

### ***Por Pedro Moraes***

Uma manhã destinada para cuidar de quem cuida diariamente dos moradores em situação de rua de Olinda. Foi o que aconteceu, na manhã desta segunda-feira (14.12), com os integrantes da equipe do Consultório na Rua (CR), da Secretaria de Saúde do município, em uma atividade realizada na SeaBox CrossFit, em Bairro Novo.

A iniciativa da descontraída dinâmica foi o resultado da parceria envolvendo a unidade de treinamentos, juntamente como o CR, através da Diretoria de Atenção Básica. O objetivo da atividade foi ressaltar a importância dos exercícios físicos, boa alimentação, manutenção e fortalecimento da saúde do corpo e da mente.

Segundo o coordenador do CR, Mario Costa, esses pontos são importantes no enfrentamento aos desafios diários em tempos de pandemia. “Hoje foi um dia muito importante, cuidar de quem cuida nem sempre é lembrado, somos humanos e temos nossos limites. Na rotina atual, é importante se cuidar, se olhar, se ver bem e o exercício físico traz tudo isso”, enfatizou.

Uma das integrantes do grupo, a psicóloga Cláudia Cerqueira, também comentou sobre a atividade. “Traz como benefício o bem-estar do indivíduo. Não só estética, mas saúde física e mental”, disse.

A ação escolhida aos integrantes do Consultório foi um treinamento funcional variado em alta intensidade, mesclando levantamento de pesos, ginástica e treinamento cardiorrespiratório. Assim, otimizou as dez principais capacidades físicas como força, potência, resistência, velocidade, precisão e equilíbrio.

## Equipe do Consultório na rua de Olinda participa de atividade funcional | 2

