# Academia da Saúde de Vitória da Conquista comemora o Dia das Mães

**Date :** 12-05-2017

O Dia das Mães foi comemorado antecipadamente nas Academias da Saúde de Vitória da Conquista, na Vila Serrana e no Bairro Brasil. Durante dois dias, a Diretoria da Atenção Básica e a Coordenação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) realizaram uma ação que movimentou a comunidade dos dois bairros.

As atividades começaram cedo, logo às 7:30 da manhã, uma caminhada pelas ruas do bairro em direção à academia para aquecer. Já depois de chegarem à Academia da Saúde, os participantes fizeram outras atividades físicas, além de uma aula animada de Zumba. Tudo acompanhado e supervisionado pelos profissionais de Educação Física do Projeto Dant’s e pela equipe do Nasf.

E não foram apenas os exercícios físicos que fizeram parte das comemorações. Depois do esforço, as mamães participantes foram presenteadas com uma oficina de estética com os profissionais da Embeleze. Além disso, receberam orientações sobre diversos temas, entre eles: intoxicação por medicamentos, plantas medicinais nos distúrbios gástricos, orientações nutricionais, violência contra a mulher, antropometria e maquiagem.

A Coordenadora do NASF, Elba Márcia de Moraes Santos, reconheceu que comemorar o Dia das Mães com essas atividades foi uma maneira de despertar a consciência sobre a importância dos cuidados com o corpo. “Nosso objetivo foi despertar nas mães que participaram esse senso de co-responsabilização para com a sua própria saúde a partir de atividades de lazer e das diversas orientações em saúde que elas tiveram aqui”.