

DF-SAÚDE

SAÚDE NOS EIXOS

# Atletas ocasionais fazem exame

LÚCIA LEAL

O hospital Santa Luzia promoveu, ontem, mais uma edição do projeto Saúde nos Eixos. Nas asas Sul e Norte, na altura das quadras 109, vários atletas passaram pelo estande para aferir a pressão e receber dicas de saúde.

Cerca de seis profissionais de saúde, entre médicos, enfermeiros e auxiliares de enfermagem do Santa Luzia, atenderam nos dois estandes a pessoas entre 20 e 70 anos, até as 13h. A maior preocupação era com a pressão.

De acordo com a enfermeira Paola Carvalho, o serviço visa principalmente aos atletas de final de semana. Pouco acostumados à prática de exercícios físicos, é nos feriados e folgas que eles tentam mexer um pouco mais o corpo.

"Esses devem ficar atentos à saúde, ao seu condicionamento físico, pois uma carga pesada de exercícios, sem se estar habituado, pode levar a um aumento de pressão ou disritmia cardíaca", explica a enfermeira.

**ORIENTAÇÃO** - Na maioria dos atendimentos, o diagnóstico é bom. Quando é constatada alguma alteração, a equipe médica orienta o atleta a procurar um médico especialista.

Além da verificação da pressão arterial, as pessoas que passam pelos estandes costumam perguntar sobre alimentação. "Isso é bom sinal, porque hoje em dia é preciso compreender que saúde está relacionada também à boa alimentação e cuidados no dia-a-dia", avalia Paola.

JORNAL DE BRASÍLIA

26 JUL 2004

Segundo ela, a prática de exercícios aliada a uma boa alimentação pode evitar possíveis problemas de coração e amenizar os já existentes. Essas iniciativas cotidianas também podem reduzir o nível de gordura no sangue.

# Trabalho é de prevenção

A bancária Leci Maciel, de 56 anos, pratica exercícios diariamente. Seu preferido é a caminhada. Atenta aos cuidados com a saúde, ela passou pelo estande, mediu a pressão e saiu contente. "Estou ótima e agora vou continuar meus exercícios mais tranquila", afirmou.

Quem passou pelos estandes recebeu um panfleto com dicas de como manter uma vida saudável. Nele, orientações como procurar um médico periodicamente, saber se é diabético, não fumar e evitar a obesidade estão descritas como as principais metas para se alcançar uma boa saúde.

O consultor tributário Jackson Guedes Ferreira, de 64 anos, passa todo mês pelos estandes do projeto Saúde nos Eixos. "Aproveito para medir a pressão, porque o dia-a-dia é muito corrido", diz.

De acordo com a enfermeira, o objetivo é mesmo chegar até a população, e não esperar que ela chegue. "É um trabalho de prevenção que oferecemos ao brasiliense". O projeto comemorou um ano com 350 atendimentos. Todo último domingo do mês, os estandes estão montados na altura das quadras 109, das asas Sul e Norte.