

Organizadores:

Ana Beatriz Duarte Vieira | Silvia Ribeiro de Souza
André Ribeiro da Silva | Felipe Lipparelli Scafuto Tironi
Aristein Tai-Shyn Woo | Ana Lúcia da Silva Rezende
Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza

PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE:

território do saber, espaço do cuidar



Atena
Editora
Ano 2025

VOL 5

Organizadores:

Ana Beatriz Duarte Vieira | Silvia Ribeiro de Souza
André Ribeiro da Silva | Felipe Lipparelli Scafuto Tironi
Aristein Tai-Shyn Woo | Ana Lúcia da Silva Rezende
Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza

PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE:

território do saber, espaço do cuidar



Atena
Editora
Ano 2025

VOL 5

2025 by Atena Editora

Copyright © 2025 Atena Editora

Copyright do texto © 2025, o autor

Copyright da edição © 2025, Atena Editora

Os direitos desta edição foram cedidos à Atena Editora pelo autor.

Open access publication by Atena Editora

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira Scheffer

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Yago Raphael Massuqueto Rocha



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo desta obra, em sua forma, correção e confiabilidade, é de responsabilidade exclusiva dos autores. As opiniões e ideias aqui expressas não refletem, necessariamente, a posição da Atena Editora, que atua apenas como mediadora no processo de publicação. Dessa forma, a responsabilidade pelas informações apresentadas e pelas interpretações decorrentes de sua leitura cabe integralmente aos autores.

A Atena Editora atua com transparência, ética e responsabilidade em todas as etapas do processo editorial. Nosso objetivo é garantir a qualidade da produção e o respeito à autoria, assegurando que cada obra seja entregue ao público com cuidado e profissionalismo.

Para cumprir esse papel, adotamos práticas editoriais que visam assegurar a integridade das obras, prevenindo irregularidades e conduzindo o processo de forma justa e transparente. Nosso compromisso vai além da publicação, buscamos apoiar a difusão do conhecimento, da literatura e da cultura em suas diversas expressões, sempre preservando a autonomia intelectual dos autores e promovendo o acesso a diferentes formas de pensamento e criação.

Práticas Integrativas em Saúde: território do saber, espaço do cuidar

| Autores:

Ana Beatriz Duarte Vieira
Sílvia Ribeiro de Souza
André Ribeiro da Silva
Felipe Lipparelli Scafuto Tironi
Aristein Tay Shin Woo
Ana Lúcia da Silva Rezende
Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza

| Revisão:

Os autores

| Diagramação:

Thamires Gayde

| Capa:

Yago Raphael Massuqueto Rocha

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P912 Práticas integrativas em saúde: território do saber, espaço do cuidar / Organizadores Ana Beatriz Duarte Vieira, Sílvia Ribeiro de Souza, André Ribeiro da Silva, et al. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2025.

Outros organizadores
Felipe Lipparelli Scafuto Tironi
Aristein Tay Shin Woo
Ana Lúcia da Silva Rezende
Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-3700-0
DOI <https://doi.org/10.22533/at.ed.000252910>

1. Saúde. I. Vieira, Ana Beatriz Duarte (Organizadora). II. Souza, Sílvia Ribeiro de (Organizadora). III. Silva, André Ribeiro da (Organizador). IV. Título.

CDD 613

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

☎ +55 (42) 3323-5493

☎ +55 (42) 99955-2866

🌐 www.atenaeditora.com.br

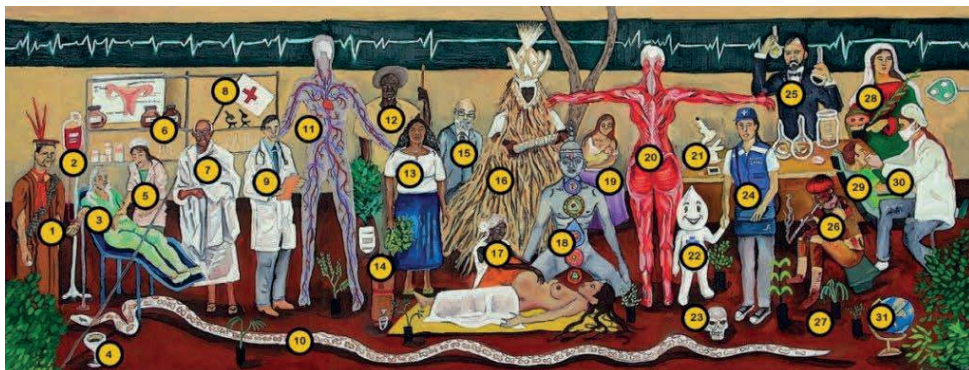
✉ contato@atenaeditora.com.br

CONSELHO EDITORIAL

CONSELHO EDITORIAL

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Profª Drª Amanda Vasconcelos Guimarães – Universidade Federal de Lavras
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Profª Drª Ariadna Faria Vieira – Universidade Estadual do Piauí
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof. Dr. Cláudio José de Souza – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof. Dr. Fabrício Moraes de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Glécilla Colombelli de Souza Nunes – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
Prof. Dr. Joachin de Melo Azevedo Sobrinho Neto – Universidade de Pernambuco
Prof. Dr. João Paulo Roberti Junior – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Juliana Abonizio – Universidade Federal de Mato Grosso
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Prof. Dr. Sérgio Nunes de Jesus – Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfnas

A ILUSTRAÇÃO DA CAPA DO LIVRO É UMA OBRA DO ARTISTA PLÁSTICO TIAGO BOTELHO, QUE EXPLICA NESTE TEXTO SUA ARTE



AS FORÇAS DA SAÚDE

1. Povo Ashaninka e o manejo respeitoso da natureza
2. Doação de Sangue
3. Saúde do Idoso
4. A Taça de Hegéia, um dos símbolos mais antigos da Saúde
5. Enfermagem
6. Estante com medicamentos - Farmácia
7. Mahatma Gandhi e a não violência
8. Cruz Vermelha, representando os movimentos internacionais não-lucrativos
9. Medicina
10. Siriani, a jibóia branca sagrada para diversas etnias da amazônia, entidade de cura - e também a serpente mitológica de Hegéia e Esculápio
11. Sistema Circulatório representando o conhecimento interno do corpo
12. Mestre Irineu, pioneiro no uso da ayahuaska como medicina do corpo e da alma
13. Raizeira, representando a Farmacopéia Popular
14. Filtro de barro, ressaltando a importância da água para a boa saúde
15. Sérgio Arouca, médico sanitariano, um dos idealizadores do SUS, discutiu questões ligadas à gestão da saúde pública, como a recusa à comercialização do sangue e a defesa do serviço e do servidor público

16. Omulu, orixá que rege a doença e a cura, através da morte e do renascimento
17. Parteira
18. Os sete chakras, representando a medicina oriental, o yoga e a medicina holística
19. Sistema Muscular representando o conhecimento exterior do corpo
20. Microscópio, representando a importância das tecnologias
21. Zé Gotinha, representando as campanhas nacionais, a comunicação em saúde e a Atenção Primária
22. Crânio humano, representando a morte
23. Agente de Saúde e a ação comunitária
24. Louis Pasteur, lembrado por suas notáveis descobertas das causas de prevenção de doenças, uma homenagem a todos os pesquisadores dos campos da Saúde
25. Pajé do Xingu, representando a sabedoria xamânica dos povos originários
26. Mudanças de plantas, representando a ecologia e a auto-gestão
27. Santa Luzia, protetora da visão
28. Saúde da criança
29. Odontologia
30. Globo terrestre, representando a consciência planetária

Forças da Saúde reúne diversas figuras que, juntas, apresentam um panorama ampliado do que venha a ser a promoção do bem-estar coletivo. A ideia nasceu de uma compreensão da Saúde, enquanto fenômeno muito além do simples combate às doenças, ainda que essa esfera também seja contemplada na pintura. Mas é preciso perceber que, em uma era global de acesso à informação, não há razão para considerarmos uma determinada esfera do saber como hegemônica sobre outras até então tidas como minoritárias e mesmo deixadas à margem do processo acadêmico. Dessa forma, o mural se propôs a interligar as tecnologias, as políticas públicas, os saberes ancestrais, a espiritualidade e a ecologia com as principais linhas da formação acadêmica em Saúde: Enfermagem, Nutrição, Farmácia, Odontologia, Saúde Coletiva e Medicina.

Os povos nativos brasileiros estão representados na figura do pajé Xinguano, conhecedor das plantas, do jovem cacique Ashaninka, empenhado em manejar o ecossistema, onde vive, para garantir a preservação da floresta, da raizeira com suas ervas curativas, da parteira com seu conhecimento secular transmitido de geração a geração de doulas. Os aspectos espirituais se fazem presentes na figura de Obaluaê, o orixá da saúde e da doença dentro da cosmologia afro, também de Santa Luzia, a santa protetora dos olhos, Mestre Irineu, um dos pioneiros do uso cerimonial da Ayahuaska no Brasil pós-colonial, e Siriani, a Jiboia Branca - entidade mágica para muitos povos amazonenses - que também pode ser interpretada como a serpente de Asclépio, símbolo mundial da Medicina. Além da figura de Mahatma Gandhi e um Buda em posição meditativa, homenageando as tradições orientais com suas técnicas de yoga, suas noções de centros energéticos (chakras) e a prática da não-violência.

Alternando-se com essas figuras, temos representantes da saúde no contexto da ciência contemporânea O médico, com seu estetoscópio, a enfermeira, ministrando uma transfusão de sangue, uma estante com diversos remédios, o dentista, cuidando da saúde bucal de um adolescente. Há também a figura de Pasteur, homenageando os pesquisadores, e Sérgio Arouca como representante dos sanitaristas dedicados a construir políticas públicas. A Nutrição foi representada pelo filtro de barro – considerado o melhor filtro de água potável do mundo – e as mudas de diversos alimentos, bem como a mãe, amamentando seu bebê.

Assim, **Forças da Saúde** faz jus ao nome na medida em que faz referência a formas distintas de conhecimento unificadas pelo mesmo compromisso de cuidar do próximo, cuidar das crianças, dos adultos, dos idosos, cuidar do planeta e cuidar da vida em suas inúmeras expressões.



Brasília (2015)

Artista plástico

www.tiagobotelho.com.br

APRESENTAÇÃO

APRESENTAÇÃO

O cuidado em saúde reúne diferentes atores em seus diversos territórios e envolve saberes tradicionais que se entrelaçam às práticas convencionais, em uma construção coletiva voltada à promoção do bem-estar integral do indivíduo e da comunidade.

Este livro é o resultado do entrelaçamento da experiência e dos saberes de muitos destes atores que, a partir de uma escrita coletiva generosa, buscaram compartilhá-los a fim de possibilitarem a ampliação de um cuidado em saúde cada vez mais humanizado, nos diferentes territórios de atenção à saúde onde se desenvolvem, aplicando as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como instrumento.

É também uma homenagem a um destes importantes atores, Edilberto Zacarias, nosso Mestre Zacca, que como Agente de Saúde da SES/DF e com muita alegria, entusiasmo e persistência conduziu as práticas do grupo de Tai Chi Chuan na UBS 1 do Lago Norte, até 2023, quando, como ele mesmo dizia: “Deus o chamou de volta para casa.”

O livro busca oferecer aos leitores uma apresentação dos diferentes territórios onde o cuidado em saúde é realizado, a partir da visão dos diferentes profissionais que atuam no serviço, dos discentes que participam dos processos formativos de aprendizagem em projetos vinculados ao “Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde: território do saber, espaço do cuidar” da Universidade de Brasília (LabPIS/UnB) e participantes da primeira Residência Multiprofissional em Práticas Integrativas, vinculada à Secretaria de Saúde do Distrito Federal. A obra também valoriza a participação da comunidade, que interage ativamente na promoção do cuidado, bem como experiências de formação, como o Curso de Capacitação em Tai Chi Chuan e Qigong para servidores da SES-DF em Planaltina, além de eventos que disseminam as PICS junto à população em geral.

Integram esta obra seis capítulos, constituindo o quinto volume da coletânea dedicada à temática das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), publicada por esta editora.

No primeiro capítulo, os saberes e espaços do cuidar do território na visão da gestão de uma Unidade de Básica de Saúde do Distrito Federal, abordam a contribuição das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como ferramentas para o cuidado integral e humanizado e sua relevância para o fortalecimento da Atenção Primária em Saúde (APS).

No segundo e terceiro capítulos, os saberes e espaços do cuidar dos territórios são apresentados a partir da visão dos discentes nos diferentes processos formativos de aprendizagem. Neste contexto, o relato de experiência dos estudantes extensionistas do LabPIS/UnB e daqueles que integram a Residência Multiprofissional em Práticas Integrativas em Saúde do Distrito Federal, revelam com suas vivências em campo, a potência do território como espaço pedagógico e que o aprender fazendo, promove trocas multidisciplinares significativas com a comunidade, fortalecendo os laços de cuidado e afeto.

No quarto capítulo, os saberes e espaços do cuidar dos territórios são mostrados a partir dos diferentes fazeres, desenvolvidos há mais de 40 anos no Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde (CERPIS), em Planaltina/DF, unidade que integra a Rede Primária de Atenção à Saúde. Palco onde diferentes práticas de cuidado se expressam: da medicina tradicional chinesa às práticas corporais, das rodas de conversa às oficinas terapêuticas é referência na promoção do cuidado em saúde e em educação popular.

No quinto e sexto capítulos, os saberes e espaços do cuidar dos territórios revelam, a partir da leveza e fluidez dos movimentos do Tai Chi Chuan expressos nas narrativas do serviço e da comunidade, o poder transformador desta prática corporal milenar que ressignifica o cuidado de si e do outro. Os depoimentos dos praticantes evidenciam que, para além dos benefícios físicos, o Tai Chi Chuan promove pertencimento, acolhimento e autonomia, fortalecendo o território interior de cada indivíduo que o vivencia.

Assim, a articulação entre saberes, território, formação, práticas integrativas e protagonismo comunitário aponta para um caminho de transformação da saúde pública, a começar por cada um de nós, onde o espaço do cuidar é, acima de tudo, um ato coletivo, mas também individual, respeitoso e de partilha, em que cada ação é tecida com os fios da escuta ativa e do diálogo intercultural.

Desejamos as tessituras fluidas e leves construídas pelas PICS em nós e para todos nós!

Os organizadores.

AGRADECIMENTOS DOS ORGANIZADORES

AGRADECIMENTOS DOS ORGANIZADORES

Agradecemos, de forma especial, à revisora de texto, Dione Maria de Resende, que gentilmente realizou a revisão desta obra, contribuindo de maneira significativa para a qualidade final deste trabalho.

À família do Mestre Zacca, cuja generosidade ao compartilhar suas memórias e saberes perpetua seu legado e inspira nossas almas. In memoriam.

Aos estudantes do LabPIS/PET/PEAC-UnB pela dedicação à obra, cuja contribuição foi essencial para o aprimoramento e a finalização deste trabalho.

Aos autores, que, com sua partilha de saberes, teceram com palavras e ideias os fios que deram forma e sentido a esta obra.

Aos integrantes do Grupo Mestre Zacca, cujas narrativas, ricas de vida, memória e experiências no Tai Chi Chuan, entrelaçaram-se como fios preciosos, adornando esta obra com a beleza e a verdade de suas histórias.

Gratidão!

HOMENAGEM A EDILBERTO ZACARIAS

HOMENAGEM A EDILBERTO ZACARIAS

Para os íntimos apenas Zacca (ou seja: quase todos que o conheciam – rrsrs...). Entrou para a Secretaria de Estado de Saúde - SES/DF como Agente de Saúde, mas desde sempre teve muito interesse por formas alternativas de promoção de saúde.

Paralelamente à sua carreira na SES, formou-se como Terapeuta - primeiramente como massagista e quiroprata) e posteriormente cursou Medicina Tradicional Chinesa, tornando-se Acupunturista.

Como servidor da SES, voluntariou-se para a formação no curso de automassagem. Na UBS onde trabalhava na Asa Norte, ministrou aulas de automassagem por vários anos, com uma adesão bastante significativa pelos usuários.

Quando surgiu o curso de formação para instrutores de Tai Chi Chuan pela SES, voluntariou-se novamente e se apaixonou por essa prática. Transferiu-se para a UBS do Lago Norte a convite da enfermeira Sônia Margareth, que também sempre defendeu práticas alternativas de saúde e, sob sua tutela, conseguiu implantar a prática diária do Tai Chi Chuan em dois horários naquela unidade.

Apesar das críticas e adversidades que enfrentou, dentro das próprias unidades de saúde onde trabalhou, conseguiu ser persistente e resiliente no que acreditava: promover saúde através de práticas não convencionais.

Muitas vezes chegou em casa chateado e com a pressão arterial nas alturas. Perguntávamos: - Por que não se aposenta, já que tem tempo e idade? A resposta era: - "Não posso deixar a turma de Tai Chi".



Por fim, eu, como esposa e companheira, sinto-me grata por ter convivido com esse Ser Humano tão valoroso por quase 30 anos. Nós, como família, nos sentimos orgulhosos pelo legado que ele deixou. Nós nos sentimos felizes em saber que o seu amado Tai Chi Chuan continua firme e se expandindo na UBS 1 do Lago Norte, mesmo sem sua presença física.

Como ele mesmo dizia: "Deus o chamou de volta para casa."

Para nós: "Cedo demais!"

Saudades!



O memorial descritivo, elaborado pelos familiares, constitui uma homenagem póstuma, preservando a memória e o legado deixado pelo "Mestre Zacca".

PREFÁCIO

PREFÁCIO

O título da obra reflete (e extrai) a essência do ambiente extensionista universitário de estudos, práticas e pesquisas “Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde: território do saber, espaço do cuidar” da Universidade de Brasília (LabPIS/UnB), coordenado pelas queridas Ana Beatriz Duarte Vieira e Silvia Ribeiro de Souza — com quem tenho o prazer de compartilhar o PET-Saúde: Equidade — que em conjunto com André Ribeiro da Silva, Felipe Lipparelli Scafuto Tironi, Aristein Tay Shin Woo, Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza e Ana Lúcia Rezende organizam esse livro.

Celebramos duas décadas da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC-SUS), instituída em 2006 pelo Ministério da Saúde, e uma década da Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde (PDPIS), criada no Distrito Federal em 2014. Há, de fato, muito a comemorar, e esta obra registra e eterniza muitas conquistas.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e as Práticas Integrativas em Saúde (PIS) são narradas por seus atores, nessa obra, análogas entre si nos territórios em que florescem. Sejam denominadas PICS, ou PIS, nossas e nossos narradores falam de suas vivências e experiências no cuidado do outro e de si, de si e do ambiente, na vida e na morte.

São atravessadas e atravessados pela perda real da mentoria que inspirou suas ações, ao mesmo tempo em que inspiram trabalhadoras e trabalhadores, bem como futuras e futuros trabalhadoras e trabalhadores da saúde, atrizes e atores das equipes de saúde, do Programa de Residência Multiprofissional em PIS da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS) do DF, do Programa de Extensão de Ação Contínua (PEAC) da Universidade de Brasília e do Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde (PET-Saúde: Equidade) do Ministério da Saúde.

Diante de tantas siglas — PICS, PIS, PEAC, PET... — forma-se uma sopa de letrinhas, onde práticas e programas se entrelaçam: programas que dão vida a práticas e práticas que se consolidam em programas.

A (trans)formação constitui a marca das experiências reunidas nessa obra, seja pela ótica da gestora da Unidade Básica de Saúde (UBS), das e dos extensionistas da Universidade de Brasília, da residente e dos residentes da primeira turma de PIS da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS) do DF, ou ainda dos territórios

em destaque — o Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde do Distrito Federal (CERPIS) e a Unidade Básica de Saúde 1 do Lago Norte (UBS 1 LN). Nessas vivências o Tai Chi Chuan, enquanto PIS/PICS, perpassa e transversaliza as narrativas, reveladas também pela perspectiva de quem a vivencia cotidianamente: a comunidade.

O livro é um convite às práticas resilientes, traduz as sementes plantada pela trajetória profissional do Mestre Zacca, hábil semeador de práticas que germinaram no Distrito Federal. Suas plantações foram por muitas mãos regadas, adubadas e cuidadas; cresceram em seus ciclos, e como na vida enfrentaram adversidades, das climáticas às políticas, resistindo e perdurando. A homenagem póstuma a Mestre Zacca comove, ao mesmo tempo que mobiliza corações para dar seguimento às suas ações.

A arte de cozer é ancestral! O cuidado é transformador! “Ações tecidas como fios da escuta ativa e do diálogo intercultural”, nas palavras dos Organizadores, representam o fiar artesanal da tecitura das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no Distrito Federal, uma trajetória sinuosa, contínua e ascendente. Ainda assim, contra hegemônicas na saúde!

Desfrute dessa leitura, já que as sementes florescem e dão frutos!

Com carinho,

Odete Messa Torres

Professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília.
Coordenadora do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde: Equidade). Conselheira Nacional de Saúde na representação da Associação Brasileira de Educação Médica (ABEM). Mãe solo, sanitarista e defensora do SUS!

SUMÁRIO

SUMÁRIO

PARTE 1 - TERRITÓRIO DO SABER

CAPÍTULO 1 1

UBS 1 LAGO NORTE: TERRITÓRIO DE CUIDADO E PRÁTICAS INTEGRATIVAS

Maria Inês Avelar Guedes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0002529101>

CAPÍTULO 2 10

TERRITÓRIO DO SABER: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTUDANTES EXTENSIONISTAS

Antônio Bresolin de Moraes

Camila Serra Carvalho


Giovana Rodrigues Castro Seixas

Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza

Nathalie Cronemberger

Rafaella Glice Vieira Goulart

Sibely Kéren Alves Fernandes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0002529102>

CAPÍTULO 3 28

A PRIMEIRA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE DO DF: VIVÊNCIAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA DA UBS 01 LAGO NORTE

David Viegas Rodrigues

Edilson Francisco Ferreira

Maria Luisa de Castello Branco Baroboskin

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0002529103>

PARTE 2 - ESPAÇO DO CUIDAR

CAPÍTULO 4 37

TERRITÓRIO DOS SABERES, ESPAÇO DOS FAZERES

Daisy Nicolle Rodrigues Amorim

Geovanna Marques da Silva

SUMÁRIO

SUMÁRIO

Isabele de Aguiar Bezerra
Isabella Rita Hipólito
Nathália Évelyn da Silva Neres
Samuel Martins dos Santos
Sandra Brusasco Fernandes
Vanessa Domingues de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0002529104>

CAPÍTULO 5.....49

APRESENTANDO O TAI CHI CHUAN


Aristein Tai-Shyn Woo
Arnaldo Saldanha Brandão
Flavio Schettini
Larissa de Lima Borges
Magno Bueno Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0002529105>

CAPÍTULO 6 58

MOVIMENTOS QUE TRANSFORMAM: NARRATIVAS DA COMUNIDADE SOBRE O TAI CHI CHUAN NA UBS 1 DO LAGO NORTE

Ana Lúcia da Silva Rezende
Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0002529106>

POSFÁCIO..... 74

ORGANIZADORES..... 75

REVISORA 77

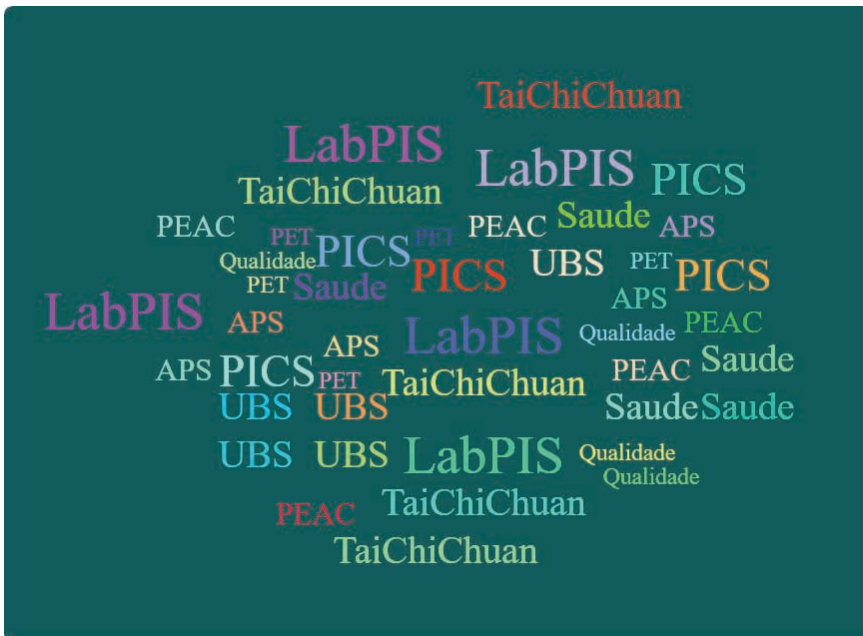
AUTORES..... 78



PARTE

1

TERRITÓRIO DO SABER





C A P Í T U L O 1

UBS 1 LAGO NORTE: TERRITÓRIO DE CUIDADO E PRÁTICAS INTEGRATIVAS

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.000252910>

Maria Inês Avelar Guedes

Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal

0000-0003-2146-6240

<http://lattes.cnpq.br/1223778572475828>

Resumo: O capítulo apresenta a descrição do território da Unidade Básica de Saúde 1 do Lago Norte (UBS 1 LN) e a integração das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na Atenção Primária à Saúde (APS) do Distrito Federal. Destaca o fortalecimento da APS no Brasil, especialmente com a Estratégia Saúde da Família (ESF), e a incorporação das PICS como parte do cuidado integral e humanizado. A UBS 1 LN, localizada em um território socioeconomicamente privilegiado, destaca-se pela inovação, como o Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico, que integra agroecologia e práticas integrativas, promovendo saúde, bem-estar e vínculo comunitário. A unidade é referência local e internacional, exemplificando a importância do cuidado territorializado e integral.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde. Estratégias de Saúde Nacional. Terapias Complementares. Serviços de Saúde Comunitária. Saúde da População Urbana. Promoção da Saúde. Cuidado Centrado no Paciente.

