Dias do exercício e da Saúde movimentam Ouro Preto e Mariana



Por Samuel Carlos

No dia 06 de abril é celebrado o Dia Mundial do Exercício Físico. Pensando nisso, a Prefeitura de Ouro Preto promoveu na Praça Tiradentes nesta última quarta, de 07 as 09h da manhã, atividades e exercícios para a comunidade. O evento teve por finalidade lembrar sobre a importância da prática de exercícios físicos para a saúde humana. Os exercícios propostos foram alongamentos, movimentos de flexibilidade e mobilidade, resistência, além de danças e aulas aeróbicas.

A iniciativa foi uma parceria da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer em parceria com o Grupo FitnessPro, da Universidade Federal de Ouro Preto. Aos participantes, foram fornecidas diversas frutas, bem como garrafinhas de água, para salientar a importância de se manter uma alimentação saudável e hidratação durante as atividades.

Já em Mariana, será realizado neste dia 07, na praça Gomes Freire, conhecida como jardim, uma ação integrada por diversos setores da saúde do município em alusão ao Dia Mundial da Saúde, comemorado no dia 07 de abril. Estarão presentes diversos profissionais da saúde do município.

As ações promovidas serão orientações sobre marcação de consultas e exames, alongamentos, distribuição de kits de higiene bucal, aferição de pressão arterial, teste de glicemia, cadastro no Programa Ciclo Seguro, entre outras. Quem se interessar, pode comparecer ao Jardim de Mariana de 08h às 16h.

https://mail.real.fm.br/noticia/2155/dias-do-exercicio-e-da-saude-movimentam-ouro-preto-e-mariana em 07/11/2026 14:30