



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

SECRETARIA DE SAÚDE

PROJETO VIVA MAIS INCENTIVA ATIVIDADES FÍSICAS PARA HOMENS E MULHERES

O PROJETO ESTÁ DISPONÍVEL PARA IDOSOS, DIABÉTICOS, OBESOS E HIPERTENSOS, QUE PASSAM POR UMA AVALIAÇÃO E SÃO CLASSIFICADOS COMO SEDENTÁRIOS.



Publicado em 14/11/2023 às 15:27 (Atualizado em 25/05/2024 às 13:02), postado por Assessoria de Comunicação, Fonte: Prefeitura Municipal

O Projeto Viva Mais, realizado pela Secretaria de Saúde nos Postos dos bairros Pito e Guanabara, incentiva atividades físicas e bem-estar para homens e mulheres usuários do SUS.

O projeto está disponível para idosos, diabéticos, obesos e hipertensos, que passam por uma avaliação e são classificados como sedentários.

As atividades, oferecidas pela educadora física Livia Xavier da Silva, são de nível fácil, para que todos possam participar e os auxiliar no dia a dia, melhorando a força muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e proporcionando tantos outros benefícios.

Os encontros acontecem nas segundas e sextas-feiras das 07:30h às 08:30h no posto do bairro Pito e nas terças e quintas-feiras das 08:00h às 09:00h e das 09:30h às 10:30h no posto do bairro Guanabara.

Maria Helena da Silva Pereira é uma das participantes, e explica "Eu melhorei tudo. Esse é um trabalho para a mente, o corpo e a alma, é bom demais. Eu me sinto cada dia melhor, Graças a



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

Deus. Depois que eu entrei nesse grupo melhorei a dor no joelho, agora subo e desço escadas e não sinto mais nada, eu também tinha dificuldade para dormir, hoje em dia não mais".

Outra praticante das atividades físicas é a dona Elci Andrade Drumond, para ela "Eu só tenho a agradecer pelos exercícios que a gente faz com a Livia e toda a equipe que tem nos ajudado. Espero que não acabe, pois tem me ajudado muito. Eu sentia muita dor no corpo, hoje eu cuido dos meus afazeres muito melhor do que antes. Agradeço o carinho das companheiras e amigas que tem me ajudado fisicamente e emocionalmente".

Selma vieira Aguiar comenta que é fundamental qualquer pessoal fazer atividades físicas, e completa "Eu faço esse exercício há muitos anos e está sendo muito bom para minha saúde física e mental. Eu tinha dificuldade para movimentar algumas partes do corpo e agora faço na maior tranquilidade. A minha pressão melhorou muito, graças a Deus. Se todos se conscientizassem em fazer esses exercícios muita gente estaria muito melhor que estão hoje. Agradeço a participação da equipe que tira um tempo para nos ajudar".

Assessoria de Comunicação

Email.: comunicacao@iuna.es.gov.br

GALERIA



AUTENTICAÇÃO

4002a4c23ad7423dbe0d2a52a0ce9902

<https://iuna.es.gov.br/noticia/2023/11/projeto-viva-mais-incentiva-atividades-fisicas-para-homens-e-mulheres.html>