

# Promovendo a saúde da População carioca



**Projeto Academia Carioca da Saúde revoluciona a Atenção Básica do Rio ao oferecer a prática de atividades físicas orientada dentro das unidades de saúde do município**



O Profissional de Educação Física Edmilson Marques de Lima Júnior (CREF 000257-G/RJ) chega às sete e meia da manhã na Clínica da Família Olímpia Esteves, no bairro de Padre Miguel, Zona Oeste do Rio. Com muita calma, começa a preparar o espaço, testa os aparelhos e leva alguns materiais como pesos e colchonetes para a parte externa da unidade.

Às oito horas em ponto começam a chegar os primeiros frequentadores da academia. Um por um, os alunos verificam a pressão. No caso de pacientes com diabetes, a glicose é checada. Tudo pronto, vai começar a parte “mais gostosa do dia”, segundo revelam alguns deles.

De muletas, dona Nestina Ferreira chega ao espaço. A idosa perdeu uma das pernas em um atropelamento que fez 11 vítimas em um ponto de ônibus. Sorridente e com muita disposição, ela é uma das alunas mais frequentes da academia.

“A minha pressão era 15 por 10. Agora é 11 por 7!”, conta dona Nestina, bastante feliz por ter recuperado, em apenas alguns meses de exercícios, a autoestima e a saúde. “Esse é o melhor trabalho que eles (profissionais da clínica) estão fazendo. Já viram quantas pessoas estão com problemas e não possuem dinheiro para pagar uma academia?”

Pior que isso. Muitos desconhecem o próprio diagnóstico e, por consequência disso, não tratam problemas que podem levar a complicações cardíacas e até ao óbito. Como é o caso de Rita da Conceição, que sofria de hipertensão há anos, mas só há pouco tempo começou a tratar o problema.

“A minha pressão estava altíssima e hoje, ao verificar, tomei até um susto: 11 por 6!”, conta entusiasmada.

**“Esse é o melhor trabalho que eles (profissionais da clínica) estão fazendo. Já viram quantas pessoas estão com problemas e não possuem dinheiro para pagar uma academia?”**

Tudo isso só foi possível graças ao projeto Academia Carioca da Saúde, da Secretaria municipal de Saúde, que, em pouco mais de um ano de existência, atende mais de três mil pessoas nas 14 unidades espalhadas pela cidade. “Pretendemos chegar a 20 unidades até o final do ano”, prevê a coordenadora do projeto e assessora de Atividade Física da prefeitura, Prof. Junia Cardoso (CREF 008676-G/RJ).

A profissional conta que a ideia deste projeto começou em Brasília, durante a realização de um seminário de promoção da saúde, organizado pelo Ministério da Saúde. Na ocasião, ela ficou entusiasmada com a apresentação de um grupo de profissionais de Maringá-PR sobre as Academias da Terceira Idade (ATIs). A proposta era implantar equipamentos leves, sem carga de peso, nas praças da cidade paranaense – sendo que, as primeiras, ficavam próximas às unidades de saúde.

“A partir desse conhecimento, a Secretaria decidiu implantar as academias dentro dos espaços das Unidades de Saúde, facilitando assim o acesso da população à prática regular de atividade física, com a orientação do Profissional de Educação Física”, explica a Prof. Junia, destacando o grande diferencial do projeto. “Foi denominada ‘Academia Carioca da Saúde’, pois a proposta é atender as diversas faixas etárias e, principalmente, a população com necessidades específicas de saúde, como hipertensos e diabéticos”.

A ferramenta é a mesma que as ATIs, de Maringá: a utilização de equipamentos leves, com carga mínima. “O ótimo resultado não está atrelado ao peso em si levantado pelos alunos, mas à regularidade de praticar atividades físicas três vezes por semana”, enfatiza o Prof. Edmilson.

E os números do projeto são animadores. Pelos dados de outubro, 3.155 pessoas estavam inscritas nas academias, sendo que 48% dos participantes eram hipertensos e 13% diabéticos.



Prof. Junia Cardoso

**“Foi denominada ‘Academia Carioca da Saúde’, pois a proposta é atender as diversas faixas etárias e, principalmente, a população com necessidades específicas de saúde, como hipertensos e diabéticos”.**

Quanto ao índice de pessoas com sobrepeso ou obesas, 48% dos participantes se encontram nestas condições, distribuídos em 21% de indivíduos com sobrepeso, identificados por um índice de massa corporal  $> 25$ , e 27% obesos, com  $IMC > 30$ . Entretanto, a Academia Carioca da Saúde vem obtendo uma redução de peso na ordem de 14%. Nestes casos ocorreu modificação positiva do IMC, para uma classificação normal.

Considerando os participantes que utilizam medicamentos (915) nas sete unidades que funcionam há pelo menos cinco meses, cerca de 10% trocaram de medicamento por outros com menores efeitos adversos sobre o organismo; 17% diminuíram a dose; e 2% deixaram de tomar.

A preocupação com a mensuração desses dados é tida como regra desde o início. É através deles que o projeto vem ganhando força entre a população e, até mesmo, dentro da Secretaria de Saúde.



“Estamos sempre visitando as academias. Os profissionais são orientados a gerar dados sobre os atendimentos, resultados etc.”, ressalta a coordenadora. “A gente quis consolidar a importância do Profissional de Educação Física para a saúde. E a especificidade do seu conhecimento potencializa os resultados para isso, até porque o nosso protocolo é rigoroso. Montamos, então, um projeto com total segurança. Senão isso acaba, e nós queremos que ele seja permanente”.

“A visão da Saúde antigamente era trabalhar com a doença. A Educação Física está entrando para trabalhar com a “saúde”, e na Saúde, que é o correto”, defende Prof. Edmilson.

