



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

PREFEITURA MUNICIPAL

## MENTE SÃ, VIDA LEVE: CAMINHADA EM PEQUIÁ É NESTE SÁBADO (17)

ESTA É A PRIMEIRA EDIÇÃO DA CAMINHADA QUE ACONTECERÁ UMA VEZ A CADA MÊS.



Publicado em 13/09/2022 às 15:34 (Atualizado em 28/03/2024 às 11:07), postado por Assessoria de Comunicação, Fonte: Prefeitura de Iúna

Visando a saúde e bem estar dos moradores, a equipe de saúde da Estratégia de Saúde da Família de Pequiá (ESF) convida a todos para participarem da caminhada "Mente Sã, Vida Leve" no dia 17 de setembro saindo da praça de Pequiá às 7h30, com uma pequena caminhada em destino a região próxima a barragem.

De acordo com a enfermeira Emanuelle Xavier da Silva, "O objetivo da iniciativa é levar as pessoas a saírem de casa, terem um momento leve, de alegria e aprendizado, visando cuidar de si próprio, a se amar a relaxar".

Os participantes farão um aquecimento antes da largada, com alongamento guiado pela educadora física Lívia Xavier da Silva, poderão realizar também avaliação de pressão arterial com a enfermeira Emanuelle Xavier da Silva, participarão de palestra e bate papo. Uma ambulância fará o acompanhamento durante o trajeto.

Participe e mantenha a "menta sã e a vida mais leve".



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

---



AUTENTICAÇÃO

4db1941df96ebbb98441a9799a3aedee

<https://iuna.es.gov.br/noticia/2022/09/mente-sa-vida-leve-caminhada-em-pequia-e-neste-sabado-17.html>