

Um dia dedicado à prevenção

Das agências Estado e JB

Mais de 5 mil pessoas passaram pela Praça da Paz, no Parque do Ibirapuera, zona sul de São Paulo, participando do Agita Mundo, evento de caráter mundial promovido na capital paulista pela Secretaria de Saúde e pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs), no Grande ABC (SP), para incentivar a população a praticar algum tipo de atividade física e fugir do sedentarismo.

Além dos estandes que ofereciam vários serviços gratuitos ao público — como medição de pressão arterial, colesterol e glicemia, orientações sobre riscos do cigarro, massagem terapêutica e avaliação física —, foram realizadas apresentações de dança e ginástica. “Quando começamos com o Agita São Paulo, em 96, não imaginávamos que poderíamos mobilizar o resto do mundo”, comentou o presidente do Celafiscs, Victor Matsudo. “Mas alguns países da América Latina começaram a seguir a nossa iniciativa, o que chamou a atenção da Organização Mundial da Saúde (OMS).”

FATORES DE RISCO

Ao todo, 750 acontecimentos de incentivo à prática de atividades esportivas foram realizados, simultaneamente, em 194 países. “Ninguém tem a intenção de formar campeões de nada, nem estimular que o povo vá para as academias. Queremos que todos saibam da importância de

Cristina Horta/Estado de Minas



A POPULAÇÃO APROVEITOU O DIA MUNDIAL DA SAÚDE PARA FAZER EXAMES MÉDICOS E AVALIAÇÕES FÍSICAS

dedicar 30 minutos por dia à atividade física, medida que reduz em 50% as chances de um enfarto”, ressaltou o secretário de Saúde, José da Silva Guedes.

A vida inativa é responsável pela ocorrência de doenças crônicas e degenerativas, como enfarte do miocárdio, diabetes, derrame, arteriosclerose, entre outras. “Não existe um vírus, uma bactéria que provoque essas doenças. A única coisa que podemos fazer para as evitar é identificar os fatores de risco,

que, geralmente, são tabagismo, hipertensão e o sedentarismo”, disse.

No Rio, mesmo quem só pretendia se espreguiçar no calçadão aproveitando a ensolarada manhã de outono acabou participando. Foi difícil resistir aos apelos dos militantes da campanha Agita-Rio. Organizado pela Secretaria Municipal de Saúde, o movimento contra o sedentarismo marcou a passagem do Dia Mundial da Saúde.

Em 20 pontos do Centro e

das zonas Sul e Norte da cidade houve aulas gratuitas de dança, ginástica e alongamento voltadas para um público de idade variada. Teve caminhada no Recreio e, em Copacabana, houve a Feira de Saúde, com testes de audição e de glicose, além de shiatsu, massagem ayurveda e ginástica.

**LEIA SOBRE AS
COMEMORAÇÕES EM
BRASÍLIA NA PÁGINA 13** 