

<b>Título:</b> Protocolo de Qigong	
<b>Documento:</b> PROT-TEC-AMB 14	<b>Data:</b> 12/2022
<b>Elaborado por:</b> Nilda A. Lopes	<b>Página:</b> 1 de 3

## 1.0 Objetivo

Qigong é uma prática milenar oriental, hoje reconhecida como um método de terapia tradicional. O Qigong se constitui em um dos pilares fundamentais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), e compartilha tradicionalmente muitos de seus princípios e conceitos. Sua metodologia se fundamenta em três pilares: posturas e movimentos corporais, respiração e direcionamento da Mente-coração (processos mentais e emocionais).

Atualmente, vem se destacando como uma ferramenta valiosa para melhoria da ampla qualidade de vida e o restabelecimento e manutenção da saúde. Foi reconhecido e incluído, como prática integrativa, através da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, no escopo da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC (Portaria nº 971/2006).

Diversas pesquisas médicas e científicas já foram realizadas no que diz respeito às alterações saudáveis que a prática traz para as funções fisiológicas do organismo, exemplos: equilíbrio da pressão arterial, aumento da capacidade respiratória, melhoria da imunidade, redução de perfis de inflamação, melhoria das funções digestivas com maior absorção de nutrientes, relaxamento corporal, equilíbrio do sono e diminuição da frequência cardíaca. Traz também a flexibilidade e desenvolvimento da coordenação, implementando a capacidade na execução das tarefas diárias da vida. No nível emocional o QiGong traz a purificação de emoções negativas, melhorando a ansiedade, a raiva, a depressão e o medo. No nível mental a prática traz maior clareza de pensamentos, mais silêncio mental, melhoria na capacidade de planejamento, bem como na memória. Favorece criatividade, motivação, autoestima e paz interior.

## 2.0 Responsabilidades

Profissional capacitado para realizar os métodos de Qigong.

## 3.0 Definições Símbolos e Abreviações

3.1 Qi / Chi: Essência primordial / energia

3.2 Kung: Arte de cultivar / prática com maestria

3.3 MTC: Medicina Tradicional Chinesa

## 4.0 Equipamentos / Software / Recursos necessários

4.1. Espaço amplo, reservado, silencioso e arejado;

4.2. Difusor de aroma e óleos essenciais;

4.3. Mesa com cadeira e computador;

4.4. Armário;

4.5. Bebedouro;



- 4.6. Chá;
- 4.7. Copos descartáveis;
- 4.8. Álcool gel;
- 4.9. Pia com sabão líquido;
- 4.10. Papel toalha;
- 4.11. Papel higiênico;
- 4.12. Cabideiro para bolsas e Sapateira;
- 4.13. Lixeira.

## **5.0 Descrição do passo a passo do procedimento**

---

5.1 A prática do Qigong é constituída no formato de grupo aberto, formado por usuários encaminhados pela Avaliação Global, por outro terapeuta da instituição ou demanda espontânea.

O tempo de duração da prática do Qigong é de 1 hora e 30 minutos.

### **Passo a Passo:**

- 1. Acolhimento e recepção das pessoas;
- 2. Momento do alinhamento (posição em pé), reverência e conexão com terra, céu e centro;
- 3. Prática de Qigong, envolvendo movimento, respiração consciente e atenção focada;

### **3.1 - Métodos de Qigong utilizados:**

- Baduanging – Oito Tesouros
- Wudang Wuxin Gong – Cinco Movimentos ou Cinco animais
- Liang Gong 18 terapias
- Tai Chi Qigong
- Xiang gong (Treinamento Perfumado)
- Qigong dos Símbolos
- Tai Chi Chuan
- Encerramento;
- Momento do Chá.

## **6.0 Formulários / Registros e Documentos**

---

6.1 Registro da participação no SIGA

## **7.0 Requisitos Legais**

---

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. **Inclui novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares PNPIC, 2018.**



**CREMIC**  
Centro Estadual  
de Referência em  
Medicina Integrativa  
e Complementar

**SES**  
Secretaria de  
Estado da  
Saúde



BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 2.446, 11 de novembro de 2014. **Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)**, 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 971, 03 de maio de 2006. **Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde**, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria nº 1.988, de 20 de dezembro de 2018**. Atualiza os procedimentos e serviço especializado de Práticas Integrativas e Complementares na Tabela de Procedimentos Medicamentos Órteses Próteses e Materiais Especiais do SUS e no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES), 2018.

CLEARY, Thomas. **Meditação Taoísta** – Métodos para cultivar a saúde do corpo e da mente, Editora Teosófica, 2001.

JAHNKE, Roger. A Promessa de Cura do Qi – Criando um bem-estar extra ordinário com o Qigong e o Tai Chi, 2005.

LEE, M. L. **Lian gong em 18 Terapias, Forjando um Corpo Saudável**. Ed. Pensamento, São Paulo (Brasil), 1997, 128p

FREIRE, Marcos. **Automassagem e Medicina Chinesa**. Brasília (Brasil); Ed. do autor, 1996.

## 8.0 Mapa de Risco

---

- Queda

## 9.0 Tabela de Revisão

---

Revisado por	Departamento	Data
Monik Parizotto Maurmann	Enfermeira Responsável Técnica	03/2024
Aprovado por	Cargo	Data
Wylzeneth S. C. Português	Diretora Técnica	03/2024