



Cuidando do cuidador. Essa é a temática da aula teórica e prática funcional que será realizada em Olinda, nesta segunda-feira (14.12), das 8h30 às 10h, na SeaBox CrossFit, no Bairro Novo. O encontro, com a proposta de estimular o autocuidado, é destinado à equipe dos profissionais que cuidam dos moradores em situação de vulnerabilidade no município.

A iniciativa da atividade é da Coordenação do Consultório na Rua, resultado de uma parceria envolvendo a Secretaria de Saúde de Olinda, por meio da Diretoria de Atenção Básica. O objetivo é ressaltar a importância dos exercícios físicos e da boa alimentação, visando a manutenção e o fortalecimento da saúde do corpo e da mente, sobretudo no enfrentamento aos desafios diários em tempos de pandemia.

A ação escolhida aos integrantes do Consultório será uma aula de crossfit, um treinamento funcional variado em alta intensidade, que mescla levantamento de pesos, ginástica e treinamento cardiorrespiratório. Com isso, a proposta é



## Consultório na Rua de Olinda promove ação funcional aos que cuidam dos moradores em situação vulnerável | 2

de otimização das dez principais capacidades físicas, entre elas a força, potência, resistência, velocidade, precisão e equilíbrio.

# A **SeaBox CrossFit** fica localizada na Avenida Ministro Marcos Freire, 1285, Bairro Novo, Olinda - PE.