UBS 1 LAGO NORTE: TERRITORY OF CARE AND INTEGRATIVE PRACTICES

Abstract: This chapter describes the territory of Basic Health Unit 1 in Lago Norte (BHU 1 LN) and the inclusion of Integrative and Complementary Health Practices (IChP) within Primary Health Care (PHC) in the Federal District, Brazil. It highlights the strengthening of PHC through the Family Health Strategy (FHS) and the incorporation of IChP as part of holistic and humanized care. UBS 1 LN, situated in a socioeconomically privileged area, stands out for its innovative Medicinal Agroforestry Garden, integrating agroecology and complementary practices to promote health, wellbeing, and community bonds. The unit serves as a local and international reference, exemplifying the significance of territorialized and comprehensive care.

Keywords: Primary Health Care. Family Health Services. Complementary Therapies. Community Health Services. Urban Health. Health Promotion. Patient-Centered Care.

1. INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) é o primeiro nível de atenção do Sistema Único de Saúde (SUS), responsável pela promoção, proteção e manutenção da saúde. Como ponto de entrada do sistema, atua na prevenção de agravos, diagnóstico, tratamento, reabilitação, redução de danos e articulação com outros níveis de atenção, guiada pelos princípios da universalidade, acessibilidade, integralidade, continuidade do cuidado, responsabilização, humanização e equidade (BRASIL, 2012; BRASIL, 2017).

Historicamente, a APS no Brasil ganhou força a partir da Constituição Federal de 1988, que estabeleceu a saúde como direito social. Desde então, foram instituídos programas fundamentais como o Programa de Agentes Comunitários de Saúde (PACS) e o Programa Saúde da Família (PSF), que foi transformado em Estratégia Saúde da Família (ESF) — modelo organizacional que prioriza o cuidado territorializado e multiprofissional, com forte vínculo comunitário (BRASIL, 2012; BRASIL, 2017).

A Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), consolidada a partir de 2006, incorporou os atributos da APS - primeiro contato, integralidade, longitudinalidade, coordenação, orientação familiar e comunitária, competência cultural - e estabeleceu diretrizes para composição das equipes e financiamento (BRASIL, 2017). A partir de 2011, o Programa de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica (PMAQ-AB) veio fortalecer o acesso e qualidade na APS por meio de avaliação de desempenho, complementado posteriormente pelo Programa Previne Brasil, que revisitou as formas de financiamento por custo, captação e indicadores programáticos (BRASIL, 2019)

Em abril de 2024, o Programa Previne Brasil deixou de ser o modelo oficial de financiamento da Atenção Primária à Saúde (APS) e foi substituído por uma nova metodologia. Esse novo arranjo passou a vigorar por meio da Portaria GM/MS nº 3.493, de 10 de abril de 2024, que redefiniu o cofinanciamento federal do Piso da APS no SUS resgatando o protagonismo da ESF, ressignificando e fortalecendo essa estratégia como base da APS e introduzindo parâmetros mais sensíveis ao contexto social dos territórios, com critérios que favorecem equidade na alocação de recursos (BRASIL, 2024).

Uma APS forte demonstra evidências consistentes de impacto positivo nos indicadores de saúde: redução de mortalidade infantil e materna, internações evitáveis, maior eficiência e qualidade no atendimento.

Falando de APS no âmbito do Distrito Federal, um marco transformador ocorreu em 2017, com o Programa Converte ou ConverteAPS, iniciado pela Portaria SES-DF nº 77, de 14 de fevereiro, que instituiu a Política Distrital de APS alicerçada na ESF, e a Portaria nº 78, que regulamentou o processo de transição de profissionais da APS tradicional para equipes de Saúde da Família (eSF), mediante capacitação e mudança de função (DISTRITO FEDERAL, 2017).

Antes do Converte, Brasília possuía um sistema misto: parte da APS seguia o modelo tradicional — com UBS e Centros de Saúde — e outra parte já adotava ESF, mas com pouca penetração e articulação territorial. O programa Converte unificou o modelo, extinguindo gradualmente os Centros de Saúde e convertendo-os em UBS sob o modelo ESF, garantindo responsabilidade territorial e vínculo com a população.

O impacto foi significativo. Em janeiro de 2017, havia 242 equipes ESF consistidas (30,5% de cobertura), e, em fevereiro de 2018, esse número quase dobrou, chegando a 549 equipes (69,1% de cobertura). A população adscrita saltou de aproximadamente 1,04 milhão para 2,06 milhões — um aumento expressivo em apenas um ano. Tal êxito rendeu ao Distrito Federal elogios técnicos do próprio Ministério da Saúde, que reconheceu o processo como ousado e bem-sucedido (DISTRITO FEDERAL, 2017a;b).

Outros avanços regulatórios incluíram a Lei nº 6.133, de abril de 2018, que estabeleceu formalmente a ESF como modelo padrão da APS no DF, além da mobilização de profissionais — com capacitação, criação de equipes de transição e concursos públicos que absorveram novos médicos de família e comunidade, enfermeiros e agentes comunitários de saúde — para dar profundidade à reforma (BRASIL, 2018).

Em resumo, o Converte colocou Brasília na vanguarda das reformas em APS no país, ao priorizar o atendimento resolutivo, o vínculo familiar e territorial, e ao reorganizar sua rede para responder de forma mais equânime, eficiente e integrada às necessidades da população.

No âmbito do Distrito Federal, a APS segue esse arcabouço com forte descentralização e abrangência territorial. A Secretaria de Saúde do DF organiza a APS como eixo estruturador da rede, articulando programas como a ESF e incorporando inovadoras linhas de cuidado, incluindo as Práticas Integrativas em Saúde (PICS).

2. A INSERÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE NA APS

Pensando no fortalecimento da APS, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram formalmente incorporadas ao sistema público brasileiro pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), em 2006, publicada pelo Ministério da Saúde (Portaria GM/MS nº 971/2006). Esta política foi um marco no reconhecimento oficial dessas práticas como componentes legítimos e estratégicos da atenção à saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde -SUS (BRASIL, 2006).

As PICS incluem um conjunto diversificado de abordagens que abrangem técnicas e saberes tradicionais, naturais e complementares. O objetivo principal é ampliar o escopo do cuidado, incorporando outras lógicas ao modelo biomédico tradicional, de modo a valorizar o protagonismo do indivíduo e promover a integralidade da atenção à saúde (BRASIL, 2006; WHO, 2013).

A política nacional orientou a incorporação progressiva das PICS na rede SUS, visando ampliar o acesso, garantir a qualificação dos profissionais e promover pesquisas para avaliar a eficácia e segurança dessas práticas. Em 2017, o Ministério da Saúde ampliou o rol de práticas contempladas na PNPIC, passando para 29 modalidades reconhecidas, reforçando o compromisso com a diversidade e a pluralidade dos saberes em saúde (BRASIL, 2017).

Estudos nacionais evidenciam que a incorporação dessas práticas na APS contribuiu para a humanização do cuidado, a melhora do vínculo com a comunidade e efeitos positivos em saúde mental e bem-estar geral.

As PICS foram implementadas inicialmente a partir de iniciativas pontuais em unidades da rede pública de saúde, ainda no final dos anos 2000 e início da década de 2010. Em consonância com a Política Nacional, a Secretaria de Saúde do DF elaborou planos e protocolos para incorporar as práticas nos serviços da Atenção Primária à Saúde (APS), integrando-as às estratégias da ESF e ampliando o acesso à população (SILVA et al., 2021).

As Práticas Integrativas em Saúde (PIS), assim denominadas no Distrito Federal, abrangem diversas racionalidades médicas e recursos terapêuticos vinculados aos conhecimentos tradicionais das medicinas Chinesa, Ayurvédica e Antroposófica, entre outras abordagens de cuidado. Essas práticas se fundamentam em uma concepção multidimensional do ser humano, considerando aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais. O programa local conta com uma rede de profissionais capacitados e promove a articulação entre a gestão, universidades e movimentos sociais, fortalecendo a saúde integral e a promoção da qualidade de vida (SILVA et al., 2021; BRASIL, 2017).

A partir de 2015, o DF passou a ampliar e sistematizar a oferta de PIS em diversas Unidades Básicas de Saúde, especialmente com a criação do Horto Florestal Medicinal na Unidade Básica de Saúde 1 Lago Norte (UBS 1 LN), que virou referência nacional por sua proposta inovadora de integrar agroecologia, educação ambiental e práticas integrativas. Além disso, consolidou essas práticas em sua rede de 176 UBSS, evidenciando o reconhecimento da dimensão integral e promotora da saúde (AGÊNCIA BRASÍLIA, 2019).

Essa implementação tem sido importante para promover o cuidado integral, fortalecer o vínculo entre usuários e profissionais e proporcionar novas formas de autocuidado e manejo de doenças crônicas, alinhando-se às tendências internacionais que reconhecem o valor das práticas integrativas para a saúde pública (WHO, 2013).

3. CONTEXTO DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO LAGO NORTE

Considerando todo esse contexto, a Unidade Básica de Saúde 1 do Lago Norte (UBS 1 LN), antiga CSB 10, foi criada oficialmente em 1994, integrando a rede de atenção primária do Distrito Federal para atender a população da Região Administrativa do Lago Norte, oferecendo serviços básicos de saúde, promoção, prevenção e acompanhamento clínico, sendo referência para a comunidade local.

Localizada em um contexto urbano e semi-rural, era uma Unidade que funcionava com o modelo tradicional — Centro de Saúde, e em 2017, com o Converte se transformou em uma UBS, atualmente com 7 ESF, nomeadas por pedras preciosas: ametista, esmeralda, cristal, ônix, rubi, safira e topázio. Os nomes ajudam a personalizar as equipes, tornando-as mais humanas e identificáveis para a comunidade. Além disso, inspiram os profissionais a se tornarem referências confiáveis – como verdadeiras “pedras preciosas” da saúde local.

A UBS 1 atende à população da RA XVIII, Região Administrativa do Lago Norte, criada em 1960 e formalizada em 1994 (Lei n.º 641/1994), que inclui setores residenciais de alta renda, áreas comerciais consolidadas e núcleos rurais. O território combina residências planejadas, infraestrutura urbana e um ambiente natural privilegiado, marcado pela orla do Lago Paranoá, infraestrutura esportiva e áreas verdes (DISTRITO FEDERAL, 1994).

Conforme levantamento da administração regional em 2024, a população atual é estimada em cerca de 50 mil habitantes, apresentando significativo crescimento em relação às estimativas anteriores (IPEDF, 2024).

A região também se destaca por seu caráter socioeconômico elevado: 63,1% da população possui ensino superior completo, sendo que 19,8 % têm mais de 60 anos — índice de envelhecimento superior à média do DF (7,4%) - o que implica demandas específicas, como atenção à saúde do idoso, longevidade ativa e doenças crônicas. Em 2018, a renda per capita era de R\$ 6.362,30, uma das mais altas do Distrito Federal (IPEDF, 2024).

Renda per capita elevada e escolaridade avançada se combinam a uma predominância de deslocamentos por automóvel (84,3 %), refletindo baixa dependência do transporte público — o que aponta tanto para poder aquisitivo quanto para lacunas de mobilidade urbana (IPEDF, 2024).

Embora pesquisas específicas para 2024 na RA ainda não tenham sido disponibilizadas, dados regionais do DF apontam para uma população cada vez mais diversa e envelhecida, com maior representatividade da população negra e amadurecida. Isso reforça a necessidade de políticas de saúde culturalmente adequadas e focadas na integralidade do cuidado (IPEDF, 2024).

Atualmente possuímos 19.545 usuários cadastrados na UBS 1 – Lago Norte, sendo que 57% é do sexo feminino, 4.834 estão acima do peso, em consonância com as informações do PDAD, 29% possui ensino superior, 3.159 apresentam HAS e 1.428 com DM. De todos, 2.992 fazem uso de plantas medicinais e 3.290 realizam Práticas Integrativas (SES-DF,2023).

Na UBS, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, conhecidas como PIS em nível local, abrange modalidades como Yoga, Tai Chi Chuan, Tai Chi Chuan – Leque, Lian Gong, Meditação, Automassagem, Fitoterapia, Medicina Antroposófica, Acupuntura, Auriculoterapia, Arteterapia — todas alinhadas à promoção da saúde e à prevenção de agravos.

Em 2017/2018, a UBS 1 se antecipou ao converter seu espaço verde em um Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico (HAMB). Em 2019, o projeto implantado por iniciativa do médico Marco Antônio Trajano Ferreira e parcerias institucionais - SES-DF e FIOCRUZ - desenvolveu canteiros com cerca de 200 m², cultivando mais de 200 espécies de plantas medicinais e plantas alimentícias não convencionais, transformando restos vegetais em recursos terapêuticos. Oficinas de manejo agroflorestal e atividades como Yoga, Tai Chi Chuan e Jardins Sensoriais integraram a comunidade nesse território de cuidado (AGÊNCIA BRASÍLIA, 2019; DISTRITO FEDERAL,2025).

A relevância dessa iniciativa ganhou escala internacional com visitas de delegações da República do Benim, em maio de 2025 e da Food and Agriculture Organization (FAO), em junho de 2025, reconhecendo o HAMB como modelo de articulação entre saúde pública, agroecologia, segurança alimentar e cuidado ambiental (AGÊNCIA BRASÍLIA, 2025a;b).

Além disso, um mural comunitário de grande impacto visual foi produzido pela artista Catalina Cabrera com a participação de 12 usuários, como forma de expressão coletiva para enfatizar a saúde como bem comum. Esse projeto ampliou a visibilidade das PIS e aproximou ainda mais a comunidade da UBS. (AGÊNCIA BRASÍLIA, 2024).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse contexto, a Unidade Básica de Saúde 1 do Lago Norte, inserida no contexto da Atenção Primária à Saúde do Distrito Federal, desempenha um papel singular ao combinar cuidado clínico com iniciativas inovadoras de promoção da saúde. Desde sua localização estratégica até suas práticas integrativas, a unidade reafirma a atenção centrada no território como espaço do saber e do cuidar.

A UBS 1 Lago Norte exemplifica como o cuidado em saúde se amplia quando o território se torna espaço do saber e da cura. Ao incorporar as PICS, fortalece-se o vínculo saúde-comunidade, promove-se a saúde de forma integral e insere-se inovação no cotidiano da APS. Esse território singular torna-se referência não apenas para os usuários locais, mas também para a cooperação internacional e as políticas públicas transformadoras.



O mural na UBS 1 Lago Norte foi pintado pela artista Catalina Cabrera e integrantes da comunidade. Foto: Ualisson Noronha/Agência Saúde-DF. Fonte: Acesso livre na internet.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 110 p. : il. – (Série E. Legislação em Saúde).

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017**. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).Brasil.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS n.º 1.654, de 19 de julho de 2011**. Institui o Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica (PMAQ-AB). *Diário Oficial da União*, Brasília, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS n.º 2.979, de 12 de novembro de 2019.** Institui o Programa Previne Brasil, estabelecendo novo modelo de financiamento de custeio da Atenção Primária à Saúde no âmbito do SUS. *Diário Oficial da União*, Brasília, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº 3.493, de 10 de abril de 2024.** Institui nova metodologia de cofinanciamento federal do Piso da APS. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 2024.

BRASIL. **Lei nº 6.133, de 3 de abril de 2018.** Dispõe sobre a Estratégia Saúde da Família no Distrito Federal. *Diário Oficial do Distrito Federal*, Brasília, 2018. Disponível em: https://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/a9fbb858bd494419b79c811af964892a/Lei_6133_06_04_2018.html. Acesso em: 09 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº 971, de 03 de maio de 2006.** Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 11 ago. 2025.

CIPRIANO, LEANDRO. UBS 1 do Lago Norte desenvolve projeto de agrofloresta medicinal. **Agência Brasília**, 2019. Disponível em 13/02/2019 <https://www.saude.df.gov.br/web/guest/w/ubs-1-do-lago-norte-desenvolve-projeto-de-agrofloresta-medicinal>. Acesso em: 11 ago. 2025

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde. **Portaria nº 77, de 14 de fevereiro de 2017.** Institui a Política de APS no DF. Brasília: *Diário Oficial do DF*, 2017. Disponível em https://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/b41d856d8d554d4b95431cdd9ee00521/Portaria_77_14_02_2017.htm. Acesso em: 11 ago. 2025.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. **Portaria nº 78, de 14 de fevereiro de 2017.** Regulamenta o processo de transição dos profissionais de saúde para a Estratégia Saúde da Família, 2017. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/>. Acesso em: 09 ago. 2025.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde. **Portaria nº 137, de 15 de abril de 2025.** Institui a Rede de Hortos Agroflorestais Medicinais Biodinâmicos (RHAMB) da Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES-DF). Brasília: *Diário Oficial do DF*, 2025. Disponível em https://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/c508abef5f914a53a9474802f0c07549/Portaria_137_15_04_2025.html. Acesso em: 11 ago. 2025.

DISTRITO FEDERAL. **Lei nº 641 de 10 de janeiro de 1994.** Cria a RA Região Administrativa do Lago Norte - RA XVIII e dá outras providências. Brasília. 1994. Disponível em :https://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/48600/Lei_641_1994.html. Acesso em: 09 ago. 2025.

INSTITUTO DE PESQUISA E ESTATÍSTICA DO DISTRITO FEDERAL. **Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios Ampliada Lago Norte (PDAD)**. Brasília: IPEDF, 2024. Disponível em: https://pdad.ipe.df.gov.br/files/reports/lago_norte.pdf. Acesso em: 09 ago. 2025.

LOBO, Carolina. UBS 1 do Lago Norte recebe mural comunitário. **Agência Brasília**, 2024. Disponível em: <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/w/ubs-1-do-lago-norte-recebe-mural-comunitario>. Acesso em: 11 ago. 2025

NADER, Vinicius. Horto agroflorestal da UBS 1 do Lago Norte recebe membros de agência da ONU. **Agência Brasília**, 2025b. Disponível em: <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/w/horto-florestal-da-ubs-1-do-lago-norte-recebe-membros-de-agencia-da-onu>. Acesso em: 11 ago. 2025

NETO, Chico. Horto Agroflorestal da UBS 1 do Lago Norte recebe delegação do Benim". **Agência Brasília**, 2025a. Disponível em: <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/w/horto-florestal-da-ubs-1-do-lago-norte-recebe-delegacao-do-benim>. Acesso em: 11 ago. 2025

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL. **Relatório de Gestão da UBS 1 Lago Norte**. Brasília, 2023.

SILVA, João Felipe Tinto *et al.* Os desafios para a implementação das práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde. **Revista de Casos e Consultoria**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e26298, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/26298>. Acesso em: 12 ago. 2025.

WHO. World Health Organization. **WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023**. Geneva: WHO, 2013.



CAPÍTULO 2

TERRITÓRIO DO SABER: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTUDANTES EXTENSIONISTAS

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.000252910>

Antônio Bresolin de Moraes

Departamento de Farmácia
Universidade de Brasília -UnB
<https://orcid.org/0009-0004-3920-6185>
<http://lattes.cnpq.br/7701950767462676>

Camila Serra Carvalho

Departamento de Enfermagem - Campus Ceilândia
Universidade de Brasília -UnB
<https://orcid.org/0009-0007-9359-8919>
<http://lattes.cnpq.br/4937521367508266>

Giovana Rodrigues Castro Seixas

Departamento de Enfermagem
Universidade de Brasília -UnB
<https://orcid.org/0009-0009-2612-7804>
<http://lattes.cnpq.br/7789131963682534>

Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza

Faculdade de Educação
Universidade de Brasília -UnB
<https://orcid.org/0009-0008-8360-450X>
<http://lattes.cnpq.br/6605113496720442>

Nayara Kellen Marques da Silva

Departamento de Enfermagem
Universidade de Brasília -UnB
<https://orcid.org/0009-0007-0786-5882>
<http://lattes.cnpq.br/2734251474045552>

Nathalie Cronemberger

Departamento de Nutrição
Universidade de Brasília -UnB
<https://orcid.org/0009-0000-4385-0230>
<https://lattes.cnpq.br/0448042404119090>

Rafaella Glice Vieira Goulart
Departamento de Enfermagem
Universidade de Brasília -UnB
<https://orcid.org/0009-0005-7633-5979>
<http://lattes.cnpq.br/4207874967710703>

Sibely Kéren Alves Fernandes
Departamento de Enfermagem
Universidade de Brasília -UnB
<https://orcid.org/0009-0001-0400-7301>
<https://lattes.cnpq.br/1406900614733684>

Resumo: Este capítulo tem o objetivo de compartilhar o que foi vivenciado pelos estudantes extensionistas do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde - projeto vinculado ao Programa de Extensão de Ação Contínua (PEAC) da Universidade de Brasília e ao Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde (PET-Saúde/Equidade) do Ministério da Saúde. O presente relato busca traduzir dois anos de uma experiência coletiva de apoio às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) na Unidade Básica de Saúde 01 do Lago Norte. Trata-se, portanto, de um relato de experiência coletivo, do qual as PICS constituem o eixo estruturante das ações do projeto. No território, os estudantes tiveram a oportunidade de relacionar teoria e prática e se aprofundar em temas cruciais para sua formação.

Palavras-chave: Terapias Complementares. Projetos de Saúde. Ensino. Aprendizagem.

TERRITORY OF KNOWLEDGE: EXPERIENCE REPORT OF EXTENSION STUDENTS

Abstract: This chapter aims to share the experiences of extension students at the Laboratory of Integrative Health Practices—a project linked to the University of Brasília’s Continuous Action Extension Program (PEAC) and the Ministry of Health’s Education through Work for Health Program (PET-Saúde/Equidade). This report seeks to reflect two years of collective experience supporting Integrative and Complementary Health Practices (PICS) at the Lago Norte Basic Health Unit 01. It is, therefore, a collective experience report in which PICS constitute the guiding principle of the project activities. In the region, the students had the opportunity to connect theory and practice and delve deeper into topics crucial to their education.

Keywords: Complementary Therapies. Health Projects. Teaching. Learning.

1. INTRODUÇÃO: o cuidado nasce do diálogo

“Escrevo (...) porque gostaria de convencer outras pessoas, sem a elas mentir, de que o sonho ou os sonhos de que falo, sobre que escrevo e porque luto, valem a pena ser tentados”

(Freire, 1994)

O Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS) da Universidade de Brasília é mais que um projeto de extensão — é um espaço de encontro e construção coletiva. Vinculado ao Departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde, reúne estudantes de diversas áreas do conhecimento em torno do propósito comum de reconhecer e fortalecer os saberes que cuidam da vida humana em suas múltiplas dimensões.

Para entender esse movimento, Luz & Barros (2012) nos oferece o conceito de racionalidade médica: sistema que organiza saberes em seis pilares — morfologia ou anatomia humana, fisiologia ou dinâmica vital, diagnóstico, sistema de intervenção, doutrina médica e cosmovisão. Esse conceito nos permite honrar a complexidade das tradições de cura, seja a acupuntura, as práticas corporais, os benzimentos ou a fitoterapia, sem reduzi-las a meros protocolos. Segundo Luz & Barros (2012), o conceito foi desenvolvido para demonstrar a existência de múltiplos sistemas médicos atuantes na sociedade contemporânea, cada qual com sua própria lógica, visando superar a visão de que apenas a biomedicina possui racionalidade. Aqui, a saúde se revela plural, como as pessoas que buscam no SUS não apenas tratamento, mas também prevenção e promoção da saúde.

Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são compreendidas como racionalidades médicas e terapêuticas de integração com formas específicas de cuidado que constroem pontes entre a ciência, os saberes tradicionais e as diversas formas de cuidado que atravessam os territórios e culturas (Luz & Barros, 2012).

A atuação discente no LabPIS se desdobra em cinco eixos: sensibilizar a comunidade universitária para o valor das PICS na formação em saúde; incentivar a participação em vivências em grupos; ampliar o olhar sobre o conceito de saúde, integrando as diferentes racionalidades médicas e terapêuticas; fertilizar a cultura do cuidado tanto dentro quanto fora do ambiente universitário; gerar conhecimento por meio de pesquisas e ações que traduzam a potência transformadora das PICS nos territórios e na formação em saúde.

O LabPIS se inspira na educação libertadora de Paulo Freire (Freire, 1983), para quem a extensão universitária é ato político e afetivo - um diálogo que não impõe, mas tece saberes. À luz desse princípio, nossas ações não se propõem a levar conhecimento à comunidade, mas a construir junto espaços de escuta, troca e aprendizado mútuo.

Foi assim que, ao longo dessa jornada, testemunharam-se os desafios das PICS no SUS, mas também a resiliência de quem as pratica e a alegria de quem por elas é acolhido. Vimos pessoas idosas encontrarem o vigor em práticas corporais de Tai Chi Chuan (TCC), estudantes e servidores aliviarem a ansiedade com plantas medicinais, trabalhadores da saúde ressignificarem seu ofício ao incorporar o cuidado integral.

Este relato de experiência tem como objetivo compartilhar os dois anos de atuação e vivência dos estudantes dos projetos vinculados ao LabPIS no território da Unidade Básica de Saúde 01 do Lago Norte (UBS 01 LN), evidenciando os desafios enfrentados, os aprendizados construídos e as transformações geradas a partir das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Ao documentar essa trajetória, busca-se não apenas registrar as ações desenvolvidas, mas também refletir sobre o impacto dessas práticas na formação acadêmica e no território atendido.

2. NO RITMO DO CUIDADO: A Orquestração Metodológica do LabPIS

A UBS 1 pertence à Região Administrativa (RA) do Lago Norte e está vinculada à Região de Saúde Central da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Essa região administrativa é território de terra generosa, em que diversos veios de água afofam a terra seca do Cerrado. Seu território, banhado por águas serpenteantes que formam inúmeros córregos, tem solo fértil, proximidade com o Lago Paranoá e o Parque Nacional de Brasília, abrigando uma população com a terceira maior renda per capita do Distrito Federal (CODEPLAN, 2021).

Em meio a grandes mansões, há quem encontre na saúde pública sua única possibilidade de cuidado. Naquela região administrativa, assim como em tantas outras do Distrito Federal, a desigualdade social é evidente: convivem no mesmo território pessoas com alto poder aquisitivo e outras em situação de vulnerabilidade econômica, para quem o Sistema Único de Saúde (SUS) representa a única porta de acesso à atenção integral.

A UBS 1 LN acolhe a diversidade de sua comunidade, atendendo tanto os residentes da área urbana quanto os habitantes dos núcleos rurais que compõem a região - Córrego do Bananal, Córrego do Torto, Córrego do Urubu, Córrego do Jervá, Córrego do Palha, Bálsamo da Capoeira e Córrego do Tamanduá. Essas localidades, em sua maioria, apresentam condições socioeconômicas mais vulneráveis, contrastando com o perfil geral da RA.

Os estudantes estão presentes no território, durante dois anos de atuação, com uma dedicação média de 4 a 8 horas semanais. Por meio do diálogo constante com profissionais, gestores e comunidade, busca-se compreender as necessidades locais e contribuir com ações que promovam e fortaleçam as Práticas Integrativas e

Complementares em Saúde (PICS) na Atenção Primária. Assume-se um papel ativo e coparticipativo (sem hífen) nesse processo de fortalecimento das PICS no território.

Os estudantes são, assim como todos aqueles que constroem o LabPIS, sujeitos políticos e catalisadores de um projeto coletivo que afirma e fortalece as PICS como estratégia de cuidado, de resistência e de transformação no SUS. Trata-se de uma iniciativa que rompe com os modelos hegemônicos, articulando saberes e práticas entre a gestão pública, os trabalhadores da saúde, a comunidade acadêmica e os territórios populares, reafirmando o direito à saúde em sua dimensão integral e plural.

Este relato de experiência tem como objetivo compartilhar não apenas uma, mas múltiplas experiências protagonizadas por estudantes de diversos cursos de graduação — Enfermagem, Nutrição, Farmácia, Biologia, Pedagogia e Antropologia — da Universidade de Brasília. Dessa forma, tece-se este texto como quem tece redes em coletivo, buscando traduzir, com palavras, a força do que foi vivido — junto, e não separado — na construção de um cuidado mais sensível, plural e enraizado no território.

Ao longo desses dois anos de atuação, os estudantes foram inseridos em diversas frentes relacionadas às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Embora sejam poucos os servidores diretamente envolvidos na condução dessas práticas, elas são muitas — diversas em formas, saberes e potências, espalhadas pelo território e sustentadas pela dedicação de quem acredita no cuidado integral.

A UBS 1 LN oferece diversas práticas integrativas, como Tai Chi Chuan, Lian Gong, Yoga, Auriculoterapia, Terapia Comunitária Integrativa, Constelação Familiar, além de abrigar o primeiro Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico da região. Além dessas práticas, há também grupos formados para atender demandas clínicas, que, embora não sejam específicos das PICS, incorporam práticas integrativas em sua abordagem. Esses espaços ampliam as possibilidades de atuação e aprendizagem dos estudantes, favorecendo uma participação mais integrada e sensível às dinâmicas do território.

As atividades desenvolvidas pelos estudantes foram de apoio à execução das práticas, promoção de eventos, produção de insumos, produção de material didático e sensibilização de servidores e comunidade quanto à importância e eficácia dessas práticas para o SUS.

3. ESPAÇO DO CUIDAR: UBUNTU

A atuação do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde da Universidade de Brasília (LabPIS) na UBS 1 do Lago Norte consolida-se como um espaço de aprendizado e construção contínua de saberes em diálogo com a comunidade, que

alinha-se à Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde (PDPI), de 2014. Essa política, que reconhece e regulamenta dezessete práticas integrativas no âmbito do SUS/DF, tem como objetivo desenvolver e fortalecer essas abordagens no contexto da promoção, recuperação e reabilitação da saúde, além da prevenção de agravos, com ênfase na Atenção Primária à Saúde (APS) (Distrito Federal, 2014).

As ações realizadas pelo LabPIS incluíram o acompanhamento de PICS - como o Tai Chi Chuan, a Auriculoterapia, as vivências no Horto Agroflorestal Biodinâmico Medicinal (HAMB), a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) e o Lian Gong - e grupos de cuidados específicos dentro do contexto da APS, que abordam PICS em seu escopo.

As experiências vivenciadas pelos estudantes possibilitaram o acesso a diversas técnicas e práticas integrativas que o profissional da saúde pode utilizar na hora de melhor cuidar daquele que precisa, proporcionando crescimento acadêmico, profissional e pessoal aos estudantes. O fortalecimento do vínculo da universidade com a comunidade da UBS demonstrou o potencial transformador da integração entre ensino, serviço e comunidade, reforçando a importância das PICS na promoção da saúde, prevenção de doenças e fortalecimento do SUS.

Neste relato, selecionamos aquilo que mais nos mobilizou, sensibilizou e inquietou nesse processo.

3.1. Práticas implementadas na UBS 1 Lago Norte

3.1.1. Auriculoterapia

A auriculoterapia, técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), consiste na estimulação de pontos específicos na orelha - considerada um verdadeiro microsistema do corpo humano - para promover o equilíbrio físico, emocional e mental (Artioli et al., 2019). Sua aplicação tem sido cada vez mais valorizada no SUS, tendo em vista estudos científicos que demonstram sua efetividade nas diferentes situações clínicas decorrentes de estresse, ansiedade e depressão. Além disso, a técnica é minimamente invasiva, segura e de baixo custo. (Corrêa et al., 2020; Souza, 2022; Santos, 2024).

Acompanhar os atendimentos que se utilizam dessa técnica foi uma oportunidade valiosa de aprendizado sobre o cuidado no contexto da atenção primária, tendo as práticas integrativas como eixo. Os estudantes acompanharam sessões individuais, conduzidas pela preceptora da época, e foi possível observar um atendimento pautado na atenção humanizada, na integralidade e no desenvolvimento de vínculo, princípios esses fundamentais na atenção básica brasileira (Brasil, 2012).

Por meio de supervisão direta da preceptora, os discentes puderam compreender de modo geral as dinâmicas vitais que permeiam essa técnica, conforme os fundamentos da MTC. Aprendeu-se sobre a necessidade de uma abordagem ampla, centrada no indivíduo, respeitando suas singularidades, histórias e contextos socioculturais.

Além disso, a experiência evidenciou a importância da interdisciplinaridade da integração entre as práticas convencionais e complementares, aspectos essenciais para a construção de um modelo de atenção à saúde mais eficaz, humanizado e integral dentro do SUS.

Assim, reafirmamos o valor das práticas integrativas como instrumentos fundamentais para a promoção da saúde.

3.1.2. Tai Chi Chuan

O Tai Chi Chuan, atualmente conhecido como prática corporal de promoção de saúde de origem chinesa, é uma arte marcial interna, tendo em vista o foco no fortalecimento do *Qi* - ou *Chi*. Segundo Woo (2021), “no pensamento chinês, tudo que existe, seja de natureza material, intelectual ou espiritual, é constituído de algo chamado Qi, que assume aspectos mais densos no caso da matéria, ou mais tênue, no caso de emoções e pensamentos” tendo isso em vista, praticar Tai Chi Chuan (TCC) fortalece o Qi, fortalece aquilo que somos física, emocional, mental e espiritualmente. Atualmente, o TCC é uma Prática Corporal e Mental da Medicina Tradicional Chinesa (PCMMTC), institucionalizada no Brasil pela PNPIC, juntamente com o Lian Gong em 18 terapias, o Qigong e a Automassagem (BRASIL, 2015).

O TCC da UBS 01 do Lago Norte carrega uma trajetória rica de história. Ao longo desses dois anos de atuação dos projetos no território, muitas transformações ocorreram e importantes conquistas foram consolidadas. O *Grupo Mestre Zacca* — nome escolhido em homenagem àquele que foi alicerce na construção do que hoje se tornou esse coletivo — representa uma dessas sementes florescidas. Esse grupo acolheu os estudantes com carinho e generosidade em seu espaço, após a partida de Edilberto Zacarias para o plano do invisível.

O grupo ainda vivenciava o luto. A voz do *mestre*, a lembrança de seu sorriso largo e de seu olhar firme e generoso permaneciam presentes, ecoando nos encontros e nas memórias compartilhadas.

Nesse cenário, o LabPIS adentra no território num momento de muita sensibilidade e potência. A comunidade havia se apoderado da prática de TCC mesmo sem ter um servidor de referência. Alguns servidores, aqueles mais envolvidos com as PICS, apoiam a iniciativa da comunidade e a fortalecem com os processos burocráticos necessários à realização da prática. Assim, o grupo foi criando forma. No início de

2024, quando iniciou os projetos no território, o grupo buscava um novo ponto de equilíbrio. A estrutura e a organização da prática ainda estavam envoltas em incertezas, e havia insegurança quanto à continuidade das atividades. A condução dos encontros ficava a cargo de quem se dispunha — geralmente os mais antigos orientavam os que chegavam. No entanto, a ausência de papéis bem definidos e de uma referência clara gerava confusões e dificultava o andamento coletivo.

Uma das estudantes vinculadas ao LabPIS — aluna do curso de Pedagogia e já praticante de Tai Chi Chuan nesta UBS, antes mesmo de ingressar nos projetos —, ao observar o contexto do grupo, prontamente se dispôs a colaborar na organização das atividades. Uma das principais preocupações da comunidade “taichichuanista” era a preservação do espaço-tempo na edícula - local construído nos fundos da UBS 1, onde são realizadas as diversas práticas -, desejando manter a sua regularidade, como ocorria no período conduzido pelo Mestre Zacca: de segunda a sexta-feira, com sessões de Tai Chi mãos livres às 7h e às 8h, além da prática de Tai Chi com leque às 9h, às segundas, quartas e sextas. Em diálogo com a comunidade, foram identificadas pessoas interessadas em facilitar as práticas e em se aperfeiçoar nesse processo — incluindo a própria estudante —, e assim organizou-se uma escala colaborativa com a participação de todos os que se dispuseram. A iniciativa teve ampla adesão, com muitos membros se colocando à disposição para manter viva a continuidade das atividades.

Atualmente, o *Grupo Mestre Zacca* realiza todas as Práticas Corporais e Mentais da Medicina Tradicional Chinesa e tem papel fundamental na promoção de saúde e do bem-viver de pessoas de todas as idades, em sua maioria procedentes da Península do Lago Norte e regiões próximas, embora o grupo também acolha pessoas oriundas de outras localidades, como Varjão, Planaltina, Asa Norte, Paranoá, entre outras.

Ao longo desse processo, a Gerência Regional de PIS (GERPIS), em parceria com a UBS - por meio dos servidores-preceptores do PET/PEAC, o LabPIS e com a colaboração dos estudantes, possibilitou a participação desses facilitadores voluntários em cursos de capacitação da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES-DF). Os facilitadores, ao trilharem o caminho de aperfeiçoamento no TCC, conheceram, aprenderam e hoje facilitam outras PICS que o complementam, como o Lian Gong, a automassagem e diversos Qi Gongs.

Para que o grupo se desenhasse da melhor maneira possível, foram realizadas reuniões de alinhamentos com os facilitadores, nas quais se discutiram calendário, celebrações, dúvidas específicas sobre as formas conduzidas, estrutura da prática, reflexões acerca da filosofia do TCC, condutas adequadas na hora da condução da prática, orientações sobre as formações, entre outros temas de relevância.

De forma participativa e autônoma, o grupo foi ganhando forma e força. Hoje todos os facilitadores têm formação em TCC e continuam se aperfeiçoando. É

cativante perceber que toda aula é uma aula diferente, os facilitadores se organizam, de tempos em tempos, segundo sua disponibilidade, e dão um tom único e especial para cada prática. Novas pessoas se integraram ao grupo para colaborar, enquanto outras se afastaram por não conseguirem conciliar a participação com suas demais responsabilidades. O interessante é que esse grupo se perpetua e desenha formas distintas, flexíveis, persistentes e participativas.

Outras características foram se consolidando no grupo. A construção de vínculos interpessoais foram fortalecidos por meio de espaços de escuta ativa - como na roda de conversa, conduzida por uma voluntária do LabPIS com formação em Psicologia; de convivência - promovidos pela prática e por passeios organizados pelo grupo; e de ensino mútuo - decorrente da autonomia em aprender. As leituras de textos para reflexão foram introduzidas à rotina. As celebrações se tornaram parte importante da integração social entre o grupo de Tai Chi Chuan, os servidores da UBS e a Universidade. O LabPIS contribuiu ativamente para a realização das diversas celebrações que aconteceram durante esses dois anos.

O LabPIS, em parceria com as unidades de saúde e associações de referência de Tai Chi Chuan do DF, realizou um evento durante a Semana Universitária de 2024 que promoveu a integração da Universidade e do Território em torno dessa prática integrativa. O evento, intitulado “Tai Chi em movimento: O Yin e Yang em Nós”, foi realizado no hall principal do Instituto de Ciências Central da Universidade de Brasília e reuniu *taichichuanistas* de todas as diversas regiões do DF e estudantes de várias áreas do conhecimento. Contou com a participação especial do *Grupo Mestre Zacca*, que apresentou a forma Tai Chi Leque e, juntamente com os demais presentes, praticou as sequências dos 24 e dos 13 movimentos.

Acompanhar o Tai Chi Chuan que se expressa no *Grupo Mestre Zacca* nesses dois anos de atuação foi testemunhar o florescimento de uma rede de conhecimentos e afetos que se entrelaçam de maneiras diversas e profundamente belas. O ganho acadêmico e profissional dessa experiência transcende paredes, portas e janelas de uma sala de aula, se estende pela infinitude do horizonte do Planalto Central. Ganhou contornos de possibilidade, renovando sentidos e ampliando saberes e possibilitou compreender que essas práticas que integram corpo, mente, emoções e espírito vão além da dimensão técnica. Promovem movimentos internos tão potentes que transbordam, tamanha sua natureza, irradiando por todo o território sua força. Segundo Paz (1957 apud Freire 1977) “Não são as técnicas, mas sim a conjugação de homens com instrumentos o que transforma uma sociedade”.

O Tai Chi Chuan, dentro desse território, se consolida como uma prática de saúde efetiva e eficaz. Para aqueles que viveram o processo de maturação desse coletivo, ele se consolida como um estilo de vida. Um caminho que perpassa o Yin e o Yang infinito em busca da sabedoria, da saúde, da fraternidade e da paz.

Para os estudantes, essa experiência reforça princípios essenciais de um fazer político libertador “em que ninguém é sujeito da autonomia de ninguém” (Freire, 1996), mostrando na prática que o fazer pedagógico nas diversas instâncias pode ser um processo autônomo, participativo e transformador. A autonomia, segundo Freire, é um amadurecimento do ser para si, é processo, é vir a ser (Freire, 1996). Sem dúvidas, aquilo que colhemos como estudantes, como grupo e “taichichuanistas” ainda tem muito a ser.

Para a formação em Pedagogia, o que foi vivenciado pelos estudantes é muito rico, pois permitiu o aprofundamento, na prática, daquilo que o curso de Pedagogia deve propiciar, segundo a Resolução CNE/CP Nº 1 de 15 de maio de 2026 - que Institui as diretrizes curriculares nacionais do Curso de Graduação em Pedagogia -, como o planejamento, execução e avaliação de atividades educativas e a aplicação de conhecimentos históricos, ambiental ecológico, políticos e culturais de forma interdisciplinar.

Para a formação em saúde, acompanhar e apoiar o grupo Mestre Zacca permitiu acessar um modelo de promoção de saúde integral e comunitário, ampliando seu escopo de ferramentas e instrumentos de cuidado alinhadas com os princípios do SUS. Ao acompanhar e fazer parte da organicidade do grupo - sua capacidade de se autogerir, celebrar, refletir e acolher -, os estudantes testemunharam como o cuidado em saúde pode ser coletivo, preventivo e emancipatório, ultrapassando a lógica fragmentada do modelo biomédico.

3.1.3. Terapia Comunitária Integrativa (TCI)

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) que promove o cuidado em grupo, criando um espaço de acolhimento e troca de experiências. É baseada em rodas de conversa nas quais os participantes compartilham vivências, dores e superações. Sua estrutura é composta por etapas que incluem acolhimento, escolha do tema, contextualização, problematização e encerramento. A TCI propicia um ambiente onde o vínculo e a empatia são construídos de forma coletiva e sensível (CAZELLA et al., 2024).

A TCI na unidade tem como público-alvo pessoas com dores crônicas, generalizadas e múltiplas, frequentemente associadas a componentes emocionais. Esse grupo, dentro da UBS 1 do Lago Norte, é chamado de AcolheDOR, tendo o plano de cuidado composto por práticas corporais, mentais e emocionais, promovendo um olhar integral sobre a dor dessas pessoas.

Como prática corporal, utilizam-se automobilizações, alongamentos e o Lian Gong, técnica chinesa que contribui para o alívio da dor e melhora da mobilidade. No campo emocional e mental, o acolhimento ocorre em um ambiente calmo e receptivo, permitindo que os participantes compartilhem suas dores e histórias, sendo

ouvidos com empatia e respeito. Além disso, a prática integra a auriculoterapia, com a aplicação de pontos protocolares baseados em evidências científicas, conforme orientações do Guia de Auriculoterapia para Dor Crônica (UFSC, 2023).

As sessões acontecem em um local tranquilo, com música ambiente relaxante, sendo conduzidas por uma fisioterapeuta e uma enfermeira, que atuam como facilitadoras da prática. Nessa experiência, os estudantes tiveram a oportunidade de participar como integrantes do grupo, o que permitiu vivenciar os dois lados do processo: o de quem cuida e o de quem é cuidado.

3.1.4. Yoga

O Yoga é um sistema de práticas psicofísicas de origem indiana que se divide em oito passos segundo Patanjali: yama (abstinências), niyama (regras/conduitas de vida), asana (postura corporal psicofísica), pranayama (prática respiratória), pratyahara (controle das percepções sensoriais), dharana (concentração), dhyana (meditação) e samadhi (identificação) (BARROS et al, 2014). Incluído entre as 17 práticas que compõem a Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde, o Yoga é oferecido pela Secretaria de Saúde do Distrito Federal em diversas UBS do Distrito Federal. Essa abordagem trabalha simultaneamente aspectos físicos, mentais, emocionais, energéticos e espirituais do praticante visando a unificação do ser humano em si e por si mesmo, ampliando a compreensão da saúde para uma perspectiva multidimensional (Distrito Federal, 2014).

Além disso, o Yoga alinha-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) para 2030, nos quais a Organização Mundial da Saúde (OMS) propõe a redução de 15% na inatividade física global (OMS, 2022). Por seus benefícios comprovados, a OMS recomenda a incorporação do Yoga aos sistemas nacionais de saúde de seus países-membros (BARROS et al, 2014). Entre esses benefícios destacam-se a melhoria da saúde física e mental, bem como a prevenção e o controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (OMS, 2022).

Na UBS 1 LN, a prática de Yoga é oferecida por profissionais da unidade, residentes e extensionistas, às terças e quintas-feiras, às 17h, e sua estrutura perpassa quatro dimensões principais: práticas respiratórias (pranayamas), prática de posturas (asanas), prática de meditação e relaxamento final (savasana).

Uma das estudantes extensionistas teve a oportunidade de facilitar a prática de Yoga durante alguns meses. Nessa experiência pôde prestigiar os benefícios das técnicas de yoga para o equilíbrio físico e mental. Além disso, as próprias extensionistas que acompanharam as práticas relataram benefícios significativos, incluindo a redução da ansiedade e uma maior mobilidade após a atividade.

Para os estudantes, essa experiência reforçou a importância das práticas integrativas e complementares na formação acadêmica e profissional da área da saúde. O Yoga, nesse sentido, mostrou-se uma ferramenta poderosa para a saúde física e mental e um campo de conhecimento que amplia os horizontes de atuação profissional e acadêmica.

3.1.5. Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico (HAMB)

Os Hortos Agroflorestais Medicinais Biodinâmicos (HAMB) constituem um equipamento inovador vinculado à Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal desde 2018, com foco na atenção primária à saúde. Organizados de forma comunitária, agroecológica e conforme princípios biodinâmicos, esses hortos integram o cultivo de plantas medicinais à promoção da saúde e ao fortalecimento do autocuidado, envolvendo diretamente servidores, usuários e comunidade local (TRAJANO *et al*, 2023).

As atividades desenvolvidas no HAMB oportunizaram aos estudantes uma visão ampliada do uso de plantas medicinais, indo além da simples aplicação terapêutica. Sob a orientação do preceptor, os estudantes acompanharam todo o ciclo vital das plantas - desde os critérios para seleção do local de cultivo até as técnicas de plantio, manejo e colheita - compreendendo a íntima relação entre o cuidado com as espécies e seus potenciais terapêuticos. A didática adotada pelo preceptor, marcada por clareza conceitual e abordagem acessível, permitiu que os discentes compreendessem como o processo de cultivo orgânico constitui etapa fundamental para a qualidade final dos fitoterápicos, superando a visão reducionista que limita o uso de plantas medicinais.

Os estudantes do LabPIS, utilizando as plantas medicinais do HAMB, desenvolveram intervenções de cuidado integrativo direcionadas aos profissionais e usuários da unidade básica de saúde. Dentre as ações mais significativas, destacamos a realização de escalda-pés terapêuticos com lavanda, preparados com plantas colhidas no HAMB. Essa iniciativa foi especialmente dedicada às enfermeiras, como forma de promoção do autocuidado e alívio do estresse laboral, reconhecendo as demandas físicas e emocionais inerentes ao trabalho em saúde.

Além disso, foram realizadas ações de distribuição de infusões (os famosos chás) de capim-limão, preparadas com plantas do HAMB, aos servidores e usuários que aguardavam atendimento na unidade. Além dos benefícios fisiológicos relacionados às propriedades calmantes e digestivas da planta, segundo Damasceno *et al* (2023), essa prática criou espaços espontâneos de diálogo e acolhimento. Tais ações demonstraram como pequenos gestos de cuidado podem humanizar as relações no cotidiano dos serviços de saúde.

