

*Fluir
com a
vida*

Curiosidades sobre Qi Gong



Em 21 de maio de 2020, o Conselho Nacional de Saúde (CNS) – Ministério da Saúde, através da recomendação nº 41, apoia a inclusão e divulgação de PICS durante a pandemia da Covid-19 para atender os protocolos já definidos internacionalmente pela comunidade científica e medicina tradicional. É importante salientar que isso é feito sem interferir nos tratamentos convencionais.

O Qi Gong é uma Prática Integrativa e Complementar (PIC) da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) com alto índice de reconhecimento por seus resultados positivos à saúde. Trata-se de uma modalidade de exercício mente-corpo que pode ser facilmente praticada por adultos e é muito benéfica a longo prazo. Ela é realizada através de suaves movimentos corporais aliados à busca do acalmar da mente.

O Qi Gong é uma via de educação e promoção de saúde física, mental e emocional, a partir do desenvolvimento da autoconsciência, que colabora com a motivação interna, viabilizando o equilíbrio integral do ser.

Por meio da relação corpo-mente estabelecida através da prática, ocorre uma melhora no transporte de energia e sangue. Dessa forma, é possível ajustar e tornar harmônicos os fluxos do Qi e o Yin-Yang do corpo.

Assim, a fim de que as boas interações se mantenham e se desenvolvam mesmo com as ações para preservação de vidas, é necessária a atenção à saúde. Isso é possível com a prática da PIC, que permite agir sobre si diante de mudanças internas ou externas, reduzindo o stress e acalmando as emoções negativas.

Estudos sobre a melhora da depressão em adultos e idosos por meio da prática do Qi Gong, associam seus resultados com a redução de sinais relativos ao estresse recebidos pelo sistema límbico, no hipocampo e na amígdala, em vista da conexão entre mente/atenção promovida.

Por consequência, demonstra causar efeito sobre a secreção do hormônio responsável por liberar corticotrofina pelo hipotálamo e, o adrenocorticotrófico (ACTH), pela hipófise. Dessa forma, o indivíduo mais calmo e com reduzida ansiedade e estresse no convívio social (físico ou virtual), pode produzir e se relacionar melhor. Com a prática, “nota-se, ainda, nas pesquisas consideradas, aumento da duração e intensidade dos resultados positivos do Qi Gong proporcional à quantidade praticada”.

Além disso, com a passagem de locais de trabalho físicos, para, em sua maioria, virtuais, há uma grande chance de que o desempenho seja reduzido. Por isso, para manter o equilíbrio trabalho-indivíduo, a Universidade está realizando atividades que facilitem este momento de transição e adaptação.

Oferecendo, também, ferramentas para agir sobre os novos eventos, enxergando-os como oportunidade de desenvolvimento pessoal e profissional, fortalecendo os laços pessoais e profissionais e melhorando o dia a dia das atividades.

Em razão dos novos desafios pelos quais se passa na contemporaneidade, é importante ponderar a atenção à saúde, às relações interpessoais e ao equilíbrio no ambiente de trabalho. Com esses cuidados, é possível fluir pelas mudanças, desenvolvendo-se e fortalecendo-se social e profissionalmente, o que se relaciona com um ensinamento prático da sabedoria interna do Qi Gong: “Estagnação é morte, e movimento é vida.”

O Serviço Integrado de Saúde (SIS) oferece um espaço de articulação e diálogo, promovendo-se práticas integrativas e complementares de forma gratuita. Nesse sentido, foram lançadas matérias recentes dos serviços de PICS oferecidos. São elas: [UFPE Notícias](#) e a nossa cartilha [“Breve Histórico sobre Práticas Integrativas e Complementares em Saúde \(PICS\)”](#).

Referências

1. “Qigong”, prática de origem chinesa, cujo termo pode ser entendido como cultivo (melhoramento) da energia

2. Toneti BF, Barbosa RFM, Mano LY, Sawada LO, Oliveira IG, Sawada NO. Benefits of Qigong as an integrative and complementary practice for health: a systematic review. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2020;28:e3317. [Access 24 03 1985]; Available in: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3718.3317>

3. Matos LC, Sousa CM, Gonçalves M, Gabriel J, Machado J, Greten HJ. Qigong as a traditional vegetative biofeedback therapy: long-term conditioning of physiological mindbody effects. BioMed Res Int. 2015;53178:6. doi: <http://dx.doi.org/10.1155/2015/531789>

4. Chang P, Knobf MT, Oh B, Funk M. Physical and psychological effects of Qigong exercise in communitydwelling older adults: An exploratory study. Geriatr Nurs. 2018;39(1):88-94. doi: <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2017.07.004>

5. Jiang D, Kong WJ, Jiang J. The role of Tai Chi in mental health management - lessons learned from clinical trials. Rev Recent Clin Trials. 2016;11(4): 324-32. doi: [0.2174/1574887111666160729100829](https://doi.org/10.2174/1574887111666160729100829)

