



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### **Grupo Municipal de Promoção da Saúde aborda assuntos diversos**

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 1 de março de 2023

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

Na manhã de hoje (01), quarta-feira, às 8h, ocorreu o primeiro encontro do mês de março.

Junto à Nutricionista Aline Cenci e à Fisioterapeuta Janaína Turcatto, os participantes debateram sobre a importância da água, qual a quantidade de consumo ideal para cada pessoa, além de outros pontos a respeito da alimentação saudável. Afinal, toda a rotina alimentar interfere na saúde e na qualidade de vida, sendo possível, com um simples cuidado, evitar dores de cabeça e aumento da glicemia, por exemplo, e auxiliar na energia e no bem-estar diários.

Ainda, verificaram a pressão e a glicemia em jejum, realizaram um lanche em conjunto e, após, foram conduzidos na execução de alongamentos e atividades físicas ao som de música e também ao ar livre.

O projeto conta com uma média de 15 integrantes que, felizmente, aumentam a cada semana. O percentual de participação é maior entre idosos, mas as informações e os conteúdos passados são importantíssimos para indivíduos de qualquer idade. Isso é fato tendo em vista que são os pequenos cuidados diários na ingestão de alimentos e no uso do corpo, para o qual se recomenda a realização de exercícios, que mais impactam no longo prazo.

Cuidar da saúde, independente da idade, é um ato de autoestima, e os encontros realizados quinzenalmente proporcionam isso.

---