

## Efeitos do Tai Chi Pai Lin no uso de medicamentos na Prefeitura de São Paulo

LuciLurico Oi<sup>1</sup>, Emília do Carmo Mansoldo Tanaka<sup>1</sup>, Lucia Elena de Araujo<sup>1</sup>, Elisa Harumi Kozasa<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Secretaria Municipal de Saúde/PMSP.

<sup>2</sup>Depto. Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

<sup>3</sup>Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva e da Família- UNINOVE.

E-mails: luci.lurico@gmail.com, emiliamansoldo@ig.com.br, cilenah@yahoo.com.br, ehkozasa@gmail.com

**Introdução:** Tai Chi Pai Lin é um conjunto de práticas corporais e meditativas da Medicina Tradicional Chinesa integrado por treinamentos de automassagem, meditação taoísta e sequências de movimentos suaves, circulares e lentos que promovem a flexibilidade, o relaxamento e o equilíbrio emocional. Dentre os benefícios do Tai Chi descritos na literatura pode-se ressaltar a redução de risco cardiovascular através da diminuição da pressão arterial e desempenho aeróbico (Taylor-Pilliae, 2006), justificando sua adoção entre as estratégias para prevenção e controle das Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT). Doenças isquêmicas do coração, associadas à obesidade, depressão e estresse, são a primeira causa de morte na Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste (CRS CO), de acordo com dados da Coordenação de Epidemiologia e Informação (CEINFO, 2006). Nesta pesquisa investigamos relações entre a prática de Tai Chi Pai Lin e o uso de medicamentos.

**Objetivos:** Avaliar os efeitos da prática do Tai Chi Pai Lin em relação ao uso de medicamentos pelos usuários das unidades de saúde da CRS CO. **Método:** Foram selecionados randomicamente 75 usuários de prática de Tai Chi Pai Lin dos diversos serviços de saúde pública da CRS CO da cidade de São Paulo. Eles responderam questionários sobre o uso de medicamentos e indicaram alterações atribuídas à esta prática. A análise estatística foi realizada através dos programas Epi-Info e SPSS. **Resultados:** A percepção referida desta população em relação ao uso de medicamentos após a prática do Tai Chi Pai Lin mostrou: dos 12,70% que referiram utilizar antiinflamatório, 66,70% referiram diminuição do uso deste medicamento; dos 16,40% que referiram utilizar calmante, 60% referiram diminuição do uso deste medicamento; dos 14,50% que referiram utilizar antidepressivo, 55,60% referiram diminuição do uso deste medicamento e dos 34,50% que referiram utilizar antihipertensivo, 25% referiram diminuição do uso deste medicamento. **Conclusão:** As práticas do Tai Chi Pai Lin podem oferecer uma contribuição para redução da necessidade do uso de alguns medicamentos mais utilizados pelos usuários dos serviços de saúde pública da cidade de São Paulo.

**Palavras-chave:** Tai Chi. Medicamentos. Atenção Primária à Saúde.