

Apresentação
CHI KUNG TERAPÊUTICO



Apresentação

CHI KUNG TERAPÊUTICO

QUEM SOMOS:

Ilda Pires, Instrutora de Chikung Terapêutico da [Escola de Medicina Tradicional Chinesa](#).

OBJETIVO:

Disponibilizar ao público em geral ferramentas de bem-estar, através da aplicação do Chi Kung Terapêutico, para orientar e auxiliar as pessoas a lidar com o dia-a-dia no âmbito dos seus contextos profissionais e pessoais.

Público-alvo: Qualquer pessoa, de qualquer faixa etária. De ressaltar a importância da permanência da prática para que os resultados sejam visíveis e reconhecidos pelo/a praticante.

COMO:

As aulas têm a duração de 50m a 60m, são ministradas num pavilhão, sala e/ou “ar livre”. Os praticantes devem usar roupa confortável. Os exercícios são praticados num tapete, descalços, de pé, sentado e deitado.

O QUE É O CHI KUNG TERAPÊUTICO?

O desafio das sociedades modernas é apostar na prevenção da saúde mental e física através do auto-conhecimento para se atingir a sabedoria de estar conosco e em comunidade. Método holístico, preventivo e curativo, o CHI KUNG TERAPÊUTICO é um ramo da medicina tradicional chinesa com mais de 2000 anos de existência e tem como objetivo trabalhar a energia do corpo humano em comunhão com a natureza. É uma espécie de ginástica energética que atua na saúde física, mental, emocional e espiritual do indivíduo e assenta em três princípios fundamentais (**respiração, movimento e concentração/meditação**), o CHI KUNG. ([saber mais](#))

BENEFÍCIOS:

- Trabalha a relação corpo-mente como um todo promovendo o auto-conhecimento;
- Tem efeitos sobre os Sistema Nervoso Central, Sistema Nervoso Autônomo, Sistema Cardiovascular, Componentes do Sangue, Sistema Respiratório, Sistema

Digestivo, Secreção Interna e Sistema Imunológico;

- Melhora a qualidade da respiração;
- Acalma a mente e as emoções;
- Combate o stress, a ansiedade, a desorientação mental;
- Melhora o foco, a concentração e cria a consciência do *Aqui e Agora*;
- Fortifica o corpo, aumenta a flexibilidade e corrige posturas;
- Controla, diminui e acalma dores do corpo e da alma;
- Melhora a capacidade de adaptação do indivíduo ao meio-ambiente;
- Auxilia na recuperação de doenças do foro psicológico, oncológico e fisiológico;
- Promove o bem-estar ao restabelecer a harmonia e o equilíbrio no Ser Humano, quer ao nível físico, emocional ou espiritual.

A PRÁTICA DE CHI KUNG

As aulas de CHI KUNG podem ser praticadas por todas as pessoas, de qualquer faixa etária, contudo existem um conjunto de precauções a ter em consideração que se relacionam com a condição das pessoas, contextos e meio-ambiente. Nesse sentido deve ser efetuado pelo instrutor um **diagnóstico prévio** aos praticantes, através de aplicação de um **questionário** com o objetivo de identificar situações que exijam a adaptação/adequação do plano de aulas e também para sinalização de estados de saúde para posterior avaliação e melhoria. No caso de o praticante ser menor de idade é sempre solicitada autorização por escrito ao/à encarregado/a de educação.

PLANO DE AULAS

Cada instrutor/a é livre de ministrar as suas aulas utilizando processos criativos e dinâmicos, porém deve ter em conta a seguinte estrutura:

1. Aquecimento (automassagem e tapping)
2. Mobilização, alongamentos das articulações e estiramento suave dos músculos
3. Exercícios de consciência da postura, de coordenação e equilíbrio
4. Exercícios harmonizadores
5. Relaxamento e meditação

Nota: no decorrer da prática não são recolhidos quaisquer dados pessoais, contudo e caso se verifique essa necessidade serão comunicadas a licitude, finalidade e política de retenção, armazenamento e eliminação dos dados, de acordo com o Regulamento Geral de Proteção de Dados Pessoais (RGPD), em vigor.

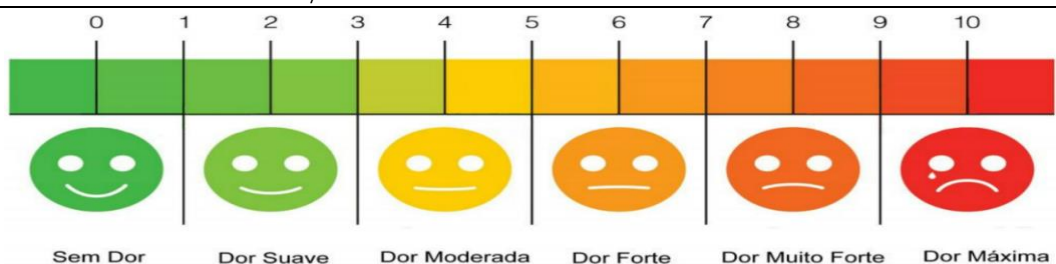
Apresentação CHI KUNG TERAPÊUTICO

Este questionário destina-se a avaliar a sua condição de saúde de forma a adaptar as aulas de Chi Kung Terapêutico. A não resposta e/ou omissão são da inteira responsabilidade do participante. Com a aplicação deste questionário também será possível medir o impacto das práticas em cada um dos praticantes e na generalidade das necessidades identificadas.