Vivenciar o HAMB proporcionou aos estudantes uma compreensão maior dos princípios da agroecologia - como o uso de solos vivos e agregados, biodiversidade de plantas cultivadas e a proteção do solo com cobertura vegetal - da biodinâmica - caracterizado pela aplicação do calendário agrícola astronômico, a utilização de preparados biodinâmicos derivados de plantas, esterco e sílica, e o emprego de húmus biodinâmico, complementado por adubação verde, consórcios e rotação de culturas - e da agrofloresta - sistema agrícola que reproduz a estrutura da floresta biodiversa (SHELLER, 2000 apud SEPULVEDA; PENEIREIRO; TRAJANO, 2023).

Essa experiência no HAMB e com o HAMB permitiu aos estudantes compreender como a agricultura biodinâmica amplia os princípios agroecológicos ao incorporar uma visão cosmológica e energética do manejo agrícola, criando sistemas produtivos que buscam sustentabilidade e qualidade vital dos insumos produzidos.

Os estudantes puderam reconhecer que práticas sustentáveis, enraizadas no respeito à terra e aos saberes tradicionais, são caminhos possíveis — e urgentes — para um futuro mais justo, saudável e integrado com a natureza humana e planetária. A experiência ainda reforça o papel fundamental desse modelo de cultivo frente ao cenário contemporâneo, onde a monocultura, os agrotóxicos e o desmatamento ainda acompanham a produção de insumos.

3.1.6. Grupo 60+

O Grupo 60+, embora não seja formalmente uma Prática Integrativa em Saúde (PIS), no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), representa uma importante estratégia de promoção do envelhecimento ativo e saudável (BRASIL, 2006a). Esse grupo fortalece a atenção integral à saúde da população idosa, incentivando a autonomia, a independência e a melhoria da qualidade de vida. Durante os dois anos de atuação na UBS 1 LN os extensionistas puderam acompanhar esse grupo de perto.

O Grupo 60+ atende o público idoso com foco na prevenção de quedas. É guiado pela e-Multi - equipe composta por profissionais de saúde de diferentes áreas do conhecimento - e participam das ações do grupo profissionais da fisioterapia, enfermagem e nutrição. As atividades desenvolvidas nesse grupo não se limitam ao que o nome sugere, mas considera a saúde integral dos idosos, envolvendo aspectos físicos, mentais e sociais. No decorrer das atividades, técnicas de Tai Chi Chuan e de Lian Gong são aplicadas, ampliando as ações desenvolvidas.

Esse espaço é um ambiente de cuidado e acolhimento, no qual os idosos não apenas se exercitam, mas também têm a oportunidade de falar, ser ouvidos e conviver em grupo, fortalecendo o princípio do vínculo, fundamental na Atenção Básica (BRASIL, 2006b). As trocas que ocorrem nesse contexto não beneficiam apenas os participantes, mas também todos que conduzem e participam das atividades, tratando-se de uma troca mútua de experiências e afetos.

Para os estudantes, foi enriquecedor o contato com equipe multiprofissional no território. Observar, aprender e atuar com profissionais de diferentes áreas do conhecimento ampliou a visão do cuidado integral em saúde. Cada servidor, com sua especificidade, contribui para o cuidado e fortalece os princípios da continuidade do cuidado, integralidade da atenção e da humanização (BRASIL, 2006b).

Acompanhar o Grupo 60+ aumentou as perspectivas da atuação profissional em saúde. Na jornada acadêmica dos estudantes, essa experiência foi um marco e proporcionou, na prática, a compreensão de que atuar no SUS é assumir um compromisso com a saúde pública, de modo a promovê-la dentro dos princípios da universalidade, equidade e integralidade, promovendo vínculo e atenção humanizada.

Os estudantes vivenciaram que cuidar vai muito além de tratar doenças, é acolher pessoas em suas múltiplas dimensões a partir de um olhar empático e ampliado. Essa experiência reafirma a importância do SUS como espaço privilegiado de cuidado e aprendizado, onde cada encontro reforça o comprometimento com a prática profissional em saúde, que valoriza tanto a ciência em suas múltiplas áreas quanto a integração com as práticas populares e tradicionais, que tem em seu escopo o olhar empático, com potencialidade de transformação social e realização profissional.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Resolução CNE/CES Nº 3/2001, que estabelece as diretrizes curriculares para a graduação em Enfermagem, determina que a formação profissional deve capacitar para ações de prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde em níveis individual e coletivo. Essa formação exige o desenvolvimento de competências que vão desde a compreensão da natureza humana em suas múltiplas dimensões até a capacidade de atuar como agente de transformação social, promovendo estilos de vida saudáveis e desenvolvendo pesquisas que qualificam a prática profissional.

Neste contexto, a atuação do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde da Universidade de Brasília (vinculado ao PET e ao PEAC) na UBS 1 do Lago Norte possibilitou a vivência de diversas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), incluindo Tai Chi Chuan, Yoga, Auriculoterapia, Lian Gong, Terapia Comunitária Integrativa, atividades no Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico (HAMB) e intervenções com o Grupo 60+. Essas experiências demonstraram claramente o potencial das PICS para ampliar o cuidado em saúde, fortalecer a promoção da saúde e criar vínculos entre ensino, serviço e comunidade.

O acompanhamento do Grupo Mestre Zacca de Tai Chi Chuan revelou como práticas corporais podem transcender seus benefícios físicos imediatos, transformando-se em projetos de vida coletivos com impactos emocionais, sociais e espirituais. A

experiência evidenciou ainda o protagonismo comunitário na construção de redes horizontais de cuidado, onde as PICS se mostram como ferramentas poderosas para promover pertencimento, acolhimento e uma abordagem integral da saúde.

A experiência também destacou como o cuidado com os profissionais de saúde é essencial. Iniciativas como escalda-pés com lavanda, oferta de infusões de capim-limão, produção de itens naturais e as festividades folclóricas reforçaram o valor do autocuidado e a necessidade de reconhecer e valorizar aqueles que se dedicam a cuidar do outro.

Para além das ações já realizadas, há potencial para ampliar a formação dos trabalhadores da saúde e usuários em Práticas Integrativas e Complementares, fortalecendo a autonomia do território na condução dessas iniciativas. Um passo fundamental seria a documentação e sistematização dessas experiências, de modo a contribuir com o aprimoramento das políticas públicas existentes.

Por fim, fica evidente o papel fundamental da participação estudantil no território, especialmente por meio dos projetos de financiamento público como o PEAC e PET-Saúde/Equidade. Essa iniciativa possibilitou a integração de estudantes de diversas áreas da ciências da saúde e humanas - favorecendo uma formação interdisciplinar, ética, sensível, crítica, interdisciplinar e profundamente comprometida com os princípios do SUS e com os territórios que o sustentam.

As PICS revelam que cuidar da saúde é cuidar da vida em suas múltiplas dimensões, respeitando os saberes populares, os ciclos da natureza e a potência do encontro humano.

UBUNTU, se somos todos, somos UM!



Integrantes do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS). Fonte: Arquivo Pessoal

CONTRIBUIÇÕES AO CAPÍTULO

Ana Beatriz Duarte Vieira contribuiu com a redação e aprovou a versão final.

Sílvia Ribeiro de Souza aprovou a versão final.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARTIOLI, D. P.; LUDEMILA, A.; FLOR, R. Auriculotherapy: neurophysiology, points to choose, indications and results on musculoskeletal pain conditions: a systematic review of reviews. **Brazilian Journal of Pain**, v. 2, n. 4, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/9pVWPnM8b59Z5wydtjBk8C/?lang=pt>. Acesso em: 23 jul. 2025.

BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Campinas, v. 19, n. 4, p. 1305–1314, abr. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4ZSqcXDmvfXGtbSkB8hw73v/>. Acesso em: 23 jul. 2025.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução CNE/CES n. 3, de 07 de novembro de 2001**. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais de Graduação em Enfermagem. Brasília: Diário Oficial da União, 07 dez. 2001.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução n. 1, de 15 de maio de 2006**. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais de Graduação em Pedagogia. Brasília: Diário Oficial da União, 07 dez. 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno de Atenção Básica: envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a. (Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 19; Cadernos de Atenção Básica, n. 19). Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/abcd19.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b. 60 p. (Série Pactos pela Saúde, v. 4). Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_basica_2006.pdf. Acesso em: 28 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CARRIEL, G. D. et al. Monocultura e fome: a relação existente entre a degradação da biodiversidade e a insegurança alimentar. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 20, n. 2, p. 168–194, 1 jul. 2025. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rbagroecologia/article/view/56110>. Acesso em: 18 jul. 2025.

CAZELLA, F. V.; ANDRADE, G. G. N.; REIS, J. F. U. Participação na Terapia Comunitária Integrativa: um relato de experiência. In: **ANAIS DO II CONGRESSO NACIONAL DE SAÚDE DA FAMÍLIA ON-LINE** (CONASF). Instituto Multiprofissional de Ensino Ltda (IME), 25–28 mar. 2024.

CORRÊA, H. P.; MOURA, C. C.; AZEVEDO, C.; BERNARDES, M. F. V. G.; DA MATA, L. R. F. P.; CHIANCA, T. C. M. Efeitos da Auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: uma revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo**, Belo Horizonte, p. e03626, 2020.

DISTRITO FEDERAL. COMPANHIA DE PLANEJAMENTO DO DISTRITO FEDERAL. **Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios – PDAD 2021: Relatório CODEPLAN**. Brasília-DF: CODEPLAN, 2022.

FREIRE, P. **Extensão ou Comunicação?** 7ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 25ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

LUZ, M. T.; BARROS, N. F. (Org.). **Racionalidades e práticas integrativas em saúde**. Prefácio de Roseni Pinheiro. Rio de Janeiro: UERJ/IMS/LAPPIS, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Yoga for humanity**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/southeastasia/news/opinion-editorials/detail/yoga-for-humanity>. Acesso em: 21 jul. 2025.

PRIMAVESI, A. Agroecologia e manejo do solo. **Agriculturas**, v. 5, n. 3, 2008a. Disponível em: <https://aspta.org.br/files/2014/10/Artigo-1-Agroecologia-e-manejo-do-solo.pdf>. Acesso em: 18 jul. 2025.

SANTOS, L. E. S; ANDRADE, I. F. B; CHAGAS, V. S. et al. Eficácia da auriculoterapia para a ansiedade em adultos: uma revisão sistemática. **Revista Delos**, v. 17, n. 60, p. e2386, 2024.

SOUZA, R. D. Auriculoterapia no tratamento da dor: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. e44011133065, 2022.

DAMASCENO, E. M. A.; ROYO, V. A.; AGUIAR, M. D.; RAMOS, G. C. F.; VELOSO, P. H. F.; SACRAMENTO, V. M. **Fitoterapia e profissionais da saúde na atenção primária**: Farma Verde. Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.

DISTRITO FEDERAL. SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL. **Práticas integrativas em saúde**. Brasília: SES-DF. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude>. Acesso em: 21 jul. 2025.

SEPULVEDA, X. S. M.; PENEIREIRO, F.; TRAJANO, M. Hortos agroflorestais medicinais biodinâmicos para a produção de insumos farmacêuticos ativos vegetais na Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 18, n. 1, p. 101–111, 15 fev. 2023. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rbagroecologia/article/view/49923>. Acesso em: 18 jul. 2025.

TRAJANO, M. MORENO. X.; PENEIREIRO, F.; BARROS, N. F.; PERUZZO, T. Hortos agroflorestais medicinais biodinâmicos: uma contribuição para a atenção primária à saúde. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 18, n. 5, p. 698-709, 2023. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rbagroecologia/article/view/51364/38746>. Acesso em: 23 jul. 2025.

NEVES, M. L.; MENEGON, L. S.; SILVA, E. D. C.; SAVI, M. G. M.; TESSER, C. D.; BOTELHO, L. J. **Guia de auriculoterapia para dor crônica na Atenção Primária à Saúde**. Florianópolis: UFSC, 2023. Disponível em: https://auriculoterapia.paginas.ufsc.br/files/2023/06/Guia-dor_cronica_final.pdf-26_06_2023.pdf. Acesso em: 24 jul. 2025.



CAPÍTULO 3

A PRIMEIRA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE DO DF: VIVÊNCIAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA DA UBS 01 LAGO NORTE

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.000252910>

David Viegas Rodrigues

Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS). Brasília - DF
<https://orcid.org/0000-0003-0304-9654>
<http://lattes.cnpq.br/6952778721133777>

Edilson Francisco Ferreira

Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS). Brasília - DF
<https://orcid.org/0009-0007-0464-9607>
<https://lattes.cnpq.br/1706068270280052>

Maria Luisa de Castello Branco Baroboskin

Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS). Brasília - DF
<https://orcid.org/0009-0003-0946-1532>
<https://lattes.cnpq.br/4178633651744689>

Resumo: Este capítulo tem como objetivo relatar a experiência de três residentes da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS) inseridos no programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica com foco em Práticas Integrativas para a Saúde. Seu objetivo é relatar a vivência de três profissionais de diferentes núcleos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada no Distrito Federal. É, portanto, um relato de um coletivo de residentes inseridos nas práticas integrativas em uma UBS.

Palavras-chave: Residência. Terapias Complementares. Interdisciplinar. Atenção Primária em Saúde.

THE FIRST MULTIPROFESSIONAL RESIDENCY IN INTEGRATIVE HEALTH PRACTICES IN THE FEDERAL DISTRICT: EXPERIENCES IN PRIMARY CARE AT UBS 01 LAGO NORTE

Abstract: This chapter aims to report the experience of three residents from the Foundation for Teaching and Research in Health Sciences (FEPECS) enrolled in the Multiprofessional Residency Program in Primary Care, focusing on Integrative Health Practices. Its objective is to report the experiences of three professionals from different

centers in a Basic Health Unit (UBS) located in the Federal District. Therefore, it is a report of a collective of residents involved in integrative practices at a UBS.

Keywords: Residency. Complementary Therapies. Interdisciplinary. Primary Health Care.

1. INTRODUÇÃO

1.1. RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE

Ser profissional da saúde vai além da execução técnica de procedimentos clínicos e terapêuticos. Essa atuação exige também compromisso ético, responsabilidade social e habilidades interdisciplinares que considerem a complexidade do cuidado humano (Ayres, 2004). Inseridos em contextos atravessados por dinâmicas sociais, culturais e políticas, os trabalhadores da saúde precisam desenvolver competências como empatia, comunicação eficaz e tomada de decisão crítica (Campos, 2000). As mudanças no perfil de saúde da população — incluindo o envelhecimento, a prevalência de doenças crônicas e o interesse crescente por práticas integrativas — demandam profissionais preparados para o trabalho coletivo e em constante atualização (Ceccim; Feuerwerker, 2004).

A sobrecarga física e emocional que acomete esses profissionais é frequentemente intensificada por estruturas laborais inadequadas, jornadas extensas e demandas assistenciais elevadas, especialmente no setor público (Silva et al., 2020). Tais condições afetam não apenas a qualidade do atendimento, mas também o bem-estar desses trabalhadores, contribuindo para o aumento de casos de estresse ocupacional, síndrome de *burnout* e licenças por adoecimento (Pereira; Fortes, 2010).

Entender as múltiplas dimensões da atuação em saúde é fundamental para que políticas públicas, práticas educativas e estratégias assistenciais estejam alinhadas às reais necessidades da população. Nesse sentido, torna-se indispensável promover políticas de gestão do trabalho que assegurem condições dignas de atuação, dimensionamento adequado das equipes e espaços de apoio psicossocial. Isso não apenas protege os trabalhadores, mas também favorece a integralidade e a qualidade do cuidado oferecido.

As residências multiprofissionais em saúde representam um dispositivo importante para a qualificação profissional em serviço, reunindo distintas áreas da saúde com o objetivo de fortalecer práticas colaborativas e o próprio Sistema Único de Saúde (SUS) (Brasil, 2005). Amparadas pela Lei nº 11.129/2005, essas formações pautam-se nos princípios de integralidade, educação permanente e trabalho em equipe, propondo-se a superar a fragmentação da formação convencional (Ceccim; Feuerwerker, 2004).

A contribuição dos residentes em diferentes cenários do SUS favorece a construção de competências técnicas, éticas e relacionais, ao mesmo tempo que os aproxima dos desafios reais enfrentados pelas comunidades e pelos serviços de saúde (Freire et al., 2017). Com o apoio de tutores e preceptores, os residentes vivenciam a articulação entre teoria e prática em locais como Unidades Básicas de Saúde, hospitais e serviços especializados (Souza; Trad, 2015).

Além de contribuir para a qualificação dos serviços, a residência multiprofissional atua como catalisadora de mudanças nos processos de trabalho, estimulando a valorização da interprofissionalidade e a integração de saberes diversos no cuidado. Nesse sentido, esses programas também se configuram como ambientes de inovação pedagógica e fortalecimento das redes de atenção à saúde (Santos et al., 2021).

1.2. RESIDÊNCIA COM FOCO EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS

A inserção das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no SUS têm-se expandido como alternativa para ampliar os modos de cuidado e valorizar abordagens que considerem o ser humano de forma integral (Brasil, 2006). A Residência Multiprofissional em Atenção Básica com foco em Práticas Integrativas, ofertada pela Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS), propõe uma formação que integra saberes tradicionais e científicos, respeitando a diversidade cultural dos territórios e ampliando o escopo do cuidado (Tesser; Poli Neto; Costa, 2010).

Esse modelo formativo busca preparar profissionais com olhar ampliado, capazes de considerar dimensões físicas, emocionais, sociais e espirituais dos indivíduos, famílias e comunidades (Barros; Souza; Tesser, 2019). A vivência em práticas como fitoterapia, acupuntura, meditação, yoga e tai chi chuan contribui para o fortalecimento do vínculo terapêutico, estimula a autonomia dos usuários e favorece o autocuidado (Sousa et al., 2020).

Mais do que qualificação técnica, esse tipo de residência promove uma postura crítica diante do modelo biomédico tradicional, incentivando práticas de cuidado mais participativas, humanizadas e alinhadas às diretrizes do SUS (Tesser; Nickel; Smith, 2018). Com isso, esses programas colaboram para uma atenção em saúde mais diversa, centrada nas necessidades reais da população e pautada na integralidade.

2. RELATOS INDIVIDUAIS DOS RESIDENTES EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE

2.1. MARIA LUISA - FARMACÊUTICA

A Atenção Básica é a porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS), e exige um olhar ampliado sobre o indivíduo e a comunidade, integrando conhecimentos tradicionais e abordagens complementares em saúde. As Práticas Integrativas em Saúde (PIS), com seu potencial de cuidado humanizado e holístico, têm-se mostrado ferramentas valiosas nesse contexto, promovendo bem-estar e autonomia aos usuários. No entanto, sua implementação enfrenta desafios, desde a limitação de recursos até a necessidade de sensibilização de profissionais e, principalmente, de gestores.

Por trabalhar em drogaria eu tive contato com muitos pacientes que frequentavam a loja toda semana para comprar medicamentos e realizar os serviços farmacêuticos que eram ofertados para a população, como a aplicação de injetáveis e a vacinação. Notei que as pessoas procuravam resultados imediatos para os problemas de saúde que elas apresentavam, um medicamento que pudesse resolver a questão o quanto antes. Mas quando eu as questionava sobre a prática de exercícios físicos ou alimentação balanceada para prevenir possíveis agravos à saúde, esses pacientes demonstravam certa rejeição.

A partir dessa observação comecei a frisar a importância da promoção da saúde nos meus atendimentos, principalmente durante a bioimpedância e a aferição de glicose, que estão ligados tanto à alimentação saudável quanto à atividade física. Quando fui avisada sobre a prova da primeira Residência Multiprofissional de Atenção Primária com Foco nas Práticas Integrativas de Saúde, eu tive interesse, pois já buscava aplicar esses princípios no meu trabalho.

Durante a residência multiprofissional nós ficamos pelo período de seis meses em cada cenário, revezando entre quatro cenários, totalizando dois anos do programa. O primeiro cenário para o qual eu fui alocada foi a Unidade Básica de Saúde 01 do Lago Norte, que fica próxima à QI 03 e tem como preceptor o profissional Felipe Tironi, farmacêutico bioquímico.

Logo nos primeiros dias percebi que enfrentaria diversos desafios nessa jornada. Na primeira semana, a sala destinada às práticas integrativas foi convertida em uma sala para os Agentes Comunitários de Saúde (ACS), e ficamos sem um espaço próprio. Sempre que precisei utilizar um computador, encontrei dificuldades de acesso. Um dos principais entraves do serviço público é justamente a carência de infraestrutura adequada para o trabalho.

O cenário do Lago Norte oferece diversas práticas integrativas: Tai Chi Chuan, Lian Gong, Automassagem, Meditação, Yoga, Terapia Comunitária Integrativa e Auriculoterapia. Diante dessa variedade de atividades, pude ter noção da importância dessas práticas corporais e mentais na vida dos pacientes. As PIS consistem em abordagens que buscam promover saúde e bem-estar de forma holística, enxergando o ser humano em todos os seus aspectos: físico, mental, espiritual e emocional, atuando em toda a sua integralidade. É importante destacar que ao promover saúde diminuímos a incidência de agravos de saúde e, conseqüentemente, diminuímos a fila de espera da Atenção Primária. A experiência, apesar dos desafios, tem sido enriquecedora e reafirma minha escolha por um cuidado mais humano, integral e transformador.

2.2. EDILSON - FISIOTERAPEUTA

A residência em PIS foi desenvolvida na UBS 01 Lago Norte, Distrito Federal, entre fevereiro e agosto de 2025. As ações envolveram práticas como Tai Chi Chuan, Automassagem, Meditação, Yoga e Lian Gong, com foco na população idosa e em pessoas com doenças crônicas. A experiência com o Yoga foi conduzida semanalmente, em grupo aberto à comunidade, sendo facilitada por mim, com formação específica em Yoga para fisioterapeutas e capacitação em Meditação. O processo envolveu desde a elaboração de documento de proposta de implantação no sistema SEI até a mobilização e a execução da prática. Contou-se com o apoio essencial da preceptoria da residência, que fomentou a autonomia, a construção coletiva e o alinhamento com os princípios do SUS e da educação popular em saúde.

A prática do Yoga proporciona acolhimento, escuta ativa e fortalecimento do vínculo com os usuários, além de contribuir para a regulação emocional e melhoria da qualidade de vida dos participantes. Os relatos positivos da comunidade revelaram impactos subjetivos e funcionais significativos. No entanto, a experiência também evidenciou entraves institucionais: a gestão da unidade se mostrou resistente, dificultando o acesso a espaços físicos, a divulgação das ações e o reconhecimento da residência como parte estratégica do cuidado. Essa resistência reforça a permanência de um modelo biomédico hegemônico, ainda pouco aberto à integralidade e à interdisciplinaridade. Ainda assim, as práticas se mantiveram como espaços de resistência, reafirmando a potência das PIS como formas legítimas de cuidado em saúde.

A inserção do Yoga como PIS na APS demonstrou ser uma estratégia eficaz de promoção da saúde, reforçando o compromisso com um SUS humanizado, integral e plural. Apesar dos desafios institucionais, a experiência revelou a importância da formação ética e crítica dos residentes, da valorização do trabalho colaborativo e do reconhecimento das práticas culturais e espirituais da comunidade. O relato evidencia a necessidade de fortalecimento das PIS como política pública efetiva, sustentada por apoio institucional e sensibilização dos gestores.

2.3. DAVID - PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A inserção de profissionais de Educação Física em programas de residência em saúde ainda causa estranhamento para muitos — inclusive entre os próprios profissionais da área. Isso se deve, em parte, à origem higienista do curso no Brasil, o que contribuiu para uma compreensão limitada da sua atuação, frequentemente associada apenas a objetivos estéticos ou de desempenho esportivo.

No entanto, a experiência vivenciada na Unidade Básica de Saúde nº 1 do Lago Norte demonstrou-se extremamente enriquecedora tanto para os residentes quanto para o próprio programa de residência. As práticas corporais desenvolvidas — como Tai Chi, Yoga, Lian Gong, entre outras — revelaram-se de grande potencial para a atuação do profissional de Educação Física, e devem ser apropriadas e valorizadas por esses profissionais no contexto do cuidado humanizado em saúde.

Dessa forma, é fundamental reconhecer a importância da presença do profissional de Educação Física nas equipes multiprofissionais do Sistema Único de Saúde (SUS). Sua formação permite uma contribuição significativa, especialmente no que se refere à implementação das práticas corporais previstas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), ampliando as possibilidades de cuidado e promoção da saúde na Atenção Primária.

É importante superar uma compreensão limitada da Educação Física como mera técnica de reprodução de gestos e movimentos. Compreendendo, então, que o corpo é território de autonomia, expressão e resistência; que a atividade física pode e deve ser instrumento de transformação social.

