

## Lu Jong e a expansão das práticas integrativas na atenção primária

Mariana Naomi Kashiwagui<sup>1</sup>  
Marcio Peixoto Rocha da Silva<sup>2</sup>

1-2 Universidade do Contestado, Mafra, Santa Catarina \*endereço para correspondência E-mail: marianakashiwagui@hotmail.com

### Introdução

O Lu Jong, uma modalidade de ioga tibetana, destaca-se por ser acessível a variado grupo de pessoas: com limitações físicas, cadeirantes, crianças e idosos. Embora a ioga seja reconhecida como uma prática integrativa e complementar (PIC) no Brasil, o Lu Jong ainda não faz parte desse rol, apesar de seus potenciais benefícios. Este trabalho relata a experiência do 'Grupo da Cura', que ocorre há dois anos em uma Unidade Básica de Saúde no interior de Santa Catarina, e propõe a inclusão do Lu Jong nas PICs ofertadas no SUS.

### Objetivos

Avaliar os impactos do Lu Jong na saúde de pacientes com dores crônicas e discutir sua inclusão como prática integrativa reconhecida no sistema de saúde brasileiro.

### Metodologia

Este estudo baseia-se em um relato de experiência do "Grupo da Cura", que realiza semanalmente Lu Jong, acupuntura, auriculoterapia, meditação e fitoterapia, com participação de 30 pessoas. Pacientes com dores crônicas que não responderam a tratamentos convencionais foram convidados a participar.

### Resultados

O grupo demonstrou alta adesão e impactos positivos na saúde dos participantes. Notou-se melhora em sintomas de dor e qualidade de vida, com redução na frequência de consultas de pacientes políquelosos. Exemplos incluem pacientes com artrite reumatoide apresentando redução na dor e aumento na mobilidade, pacientes com fibromialgia relatando menos dores refratárias, e um caso de compressão raquimedular onde a necessidade de neurocirurgia foi postergada.

### Conclusão

O Lu Jong, com seus movimentos simples e acessíveis, mostrou-se eficaz na melhoria da qualidade de vida de pacientes com limitações físicas e dores crônicas. A inclusão dessa prática no rol das PICs poderia ampliar as opções terapêuticas na atenção primária, beneficiando uma maior diversidade de pacientes.

**Palavras-chave:** Práticas Integrativas e Complementares; Atenção Primária à Saúde; Lu Jong

## Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Práticas integrativas e complementares: guia para profissionais de saúde na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2018.

Brasil. Ministério da Saúde. **Política** Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.

Farias, JM. Práticas integrativas e complementares no SUS: uma análise a partir da pesquisa nacional sobre acesso, utilização e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2021; 26(9): 3969-3982, 2021.

Martins, GS. Práticas integrativas e complementares na atenção primária: percepções de usuários e profissionais. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*. 2021; 16(43): 2785.