



Esportes

Vinicius Gastin

Sem sedentarismo

Lançado guia para estimular atividades físicas

FOTO ROVENA ROSA / AGÊNCIA BRASIL

Incentivo às atividades físicas é o conteúdo do guia lançado pelo Ministério da Saúde



Só faz bem

Exercício físico com supervisão é benéfico na pandemia, revela estudo

As atividades físicas realizadas com supervisão profissional durante a pandemia da Covid-19, sejam elas online ou presenciais, trazem mais benefícios sobre a saúde mental e física do que o sedentarismo ou a prática de exercícios sem supervisão. Isso é o que demonstra um estudo feito com 344 voluntários e publicado na revista científica *Psychiatry Research*.

Apoiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), o estudo investiga os efeitos da prática regular de exercícios físicos sobre a saúde física e mental neste momento de combate à Covid-19. Para tanto, o estudo considerou três modelos de aulas praticadas durante a pandemia – presencial com supervisão profissional, online sem supervisão e online

A Via Expressa, em Olaria, é um dos principais destinos para a prática esportiva



com supervisão por vídeo chamada – e comparou tais situações com o sedentarismo, ou seja, com pessoas que não estavam praticando qualquer tipo de exercício neste momento.

Apesquisa foi feita por meio de um questionário online, em

que voluntários deveriam responder se estavam conseguindo fazer exercícios físicos durante a pandemia e como estava a saúde mental deles antes e durante a crise sanitária e qual era o nível de atividade física praticado antes e durante a crise. No caso da saúde

mental, foram avaliados nove itens que compõem a *Madrs-S* (Montgomery-Asberg Depression Rating Scale–Self Rated): tristeza, tensão, dificuldade de sono, alteração de apetite, dificuldade de concentração, lentidão, incapacidade de sentir, pessimismo e pensamen-

DIVULGAÇÃO

tos suicidas.

“Dos quatro grupos analisados (com supervisão online e presencial, sem supervisão e sedentários), aqueles que não faziam nada durante a pandemia apresentaram pior saúde mental e piores níveis de atividade física. Para nossa surpresa, quem realizou exercício supervisionado remotamente apresentou maiores níveis de atividade física, principalmente as intensas, comparado com quem fez o exercício sozinho, e uma leve tendência sobre quem fez presencial”, disse Carla da Silva Batista, pesquisadora da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo e uma das autoras do estudo, junto com

Acácio Moreira Neto.

“Entre os que praticam exercícios, 59% das pessoas melhoraram a saúde mental, independentemente de fazer exercício supervisionado, ou não. Quando se analisa somente quem faz atividade supervisionada, houve melhora de 25%, igual ao grupo de quem faz supervisionado presencial”, afirmou Carla, em entrevista à Agência Brasil. De acordo com a pesquisadora, a saúde mental dos grupos que fizeram exercícios, independentemente de terem sido supervisionados ou praticados por conta própria, ficou melhor do que a de quem não fez nada ou foi sedentário na pandemia.

O Ministério da Saúde lançou um guia para estimular a população a praticar atividades físicas. Com a publicação, o Governo Federal espera promover hábitos saudáveis e uma melhor qualidade de vida entre os brasileiros e reduzir o sedentarismo. Cerca de 70 pesquisadores da área da atividade física e saúde, além de técnicos do ministério e da Organização Pan-Americana de Saúde (Opas) participaram da elaboração do documento produzido em parceria com a Universidade Federal de Pelotas (UFPEL).

Dividida em oito capítulos, a publicação orienta a prática de atividades físicas em diversos contextos, por diferentes grupos sociais e faixas etárias, com recomendações sobre quantidade, intensidade e exemplos de atividades. O ministério vai distribuir 74 mil cópias do documento para secretarias estaduais e municipais de saúde; profissionais e usuários do programa Academia de Saúde e de centros de reabilitação com foco na atenção às pessoas com deficiência visual e órgãos governamentais.