Obrigada pela sua colaboração!

Nome (1º e último):		Idade:		
		Sexo:	F	M
Atividade profissional:				

QUESTIONÁRIO		
1. Está grávida ou há suspeita de gravidez?	Sim	Não
2. Usa Dispositivo Intra Uterino (DIU)?	Sim	Não
3. Toma diariamente alguma medicação?	Sim	Não
4. Tem algum condicionamento físico?	Sim	Não
Se sim, qual?		
	Limitação temporária?	Sim Não
	Doença Crónica?	Sim Não
5. Tem algum trauma físico que considera importante assinalar?	Sim	Não
Se sim, qual?		
	Limitação temporária?	Sim Não
	Doença Crónica?	Sim Não
6. Usa próteses ou ortóteses?	Sim	Não
7. Sofre de problemas relacionados com:		
	Sistema Nervoso	
	Sistema Cardiovascular	
	Sistema Respiratório	
	Sistema Digestivo	
8. Sente desconforto e/ou dor?		
	Pescoço/ Cervical	
	Ombros	
	Cotovelo	
	Punho/Mãos	
	Zona dorsal	
	Zona lombar	
	Tendões/articulações	
	Joelhos	
	Coxas	
	Tornozelo/pé	
9. Como classifica o desconforto e/ou dor?		



Apresentação CHI KUNG TERAPÊUTICO

10. Habitualmente a que horas vai para a cama?	Antes das 21h	Entre as 21-22 horas	Antes das 24h	Depois das 24h
11. Normalmente quantas horas dorme?	- 4 h	- 7 h	+7 h	+8 h
12. Tem dificuldades em adormecer?				Sim Não
13. Considera o seu sono reparador				Sim Não
14. Acorda a meio da noite?				Sim Não
15. E depois custa-lhe adormecer				Sim Não
16. Habitualmente como se costuma deslocar:				
Transportes públicos				
Carro				
Bicicleta/moto				
A pé				
17. Quanto tempo passa sentado(a) ao computador?	- 4 h	- 7 h	+7 h	+8 h
18. Quanto tempo está de pé?	- 4 h	- 7 h	+7 h	+8 h
19. Pratica atividade física?				Sim Não
20. Quantas vezes pratica atividade física?	Todos os dias	1 vez por semana	2 vezes semana	3 vezes semana + 3 vezes semana

Obrigada pela colaboração!

Contamos consigo até ao fim desta jornada para que possa usufruir dos benefícios desta prática 😊

Apresentação CHI KUNG TERAPÊUTICO

INFORMAÇÃO SOBRE PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS E RECOLHA DE CONSENTIMENTO PARA O TRATAMENTO DOS DADOS

1. **Finalidade e licitude do tratamento** – O tratamento dos dados pessoais é realizado exclusivamente para caracterização dos participantes para adequação dos exercícios à condição de saúde dos mesmos, durante a aula prática de Chi Kung Terapêutico
2. **Categorias de dados pessoais** – Os dados pessoais recolhidos são: Dados de identificação; Dados da vida profissional; Dados de perfis; Dados biométricos; Dados relativos à saúde, recolhidos junto do titular.
3. **Categorias de Titulares de dados cujos dados são tratados** – Para efeitos do RGPD, os titulares dos dados objeto de tratamento são os praticantes inscritos para as aulas de Chi Kung Terapêutico
4. **Destinatários dos dados** – A instrutora de Chi Kung Terapêutico, Ilda Pires
5. **Consequência do não fornecimento dos dados** – o fornecimento, embora opcional, é necessário para que seja possível adequar a prática à condição de saúde do praticante. Por exemplo no caso de alguma limitação física não visível, o seu desconhecimento pode afetar a segurança e saúde do praticante.
6. **Conservação dos dados pessoais** – Os dados recolhidos são conservados tendo em conta a finalidade, isto é a duração da prática das aulas. O prazo conta a partir da data de assinatura do questionário e o destino final, findas as práticas, é a eliminação.
7. **Transferências de dados pessoais para países terceiros ou organizações internacionais** - Os dados tratados não são transferidos para um país fora da União Europeia, nem para uma organização internacional.
8. **Direitos dos titulares dos dados pessoais** - Os titulares têm os seguintes direitos sobre os dados pessoais que lhes digam respeito: direito de informação; direito de acesso; direito de retificação dos dados inexatos; direito ao apagamento; direito à limitação do tratamento; direito de portabilidade dos dados; direito de oposição ao tratamento; direito a não ficar sujeito a decisões exclusivamente automatizadas, incluindo a definição de perfis; nas situações de consentimento, direito de retirar consentimento em qualquer altura, sem comprometer a licitude do tratamento efetuado com base no consentimento previamente dado. Direito de apresentar exposições. A exercer perante a autoridade de controlo (nomeadamente, Comissão Nacional de Proteção de Dados): direito de apresentar reclamação. A exercer perante as instâncias jurisdicionais competentes: direito a ação judicial e a indemnização no caso de violação dos seus direitos.
9. Mais, estou ciente de que posso retirar o consentimento em qualquer altura, sem comprometer a licitude do tratamento efetuado com base no consentimento previamente dado, por solicitação para os contactos acima indicados do Responsável pelo tratamento.
10. A presente declaração será conservada pela Instrutora responsável por tratar os dados pessoais do titular em causa.

☐ Tomei conhecimento da informação sobre proteção de dados pessoais.

Primeiro e último nome _____

Data ____/____/____