

PROGP promove ações de saúde e qualidade de vida

“Toda grande caminhada começa com um simples passo.”

Na manhã do último sábado (25 de março) aconteceu a “1ª Caminhada em Combate ao Sedentarismo e à Hipertensão Arterial”. A ação, promovida pela Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas (PROGP), é parte do projeto “Dia em Combate ao Sedentarismo e à Hipertensão Arterial”, desenvolvido pelo Núcleo de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida.

Com o objetivo de estimular a adoção de hábitos de vida saudáveis, melhorando a saúde e a qualidade de vida dos servidores, além de promover a integração entre os participantes, essa é uma das muitas ações que ainda serão desenvolvidas pela PROGP.

A Caminhada ocorreu na Fazenda do Pombal e contou com a presença de 42 participantes, que fizeram um percurso de cerca de 4,6 km. Na chegada os participantes fizeram alongamento e relaxamento orientados, sendo oferecido um lanche saudável ao término das atividades.

[Clique aqui](#) para acessar as fotos da caminhada.

Outras ações

Nas próximas semanas estão previstas ações nos *campi* Centro-Oeste Dona Lindu, Alto Paraopeba, e Sete Lagoas, conforme programação a seguir:

- *Campus* Centro Oeste Dona Lindu
Data: 04 de abril de 2017
Horários: Início – 09:30h / Término – 12:00h
INSCRIÇÃO ONLINE: de 20 a 30 de março de 2017
[Faça sua inscrição clicando aqui](#)
- *Campus* Alto Paraopeba
Data: 06 de abril de 2017
Horários: Início – 14:00h / Término – 16:30h
INSCRIÇÃO ONLINE: de 20 a 30 de março de 2017
[Faça sua inscrição clicando aqui](#)
- *Campus* Sete Lagoas
Data: 12 de abril de 2017
Horários: Início – 14:00h / Término – 16:30h
INSCRIÇÃO ONLINE: de 27 de março a 04 de abril de 2017
[Faça sua inscrição clicando aqui](#)

Agradecimentos

A PROGP agradece o acolhimento oferecido pelo Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio), que nos disponibilizou a estrutura da Fazenda do Pombal; a

colaboração da COPASA, que forneceu copos de água para distribuição entre os participantes; bem como ao 2º Pelotão de Corpo de Bombeiros Militar, sediado em São João del-Rei, que se colocou à disposição para atuar em caso de emergência.

Agradece também o apoio do Departamento de Ciências da Educação Física (DCEFS), em especial à Técnica Telma Freitas e ao Professor Kléber Adão.

Por fim, agradece aos participantes que nos honraram com sua presença e a todos os envolvidos no processo de elaboração e implantação dessa ação, a saber: Bruno Campos, Camila Negreiros, Carlos Reinaldo Correa, Cláudia Paraopato, Geunice Scola, Mônica Mondaini, Raphaela Ribeiro, Suelly Chaves, Túlio Trevisan, Viviane Santana e demais envolvidos direta ou indiretamente nesta ação.