

Editorial

A atividade física regular é uma importante aliada na promoção da saúde, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e para a saúde mental, além de promover bem-estar e melhora da qualidade de vida. Sociedades mais ativas tendem a reduzir o uso de combustíveis fósseis e poluição, o que favorece o desenvolvimento sustentável. Quando praticada após avaliação médica e orientação, também tem sido importante para a recuperação de pacientes pós covid-19.

De acordo com o VIGITEL – Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (2020), apenas 27,5% dos paulistanos maiores de 18 anos praticavam atividade física recomendada no tempo livre e mais de metade (54,2%) estavam com prática

insuficiente. A baixa prevalência de atividade física suficiente não é recente, mas foi exacerbada durante a pandemia, como demonstrou a pesquisa sobre comportamentos durante a pandemia realizada em 2020 (ConVid/FioCruz), na qual 30% dos brasileiros praticavam atividade física recomendada¹ antes da pandemia, e durante a pandemia, o percentual passou a ser de apenas 13%. A orientação de ficar em casa, suspensão de atividades coletivas e fechamento de espaços como parques e academias, contribuiu com o aumento do tempo de exposição a telas (celular, televisão) e do sedentarismo.

A rápida necessidade de mudança trouxe imenso desafio para o SUS e toda sociedade, os profissionais da saúde passaram a lidar com a covid-19, mas ainda tinham todo um contingente de pessoas com outras condições, que precisavam continuar seu acompanhamento e tratamento.

A tecnologia entrou como grande aliada para tentar superar a separação imposta pelo isolamento social, e após um tempo, o uso de plataformas e aplicativos passou a ser solução para retomada de procedimentos suspensos e também para manejo de grupos de atividade física.

A oferta de atividade física no SUS contribui para hábitos mais ativos para toda a sociedade, mas por si só, não é suficiente para mudar o panorama de baixa prevalência de atividade física na população. Portanto, deve estar associada a oferta de outras possibilidades, como a existência de calçadas adequadas para caminhada e cicloviárias, parques e praças, bem como iluminação, manutenção e segurança, árvores para sombra e controle de temperatura. Ambientes agradáveis e convidativos predispõem modos de vida mais ativos, seja no lazer ou no deslocamento!

Boa leitura!
Equipe NDANT

¹ Recomendação da Organização Mundial da Saúde: 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada (exemplos: caminhada livre, caminhada em esteira, musculação, hidroginástica, ginástica em geral, natação, artes marciais, ciclismo e vôleibol) ou o equivalente a 75 minutos de intensidade vigorosa (exemplos: corrida, corrida em esteira, ginástica aeróbica, futebol, basquetebol e tênis).



a voz da EXPERIÊNCIA

A promoção da saúde é fundamental para o cuidado integral dos indivíduos, assim como para o enfrentamento de problemas de saúde que só vem aumentando como a obesidade, hipertensão, diabetes e depressão. Considerando que a prática de atividade física está diretamente relacionada com o bem-estar físico e mental, a equipe editorial do Diálogos DANT conversou com a Márcia, da Divisão de Promoção à Saúde para saber como a Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo está contribuindo para favorecer que os paulistanos sejam mais ativos.

Diálogos DANT: Qual a estrutura que o SUS oferece para a prática de atividade física no município de São Paulo?

Márcia: As atividades são desenvolvidas nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Práticas Naturais, Centros de Convivência e Cooperativa (CECCO) e Polos Similares à Academia da Saúde, que possuem atividades abertas à população, mas também acontecem em unidades especializadas como os Centros de Atenção Psicossocial e Unidade de Referência em Saúde do Idoso, todas com equipes multiprofissionais que promovem as chamadas Práticas Integrativas e Complementares (PICS) e outras ações de produção do cuidado e modos de vida saudáveis.

Práticas Integrativas e Complementares (PICS)

Dança Circular, Biodança, Yoga, Lian Gong, Tai Chi Pai Lin, Alongamento, Caminhada e outras modalidades definidas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, 2006 (Portaria de Consolidação nº 2) e na Portaria nº 368 de 18/8/21.

Academia da Saúde

Programa do Ministério da Saúde, que visa a promoção da saúde, prevenção e atenção às doenças crônicas não transmissíveis e prevê incentivo financeiro aos municípios. Apesar do nome, não se restringe a realização de práticas corporais e atividades físicas, mais do que isso, os polos foram concebidos como espaços voltados ao desenvolvimento de ações culturalmente inseridas e adaptadas aos territórios sendo um espaço de produção/vivências para construção coletiva e individual de modos de vida saudáveis, com promoção da alimentação saudável; PICS; práticas artísticas e culturais; produção do cuidado; educação em saúde; planejamento, gestão e mobilização da comunidade.

