

Práticas Integrativas em Saúde - PIS

As PIS abordam a saúde do Ser Humano na sua multidimensionalidade física, mental, emocional e espiritual. Fortalecendo os mecanismos naturais de cura do organismo.

São legitimadas por sua tradição e pelas comprovações de seus benefícios por metodologias científicas. Sua inserção no SUS é uma estratégia importante para:

- Melhorar a resolutividade e efetividade dos projetos terapêuticos;
- Reduzir o uso de medicamentos e os efeitos adversos dos tratamentos crônicos;
- Auxiliar no processo de autoconhecimento e autocuidado;
- Aliviar o estresse físico, emocional e mental;
- Promover bem-estar e qualidade de vida.



Governo do Distrito Federal
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal
Subsecretaria de Atenção Primária à Saúde
Diretoria de Ciclos de Vida e Práticas Integrativas em Saúde - DCVPIS
Gerência de Práticas Integrativas em Saúde - GERPIS
Núcleo de Medicina Natural e Práticas Integrativas em Saúde - NUMENAPIS
Coordenação Técnica de Lian Gong em 18 Terapias



Lian Gong
Em 18 Terapias



Lian Gong em 18 terapias

Prática corporal sistematizada em 3 séries de 18 terapias cada, que reúne o saber milenar das práticas corporais chinesas e da medicina ocidental. Os exercícios desbloqueiam e restauram a circulação da energia vital (Qi) e do sangue, prevenindo e tratando as dores e desequilíbrios osteo-musculares. Os movimentos contínuos e lentos associados à respiração e à intenção terapêutica, proporcionam um estado de saúde plena e integral.

Benefícios

- Aumento da mobilidade funcional do corpo;
- Fortalecimento do tônus muscular;
- Melhora no sistema cardiorrespiratório;
- Melhora do equilíbrio;
- Redução do uso de medicamentos;
- Diminuição do tempo de tratamento;
- Melhora da qualidade do sono;
- Harmonização da mente e emoções;
- Aumento da concentração e relaxamento.

Gerência de Práticas Integrativas em Saúde - GERPIS

A GERPIS é responsável pelo desenvolvimento, gestão e produção de conhecimento na área das Práticas Integrativas em Saúde (PIS) no âmbito do Sistema Único de Saúde do DF (SUS-DF).

Propõe-se uma maior fomento das PIS em toda a rede da Secretaria de Saúde-DF, propiciando maior acesso aos serviços e aumento da oferta de ações em saúde.

Onde Praticar

A prática do Lian Gong é oferecida prioritariamente nas Unidades Básicas de Saúde (UBS, antigo Centros de Saúde ou “postinho”) ou em áreas próximas como: quadras, praças, igrejas e escolas.

Informações sobre dia/horário/local da prática, verifique na UBS mais próxima de sua moradia.