

Caro Lincoln

Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues

Em memória do **Prof. Lincoln Marcelo Silveira Freire**, falecido em 24/01/09, publicamos carta enviada ao Editor pelo Prof. Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues, que expressa nosso pesar pelo falecimento de profissional médico de tamanha importância para a Faculdade de Medicina da UFMG e para o estado de Minas Gerais.

“Caro Lincoln,

Em novembro de 2008, você idealizou e presidiu o I Congresso Nacional de Saúde da Faculdade de Medicina da UFMG e convidou-me para colaborar com o evento apresentando sugestões sobre as questões relacionadas com as atividades físicas na promoção da saúde. Dentre as ideias conversadas, conseguimos levar a cabo a distribuição de um questionário para todos os congressistas, procurando identificar de que maneira os profissionais inscritos cuidavam da própria saúde em relação a determinados hábitos de vida, especialmente o sedentarismo. Os resultados, conforme seu desejo, deveriam ser enviados para possível publicação à Revista Médica de Minas Gerais.

Sua preocupação com o impacto do sedentarismo na qualidade de vida das pessoas é antiga, pois já havíamos trabalhado juntos nesta questão quando você era presidente da Sociedade Brasileira de Pediatria. Por exemplo, seu projeto de aumentar a atividade física entre as crianças de forma segura e cientificamente correta resultou em diversas atividades educativas promovidas pela SBP e em publicações amplamente divulgadas entre os pediatras brasileiros^{1,2} e a comunidade em geral³, com o apoio do Ministério do Esporte.

Assim, sua intenção com o questionário, assim como com as demais ações correlacionadas ao sedentarismo que foram realizadas durante o evento, foi de chamar a atenção dos congressistas sobre a importância da manutenção de atividades físicas regulares na promoção da saúde. Para isto, distribuimos 1.305 formulários a todos os inscritos, os quais, preenchidos, deveriam ser depositados numa urna no Saguão da Faculdade de Medicina até as 12 horas do penúltimo dia do Congresso. Bom conhecedor da alma humana que sempre foi, você conseguiu diversos brindes a serem sorteados para estimular a devolução dos questionários e, assim, recebemos 605 deles (46%), uma amostra suficiente para fazermos algumas reflexões juntos.

Primeiramente, a idade média dos congressistas que responderam ao questionário foi de 31,7 anos ($\pm 11,7$), o que representa uma população de profissionais relativamente jovens, especialmente estudantes. Imagino que isto deva animar você, pois sabemos que os jovens são capazes de realizar mudanças e adquirir novos hábitos e, assim, as sementes que você plantou no Congresso (que tão bem promoveu e liderou) terão mais chances de se tornarem frutos em benefício da saúde de nossa sociedade - esta causa que você abraçou definitivamente antes mesmo que nos formássemos em Medicina em 1972.

Além de jovem, verificamos que os questionários foram respondidos por uma maioria feminina (85%). Assumindo que a maioria dos inscritos seria formada por mulheres e que os homens parecem menos propensos a responder questionários, este resultado não deve ser estranho a você, pois sua brilhante carreira como pediatra foi construída junto às mães de seus pequenos pacientes, elas que são, natural e culturalmente, as cuidadoras da saúde. Mas antes mesmo de abraçar a pediatria, sua sensibilidade e delicadeza de alma o fizeram um cuidador, no melhor sentido da palavra: das crianças brasileiras, da sua família, dos amigos, dos filhos e dos netos dos amigos (Francisco, meu neto, que o diga).

Você certamente ficará contente com outro dado do questionário: o peso corporal médio dos (ou deveríamos dizer “das”?) congressistas, em relação à sua estatura, resultou num índice de massa corporal de 22,7 kg/cm², o que está adequado do ponto de vista epidemiológico para a saúde. Mas já antecipo sua ponderação diante deste dado, pois seu habitual e respeitoso senso de humor vai sugerir certa insegurança sobre o peso corporal informado, uma vez que talvez este seja o único ponto em que não podemos confiar absolutamente no relato feminino.

¹ Freire, Lincoln Marcelo Silveira (Editor) *et al.* Esporte como instrumento de promoção da saúde (Manual). Vários colaboradores. Sociedade Brasileira de Pediatria. Rio de Janeiro, 2004.

² Freire, Lincoln Marcelo Silveira (Editor) *et al.* Segurança na prática esportiva – crianças e adolescentes (Manual). Sociedade Brasileira de Pediatria. Rio de Janeiro, 2004.

³ “O desafio de Chande” – Cartilha sobre saúde e atividade física na adolescência – Lincoln Marcelo Silveira Freire (Editor) *et al.* Sociedade Brasileira de Pediatria e Ministério do Esporte. Rio de Janeiro, 2005.

