

A UTILIZAÇÃO DO LIAN GONG NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR

Aléxia Gyovanna Rodrigues Menezes de Moura (1); Hingredy Cristina Souto Maior Silva (1); Maria Eduarda Vasconcelos Silva Ribeiro (2); Wyllaneyde Wellen dos Santos Silva (3); Gêssyca Adryene de Menezes Silva (4)

(1) *Discente do curso de enfermagem no Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA) Email: gyoovannamoura@gmail.com*

(4) *Docente do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA) Email: gessycasilva@asc.es.edu.br*

Introdução: A Política de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi publicada na forma de Portarias Ministeriais n.º 971 em 03 de maio de 2006 e n.º 1.600 de 17 de julho de 2006. Ela visa a qualidade de vida, na qual vê o indivíduo na sua totalidade e não somente a sua doença, como acontece na medicina tradicional. O Lian Gong é um recurso terapêutico que proporciona a prevenção de doenças e o fortalecimento da saúde, ajudando na capacidade de concentração e aumento dos limites físicos. Sua prática é pouco conhecida, tem baixo custo e pode ser feita a qualquer hora do dia. Desta forma, o estudo objetivou demonstrar a utilização do Lian Gong na prevenção de doenças e promoção do bem estar. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo de revisão de literatura realizada no período de 10 a 21 de agosto de 2017, com pesquisas nas bases de dados LILACS e Scielo, por meio dos descritores *Medicina Tradicional Chinesa* e *Lian Gong*. Os critérios de inclusão foram os artigos relacionados à temática entre os anos de 2000 a 2017, escritos em português, inglês e espanhol e como critérios de exclusão aqueles que não apresentaram relevância com o tema proposto. Foram encontrados 13 artigos nas bases de dados, onde 5 foram selecionados e 8 descartados por não atenderem aos critérios de inclusão. **Resultados e Discussão:** O exercício do Lian Gong em 18 terapias ajuda a prevenir e tratar doenças osteomusculares, estabiliza a pressão arterial, trata e previne doenças crônicas por vias respiratórias, bem como a melhoria na qualidade do sono. Está dividida em 3 partes de 54 exercícios, a primeira parte é chamada de parte anterior visa à redução de dores no corpo e sua prevenção, é constituída de três séries com seis exercícios, a primeira série trabalha ombros e pescoço, a segunda costas e região lombar e a terceira glúteos e pernas. A segunda parte é chamada de parte posterior, são três séries de seis exercícios, que visa a prevenir e o tratar articulações e disfunções dos órgãos internos, também são trabalhados a epicondilite e tenossinovites. A quarta série trabalha as articulações, a quinta os tendões e a sexta os órgãos internos. A terceira parte é denominada I Qi Gong e foca na prevenção e tratamento de doenças do pulmão e do coração. **Conclusões:** Por fim, o exercício se mostra eficaz, pois possibilita ao indivíduo a melhoria da autoconfiança e da saúde, proporcionando o bem estar e prevenindo-o de determinadas doenças, diminuindo assim o uso de fármacos.

Palavras-chaves: Lian Gong; Prevenção; Bem Estar.