Para o profissional, sem dúvida, é muito melhor praticar atividades físicas do que remediar, além de ser mais barato. “Até porque, depois que o cara enfartar, ou tiver um AVC (Acidente Vascular Cerebral), o tratamento fica muito mais caro”.

“A Atenção Básica é uma prioridade dessa gestão. A atividade física certamente é uma das intervenções mais poderosas que a gente pode oferecer à população. Há uma sinergia muito grande com a forma com que vemos o Sistema Único de Saúde (SUS) e a possibilidade de oferecer a atividade física para a população”, afirma o secretário municipal de Saúde, Dr. Hans Dohmann (**confira uma entrevista exclusiva com o secretário na página 12 desta edição**).



**“Eu sempre digo aos profissionais o seguinte: eles estão contando a história da mudança na Saúde do Rio de Janeiro. Até então não tínhamos nenhum Profissional de Educação Física oficialmente reconhecido, trabalhando na ponta deste processo”**

Independentemente de dados, o resultado positivo dessa ação pode ser visto sob diferentes pontos de vista. Prova disso está no fato de que em todo projeto arquitetônico de unidade ou posto de saúde do município do Rio deve existir a previsão de um espaço reservado às academias. Nota-se que, aos poucos, o trabalho desses profissionais que começou pequeno passa a ganhar relevância na promoção da saúde das unidades.

“Não tem como atribuir valor ao que está acontecendo. Eu sempre digo aos profissionais o seguinte: eles estão contando a história da mudança na Saúde do Rio de Janeiro. Até então não tínhamos nenhum Profissional de Educação Física oficialmente reconhecido, trabalhando na ponta deste processo”, recorda a assessora de Atividade Física.

“O que acontecia é que existiam muitos profissionais de Educação Física com trabalhos voluntários, que realizavam algum tipo de atividade com este ideal. A Academia Carioca foi uma forma de reunir e juntar todos esses profissionais, ideais, para a gente construir uma entrada oficial da atividade física no ambiente da Saúde do município”, diz o Prof. José Augusto de Oliveira (CREF 014951-G/RJ), que, além de supervisionar o trabalho de cada unidade, é responsável pela gestão dos dados gerados pelos atendimentos e intervenções dos profissionais.

Aliás, a preocupação com a qualidade dessas intervenções fez, inclusive, com que a Secretaria fizesse uma parceria com a Universidade Gama Filho. “Hoje todos os nossos profissionais de Educação Física estão em uma pós-graduação. Além desse trabalho, eles já possuem uma especialização em reabilitação cardíaca e grupos especiais”, conta Prof. Junia.

Apesar do pouco tempo de existência, a Academia Carioca da Saúde já é sucesso internacional. Isso porque, em novembro, o vídeo “Academia Carioca da Saúde” (disponível no Youtube) recebeu o seu primeiro

prêmio internacional na categoria “Saúde Corporal” no VIDEOMED/2010, na Espanha. O material foi desenvolvido pela Secretaria municipal de Saúde em parceria com a Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP/Fiocruz).

“O mais importante é que o nosso projeto fará parte do acervo europeu de iniciativas na área da Saúde Pública no Brasil”, comemora a Prof. Junia Cardoso.

Sem dúvida, uma conquista importante para a Educação Física e, principalmente, para a população carioca.



## Rio conta com uma Assessoria de Atividade Física

“A Atenção Básica é um programa prioritário da prefeitura do Rio de Janeiro. O nosso planejamento, até 2016, é que tenhamos 100% de cobertura em todo o município com o Programa Saúde da Família”.



A afirmação é do subsecretário de Promoção de Saúde, Atenção Primária e Vigilância em Saúde do município do Rio, Daniel Soranz. Segundo ele, as ações de Atenção Básica são as que mais influenciam nas mudanças dos indicadores de vida das pessoas. E, neste contexto, está a prática de exercícios físicos. “Poucas ações dão tantos resultados imediatos quanto esta”.

O subsecretário enfatiza que tão importante quanto o atendimento em si está o processo educativo, ou seja, a aquisição de hábitos positivos e saudáveis. “O Profissional de Educação Física tem uma formação muito sólida, consistente em processos educativos, ou seja, informar e orientar as pessoas a mudarem os seus hábitos de vida”.

Daniel Soranz acredita também que o Profissional de Educação Física, além de saber lidar com outro tipo de usuário, que é o paciente, precisa saber

interagir com os demais profissionais de saúde. “Para lidar com uma equipe multiprofissional pressupõe-se que ele tenha outras competências que não só aquelas específicas da profissão, mas também habilidades como o trabalho em equipe, o conhecimento de fisiologia, entender de doenças, além de lidar com um público que está precisando de muito mais atenção”.

Tamanha a importância do Profissional de Educação Física nesta nova fase da Atenção Básica do município fez com que fosse criada pela Secretaria municipal de Saúde a Assessoria de Atividade Física, chefiada pela Prof. Junia Cardoso. Sem dúvida, um diferencial importante para as políticas de Atenção Primária do município.

“Através desta pasta, além do projeto Academia Carioca da Saúde, possuímos outras frentes de trabalho como os exercícios laborais, estímulos à prática de atividades físicas, o desenvolvimento de crianças e jovens etc.”, ressalta a superintendente de Promoção de Saúde, Dra. Márcia Regina Cardoso, destacando também o resultado das intervenções dos profissionais de Educação Física nas unidades de saúde. “Graças ao trabalho deles nas academias o paciente tem reconhecido as possibilidades do seu corpo, passando a caminhar e respirar melhor, a reduzir a medicação, e a se sentir com a autoestima mais elevada”.