

## ESFs - Vida mais ativa

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 11 de julho de 2022

A atividade física na vida das pessoas é considerada uma medicação natural, aos olhos da ciência e da medicina em geral. Manter-se ativo com exercícios orientados e supervisionados por educador físico torna ainda mais produtivo e eficaz os benefícios da atividade física. Todos os benefícios gerados à saúde do indivíduo revertem não só na qualidade de vida da população de Veranópolis, como também aos cofres públicos, devido a diminuição de busca nos atendimentos e uso de medicações causadas pelo sedentarismo. Pensando nisso, a Secretaria da Saúde de Veranópolis está oferecendo em todas as ESFs oficinas de Atividade Física. As ações são orientadas por um profissional de Educação Física, garantido que o público de cada ESF possa usufruir deste serviço. Nas atividades estão inclusas danças, alongamentos, expressão corporal, dinâmicas de grupos e atividades em geral. Confira quando e onde acontecem as oficinas: Segunda-feira Bairro Medianeira: 9h30min Bairro Renovação: 14h15min Bairro Universal: 15h30min Terça-feira Bairro Valverde: 9h30min Quarta-feira Bairro Santo Antônio: 9h30min Bairro Medianeira: 14h Quinta-feira Bairro São Francisco: 13h30min