



GDF – Governo do Distrito Federal  
SES – Secretaria de Estado de Saúde  
SAIS – Subsecretaria de Atenção Integral à Saúde  
DAEAP – Diretoria de Áreas Estratégicas da Atenção Primária  
GERPIS – Gerência de Práticas Integrativas em Saúde  
Coordenação Técnica de Tai Chi Chuan

Mais Informações:

# Tai Chi Chuan

## COORDENAÇÃO TÉCNICA DE TAI CHI CHUAN

**Endereço:** Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal  
SAIN - Parque Rural S/N – Bloco “A” – sala 21  
CEP 70770-915  
**Telefone:** (61) 3348-6191  
**E-mail:** taichichuan.ses.gdf@gmail.com

Acesse o site da SES/DF para saber os locais que oferecem  
o serviço de Tai Chi Chuan e outras Práticas Integrativas em Saúde:

<http://www.saude.df.gov.br/programas/794-gerpis-gerencia-de-praticas-integrativas-em-saude.html>

INFORMAÇÕES

BÁSICAS

## *O que é:*

Uma das práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa, realizada através de movimentos lentos e calma mental.



## *Quem pode praticar:*

Pessoas de todas as idades, de ambos os sexos, saudáveis ou portadoras de doenças crônicas sob controle. É contra-indicado em situações de doença aguda ou doença crônica em crise.

## *Por que fazer?*

O Tai Chi Chuan atua na Promoção da Saúde, na Prevenção de Agravos e como medida complementar no Tratamento de Diversas Doenças.

### A) *Promovendo a Saúde:*

aumenta a disposição, melhora a capacidade cardiorrespiratória, desenvolve a consciência corporal, promove a formação de amizades saudáveis.

### B) *Prevenindo Agravos:*

melhora o equilíbrio corporal, reduzindo o risco de quedas; diminui a ansiedade; melhora a mobilidade das articulações.

### C) *Auxíliá o Tratamento:*

diminui a dor articular, ajuda no controle da glicemia e da hipertensão, aumenta a força muscular dos joelhos em idosos.



mais