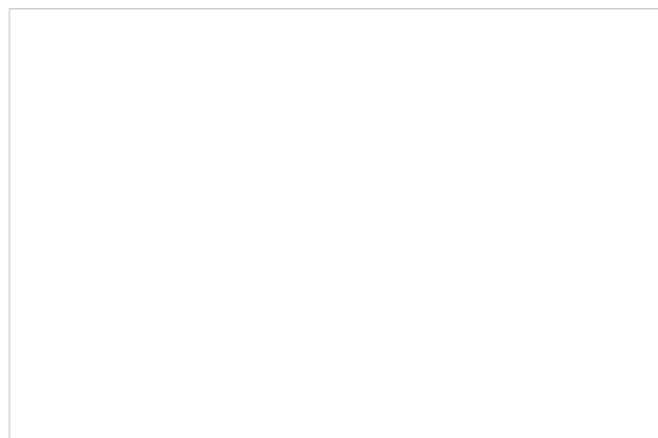


No mês da mulher, SES-MG destaca a importância da prevenção às doenças cardiovasculares

Qua 09 março

Em março é celebrado o mês da mulher. Neste ano, além de destacar o cuidado integral da saúde das mineiras, a [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#) reforça a importância da prática de atividade física para prevenção às doenças cardiovasculares.



De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde, esse tipo de agravo representa um grupo de doenças do coração e dos vasos sanguíneos, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral. Dentre os fatores de risco relacionados ao desenvolvimento dessas doenças estão a alimentação inadequada, o tabagismo, o consumo de bebida alcoólica e o sedentarismo. Em Minas Gerais, durante todo o ano de 2021 foram registradas 38.951 internações de mulheres

para tratamento de doenças cardiovasculares e 17.305 óbitos por essa mesma causa.

Para a diretora de Promoção à Saúde da Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG), Daniela Souzalima, é fundamental que as cidadãs mineiras estejam motivadas a ter uma vida mais ativa. Nesse sentido, a adoção da prática de atividade física na rotina das mulheres é a orientação para prevenir doenças cardíacas.

“Há uma diversidade de desigualdades na sociedade brasileira. Uma das mais evidentes refere-se às relações de gênero, que vão desde questões econômicas até pontos de vista cultural e social. Às mulheres são reservadas jornadas duplas ou triplas de trabalho”, explica a diretora. “Por esse motivo, é importante refletirmos sobre o que nos faz bem, como, por exemplo, organizar a distribuição das tarefas em casa para conseguir realizar regularmente atividades físicas. Isso é considerado um fator de proteção à saúde das pessoas, colaborando para a melhora da saúde física e mental”, completa Daniela.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é recomendado praticar 150 minutos de atividade física aeróbica por semana, com intensidade moderada. São aqueles exercícios em que o coração e a respiração aumentam o ritmo, mas ainda assim é possível manter um nível de conversação sem ficar ofegante. Alguns exemplos de práticas saudáveis são as caminhadas, andar de bicicleta e a hidroginástica, entre outros. “Também é recomendável atividades de força no mínimo duas vezes na semana”, afirma a diretora da SES-MG.

Ações

Daniela Souzalima destaca ainda algumas políticas públicas voltadas para a prevenção de doenças cardiovasculares, como a Vigilância Alimentar Nutricional (VAN), desenvolvida nas Unidades de Atenção Primária à Saúde (UAPS). “Esse tipo de vigilância, que conta com aferição de peso, altura, índice de massa corpórea (IMC) e avaliação do consumo alimentar dos usuários, permite a identificação e a intervenção precoce de fatores de risco para doenças cardiovasculares”, explica.

Segundo Daniela, também são desenvolvidas ações de educação em saúde com ênfase na promoção da alimentação saudável, atividade física e combate ao fumo nas UAPS, em consonância com a Política de Promoção de Saúde e Política de Alimentação e Nutrição.

A diretora explica que essas ações têm a finalidade de informar, sensibilizar e orientar a população sobre a alimentação saudável com corresponsabilização, empoderamento e autonomia das pessoas.

“Vale pontuar que os profissionais de saúde que atuam na Atenção Primária à Saúde recebem qualificação quanto ao Guia de Atividade Física e de Alimentação para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, bem como sobre outros programas como o de controle do tabagismo”, afirma a diretora.