

O Projeto Girassol foi concebido pela Política de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador. Seu objetivo é implantar na Secretaria da Saúde o paradigma holístico em saúde, visando a integralidade do SER HUMANO (corpo-mente-emoção), e não sua doença, como estratégia de intervenção, promoção e prevenção. A idéia de introduzir o Lian Gong - Ginástica Terapêutica Chinesa - no cotidiano dos serviços de saúde tem em vista o desenvolvimento de procedimentos de promoção que diminuam os danos causados pela Lesão por Esforços Repetitivos (LER), diabetes, hipertensão, sofrimento psíquico e doenças crônico-degenerativas. Além disso, irá atender também a grupos de idosos, gestantes e trabalhadores em saúde.

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Rede de Cuidados Integrais em LER/DORT



GOVERNO DO RIO GRANDE DO SUL

Estado da Participação Popular
Secretaria da Saúde

Política de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador
Política de Atenção Integral à Saúde Mental
Política de Atenção Integral à Saúde do Idoso

Av. Borges de Medeiros, 1501 - 5º andar - Ala Norte - Sala 3
CEP 90119-900 - Porto Alegre - RS
Fones: (51) 228.3209 e 226.4693 - E-mail: trabalhador@saude.rs.gov.br

PROJETO GIRASSOL



**PRÁTICAS
INTEGRATIVAS
À SAÚDE
DO TRABALHADOR**

O que é Lian Gong?

O Lian Gong é uma prática que auxilia na circulação sanguínea, dissolvendo as aderências e inflamações dos tendões, nervos e músculos, aliviando a dor constante que o indivíduo sente. Os movimentos são lentos e leves, propiciando flexibilidade muscular, amplitude articular, coordenação e percepção, desenvolvendo a consciência corporal, a reeducação postural e a integração corpo-mente-emoção. Estimula também o autocuidado, fazendo com que a pessoa participe de forma ativa do processo terapêutico.

Por que Girassol?

Como uma bola incandescente, o girassol desabrocha seus matizes luminosos no alto de uma haste de três metros de altura. O centro da flor é composto de numerosas flores que se agrupam formando um disco de diferentes cores. Desde o nascimento do dia, o girassol acompanha o movimento do sol, como fonte de luz, energia e vida. Em alguns países, inclusive, ele é símbolo do sol e da vida. E é isso que este Projeto quer trazer para a população gaúcha: mais qualidade de vida.

Onde acontecerá o Projeto Girassol?

O Projeto Girassol será desenvolvido nos Centros de Referência em Saúde do Trabalhador, nas Unidades de Saúde, nas Unidades dos Programas de Saúde da Família e nos Programas de Saúde Mental, abrangendo inicialmente quatro municípios: Porto Alegre, Alvorada, Viamão e Canoas.

Sua construção propõe a integralidade, a intersetorialidade e a transdisciplinaridade nas ações de promoção à saúde, integrando diversos trabalhadores em saúde, incluindo médicos, psicólogos, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais e enfermeiros.

Ginástica Terapêutica Chinesa Calendário das Práticas

2^{as} feiras

- 14h - Programa Saúde da Família São Pedro - Lomba do Pinheiro - Viamão (Diabetes)
- 15h30min - Programa Saúde da Família São Pedro - Lomba do Pinheiro - Viamão (Saúde Mental)

3^{as} feiras

- 9h - Centro de Referência em Saúde do Trabalhador - Porto Alegre (LER)
- 10h - Programa Saúde da Família Castelo - Restinga - Porto Alegre (Gestantes)
- 10h30min - Posto de Saúde Mental - Canoas (Epilepsia)
- 14h - Centro de Referência em Saúde do Trabalhador - Porto Alegre (LER)
- 14h - Programa Saúde da Família São Pedro - Lomba do Pinheiro - Viamão (Trabalhadores em Saúde)
- 14h30min - Centro de Atenção ao Servidor de Alvorada (LER)
- 14h30min - Secretaria Municipal de Saúde - Viamão (LER)

4^{as} feiras

- 10h - Comunidade Rural de Itapuã - Viamão
- 10h30min - Posto de Saúde Mental - Canoas (Idosos)
- 13h - Secretaria Municipal de Saúde - Viamão (Gestantes)
- 14h - Secretaria Municipal de Saúde - Viamão (Agentes Comunitários de Saúde)

5^{as} feiras

- 9h - Programa Saúde da Família São Pedro - Lomba do Pinheiro - Viamão (Hipertensão)
- 10h30min - Posto de Saúde Mental - Canoas (Idosos)

6^{as} feiras

- 13h - Secretaria Municipal de Saúde - Viamão (Gestantes)
- 14h30min - Centro de Atenção ao Servidor de Alvorada (LER)
- 16h - Posto de Saúde Mental - Canoas (Depressão)
- 16h - Programa Saúde da Família Castelo - Restinga - Porto Alegre (Trabalhadores em Saúde)

