

## TAI CHI CHUAN COMO UMA ESTRATÉGIA DE CUIDADO INTEGRAL DA POPULAÇÃO IDOSA: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

IGOR CALEB STABILE<sup>1</sup>; CARLOS AKIO YONAMINE<sup>2</sup>; LÍVIA SILVA PIVA<sup>3</sup>;  
RICARDO BUENO<sup>4</sup>; ANGELA SIQUEIRA CAMEJO<sup>5</sup>; KELEN DE MORAIS  
CERQUEIRA<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas - calebstable17@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas - carlos.akio2017@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas - liviapiavamed@gmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – ricerdobueno379@gmail.com

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas - ascamejo@gmail.com

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas - kelenmcerqueira@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

O Tai Chi Chuan é uma prática integrativa e complementar em saúde (PICS), reconhecida pelo Ministério da Saúde desde 2006 e tem se apresentado como uma importante estratégia de promoção e reabilitação de saúde para a população idosa. Esta antiga arte marcial chinesa, que evoluiu para uma prática de saúde mente-corpo, oferece benefícios cientificamente comprovados para os idosos, como a melhora do equilíbrio para prevenção de quedas, o alívio de dores crônicas e a redução de estresse e ansiedade. Sendo uma terapia não medicamentosa, tornou-se uma estratégia de enfrentamento da “medicalização da saúde”, legitimando-se também, como uma intervenção de baixo custo e alto impacto para promover um envelhecimento saudável e autônomo.

O processo de envelhecimento populacional, uma realidade demográfica marcante no Brasil, é acompanhado pelo aumento da prevalência de doenças crônicas, cuja abordagem no modelo biomédico predominante, se baseia fortemente na alopatia. Este cenário resulta frequentemente, no uso simultâneo de múltiplos medicamentos (polifarmácia), que se configura como um grave problema de saúde pública na população idosa, devido não só aos efeitos colaterais, como também às interações farmacológicas. O excesso de remédios eleva exponencialmente o risco de reações adversas (SECCOLI, 2010), quedas e hospitalizações, gerando uma cascata iatrogênica que, paradoxalmente, pode piorar a qualidade de vida.

O Rio Grande do Sul, conta com 18% da sua população, acima dos 60 anos e Pelotas, com quase 22% (IBGE, 2023) Diante disso, a urgência em uma adaptação do sistema público de saúde para atender esta demanda crescente, é irrefutável (VERAS, 2009).

Sendo assim, práticas como o Tai Chi Chuan, uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) reconhecida pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) e regularmente oferecida pela UBS Areal Leste, configura-se numa importante estratégia de cuidado para a população que normalmente é dependente de uma ampla variedade de medicamentos. Além disso, representa uma ferramenta de saúde pública eficaz e de baixo custo, que diminui a dependência de medicamentos, promove a socialização e a autonomia do idoso em seu autocuidado, configurando-se como uma solução sustentável para as demandas da população idosa local.

Dante da crescente medicalização do envelhecimento, emerge a problematização central: como é possível promover a saúde do idoso de forma

segura e integral, mitigando os perigos da dependência farmacológica? Neste contexto, o Tai Chi Chuan, enquanto PICS, surge como uma intervenção não farmacológica de grande potencial. Ao abordar de forma simultânea diversas condições comuns na terceira idade, como dores crônicas, hipertensão, desequilíbrio e estresse, que muitas vezes são tratadas com diferentes fármacos, a prática do Tai Chi Chuan se apresenta como uma estratégia promissora para reduzir a carga medicamentosa, otimizar o cuidado e promover um envelhecimento mais ativo e saudável.

## 2. METODOLOGIA

Este trabalho relata a experiência de um projeto de extensão universitária, fundamentado na metodologia da Pesquisa-Ação. A ação foi realizada no Espaço de Práticas Integrativas e Complementares da UBS Areal Leste, através do trabalho voluntário de um mestre em Tai Chi Chuan que ministrou as práticas semanalmente a dez idosos assistidos pela UBS Areal Leste, encaminhados por dor crônica. A avaliação foi contínua, pelo período de três meses, através de consultas clínicas semanais para acompanhamento dos pacientes

## 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

O principal impacto social observado foi a significativa melhora na qualidade de vida e na autonomia dos idosos. Os relatos são consistentes ao apontar a diminuição de dores crônicas, principalmente articulares, e uma melhora substancial no equilíbrio, o que se traduz em maior segurança para realização de atividades diárias e uma redução no medo de quedas. No campo da saúde mental, os participantes reportam uma notável redução nos níveis de estresse e ansiedade, além de uma melhora na qualidade do sono. De forma transformadora, a ação combateu o isolamento social ao criar um forte vínculo comunitário, transformando o grupo em uma potente rede de apoio e acolhimento. Muitos idosos relataram ter adquirido maior consciência corporal, o que, em diálogo com as equipes de saúde, permitiu um manejo mais racional de analgésicos, representando um passo concreto na mitigação da polifarmácia.

## 4. CONSIDERAÇÕES

A oferta do Tai Chi Chuan pelo SUS, como visto na UBS Areal Leste, não consiste apenas em um serviço, mas em um investimento na qualidade de vida da população idosa, na redução da sobrecarga do sistema de saúde com internações e tratamentos medicamentosos de alto custo, e na construção de um modelo de cuidado mais humano, preventivo e integrativo.

Portanto, esta prática tem se demonstrado efetiva na promoção e reabilitação da saúde, bem como, na prevenção de agravos à população idosa da UBS Areal Leste, que frequenta as práticas de Tai chi chuan.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 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, 4 maio 2006. Seção 1, p. 20.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022: Características da população e dos domicílios - Resultados do universo**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

LI, F.; HARMER, P.; FISHER, K. J. et al. Tai Chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial. **Journal of Gerontology: Medical Sciences**, v. 60, n. 2, p. 187-194, 2005.

RAMOS, L. R.; TAVARES, N. U. L.; BERTONI, N. et al. Polifarmácia e polimorbididade em idosos no Brasil: um desafio em saúde pública. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, suppl 2, 2016.

SECCOLI, S. R. Polifarmácia: interações e reações adversas no uso de medicamentos por idosos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 63, n. 1, p. 136-140, 2010.

VERAS, R. P. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Revista de Saúde Pública**, v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009.

WANG, C.; SCHMID, C. H.; HIBBERD, P. L. et al. Tai Chi is effective in treating knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. **Arthritis & Rheumatism**, v. 61, n. 11, p. 1545-1553, 2009.

WAYNE, P. M.; WALSH, J. N.; TAYLOR-PILIAE, R. E. et al. Effect of tai chi on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 62, n. 1, p. 25-39, 2014.