos Participantes

Suely Feldman Bassi¹; Tiekō Aoki²; Mary Assako Fugiwara Matsuo³; Idalina Maria Diniz das Neves Rollo⁴;
Fátima Madalena de Campos Lico⁵

Introdução

A partir dos últimos anos da década de 1990 e neste início do século 21, a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), em especial das cardiovasculares, tornou-se uma preocupação de várias organizações internacionais, com ênfase nos países em desenvolvimento e com previsões sombrias para o futuro. Os diagnósticos são feitos em fases tardias e as DCNT correspondem à maior proporção das mortes nos países industrializados e nos emergentes. No Brasil ainda “persistem as políticas de saúde em optar maciçamente pela medicina curativa, pelo atendimento e tratamento das DCNT em serviços de urgência ou sob hospitalizações”, opções que não favorecem mudanças desejáveis e ainda implicam custos elevados (LESSA, 2004:934).

A transição do quadro epidemiológico, com alterações na vida em sociedade, tem impactado a área de saúde pública no País. Diante desse contexto, a vigilância epidemiológica das DANT e dos seus fatores de risco são de fundamental importância para a implementação de políticas públicas voltadas para a promoção geral da saúde, prevenção e controle dessas doenças, constituindo uma prioridade para o Sistema Único de Saúde (SUS).

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e outras práticas integrativas em saúde, construídas a partir de uma concepção holística, vêm nesse sentido contribuir para repensar a lógica da organização dos serviços de saúde, promover a integralidade, ampliar o alcance das condutas terapêuticas e o espectro das medidas preventivas e de promoção da saúde.

Considerando o conceito de Promoção da Saúde, como foi definido na Carta de Ottawa como “processo de capacitação da comunidade para atuar na sua qualidade de vida e saúde” foi realizado este estudo que teve como objetivo analisar as contribuições das práticas corporais Tai Chi Pai Lin, Lian Gong e Lien Chi, para a promoção da qualidade de vida, na perspectiva da integralidade do cuidado dos sujeitos participantes em três unidades de saúde da região sul.

A região Sul da cidade de São Paulo é composta por cinco Supervisões Técnicas de Saúde e 129 Unidades de Saúde. Tem como as cinco principais causas de morte: doenças isquêmicas; doenças cerebrovasculares; pneumonias; homicídios; bronquite, enfiema e asma (SMS, 2006). Na região sul a implantação das práticas corporais ocorreu em 1992. Atualmente 102 unidades (80%) desenvolvem práticas corporais gerais e 81 (64%) práticas da MTC. Participaram do estudo as unidades: UBS Jardim Umuarama, Centro de Convivência e Cooperativa – Cecco Interlagos e UBS Jardim República.

Neste artigo apresentaremos os resultados qualitativos parciais, dos benefícios obtidos das práticas corporais na ótica dos usuários. Esses resultados compõem a pesquisa “Avaliação da Efetividade da Promoção

1. Psicóloga, Assessora Técnica das Medicinas Tradicionais da Coordenadoria Regional de Saúde Sul-CRSSUL/SMS.

2. Educadora de Saúde Pública, SUVIS Santo Amaro/Cidade Ademar – CRSSUL/SMS.

3. Médica, UBS Jd. Eliane, Supervisão Técnica de Saúde Capela do Socorro – CRSSUL/SMS.

4. Educadora de Saúde Pública, UBS Jd. Umuarama, Supervisão Técnica de Saúde S. Amaro/C. Ademar CRSSUL/SMS.

5. Orientadora/coautora da pesquisa – Mestre em Psicologia Social – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC/SP, Doutoranda da Faculdade de Saúde Pública/USP, Especialista em Saúde Pública – FSP/USP, Psicóloga, Supervisão Técnica de Saúde Santo Amaro/Cidade Ademar – CRSSUL/SMS.

da Saúde”, que envolveu usuários, monitores e funcionários das unidades selecionadas. O estudo está ancorado na escolha do método qualitativo de pesquisa e teve como proposta a *investigação avaliativa por triangulação de métodos* (MINAYO, 2005).

Metodologia

A *Triangulação* é um conceito oriundo do interacionismo simbólico e foi desenvolvido, dentro dessa corrente, primeiramente por DENZIN (1973). Significa “a combinação e o cruzamento de múltiplos pontos de vista; a tarefa conjunta de pesquisadores com formação diferenciada; a visão de vários informantes e o emprego de uma variedade de técnicas de coleta de dados que acompanha o trabalho de investigação. Seu uso, na prática, permite interação, crítica intersubjetiva e comparação” (MINAYO, 2005:29).

