

Instituto Macrobiótico De Portugal

Relatório de Estágio Profissional

Curso: Instrutores de Chi Kung Terapêutico

Aluna: Sara da Paixão Pacheco Ferreira

Coordenador: Lourenço José Martinho de Azevedo

Local de Estágio: Lemos & Irmão S.A. -- Viseu

Administradora da Lemos & Irmão, S.A.: Dr.^a Carla Augusta Oliveira Lemos Passos

Viseu, 25 de maio de 2019

Relatório apresentado para obtenção do grau de Instrutor de Chi Kung Terapêutico

Agradecimentos: Sinceros agradecimentos a todos os professores do curso, em especial ao professor Lourenço de Azevedo pela disponibilidade que sempre demonstrou ter, tanto em situação de aula, como fora dela para ajudar em tudo o que lhe fosse possível. A todos os meus colegas de turma por terem sido os melhores que podia ter. Ao Instituto Macrobiótico de Portugal por nos proporcionar aprendizagens de elevado valor. Um grande Bem-haja à Dr.^a Carla Passos por me ter acolhido na empresa e por ter estado sempre ao meu lado com toda a prontidão possível. Agradecimento muito especial aos colaboradores da Lemos & Irmão que prontamente se disponibilizaram para serem meus alunos, sem eles não teria sido possível.

No âmbito do módulo Estágio Profissional do Curso Instrutores de Chi Kung Terapêutico, foi-me solicitado que realizasse um relatório de estágio profissional. Assim, o trabalho desenvolvido permitiu-me consolidar conhecimentos adquiridos ao longo do curso e construir a identidade de Instrutor de Chi Kung por exercer em contexto real esta função, e pela aproximação com as pessoas que também querem conhecer os benefícios que o Chi Kung Terapêutico traz à nossa saúde. O estágio Profissional é sempre uma mais-valia para, futuramente, exercermos a profissão.

É no estágio que nos deparamos com as dificuldades quando pomos em prática o que aprendemos. Os desafios que foram surgindo deram-me uma visão mais ampla do que posso fazer para melhorar enquanto instrutora de Chi Kung. No decorrer das aulas fui recolhendo informação muito útil e importante através de observações, comentários e perguntas dos alunos, nestes momentos era eu que aprendia com eles.

O estágio iniciou-se a 3 de maio de 2018 até 24 de outubro de 2018, nesta data houve necessidade de interrupção por não se verificarem condições de espaço adequado à realização das aulas tendo em conta a hora de inverno. Foi retomado a 23 de março de 2019 até 23 de maio de 2019, perfazendo um total de 38 horas.

O grupo de alunos era constituído por pessoal administrativo, pessoal de limpeza, e a Administradora da empresa. As aulas contavam com a vertente prática e teórica, e, pontualmente, com distribuição de material fotocopiado que indicava os nomes dos exercícios e explicava os benefícios dos mesmos para melhor memorização.

Foram também distribuídas, em suporte de papel, algumas propostas de prática com sugestões segundo o tempo disponível (5mn., 10mn., 20mn.).

Esta experiência foi gratificante a todos os níveis, mas principalmente pelo feedback dos alunos que se mostraram muito agradecidos por lhes ter dado a conhecer a prática do Chi Kung Terapêutico que lhes era totalmente desconhecida.

(Sara da Paixão Pacheco Ferreira)

(Carla Augusta Oliveira Lemos Passos)

(Lourenço José Martinho de Azevedo)