

29/01/2023

Fim de semana é tempo não só de relaxar, mas também de movimentar o corpo e recarregar as energias. Com este propósito, a Prefeitura do Recife realiza na manhã deste domingo (29), no Parque Treze de Maio, em Santo Amaro, o evento "A vida pede equilíbrio". A programação inclui práticas integrativas, além de rodas de conversa sobre autocuidado e o uso de espaços públicos.

A iniciativa, aberta ao público, faz alusão à campanha do Janeiro Branco, que tem como objetivo chamar a atenção das pessoas para a importância do cuidado com a saúde mental. A ação começou por volta das 9h, na Academia da Cidade.

A iniciativa, aberta ao público, faz alusão à campanha do Janeiro Branco. Foto: Alexandre Aroeira / Folha de Pernambuco

Entre as atividades realizadas, teve sessão de tai chi chuan, dança circular e roda de conversa sobre a relação entre a saúde mental e o uso dos espaços públicos disponíveis na cidade. Além disso, houve um ensaio do grupo de percussão da Unidade de Cuidados Integrals à Saúde Guilherme Abath, localizado no bairro do Hipódromo.

Leia também

• Cachorro rouba cena no concurso do Rei e Rainha do Carnaval 2023 do Recife; assista • Concurso de Passistas e ensaios de maracatu agitam fim de semana no Recife • Recife tem novo reinado: conheça o Rei e a Rainha do Carnaval 2023; cão sobe ao palco; veja Segundo explica Yury Ferreira, técnico da Política de Saúde Mental do município, a ideia é promover a saúde de forma integral, divulgando os serviços acessíveis para a população. "O objetivo é usar o espaço da praça como potencializador de saúde a partir dos dispositivos que existem. A gente compreende que a saúde vai além dos aspectos físicos, e usar a cidade é uma forma de promover a inserção na cultura, na cidadania, no lazer e nos esportes", afirma.

Já o coordenador da Política Municipal de Práticas Integrativas, João Vitor Paiva, lembra que a Prefeitura tem duas unidades voltadas para esses serviços: a do Hipódromo e outra localizada no bairro do Engenho do Meio, na Zona Oeste. "A gente oferece tai chi chuan, ioga, grupo de percussão, acupuntura, homeopatia, florais. Essas ferramentas são muito importantes quando

a gente pensa no cuidado integral", argumenta.

- PUBLICIDADE -

Integrante do grupo de percussão da Unidade Guilherme Abath, a aposentada Lídia Maria Correia, de 70 anos, sempre participa das atividades do coletivo. "Faz muito bem para mim. É ótimo. Porque eu não posso parar. Tenho que estar sempre me movimentando", comenta.

Confira os locais que oferecem práticas integrativas no Recife:

Unidade de Cuidados Integrais à Saúde Guilherme Abath - Rua Carlos Fernandes, 73,
Hipódromo
Serviço Integrado de Saúde (SIS/**UFPE**) - R. Lindolfo Color, 6, Engenho do Meio

[Link da Matéria](#)