1ª Caminhada do Grupo + Saúde movimenta manhã de sábado na Lagoa das Bateias

Date : 28-10-2017

A programação contou com caminhada no entorno da Lagoa, aula de ginástica, zumba e alongamento

Moradores de todas as idades dos bairros Jardim Valéria, Coveima, Miro Cairo, Patagônia e Recanto das Águas se reuniram na manhã deste sábado, 28, para a 1ª Caminhada do Grupo + Saúde. A ação aconteceu na Lagoa das Bateias e foi uma iniciativa da Secretaria Municipal de Saúde, por meio da Diretoria da Atenção Básica (DAB) e da Coordenação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf).

Presente no evento, o prefeito Herzem Gusmão destacou a importância de ações como esta para a saúde das famílias: “Quero parabenizar toda a equipe de saúde do nosso município por esta feliz iniciativa que visa o cuidado integral da população, desde exames preventivos à prática de atividade física para que todos possam ter uma vida mais saudável”.

Também destacando a importância da prática regular de exercícios físicos na promoção da saúde, a secretária municipal de Saúde, Ceres Almeida, falou sobre contribuir para uma maior visibilidade dos serviços ofertados pelo Núcleo de Apoio a Saúde da Família (Nasf). “Atividade física é saúde e iniciativas como esta são importantes para que todos pensem nisso e se sintam incentivados a participar”, afirmou a secretária.

De acordo com a coordenadora do Nasf, Elba Márcia de Moraes, cada uma das localidades presentes tem um “grupo fixo” de prática corporal, que se reúne semanalmente, com o acompanhamento de diversos profissionais que compõe o núcleo. “Nosso objetivo hoje é proporcionar momentos de lazer e integração entre os usuários dos grupos que são atendidos por educadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos, farmacêuticos, nutricionistas”, reforçou Elba.

Animação – Com 75 anos de idade, dona Adezia Sena era uma das mais empolgadas. Para ela, atividade física é sinônimo de saúde e alegria. “Eu gosto muito de fazer esse tipo de atividade, de exercício, de lazer assim, porque faz parte da vida da gente. Gosto de fazer minha academia como eu sempre faço e não gosto de parar para não ficar doente”, contou.

Já Roseli Santos, de 58 anos de idade, é conhecida pelos demais integrantes como a animadora do grupo. “Sempre participo porque exercício é bom para melhorar nosso astral, nosso dia a dia, nossa saúde. Através dessas atividades, a gente passa a querer viver melhor e até a se alimentar melhor. O poder público investindo nestas ações é muito bom, principalmente para os mais idosos”.

https://www.youtube.com/watch?v=MpT7tF9RGQo