

Luci Lurico Oi <luci.lurico@gmail.com>

- Psicóloga clínica com especialização em Saúde Pública
- Coordenadora do Programa de Práticas Corporais e Integrativas na Unidade de Medicinas Tradicionais da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo

Emília C. M. Tanaka <emiliamansoldo@ig.com.br>

- Fonoaudióloga clínica da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo

Elisa Harumi Kozasa <ehkozasa@gmail.com>

- Bióloga, docente da Universidade Nove de Julho

Benefícios do Tai Chi Pai Lin à Saúde Física/ Mental

A pesquisa investiga os efeitos da prática de Tai Chi Pai Lin na saúde física/mental e bem estar num grupo de 75 usuários das Unidades de Saúde da Prefeitura de São Paulo selecionados randomicamente. Esta prática integrativa de origem chinesa visa promover a circulação de energia e a serenidade do espírito por meio de movimentos suaves e meditação. Os praticantes relataram ter percebido melhoras em relação a problemas de saúde física/emocionais, além de diminuição da necessidade de uso de alguns medicamentos. Concluímos que esta prática de autocuidado merece maiores investigações quanto a seu potencial como instrumento de promoção de saúde.

"Tai chi é uma prática de corpo e mente que se originou na China como arte marcial. Combina meditação e movimentos lentos, suaves e graciosos, a respiração profunda e o relaxamento, para mobilizar a circulação da energia vital (Qi) pelo corpo. É considerado uma forma de intervenção complexa, com múltiplos aspectos, que integra elementos físicos, psicológicos, emocionais, espirituais e comportamentais."

(WANG e equipe, 2010, p. 744).

Pesquisa realizada por ABBOTT, Estados Unidos, 2007, verificou a efetividade da prática do Tai Chi no tratamento das dores de cabeça tensionais. O autor listou diversos estudos contemporâneos dos benefícios proporcionados pelo Tai Chi, comprovando que pode contribuir para: desenvolver o equilíbrio e prevenir quedas nos idosos; melhorar as condições de problemas músculo-esqueléticos; diminuir a hipertensão; beneficiar funções cardiovasculares e respiratórias; equilibrar a saúde mental; melhorar funções endócrinas e imunológicas; e contribuir na redução de medicamentos.

A prática do Tai Chi Pai Lin foi regulamentada na Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo seguindo as orientações dos documentos: "Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005"; "Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde", aprovada pela portaria nº 971 do Ministério da Saúde (2006); e "Programa Qualidade de Vida com Medicinas Tradicionais e Práticas Integrativas em Saúde", criada pela Lei Municipal Nº 14.682 (2008).

A Área Técnica de Medicinas Tradicionais, Homeopatia e Práticas Integrativas em Saúde ("MTHPIS") é responsável pelo atendimento de acupuntura, de homeopatia e das diversas práticas terapêuticas complementares e integrativas oferecidas pelas Unidades de Saúde do município de São Paulo. Estes atendimentos estão em processo de ampliação e vem se consolidando como opção terapêutica no Sistema Municipal de Saúde.

As práticas corporais oferecidas são hoje reconhecidas pela Secretaria Municipal de Saúde como coadjuvantes no tratamento da Hipertensão Arterial, Diabetes, Dores Osteomusculares, Doenças Mentais e emocionais, etc. Sua oferta é fruto do trabalho contínuo de capacitação de profissionais desenvolvido nos últimos anos pelo setor. Assim, a área de MTHPIS da Secretaria Municipal de Saúde contribui na recuperação da Integralidade das ações terapêuticas, proporcionando aos usuários da rede opções de tratamento complementar para a maioria das queixas que motivam a procura de atendimento no Sistema Municipal de Saúde.

TAI CHI PAI LIN

A abordagem integral do ser humano, essencial a uma prática que se propõe como integrativa, é característica da prática de Tai Chi Pai Lin. Sua adoção no contexto da promoção da saúde pública proporciona aos usuários um instrumento complementar para a manutenção do equilíbrio físico/mental.

O Tai Chi Pai Lin é fundamentado na medicina tradicional chinesa e na filosofia milenar taoista, que segundo FREIRE (1996, p.10) *"resgatam para a ciência e para a humanidade a visão integral do ser humano e sua interação com todo o universo"*.