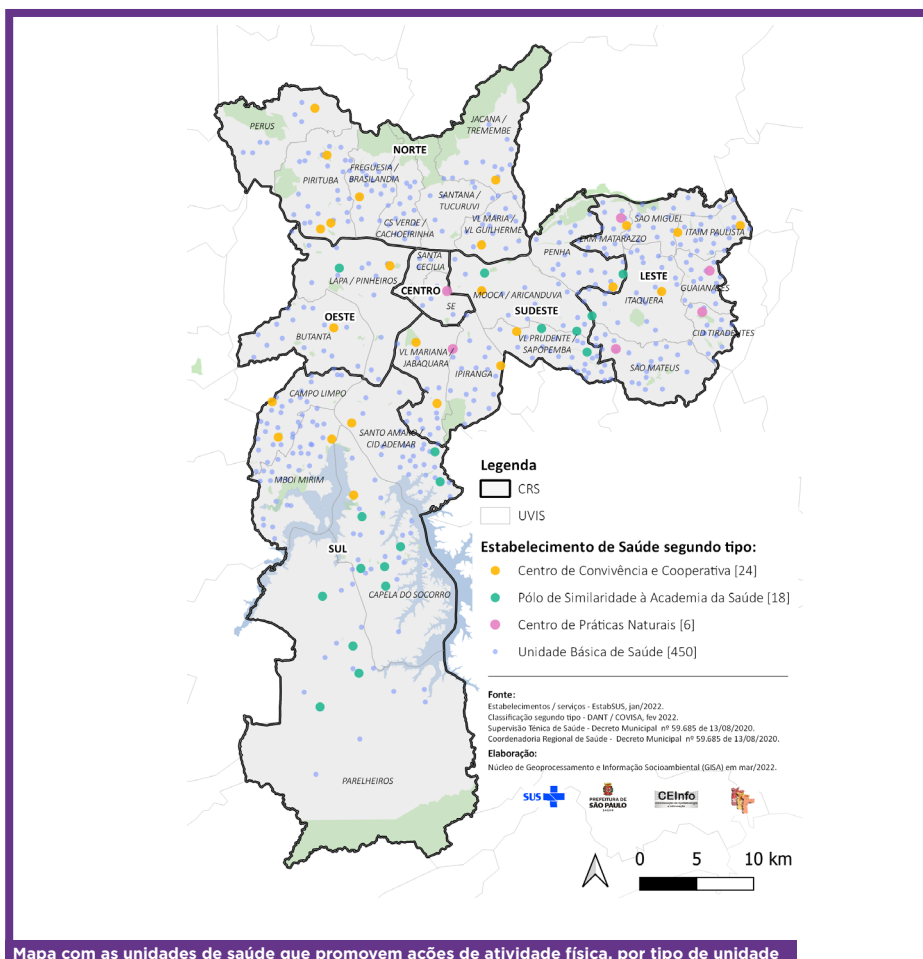


Márcia Maria de Cerqueira Lima

Diretora da Divisão de Promoção à Saúde da Atenção Básica /Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo

Diálogos DANT: No município de São Paulo existem UBS que são Polos Similares à Academia da Saúde, no que diferem das UBS que não são?

Márcia: As atividades não diferem do que pode ser ofertado em toda a nossa rede de atenção básica, a principal diferença é que nos polos da Academia as atividades são abertas à população de segunda à sexta-feira nos dois períodos, não sendo necessário



agendamento e nem ser morador da área de abrangência. Atualmente temos 18 polos similares à Academia da Saúde.

Diálogos DANT: Você pode falar um pouco sobre as potencialidades do trabalho que tem sido feito e os desafios a serem enfrentados?

Márcia: Os polos têm a potencialidade de promoção de saúde, política norteadora do SUS, mas cujas diretrizes muitas vezes não são alcançadas devido à lógica que permeia o cuidado em saúde ainda estar centrada no tratamento de doenças. Os maiores desafios são a ampliação de polos, o desconhecimento das unidades e população sobre a abrangência do Programa e nos polos existentes ainda é preciso melhorar a adesão dos usuários às atividades desenvolvidas.

Diálogos DANT: E especificamente nesse período de pandemia?

Márcia: Nos períodos mais críticos da pandemia, no qual a necessidade epidemiológica e sanitária exigiu a suspensão de atividades coletivas e a mobilização das equipes para as ações necessárias de assistência (atendimento aos sintomáticos respiratórios, campanha de vacinação, entre outras frentes) muitas atividades foram temporariamente suspensas. Com o retorno das atividades e a percepção de que a promoção de saúde e atenção às condições crônicas é fundamental, estamos empenhados na divulgação do trabalho executado. O paciente pós Covid poderá ser inserido nas atividades dos polos similares da Academia da Saúde, como parte do cuidado nos casos em que o

acompanhamento será realizado pela UBS.