O guia também estará disponível para download no site da pasta, também em versões de áudio e em braille, e traduzidos para o inglês e o espanhol. Segundo o secretário nacional da Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Raphael Parente, o Ministério da Saúde espera influenciar o trabalho das equipes de atenção à saúde primária e a implementação de iniciativas de atividade física por estados e municípios.

“Os profissionais da atenção primária de diferentes formações poderão utilizar as recomendações para aconselhar os usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) na prática de atividades físicas, reforçando os benefícios.”

Já a diretora do Departamento Nacional de Promoção de Saúde, Juliana Rezende, o estabelecimento de diretrizes voltadas à prática de atividades físicas é fundamental para reduzir o sedentarismo entre a população, e este é o primeiro documento oficial brasileiro com tal propósito. Segundo Rezende, o texto foi elaborado a partir de recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), da consulta pública a interessados no tema e revisão de estudos científicos recentes.

Presente à cerimônia de apresentação do guia, a representante da Organização Pan-Americana de Saúde (Opas), Socorro Gross, parabenizou o ministério pela iniciativa, destacando a importância de políticas públicas voltadas a estimular a atividade física.

“A América é, infelizmente, a região mais obesa do mundo. E onde há uma redução [da frequência de] atividade física entre a população. Quatro em cada dez pessoas não fazem nenhuma atividade física que beneficie a saúde. E isto tem a ver com vários fatores. Podemos envelhecer saudavelmente. E também melhorar a saúde mental de nossas crianças e jovens por meio da atividade física”, comentou Socorro.

ABANDONO DE EMPREGO

A EMPRESA, NO CASO PESSOA FÍSICA, ITAMAR DA COSTA MARQUES, INSCRITO NO CPF:573.990.777-20, COM SEDE NO ENDEREÇO:RUA:FRANCISCO CABRAL, 07 - CONEGO-NOVA FRIBURGO/RJ,SOLICITA O COMPARECIMENTO DA FUNCIONARIA,SILVIA LUCIA DE OLIVEIRA GOMES, NUMERO DA CTPS:02629-029-RJ, PARA PRESTAR ESCLARECIMENTO SOBRE SUA AUSENCIA QUE OCORREO DESDE 01/05/2021. SEU NAO COMPARECIMENTO CARACTERIZARA ABANDONO DE EMPREGO, CONFORME ARTIGO 482, ALINEA “I” DA CLT.

LICENÇA AMBIENTAL DE OPERAÇÃO

PROCESSO Nº 15708/2020 LO Nº NF0782/2021
Código PMNF: 63B55451MP2681903131OG1893

A Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano Sustentável, no uso de suas atribuições que lhe são conferidas pelo Decreto Estadual 44.820/2014, pela Lei Complementar nº 140 e pela Resolução CONEMA nº 42, concede a presente Licença Ambiental a MAIARA A. FERNANDES TRANCOZO LTDA, CNPJ: 39.355.859/0001-59, para exercer a “ATIVIDADE ODONTOLÓGICA; E HARMONIZAÇÃO FACIAL”, no imóvel localizado na RUA MOISÉS AMÉLIO, Nº 40 SALA 1 - CENTRO - NOVA FRIBURGO - RJ - COORDENADAS UTM 23 K 754284 m E 7532989 m S.



Estado do Rio de Janeiro

**Câmara Municipal
de Nova Friburgo**

PORTARIA Nº 2.560/2021

O VEREADOR WELLINGTON MOREIRA, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Nomear DEIVIT BORGES DE SOUZA para ocupar o cargo, de provimento em comissão, de de Assessor Parlamentar Legislativo do Vereador Wallace Merchioro, com vencimento no valor de R\$ 3.859,59 (Três mil, oitocentos e cinquenta e nove reais e cinquenta e nove centavos), correspondente ao padrão CM-II grau “B”, com efeitos a partir do dia 01º de julho de 2021.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 07 de julho de 2021.
VEREADOR WELLINGTON MOREIRA
PRESIDENTE