O Tai Chi, o Tui Na e o Tao In são três aspectos do treinamento de energia vital contemplados no Tai Chi Pai Lin, eles seguem um princípio comum: cultivar a união de Yin e Yang de modo a harmonizar o corpo e o espírito e integrar o ser humano à natureza. Os treinamentos são realizados de forma lenta, suave e circular, a movimentação é natural e associa concentração e serenidade. Sua realização propicia o autoconhecimento, o autocultivo e a manutenção do equilíbrio físico, energético, mental e espiritual do praticante (CHANG & LEAL, 1998).

OBJETIVOS

Caracterizar o perfil dos usuários da prática do Tai Chi Pai Lin na Coordenadoria Regional de Saúde da Região Centro Oeste de São Paulo (CRSCO) e investigar alterações na percepção destes usuários quanto às suas doenças, problemas emocionais, e uso de medicamentos após esta prática.

METODOLOGIA

Este estudo fundamenta-se numa avaliação quantitativa com um grupo selecionado randomicamente de 75 usuários participantes da prática do Tai Chi Pai Lin na CRSCO. Todos foram orientados sobre a pesquisa através de uma carta de informação e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme as normas do Conselho Nacional de Saúde, resolução 196/96. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Secretaria Municipal de Saúde do Município de São Paulo (CEPSMS: 0223/06).

Foi aplicado um questionário englobando dados demográficos, além de informações sobre saúde física e mental, uso de medicamentos, cidadania e vida social. Além destes adotamos um questionário, o Miniexame do Estado Mental, adaptado para a população brasileira por Bertolucci (1994), para exclusão de indivíduos afetados possivelmente por demência. A aplicação dos questionários foi realizada por alunos-pesquisadores voluntários da Universidade Nove de Julho, devidamente treinados. Na análise estatística dos dados foram utilizados os programas Epi-info e SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)."

RESULTADOS

O estudo permite traçar o perfil dos usuários participantes desta pesquisa: 42,10% encontram-se na faixa etária de 41 a 60 anos e 50,80% na faixa etária a partir de 61 anos; 76,40% são do sexo feminino; 38,20% são casados; 67,30% são católicos; 40,00% são donas de casa; 48,10% são aposentados; 36,40% tem renda familiar de 2 a 5 salários mínimos. Quanto ao nível de escolaridade, 33,30% têm 1º grau incompleto, 24,10% tem o 2º grau completo e 14,80% tem o superior completo.

Dentre os usuários de TCPL, 47% são encaminhados pelos profissionais de saúde – destes, 58% são encaminhados por médicos – e 53% procuram a atividade espontaneamente.

De acordo com os resultados, 42% dos praticantes frequentam a atividade duas vezes por semana. 39% dos usuários são praticantes de TCPL há mais de um ano, 26% dos pertencentes a esta categoria já frequentam os grupos por um período de dois a dez anos.

Os resultados deste estudo revelam que uma porcentagem significativa de usuários percebeu melhoras em relação aos problemas de saúde presentes antes de iniciar a prática de Tai Chi Pai Lin: dos 27,30% que referiram doenças da coluna cervical, 93,30% apresentaram melhora; dos 27,30% que referiram doenças da coluna lombar, 82,40% apresentaram melhora; dos 21,80% que referiram doenças da coluna dorsal, 84,70% apresentaram melhora; dos 36,40% que referiram hipertensão, 85,70% apresentaram melhora; dos 32,70% que referiram Artrite/Artrose, 58,80% apresentaram melhora; dos 29,10% que referiram alteração de Colesterol, 70,60% apresentaram melhora; dos 27,30% que referiram Fibromialgia, 70,60% apresentaram melhora; dos 23,60% que referiram problemas de Dor de Cabeça, 81,20% apresentaram melhora; dos 21,80% que referiram Diabetes, 88,90% apresentaram melhora; dos 18,20% que referiram Obesidade, 90,00% apresentaram melhora e dos 12,70% que referiram Tendinite, 80,00% apresentaram melhora.

TABELA 1

Doenças apresentadas segundo usuários e grau de percepção do efeito da prática do Tai Chi Pai Lin sobre as doenças, CRSCO 2008.

