



PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

Prefeitura leva saúde ao Parque dos Paturis

Secretarias: Saúde

Data de Publicação: 12 de dezembro de 2012

Neste domingo, dia 2 de dezembro, a Prefeitura de Carapicuíba, por meio da Secretaria da Saúde, promove o programa “Saúde e Educação no Parque”, com atividade física no parque dos Paturis, das 8 às 14 horas.

O Programa foi implantado no primeiro semestre de 2012 e estimula a prática de atividades físicas para as pessoas de todas as idades e acontece das 7 às 8 horas, de segunda a sexta-feira, no Parque Paturis, Parque da Aldeia e Parque Jandaia. A Secretaria da Saúde dispõe de equipes multiprofissionais, professores de educação física, enfermeiros e auxiliares para orientar os adeptos das caminhadas matinais.

Exercícios físicos como a caminhada são benéficos à saúde, pois ajudam a controlar o peso, reduzem o risco de desenvolver pressão alta e diabetes e promovem o bem-estar físico e psicológico, mas devem ser iniciados depois da avaliação e orientação médica.