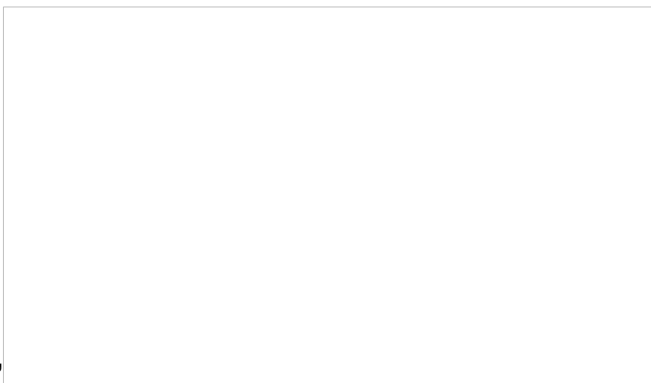


Saúde lança campanha e página de web para incentivar hábitos saudáveis

Seg 03 abril

A secretária Maria Nazaré de Freitas faz atividades físicas desde a infância. Hoje, aos 63 anos, continua com o mesmo ritmo: dança, pratica ginástica localizada, bicicleta. O bom humor, o sorriso largo e a disposição para uma boa conversa vêm, segundo ela, dos exercícios, da alimentação saudável e do olhar positivo para a vida.



Aula coletiva; Arquivo pessoal

“Gosto de realizar atividades coletivas porque elas permitem criar laços de amizade, encontrar pessoas, divertir junto. Além disso, fico com mais disposição para brincar com minha neta, a Clara. Dançamos juntas, corremos, e me sinto com a energia de uma criança”, relata Nazaré, entre sorrisos.

Para a coordenadora de Promoção da Alimentação Saudável e Adequada e Atividade Física da [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#), Carolina Guimaraes Marra Nascimento, Nazaré está mais que certa.

Para ter uma vida mais ativa, é importante colocar a atividade física como rotina, prioridade. “As atividades físicas ajudam a prevenir e controlar doenças cardiovasculares e cânceres. Trazem benefícios como melhoria do sono, redução do estresse e da depressão, auxiliando na saúde mental das pessoas, uma vez que libera hormônios que aumentam a sensação de bem-estar físico e mental”, explica Carolina.

Pensando nos benefícios a longo prazo para a saúde coletiva e individual, a SES-MG lança, neste mês de abril, a campanha “O futuro começa agora! Atividade física para se viver mais e melhor”. A iniciativa marca também as comemorações do Dia Mundial da Atividade Física, comemorado em 6/4, e o Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7/4.

“Buscamos mostrar ao público adulto a importância de incluir hábitos mais saudáveis no dia a dia. Os modos de vida que adotamos hoje têm impacto no nosso futuro, determinam como podemos ter um envelhecimento melhor. O que você faz hoje influencia em como você vai envelhecer”, completa a coordenadora.

Carolina destaca que a prática de atividade física não depende somente de uma decisão pessoal.

Existem fatores individuais, coletivos, ambientais, culturais, econômicos e políticos relacionados,

que podem facilitar ou dificultar a realização das atividades.

Assim, fomentar e promover atividade física para a população é uma ação essencial, porque é um fator de proteção e de melhora dos níveis de saúde e bem-estar, além de ajudar a evitar o aumento de doenças e conseqüente repercussão no sistema de saúde pública.

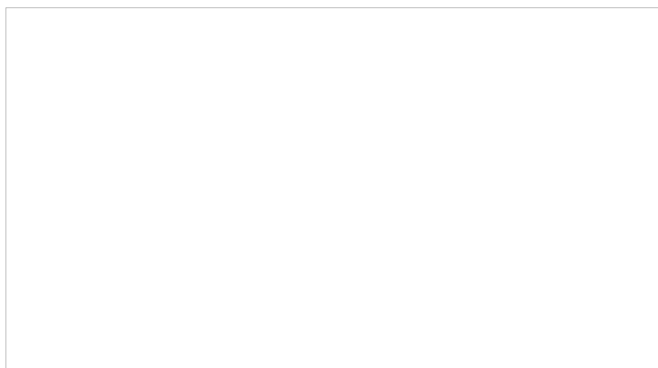
Ações

Em Minas Gerais, por meio da Política Estadual de Promoção da Saúde (Poeps), a Secretaria de Saúde incentiva os municípios a incluírem práticas corporais diversas nos serviços oferecidos na atenção primária. As comunidades, territórios e municípios mineiros desenvolvem diversas ações de promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos.

O Programa Academia da Saúde (PAS), lançado em 2011, é estratégia de cuidado que funciona com a implantação de espaços públicos conhecidos como polos. Esses polos fazem parte da rede de Atenção Primária à Saúde e são dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados para ofertar práticas corporais e atividades físicas; promoção da alimentação saudável e educação em saúde, entre outras atividades.

Em Minas Gerais, há 447 polos em 314 municípios. [Veja neste link](#) os polos disponíveis em seu território

Nunca é tarde



Divina e amigas; arquivo pessoal / divulgação

A dona de casa Divina Nunes de Medeiros tem 61 anos e frequenta a Academia da Cidade do bairro Campo Alegre, em Belo Horizonte,

desde os 59. Divina foi encaminhada para o polo após uma consulta com o fisioterapeuta de sua Unidade Básica de Saúde (UBS) e para ajudar a melhorar dores no joelho que sentia ao caminhar e subir escadas.

Hoje, ela frequenta a academia três vezes por semana. As dores deram trégua e, além disso, ela encontrou nas atividades da academia mais disposição para o dia a dia, momentos de lazer e muitos amigos. “As dores no joelho pararam, eu fiz amizades com o pessoal da academia. E, mais importante, sou acompanhada de perto pela equipe do posto de saúde, eles realizam avaliação física regularmente para adaptarem os exercícios e saber da minha evolução. Fazem controle do peso, acompanhamento com nutricionista e fisioterapeuta. É muito bom para mim”, avalia.

Para começar

Para ser considerada ativa, uma pessoa adulta precisa praticar atividade física por pelo menos 150 minutos por semana, seja durante o lazer, o trabalho e ou deslocamento para o trabalho.

Para inserir os exercícios na rotina diária e realizar mudanças na alimentação, a dica é fazer mudanças graduais para adaptar o corpo ao novo estilo de vida. A SES-MG idealizou o hotsite Vida Saudável com sugestões que podem ajudar a incluir as mudanças necessárias para melhorar a qualidade de vida. [Acesse aqui](#).

“É possível realizar pequenas mudanças para se manter ativo. Podemos, por exemplo, realizar tarefas domésticas como lavar louça e arrumar a casa e fazer caminhadas, esportes ou danças nas horas de lazer. Uma outra alternativa é procurar as unidades de atenção primária à saúde que desenvolvem ações de atividades física e de promoção da saúde”, orienta Carolina Guimarães.