



**CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL
GABINETE DO DEPUTADO JOE VALLE**



PROJETO DE LEI Nº PL 1959 /2014

014. L I D O
5, 8 2014
Costa
Assessoria de Planejamento

(Autoria: Deputado Joe Valle)

Institui e inclui no Calendário de Eventos do Distrito Federal o Dia do Tai Chi a ser comemorado em 19 de outubro.

A CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL decreta:

Art. 1º Fica instituído e incluído no Calendário de Eventos do Distrito Federal o Dia do Tai Chi, a ser comemorado em 19 de outubro.

Art. 2º Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

JUSTIFICAÇÃO

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 1959 /2014
Folha Nº 01 FLS

Em 1974, Mestre Woo implantou em Brasília, as práticas corporais integrativas do Tai Chi Chi Beng Tao que são desenvolvidas em espaço público, gratuitamente e todos os dias das 6 às 7 horas e das 7:30 às 8:30 horas para a população do Distrito Federal e visitantes. Essas práticas são: Tai Chi Chuan simplificado 13 movimentos e 24 movimentos, automassagem, exercícios terapêuticos, meditação, energização solar. Complementando essas práticas, são desenvolvidas ações para modos saudáveis de vida, produção do cuidado e solidariedade com a realização dos eventos socioculturais abertos como: cafés comunitários mensais com palestras sobre saúde, medicina oriental, alimentação para diabéticos, meditação e comemoração dos aniversariantes do mês; comemorações festivas como Ano Novo Chinês, Dia dos Aposentados, Dia Internacional da Mulher, Dia Mundial de Tai Chi e Chi Kung, Dia dos Pais, almoços comunitários de confraternização de Natal; ações para preservação da natureza e do meio ambiente; aliadas à cultura de saúde, fraternidade e paz. Todos os sábados, após a prática de Tai Chi Chuan é realizado mais uma ação de integração dos participantes e da comunidade, com café solidário, rodas de conversa e organização das próximas ações e dos próximos eventos. Atualmente, aos sábados estão sendo

ASSASSORIA DE PLANEJAMENTO 21/10/2014 14:12 *Costa* 1207



realizadas oficinas de mosaico, com o tema "O Caco de Todos Nós", para revitalização do espaço de lazer da Praça da Harmonia Universal.

Também são realizadas palestras, rodas de conversa e demonstrações em eventos a convite do Governo do Distrito Federal, das Instituições governamentais e de instituições não governamentais. A finalidade é a sensibilização e divulgação aos servidores das oportunidades simples e eficazes para a promoção da saúde, para o bem-viver e para melhor qualidade de vida. (Vide Tabela)

Com a prática diária e regular do Tai Chi Chuan, que dispensa equipamentos e roupas especiais, podemos experimentar os benefícios do corpo e da mente, que são comprovados conforme as pesquisas científicas: para o sistema cardiovascular e pressão sangüínea, uma sessão de Tai Chi Chuan pode beneficiar o coração tanto quanto uma boa caminhada. Foi comparada a pressão de pacientes com o hábito de caminhar toda manhã com a de cardíacos que passaram a praticar esta arte. Os dois times empataram em matéria de benefícios. Os movimentos lentos podem normalizar a pressão arterial muito elevada, segundo a *pesquisa realizada por Cardiologistas da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos*. Para o equilíbrio, os exercícios de Tai Chi Chuan provaram ser o de maior sucesso na redução de quedas. Além disso, as práticas, de acordo com estudos recentes, são benéficas para dar força, resistência muscular e flexibilidade, pela *pesquisa realizada no Colégio Médico da Universidade Cornell*.

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 1959/2014
Folha Nº 02 FLS

Resumindo, as práticas corporais integrativas de auto cuidado do Tai Chi Being Tao (Caminho de Vida) aliadas a ações socioculturais vêm sendo oferecidas à coletividade, sem interrupção, na Praça da Harmonia Universal – Brasília-Distrito Federal, diária e Cultural Brasil China, dos facilitadores voluntários e da/gratuitamente, com o suporte da ONG Associação Being Tao comunidade. Os benefícios das práticas orientais, como Tai Chi Being Tao e meditação são comprovados pelas pesquisas científicas como curativas e auxiliares em doenças crônico-degenerativas, estresse, dentre outras. O objetivo do Tai Chi Being Tao é aprimorar de forma global as diversas dimensões da vida: física, mental, social, ecológica e espiritual, desenvolvendo uma cultura de saúde, de paz, de harmonia no convívio social. O Tai Chi Being Tao se baseia em várias formas de exercícios e terapias da cultura milenar chinesa para a saúde e longevidade individual e coletiva, como: o Tai Chi Chuan, a automassagem, a captação da energia solar, os momentos de interiorização, a socialização, entre outras.

4



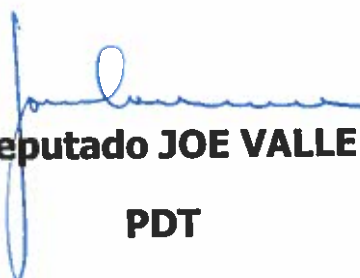
**CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL
GABINETE DO DEPUTADO JOE VALLE**



Sua prática regular resulta em promoção da saúde física, mental e espiritual; previne estresse e depressão, controla a hipertensão, mantém as articulações flexíveis e favorece o equilíbrio emocional. As práticas corporais integrativas estão se expandindo nos espaços públicos e privados no Distrito Federal e em diversas cidades brasileiras. A ABT/CBC realizou o primeiro treinamento gratuito de Tai Chi Chuan para 25 funcionários da Gerência de Práticas Integrativas em Saúde da Secretaria de Saúde do DF (GERPIS/SES/DF), para multiplicação aos usuários do SUS.

Portanto, conclamo os nobres pares no sentido de aprovar o presente Projeto de Lei.

Sala de sessões,


Deputado JOE VALLE
PDT

Setor Protocolo Legislativo
PLI
Folha Nº
CANCELADO
Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 1959/2014
Folha Nº 03 FLA



Assunto: Distribuição do Projeto de Lei nº 1.959/2014

Autoria: Deputado Joe Valle (*"Institui e inclui no Calendário de Eventos do Distrito Federal o Dia do Tai Chi a ser comemorado em 19 de outubro"*)

Ao SPL para indexação e, em seguida, ao SACP, para conhecimento e providências protocolares, informando que a matéria tramitará, em análise de mérito, na CESC (RICLDF, art. 69, I, "c") e, em análise de admissibilidade, na CCJ (RICLDF, art. 63, I).

Em 12/08/2014.

Leonardo Címon Simões de Araújo

Leonardo Címon Simões de Araújo

Matrícula 16.809

Consultor Legislativo

Leonardo Címon Simões
Matr.: 16.809-15
Consultor Legislativo
Assessoria de Plenário e Distribuição

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 1959 / 2014
Folha Nº 04 FA