



A Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG) lança a campanha Vida Saudável 2018 com o seguinte slogan: "Brincar, jogar, dançar e se divertir faz bem para a saúde. Exercite a sua saúde, movimente-se!". A campanha aproveita o gancho das datas comemorativas da saúde do Dia Mundial da Saúde e do Dia Mundial da Atividade Física, comemorado nos dias 06 e 07 de abril, respectivamente. Nesse ano, a SES-MG quer propor o resgate das atividades culturais como danças, jogos e brincadeiras para trabalhar

o conceito da atividade física e saúde, focando na inclusão da atividade física na rotina diária dos indivíduos.

Através dos jogos e brincadeiras, as crianças, adolescentes, adultos e idosos desenvolvem a linguagem, o pensamento, a socialização, a iniciativa e a autoestima. Adultos também se beneficiam ao participar de brincadeiras, jogos e danças, uma vez que essas atividades estão ligadas à capacidade de imaginar, muito importantes para o equilíbrio mental.



“A finalidade da campanha neste ano é incentivar que os indivíduos escolham atividades que sejam prazerosas, considerando as individualidades, preferências e necessidades de cada um, contribuindo, assim, para que as pessoas incorporem a atividade física no seu cotidiano se mantendo ativo diariamente. Além disso, o ato de brincar e dançar podem trazer benefícios importantes para saúde física e mental dos indivíduos como a melhora da resistência física, o auxílio no controle do peso corporal, o aumento da autoestima, da socialização, o alívio do estresse, a diminuição da depressão, dentre outros”, explica a referência técnica da SES-MG, Carolina Guimarães Marra Nascimento, que faz parte da equipe da Coordenadoria de Atividade Física da Diretoria de Promoção à Saúde. Ainda, a campanha visa fortalecer junto com a população e com os profissionais de saúde da Atenção Primária do SUS, a importância de se colocar pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada no dia-dia das pessoas, recomendação dada pelo American College of Sports Medicine (ACSM). Essa prática reduz o risco de doenças cardiovasculares e a incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis - doenças do aparelho circulatório, neoplasias, doenças do aparelho circulatório, diabetes mellitus, doença pulmonar obstrutiva crônica, insuficiência renal crônica.

### **Mas, o que é atividade física de intensidade moderada?**

A prática regular de atividade física é considerada como fator de proteção à saúde, sendo que de acordo com o ACSM, o nível recomendado para adultos e idosos de atividade física é a realização atividades aeróbicas de intensidade moderada por pelo menos 30 minutos, 5 dias por semana ou atividades intensas (vigorosas) por, no mínimo 20 minutos, 3 vezes por semana. Recomenda-se, ainda, a combinação entre atividades de intensidades moderadas e vigorosas. Para crianças e adolescentes é recomendado a realização de atividade física de intensidade

moderada ou intensa por no mínimo, 60 minutos, no mínimo 5 dias por semana, se possível em todos os dias.

Uma caminhada pode ser moderada para uma pessoa e intensa para outra. Isso depende da intensidade como se caminha e da capacidade física da pessoa. Uma regra simples para manter o ritmo é a seguinte: durante uma atividade moderada a pessoa consegue conversar (mas não cantar) enquanto em uma atividade vigorosa a pessoa consegue dizer apenas algumas palavras e precisa fazer uma pausa para respirar.

### **Atividade Física no SUS**

No Sistema Único de Saúde (SUS), as ações de prática corporal e/ou atividade física são ofertadas na Atenção Primária à Saúde, em âmbito municipal, por profissionais de educação física na saúde, fisioterapeuta, e outras categorias, desde que tenham a capacitação para a temática. Essas práticas visam o aumento do gradiente de saúde da população, à diminuição do sedentarismo e a melhoria da qualidade de vida.

Em Minas Gerais, a Diretoria de Promoção da Saúde da SES-MG tem incentivado a oferta de ações de atividade física na Atenção Primária à Saúde no SUS pelos municípios. “Esse incentivo se tornou ainda mais expressivo com a publicação da Política Estadual de Promoção da Saúde (POEPS) em 2016 que, dentre os seus objetivos, pretende estimular o aumento do gradiente de saúde da população adotando, para isso, valores como a humanização, a inclusão social, a equidade a participação social e a autonomia dos indivíduos”, explica a referência técnica da SES-MG, Carolina Guimarães Marra Nascimento.

Por meio de um indicador específico, a POEPS pretende estimular que os municípios ofertem ações de atividade física na atenção primária para a população em geral considerando a realidade local, as individualidades e necessidades dos indivíduos. “Alguns municípios podem contar com o Programa Academia da



Saúde e dispor de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados para a realização das ações de atividade física e outras ações de promoção da saúde como produção do cuidado e de modos de vida saudáveis, promoção da alimentação saudável, práticas integrativas e complementares, práticas artísticas e culturais, dentre outras. Desta forma, o cidadão deve procurar a sua unidade de saúde para se informar sobre as estratégias de atividade física e de promoção da saúde que são ofertadas no seu município”, completa Carolina.

Saúde Universal

“Saúde para todas e todos. Em todos os lugares”.

Este é o lema escolhido pela Organização Pan-Americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) para a campanha do Dia Mundial da Saúde deste ano, celebrado em 07 de abril. Nesta data, os dois organismos internacionais chamam a atenção para a importância da saúde universal – que significa garantir que todas as pessoas e comunidades tenham acesso aos serviços de saúde sem

qualquer forma de preconceito e sem sofrerem dificuldades financeiras.

O principal objetivo da campanha deste ano é aumentar a conscientização sobre a necessidade de cobertura e acesso à saúde universal, além dos benefícios que isso pode trazer. Hoje, por exemplo, ao menos metade da população mundial ainda não tem acesso aos serviços de saúde dos quais necessitam. Esse fato força milhões de pessoas à pobreza enquanto lutam para pagar seus gastos com saúde. De acordo com as recomendações da OMS, as despesas para acessar os serviços de saúde não devem ser superiores a 20% dos gastos totais em saúde. Em muitos países, no entanto, essa porcentagem é muito maior, colocando as pessoas em risco de cair na pobreza. Além das barreiras financeiras, outros tipos de obstáculos impedem que a população acesse os serviços de saúde dos quais precisam: localização física ou geográfica, barreiras institucionais, aceitação cultural, estigma e discriminação.

## ELABORAÇÃO

**SAMARA PELEGRINI SILVEIRA BARBOSA**  
CORDENADORA DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

**ELAINE DE FÁTIMA E SILVA**  
NUTRICIONISTA DO NASF