FOTO: DIVULGAÇÃO

A INICIATIVA ACONTECE TODAS AS TERÇAS E QUINTAS

TANGARÁ DA SERRA

PROJETO MOVIMENTO EM SAÚDE INCENTIVA HÁBITOS SAUDÁVEIS NAS USFS JARDIM EUROPA E JARDIM PARAÍSO

FABÍOLA TORMES HOMSI / REDAÇÃO DS

Desenvolvido pelas Unidades de Saúde da Família (USFs) Jardim Europa e Jardim Paraíso, o Projeto Movimento em Saúde vem sendo realizado há aproximadamente oito meses e tem como foco a promoção da saúde e da qualidade de vida dos usuários. A iniciativa acontece todas as terças e quintas-feiras, às 7h, reunindo participantes para atividades físicas orientadas e acompanhamento profissional.

Conforme explicou a enfermeira responsável pela USF Jardim Europa, Rallini Diani da Silva Rodrigues, os encontros começam na própria unidade de saúde. "Os encontros iniciam na própria unidade de saúde, onde realizamos alongamento, aquecimento e exercícios funcionais, utilizando materiais simples e acessíveis, como cabo de vassoura e garrafa pet. Após essa preparação, seguimos, então, para a caminhada".

Durante todo o processo, os participantes recebem acompanhamento da equipe de saúde, segundo a responsável. "Durante todo esse processo, os pacientes são acompanhados de perto. Realizamos a coleta de medidas antropométricas, circunferências, peso, pressão arterial, bioimpedância, o que nos permite monitorar a evolução individual de cada participante. E esses pacientes também contam com um acompanhamento com a nutricionista no Posto Central".

> ***OS PACIENTES SÃO ACOMPANHADOS DE PERTO***

Segundo Rallini, o projeto foi criado com o objetivo de estimular o movimento e combater o sedentarismo, atuando diretamente na prevenção de doenças. "O projeto foi criado com o objetivo principal de estimular o movimento, combater o sedentarismo, trabalhar com a prevenção de saúde e promover, então, qualidade de vida para esses pacientes", conta, ao destacar que a iniciativa vai além da atividade física, ao fortalecer vínculos e promover bem-estar integral. "Mas vai muito além de atividade física, trabalho no bem-estar, saúde mental, pois durante esses encontros há conversas, interação, trocas de experiências, momentos de descontração, que fortalecem ainda mais esses vínculos e criam laços".

FOTO: DIVULGAÇÃO

AS ATIVIDADES FÍSICAS SÃO ORIENTADAS

PROJETO MOVIMENTO EM SAÚDE

Participantes relatam melhora na saúde física e mental

PROJETO *vem sendo realizado há aproximadamente oito meses*

FABÍOLA TORMES HOMSI / REDAÇÃO DS

Além dos benefícios físicos, o Projeto Movimento em Saúde, desenvolvido pelas USFs Jardim Europa e Jardim Paraíso, tem apresentado impactos significativos na saúde mental e no bem-estar emocional dos participantes.

De acordo com a enfermeira responsável pela USF Jardim Europa, Rallini Diani da Silva Rodrigues, muitos usuários relatam mudanças importantes na rotina e na qualidade de vida.

"Alguns conseguiram sair de quadros depressivos graças a esse acolhimento, a convivência e a rotina em si de atividade física. Isso nos mostra que o Movimento em Saúde não é só tratar doenças, mas prevenir, acolher, escutar e caminhar juntos", destacou.

Uma das participantes do projeto, Diná, falou com a equipe do Diário da Serra/Serra FM no início deste ano, durante uma caminhada realizada no espaço arborizado da Prefeitura Municipal, e relatou sua experiência. "Nós somos 47 pessoas e isso aqui é muito bom, está dando muito resultado, não só para o físico, mas para a mente. Eu sou um exemplo disso, que eu estava com depressão, e isso aqui fez muito bem porque a gente brinca, faz exercício brincando, e cura por dentro e por fora", conta.

> ***NÓS SOMOS 47 PESSOAS E ISSO AQUI É MUITO BOM***

"Então, é muito bom fazer exercício, e nós somos muito animados, já fizemos confraternização no final do ano, estamos sempre reunindo".

Outro participante, Nivaldo Ribeiro, contou que encontrou no projeto uma forma de retomar uma rotina ativa após a aposentadoria. "Encerrei minhas atividades como ser trabalhador, me aposentei e praticamente estava em casa inativo, sem fazer nada, e apareceu esse projeto através do postinho do Jardim Europa e Jardim Paraíso", conta, ao ressaltar que desde então os resultados têm sido positivos. "Comecei a participar dele e foi muito bom, tanto para o corpo, como também para a mente".