Quando se fala em transformação social, o profissional de Educação Física é agente de transformação de vidas, não se limitando aos conceitos de disciplinar corpos, mas de potencializar neles o inédito viável. É o gesto pedagógico que, ao mover o corpo, move também a consciência e devolve ao oprimido o direito de sonhar outros mundos possíveis. A atividade física e as práticas corporais, quando humanizadas e conscientes, tornam-se sementes de liberdade.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Residência Multiprofissional em Saúde, especialmente a com foco em Práticas Integrativas, surge como uma abordagem transformadora na formação dos novos profissionais da saúde. Por meio da vivência prática e da partilha de conhecimentos em diferentes áreas, os residentes são capacitados a olhar para o cuidado de forma holística, valorizando não apenas o modelo biomédico, mas também as necessidades emocionais, sociais e culturais de cada um. As experiências aqui citadas ilustram os desafios que são enfrentados na implementação das Práticas Integrativas na Atenção Primária, que, apesar das limitações estruturais e da resistência institucional, demonstram o seu potencial para promover um cuidado mais humanizado e integral.

Estes relatos demonstram a importância da promoção da saúde e do autocuidado. A formação crítica proporcionada pela residência, aliada ao compromisso com a integralidade e a interprofissionalidade, é fundamental para a construção de um Sistema Único de Saúde mais justo e inclusivo. Portanto, é imprescindível que as políticas públicas reconheçam e sustentem as Práticas Integrativas como parte essencial da atenção à saúde, garantindo um futuro em que o cuidado seja, de fato, centrado no ser humano e em toda sua dimensionalidade.



David, Felipe, Maria Luisa e Edilson. Residentes e Preceptor. Fonte: Arquivo Pessoal.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYRES, J. R. C. M. Organização das práticas de saúde: modos de fazer, modos de cuidar. **Saúde em Debate**, v. 27, n. 65, p. 117-123, 2004.

BARROS, N. F.; SOUZA, I. C. W.; TESSER, C. D. Práticas integrativas e complementares: atenção primária à saúde e formação médica. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 14, n. 41, p. 1803, 2019.

BRASIL. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a

promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes. Diário Oficial da União, Brasília, 20 set. 1990.

BRASIL. **Lei nº 11.129, de 30 de junho de 2005**. Institui as Residências em Área Profissional da Saúde e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1 jul. 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CAMPOS, G. W. S. Reforma da Reforma: repensando a saúde. **Saúde em Debate**, n. 31, p. 15-25, 2000.

CAMPOS, G. W. S. Subjetividade e administração de pessoal: considerações sobre modos de gerenciar o trabalho em saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 16, n. 4, p. 807-814, 2000.

CECCIM, R. B.; FEUERWERKER, L. C. M. Mudanças na graduação das profissões de saúde sob o eixo da integralidade. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 5, p. 1400-1410, 2004.

OLIVEIRA, W. A. de *et al.* A sobrecarga dos profissionais de saúde durante a pandemia da COVID-19: reflexões e estratégias. **Saúde & Sociedade**, v. 30, p. e200605, 2021.

PEREIRA, R. A.; FORTES, S. Sobre o estresse ocupacional na área da saúde: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 35, n. 121, p. 229-239, 2010.

SANTOS, D. S. *et al.* Contribuições da residência multiprofissional para a formação em saúde. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, supl. 1, p. e002, 2021.

SILVA, M. C. N. da *et al.* Condições de trabalho e saúde dos profissionais de saúde no Brasil: revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 8, p. 3215-3228, 2020.

SOUSA, I. M. C. *et al.* Práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: avanços e desafios na formação profissional. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, p. e190296, 2020.

SOUZA, C. R.; TRAD, L. A. B. Formação em saúde no trabalho multiprofissional: percepções de residentes. **Saúde e Sociedade**, v. 24, n. 2, p. 487-500, 2015.

TESSER, C. D.; NICKEL, D. A.; SMITH, C. Práticas integrativas e complementares na atenção básica: racionalidades médicas e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 8, p. 2541-2550, 2018.

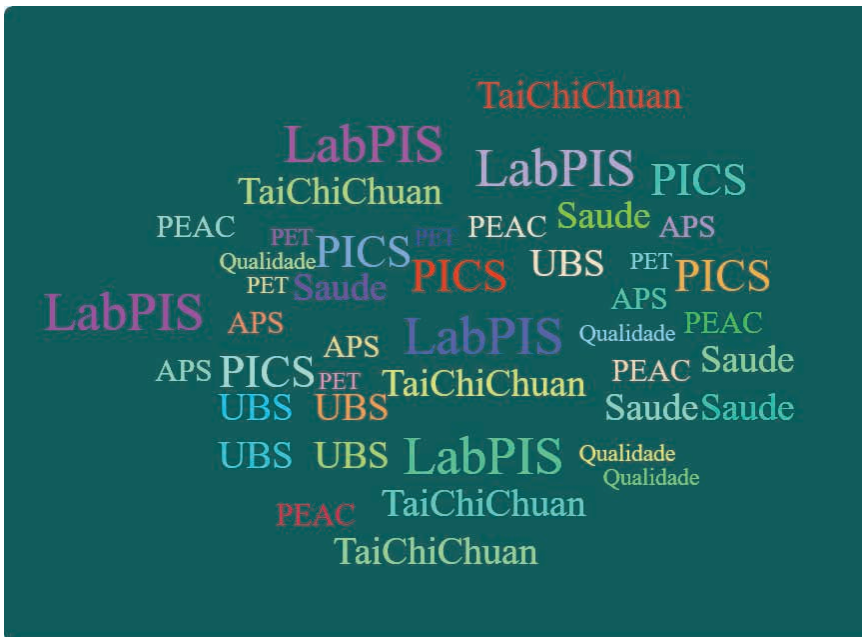
TESSER, C. D.; POLI NETO, P.; COSTA, K. S. Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde brasileira. **Saúde em Debate**, v. 34, n. 123, p. 353-361, 2010.



PARTE

2

ESPAÇO DO CUIDAR





CAPÍTULO 4

TERRITÓRIO DOS SABERES, ESPAÇO DOS FAZERES

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.000252910>

Daisy Nicolle Rodrigues Amorim

Departamento de Farmácia- Campus Ceilândia
Universidade de Brasília - UnB

<https://orcid.org/0009-0008-6076-2943>

<http://lattes.cnpq.br/3510676490975406>

Geovanna Marques da Silva

Departamento de Enfermagem
Universidade de Brasília - UnB

<https://orcid.org/0009-0009-3662-6770>

<https://lattes.cnpq.br/2171798085838809>

Isabele de Aguiar Bezerra

Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal

<https://orcid.org/0000-0001-7518-8739>

<http://lattes.cnpq.br/5415671178280919>

Isabella Rita Hipólito

Departamento de Enfermagem
Universidade de Brasília - UnB

<https://orcid.org/0009-0004-8698-7682>

<http://lattes.cnpq.br/3936202005366151>

Nathália Évelyn da Silva Neres

Departamento de Antropologia (DAN/UnB)
Universidade de Brasília - UnB

<https://orcid.org/0009-0003-2278-9794>

<http://lattes.cnpq.br/4803830318666233>

Samuel Martins dos Santos

Departamento de Enfermagem
Universidade de Brasília - UnB

<https://orcid.org/0009-0003-4820-3480>

<http://lattes.cnpq.br/4634901723660283>

Sandra Brusasco Fernandes

Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal
<https://orcid.org/0009-0008-0822-2456>
<http://lattes.cnpq.br/7714686606262452>

Vanessa Domingues de Oliveira

Instituto de Biologia
Universidade de Brasília - UnB
<https://orcid.org/0009-0005-8458-2152>
<http://lattes.cnpq.br/7337004734028545>

Resumo: Este capítulo tem como objetivo apresentar um território vivo onde há encontro dos saberes e fazeres na oferta de práticas saudáveis no sistema público de saúde do Distrito Federal. Destaca-se o Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde (CERPIS), em Planaltina/DF, uma Unidade Básica em Práticas Integrativas em Saúde que compõe a Rede Primária de Atenção à Saúde, sendo um cenário de referência na promoção do cuidado em saúde e em educação popular. Acolhe a população local e de regiões adjacentes oferecendo mecanismos com vistas à criação de ambientes saudáveis e do bem viver. No contexto histórico, há 40 anos, o CERPIS é um espaço de comunhão dos saberes e fazeres. No âmbito social, a oferta das práticas integrativas amplia o acesso ao sistema de saúde e produz modos de cuidado caracterizados pelo protagonismo e autonomia progressiva dos usuários. No cenário acadêmico, estimula a formação de estudantes e profissionais da saúde na concepção salutogênica. No campo cultural, é um território para realização de atividades populares, artísticas, étnicas com produção de imagens, memórias e narrativas vivas. Considera-se o CERPIS como um terreno fértil de práticas salutares num cenário de cuidado no SUS-DF. Um ambiente construído a partir de potenciais vivos na busca pelo cuidado emancipador em saúde.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Terapias Integrativas. Educação Popular.

TERRITORY OF KNOWLEDGE, SPACE OF ACTION

Abstract: This chapter aims to present a living territory where knowledge and practices converge in the provision of healthy practices in the public health system of the Federal District. Of particular note is the Reference Center for Integrative Health Practices (CERPIS) in Planaltina/DF, a Basic Unit for Integrative Health Practices that is part of the Primary Health Care Network and serves as a benchmark for the promotion of health care and popular education. It welcomes the local population and those from adjacent regions, offering mechanisms aimed at creating healthy environments and good living. In a historical context, for 40 years, CERPIS has been a space for the communion of knowledge and practices. In the social sphere, the provision of integrative practices expands access to the health system and produces

modes of care characterized by the protagonism and progressive autonomy of users. In the academic arena, it encourages the training of students and health professionals in the salutogenic concept. In the cultural field, it is a territory for popular, artistic, and ethnic activities with the production of images, memories, and living narratives. CERPIS is considered fertile ground for healthy practices in the context of care in the SUS-DF. An environment built on living potential in the search for emancipatory health care.

Keywords: Health promotion. Integrative Therapies. Popular Education.

1. INTRODUÇÃO

A abordagem de territórios saudáveis envolve uma visão ampla da saúde, reconhecendo a influência dos fatores físicos, sociais, econômicos, culturais e ambientais. Portanto, para criar territórios saudáveis, é necessário considerar não apenas a oferta de serviços de saúde, mas também aspectos como acesso a alimentos saudáveis, espaços públicos seguros, educação de qualidade, emprego digno, moradia adequada, transporte acessível, entre outros determinantes sociais da saúde (Monken, 2024).

A partir da vivência em um *território vivo*, este capítulo tem como objetivo apresentar o Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde do Distrito Federal (CERPIS) como um lócus de promoção da vida saudável e de transformação social. Além disso, destaca-se seu papel como espaço formativo para estudantes de diversas áreas do conhecimento.

O CERPIS, criado pela Lei nº 2.400, de 15 de junho de 1999, constitui-se também como Unidade Básica de Saúde de Práticas Integrativas em Saúde (UBS/PIS), vinculada à Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES-DF). Integrado à Diretoria Regional de Atenção Primária em Saúde (DIRAPS). Atua em articulação com a Gerência de Práticas Integrativas da SES-DF (GERPIS), compartilhando os atendimentos com todas as Equipes de Saúde da Família das Unidades Básicas de Saúde (UBS) de Planaltina (Distrito Federal, 1999; Distrito Federal, 2022).

Encontra-se localizado na Região de Saúde Norte do DF, na Região Administrativa de Planaltina e compõe a rede de atenção primária. É um cenário de referência em promoção da saúde e de educação popular no Sistema Único de Saúde do Distrito Federal (SUS-DF) e para a Região Integrada de Desenvolvimento Econômico do Distrito Federal e Entorno (RIDE-DF), voltado para atividades de atenção, cuidado e ensino na perspectiva do paradigma salutogênico (Antonovsky, 1979, 1992, 1996).

O CERPIS tem raízes originadas na concepção do movimento de educação popular em saúde em prol do compartilhamento dos saberes e reconhecimento das práticas desenvolvidas pela população local. Acolhe os atores sociais que

compõem o sistema de saúde, estabelecendo a criação de vínculo e fortalecimento da comunidade, respeitando as subjetividades e singularidades das relações e estruturas existenciais no território. É piloto para a implantação de unidades semelhantes, em outras Regiões de Saúde do DF, previstas na Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde (PDPIS) (Distrito Federal, 2014).

Considera-se que a maior evidência da importância do CERPIS como Unidade Básica de Práticas Integrativas em Saúde (UBS-PIS) é o atendimento aos eixos estruturantes da Atenção Primária: acesso, longitudinalidade, integralidade e orientação comunitária. Além disso, implementa ações para a redução da vulnerabilidade e dos riscos à saúde da população local relacionados aos seus determinantes e condicionantes, oferta diferentes práticas integrativas no território, desenvolve o programa academia de saúde e o serviço de farmácia viva, promove educação popular, estimula a participação comunitária e tem um número expressivo de atendimentos individuais e coletivos, ao longo de mais de quatro décadas de existência (Distrito Federal, 2022b).

Atende gratuitamente a população e oferece mecanismos de promoção da saúde e prevenção de agravos com vistas à criação de ambientes saudáveis e sustentáveis e o estímulo à participação social. Disponibiliza espaços para consultas individuais, para práticas coletivas, atividades corporais, cursos e oficinas. Possui um Horto Agroflorestal Biodinâmico (HAMB) de Plantas Medicinais e o Núcleo de Farmácia Viva (NUFAR). Realiza acolhimento individual ou em grupo e utiliza-se das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), em atendimentos de Acupuntura, Auriculoterapia, Automassagem, Fitoterapia, Lian Gong em 18 Terapias, Medicina Antroposófica, Psicologia, Reiki, Tai Chi Chuan, Técnica de Redução de Estresse, Yoga, além de estimular o desenvolvimento de atividades populares, artísticas, étnicas e culturais.

Essas práticas integrativas são realizadas em espaços adequados, que são projetados para proporcionar conforto, tranquilidade e acolhimento aos usuários. Esses ambientes são organizados de forma a estimular o relaxamento, a conexão com a natureza e a integração social, contribuindo para a criação de um território saudável.

As PICS definidas como instrumentos que propiciam uma concepção ampliada de saúde, de sujeito e de coletividade trazem consigo a possibilidade de superar a fragmentação das ações, a multiplicidade de especializações e as dificuldades do acesso aos serviços de saúde (Luz e Barros, 2012). Contemplam sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais são denominados pela OMS (2002) de medicina tradicional e complementar/alternativa (MT/MCA). Esses sistemas e recursos envolvem abordagens considerando o modelo da salutogênese, com

vistas ao estímulo dos mecanismos naturais de prevenção de agravos, recuperação e manutenção da saúde em consonância com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) do Ministério da Saúde (Brasil, 2006, 2018, 2008).

O CERPIS transversaliza as ações propostas pela PNPIC e PDPIS com as políticas nacionais de Promoção de Saúde, Plantas Medicinais, Humanização e Educação Popular, gerando um espaço de referência no atendimento em PICS, além de encontros entre os saberes e fazeres no território.

2. TECENDO SABERES, CULTIVANDO FAZERES

No contexto histórico, o CERPIS tradicionalmente é um espaço de comunhão dos saberes e fazeres gerando um território desafiador ao modelo biomédico implementado na saúde, pois ali interseccionam os conhecimentos científicos com o conjunto de informações, modos de fazer e de saberes tradicionais aos conhecimentos e saberes populares. Sua origem é fruto de um esforço coletivo e de profissionais visionários que enfrentaram diferentes resistências para semear, naquele território, os encontros que hoje se colhem.

No âmbito social, a oferta das PIS possibilita ampliar o acesso ao sistema de saúde e produzir modos de cuidado caracterizados por autonomia progressiva e protagonismo do usuário na busca por mecanismos que promovam a sua saúde e o seu bem-estar. A experimentação das PICS potencializa não só práticas de autocuidado e a criação de vínculo entre os profissionais e os usuários, mas estabelece o enriquecimento de ações implementadas ao modelo de saúde ofertado às pessoas e comunidades.

O fato dessa unidade ser uma UBS-PIS no Distrito Federal e, portanto, estar inserida na porta de entrada na rede atenção do sistema de saúde – Atenção Primária – favorece a ampliação do acesso à população do território aos atendimentos da Medicina Tradicional Chinesa – Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Fitoterapia e das práticas de Automassagem, Constelação Familiar, Dança Circular, Laya Yoga, Lian Gong, Meditação, Shantala, Reiki e Terapia de Redução de Estresse, fazendo o acompanhamento longitudinal, inter e transgeracional de pessoas e famílias. Somente no ano de 2022, apresentou um quantitativo equivalente a 35.755 atendimentos à população (Distrito Federal, 2023).

Tem agenda aberta para demandas espontâneas e compartilha os atendimentos com todas as Equipes de Saúde da Família da Região de Planaltina. Os atendimentos fazem interfaces com as linhas de cuidados, projetos terapêuticos singulares e ciclos de vida da Rede de Atenção à Saúde e estabelece parcerias e coordenação do cuidado com diversos programas, equipes e instituições com a oferta de PICS, promoção da saúde, educação popular, estímulo ao autocuidado e a participação social no SUS.

Para a realização desses atendimentos, o CERPIS tem a habilitação no Ministério da Saúde (MS). Participa como polo de atenção no território do Programa Academia da Saúde fortalecendo as ações de promoção da saúde em articulação com outros programas e ações da Estratégia Saúde da Família (ESF), da Equipe Multiprofissional (E-Multi) e da Vigilância em Saúde. Possui o serviço de Farmácia Viva e um Horto Medicinal Agroflorestal Biodinâmico que compreende as etapas desde o manejo dos canteiros de plantas medicinais, laboratório para manipulação de medicamentos fitoterápicos, consultório para cuidado farmacêutico e dispensação em fitoterapia. Recebe o apoio voluntário de diversos atores da comunidade, assim como se voluntaria para levar à comunidade a experiência de suas práticas. Atua, também, com instituições públicas e privadas com os mesmos fins. Dessa forma, é considerado um território fértil de cuidado – *dos fazeres* –, interdisciplinar e intersetorial no SUS-DF.

No cenário acadêmico, estimula a formação num ambiente de cuidado progressista, uma vez que as PICS partem do princípio salutogênico, não tendo apenas o enfoque na concepção patogênica abordada pelo modelo biomédico e implementado na formação dos profissionais de saúde. No entanto, não se contrapõe a esse modelo, mas estrutura suas ações tendo por base uma ciência de natureza humanística que amplia a relação terapêutica e subsidia a compreensão acerca do processo saúde-doença-cuidado e a sua repercussão no alcance de resultados desejados para as pessoas e para a comunidade. Por outro lado, pesquisas acadêmicas têm sistematizado as evidências científicas de forma a assegurar a eficácia e segurança das práticas para os indivíduos e coletivos (Tesser; Dallegre, 2020)

Na última década, vem aumentando a demanda das instituições de ensino, caracterizando o espaço do CERPIS como cenário de práticas de ensino para estudantes em formação (Vieira, no prelo). Recebe estudantes de instituições de ensino superior das áreas das ciências da saúde, agrárias, humanas/sociais, exatas/arquitetura e urbanismo, entre outras áreas; além de estudantes de cursos técnicos e do ensino básico de escolas públicas e privadas do DF. Assim, tem proporcionado o desenvolvimento de projetos de pesquisa e extensão com objetivo de gerar evidências sobre os saberes e as práticas em PICS.

Considerando a análise realizada pela pesquisa documental de Vieira (2023), pode-se depreender que o CERPIS, entre os anos de 2010 a 2022, teve uma significativa contribuição no cenário de práticas acadêmicas na formação dos profissionais de saúde no contexto da atenção primária no SUS-DF. Dados consolidados apresentaram um quantitativo parcial - ajustado ao período da pandemia mundial - de 617 atividades acadêmicas, na tríade ensino-pesquisa-extensão, com a presença de 9.116 estudantes (Vieira, no prelo.).

No ano de 2024, tiveram início, nesse território, as ações do Projeto de Extensão de Ação Contínua denominado *Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde* da Universidade de Brasília (LabPIS/PEAC/UnB) e do *Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde* (PET-Saúde/Equidade), vinculado ao Ministério da Saúde. Ambos os projetos têm como objetivo fortalecer a integração entre ensino, serviço e comunidade, além de contribuir para a formação de profissionais comprometidos com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) e que reconheçam as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como parte fundamental de um modelo ampliado de cuidado.

Esses projetos vêm realizando ações que articulam saberes populares e científicos, com foco na valorização das práticas integrativas e complementares em saúde. Entre as atividades desenvolvidas destacam-se as rodas de conversa, que incentivam a troca de conhecimentos, além de fomentar o conhecimento científico na comunidade; as vivências em laboratório voltadas à produção de fitoterápicos, que permitem aos estudantes o aprendizado prático sobre as propriedades medicinais das plantas e os cuidados antes, durante e depois da manipulação; e o manejo do Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico, que a partir de práticas sustentáveis contempla o cultivo, a identificação e a preservação das espécies vegetais cultivadas, além de ser uma importante ferramenta de educação em saúde.

O encontro do Projeto juntamente com a abordagem de Educação em Saúde, amplia o fortalecimento entre estudantes e servidores da Saúde, obtendo descobertas na área da saúde e a sua atuação interdisciplinar.

No campo cultural, é um território fértil que promove a revalorização dos saberes com o reconhecimento da participação comunitária e suas práticas culturalmente aceitas, sem hierarquização. Estão incluídas nas atividades coletivas aquelas que retornam à identidade dos povos e comunidades tradicionais. Segundo Ribeiro, apud Kilomba, as reflexões construídas nesses ambientes, fora dos espaços acadêmicos, também consideradas saberes, sendo responsáveis por processos de mudanças sociais, políticas, éticas e ambientais, além de subverterem a lógica da imposição do silêncio (Ribeiro, 2019).

Através do contato com outras práticas que divergem da biomedicina tradicional, o acesso à saúde é ampliado por conhecimento acessível e possivelmente compartilhado dentro das comunidades. A sabedoria popular traz marcas positivas na saúde da população e na ampliação da Educação Popular em Saúde (Lopes, 2019).

Como símbolo de resgate e resistência, é desenvolvido pela comunidade local, nesse espaço, um mosaico cultural, por meio de danças regionais populares e folclóricas; festividades comemorativas dos equinócios e solstícios; contação de histórias; bordadeiras; benzedeadas e rezadeiras; oficinas de bonecas Abayomi; entre outras oficinas de compostagem, resíduos sólidos, xaropes caseiros sob orientação dos profissionais locais.

Dessa forma, as experiências compartilhadas consideram o espaço como um cenário à criação de habilidades artísticas e ao desenvolvimento da identidade cultural e grupal coerentes aos interesses e ao incremento de atividades populares, artísticas, étnicas, além da produção de imagens, memórias e narrativas vivas da comunidade local.

3. SOLO FÉRTIL DE ENCONTROS E SABERES

A promoção da saúde em territórios saudáveis envolve a participação ativa da comunidade, buscando fortalecer sua capacidade de tomar decisões sobre assuntos relacionados à saúde e ao bem-estar. Portanto, considera-se que isso implica em parcerias entre governos, instituições de saúde, organizações não governamentais, setor privado e comunidade local para desenvolver ações conjuntas e soluções adaptadas às necessidades específicas de cada território (Luz e Barros, 2012; Brasil, 2008).

Para o coletivo, há um sentimento de pertencimento no ambiente do CERPIS. Como terra de encontros, as vozes ecoadas pelas experiências vivas revelam que há nessa unidade de saúde uma fonte acolhedora e um espaço intenso para a conjunção da diversidade de saberes e fazeres, que oferece uma lógica de atendimento muito além do que é ofertado por uma unidade de saúde tradicional contribuindo para a criação de um território saudável.

Para os estudantes, a participação e integração dentro do espaço proporciona o desenvolvimento de habilidades técnicas e fortalecem a responsabilidade social, contribuindo significativamente para a formação crítica e humanizada dos futuros profissionais. As atividades integram de maneira interdisciplinar conhecimentos das áreas de Farmácia, Enfermagem, Biologia, Educação e outras, promovendo uma formação mais ampla, crítica e consciente das demandas da coletividade.

A participação no funcionamento de um espaço que promove a Saúde e o Bem-estar de uma população, adquirindo novos saberes e podendo compartilhar o mesmo, enriquece a construção de saberes em grupo. A perspectiva amplia-se diante deste contato, onde são visualizadas diversas formas de estabelecer uma melhor relação de Saúde e Vida da população.

Nos registros dos atores sociais que integram o CERPIS, há relatos dos laços e da responsabilidade afetiva imprescindível à manutenção do vínculo, da participação horizontal, da conexão com a natureza e da consciência ambiental. Nas narrativas dos praticantes das PICS, os relatos emergidos fortalecem o conceito individual de autoconhecimento e autocuidado, além de qualificarem habilidades interpessoais para o enfrentamento da cotidianidade.

