Núcleo de Saúde da Família retoma as atividades na Academia da Saúde da Vila Serrana

Date : 16-06-2021

Depois de mais de um ano com os serviços suspensos por conta da pandemia, o Núcleo Ampliado de Saúde da Família da Atenção Básica (NASF-AB) retomou, neste mês de junho, as atividades em grupo da Academia da Saúde do bairro Vila Serrana.

A primeira turma começou se alongando logo cedo, às 7h da manhã, para a aula de funcional, sempre guiada por um educador físico do NASF. A aluna Maria Nilma Silveira, 43 anos, comemorou o retorno das aulas que fazem toda a diferença na sua vida. “Começar o dia aqui é maravilhoso! O corpo necessita e a gente estava acostumada a fazer atividade e depois parou tudo, mas estamos voltando aos poucos. É um alívio para mente, ver a turma, se movimentar, porque ficar só em casa não é bom”.

Muito animada durante toda a aula, Lúcia Soares, 46 anos, descreveu a importância de colocar o corpo em movimento: “para mim aqui não é só uma atividade física, é uma terapia maravilhosa também. Senti muita falta do exercício, porque eu estou aqui desde quando inaugurou a academia e esse tempo que ficou parado fez uma falta danada”.

Hoje o município conta com duas Academias da Saúde, no bairro Brasil e Vila Serrana, e são realizadas aulas de alongamento, funcional, pilates solo, além do atendimento da nutricionista que desenvolve as atividades do grupo Viva Leve, que é voltado para o incentivo à atividade física e alimentação saudável.

Academia da Saúde

A coordenadora do NASF-AB no município, Cristiane Pessoa, reforça que as atividades em grupo e individuais foram retomadas respeitando as normas de prevenção. “As atividades são com distanciamento entre os alunos, uso de máscara, em área aberta, palestras com número reduzido de pessoas por horário. Sabemos que prevenção e promoção à saúde são importantes armas na luta contra a Covid-19, e a prática de exercícios físicos ajuda a fortalecer o sistema imunológico e ativa o combate às doenças crônicas”, destaca a coordenadora.

A partir do mês de julho, a Academia de Saúde do bairro Brasil também vai retomar as atividades em grupo. Na Academia da Saúde da Vila Serrana as atividades físicas são feitas na segunda, quarta e sexta pela manhã, e terça e quinta na parte da tarde.

Quem se interessar em participar das atividades, pode comparecer no dia da aula e fazer a inscrição para ser cadastrado para ser atendido pelo serviço.

Polo Academia da Saúde Bairro Brasil – Av. Barreiras, nº 2302, Bairro Brasil
Polo Academia da Saúde Vila Serrana – Rua G, s/n, Bairro Vila Serrana