

A TRIBUNA COM VOCÊ EM **JOSÉ DE ANCHIETA**

Programa para perder peso de graça

Objetivo do Programa de Orientação ao Exercício é prevenir doenças do coração e incentivar a prática de atividades físicas

Luciana Almeida

Reducir o peso e controlar a hipertensão, diabetes e outros problemas de saúde. Esses são os motivos que levaram cinco mulheres, com idade entre 60 e 70 anos, a entrar no Programa de Orientação ao Exercício Físico (Proef), na Unidade de Saúde (US) de José de Anchieta, na Serra.

O programa tem como objetivo prevenir doenças cardiovasculares através da mudança de comportamento, com atividade física e

orientação alimentar.

Norilda Maria da Silva, 62 anos, Isaura Oliveira, 62, Terezinha Pereira, 63, Ilca Freitas, 67, e Lucia Maria Holz, 64, conseguiram.

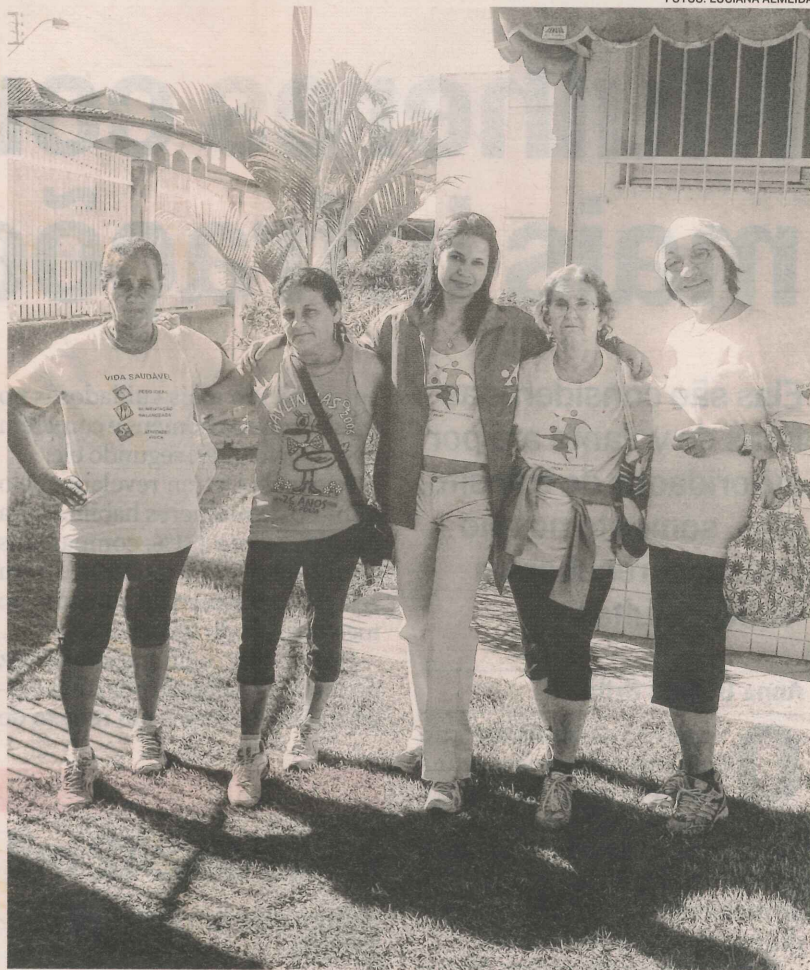
Com o Proef, perderam peso, tiveram a quantidade de medicamentos para hipertensão e diabetes reduzida, e vivem melhor.

A dona de casa Isaura diz que sofria com a artrose e pressão alta.

“Andava me escorando nas paredes e, para hipertensão, tomava um comprimido de 500 miligramas por dia. Hoje tomo 250 miligramas e não sinto dores.”

Já Terezinha diz que perdeu três quilos em um curto espaço de tempo, e está mais disposta. Para isso, faz exercícios e cortou a fritura, pão e açúcar.

A diabetes de Norilda Maria também foi controlada. “Tomava três injeções de insulina por dia. Hoje tomo uma por dia. Também



A PROFESSORA Rozana (centro) com moradoras que perderam peso

perdi peso”, comemora.

Já a aposentada Ilca lembra que passou de 73 para 69 quilos. “Faço exercícios e cortei o açúcar desde abril”, diz.

Segundo a educadora física do programa, Rozana Costa Miranda, a melhoria da capacidade funcional das pessoas dessa faixa etária contribui para a autoestima delas.

“A melhoria da capacidade funcional dá mais liberdade, e isso é bom para o idoso”, frisa.