Diálogos DANT: É possível que os profissionais das unidades de saúde fortaleçam e ampliem o alcance do trabalho por meio de parcerias com outros atores, como outras secretarias, ONG, associações de bairro?

Márcia: É possível e necessário! Esse também é um dos objetivos do Programa Academia da Saúde: promover ações intersetoriais com outros pontos de atenção da Rede de Atenção à Saúde e outros equipamentos sociais do território e promover a convergência de projetos ou programas nos âmbitos da saúde, educação, cultura, assistência social, esporte e lazer.

teoria na PRÁTICA

Nesta edição vamos conhecer o trabalho da UBS Bom Retiro, situada no bairro de mesmo nome, marcado pela presença do comércio e confecções de roupas, museus e por ser reduto de imigrantes desde o final do século 19, abrigando italianos, sírios e libaneses, judeus, coreanos e bolivianos. Além disso, como toda a região central, há grande trânsito de pessoas e escassez de espaço, e a UBS incorpora todas essas características. Mas como promover atividade física nesse contexto?

Conversamos com Denny, educador físico que atua na UBS há mais de 5 anos, e nos contou como tem se “virado nos 30” para transpor dificuldades relativas a falta de espaço, de insumos e diferenças culturais. Para esta última, nos falou do projeto “Costurando vínculos”, cujo objetivo era se aproximar dos bolivianos que trabalham em confecções de roupas, muitos ilegais e que não frequentam a UBS. Por meio da oferta de ginástica laboral para prevenção de dores articulares e com auxílio de um agente



Ginástica laboral – Oficina de costura

comunitário boliviano para ajudar com o idioma, a equipe de saúde foi ganhando a confiança desse público e vinculando-os a UBS.

Devido a limitação de espaço, várias atividades acontecem extramuro, como caminhadas no Parque da Luz e no Centro de Esportes Radicais, grupos de Lian Gong, de alongamento, de mobilidade articular e outras, em salões de igrejas, escola e museus da região. Denny ressalta a importância das atividades extramuro, pois para além da atividade física, **“as pessoas**

tem oportunidade de aprender história e se apropriar de um espaço que também é seu, de todo o cidadão”, e de **“potencializar o uso de espaços públicos, porque se o cidadão usa, ele também vai se preocupar em cuidar mais, não jogar lixo no chão, cobrar manutenção”**. Recentemente, com a reabertura do Museu da Língua Portuguesa, está em tratativas para o estabelecimento de nova parceria, que parece promissora! Mas como bem lembrou “não é só alegria”, muitas vezes falta acessibilidade



Grupo Caminhada - Centro de esportes radicais

e estrutura, além do excesso de burocracia que inviabiliza parceria com outros espaços públicos. Assim, a Academia da Saúde é uma possibilidade que entusiasma a equipe e vai ao encontro do anseio da usuária Rosangela DC Berg, de 62 anos, que já foi membro do conselho gestor e participa de diferentes atividades “Gosto muito da UBS, trabalham bastante, mas é necessário ampliar o espaço”.

Ele nos conta, que a maioria do público participante das atividades ainda é de pessoas que já estão fazendo algum tipo de tratamento “É cultural, infelizmente as pessoas só procuram os grupos quando tem um diagnóstico”. Mas refere que ao longo dos anos tem ocorrido mudança na organização das

atividades, com intuito de cuidar e prevenir ao mesmo tempo, como por exemplo, trabalhar a prevenção de diabetes no grupo de dor crônica.

Com a pandemia e a suspensão dos grupos presenciais, Denny criou um grupo de Whats App para manter o acompanhamento e cuidado. Semanalmente acontece uma conversa de 2h, com a participação da nutricionista da unidade, Giovana, para interação e orientações. Para promover a prática, Denny gravou vídeos mostrando como realizar diferentes exercícios em casa, de maneira adaptada, que foram disponibilizados num canal do YouTube. E para quem tem alguma dificuldade de acessar os vídeos, elaborou um folder com imagens ilustrativas para execução correta dos exercícios. O grupo tem hoje

cerca de 50 pessoas e deverá se manter mesmo após o término da pandemia, pois foi muito bem aceito pelos participantes e tem rendido elogios na ouvidoria.

“A atividade física já faz parte da minha vida há muitos anos. No grupo, encontrei direcionamento para atividade física e nutrição. Acho muito importante tudo que vem a acrescentar. Um lugar de fala e escuta, eles são muito receptivos” - Raquel Budow, 59 anos. Usuária

da UBS, participava do grupo de caminhada (pré pandemia) e atualmente participa do grupo on line.



