

# CORRA PARA A SUA SAÚDE

29/12/2017  
GRUPO REDES SOCIAIS  
5 EDIÇÃO

30 minutos de caminhada três vezes na semana são suficientes para quem quer começar a ter um melhor bem-estar físico.

É importante que a prática de atividades físicas sejam regulares para quem se preocupa com a saúde.

A prática de atividades físicas alteram o condicionamento e a estética corporal com forte influência na autoestima, sensação relacionada a felicidade, ânimo e capacidade de superar metas.

Para os participantes do grupo Redes Sociais, as atividades físicas influenciam diretamente na autoestima.

"Quando eu corria ficava mais feliz com meu corpo e isso afetava diretamente na minha autoestima", afirmou um dos participantes.

Outro participante relata se sentir mais ativo e produtivo com a prática de atividades físicas "Sou fumante, na segunda semana [de caminhada] já sinto a diferença"



"TODA CAMINHADA  
COMEÇA COM O  
PRIMEIRO PASSO"

"Qualquer exercício é melhor do que nenhum exercício, não importa qual a frequência." UOL

E você, qual atividade tem praticado?

Toda semana uma comissão é eleita para acolher novos pacientes que chegam a CEPsi

**COMISSÃO RECEPTIVA  
SEMANA DO DIA 28/12  
A 04/01:  
FÁTIMA PEIXOTO  
E WILLIAM**

Coordenação: Mariana Oliveira - acadêmica de Terapia  
Ocupacional