

# Meta é reduzir mal do coração

O Governo do Distrito Federal está investindo no propósito de incentivar a prática de exercícios físicos entre os brasilienses. Com base na constatação de que a prática de atividade física é fator condicionante para a melhoria da qualidade de vida e manutenção da saúde, o governador Roriz lançou, o projeto "Caminhando com Saúde", que tem por objetivo eliminar o sedentarismo e contribuir para a redução da incidência de doenças cardiovasculares.

O "Caminhando com Saúde", iniciativa do próprio governador, consiste na colocação de tendas em pontos estratégicos do Plano Piloto e cidades-satélites, onde uma equipe paramédica — formada por professores de educação física e enfermeiros do Corpo de Bombeiros e Polícia Militar —, além de estimular a prática desportiva, vai orientar as pessoas quanto aos cuidados necessários com a saúde. Os pontos de atuação das equipes foram determinados a partir de um levantamento dos locais de maior afluência dos "atletas".

A coordenação do projeto está a cargo do Departamento de Educação Física e Desporto (Defer) que, como órgão responsável pelo esporte e lazer no DF, recebeu a incumbência do governador Roriz de elaborar um projeto que tivesse

como público-alvo, os adeptos do cooper e das caminhadas que não praticam o esporte em caráter profissional.

"Este é um programa de Primeiro Mundo", disse o governador, durante o lançamento do projeto, que tem início com a proposta de "massificar" as técnicas adequadas ao bom desempenho do atleta, como roupas e horários adequados para se exercitar. Também será feito o controle dos batimentos cardíacos e a verificação da pressão arterial dos interessados.

A caminhada é a base do projeto "Caminhando com Saúde", segundo explicou o diretor do Defer, Sérgio Graça. Como a proposta vai "mexer" com toda a cidade, a preocupação do governador Roriz é que sejam difundidas informações específicas sobre a caminhada segura, já que um esforço maior exigiria um exame minucioso quanto ao estado de saúde de cada pessoa.

O secretário de Saúde, Carlos Sant'Anna saudou a iniciativa do governador, observando que "o brasiliense tem que transformar a prática de exercícios físicos num hábito, incorporá-la ao seu dia-a-dia". Ele disse acreditar que a campanha do GDF vá surtir bons resultados, pois a prática diária de exercícios, especialmente as caminhadas, é a prevenção ideal para problemas cardíacos como pressão alta e arteriosclerose". Alertou, no entanto, para a necessidade de se observar os horários ideais para a prática de exercícios — mesmo as pessoas saudáveis —, que deve ser de 6h às 10h e das 17 às 19h.