Para a coleta de dados foram utilizadas a análise documental e entrevistas semiestruturadas. Foram realizadas 52 entrevistas e, para conhecer os sentidos e os benefícios das práticas corporais para a melhoria das condições de saúde e qualidade de vida dos usuários das práticas *Tai Chi Pai Lin, Lian Gong e Lien Chi*, utilizou-se um roteiro com 14 questões. As entrevistas tiveram a duração de aproximadamente 20 minutos; foram gravadas, com a devida permissão dos entrevistados, e, posteriormente, o conteúdo foi transcrito integral e literalmente.

Após a transcrição, como é comum nas pesquisas que buscam entender os sentidos, iniciou-se uma imersão no conjunto das informações coletadas, sem procurar enquadrar os dados em categorias ou tematizações (SPINK, 1999). Posteriormente, foram definidas as categorias gerais de natureza temática. Os conteúdos foram organizados a partir dessas categorias, evitando descontextualizá-los e identificar os processos de interanimação dialógica a partir de trechos selecionados da entrevista. Para alcançar este objetivo, o diálogo foi mantido intacto, sem fragmentação, apenas sendo deslocado para as colunas previamente definidas em função dos objetivos da pesquisa. Foram definidas quatro categorias temáticas, consideradas suficientes para incorporar todas as falas dos entrevistados: contribuições/benefícios da MTC para qualidade de vida, expectativas e motivos ao iniciar a prática, noções de saúde, qualidade de vida e cuidados, características de uma alimentação saudável.

Em seguida a partir da análise do conteúdo foram definidos os temas/subtemas referidos na fala dos entrevistados, temas/subtemas esses distribuídos nas devidas categorias. Para analisar os dados utilizou-se um processador de dados, tipo *Word for Windows*, construiu-se uma tabela com o número de colunas correspondentes às categorias utilizadas e o texto foi transferido para as colunas, segundo a sua pertinência. Chegou-se, assim, aos mapas dos sentidos das falas dos entrevistados. Procedeu-se, então, ao tratamento dos produtos obtidos, ou seja, à interpretação dos sentidos das falas dos entrevistados, estabelecendo as relações entre os conteúdos dos depoimentos e os referenciais teóricos que embasaram a pesquisa (*ver quadro na página seguinte*).

Conclusão

O estudo permitiu verificar que as práticas corporais da MTC promovem a saúde e qualidade de vida dos participantes, reforçando a autoestima, a confiança em si mesmo, autocontrole. Levam o indivíduo a ter visão crítica sobre o seu próprio corpo e, até mesmo, a assumir uma outra postura perante a própria vida, através da prática do autocuidado. Propiciam, ainda, a formação e fortalecimento de vínculos e a solidariedade entre os participantes, contribuindo para que os sujeitos se apropriem da sua saúde.

Contribuições da MTC para a qualidade de vida dos usuários das Práticas Corporais

