



BOM PRINCÍPIO - RS

## **Projeto Junho em Movimento: promoção da saúde e incentivo a hábitos mais saudáveis**

---

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 14 de outubro de 2026

Incentivar hábitos saudáveis, prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida são os principais objetivos do projeto Junho em Movimento, que já está em andamento em Unidades Básicas de Saúde de Bom Princípio. Agora, a iniciativa também envolve grupos atendidos pelas UBSs Sede e Bela Vista, com ações conduzidas por profissionais de diferentes áreas e com atividades voltadas à promoção da saúde e à prevenção de fatores de risco.

A educadora física Fabrícia Maria Müller coordenou dois destes encontros com grupos organizados, um no Centro e outro em Arroio das Pedras. Ela abordou a importância do movimento, do fortalecimento muscular e da hidratação. Os participantes receberam orientações e aprenderam exercícios simples para realizar em casa, com foco na força das pernas e na mobilidade. As orientações foram dentro da proposta de contribuir para atividades cotidianas, como caminhar, sentar e levantar, ajudando a preservar a autonomia e a prevenir quedas, especialmente na terceira idade.

“É muito melhor se movimentar do que ficar parado por medo de fazer o movimento errado. Cada um pode começar dentro das suas possibilidades, com exercícios simples, para fortalecer os músculos e manter a autonomia no dia a dia. Todos merecem ter qualidade de vida e independência, mas é importante buscar isso também por meio do movimento”, ressaltou Fabrícia.

A hidratação também esteve entre os assuntos abordados, com orientações sobre a importância de beber água regularmente, especialmente na terceira idade, quando a sensação de sede pode diminuir.

O projeto promove ações de educação em saúde e incentiva mudanças na rotina, aproximando os profissionais da comunidade. As atividades são abertas a homens e mulheres e reforçam que pequenas atitudes podem contribuir para uma vida mais ativa, saudável e independente.