DOENÇAS	SIM	MELHOROU	SEM ALTERAÇÃO	PIOROU
Obesidade	18,20%	90,90%	9,10%	0,00%
Fibromialgia	27,30%	70,60%	29,40%	0,00%
Dor de cabeça	23,60%	81,20%	18,80%	0,00%
Diabetes	21,80%	88,90%	11,10%	0,00%
Doenças do coração	7,30%	83,30%	16,70%	0,00%
Colesterol (Dislipidemia)	29,10%	70,60%	29,40%	0,00%
Hipertensão	36,40%	85,70%	14,30%	0,00%
Doenças da coluna cervical	27,30%	93,30%	6,70%	0,00%
Doenças da coluna dorsal	21,80%	84,70%	7,70%	7,70%
Doenças da coluna lombar	27,30%	82,40%	11,80%	5,80%
Artrite / artrose	32,70%	58,80%	41,20%	0,00%
Tendinite	12,70%	80,00%	20,00%	0,00%

A percepção de melhoras em relação aos problemas de saúde/emocionais anteriores ao início da prática de Tai Chi Pai Lin também é relatada pela maioria dos usuários. Verificamos que dos 50,90% que apresentaram Problema de Sono, 85,70% referiram melhora; dos 34,50% que apresentaram Medo, 87,00% referiram melhora; dos 32,70% que apresentaram Falta de Memória, 77,80% referiram melhora; dos 29,10% que apresentaram Ansiedade, 89,50% referiram melhora; dos 25,50% que apresentaram Preocupação Excessiva, 82,40% referiram melhora; dos 23,60% que apresentaram Tristeza e Depressão, 86,70% referiram melhora e dos 16,40% que apresentaram Dificuldade de Concentração, 77,80% referiram melhora.

TABELA 2

Problemas de saúde/emocionais e grau de percepção do efeito do Tai Chi Pai Lin sobre os problemas, CRSCO 2008.

PROBLEMAS DE SAÚDE/EMOCIONAIS	SIM	MELHOROU	SEM ALTERAÇÃO	PIOROU
Medo	34,50%	87,00%	13,00%	0,00%
Falta de ar	23,60%	46,20%	53,80%	0,00%
Preocupação excessiva	25,50%	82,40%	17,60%	0,00%
Ansiedade	29,10%	89,50%	10,50%	0,00%
Tristeza, depressão	23,60%	86,70%	13,30%	0,00%
Agitação, tensão	14,50%	80,00%	10,00%	10,00%
Dificuldade de concentração	16,40%	77,80%	22,20%	0,00%
Problema de sono	50,90%	85,70%	14,30%	0,00%
Problema de memória	32,70%	77,80%	22,20%	0,00%

Os usuários relataram redução no uso de diversos medicamentos após a prática do Tai Chi Pai Lin: dos 12,70% que referiram utilizar antiinflamatório, 66,70% referiram diminuição do uso deste medicamento; dos 34,50% que referiram utilizar antihipertensivo, 25% referiram diminuição do uso deste medicamento; dos 16,40% que referiram usar calmante, 60,00% referiram diminuição do uso deste medicamento; dos 14,50% que referiram utilizar antidepressivo, 55,60% referiram diminuição do uso deste medicamento e dos 10,90% que referiram utilizar hipolipemiante, 40% referiram diminuição do uso deste medicamento.

TABELA 3

Uso de medicação e alteração de sua dosagem após o início da prática de Tai Chi Pai Lin, CRSCO 2008.

MEDICAÇÃO	SIM	DIMINUIU	SEM ALTERAÇÃO	PIOROU
Antiinflamatório	12,70%	66,70%	33,30%	0,00%
Calmante	16,40%	60,00%	40,00%	0,00%
Antidepressivo	14,50%	55,60%	44,40%	0,00%
Diurético	12,70%	40,00%	60,00%	0,00%
Anti hipertensivo	34,50%	25,00%	75,00%	0,00%
Hipolipemiante	10,90%	40,00%	60,00%	0,00%
Analgésico	25,50%	37,50%	62,50%	0,00%

DISCUSSÃO

As respostas a esta pesquisa mostram que na percepção dos usuários a prática do Tai Chi Pai Lin proporciona percepção de melhora com relação às várias doenças declaradas, especialmente: doenças da coluna cervical (93,30%), diabetes (88,90%), hipertensão (85,70%), dor de cabeça (81,20%), fibromialgia (70,60%) e artrite/artrose (58,80%).

