

## Benefícios

Propõe-se um maior fomento das **Práticas Integrativas em Saúde - PIS** em toda rede da SES/DF, com ênfase nas Unidades Básicas de Saúde, possibilitando maior acesso aos serviços e aumentar a oferta de ações em saúde.

- Aumenta a mobilidade funcional do corpo;
- Melhora da qualidade do sono;
- Redução do uso de medicamentos;
- Maior nível de atenção e presença;
- Aquece a mente e as emoções;
- Fortalecimento do tônus muscular;
- Diminuição do tempo de tratamento;
- Potencializa as funções respiratórias;
- Maior capacidade de estabelecer relações solidárias nos espaços de convivência grupal.

## Onde Praticar

A prática do LG é oferecida prioritariamente nos Centros de Saúde ou em áreas próximas (quadras, praças, igrejas, escolas, parques) vinculadas as Unidades de Saúde.

Informações sobre dia/horário/local no centro de saúde mais próximo de sua moradia ou acesse o site para maiores informações: <http://www.saude.df.gov.br>, clique em **Programas** e depois clique em **Práticas Integrativas**.



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



Site: <http://www.saude.df.gov.br>  
E-mail: [liangong.ses.gdf@gmail.com](mailto:liangong.ses.gdf@gmail.com)



# Lian Gong

Em 18 Terapias

O Lian Gong em 18 Terapias (LG) é uma prática corporal chinesa que une a medicina terapêutica e cultura física que, na concepção dos chineses, significa o funcionamento e o fortalecimento harmonioso do corpo. É uma Prática Integrativa em Saúde – PIS, baseada na Medicina Tradicional Chinesa.

Esta técnica foi criada pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, ortopedista e traumatologista, mostrando que o Lian Gong tem efeitos benéficos de longo alcance, agregando a esta modalidade o seu valor meditativo, devido combinar técnica de respiração e relaxamento para favorecer a circulação da energia vital abrangendo assim, os vários aspectos do humano como a sua multidimensionalidade. São ações que promovem a harmonia do corpo e da mente com movimentos suaves, contínuos e sem impacto, resultando na composição deste sistema terapêutico que vem acrescentar qualidade à saúde de quem o pratica.

Esta modalidade visa atender as necessidades do mundo contemporâneo, altamente tecnológico, que impõe ao trabalhador uma dinâmica exaustiva que acaba comprometendo a sua vitalidade. Revela-se como um recurso integrativo e fisioterápico no que tange as estruturas musculoesqueléticas, articulares, tendíneas e respiratórias.

Implantado na Secretaria de Saúde - SES/DF em 1998 como uma das modalidades terapêuticas que visa elevar a qualidade de vida e longevidade dos sujeitos e coletivos, favorecendo o trabalho de **promoção e prevenção da saúde**, bem como tratamento auxiliar na recuperação da saúde, o que o coloca em perfeita consonância com as Políti-

## Os exercícios

1ª

Parte Anterior: trabalha o sistema musculoesquelético e articulares, prevenindo e tratando dores no pescoço, ombros, coluna, glúteos, pernas e pés.

2ª

Parte Posterior: trabalha o fortalecimento dos ligamentos e tendões, tratando e prevenindo as síndromes dolorosas como as tenossinovites, cotovelo de tenista, artrites e disfunções dos órgãos internos como as desordens funcionais do trato gastrointestinal, hipertensão etc.

3ª

LI QI GONG: trabalha o fortalecimento e cultivo da energia vital, potencializando as funções do coração e do pulmão, tratando e prevenindo problemas cardiovasculares.

cas: - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no **SUS - PNPIC** e a Política Nacional de Promoção da Saúde do Ministério da Saúde, na perspectiva de ampliar e qualificar as ações voltadas à integralidade da atenção à saúde.

O LG trabalha com movimento global e com foco específico, é um sistema constituído de três partes, e cada parte contém 18 exercícios, perfazendo um total de 54 movimentos bem definidos.

## Quem pode praticar

Pessoas de todas as idades para manutenção da própria saúde, trabalhadores e também indivíduos com limitações físicas e dores no corpo. Doenças crônicas, tais como: diabetes, hipertensão, bem como síndromes dolorosas que limitam e debilitam os movimentos naturais do corpo.

### Característica da PIS - Lian Gong

- São movimentos sem impacto que trabalham a força interna;
- Acessível a pessoas de qualquer idade;
- Não precisa fazer inscrição, são grupos abertos à comunidade, informações sobre dia(s), horário e locais estão disponíveis no site;
- Os exercícios são coordenados com movimentos e respiração, acompanhado de música criada especificamente para este fim;
- Duração em média de 50 a 1h30minutos;
- Para obter maior resultado recomenda-se praticar no mínimo de duas a três vezes por semana;
- Roupas esporte, usar roupas e tênis confortáveis que permitam movimentos amplos.
- O facilitador/instrutor da técnica do LG são servidores habilitados/certificados pela SES e estão sob a orientação de uma Coordenação Técnica.

O Lian Gong é contra indicado: Para pessoas que estão na fase ativa do câncer, gestantes nos primeiros três meses de gestação e pessoas que se encontrem em processos