Grupo Fortalecimento Muscular - Igreja Santo Eduardo

caminho das **PEDRAS**

Comece a se mexer! Procure a unidade mais próxima de você e consulte a programação.

Busca saúde - digite seu endereço e veja uma unidade de referência

<http://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>

Você também pode achar a unidade por aqui:

Serviços com PICS

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao_basica/index.php?p=313969

Centros de Práticas Naturais (CPN):

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao_basica/index.php?p=313958

Relação dos Serviços de Saúde por região

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/organizacao/Unid_Munic_Saude_Zona.pdf

Polos de Similaridade à Academia da Saúde:

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao_basica/index.php?p=325543

Como uma UBS pode se tornar um Polo similar à Academia da Saúde?

1. A opção por aderir ao Programa Academia da Saúde deve partir de uma análise da situação de saúde do território, identificando a necessidade e as potencialidades em se desenvolver o Programa.

2. Para solicitar a habilitação de um polo como similar é necessário atender a um conjunto de critérios*. São reconhecidas as atividades

integradas às UBS com área física exclusiva ou ambiente específico para o Programa (entrada independente e de livre acesso à população); pelo menos 1 profissional de saúde de nível superior em cada espaço/polo, com carga horária de 40 horas semanais ou 2 de 20h semanais cada, responsável(eis) pelas atividades do Programa Academia da Saúde em funcionamento.

3. A partir daí há duas formas de adesão: via recursos do Programa ou via emendas parlamentares. Em ambos os casos, é necessário

se observar quando o sistema está aberto para a inscrição de novas propostas, normalmente anunciado nos meios de comunicação do Programa Academia da Saúde.

4. Se a proposta for aprovada pelo Ministério da Saúde, o polo será habilitado como similar ao Programa Academia da Saúde e credenciado ao custeio.

* Portaria de Consolidação nº 5 e na Portaria de Consolidação nº 6, de 28 de setembro de 2017

quer saber MAIS?

SITES

Portal Academia da Saúde

<http://aps.saude.gov.br/ape/academia>

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - SMS/PMSP

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao_basica/index.php?p=236370

Guia de Atividade Física para a população brasileira

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

Tendência temporal de fatores de risco e proteção para as DCNT - Vigitel 2006-2017

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/boletim_vigitel_dant.pdf

Almanaque DANT - Mobilidade Urbana

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/DANT_Ed_08_04-08-2014.pdf

Portaria Secretaria Municipal da Saúde- SMS Nº 368 de 18 de agosto de 2021. Disponível em:

<http://legislacao.prefeitura.sp.gov.br/leis/portaria-secretaria-municipal-da-saude-sms-368-de-18-de-agosto-de-2021>

Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/npic.pdf>

dialogue com a

DANT

Você tem alguma sugestão de tema para as próximas edições? Dialogue com a gente!

smsvigdant@prefeitura.sp.gov.br

Para acessar as edições anteriores do “Diálogos DANT” e conhecer mais o trabalho do NDANT:

[CLIQUE AQUI](#)

1ª Edição - 2019: Ruas de Lazer



2ª Edição - 2019: CEI Amigo do peito



3ª Edição - 2020: VIGITEL



4ª Edição - 2021: Advocacy e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)



EXPEDIENTE

Ricardo Nunes
Prefeito

Luiz Carlos Zamarco
Secretário Municipal da Saúde (SMS)

Luiz Artur Vieira Caldeira
Coordenador de Vigilância em Saúde (COVISA)

Maiara Martininghi
Diretora da Divisão de Vigilância Epidemiológica (DVE)

Equipe Editorial

Debora Sipukow Sciana
Natália Gaspareto
Renata Scanferla Siqueira Borges

Equipe técnica (NDANT/COVISA)

Debora Sipukow Sciana
Edriana Regina Consorte
Natália Gaspareto
Renata Scanferla Siqueira Borges

COLABORADORES

Coordenação da Atenção Básica

Divisão de Promoção à Saúde
Márcia Maria de Cerqueira Lima

Coordenação Regional de Saúde Centro - Supervisão Técnica de Saúde Santa Cecília UBS Bom Retiro

Denny Tavares

Coordenação de Epidemiologia e Informação (CEInfo)

Núcleo de Geoprocessamento e Informação Socioambiental (GISA)

Giovana Peron Fernandes
Marcelo Antunes Failla

Assessoria de Comunicação (ASCOM/SMS)

Jonathan da Silva Aparecido Muniz
Marcos Vinícius Lopes Cotrim Negreiros