

SOE-Vitória, ES: Sete anos de sucesso com uma idéia simples, eficaz e de baixo custo

Luciano Rezende

INTRODUÇÃO

Aproximadamente, 70% da nossa população é sedentária (dados da Escola Paulista de Medicina), ou seja, não pratica regularmente atividades físicas promotoras da saúde. A alta prevalência do sedentarismo é responsável por grandes prejuízos sociais e enorme dispêndio de recursos na saúde.

Diversas doenças acometem o ser humano, sintonizadas com o envelhecimento. Nos sedentários, contudo, essa morbidade é mais grave e mais acelerada. Os sedentários apresentam mais doenças, menor qualidade de vida e menor produtividade. A mortalidade é igualmente precoce e elevada.

O “Jornal Americano de Saúde Pública” divulgou estudo (Rand Corporation) demonstrando economia de 47,5 bilhões de dólares no sistema hospitalar dos Estados Unidos em 1990. Economia possível devido ao fato de 25 milhões de norte-americanos se exercitarem regularmente. Estes consultam-se, internam-se e adoecem três vezes menos. Quando adoecem, o fazem de forma mais branda, utilizando menos medicações. Faltam 32% menos ao trabalho e respondem por maior produtividade do que os sedentários.

A Constituição Federal Brasileira garante ao cidadão o direito aos desportos e lazer. Determina também o dever do Poder Público em viabilizar tal direito, através do artigo 217. Para assegurar esse direito foi criado em 1990 o SOE (Serviço de Orientação ao Exercício Físico).

OBJETIVOS DO SOE

O SOE é um serviço considerado modelo pela Confederação Sul-Americana de Medicina do Esporte e pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), seguindo diretrizes da OMS/ONU para prevenção primária (Consenso de Genebra, 1993) e a Posição Oficial da SBME sobre Atividade Física e Saúde (Carvalho T, Nóbrega ACL, Lazzoli JK, Magni JRT, Rezende L, Drummond FA *et al.* Posição oficial

da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Rev Bras Med Esp* 1996;2:79-81).

A criação de um órgão ligado à Secretaria Municipal de Saúde de Vitória, destinado ao desenvolvimento de assuntos relacionados à Medicina do Exercício, fez-se necessária pelos seguintes motivos:

- Cumprimento das Leis – Municipal nº 3.267/85, regulamentada e publicada no “Diário Oficial” de 9/7/85, e Constitucional, no artigo 217 – que asseguram ao cidadão o *direito* de praticar atividades físicas com fins de promoção de saúde e o *dever* do Estado em criar opções efetivas nesse sentido;
- Combater o sedentarismo e a alta e crescente incidência de doenças crônico-degenerativas no município, principalmente as de origem cardiorrespiratória, principais responsáveis pelos óbitos em Vitória, ES;
- Economizar grande montante de recursos através da prevenção – combate ao sedentarismo - situação na qual as redes ambulatorial e hospitalar diminuem substancialmente seus gastos com consultas, medicamentos e internações;
- Diminuir as faltas ao trabalho e aumentar a força de produção;
- Desenvolver o aspecto do exercício físico não-competitivo, mas com fins de saúde pública, prevenção, tratamento e reabilitação de doenças;
- Introduzir nas políticas de saúde pública capítulos de iniciativas práticas no cumprimento do combate ao sedentarismo, potencializador das doenças crônico-degenerativas e óbitos, deteriorador da qualidade da vida urbana atual. (Seguindo orientação das diretrizes da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Sociedade Espiritossantense de Medicina Esportiva);
- Criar opções de orientação e incentivo à utilização das áreas públicas livres da capital para a prática de atividades físicas, *regularmente, durante todo o ano, orientada por profissionais capacitados;*
- Dotar o sistema medico-hospitalar de mecanismos de suporte terapêutico através de exercícios físicos no tratamento completo de suas patologias, principalmente cardiopatas, hipertensos, obesos, neurológicos, acidentados, pneumopatas, que atualmente são tratados parcialmente, agravando suas doenças, devido à inexistência na época de tal serviço público no município;

Endereço para correspondência:

Dr. Luciano Rezende
Rua Henrique Rossetti, 100 – Bento Ferreira
29050-700 – Vitória, ES

- Atualizar e capacitar pessoal para, além de prestar socorro eficiente, poder atuar prevenindo acidentes nas práticas desportivas na praia e orla além da preservação e utilização correta das praias pela população;
- Dotar o município de um serviço de atendimento móvel aos eventos esportivos de grande participação pública;
- Atingir e beneficiar grande parcela da população com orientação séria, científica e gratuita para prática de exercício físico;
- Possibilitar a massificação dos esportes e exercícios para grande população marginalizada, sedentária e não participante de eventos esportivos competitivos usualmente promovidos pela Prefeitura e iniciativa privada;
- Divulgar e alertar o Sistema de Saúde para esta proposta simples, de baixo custo, fácil implantação e de amplo espectro popular, necessária à inversão de prioridades na atenção à saúde da população;
- Orientar e incentivar o uso racional de áreas públicas de lazer disponíveis, ociosas, com atividades que, além do aspecto psicológico do lazer, estariam atuando na política de saúde – ação preventiva – para a grande massa populacional;
- Organizar e orientar cientificamente os milhares de praticantes de atividade física regular nas áreas públicas da cidade, que se lançam aos riscos ou ineficiência do exercício físico não planejado e desassistido;
- Dotar a população de idosos, obesos, sedentários, deficientes e outros grupos especiais de uma opção de prática desportiva não competitiva e com fins de promoção de saúde orientada gratuitamente. Inexistente até então.

