CAMINHADA

No Dia Mundial da Saúde, Unimed realiza ação

Objetivo da ação é motivar a adoção de práticas saudáveis

ROSI OLIVEIRA / Redação DS

Em um lugar atrativo, com clima alegre e descontraído e com a participação aproximada de 70 pessoas a Unimed Tangará da Serra realizou na manhã de sábado, 07, no Bosque Municipal (Parque Natural), Ilto Ferreira Coutinho, uma caminhada, como forma de promoção à vida.

A ação já é realizada todos os sábados no local, sendo um programa, intitulado Sênior, realizado pelo Núcleo de Saúde com beneficiários acima de 60 anos, mas neste sábado teve um sabor ainda mais especial, quando foi comemorado o Dia Mundial da Saúde.

O evento contou com a presença de uma educadora física, que antes do percurso fez um leve alongamento com os beneficiários do plano Unimed.

O objetivo da ação, segundo os organizadores, é motivar a adoção de práticas saudáveis, principalmente para os colaboradores, que desta vez foram convidados para participarem e incentivados a levar familiares, como informa a Enfermeira do Núcleo de Saúde, Regiane Milhomem. "Hoje como é o dia da saúde, resolvemos aliar exercícios e práticas de exercícios físicos que é um modo de prevenir as doenças. Escolhemos o bosque porque isso proporciona vários benefícios, que tem o aumento da oxigenação cerebral, sensação de bem estar e aí a gente tem esse local lindo aqui e resolvemos aproveitar", informou a enfermeira.

> "Escolhemos o bosque porque isso proporciona vários benefícios

Na oportunidade, aos participantes, foi oferecido um desjejum bastante natural, com muitas frutas e salada de frutas e sucos naturais, como forma de incentivar a alimentação saudável também.

Dia Mundial da Saúde - É celebrado em 7 de abril e tem como principal objetivo, conscientizar as pessoas sobre a importância da preservação da saúde para ter uma melhor qualidade de vida.

Anualmente, o Dia Mundial da Saúde é destinado a discutir um tema específico que em 2018, o tema é "Saúde para todos", o que resume o objetivo da OMS ao longo dos seus 70 anos de existência.

Aproximadamente 70 pessoas participaram