Mudanças no pensar e bem-estar físico, emocional, paz, harmonia e equilíbrio	Autocuidado Autonomia	Condições de Saúde	Convivência
<p>1- Não sei, eu mudei a minha maneira de pensar também, porque eu enxergava as coisas de outro jeito...</p> <p>2- Melhorar no emocional. Acho que o primeiro aspecto foi melhoria no emocional, a tranquilidade, fisicamente...</p> <p>3 - Eu acredito que o Tai Chi só beneficia na vida da gente, só traz benefícios pra nós, para quem pratica. Harmonia, paz interior, o Tai Chi trouxe tudo isso para mim, e eu acredito que todas minhas amigas que praticam também têm a mesma opinião também.</p> <p>4 - ...te traz um bem-estar melhor, tanto na parte física como na parte emocional, e eu acho que sempre tem uma melhora, os problemas não deixam de aparecer, sempre aparecem, às vezes a gente tem uma queda, vai lá pro fundo, mas como a gente tem uma base, sempre consegue retornar, não fica parada naquele buraquinho lá, você começa a subir... não, eu já tive outras coisas e essa prática me ajudou, e vamos lá, e a gente consegue.</p> <p>5- Eu acredito assim que modifiquei 80% dos meus problemas... se acabaram, só os 20% que são financeiros (ri), que não pagam pra ninguém, mas eu tive assim ótimos resultados, nossa. (se emociona). Além da minha expectativa, eu me emociono, porque é além do que esperava.</p>	<p>1-Depois que eu comecei a fazer o Tai Chi Pai Lin, antes disso eu não ligava muito pelos meus tratamentos, tipo, eu tinha consulta marcada, mas se dava pra ir eu ia, senão também não ia, eu ia porque estou fazendo tratamento da asma agora. Mas depois do Tai Chi, eu comecei a ver que é preciso me cuidar, que o Tai Chi é pra você se valorizar, pra você se sentir bem. E eu, se eu não procurar o tratamento, como que eu vou me sentir bem? Se eu continuar com as minhas dores, se eu continuar com os meus problemas, como eu vou me sentir bem?</p> <p>2- Então eu me sinto bem, porque pode fazer aquelas massagens, mesmo deitada, a gente pode se cuidar e eu acho que isso é ótimo para a saúde. Graças a Deus eu estou bem.</p> <p>3- É momento que tira para gente mesmo.</p>	<p>1- É como se fosse um remédio, porque os remédios pra mim fazem mal, eu me sinto mais deprimida se eu tomar o remédio, e o Tai Chi me faz ficar mais calma e a minha depressão às vezes eu tenho a impressão que ela sumiu, só percebo que ela não sumiu quando eu paro de fazer o Tai Chi.</p> <p>2-...tive o problema que eu tenho, de fibromialgia, dores, né, a pressão, então estou me sentindo bem.</p> <p>....A dor no joelho sumiu, não tenho mais dor em lugar nenhum mais, graças a Deus estou bem.</p> <p>3-...Tanto é que vários remédios que eu tomava, parei, não preciso mais, fui liberada. A psicóloga eu fui liberada na terceira sessão, porque ela disse que eu já estava ficando ótima. E realmente foi isso.</p> <p>4-....muito melhor, mas muito melhor mesmo. Se eu chego com dor, que eu tenho problema de coluna, tenho problema no ombro e tal, depois da prática você sai outra, com certeza você sai outra. E as pessoas que eu observo sentem a mesma coisa.</p> <p>5-As dores diminuíram, melhorou a respiração, dor nas pernas; emagreceu, até controlar a diabetes ajudou.</p> <p>6-....acho, muito importante, porque ajuda muito na saúde da gente, né, principalmente eu que tenho problema das articulações que é artrite, eu acho assim, que é muito bom,</p> <p>7-...pra mim foi excelente, está sendo excelente, sempre que eu faço a prática direitinho meus problemas de saúde diminuem muito, melhora muito todo o estado geral</p>	<p>1-Alivia a depressão. Eu tive depressão então, se eu fico sozinha já fico deprimida, já fico triste, já começa a vir coisas na cabeça; então eu estando sempre em grupo, elas sempre estão conversando, sempre que eu estou fazendo um movimento errado alguém vem e fala "é assim".</p> <p>2- Olha, a cada dia eu descubro mais coisas, porque no início eu estava meia, no início eu estava meia... grupo, nessa prática, eu acho que era coisa para estar fazendo mais sozinha, no final das contas eu tô começando a perceber o que é um grupo agora, atuar num grupo porque, pra mim está sendo muito bom.</p> <p>3- O grupo ajuda a gente a ter autoestima, a gostar das outras pessoas, a harmonizar com as outras pessoas e também ter uma noção de vida diferente, mais tranqüila, a gente fica mais tranqüila, mais...</p> <p>4- Não vejo a hora a vir e juntar com a turma. Faz bingo em casa e reúne para ter conversa.</p>

Referências Bibliográficas

- DENZIN, N. K. **The research Act.** Chicago: Aldine Publishing Company, 1973.
- MINAYO, M. C. (Org.). **Avaliação por triangulação de métodos:** abordagem de programas sociais. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2005.
- LESSA, I. Doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil: um desafio para a complexa tarefa da vigilância. **Ciências & Saúde Coletiva**, v.9, p.931-943, 2004.
- SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE. **Boletim Ceinfo:** Coordenação de Epidemiologia e Informação em Saúde. [S.l.: s.n.], 2006.
- SPINK, M. J.; MEDRADO, B. Produção de sentidos no cotidiano: uma abordagem teórico-metodológica para análise das práticas discursivas. In: SPINK, M. J. (Org.) **Práticas discursivas e produção de sentidos no cotidiano:** aproximações teóricas e metodológicas. São Paulo: Cortez, 1999.