

nº **122** Abril de 2002

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que a falta de atividade física é a principal causa de diversas doenças, entre elas, as cardiovasculares, diabetes e obesidade, além de ser a responsável por mais de dois milhões de mortes por ano. Uma terça parte dos casos de câncer pode ser prevenida com a prática de exercícios, uma alimentação saudável e a manutenção do peso normal.

Para combater este inimigo da saúde pública, o sedentarismo, presente em mais de 70% da população brasileira e do mundo -, a OMS escolheu como lema da campanha do Dia Mundial da Saúde/ 2002 Move for Health ou Agita Mundo. Este foi inspirado no Programa Agita São Paulo, criado em 1996 para promover atividades físicas relacionadas a hábitos de vida saudáveis e que serviu como base para o Programa Três Passos para uma Vida Melhor, do INCA/MS.

A mobilização para comemorar o Dia Mundial da Saúde foi surpreendente. Enquanto 194 países realizavam 750 eventos, a Diretora Geral da OMS participava de uma série de atividades em solo brasileiro. A participação do INCA se traduziu na realização de eventos em vários bairros do Rio de Janeiro, com estandes e distribuição de material educativo do Três Passos.

Se de um lado o Ministério da Saúde deu todo o apoio às atividades; de outro, são fundamentais os esforços e a decisão individual de mudar pequenos hábitos cotidianos. Vamos nos movimentar!

Jacob Kligerman
Diretor Geral

Agita Mundo, Agita Brasil!

Praticar atividade física durante pelo menos meia hora todos os dias. Este é o lema do Agita Mundo, movimento que sacudiu o Brasil e vários outros países em torno nas comemorações pelo Dia Mundial da Saúde. O INCA deu a sua contribuição com a disponibilização de materiais que foram panfletados em todo o País no dia 7 de abril.

A atividade física foi o tema escolhido pela Organização Mundial da Saúde para nortear as comemorações do Dia Mundial da Saúde no mundo todo. Esta escolha teve origem em uma iniciativa brasileira, o Agita São Paulo. O movimento, que estimula a prática da atividade física para melhorar o estilo de vida dos indivíduos, foi criado em 1996 pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, e serviu como base para o desenvolvimento do programa de prevenção “Três Passos para Uma Vida Melhor”, da Conprev/INCA, em 1999.

“As pessoas costumam argumentar que não têm tempo e dinheiro para praticar exercícios em academias. Mas essas atividades podem ser feitas até mesmo em casa ou indo para o trabalho”, explica a nutricionista Sueli Couto, responsável pelo Programa Três Passos para uma Vida Melhor, da Divisão de Tabagismo e outros Fatores de Risco, da Conprev/INCA. Segundo a nutricionista, o Agita Brasil é considerado um programa de inclusão social, pois qualquer um pode incorporar, de forma simples, um estilo de vida mais saudável ao seu dia-a-dia.

Para que cada comunidade pudesse adaptar o Agita Brasil à realidade de seus integrantes, foram criadas oficinas de multiplicadores, coordenadas pelo



Voluntários do INCA participaram do Agita Rio, com estandes na Praça Cruz Vermelha.

Ministério da Saúde, por meio das Secretarias municipais e estaduais de Saúde de cada local. “Isto torna o Programa descentralizado, viabiliza as ações e possibilita a sua manutenção, não o limitando somente a datas comemorativas”, esclarece Sueli. Desde o ano passado, a equipe da Conprev participa de reuniões para estruturar o Agita Rio

Em todo o Brasil, foram realizados eventos para comemorar o Dia Mundial da Saúde. A cerimônia de abertura do Agita Mundo foi realizada em São Paulo, no dia 5 de abril, com a presença da Diretora Geral da Organização Mundial da Saúde, Gro Brundtland, do Ministro da Saúde do Brasil, Barjas Negri, e do Diretor Geral do INCA, Jacob Kligerman, entre outras autoridades. Cada comunidade apresentou as atividades executadas pela população local, como caminhada e tai-chi-chuan e caminhadas. No Rio, houve planfletagem em diversos pontos como a Vila Olímpica da Maré e Praia de Copacabana. A Praça Cruz Vermelha contou com uma barraca com voluntários da associação Gaivota e pacientes do INCA. ■

Veja como manter a forma no dia-a-dia:

- Salte da condução dois pontos antes, ou estacione um pouco mais longe e caminhe.
- Troque o elevador pelas escadas.
- Aproveite a hora do almoço para dar uma caminhada.
- Saia para dançar de vez em quando.

Exerça 30 minutos de atividade física por dia.

Para mais informações, acesse a home page do INCA - www.inca.gov.br