O contexto em que se inserem as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) dialoga com uma perspectiva de cuidado emancipador, que valoriza a autonomia e o protagonismo dos sujeitos. Essa abordagem promove a construção coletiva dos saberes em saúde, reconhecendo os conhecimentos populares e fortalecendo a participação ativa no processo de cuidado. No CERPIS, essa abordagem se concretiza de forma evidente nas rodas de conversa, que se configuram como espaços privilegiados de escuta, diálogo e troca de saberes entre profissionais e comunidade. Esses encontros fortalecem os vínculos, promovem a corresponsabilidade no cuidado e ampliam a participação social (Barros, 2021).

Dessa forma, destaca-se a trajetória do CERPIS e das PICS como importantes ferramentas na promoção da saúde e do cuidado, ao mesmo tempo em que valorizam e dão visibilidade aos saberes e práticas de cuidado da comunidade (Ribeiro, 2019). Essa escuta ativa fortalece a presença desses saberes no contexto do SUS-DF e nos espaços sociais e coletivos de Planaltina-DF .

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este ensaio apresenta o CERPIS como um terreno de aragem e gradagem da terra fértil, no qual o plantio vem sendo realizado há 40 anos, e sua colheita, dos frutos salutares, promovendo um cenário de cuidado no SUS-DF.

O vínculo entre universidade, serviço e comunidade proposto pelo PEAC e PET-Saúde fortalece a consolidação das práticas desenvolvidas no CERPIS, ao propiciar a divulgação e valorização das atividades realizadas, por meio da participação em eventos e atividades realizadas na própria unidade. Assim, promove o reconhecimento social das ações, estimula o engajamento dos usuários nas atividades e potencializa a troca de saberes, contribuindo para a ampliação do alcance das PICS.

É possível a construção dos saberes e fazeres em territórios emancipadores de cuidado na saúde, num cenário de pluridiversidade, nos quais as formas do pensar e agir social comunguem com os saberes da educação popular entrelaçados ao conhecimento acadêmico, as diretrizes das PICS e aos princípios do SUS.

Assim, é o CERPIS. Um ambiente construído a partir de potenciais vivos, que ativa o protagonismo social e permeia tessituras de memórias afetivas resgatando um *continuum* na participação da comunidade, por meio de mecanismos saudáveis e emancipadores, pela busca de cuidado, saúde e o bem viver.



Preceptora e Estudantes do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/ UBS/PIS-CERPIS). Fonte: Arquivo Pessoal.

CONTRIBUIÇÕES AO CAPÍTULO

Ana Beatriz Duarte Vieira contribuiu com a redação e aprovou a versão final.

Sílvia Ribeiro de Souza aprovou a versão final.

5. REFERÊNCIAS

ANTONOVSKY, Aaron. **Health, stress and coping**. 1. ed. São Francisco: Jossey-Bass, 1979.

ANTONOVSKY, Aaron. **Can attitudes contribute to health?** *Advances*, San Francisco, v. 8, n. 4, p. 33-49, 1992.

ANTONOVSKY, Aaron. **The salutogenic model as a theory to guide health promotion**. *Health promotion international*, v. 11, n. 1, p. 11-18, 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria Nº 971, de 03 de Maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 3 mai. 2006. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html Acesso em: 04 Mai. de 2023.

BRASIL Ministério da Saúde. **Portaria Nº 702, de 21 de Março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC no SUS. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 22 mar. 2018. Disponível em https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 04 Mai. de 2023.

BRASIL Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS–PNPIC– SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BARROS, Nelson. Cuidado emancipador. **Saúde e Sociedade**, v. 30, n. 1, p. e200380, 2021.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Subsecretaria de Atenção Primária à Saúde. Gerência de Práticas Integrativas em Saúde. **Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde: PDPIS**. Brasília: Fepecs, 2014.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde. **Lei 2.400, de 15 de junho de 1999**. Diário Oficial do Distrito Federal, Brasília, DF, 1999. Disponível em http://www.tc.df.gov.br/sinj/Norma/50358/Lei_2400_1999.html. Acesso em: 30 jul. 2025.

DISTRITO FEDERALa. Secretaria de Estado de Saúde. **Portaria Nº 114, de 10 de fevereiro de 2022**. Aprova o regimento interno da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Diário Oficial do Distrito Federal, Brasília, DF, 2022. Disponível em https://dodf.df.gov.br/index/visualizar-arquivo/?pasta=2022%7C02_Fevereiro%7CDODF%20032%2015-02-2022%7C&arquivo=DODF%20032%2015-02-2022%20INTEGRA.pdf. Acesso em: 30 jul. 2025.

DISTRITO FEDERALb. Secretaria de Estado de Saúde. Superintendência da Região de Saúde Norte. Diretoria Regional de Atenção Primária à Saúde. Centro de Referência de Práticas Integrativas em Saúde. **Relatório de atividades do CERPIS no ano de 2021**. Brasília, 2022. 31p.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde. Superintendência da Região de Saúde Norte. Diretoria Regional de Atenção Primária à Saúde. Centro de Referência de Práticas Integrativas em Saúde. **Relatório de atividades do CERPIS no ano de 2022**. Brasília, 2023. 31p.

LOPES, P. S. **Práticas populares de cuidado, ação comunitária e promoção da saúde: experiências e reflexões**. João Pessoa: CCTA/UFPB, 2019.

LUZ, Madel Therezinha; BARROS, Nelson Filice de. **Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde: estudos teóricos e empíricos**. Rio de Janeiro: CEPESC; IMS; UERJ; ABRASCO, 2012. 360p.

MONKEN, Maurício. Território e saúde: apontamentos conceituais para a proposta de territórios sustentáveis e saudáveis. **Saúde em Debate**, v. 48, n. spe 1, p. e8721, 2024.

RIBEIRO, Djamila. **Lugar de fala**. São Paulo: Pólen, 2019.

TESSER, Charles Dalcanale; DALLEGRAVE, Daniela. Práticas integrativas e complementares e medicalização social: indefinições, riscos e potências na atenção primária à saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 9, p. e00231519, 2020.

VIEIRA, Ana Beatriz Duarte. Cenários de Práticas Acadêmicas em PICS na Atenção Básica: CERPIS. No prelo. **Produto da pesquisa de pós-doutorado “Caracterização do Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde do Distrito Federal como cenário de práticas de ensino na Atenção Primária”** em fase de finalização 2022-2023.

VIEIRA, Ana Beatriz Duarte. *et al.* **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: semear, cultivar, florescer e partilhar** - Volume 2 /Organizadoras Ana Beatriz Duarte Vieira, Aristein Woo, Jaqueline de Freitas Ferreira, et al. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.



CAPÍTULO 5

APRESENTANDO O TAI CHI CHUAN

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.000252910>

Aristein Tai-Shyn Woo

Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal
<https://orcid.org/0000-0002-5957-2762>
<http://lattes.cnpq.br/4887093953112608>

Arnaldo Saldanha Brandão

Associação Being Tao
<https://orcid.org/0009-0004-8825-9830>
<https://lattes.cnpq.br/9624780796030456>

Flavio Schettini

Chen Bing Taiji Academy - Brasil
<https://orcid.org/0009-0002-9365-1381>
<http://lattes.cnpq.br/5556742487240959>

Larissa de Lima Borges

Unidade Básica de Saúde 01 do Lago Norte
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal
<https://orcid.org/0009-0000-4828-6261>
<https://lattes.cnpq.br/9694312786961137>

Magno Bueno Silva

Chen Bing Taiji Academy - Brasil
<https://orcid.org/0009-0005-2596-7511>
<http://lattes.cnpq.br/6701005406465761>

Resumo: Este artigo descreve o desenvolvimento do Tai Chi Chuan, uma prática corporal e meditativa da Medicina Tradicional Chinesa, na Unidade Básica de Saúde do Lago Norte, Distrito Federal. São apresentadas evidências científicas dos seus efeitos sobre a saúde, é descrito o protagonismo desempenhado pela comunidade formada por pessoas atendidas na unidade de saúde, voluntários e servidores da Secretaria de Estado de Saúde envolvidos na oferta da prática no Sistema Único de Saúde - SUS, bem como os aspectos subjetivos característicos do Tai Chi Chuan, que apontam a sua conveniência para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis para o indivíduo e para a coletividade.

Palavras-chave: Tai Chi Chuan. Autocuidado. Participação da Comunidade. Terapias Complementares.

PRESENTING TAI CHI CHUAN

Abstract: This article describes the development of Tai Chi Chuan, a body and meditative practice of Traditional Chinese Medicine, in the Basic Health Unit of Lago Norte, Federal District. Scientific evidence of its effects on health is presented, the protagonism played by the community formed by people served in the health unit, volunteers and servers of the State Health Secretariat involved in offering the practice in the Brazilian Unified Health System (SUS), as well as the subjective aspects characteristic of Tai Chi Chuan, which point to its convenience for the development of healthy lifestyle habits for the individual and for the Collectivity.

Keywords: Tai Ji. Self-care. Community Participation. Complementary Therapies.

1. INTRODUÇÃO

Em 2006, o Núcleo de Medicina Natural e Terapêuticas de Integração (NUMENATI) da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES-DF) introduziu o Tai Chi Chuan no rol das práticas integrativas em saúde oferecidas pelo Sistema Único de Saúde no âmbito do Distrito Federal. Para tanto, realizou-se um curso de capacitação de facilitadores de Tai Chi Chuan, com os professores Aristein Tai-Shyn Woo, Magno Bueno Silva e Siegfried Elsner, em que foram capacitados 22 (vinte e dois) servidores da SES-DF que atuavam na Atenção Primária à Saúde, a fim de oferecerem a prática à comunidade atendida nas respectivas unidades de saúde.

Uma das unidades de saúde contempladas foi o Centro de Saúde nº 10 de Brasília, localizado no Lago Norte. A servidora capacitada iniciou a oferta da prática naquele mesmo ano, com o apoio da senhora Darci Shizue Naka, reconhecida professora de Tai Chi Chuan da cidade e moradora da região.

A aposentadoria da facilitadora em 2009 interrompeu o serviço na unidade do Lago Norte, e assim permaneceu até 2015. Em maio daquele ano, Edilberto Zacarias, servidor que havia concluído o curso de capacitação em 2011, e que ofertara a prática de Tai Chi Chuan no Centro de Saúde nº 12, na Asa Norte, e no Centro de Saúde nº 15, na Vila Planalto, foi transferido para o Centro de Saúde do Lago Norte.

Em 2017, a SES-DF promoveu a reestruturação do sistema de saúde do Distrito Federal, para estabelecer a Estratégia de Saúde da Família como o modelo de Atenção Primária à Saúde do Distrito Federal. Nesse modelo, os Centros de Saúde foram transformados em Unidades Básicas de Saúde (UBS). A unidade de saúde do Lago Norte passou a ser a UBS 01, funcionalmente estruturada segundo a Estratégia de Saúde da Família.

Desde 2015, a oferta de Tai Chi Chuan como uma Prática Integrativa em Saúde na UBS 01 do Lago Norte ocorre ininterruptamente. O envolvimento da comunidade com os serviços oferecidos pela unidade de saúde proporcionou a cooperação de servidores e usuários para a construção de uma edícula, onde as práticas coletivas puderam, a partir de então, ser realizadas ao abrigo da chuva e da incidência solar. O trabalho de Edilberto Zacarias, chamado carinhosamente de “Mestre Zacca”, destacou-se pela forte adesão das pessoas atendidas, e persistiu mesmo após o seu falecimento em agosto de 2023, contando com 13 (treze) grupos por semana no ano de 2025.

2. EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS DOS EFEITOS DO TAI CHI CHUAN

No dia-a-dia da Unidade Básica de Saúde (UBS) do Lago Norte/Brasília/Distrito Federal, trabalhando como Fisioterapeuta de uma equipe eMulti, é comum recebermos relatos verbais positivos dos usuários do SUS que participam das diferentes formas de cuidado oferecidas pela UBS, sendo uma delas o Tai Chi Chuan. No entanto, também me deparo com questionamentos sobre as evidências científicas das PIS, dentre elas o Tai Chi Chuan. A pergunta que tange é: o que a ciência já conseguiu trazer de evidência, até o momento, sobre o Tai Chi Chuan?

Estudos publicados entre 1989 e 2009 foram analisados para a construção de um grande compilado de evidências científicas das Práticas Mente e Corpo da Medicina Tradicional Chinesa, chamado Mapa de Evidência. Nele foram incluídos 172 artigos, sendo 160 revisões sistemáticas e 12 protocolos de revisão, dos quais apenas dois eram estudos brasileiros. Esse mapa traz evidências do Tai Chi Chuan para sete desfechos, amplos e diversos, como por exemplo alívio de dor (desfecho DOR) e depressão (desfecho Transtornos Mentais). Destaca-se que a maior parte dos efeitos positivos (81 estudos) identificados foram relacionados ao desfecho que o mapa chamou de Vitalidade, Bem-estar e Qualidade de vida: função física, risco de quedas, equilíbrio, mobilidade, execução de atividades diárias, qualidade do sono, qualidade de vida, parar de fumar, humor, função social.

Evidências mais recentes, uma de 2022 e outra de 2024, corroboram com o que o mapa acima já havia apontado, ou seja, a Saúde Funcional como grande beneficiária da prática do Tai Chi Chuan.

O estudo de Huang C. et al (2022), evidenciou efeitos positivos do Tai Chi Chuan na saúde funcional de pessoas idosas já com sarcopenia e fragilidade instaladas. Foram incluídas 11 revisões sistemáticas com metanálise e, observou-se, nos que praticavam o Tai Chi, melhora significativa da performance muscular por meio dos testes sentar/levantar 30 seg, TUG Teste, equilíbrio, medo de cair e número de quedas.

O artigo mais atual (BERTOLINI et al, 2024), mostrou a melhora do equilíbrio tanto estático quanto dinâmico em pessoas idosas sem fragilidade ou por meio do TUG, velocidade de marcha, apoio unipodal e alcance funcional.

3. “DE COMUNIDADE PARA FACILITADOR, DE FACILITADOR PARA COMUNIDADE”

Para falar de comunidade penso ser necessário explorar alguns conceitos. Esse que possui um histórico extenso em interpretações e relações, desde Weber, Marx, entre outros pensadores; Ferdinand Tönnies explica comunidade como uma forma especial de relações humanas onde a natureza se mescla em um conjunto de estados afetivos, hábitos e tradições. Explicação que pode se contrapor ao conceito de sociedade, forma mais racional de relações que se funda a princípio no interesse individual. Ainda segundo o autor, entendemos que toda manifestação da realidade social representa uma vontade comum, uma relação orgânica (OLIVEIRA, 2004).

Já para Bauman as adversidades como o medo e insegurança sugerem às pessoas uma busca por “lugares seguros”, espaços e elementos de solidariedade, e que esta não seja substituída pela competição, na qual os indivíduos não se sintam “abandonados e entregues à própria sorte”. Espaços onde se partilhem sonhos, esperanças e laços. Em uma comunidade, pode-se contar com a boa vontade dos outros, pois nela encontra-se um lugar confortável, acolhedor e positivo. (BAUMAN, 2001).

Minha chegada ao projeto de Tai Chi Chuan em práticas integrativas em saúde se deu dessa forma, um encontro com um ambiente de vontades comuns. Sou apresentado e recebido como membro, mais um praticante, com curiosidade sobre o que era aquele espaço de práticas na UBS do Lago Norte. Durante uma conversa com um servidor dessa unidade sobre as artes marciais chinesas, as conexões com as práticas de saúde e como são trabalhadas no espaço, fui convidado a colaborar, apoiar, e por fim assumir o papel de facilitador em um dos horários de oferta. Encontrei nessa Unidade Básica de Saúde então um novo convite para a pausa, para a respiração, para o reencontro com elementos do meu Tai Chi Chuan além de muitos novos e surpreendentes encontros e afetos.

4. GRUPO MESTRE ZACCA

A surpresa começa já em minhas primeiras práticas ali. Escutando algumas histórias sobre um certo “Mestre”, um persistente, que antes de sua partida deixou um legado de união e cuidado. Um grupo já conciso, com intimidade entre os praticantes, e que desenvolvia as práticas de segunda a sexta, em dois a três horários de oferta por dia. Existe um revezamento entre os facilitadores, uma forma de atuar entre

voluntários, servidores do sistema de saúde e residentes em fisioterapia, farmacologia e educação física. Cada um com uma vivência, uma “bagagem”, seguindo a mesma diretriz. Nas práticas de artes marciais tradicionais temos o costume de dizer que após o aprendizado de padrões ou formas desenvolvemos uma forte estrutura e, ao fim, chegamos na nossa expressão pessoal. E esse espaço me sugeria essa mesma intenção e percepção.

A comunidade local traz membros e participantes também dos mais diversos traços e personalidades. O grupo se integra com o perfil das práticas oferecidas, momentos de conversa, preces e meditações, confraternizações de aniversário mensais e afins. Uma visão diversa, compassiva e otimista sobre essa rotina de cuidados individuais e coletivos.

5. TAI CHI E MUITO MAIS

O Tai Chi Chuan é uma arte marcial antiga, fundamentada no Taoísmo e na medicina tradicional chinesa, que tem como seu primordial alicerce o Tao Te Qing, livro sagrado da filosofia Taoísta. Um livro que celebra a diversidade e a multiplicidade de todas as coisas. Em seus princípios e origem não possui exatamente uma vocação religiosa, e sim uma visão humanista e naturalista, gerando reflexões diversas e diferentes visões. Aplicando à comunidade, podemos sugerir que esse deve ser um espaço onde diferentes perspectivas e experiências são valorizadas e respeitadas.

O interesse e curiosidade com o aprendizado nas técnicas, teorias e exercícios é notável, o que também ocasiona em perceber as mudanças nos indivíduos e aspectos de saúde ao longo do meu tempo de atuação em conjunto com demais facilitadores. A melhora na mobilidade, comentários sobre a diminuição de dores crônicas, fortalecimento da atenção plena, e o surgimento de um sentimento coletivo de pertencimento entre os novos frequentadores e colaboradores. Relatos sobre o alívio da ansiedade, melhora na qualidade do sono e uma maior disposição para as atividades do dia a dia. Dentro da metodologia e dinâmica está também o uso de músicas relaxantes, leitura de textos poéticos, filosóficos e de cunho espiritual.

Existe um planejamento geral das práticas que penso ser sempre balanceado com as características das pessoas presentes a cada horário. O Lian Gong em 18 terapias, por exemplo, com seu caráter fisioterapêutico e acessível, se torna especialmente eficaz entre os idosos e recém-chegados. A prática do Qi Gong, fundamental ao Tai Chi Chuan e desenvolvido na unidade em séries diversas como Chan Si Jin (técnica de enrolar a seda) e Yi Fei Gong (trabalho de fortalecimento do pulmão) trazem o foco para a respiração e relação energética do corpo, proporcionando um estado de calma, centramento e leveza. Por último é motivada a prática de séries clássicas simplificadas de Tai Chi Chuan, entre elas o padrão de 24 Movimentos de Beijing e

os 13 princípios de Tai Chi Chuan tradicional. Alguns praticantes locais apelidaram esse momento da prática de “a cereja do bolo”; na minha compreensão por serem sequências mais desafiadoras, exigindo persistência e uma construção lenta e mais sofisticada.

Os gestos de união e cumplicidade vão até o último momento das atividades, esse onde realizamos um grande círculo, e, de mãos dadas trocamos reflexões, olhares ternos e sorrisos. É entoado então o lema: “Insista, persista e não desista”. Assinatura e legado de Mestre Zacca.

“Há um preço a pagar pelo privilégio de viver em comunidade e ele é pequeno e até invisível só enquanto a comunidade for um sonho. Não ter comunidade significa não ter proteção (BAUMAN, 2003, pg. 10).”

Encerrar este relato é, para mim, um exercício de gratidão. Sinto que cada prática, com sua cadência e intenção, contribui para o cultivo de uma saúde integral, conectando corpo, mente e espírito. Dissertar sobre essa comunidade plural, que me acolheu como colaborador e depois me abraçou como parte, é uma expressão viva da força e espírito desse cuidado coletivo. Entre silêncios compartilhados e movimentos lentos, ali floresce uma rede de resistência e cura, onde cada gesto em conjunto, cada respiração guiada pelo ritmo interno da vida reforça em mim o valor da presença e principalmente da escuta. Sigo com o coração expandido, certo de que essa experiência floresceu em mim tanto quanto, espero, tenha florescido em cada pessoa com quem compartilho algumas dessas manhãs tão especiais.

6. ESTILO DE VIDA, CONVENIÊNCIA E COMUNIDADE

Embora o Tai Chi Chuan seja uma arte com uma infinidade de benefícios para quem deseja recuperar ou fortalecer sua saúde integral (corpo, mente e sociedade), o ponto mais forte, quando se fala em benefícios, é a implantação de um Estilo de Vida.

Falar em implantar um estilo de vida é o mesmo de falar em implantar novos hábitos na vida, ou ainda, prática regular, não só dos movimentos característicos do Tai Chi Chuan, mas sim da integração da filosofia do Equilíbrio e Harmonia, dos fundamentos físicos e energéticos nas posturas e movimentos, do resgate da conexão com a natureza interna e externa, e da prática dos princípios e valores aplicados a solução dos diferentes desafios decorrentes das interações sociais. Tudo isso é o que chamamos de Implantar ou Cultivar um Estilo de Vida.

Cultivar é a palavra mais apropriada quando lembramos que estamos sob uma visão de longo prazo. Um estilo de vida é implantado, mantido e aperfeiçoado ao longo de toda a existência de quem se propõe a vivê-lo. Quem pratica Tai Chi Chuan, passa a ter uma rotina de práticas que inicia em seus treinos semanais, e segue através da sua vida cotidiana, em forma de hábitos. Assim, praticamos em nossos

treinos: calma, controle, equilíbrio, resistência, perseverança, prontidão, flexibilidade, atenção, percepção, para na vida cotidiana conseguir tomar decisões assertivas e não somente ser refém de reações; controlar as emoções em meio às adversidades; resistir aos processos com paciência e perseverança, respeitando o tempo das coisas; agir quando precisamos agir e silenciar quando for necessário, tendo discernimento para distinguir um do outro; ter a empatia necessária para perceber o que acontece por trás de atitudes e falas, principalmente as que percebemos como agressivas; além de outros exemplos que podemos dar quando falamos de Viver o que se Pratica e Cultiva.

Para transformar práticas em hábitos de uma vida de valor, ou seja, um estilo de vida que agrega valor à vida, não podemos ter muitas dificuldades para praticar nossos treinos de Tai Chi Chuan. É justamente a constância e frequência dessa prática que irá entregar a qualidade dos hábitos cognitivos e comportamentais que chamamos de um estilo de vida Tai Chi, ou simplesmente, um bom Estilo de Vida.

Quando falamos de constância e frequência de prática, uma questão fundamental para o sucesso nessa busca é justamente a Conveniência. Nosso cérebro primitivo, ou sistema límbico cerebral, sempre vai privilegiar hábitos que gerem menos esforço. É o princípio ancestral da economia de energia, que está relacionado com nossa sobrevivência.

Portanto, temos, de um lado, muitas atividades populares como a corrida ou caminhada, que exigem calçado mais especializado, espaços amplos para deslocamento ou mesmo uma esteira; ciclismo, surfe e natação que exigem equipamentos e ambientes especializados (bicicleta, prancha, roupa de banho, estradas livres, mar, piscina, ...); e até mesmo o Yoga, que necessita de tapete e roupas apropriadas. E de outro lado, o Tai Chi Chuan, que não necessita de espaços amplos ou locais ou roupas especiais ou outros equipamentos, podendo ser praticado em qualquer local, mesmo que seja parado em pé ou sentado (até mesmo deitado, para os mais experientes). Então o praticante de Tai Chi Chuan tem uma prática física e mental, que pode ser regulada de baixa a alta intensidade e realizada em qualquer local, com qualquer roupa a qualquer horário do dia.

O tempo de prática também é outro aspecto da conveniência do Tai Chi Chuan: 5 a 20 minutos de prática diária ou 20 a 40 minutos, 3 a 5 dias por semana, já podem trazer os resultados mais desejados com a prática, que são: recuperação de doenças, melhora de desempenho físico e mental, maior controle emocional, regulação do sono e vigília, melhor gestão do estresse, redução e eliminação de quadros de dor, entre muitos.

Mas talvez seja o aspecto social, onde comunidades de praticantes se reúnem regularmente para aprender, desenvolver e praticar em praças, parques, academias, estúdios, condomínios e clubes, o aspecto mais marcante da implantação de um Estilo de Vida de um indivíduo, pois sabemos: somos seres sociais.