Nosso trabalho cotidiano com os usuários do sistema de saúde por meio da prática do Tai Chi Pai Lin confirma o perfil levantado nesta pesquisa, a maioria é idosa e estão aposentados. Diversas pesquisas internacionais sugerem os benefícios das práticas corporais tradicionais chinesas para os idosos, como o estudo de WOLF e cols. (1996) e o de TSE (1992).

De acordo com LIU (*apud* LITZ, 2011, p. 9-10), "podemos aumentar nossa imunidade e prevenir as doenças ao equilibrar a energia e o sangue e estabelecer a harmonia entre o Yin e o Yang do corpo, os órgãos e vísceras. O treinamento regular [do Tai Chi Pai Lin] ajuda a tonificar os músculos, os tendões e ossos e permite evitar quedas e fraturas que fazem tanto mal para a saúde do idoso. A movimentação suave estimula a fabricação do líquido que lubrifica nossas articulações, como o cotovelo e o joelho, assim facilita os movimentos e previne os problemas de reumatismo, artrite e artrose."

Dentre as doenças relatadas pelo grupo investigado neste estudo, a hipertensão teve a maior porcentagem. Na avaliação dos usuários, a prática corporal integrativa realizada é benéfica para os hipertensos: 85,70% referiu melhora e 25,00% referiu redução no uso de medicamentos anti-hipertensivos. Os resultados estão de acordo com os estudos de TAYLOR (2006), segundo o qual o Tai Chi Chuan contribui para a redução de risco cardiovascular através da diminuição da pressão arterial e desempenho aeróbico.

Dentre os 23,60% de usuários que relataram dor de cabeça, 81,20% referiram melhora com a prática e 37,50% referiram redução no uso de analgésicos. ABBOTT (2007), registra que nos Estados Unidos mais de 45 milhões de pessoas sofrem de dor de cabeça crônica, gerando elevadas despesas com medicamentos que em uso prolongado podem trazer riscos ao paciente, ele destaca que a prática do Tai Chi é uma alternativa terapêutica de fácil acesso e de baixo custo.

Os usuários relatam diminuição significativa no uso de anti-inflamatórios (66,70%), medicamentos comumente utilizados nos casos de fibromialgia e doenças da coluna, confirmando o alto índice de relatos de melhora com a prática (de 70,60% à 93,30%). O resultado está de acordo com o estudo realizado por ROMERO-ZURITA e cols. (2012); de acordo com estes autores, a prática do Tai Chi traz melhora com relação à dor, capacidade funcional, saúde física geral e saúde mental em mulheres com fibromialgia.

Quanto aos problemas de saúde/emocionais, o presente estudo aponta índices bastante significativos de relatos de melhora com relação a: medo, ansiedade, tristeza/depressão, distúrbios do sono e falta de memória (de 77,80% à 89,50%). Também foram relatadas a diminuição do uso de calmantes (60,00%) e antidepressivos (55,60%). Estes resultados corroboram as pesquisas atuais sobre o tema. De acordo com MAN e cols. (2010), estudo realizado com grupo de idosos praticantes de Tai Chi demonstrou melhor desempenho com relação à atenção e memória, comparado com outros dois grupos testados. Também há referência na literatura de que exercícios meditativos, como a prática do Tai Chi, podem contribuir na redução dos sintomas da depressão GILL e cols. (2010).

O estudo limitou-se a uma pequena amostra de 75 sujeitos, de uma mesma região e o material utilizado baseou-se em informações referidas segundo a percepção destes participantes. Esta pesquisa aponta que na percepção dos usuários a prática do Tai Chi Pai Lin traz benefícios à saúde física e mental.

Os usuários têm se tornado adeptos fiéis e perseverantes, um número significativo frequentam os treinos de duas a três vezes por semana e atingem até 10 anos de acompanhamento desta prática numa mesma Unidade de Saúde. Esta vinculação à prática é um aspecto importante numa ação preventiva de manutenção da saúde pública que pretenda ter um impacto duradouro na população.

Os resultados da pesquisa confirmam que o Tai Chi Pai Lin vem conquistando a confiança dos médicos e demais profissionais da saúde, o encaminhamento por estes é indicador do reconhecimento da efetividade da prática na rede. O reconhecimento da relevância desta prática integrativa é um estímulo à ampliação de sua oferta nos programas e serviços voltados à promoção e atenção no sistema de saúde pública.