CARACTERÍSTICAS DO SOE

As ações são realizadas em módulos estrategicamente instalados em praias, parques ou outros locais de maior fluxo espontâneo da comunidade para a realização de atividades desportivas.

Os seis módulos atuais (existem mais dois em fase de implantação na região de Grande Goiabeiras (zona norte) e São

Pedro (zona sul) foram instalados no município, após levantamentos que procuraram conhecer os interesses e características dos praticantes de exercício em cada local, especificamente. São eles:

- Módulo localizado no início da praia de Camburi (zona norte);
- Módulo localizado ao final da praia de Camburi (zona norte);
- Praça dos Desejos (zona norte);
- Beira-mar (baía de Vitória);
- Parque Municipal Horto de Maruípe (zona central);
- Praça Tancredo Neves – baía de Vitória (zona sul).

Professores e médicos da rede municipal, acompanhados de estagiários de Medicina, Educação Física, Enfermagem, Psicologia, além de outros profissionais de saúde, após capacitação específica na área (curso de 50 horas teórico-prático em noções básicas de fisiologia do exercício), realizam análise do estado de saúde dos usuários, planejam, ministram atividades e acompanham os planos de treinamentos.

É importante lembrar que as anamneses e exames físicos realizados pelas equipes dos módulos visam tão-somente relacionar o estado de saúde geral dos usuários com os fatores de risco para os exercícios físicos. Usam anamnese dirigida, como, por exemplo, o Par-Q.

No caso de detecção de problemas ou existência de riscos para desenvolver as atividades físicas desejadas, o indivíduo será encaminhado a seu médico ou aos serviços públicos ambulatoriais disponíveis, para ações médicas necessárias.

Esses postos diferem, de certa forma, dos ambulatórios tradicionais, pois realizam principalmente ação educacional e de informação, priorizando a prevenção primária e a educação para a saúde.

A assistência ao público é realizada constantemente, de segunda a sexta-feira, nos períodos de 6:00 às 8:30 horas e de 18:00 às 20:30 horas. O serviço funciona durante todo o ano, garantindo os aspectos de continuidade e progressão dos programas físicos propostos. Durante o verão os horários de atendimento são estendidos aos sábados e prolongados.

QUADRO 1
Ocupação dos praticantes

Pesquisados (n = 857)		N (valores absolutos)	% (valores relativos)
Profissão Classificação geral	Nível superior	131	15,2
	Funcionário público	45	5,2
	Funcionário área privada	127	14,8
	Aposentado	40	4,6
	Autônomo	102	11,9
	Estudante	278	32,7
	Outros	134	15,6

Fonte: Medicina e Prevenção do Exercício – Semus.

QUADRO 2
Nível de atividade física na ocupação profissional

Pesquisados (n = 857)		N (valores absolutos)	% (valores relativos)
Atividade física predominante durante a jornada diária de trabalho	Inatividade física (sentado ou em pé)	799	93
	Atividade física leve (andando)	52	6,0
	Atividade física moderada	6	1,0

Fonte: Medicina e Prevenção do Exercício – Semus.

Com a avaliação permanente do serviço, através de questionário próprio acessível a todos os usuários, há participação crítica fundamental para a adequação e aprimoramento evolutivo das iniciativas técnico-organizacionais aos interesses comunitários.

Algumas das atividades oferecidas incluem: hidroginástica no mar, alongamentos, ginástica localizada, tai-chi-chuan, ioga, treinamento em corrida e eventos especiais, tais como: caminhada anual de combate ao fumo, além de atividades sociais diversas, eventos para a terceira idade, cafés da manhã coletivos, festas juninas, *reveillon*, etc.

ESTATÍSTICAS DO SOE

- 1.600 atendimentos realizados em média por módulo por mês;
- 1.000 indivíduos atendidos em média por módulo por mês;
- 152.200 atendimentos totais realizados por ano em todos os módulos;
- 72.000 indivíduos atendidos por ano, em todos os módulos.

Em sete anos de atividades, houve apenas um caso de morte durante a prática de atividade física, em um indivíduo cardiopata, usuário do serviço e sob orientação médica particular regular.

Para efeito comparativo, é interessante lembrar que a população do município de Vitória é de aproximadamente 300.000 habitantes, e a população da Grande Vitória, que engloba cinco municípios, se situa na casa de 1.500.000 habitantes. Os quadros 1 e 2 permitem traçar um perfil dos usuários do módulo localizado no início da praia de Camburi.

CONCLUSÃO

De posse das informações e dados vastamente encontrados nas literaturas científica e não-especializada em todo o mundo, percebe-se crescente entendimento de que a prevenção primária e a educação para a saúde são as únicas formas viáveis para possibilitar a universalização e o acesso de todos à saúde e promover a reestruturação do falido sistema de saúde pública – hoje em dia com papel meramente curativo.

A Medicina e Ciência do Exercício e do Esporte nesse contexto é, sem dúvida alguma, a medicina preventiva do futuro e real instrumento para garantir a promoção de saúde e melhor qualidade de vida às grandes massas populacionais urbanas, principalmente.

Com um pouco de recursos financeiros, parceria comunitária, criatividade e vontade política, programas como o SOE podem ser implantados em todos os municípios do país, integrados ao Sistema Único de Saúde (SUS), como em Vitória-ES.