Assim o Tai Chi Chuan se mostra uma prática que combina a conveniência de não precisar de local, horário, equipamentos, tempo e mesmo pessoas praticando junto; com a oportunidade de se unir em comunidades de praticantes que se encontram em grupos de práticas regulares, constroem laços de amizade e passam a ter projetos de desenvolvimento pessoal (lazer, rede de apoio, projetos de bem comum) e intercâmbio com outros grupos de outras regiões nacionais e internacionais (eventos, comemorações e viagens).

A prática do Tai Chi Chuan tem em sua essência a capacidade de promover integrações, em diversos níveis. Integra mente e corpo, alto e baixo, direita e esquerda, dentro e fora, enfim, fortalece a integração harmoniosa de *yin* e *yang*.

Entre todas as formas de integração, destaca-se a integração entre as pessoas, a contribuição que a prática do Tai Chi Chuan dá para o fortalecimento dos laços sociais, do senso comunitário. E essa característica é fortalecida quando se nota a importância, e até mesmo a prevalência dos aspectos sociais em relação aos aspectos individuais na cultura chinesa, fortemente influenciada pelo pensamento confucionista.

Os praticantes de Tai Chi Chuan que pertencem a outras outras culturas que não a chinesa têm muito a ganhar a partir do entendimento da integração entre indivíduo e sociedade, contribuindo para a adoção de um estilo de vida que traga saúde e longevidade.



Pessoas praticando Tai Chi Chuan na UBS 1 do Lago Norte. Fonte: Arquivo Jerônimo Araújo.

7. REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Comunidade: a busca por segurança no mundo atual**. Tradução Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 2003.

BERTOLINI R. et al. **Effects of Tai Chi Chuan on Older Adults' Balance: A Systematic Review With Meta-Analysis**. *Journal of Aging and Physical Activity* Volume 33 Issue 1 (2024).

BIREME/OPAS/OMS. **Mapa de Evidência - Efetividade Clínica das Práticas Mente e Corpo da Medicina Tradicional Chinesa**. Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-das-praticas-mente-e-corpo-da-medicina-tradicional-chinesa/> Acesso em: 05 de agosto de 2025.

HUANGA C., MAYERC P. K. et al. **The effect of Tai Chi in elderly individuals with sarcopenia and frailty: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**. *Ageing Research Reviews* 82 (2022).


OLIVEIRA, L. **O nascimento da sociologia**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.

_____. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Editora Jorge Zahar, 2001.



CAPÍTULO 6

MOVIMENTOS QUE TRANSFORMAM: NARRATIVAS DA COMUNIDADE SOBRE O TAI CHI CHUAN NA UBS 1 DO LAGO NORTE

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.000252910>

Ana Lúcia da Silva Rezende

Associação Being Tao

Brasília - Distrito Federal

<https://orcid.org/0009-0009-0082-8530>

<https://lattes.cnpq.br/6206521883447095>

Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza

Universidade de Brasília, Faculdade de Educação

Brasília - Distrito Federal

<https://orcid.org/0009-0008-8360-450X>

<http://lattes.cnpq.br/6605113496720442>



RESUMO: Este capítulo pretende dar visibilidade às narrativas sobre o Tai Chi Chuan no contexto da Atenção Primária em Saúde. As narrativas foram compartilhadas pelos praticantes do grupo Mestre Zacca, da Unidade Básica de Saúde 01 do Lago Norte e ressaltam o quão amplo são os benefícios do Tai Chi Chuan, Lian Gong, Qi Gong, meditação e automassagem no Sistema Único de Saúde.

Palavras-chave: Atenção Primária em Saúde. Narrativa Pessoal. Terapias Complementares.

TRANSFORMATIVE MOVEMENTS: COMMUNITY NARRATIVES ABOUT TAI CHI CHUAN AT UBS 1 IN LAGO NORTE

ABSTRACT: This chapter aims to shed light on narratives about Tai Chi Chuan in the context of Primary Health Care. The narratives were shared by practitioners of the Mestre Zacca group at the Lago Norte Basic Health Unit 01 and highlight the wide-ranging benefits of Tai Chi Chuan, Lian Gong, Qi Gong, meditation, and self-massage within the Unified Health System (SUS).

Keywords: Primary Health Care. Personal Narrative. Complementary Therapies.

1. INTRODUÇÃO

O Tai Chi Chuan, originado na China Antiga como método de fortalecimento e treinamento para camponeses, é hoje uma das Práticas Corporais e Mentais da Medicina Tradicional Chinesa (PCMMTC) reconhecidas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), florescendo como medicina do corpo e da alma. Desde sua popularização no Ocidente, a partir da segunda metade do século XX, pesquisas científicas vêm comprovando seus benefícios na promoção da saúde, prevenção de doenças e até no tratamento de condições crônicas (Woo, 2021), comprovando que seus movimentos são passos de cura. Por sua abordagem suave, baixo custo e adaptabilidade, o Tai Chi Chuan se consolida como um recurso acessível de autocuidado, incentivando a autonomia do indivíduo na manutenção do seu bem-estar físico e mental, sendo que sua prática regular pode ser facilmente incorporada ao cotidiano contemporâneo (Woo, 2021).

Desde 2015, pelas manhãs, no Distrito Federal, a Unidade Básica de Saúde 1 do Lago Norte (UBS 1 LN) cultiva a prática do Tai Chi Chuan em sua edícula e estacionamento. Edilberto Zacarias, um dos idealizadores da implantação da prática, a sustentou até 2023, quando fez a passagem, num episódio inesperado. Desde então, o grupo Mestre Zacca se organiza em coletivo garantindo o avanço das atividades.

Assim, o Tai Chi Chuan segue se manifestando e promovendo respiração em movimento na UBS, entrelaçando-se com a natureza ao redor, cultivada por aqueles que zelam pelo Horto Agroflorestal Medicinal Biodinâmico (HAMB). A prática, como semente lançada ao vento, multiplicou-se. Diversos facilitadores voluntários

trouxeram novas cores a esse jardim terapêutico, enriquecendo o Tai Chi Chuan com outras práticas da Medicina Tradicional Chinesa, que, juntas, formam um mosaico de cuidado integral.

Dentre as práticas que o grupo Mestre Zacca realiza estão: o Lian Gong, prática corporal sistematizada em 3 séries de 18 terapias cada, que desbloqueiam e restauram a circulação do Qi e do Sangue, prevenindo no tratamento de dores e desequilíbrios osteomusculares; Qi gongs diversos como o treinamento perfumado, os 8 brocados de seda, yifei gong etc, sendo essas técnicas chinesas milenares e atuais para o trabalho e o fortalecimento do Chi; automassagem, que por meio de técnicas específicas permite a desobstrução de canais energéticos; a meditação em pé, condição ou atitude de voltar-se para o centro, para dentro, e que promove bem-estar, autoconhecimento e efeito terapêutico para diferentes doenças; e o Tai Chi Leque, que assim como o Tai Chi Chuan (mãos livres), proporciona equilíbrio corporal, melhora a capacidade cardiorrespiratória, diminui a ansiedade e melhora a mobilidade das articulações (Distrito Federal, 2014).

A participação, envolvimento e sentimento de pertencimento de todos os praticantes do Grupo Mestre Zacca foi promovido por princípios deixados por Edilberto Zacarias, que ensinou não só as formas do Tai Chi Chuan, mas também estimulou a ter determinação, foco, insistência, persistência e, muito amorosamente, incentivou os praticantes a nunca desistir. Grande herança ele deixou, que mesmo aqueles que não tiveram a oportunidade de conhecê-lo, sentem a energia deste grande mestre, que reside em cada um por meio do lema: **Insista, persista e não desista.**

Ao longo desses anos, os praticantes têm vivenciado e relatado oralmente muitos benefícios advindos das Práticas Mentais e Corporais da Medicina Tradicional Chinesa (PMCMTC). Os relatos apontam redução do estresse e da ansiedade, com muitos participantes descrevendo uma sensação progressiva de tranquilidade em seu cotidiano. A melhora de dores articulares, de quadros de enxaqueca, na mobilidade e no equilíbrio, segundo os praticantes, foi propiciada pelos exercícios, que estimulam a calma, o relaxamento, a estabilidade e a consciência corporal.

Este capítulo busca trazer à tona narrativas de integrantes da comunidade “taichichuanista” da UBS 01 LN, tendo em vista que essas reforçam os benefícios obtidos pela prática regular dessa PIS e traduzem sentimentos que dados científicos não conseguem alcançar. Para isso, nos apoiamos na metodologia colaborativa que se organiza a partir de espaços abertos de escuta e diálogo, similar “à Investigação Apreciativa, que é um processo cooperativo que reúne, constrói e trabalha a partir dos pontos fortes, das forças geradoras de vida, das histórias que trazem “boas notícias”, encontradas em qualquer comunidade ou organização” (Bojer, 2010). Assim, coletamos os relatos por meio de um formulário virtual. Aqueles que não tinham

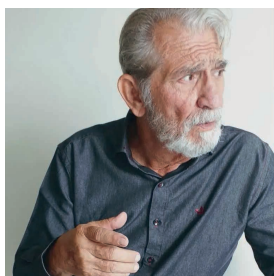
intimidade com a ferramenta, puderam colaborar com seus relatos pessoalmente. A média de idade dos que colaboraram é 56 anos. No formulário, orientamos para que contassem a experiência pessoal com o Tai Chi Chuan, trazendo no relato o que percebeu no campo físico, mental e emocional após iniciar a prática.



Praticantes de Tai Chi Chuan do Grupo e Mestre Zacca. Fonte: Arquivo do grupo.

2. NARRATIVAS DA COMUNIDADE “TAICHICHUANISTA” DA UBS 01 DO LAGO NORTE

2.1. Raul Ricardo Rosa Lima, morador do Condomínio Mansões Entrelagos



Iniciei faz pouco tempo (2/3 meses). Eu já havia ouvido falar, descobri sozinho o grupo ao ir ao Posto de saúde tomar vacina, busquei informar e passei a frequentar. E tudo de bom... Mental, espiritual e fisicamente. Muita paz, leveza de viver, novas amizades, acolhimento carinhoso e generoso de todos os envolvidos. tudo isso me faz sentir estar há muito tempo frequentando o grupo. Sinto vontade de contar e convidar a família e amigos para vir conhecer e passar a praticar. E tenho feito isto.

“Insista, persista e não desista”

2.2. Dulce Ritter Contini, moradora do Lago Norte, Brasília, DF

Sempre tive vontade de fazer Tai Chi Chuan, pela beleza e leveza dos movimentos. Quando uma colega, que faz Tai Chi Chuan na UBS – Lago Norte, me convidou, eu fui, gostei e fiquei. Ao longo da prática, fui percebendo uma melhora significativa do meu desempenho, tanto físico quanto mental. Sinto-me menos ansiosa e fisicamente melhor com o aprendizado sobre como identificar os pontos do corpo que necessitam ser trabalhados. O convívio com o grupo é muito bom, é harmonioso e solidário. Faz bem à alma. Sinto-me abraçada por todos. Gratidão!

2.3. Maria Elita Batista de Castro, moradora do Lago Norte, Brasília, DF



Há um ano, comecei a ter uma maior preocupação por não estar fazendo qualquer atividade física programada. Com isso em mente, procurei a Unidade de Saúde (UBS 1 - Lago Norte), pois meu filho havia me informado que, nessa Unidade, eram administradas práticas/ginásticas que poderiam me ajudar a ter uma regularidade no exercício de uma atividade física, como eu estava planejando. Li sobre o Tai Chi Chuan e percebi que o desenvolvimento do equilíbrio entre corpo e mente seria muito interessante para mim, uma vez que eu tinha acabado de me aposentar. A prática do Tai Chi Chuan (3x por semana) tem sido uma excelente experiência no sentido de encontrar o que eu mais procurava: aumento da flexibilidade, fortalecimento muscular e melhoria da coordenação motora. Ah, e mais energia para brincar com meu netinho Henrique! Esses foram os benefícios mais notados, por mim, até agora.

2.4. Eugênia Clemente de Oliveira, moradora do Lago Norte, Brasília, DF



Sempre fui apaixonada pela cultura oriental. Anos atrás, tive meu primeiro contato com o Tai Chi Chuan, mas, por conflito de horários, fiz apenas umas três aulas. Quase duas décadas depois, soube das práticas integrativas oferecidas na UBS do Lago Norte, entre elas a atividade de Tai Chi Chuan. Após muitos esquecimentos e tentativas fracassadas, finalmente consegui comparecer e participar da primeira aula. O amor — agora à segunda vista — voltou. O corpo, mais rígido do que outrora, apreciou essa nova atividade, na qual a suavidade dos movimentos respeita o limite de cada um. Estou praticando, ainda que não com a frequência que gostaria, há apenas três meses, mas já consigo perceber melhorias substanciais no equilíbrio

corporal e na força dos membros, tanto superiores quanto inferiores. Para além dos benefícios físicos, é necessário mencionar a paz e a tranquilidade que a mente e o espírito experimentam com os exercícios prévios à prática propriamente dita. O “Abraço da Árvore” é um deleite para a mente, que se aquieta com a energia tranquilizadora que a natureza generosamente oferece, mitigando o estresse que, por vezes, insiste em permanecer, mas que, na maioria das vezes, se rende ao final desse abraço. Hoje, no “berçário” — onde, gentilmente, são acolhidos os iniciantes — descobri que o Tai Chi Chuan é meditação em movimento. Veja que maravilha: você se movimenta e medita ao mesmo tempo. É ou não é o melhor de dois mundos?

2.5. Antenor Buck, morador da Granja do Torto, DF



Foi excelente ter conhecido o Tai Chi Chuan, pois trouxe pra mim um grande passo na recuperação dos meus movimentos. Lembro muito bem que, logo nos primeiros dias, eu comentei com o Mestre Zacca, já falecido, que eu não conseguia me ajoelhar para fazer oração. Ele disse assim: “Dou apenas 15 dias para você recuperar os movimentos dos joelhos e voltar a se ajoelhar para fazer suas preces!” E realmente isso aconteceu. Graças ao Tai Chi eu recuperei minha autoestima, fiz amigos, etc. Minha vida mudou totalmente. Estou um pouco afastado, mas nos próximos dias estarei de volta. Estou com saudades daquele abraço de meus amigos. Até breve!

2.6. Angela Regina Azenha, moradora do Lago Norte, Brasília, DF



Conheci o Tai Chi Chuan por acaso, na praça próxima da UBS 1. Achei lindos aqueles movimentos suaves e coordenados. Decidi me informar sobre como poderia participar e me surpreendi, pois era só chegar nos horários estabelecidos pela UBS. Essa descoberta foi logo após o término da pandemia, mas ainda com restrições. Desde então, nunca mais parei. Os benefícios que a prática constante traz são percebidos ao longo do tempo. O desafio de aprender e memorizar as posturas, de superar as dificuldades motoras de coordenação, equilíbrio e lateralidade, que o tempo certamente nos rouba. Na mente, percebi a melhora da respiração e do foco no momento presente. Por ser uma prática coletiva, proporciona o convívio com pessoas que partilham dos mesmos objetivos e desafios da prática em si. Por ser ofertado pelo SUS, dentro das Práticas Integrativas de Saúde, nos dá a consciência de que prevenir e manter nossa saúde é mais fácil que tratar a doença. Minha eterna gratidão ao Mestre Zacca.

2.7. Rita Maria Carneiro Brasil, moradora do Lago Norte, Brasília, DF

Em meados de 2024, machuquei o pé direito. Fiquei 3 semanas com o pé enfaixado. Depois de fazer duas séries de fisioterapia e com a terceira já encaminhada, ainda não me sentia segura de firmar o pé no chão. Não fazia muito tempo, eu tinha encontrado uma amiga que havia me falado da prática do Tai Chi Chuan na UBS do Lago Norte e dos seus benefícios. Também sou moradora do Lago Norte e resolvi ir conhecer. Então, desde esse primeiro momento me senti acolhida pelos participantes do grupo, e sete meses já se passaram. Aceitei o desafio e agora participo do grupo. Hoje nem lembro do “pé”, mas a toda hora percebo mais um benefício com a prática e com a convivência. Além do equilíbrio, sinto que a flexibilidade e a concentração também já estão diferentes. Eu pretendo que essa prática seja para todos os meus dias. Sei que a cada dia estou sendo beneficiada e mais ciente estou de todos esses ganhos. Agradeço a todos do grupo e da UBS que se dedicam ao grupo do Mestre Zacarias.

2.8. Olavo Flauzino Alexandre Gomes, morador do Varjão, Brasília-DF



Em uma só linha. BENEFÍCIOS e GRATIDÃO!

Saúde, amizades, acolhimento, encontros com pessoas de grupos diversos, equilíbrio, momentos especiais para a escrita a mim despertado por uma AMIGA querida: ANA LÚCIA. O Tai Chi Chuan, em suas diferentes formas, espaços para expressar sentimentos e muito mais benefícios ainda virão, novas esperanças a descobrir, desafios e dificuldades que ainda hei de enfrentar em meu caminho, jornada traçada a seguir.

Viva o Tai Chi Chuan, Roda de Conversa, PIS, Grupo + de 60 - Queda e outros. Muito obrigado.

2.9. Emery Tiveron, moradora do Lago Norte, Brasília, DF

Passando pela pista do Lago Norte, me encantei com um grupo que praticava Tai Chi Chuan no espaço comunitário. Não creio em coincidências, mas em providências! Era exatamente o que eu procurava como estudante, na época, de Medicina Tradicional Chinesa. A ideia era muito simplista e se resumia em fazer algumas aulas pois precisava sentir na pele todos os ramos desta forma de promover saúde na visão dos chineses. Uma aula, uma semana, um ano.... e já se vão 5 anos de uma prática diária que tomou conta do meu pensar, do meu agir, do emocional, do físico, do social e principalmente da saúde como prevenção e tratamento. Sim,



Tai Chi é tratamento porque movimentava o Qi, a nossa energia vital. É tratamento porque toda estagnação no organismo que promove dor e dificuldade de movimento são beneficiados pelos movimentos suaves e constantes. É tratamento emocional porque uma mente pensante e sadia precisa de canais desobstruídos para beneficiar as emoções. Ser terapeuta da Medicina Chinesa e praticante de Tai Chi elevou os meus atendimentos a um nível de excelência nunca ensinado em cursos e livros. Quando nosso Yin e Yang estão em equilíbrio o paciente é duplamente beneficiado, tanto pela técnica de acupuntura como pela energia recebida do terapeuta taichichuanista. Aprendi que quem pratica Tai Chi Chuan vive menos.... menos doente, menos cansado, menos indisposto, menos irritado, menos solitário e menos dentro da Unidade Básica de Saúde.

2.10. Maria do socorro Aquino Custódio, moradora do Lago Norte - DF

A prática do Tai Chi Chuan me fez perceber a importância do equilíbrio físico e mental com movimentos leves e precisos. Já tinha uma consciência corporal, mas com o Tai Chi isso melhorou muito, repercutindo em outras práticas físicas. Minha respiração está bem melhor e, no dia a dia, aplico a experiência do Tai Chi, inclusive, nas minhas tarefas e relações pessoais, que se tornaram mais leves e prazerosas. É um grande aprendizado que merece ser experimentado por todas as pessoas em qualquer idade.

2.11. Maurício Almeida Tavares, Mansões Colorado, Sobradinho - DF



Acho que estou no meu terceiro ano na escola de Tai Chi Chuan do Mestre Zacca. Comecei meio assim, sorridente, primeiro um olhar (naquele cartaz da UBS), depois fui perguntar como era aquilo, e quando vi, estava conversando com o Mestre Edivaldo Zaccarias. Torcedor do Atlético Mineiro, sorridente, conquistava na primeira conversa. Entrei, fui pro “berçário” e o aprendizado veio como tem que ser, sereno, perene. Sou persistente, insistente e não desisto, sigo os mestres que nos guiam pelos caminhos do Tai Chi Chuan. O grupo é unido nesse objetivo, aprender e ser uma família de amigos, com muito amor por esse caminho.

2.12. Maria Concetta Kohnert Zuppa Seidler, moradora do Lago Norte - DF



Pratico o Tai Chi há 2 anos e meio nesta Unidade Básica de Saúde do Lago Norte. Desde então tenho percebido os efeitos benéficos que essa prática trouxe para minha saúde tanto física quanto mental. Além de melhorar sensivelmente a qualidade do meu sono, promoveu o fortalecimento muscular que me permite abaixar e levantar sem esforço e sem ajuda de outros. Antes eu não conseguia. Há 5 semanas iniciei também a praticar yoga na mesma unidade. Passei a dar mais atenção à minha respiração, tenho me concentrado mais, sinto meu corpo mais flexível e alongado. Estou me sentindo muito melhor, recomendo essas práticas a todas as pessoas que procuram alívio para suas dores assim como maior flexibilidade e a diminuição da ansiedade. E o grande “plus” é a oportunidade de conhecer e interagir com pessoas fantásticas.

2.13. Simone Moreira Avila, moradora do Lago Norte - DF



Conheci o Tai Chi Chuan através da minha amiga Júlia, que me convidou a visitar a prática. Lá conheci também o saudoso Mestre Zacca, uma pessoa extraordinária que em um curto período de tempo mudou a minha forma de encarar a vida. No Tai Chi Chuan encontrei sobretudo um caminho de autoconhecimento, com inúmeros benefícios para minha saúde física, emocional e mental. A prática do Tai Chi Chuan me trouxe também um senso de comunidade, com a construção de uma vasta rede de convívio social no bairro onde moro. Me sinto interligada ao lugar e as pessoas que lá encontro de uma forma nova e profunda. É como se eu fizesse parte da imensa raiz de uma árvore gigante, que se espalha... A árvore é o Tai Chi Chuan; a árvore é o meu bairro; a árvore é a minha cidade; a árvore é também o meu país; a árvore é a América do Sul; a árvore é o planeta Terra; a árvore é o Universo; a árvore é o Tao; a árvore somos eu e você que está lendo esse texto agora.

2.14. Tatty de Andrade Ramos, moradora do Setor Taquari

Meu nome é Tatty de Andrade Ramos, tenho 56 anos, moro no Setor Taquari. Em meados do ano de 1999, eu era jogadora de futebol de campo, e foi lá que começou meu problema: em umas das jogadas, eu tive um choque físico com outra jogadora e tive uma luxação no ombro esquerdo. O tempo foi passando e eu só piorava. Meu

ombro sempre se deslocava e isso me causava muita dor e desconforto, chegando ao ponto de eu ter que parar de jogar. As dores eram tão intensas que estavam me atrapalhando dormir e fazer os afazeres da minha vida cotidiana. Eu costumava ver o anúncio do Tai Chi Chuan, mas eu não dava a mínima importância. Resolvi ir à UBS 01 do Lago Norte e consultei a fisioterapeuta Larissa Lima, que me falou que meu braço esquerdo estava perdendo a musculatura, ou melhor estava definindo. Ela me recomendou fazer o Tai Chi Chuan, e foi a melhor indicação que eu já obtive em toda a minha vida. Com o Tai Chi Chuan e com os exercícios fui ficando cada dia melhor em todos os sentidos: meu ombro começou a melhorar, minha coordenação motora, meu equilíbrio, a concentração, o convívio social, tudo. Estou me tornando uma pessoa mais calma, a minha qualidade de vida melhorou, praticamente não fico doente. O Tai Chi Chuan está se tornando a cada dia fundamental para mim e para o meu bem estar, emocional e mental. O Tai Chi Chuan se tornou tão fantástico na minha vida que hoje me tornei uma facilitadora social.

2.15. Ana Lúcia da Silva Rezende, moradora da Asa Norte



Em 2003, por limitações nos movimentos dos braços sem causa aparente, pois não foi identificado em exames questões importantes que justificassem as dores e a pouca mobilidade, vi a necessidade de procurar formas alternativas de superar as limitações e dores. Foi quando conheci e comecei a praticar Tai Chi, participei de cursos para aprimorar a técnica e de 2003 a 2011, participava das atividades da Praça da Harmonia Universal - PHU, sob a orientação do Mestre Moo Shong

Woo. As demandas de trabalho me levaram a interromper os treinamentos e, mais tarde em 2018 recebi o diagnóstico de Parkinson e me encontrava com grandes limitações de movimentos, com dificuldades para levantar da cama, vestir-me, pegar objetos, equilibrar-me ao andar e, ainda dificuldades em evocar algumas lembranças. Foi quando fui convidada pela Dione Resende a participar do Tai Chi do Lago Norte. Fui recebida pelo Mestre Zacca com largo sorriso e, prontamente, ele me disse que, com dedicação, rapidamente eu resgataria segurança e fluidez em meus movimentos. E assim, desde 2023, faço parte do Grupo Mestre Zacca. Estou imensamente feliz, posso dizer que recuperei o equilíbrio no andar, tônus muscular, agilidade, atenção e concentração. Atuo como facilitadora voluntária das práticas integrativas em saúde na UBS 1 do Lago Norte e, na Gestão 2024/2026, estou como Diretora Administrativa da Associação Being Tao - ABT. Respiro Tai Chi dentro e fora da UBS, assim cultivo saúde, afetividade, alegria, contato com a natureza e boas amizades.

