

SAÚDE E BEM-ESTAR NO PARQUE DO CARMO

Práticas corporais, fauna, flora, cultura e diversão na regional leste de São Paulo!

Com 1,5 milhão de metros quadrados, dos quais 390 mil de mata preservada, o Parque do Carmo é uma das poucas áreas verdes remanescentes na densamente povoada zona leste da cidade. A área conta com uma flora diversificada, com pau-de-tucano, passuaré, cerejeira, cafezal e árvores frutíferas, o que garante uma rica fauna de Mata Atlântica com gambás, bichos-preguiça, macacos, veados, borralha-assobiadora, lagartos e cobras não venenosas.

A presença de lagos, nascentes e represas no parque possibilita a existência de algumas espécies de peixes como a tilápia, cará e barrigudo, além de mais de 90 espécies de aves de vida livre. Há também pistas de atletismo, cooper, campo de futebol, trilha ecológica, área para piqueniques, lanchonete, playground, museu de ecologia, planetário e anfiteatro ao ar livre onde acontecem shows com frequência.

Nesta área ao ar livre, os frequentadores contam ainda com o programa “Saúde nos Parques”, uma parceria entre a Secretaria do Verde e do Meio



Fotos: Carmen Locatelli

Exercícios da parte anterior previnem e tratam dores no corpo e restauram movimentos naturais

Ambiente e a Secretaria da Saúde. O programa oferece práticas corporais como tai chi chuan, lian gong, yoga, lien chi, i qi gong e dança circular gratuitamente em onze parques municipais.

No Parque do Carmo, a prá-

tica corporal é o lian gong que acontece às segundas, quartas e sextas, entre 7h e 8h da manhã. Aos domingos, a atividade tem início às 8h30 e segue até 9h30. Os participantes são em geral mulheres com mais de 50 anos. Porém, nota-se o aumen-



Grupo de Lian gong monitorado pela nutricionista Elisabete Morishige

to da participação de homens e pessoas mais jovens.

“O lian gong em 18 terapias foi elaborado pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista chinês. É composto por duas partes, com 18 exercícios cada, sendo que a parte anterior objetiva prevenir e tratar dores no corpo e restaurar a movimentação natural e a parte posterior prevenir e tratar problemas nas articulações, tenossinovites e disfunções dos órgãos internos. A atividade proporciona ânimo e disposição para o dia a dia, além da troca de experiências entre aqueles que se dedicam à saúde”, ressalta Elisabete Morishige, nutricionista e monitora do Centro de Práticas Naturais de São Mateus da Secretaria Municipal de Saúde, que há quatro anos atua no Parque do Carmo.



Parque Raul Seixas – (11) 6521-8961
Parque Chico Mendes – (11) 6135-2270
Parque do Santa Amélia – (11) 6963-3382
Parque Previdência – (11) 3721- 8951
Parque da Luz – (11) 227-3545
Parque Guarapiranga – (11) 5514-6332
Parque Severo Gomes – (11) 5687-4994
Parque Independência – (11) 273-7250
Parque Ibirapuera – (11) 5574-5177

O programa acontece também nos parques Raul Seixas, Chico Mendes, Santa Amélia, Previdência, Luz, Aclimação, Guarapiranga, Severo Gomes, Independência e Ibirapuera. Os horários e os dias das práticas corporais variam em cada parque. Para se programar e obter informações, basta ligar para a administração dos parques. ●

PARQUE DO CARMO
Endereço: Av. Afonso de Sampaio e Souza, 951 Itaquera.
Fone: (11) 6748-0010.
Horário: Diariamente das 6h às 18h.
Preço: Grátis.

Reportagem
 Cláudia Gouvêa