

# Uma dose diária de exercício



**Programa orienta médicos a indicarem atividade física para pacientes, fortalecendo a atuação multiprofissional na área da saúde.**



Imagine a cena: num consultório médico, um paciente recebe do seu médico a notícia de que está hipertenso. Além das recomendações de praxe e da prescrição de medicamentos para controlar a pressão, o paciente se depara com uma recomendação rabiscada na receita médica: “Atividade física sob orientação de um Profissional de Educação Física”. Pois esta é a proposta do programa “Exercício é Remédio” (*Exercise is medicine*, em inglês), lançado em 2007 pelo American College of Sports Medicine e trazido este ano pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CelaFiscs) ao Brasil: incentivar os médicos da atenção primária e outros profissionais de saúde a incluírem o exercício na elaboração de planos de tratamento para os pacientes.

“O programa enfatiza a necessidade de que o médico realize uma avaliação regular do nível de atividade física durante as consultas médicas como parte integrante da prevenção e tratamento da doença, e se comprometa a tornar a atividade física uma forma de tratamento e prevenção integral das doenças”, explica Sandra Matsudo (na foto, de vestido), coordenadora do “Exercício é Remédio” no Brasil.

Médicos e outros profissionais da área da saúde passaram por um treinamento para conhecer os conceitos de promoção da atividade física como forma de prevenção, tratamento, reabilitação e controle de doenças. “Muitos médicos, por falta de conhecimento, preferem que seus pacientes não façam atividade física, já que eles mesmos não sabem nem os benefícios, nem os riscos do exercício e, perante esta

incerteza, preferem “proteger” seus pacientes, condenando-os ao sedentarismo”, frisa Sandra.

Com a capacitação proposta pelo “Exercício é Remédio”, os médicos receberão os conhecimentos mínimos dos fundamentos fisiológicos e científicos da prescrição da atividade física e do exercício, para que tenham mais segurança na hora de recomendar a atividade física, tornando-se grandes aliados dos profissionais de Educação Física – exatamente o que preconiza uma atuação multiprofissional na área da saúde. “Vocês já imaginaram se cada médico indicasse pelo menos um paciente a cada Profissional de Educação Física neste país?”, indaga a coordenadora do programa.

#### PLANOS DE EXPANSÃO

O projeto, lançado em outubro, começou por três hospitais estaduais de São Paulo, mas já foi apresentado e aceito positivamente por 18 entidades ligadas à área médica. Por ora, o “Exercício é Remédio” está definindo com a Secretaria de Saúde de São Paulo uma agenda para capacitação de todos os profissionais do Estado. Mas há planos de expansão do programa: de acordo com Sandra, o projeto já realizou o primeiro contato com o Ministério da Saúde, com vistas à adoção, em nível nacional, desta nova estratégia de intervenção. ❏

#### OBJETIVOS DO “EXERCÍCIO É REMÉDIO”

- Aumentar o nível de conhecimento dos profissionais de saúde sobre os benefícios da atividade física para a saúde;
- Ensinar os profissionais da saúde a medir o nível de atividade física dos pacientes;
- Sensibilizar os profissionais a orientar os pacientes, durante o atendimento, a adotar a recomendação de, pelo menos, 30 minutos diários de atividade física moderada;
- Orientar os profissionais a encaminhar os pacientes ao Profissional de Educação Física.

PARA SABER MAIS...

[www.facebook.com/exercicioeremedio](http://www.facebook.com/exercicioeremedio)

Avalie esta matéria  
em [confef.com/9](http://confef.com/9)



# Sua saúde agradece!



Sistema CONFEE/CREFs  
Conselhos Federal e Regionais de  
Educação Física