Entre as atividades físicas disponibilizadas no Proef, estão exercícios localizados, aeróbicos e alongamento. Os encontros acontecem às segundas, quartas e sextas, das 7h15 às 8h15, na unidade de saúde.

O programa é oferecido em 29 unidades de saúde da Serra. No bairro, 100 pessoas são atendidas.

TERMÔMETRO

O MELHOR FORTALECIMENTO DO COMÉRCIO

O PIOR FALTA DE POLICIAMENTO

SOLUÇÃO

O que melhorou

O que o projeto **A Tribuna com Você** ajudou a melhorar desde a última vez em que visitou o bairro José de Anchieta, em 2008?

> ENTRE as melhorias, estão a pavimentação da antiga praça do lixão, e o início das obras da quadra de esportes.

REIVINDICAÇÕES



Lixão – Moradores querem a retirada do lixão da rua dos Ipês.

RESPOSTA – A Prefeitura da Serra informa que vai novamente limpar o local e propor uma parceria com a Associação de Moradores, para promover um trabalho de conscientização com a comunidade. Além da limpeza semanal, o Departamento de Limpeza Pública faz a coleta regular no bairro.

Muro – Na avenida das Palmeiras, existe um muro que atrapalha o desenvolvimento da região. Os moradores pedem a desapropriação do terreno e a retirada do muro, para que a avenida saia na BR.

RESPOSTA – A Secretaria de Desenvolvimento Urbano informa que vai enviar uma equipe de fiscalização ao local para avaliar a situação.



Praça – Moradores querem a conclusão das obras de paisagismo da praça do antigo lixão.

RESPOSTA – A Secretaria de Meio Ambiente da Serra informa que os serviços serão feitos em agosto. Serão tomados cuidados para que as melhorias não atrapalhem a realização da feira nem ofereçam riscos devido à proximidade com as linhas de alta tensão.

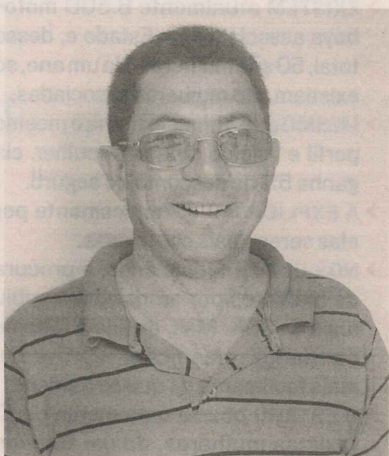
O PREFEITO RESPONDE



A rede pluvial precisa de uma nova galeria para conter o lançamento a céu aberto nos fundos da unidade de saúde. Quando o projeto para o lançamento na rua Varejão de Camargo sairá do papel?

ODORICO HONÓRIO, 71 anos, aposentado

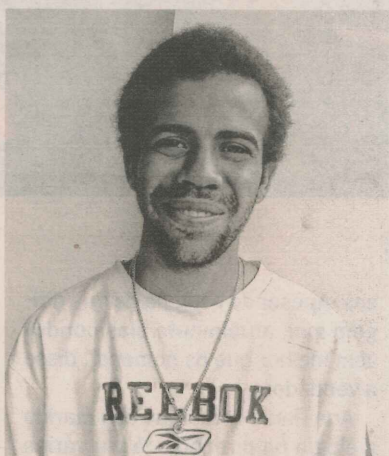
SÉRGIO VIDIGAL – O bairro possui rede de esgoto. A rua nos fundos da unidade de saúde é um trecho íngreme, não pavimentado. Está sendo elaborado projeto complexo. Os moradores devem priorizar as intervenções no Orçamento Participativo.



Faltam médicos especialistas na unidade de saúde, como oftalmologista. Quando esses profissionais serão contratados?

LAUDEMIRO DOS SANTOS, 50 anos, aposentado

SÉRGIO VIDIGAL – Oftalmologia é uma especialidade, a princípio, de responsabilidade do Estado. Como há grande demanda, a Secretaria Municipal da Saúde fez convênio com uma clínica particular, para oferecer o serviço. São 500 consultas por mês. A marcação é feita nas unidades de saúde.



Quando chove as ruas ficam alagadas, pois os bueiros estão entupidos. Quando será realizada a limpeza dos bueiros?

DIEGO DE JESUS PEDROSO, 19 anos, balconista

SÉRGIO VIDIGAL – Existe na Secretaria de Obras do município uma programação para os serviços de tapa buracos, limpeza e desentupimento de rede pluvial. As solicitações devem ser feitas pelo 3291-2152. Após a solicitação, será gerado um protocolo para o morador acompanhar o andamento da demanda.