SECRETARIA DE SAÚDE

HIDROTERAPIA: BEM-ESTAR AOS PRATICANTES DA TERCEIRA IDADE

PROJETO FELIZ IDADE OFERECE AULAS GRATUITAS EM IÚNA



Publicado em 23/01/2014 às 14:46 (Atualizado em 25/03/2024 às 19:11), postado por Assessoria de Comunicação - Josiele Rodrigues, Fonte: Secretaria Municipal de Saúde

Para melhorar a qualidade de vida na terceira idade, aumentando a longevidade e a promo??o integral da sa?de, a hidroterapia ? uma ?tima aliada, com diversos benef?cios f?sicos e mentais. Com esse objetivo, a Prefeitura de I?na, por meio da Secretaria de Sa?de, desenvolve h? tr?s anos o Projeto Feliz Idade.

Mais de 120 idosos participam de sess?es de exerc?cios na piscina, orientados por dois profissionais fisioterapeutas. As aulas acontecem todos os meses, nas manh?s de segunda a quinta-feira, no Centro de Reabilita??o Esta??o Sa?de, no bairro Ferreira Vale.

De acordo com o fisioterapeuta e autor do projeto, Allysson Oliveira Figueredo, a atividade foi criada especificamente para a terceira idade, mas tamb?m atende a outros p?blicos com indica??o m?dica.

"As atividades na ?gua ajudam no relaxamento muscular, redu??o da sensibilidade ? dor e redu??o de espasmos musculares, facilitando movimentos articulares, o equil?brio e a autoconfian?a de quem pratica os exerc?cios", explicou o fisioterapeuta.

A senhora Nilza Ferreira Cipriano, de 47 anos, participa da hidroterapia h? tr?s anos e conta que ap?s iniciar a terapia na piscina j? se sente mais disposta para praticar outras atividades. "Antes eu s? andava arrastando a perna e tinha muita dificuldade para fazer coisas simples. Hoje, j? consigo andar sem dificuldade. Tenho certeza que se eu parar de fazer a hidroterapia meu problema vai

voltar", relatou.

Os interessados com mais de 60 anos que quiserem praticar a hidroterapia devem fazer inscri??o no Centro de Reabilita??o Esta??o Sa?de, no bairro Ferreira Vale, em I?na. Outras informa?es pelo telefone 3545-1162.

AUTENTICAÇÃO
b321dff45552a5ae41c3cb17154edcdb
https://iuna.es.gov.br/noticia/2014/01/hidroterapia-bem-estar-aos-praticantes-da-terceira-idade.html