

Vida ativa, vida saudável: Minas Gerais conta com 397 polos da Academia da Saúde para a prática de exercícios

Sex 05 abril

“Tinha problema no joelho e na coluna, obesidade, aí eu comecei a fazer ginástica e, com alguns dias, já tinha perdido alguns quilos. Eu achava que nunca iria emagrecer, mas estou adorando! Venho sempre que posso”, conta Maria Auxiliadora Silva de Arruda, de 59 anos, frequentadora assídua da Academia da Saúde de Ubá há quase um ano.

Maria da Penha Cardoso, de 68 anos, tem um relato semelhante. “Eu tinha muito problema no joelho, estava com quase 90 quilos, e hoje já estou com 82. Minha saúde melhorou muito e já tenho mais mobilidade, faço caminhadas longas. Eu não deixo de vir aqui, a academia me ajuda e ajudou muito”, diz ela, que já pratica as atividades há cerca de dois anos e meio.

Em Minas Gerais, o Programa Academia da Saúde (PAS), conta com 397 polos em funcionamento em 275 municípios, com infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados para a prática da atividade física. Lançado em 2011 pela [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#), o PAS recebeu, em 2023, R\$ 42,8 milhões para apoiar os municípios no desenvolvimento de suas ações.

A atividade física traz diversos benefícios e um deles é a prevenção de doenças como câncer, infarto, diabetes, hipertensão e outras doenças crônicas. A prática é considerada um fator de proteção para a saúde, para a qualidade de vida e para a disposição”, ressalta Carolina Guimarães Marra Nascimento, coordenadora de Promoção da Alimentação Saudável e Adequada e Atividade Física da SES-MG.

Ela reforça a importância de que toda a população se atente para a necessidade de evitar o comportamento sedentário. “Este ano nosso tema para o Dia Mundial da Saúde (7/4) e Dia Mundial da Atividade Física (6/4) é *Vida ativa, vida saudável*. Nosso intuito é incentivar que os momentos de lazer sejam mais ativos e reduzir um pouco as telas. As pessoas devem encontrar o que gostam, mas precisam se movimentar, seja com uma caminhada, uma dança, andar de bicicleta ou fazer uma atividade ao ar livre”, reitera ela.

A professora Nádia Aparecida Lopes Quintão é profissional de educação física e trabalha na Academia da Saúde frequentada pela Maria Auxiliadora e pela Maria da Penha há três anos. Ela destaca mais um aspecto positivo das atividades oferecidas pela academia. “Além de todos os benefícios que a atividade física traz, o PAS também ajuda na sociabilidade dos participantes. É importante eles saírem de casa e estarem aqui felizes”, ressalta.

No município de Ubá, existem dois polos do programa, um no bairro Peluso, inaugurado em 2018, que atende por volta de 120 usuários, e outro no bairro Eldorado, inaugurado em 2022, e que atende por volta de 80 pessoas. Em cada um deles, atuam dois profissionais de educação física, no período da manhã e da tarde.

A coordenadora de Programas, Monitoramentos e Projetos Prioritários da Secretaria Municipal de Saúde de Ubá, Thalysia Peron Gargioulou, informa que nas duas unidades são oferecidas atividades físicas, alongamentos, escolinha de futebol e jogos de tabuleiro para todas as idades. “São perceptíveis os benefícios dos nossos usuários. Conseguimos ver o quanto as práticas têm ajudado de forma geral na saúde e na questão da mobilidade. Começaremos também com atividades para pacientes com Alzheimer”, anuncia.

Para verificar onde estão os polos da Academia da Saúde no estado, acesse www.mg.gov.br/servico/ofertar-academia-de-saude.

É hora de sair do celular e se movimentar!

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 revelaram que 35,6% da população adulta de Minas Gerais era insuficientemente ativa e apenas 30,4% praticavam o nível recomendado de atividade física no lazer.

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde, o comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando se está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia. O trabalho, os estudos, e até mesmo os momentos de lazer, como no caso de uso de celular e assistir televisão levam as pessoas a ficarem cada vez mais sentadas por muitas horas ao longo do dia.

Para Carolina o modo de vida atual, com excesso do uso de celulares, tablets e demais objetos eletrônicos, tem papel primordial no aumento do sedentarismo. “O uso de telas é um importante indicativo desse comportamento sedentário e percebemos que isso tem aumentado em todas as faixas etárias, desde crianças a adultos. Sendo assim, para quem passa muito tempo sentado ou deitado, é importante reduzir e interromper esse comportamento sempre que possível”, alerta.

Ainda segundo a coordenadora, a Promoção da Saúde está relacionada a estratégias sistematizadas, na rotina da Atenção Primária à Saúde, que proporcionam às pessoas formas para melhorar sua qualidade de vida. “Buscamos incentivar, além da prática de atividades físicas, a alimentação adequada, saudável e sustentável, o controle do álcool, tabaco e outras drogas, dentre outros”, pontua Carolina.

Conheça as Pics – Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Entre os serviços de reforço e apoio na promoção da saúde, também se destacam as 29 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (Pics), oferecidas de forma integral e gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS) em todo o estado.

Reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como parte da Medicina Tradicional e Complementar (MTC), as práticas têm se fortalecido como um caminho complementar para a recuperação e promoção da saúde. Os atendimentos começam na Atenção Básica, principal porta de entrada para o SUS, mas podem estar presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde.

São tratamentos baseados no modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo, que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos, promoção e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta

acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. As Pics atuam na prevenção de doenças e complicações, redução de sintomas físicos e mentais, e na recuperação e promoção da saúde, proporcionando sensação de bem-estar, relaxamento e alívio de estresse.

Musicoterapia, hipnoterapia, terapia de florais, homeopatia, aromaterapia, yoga e acupuntura, são algumas das terapias que estão entre as Pics. A lista completa das práticas e dos locais que ofertam o serviço pode ser acessada em <https://www.saude.mg.gov.br/pics>.

As Pics complementam e integram o tratamento convencional oferecido pelo SUS. “Elas não substituem o tratamento convencional, mas podem potencializar os seus efeitos, reduzir o uso de medicamentos e diminuir os custos com a saúde, melhorando a qualidade de vida”, informa Carolina Marra.

Por meio do cofinanciamento da política continuada de Promoção da Saúde (Poeps), Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (Pics) e Políticas de Promoção da Equidade, a SES-MG repassa para os municípios mineiros, anualmente, um incentivo financeiro de R\$ 75 milhões para execução de ações de promoção da saúde.

Mais informações, dicas e orientações sobre a promoção da saúde e vida saudável estão disponíveis em www.saude.mg.gov.br/vidasaudavel.