



TRIUNFO/RS

---

## **A Secretaria Municipal de Saúde de Triunfo deu início no dia 01 de novembro deste ano, aos "GRUPOS DE ATIVIDADE FÍSICA"**

Data de Publicação: 22 de dezembro de 2023

A Secretaria Municipal de Saúde de Triunfo deu início no dia 01 de novembro deste ano, aos "GRUPOS DE ATIVIDADE FÍSICA", projeto criado e coordenado pelas servidoras da SMS, Fisioterapeuta Viviane Azambuja e Assistente Social Dandara Moreira.

No projeto são ministradas aulas pela Educadora Física Maíra Dornelles, com frequência de uma vez por semana em cada localidade. Além das aulas, ocorrem atividades como avaliação física, avaliação de risco de quedas, aferição de pressão, medida de glicemia, orientações nutricionais, entre outras, que contam com a participação de servidores da Secretaria de Saúde. As equipes das Estratégias de Saúde da Família - ESFs, estão envolvidas diretamente no projeto e participam das atividades.

Até o momento, já são onze grupos ativos, e há previsão de inauguração de mais grupos em 2024. As localidades que realizam as atividades são: Passo Fundo, General Neto, Fazenda Quadros, Vendinha, Olaria, Porto Batista, Boa Vista, Barreto, Estaleiro e Centro, as mesmas já estão em pleno funcionamento.

O público alvo são homens, mulheres, adultos, idosos, hipertensos e diabéticos. O Secretário Álvaro Tomaz reforça que o projeto era um desejo antigo seu, para proporcionar saúde e qualidade de vida à população.

"A prática de atividade física é uma importante intervenção não farmacológica para a população. Sua prática regular aumenta a disposição, reduz as dores musculares, promove a melhora do equilíbrio e diminuição do risco de quedas, previne a depressão, entre outros benefícios" Por isso, mexa-se!

Maiores informações podem ser obtidas através dos telefones 3654- 6469 ou 3654-6458 ou nas ESFs. O Projeto é uma realização da Secretaria Municipal de Saúde de Triunfo.