



Segunda-Feira, 14 de Julho de 2025

Médico dá dicas para corredores da 4ª Corrida do Legislativo

PREPARAÇÃO

Redação RBMT

A 4ª Corrida do Legislativo ocorre no dia 23 de abril, com largada em frente à Câmara Municipal de Cuiabá, às 06h30, e este ano seu percurso será de 8 km de distância. A prova terá a duração máxima de 02 horas com a supervisão técnica da Federação de Atletismo de Mato Grosso (FAMT).

Dr. João Leopoldo Baçan, médico responsável pelo ambulatório da Casa de Leis reforça para os servidores e população que irão participar da corrida a necessidade de procurar um médico de referência, para que ele possa estar avaliando sua condição física para que o corredor possa ter o melhor desempenho possível.

“A gente sabe que tem pacientes que são portadores de doenças crônicas como pressão alta, diabetes, obesidade, problemas articulares, então ter uma orientação médica para prática de atividade física é fundamental, independentemente da idade da pessoa” disse o doutor.

Outro assunto destacado pelo Dr. Baçan é o trabalho realizado pelo ambulatório da Câmara, onde os servidores têm a oportunidade de estarem se cuidando diariamente.

“Estão à disposição dos servidores, enfermeiro, médico, dentista e fisioterapeuta. Tem a parte da administração também que colabora e ajuda com todo o serviço. Funcionamos durante o horário da Casa de Leis, das 07h30 às 13h30”.

Confira algumas dicas de cuidados para quem vai participar da 4ª Corrida do Legislativo:

- Vá ao médico
- Fique atentos a roupa e tênis
- Hidrate-se e se alimente bem

- Respeite o seu ritmo e escute o seu corpo
- Seja realista com sua capacidade
- Tenha um sono adequado

Fonte: SECOM/Câmara Municipal de Cuiabá