De qualquer forma, pelo menos entre os profissionais da saúde que se inscreveram no Congresso, não há sinais de muitos casos de obesidade, já que o desvio-padrão foi de 3,8 kg/cm² nesta amostra e a maioria das respostas indica que o peso corporal tem permanecido estável (54%) ou diminuído (10%).

Outra informação que deve lhe interessar é que os questionários foram respondidos por pessoas que se intitularam estudantes sem especificarem o curso (38%) e as demais foram principalmente enfermeiras, médicas, nutricionistas e assistentes sociais. As outras profissões da área da saúde estiveram presentes, mas em número menor. Como você pretendia, ao idealizar o Congresso, e que sempre foi sua abordagem pioneira a respeito da promoção da saúde pública, o resultado mostra o caráter multidisciplinar do evento que você criou e que promete ser o primeiro de uma longa série.

Passando às características individuais relatadas no questionário referentes ao cuidado com a própria saúde, aproximadamente 87% das pessoas se consideraram sadias e mais de 90% disseram não haver qualquer contraindicação médica para atividades físicas. Além disso, a maioria dos ativos declarou realizar atividades físicas entre três e cinco vezes por semana numa intensidade adequada (ou seja, capaz de produzir respostas fisiológicas como suor, aumento dos batimentos cardíacos e da respiração, cansaço). No entanto, mais de 40% das pessoas se disseram sedentárias, o que certamente o preocupa, principalmente sabendo que são adultos jovens. Além disso, entre aqueles que realizam as atividades físicas, apenas 60% deles o fazem como forma de lazer, pois os demais são ativos por necessidade do trabalho e do transporte pessoal. Preocupante também foi o fato de que entre os ativos há tendência à diminuição das atividades físicas nos últimos cinco anos. Ou seja, estamos diante de uma parcela de pessoas que precisa ser encorajada a aumentar sua atividade física daqui para frente.

A maioria das justificativas apresentadas para o sedentarismo foi “falta de tempo”, tanto entre os estudantes quanto entre aqueles já exercendo sua profissão. Sabemos, caro Lincoln, que este dado deve provocar-lhe novas ideias e projetos (nos quais, como sempre, seriam envolvidos os muitos amigos e as inúmeras relações sociais que construiu ao longo de sua vida) para enfrentar o problema dos jovens que não têm tempo para fazer um esporte! Sua habitual energia criativa na busca de soluções públicas acabaria apontando para caminhos amplos de transformação do caráter extremamente competitivo da nossa sociedade em algo mais humano e menos selvagem.

Outro dado interessante foi que em torno de 5% das pessoas não sabem seus níveis glicêmicos e 10% desconhecem os seus níveis de colesterol e suas frações. Considerando que são profissionais e estudantes da área da saúde, ainda que jovens, creio que isto reforça sua constante preocupação, como médico e líder de diversas associações médicas, em promover o esclarecimento da população sobre a importância da prevenção, diagnóstico e tratamento dos distúrbios metabólicos detectados por estes exames.

Finalmente, a maioria das pessoas (83%) respondeu que o exame médico deve ser obrigatório antes das atividades físicas. Sei que você sempre foi um defensor dos médicos, das nossas condições de trabalho e do nosso mercado de trabalho, mas isto nunca o impediu de pensar no interesse dos pacientes em primeiro lugar, especialmente no interesse da saúde pública. Assim, seria muito importante que você ajudasse os profissionais da saúde a discutir este senso comum inadequado de que o exame médico prévio deve ser obrigatório antes do início de atividades físicas regulares e moderadas, que são aquelas necessárias à saúde. Já conversamos sobre a ideia de que é menos arriscado fazer atividade física regular e moderada sem exame médico prévio do que deixar de fazê-la por falta do exame médico.

Como vê, um simples questionário, criado sob sua inspiração, nos apontou diversas ações futuras que são necessárias para a promoção da saúde dos próprios profissionais, os quais, assumindo seu papel na formação da opinião pública, se tornariam os verdadeiros multiplicadores da necessidade das atividades físicas moderadas e regulares ao longo de toda a vida.

Mas você não poderá estar conosco nestas tarefas futuras.

Assim, só nos resta seguir em frente com suas ideias e seu exemplo, saudosos.

Muito saudosos.

Com a amizade de tantos anos,

Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues
Belo Horizonte, 28 de janeiro de 2009”

ERRATA

O artigo “Resultados perinatais de gestantes com síndrome Hipertensiva da Santa Casa de Barbacena, Minas Gerais: estudo controlado” publicado na RMMG v. 18, n.4, páginas 260 a 266 – 2008 foi equivocadamente caracterizado como ARTIGO DE REVISÃO, entretanto trata-se de ARTIGO ORIGINAL.