



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

TAI CHI CHUAN

Mais Informações:

Referência Técnica Distrital de Tai Chi Chuan Gerência de Práticas Integrativas em Saúde

Endereço: Secretaria de Saúde do Distrito Federal
SRTVN Quadra 701, lote D
Edifício PO 700 – 1º e 2º andar.
CEP 70.719-040

Telefone: (61) 2017-1145 ramal 1045
E-mail: taichichuan.ses.gdf@gmail.com



Uma Prática Integrativa em Saúde

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

<https://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude/>

INFORMAÇÕES

BÁSICAS

O que é?

Tai Chi Chuan 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 contraindicado em situações de doença aguda ou doença crônica em crise.

Para que serve?

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

A) Promove a Saúde:

Aumenta a disposição, desenvolve a consciência corporal, promove a formação de amizades saudáveis e a capacidade de buscar soluções coletivas para o viver com saúde.

B) Previne Agravos:

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

C) Auxilia o Tratamento:

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