Servidores da Educação participam do Projeto Smed em Movimento

Date : 03-02-2014

Foi realizada, na manhã desse domingo, 2, na Avenida Olívia Flores, a primeira edição do projeto Smed em Movimento. O projeto é uma iniciativa da Prefeitura Municipal, por meio da Secretaria Municipal de Educação com o objetivo de incentivar a mudança de hábitos através de exercícios físicos e mentais, em prol da prevenção das doenças, em especial do sedentarismo, favorecendo assim um estilo de vida mais saudável.

Nubia Bahia

Na oportunidade, a coordenadora de gestão em pessoas da secretaria municipal de Educação, Emília Guimarães, falou sobre o projeto. “A Prefeitura idealizou este evento para melhorar a saúde do servidor, pensando no bem estar do servidor para que a gente tenha a cada dia uma melhor qualidade de vida. A gente sabe que o servidor municipal tem diversas atribuições , não só no trabalho como na vida, que causam stress, então a gente quer cuida melhor da saúde do servidor. Por isso, realizaremos o projeto uma vez por mês”, disse.

Arlete Rocha

Durante toda a manhã, os servidores tiveram a oportunidade de aferir a pressão arterial, a glicose, medir o peso e a altura, além dos serviços de cabeleireiro, massagista e nutricionista. Houve ainda apresentação de grupos de capoeira, orientações gerais sobre a prática de exercícios físicos e caminhada.

A iniciativa agradou aos participantes. Para a professora Nubia Bahia, foi uma oportunidade de deixar o sedentarismo de lado. “Foi uma iniciativa espetacular da secretaria de educação para trazer os professores para as atividades de esportes. Temos um dia a dia bastante sedentário então é importante chamar a atenção para os benefícios da atividade física, eu

sou bem sedentária e agora pretendo mudar isso e participar de todas as edições desse projeto”.

A professora, Arlete Rocha, destacou a importância do poder público realizar atividades como essa. “Acho extremamente positiva essa atividade. Iniciativas como essa, quando partem do poder público, conscientizam ainda mais a população para a importância de hábitos saudáveis na vida”.