2.16. Josilene Maria dos Santos Lima, moradora do Lago Norte - DF



O Tai Chi Chuan mudou minha vida!

Ao conhecer a prática de Tai Chi Chuan comecei a obter os benefícios através da prática diária na UBS Lago Norte, da qual faço parte como usuária. Iniciei a prática para alívio de dores lombares, por conta de 2 hérnias extrusas L4 e L5 e S1 em desgaste. Logo comecei a adquirir os benefícios físicos e consequentemente mentais. A prática começou a fazer parte da minha vida cotidiana... logo me tornei facilitadora voluntária da prática, passando por curso de aperfeiçoamento pela Escola de Saúde Pública do DF, com aulas ministradas pelo Mestre Aristein Woo. O Tai Chi Chuan transforma vidas!

2.17. Luiz Gustavo dê Carvalho Colin, morador da Asa Norte - DF

Eu comecei a praticar o Tai Chi Chuan no curso de formação de facilitadores de Tai Chi Chuan da Secretaria de Saúde do DF. Inicialmente, me queriam para atuar como facilitador no CEDIN e no NAMB (ambulatório trans de Brasília) pois era servidor lá. Após o curso, comecei a atuar no CEDIN. Com a morte do Mestre Zacca, assumi junto com os servidores da UBS 01 do Lago Norte a continuação da prática, que corria o risco de ser descontinuada. Junto à comunidade, conseguimos dar continuidade a prática. Assumi alguns dias até conseguirmos fazer uma agenda completa, e agora dou aula nas sextas. Fiz 4 cursos de educação permanente para continuar meu crescimento como facilitador. Os benefícios do Tai Chi Chuan na minha vida vão desde melhorar minha concentração como manter meu condicionamento físico. A questão social é bem presente, ainda mais com a união da turma do Mestre Zacca. Fazer parte dessa comunidade é reconfortante, pois sinto uma grande sensação de pertencimento.

2.18. Jackeline L. Gonçalves de Souza, moradora do Lago Norte-DF



A tensão, o estresse, a ansiedade e o tédio são males que perseguem a minha geração. Como muitos millennials, eu também carregava esse fardo, até que uma crise de enxaqueca, fruto de frustração e esgotamento, me levaram à UBS em busca de alívio. Fui uma, duas vezes e nada... na terceira, fui atendida por uma médica apoiadora das práticas integrativas, que me fez um alerta: o remédio alopatóico iria apenas amenizar as dores, o que realmente iria ajudar seria Práticas Integrativas como Taiji, Yoga e meditação.

Na manhã seguinte estive na Unidade Básica de Saúde 1 e fui recebida por Zaccarias. E antes de me ensinar a andar, no "berçário" - como carinhosamente é chamada a prática para aqueles que estão iniciando -, ele me ensinou a ficar em pé, a respirar e a sentir meu corpo falar. Ficar em pé, prestando atenção apenas no corpo não é fácil, mas importante: ali é que começa a magia, é nesse momento que o corpo se prepara para tudo aquilo que virá, a criação de todos os movimentos. É o passo zero, a base de tudo. Nesse dia, meu corpo sentiu que havia encontrado algo essencial, que aquela prática me ajudaria muito, que eu finalmente tinha encontrado um local de cuidado.

Além da prática relaxante e muito inspiradora, outras pessoas, também conhecedoras da Medicina Tradicional Chinesa, participantes da comunidade, escutando minhas queixas, se colocaram à disposição para me ajudar, me ensinaram pontos do Do In, aplicaram sementinhas de mostarda em minha orelha, com técnicas da auriculoterapia, e me ensinaram técnicas de automassagem. Fui agraciada por um mundo de possibilidades de cura e de cuidado.

Hoje me sinto mais equilibrada, seja emocionalmente, mentalmente e fisicamente. Sinto minha base cada dia mais estabilizada. As dores de cabeça, quando aparecem, vão logo embora. As dores articulares não me assolam mais. Meu joelho, que antes era frágil, hoje raramente incomoda. Aprendi a respirar e a me lembrar de respirar, por isso, raramente a ansiedade me assola, mas quando assola, eu logo a identifico.

Hoje entendo a importância da saúde e a profundidade das redes que são estabelecidas pela cura. Compreendo porque os anciãos falam tanto sobre ela e porque nas celebrações desejamos saúde aos celebrados. A saúde não se resume à ausência de doença, mas a um equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

2.19. Dione Resende, moradora do Lago Norte - Brasília-DF



Apesar de ter morado grande parte da minha vida em frente à Praça da Harmonia Universal, e de ver todos os dias o Mestre Woo praticando e ensinando o Tai Chi Chuan, eu nunca tinha me interessado por essa meditação em movimento. Há dois anos e meio, visitei uma amiga que não via há tempos, e ela me convidou para conhecer. Nunca mais parei! Obrigada, Darcy querida! Foi um presente! Quando comecei a praticar Tai Chi Chuan, eu dormia muito mal, acordava várias vezes à noite e sentia muitas dores, principalmente na coluna cervical, mesmo tomando remédios fortes. Tenho algumas lesões nos punhos, cotovelos e ombros, mas minha disposição geral melhorou muito, tanto é que pratico Tai Chi quase todos os dias.

Além da melhora da disposição e do sono, sinto que também melhorei no equilíbrio, na força nas pernas, na flexibilidade, na respiração, na coordenação motora, sem contar o humor, a alegria de encontrar os praticantes todos os dias. Somos uma família, podemos contar uns com os outros. Isso não tem preço!

2.20. Luzia Helena Albuquerque Aragão, moradora do Lago Norte - Brasília, DF



Não sei exatamente em qual mês do ano de 2017 conheci a prática do Tai Chi Chuan...

Lembro, porém, que em maio de 2017 eu já tinha começado...

Conheci o Mestre Edilberto Zacarias (Mestre Zacca), que já coordenava e orientava uma ou duas turmas, se não me engano.

Sempre que possível, eu participava das aulas nas duas turmas... Formamos uma turma de muitos amigos...

Em fevereiro de 2020 apareceu a pandemia e todas as práticas da UBS foram suspensas...

Eu e meu marido fomos morar na área rural (PADF)...

As práticas voltaram, mas eu só retornei ao Tai Chi Chuan em torno de junho de 2021.

Senti muuuuita falta dos exercícios e dos amigos... Foram meses difíceis.

Atualmente, mesmo dividida entre duas moradias, eu me esforço e continuo nas práticas do Tai Chi Chuan.

Senti e continuo sentindo que NÃO consigo mais viver sem essa prática e vivência. Elas tornaram-se essenciais para o meu bem-estar, e por que não dizer, para o meu viver !

Melhorei minha flexibilidade, minha capacidade respiratória e musculatura geral, com ênfase na musculatura das coxas... Fora outras melhorias na disposição para executar tarefas; sejam domésticas, sejam atividades sociais....

A prática do Tai Chi Chuan me ajuda até mesmo na memória, tendo em vista que os colaboradores nos ensinam diversas técnicas que se aplicam para a melhoria física, cognitiva, emocional. Tudo isso impacta e traz melhoria para minha pessoa, me fazendo ver muitos benefícios que a prática do Tai Chi Chuan já me propiciou, até hoje!

Só tenho a agradecer aos colaboradores e à Direção da UBS 1 .

2.21. Raimundo Nonato, morador do Varjão



Em 2020, durante uma caminhada, vi a placa de divulgação do Tai Chi Chuan que fica na entrada da UBS 1 do Lago Norte, mas não sabia o que era. Nunca tinha visto a prática desta arte. Nunca tinha participado e nem acompanhado.

Fui à UBS, pedi informações e o Mestre Zacca me falou os dias que acontecia a prática. Aos poucos, fui me inteirando, participando e comecei a praticar todos os dias. Eu comecei a fazer caminhada justamente por indicação médica para controlar pressão alta, nervosismo, estresse elevado. Antes, nem caminhada eu fazia. Passei a praticar Tai Chi Chuan e tudo melhorou, menos ansiedade, mais equilíbrio.

O Mestre Zacca me apelidou de “pitbull”, porque eu era muito nervoso, discutia muito. Ele me sugeriu assistir ao filme “O Homem do Tai Chi” e me aconselhou a parar de ver noticiários. O equilíbrio e o controle são importantes para mim, pois trabalho à noite e o meu sono é muito prejudicado. O Tai Chi me traz calma, relaxamento, qualidade de vida. Também o meu joelho esquerdo melhorou muito.

Aos poucos, o Mestre Zacca foi me preparando. Ele convidava muitas pessoas para ajudá-lo, só que nem sempre elas estavam disponíveis. Eu não era o mais indicado, o mais preparado, mas era o mais interessado. As pessoas iam saindo por diversos motivos. Eu era muito tímido e com o tempo fui quebrando o gelo e comecei a ajudá-lo no aquecimento.

A dimensão do Tai Chi é muito grande, trabalha o interior da pessoa. Não precisa querer aprender logo, é aos poucos mesmo. No começo, eu me preocupei muito com a questão física, mas agora vejo a importância de questões interiores e a prática já faz parte de minha vida. Graças a Deus estou encontrando este tempo para mim.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como sementes lançadas ao vento, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm florescendo na atenção primária, colhendo frutos de bem-estar e saúde integral. Entre elas, o Tai Chi Chuan destaca-se como uma arte marcial interna, ancestral e contemporânea – acessível a todos, dos mais jovens aos mais experientes –, onde cada movimento, guiado pela respiração, se torna meditação em fluxo, em movimento.

Na UBS 1 do Lago Norte, essa prática ganhou raízes profundas. A comunidade, como um rio que encontra seu curso, uniu-se em um fluxo contínuo de voluntários e praticantes. Oferecendo Tai Chi Chuan mãos livres, Tai Chi Leque, meditação,

automassagem, Qi Gongs e Lian Gong, a unidade tornou-se um núcleo pulsante de promoção de saúde – onde não apenas se aliviam dores, mas se cultiva um viver mais pleno. Nas palavras de Emery Tiveron, terapeuta da MTC: “Quem pratica Tai Chi Chuan vive menos... menos doente, menos cansado, menos indisposto, menos irritado, menos solitário e menos dentro da Unidade Básica de Saúde.”

A prática, como um rio que esculpe seu caminho com paciência, não só transforma corpos, mas também mentes e corações. Os relatos dos participantes – embora singulares – convergem num sopro compartilhado: menos estresse, mais vitalidade; menos rigidez, mais fluidez; menos isolamento, mais comunidade.

E assim, o Tai Chi Chuan segue seu curso, suave e persistente, lembrando-nos que a verdadeira saúde não se mede apenas em exames, mas no equilíbrio entre corpo, mente e o mundo que nos cerca. Uma terapia que não cura apenas sintomas, mas reconecta o ser humano consigo mesmo e com o todo – porque saúde, no fim das contas, é integrativa.



Grupo do Tai Chi Chuan na Edícula da UBS 1 do Lago Norte. Fonte: Arquivo pessoal.

4. REFERÊNCIAS

BOJER, Marianne Miller *et al.* **Mapeando diálogos**: ferramentas essenciais para a mudança social; tradução de Leonora Corsini. Rio de Janeiro: Instituto NOOS, 2010.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. **Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde**. Brasília, FEPECS, 2014.

WOO, Aristein Tai-Shyn, Tai Chi Chuan e a prática de autocuidado. *In*: VIEIRA, Ana Beatriz Duarte. **As Práticas Integrativas e Complementares**: como instrumentos de saúde e cuidado em tempos de pandemia. Paraná: Editora Atena, 2021.

POSFÁCIO

QUE FALTA NOS FAZ

Que falta nos faz...

Em nossa edícula te encontrarmos, você é presença viva, é constante.

Sentimos saudades, sua falta, mas aqui neste lugar você sempre estará.

Aqui nos encontramos, durante cinco dias de cada semana e sobre sua maestria nossas práticas fazemos, outras também.

Você partiu, mudou-se, mas neste local sempre presente estarás.

É no início, no bom dia, na meditação e na prática a sua figura surge, seus movimentos sentimos.

Você está em nós que te conhecemos, e nos novos que aqui chegam, você os abraça, é forte a sua energia, ela é mútua, é azul, e marcas nos deixam.

Falo e falamos de ti AMIGO ZACCA, amigo de todos.

Cito as nossas práticas e aprendizados de Tai Chi Chuan realizadas no pátio CRECHE da nossa UBS, é saudades, e falta sentimos com a sua despedida, SENTIMOS.....

ZACCA MESTRE amigo e companheiro de sempre, aqui estarás conosco continuamente em nossos encontros, você deixou raízes para o cultivo da arte, da disciplina, da saúde no Tai Chi.

ZACCA nosso MESTRE te saudamos, que falta tu fazes, és caro para nós que pertencemos ao GRUPO MESTRE ZACCA DE TAI CHI CHUAN - LAGO NORTE.

Olavo Gomes (23/08/25)

ORGANIZADORES

ANA BEATRIZ DUARTE VIEIRA: Enfermeira. Professora Associada do Departamento de Enfermagem, da Faculdade de Ciência da Saúde, da Universidade de Brasília. Pós-doutora em Práticas Integrativas em Saúde. Doutora em Bioética. Mestre em Ciências da Saúde. Coordenadora do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB). Subcoordenadora do Projeto Cheiro do Saber- plantas medicinais para promoção da saúde. Tutora no Projeto PET/Saúde-Equidade (MS).

ANA LÚCIA DA SILVA REZENDE: Psicóloga. Experiência profissional no Governo do Distrito Federal. Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho. Especialista em Acupuntura. Massoterapeuta. Facilitadora voluntária de Tai Chi na Unidade Básica de Saúde 1 do Lago Norte e na Associação do Tribunal de Contas da União. Diretora Administrativa na Associação Being Tao. Colaboradora do projeto de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

ANDRÉ RIBEIRO DA SILVA: Educador Físico e Pedagogo. Pós-doutor em Ciências do Comportamento. Professor vinculado da Universidade de Brasília ao Instituto de Psicologia, Centro de Estudos Avançados e Multidisciplinares, Faculdade de Ciências e Tecnologias em Saúde, Faculdade de Administração, Contabilidade, Economia e Gestão Pública e Comitê de Ética em Ciências Humanas e Sociais. Colaborador do projeto de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB),

ARISTEIN TAI-SHYN WOO: Médico. Professor de Tai Chi Chuan e Qigong. Especialista em Acupuntura. Referência Técnica Distrital de Tai Chi Chuan na Gerência de Práticas Integrativas em Saúde da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Membro da Associação Being Tao. Colaborador do projeto de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

FELIPE LIPPARELLI SCAFUTO TIRONI: Farmacêutico da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Referência Técnica Distrital Colaborador em Fitoterapia na Gerência de Práticas Integrativas em Saúde da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Preceptor no Projeto PET/Saúde-Equidade (MS). Colaborador do projeto de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

JACKELINE LIDIANE GONÇALVES DE SOUZA: Graduanda em Pedagogia pela Faculdade de Educação (FE/UnB). Estagiária na Escola da Árvore. Facilitadora de Tai Chi Chuan na Unidade Básica de Saúde 01 do Lago Norte. Integrante do Projeto PET/Saúde-Equidade (MS) e membro do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB). Mãe de Noah e apaixonada pela vida.

SÍLVIA RIBEIRO DE SOUZA: Farmacêutica. Professora Associada do Departamento de Farmácia da Faculdade de Ciência da Saúde Universidade de Brasília. Pós-doutora em Agroquímica Doutora em Ciências- Química Orgânica. Mestre em Agroquímica. Coordenadora do Projeto Cheiro do Saber- plantas medicinais para promoção da saúde. Subcoordenadora do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).Tutora no Projeto PET/Saúde-Equidade (MS).

REVISORA

DIONE MARIA DE RESENDE: Professora. Formada em Letras. Habilitação Português- Inglês pelo UniCEUB. Pós-graduada em Administração Legislativa pela Universidade de Brasília. Taquígrafa Aposentada da Câmara de Deputados. Revisora de textos. Apaixonada por plantas e artesanatos. Praticante de Tai Chu Chuan na UBS 1 do Lago Norte.

AUTORES

ANTÔNIO BRESOLIN DE MORAIS: Graduando de Farmácia na Universidade de Brasília (UnB). Fascinado por plantas medicinais. Integra os projetos de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB) e Cheiro do Saber - plantas medicinais para promoção da saúde. Participa da Liga Acadêmica de Farmacologia (LaFarma - UnB).

ARNALDO SALDANHA BRANDÃO: Artista Visual e Repórter Fotográfico. Facilitador em Tai Chi Chuan, Qi Gong e Lian Gong como Práticas Integrativas em Saúde. Práticas e pesquisa em Artes Marciais Tradicionais e Esportes de Combate.

CAMILA SERRA CARVALHO: Graduanda em Enfermagem pela Faculdade de Ciências e Tecnologias da Saúde (FCTS/UnB/Campus Ceilândia). Integrante do Projeto PET/Saúde-Equidade (MS) e membro do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

DAISY NICOLLE RODRIGUES AMORIM: Graduanda de Farmácia pela Faculdade de Ciências e Tecnologias da Saúde (FCTS/UnB/Campus Ceilândia). Integrante do Projeto PET/Saúde-Equidade (MS) e membro do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

DAVID VIEGAS RODRIGUES: Profissional de Educação Física graduado pela Universidade de Brasília (UnB). Especialista em Atenção Básica pela Fundação Oswaldo Cruz DF (Fiocruz/DF). Cursando o primeiro Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária em Saúde com foco em Práticas Integrativas em Saúde do Distrito Federal pela Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS).

EDILSON FRANCISCO FERREIRA: Fisioterapeuta e gestor financeiro graduado pela UniEVANGÉLICA. Pós-graduado em Fisioterapia Neurofuncional. Atua como facilitador de Yoga. Cursando o primeiro Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária em Saúde com foco em Práticas Integrativas em Saúde do Distrito Federal. Buscando ampliar sua visão e atuação no cuidado humano.

FLAVIO SCHETTINI: Psicólogo graduado pelo Centro Universitário de Brasília. Cursa especialização em Acupuntura. Atua como instrutor de Tai Chi Chuan, sendo discípulo direto do Mestre Chen Bing. Integrante da Chen Bing Taiji Academy. Detém conhecimentos de Shiatsu e Tuiná, integrando essas abordagens em sua prática voltada à promoção da saúde e qualidade de vida.

GEOVANNA MARQUES DA SILVA: Graduanda em Enfermagem pela Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB/Campus Darcy Ribeiro). Integra os projetos de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB) e Cheiro do Saber - plantas medicinais para promoção da saúde.

GIOVANA RODRIGUES CASTRO SEIXAS: Graduanda em Enfermagem pela Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB/Campus Darcy Ribeiro). Facilitadora de Yoga. Integra o projeto de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

ISABELE DE AGUIAR BEZERRA: Farmacêutica-Bioquímica, servidora da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Fitoterapeuta. Especialista em Farmácia Magistral e Farmácia Hospitalar. Chefe do Núcleo de Farmácia de Manipulação em Planaltina - Farmácia Viva do CERPIS. Preceptor no Projeto PET/Saúde-Equidade (MS). Colaboradora do projeto de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

ISABELLA RITA HIPÓLITO: Graduanda em Enfermagem pela Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB/Campus Darcy Ribeiro). Integrante do Projeto PET/Saúde-Equidade (MS) e membro do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

LARISSA DE LIMA BORGES: Fisioterapeuta Generalista da eMulti APS/UBS Lago Norte/SES-DF. Mestre em Ciências e Tecnologias da Saúde pela Universidade de Brasília. Facilitadora de Tai Chi Chuan, Lian Gong, Auriculoterapia, Terapia Comunitária.

MAGNO BUENO SILVA: Graduado em Nutrição pela Universidade de Brasília. Mestre de Tai Chi Chuan da 12ª geração de Mestres da família Chen. Discípulo do Grão mestre Chen Xiao Wang. Representante no Brasil da Chen Bing Taiji Academy. 5º Duan pela Confederação Internacional da R. P. da China. Colaborador do projeto de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB)

MARIA INÊS AVELAR GUEDES: Enfermeira graduada pela Universidade de Brasília (UnB/Campus Darcy Ribeiro). Mestranda em Saúde da Mulher pela Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS). Gerente da Gerência de Saúde da Atenção Primária 1 (GSAP 1) – Lago Norte, Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal.

MARIA LUISA DE CASTELLO BRANCO BAROBOSKIN: Farmacêutica graduada pela Universidade de Brasília (UnB/Campus Darcy Ribeiro). Pós graduada em Farmácia Clínica e Hospitalar. Cursando o primeiro Programa de Residência Multidisciplinar na Atenção Primária com foco em Práticas Integrativas em Saúde do Distrito Federal.

NATHÁLIA ÉVELYN DA SILVA NERES: Graduanda em Ciências Sociais, com habilitação em Antropologia pela Universidade de Brasília (DAN/UnB). Integrante do Projeto PET/Saúde-Equidade (MS) e membro do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

NATHALIE DE CARVALHO CRONEMBERGER: Graduanda em Nutrição pela Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB/Campus Darcy Ribeiro). Integrante do Projeto PET/Saúde-Equidade (MS) e membro do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB). Vivendo em constante aprendizado e evolução.

NAYARA KELLEN MARQUES DA SILVA: Graduanda em Enfermagem pela Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB/Campus Darcy Ribeiro). Membro do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPis/PEAC/UnB).

RAFAELLA GLICE VIEIRA GOULART: Graduanda em Enfermagem pela Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB/Campus Darcy Ribeiro). Integrante do Projeto PET/Saúde-Equidade (MS) e membro do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

SAMUEL MARTINS DOS SANTOS: Graduando em Enfermagem pela Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB/Campus Darcy Ribeiro). Integra os projetos de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB) e Cheiro do Saber - plantas medicinais para promoção da saúde.

SANDRA BRUSASCO FERNANDES: Enfermeira. Docente do Centro Universitário de Brasília. Gerente do Centro de Referências em Práticas Integrativas em Saúde de Planaltina (CERPIS). Mestre em Ciências e Tecnologias da Saúde pela Universidade de Brasília. Especialista em Saúde Pública e Magistério do Ensino Superior. Colaboradora do projeto de extensão Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

SIBELLY KEREN ALVES FERNANDES: Graduanda em Enfermagem pela Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB/Campus Darcy Ribeiro). Membro do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPis/PEAC/UnB).

VANESSA DOMINGUES DE OLIVEIRA: Graduanda em Ciências Biológicas, pela Universidade de Brasília (IB/UnB). Integrante do Projeto PET/Saúde-Equidade (MS) e membro do Laboratório de Práticas Integrativas em Saúde (LabPIS/PEAC/UnB).

PRÁTICAS INTEGRATIVAS EM SAÚDE:

território do saber, espaço do cuidar

VOL 5

Organizadores:

Ana Beatriz Duarte Vieira | Silvia Ribeiro de Souza
André Ribeiro da Silva | Felipe Lipparelli Scafuto Tironi
Aristein Tay Shin Woo | Ana Lúcia Rezende
Jackeline Lidiane Gonçalves de Souza

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Neste livro, você conhecerá a trajetória de um grupo que pratica Tai Chi Chuan, arte milenar chinesa que integra corpo, mente e espírito. Na UBS 1 do Lago Norte, essa prática se alia às Práticas Integrativas em Saúde, promovendo equilíbrio físico, mental e social. Mais que exercício, é um espaço de convivência e apoio dentro do serviço de saúde no SUS/DF. Facilitadores e participantes compartilham vivências que despertam a percepção corporal e fortalecem a conexão com a vida. O Tai Chi Chuan e as PIS revelam-se fontes de vitalidade e harmonia à promoção do cuidado em saúde.

Christinne Aguiar.
Enfermeira da Estratégia Saúde da Família.
Integrante da Equipe de PIS/CERPIS da UBS 1 Lago Norte.

O Tai Chi Chuan é a dança suave da vida, onde cada gesto conecta o corpo à alma por meio da respiração, do equilíbrio e da presença — um cuidado profundo, capaz de aliviar dores, acalmar a mente e fortalecer a saúde. Inspirado nos ciclos da natureza e na fluidez dos animais — como a garça que pousa, o tigre que observa e a serpente que desliza —, o Tai Chi nos lembra que somos parte do mesmo ritmo vital do universo. No silêncio dos movimentos cultivamos um bem-estar que transforma vidas.

Leonardo Figueiredo Pinto.
Dentista Antroposófico.
Integrante da Equipe de PIS/CERPIS da UBS 1 Lago Norte.