Conforme a Carta de Ottawa (BRASIL, 1986, p.19) a "promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo". Nesta perspectiva a saúde deve ser vista como um recurso para a vida, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas e mentais, destacando-se a construção de políticas públicas saudáveis, a criação de ambientes favoráveis, o reforço da ação comunitária, o desenvolvimento de habilidades pessoais e a reorientação dos serviços de saúde. Segundo a mesma carta (BRASIL, 1986, p.20) "a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem estar global".

Esta visão de saúde fundamenta a adoção do Tai Chi Pai Lin como instrumento de promoção de saúde no município de São Paulo. Os relatos dos usuários que realizaram esta prática corporal integrativa apontam melhoras relativas a seus problemas de saúde, indicadores de melhoras em sua qualidade de vida manifesta por uma maior socialização entre os participantes. Reforçar a atenção dos usuários no cultivo do autocuidado é uma estratégia que também possibilita a redução da necessidade do uso de medicamentos em relação aos tratamentos convencionais.

Os instrutores da prática são voluntários da comunidade e funcionários que participam de um programa de treinamento e supervisão contínua, realizada dentro do horário de trabalho. O envolvimento direto de órgãos da Prefeitura Municipal de São Paulo na capacitação dos instrutores, garante a continuidade do processo de implementação e a manutenção desta prática nas Unidades de saúde, com repercussões positivas nas políticas públicas de saúde.

Novas pesquisas deverão ser realizadas, com recursos mais apropriados e necessários para obtenção de resultados que tragam maior evidência científica acerca da efetividade desta prática.

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa indicam que as práticas do Tai Chi Pai Lin parecem contribuir para a melhora dos sintomas de doenças e agravos não transmissíveis (DANTS) – como diabetes, hipertensão, dores na coluna, dor de cabeça, fibromialgia e artrite/artrose – além de um alto índice de melhora dos problemas emocionais como ansiedade, medo, tristeza/depressão, insônia, preocupação excessiva e memória. Consequentemente, pode-se inferir o grande potencial da contribuição da adoção em maior escala desta prática em ações públicas de promoção da saúde física/mental. ❏

Referências bibliográficas

- ABBOTT, R.B. & cols. (2007) "A Randomized Controlled Trial of Tai Chi for Tension Headaches." *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. California, vol. 4, nº 1, pg. 107 a 113, 2007.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. "Carta de Ottawa" in: *As cartas da Promoção da Saúde/Ministério da Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2002, p.19 a 29.
- CHANG, J. & LEAL, L. *Saúde Longevidade - Caderno 1*. São Paulo: Espaço Luz, 1998.
- FREIRE, Marcos. *Automassagem e Medicina Chinesa*. Brasília: Ed. do autor, 1996.
- GILL, A. & WOMACK, R. & SAFRANEK, S. (2010) "Clinical Inquiries: Does exercise alleviate symptoms of depression?" in: *Tacoma Family Medicine Residency Program*, Tacoma, WA, University of Washington Department of Family Medicine, 2010.
- LITZ, L. (2011) "Entrevista com o Mestre Liu Chih Ming". *Revista Tai Chi Brasil*, Curitiba, edição nº.13, p. 7 a 15, 2011.
- MAN, D. W. & TSANG, W. W. & HUI-CHAN, C. W. (2010) "Do older tai chi practitioners have better attention and memory function?" in: *Department of Rehabilitation Sciences*, Hong Kong, The Hong Kong Polytechnic University, 2010.
- ROMERO-ZURITA, A. & cols. (2012) "Effectiveness of a tai-chi training and detraining on functional capacity, symptomatology and psychological outcomes in women with fibromyalgia" in: *Department of Physical Education and Sports, School of Sports Sciences*, Granada, University of Granada, 2012.
- TSE, S. K. & BAILEY, D. M. (1992) "Tai chi and postural control in the well elderly". *American Journal of Occupational Therapy*. Massachusetts, 1992.
- WANG, C. & cols. (2010) "A Randomized Trial of Tai Chi for Fibromyalgia" in *The New England Journal of Medicine*, nº. 363; 8, pg. 743 a 754. Massachusetts, 2010.
- WOLF, S. L. & cols. (1996) "Reducing frailty and falls in older persons". *Journal of the American Geriatrics Society*, Atlanta, 1996.