



PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

Prefeitura de Carapicuíba promove o Agita Idoso

Secretarias: Saúde

Data de Publicação: 5 de outubro de 2011

Trinta minutos de exercício faz a diferença para manter a saúde e a qualidade de vida.

Na última sexta-feira, dia 23, a Prefeitura de Carapicuíba, através da Secretaria de Saúde realizou o “Agita Idoso” em parceria com o Núcleo de Participação do Idoso – NUPI, com sede na Cohab II.

Mais 100 pessoas idosas participaram de palestras sobre hábitos saudáveis de vida, prevenção e controle de hipertensão e diabetes e orientações sobre cuidados com a saúde e participaram de ginástica leve e tai-chi-chuan.

A Secretaria da Saúde procurou fazer do “Agita Idoso” um alerta sobre a importância dos exercícios em todas as etapas da vida, frisando que o combate ao sedentarismo, com apenas trinta minutos diários de atividade, podem evitar muitas doenças.