Academia da Saúde celebra 11 anos com 'Dia D' de ações e histórias de transformação

Date : 04-08-2026

O cuidado com o corpo e com a mente ganhou um tom especial de celebração. O programa Academia da Saúde completou 11 anos de atuação em Vitória da Conquista com a realização do "Dia D", recheado de atividades preventivas, momentos de integração e relatos emocionantes de moradores que tiveram a rotina e a saúde completamente transformadas pelo serviço público.

A programação comemorativa começou logo cedo na Academia de Saúde Vila Serrana, com um acolhimento caloroso para os participantes, seguido por um vibrante aulão de abertura — com foco em treino funcional — com duração de 30 a 40 minutos. Em seguida, a praça foi tomada pela tranquilidade de uma sessão de meditação guiada.

Enquanto parte do público participava das práticas corporais, outras pessoas passavam pelas Estações de Saúde montadas no local. De forma integrada e em fluxo contínuo, os moradores puderam realizar a aferição da pressão arterial na primeira estação, fazer o teste de glicemia capilar na segunda e usufruir de sessões de auriculoterapia na terceira estação.

A finalização do evento contou com um momento institucional conduzido pela coordenação e

um emocionante espaço de gratidão, no qual três moradoras voluntárias relataram publicamente como a Academia da Saúde mudou suas vidas.

Histórias de Quem Vive a Transformação

Moradora da Vila Serrana, Maria Jeniete Macedo, prestes a completar 70 anos, frequenta a Academia da Saúde desde 2015 e não escondeu o orgulho de sua trajetória no polo: "Para mim representa muita coisa, é a saúde da gente em primeiro lugar, para a gente normalizar a pressão, o colesterol e os triglicerídeos, que ficavam sempre altos. Além de conhecer várias pessoas aqui no bairro, porque quando a gente chega aqui, esquece todos os problemas que ficam em casa. Melhora tudo! Para mim é ótimo, maravilhoso frequentar a Academia da Saúde."

Maria Jeniete

Lúcia

Aos 72 anos, a bisavó Lúcia Mendes, também moradora da Vila Serrana, encontrou na academia a resposta para sintomas que a incomodavam há um ano: "Antes de vir para cá, me apareciam um monte de sintomas estranhos. O médico pediu exames do coração e viu que eu não tinha nada no coração, o problema era o peso do corpo, pois eu estava com quase 90 quilos. Saí de lá decidida a mudar minha vida".

Lúcia reeducou a alimentação, passou pelo Pilates, integrou-se aos treinos da Academia da Saúde e viu sua rotina mudar drasticamente: "Mudei minha alimentação e hoje não tenho mais problema de ansiedade, não tenho pressão alta e durmo bem. Me sinto ótima, graças a Deus! Com isso aqui eu não perco um dia, porque é bom demais para a saúde", celebrou.

Daiane

Uanderson

Mais do que locais para a prática de exercícios físicos, os polos da Academia da Saúde funcionam como núcleos integrados de promoção da saúde e prevenção de doenças. Segundo a coordenadora da Academia da Saúde, Daiane Nery, alcançar a marca de 11 anos reafirma a importância da escuta ativa e da descentralização dos serviços nos bairros.

"Esses são serviços superimportantes para a formação da saúde e para a qualidade de vida das pessoas, dos bairros que a gente tem que ouvir. É uma felicidade celebrar os 11 anos desse serviço tão importante. Ele integra diferentes profissionais, como profissional de Educação Física e profissional de terapêutica, além das equipes multiprofissionais que fazem trabalhos integrados com os serviços da academia. Articula também com outros serviços, como a residência multiprofissional e o Cras, e tudo isso faz com que a gente tenha um fortalecimento enorme da qualidade de vida nos nossos serviços", destaca Daiane.

O educador físico Uanderson dos Santos, que atua no serviço há dois meses e soma quase um ano no funcionalismo público, sintetiza a iniciativa em uma palavra: essencial. "É algo essencial. Trabalha-se não só o corpo físico, mas também a saúde mental, e eu vejo um pessoal totalmente engajado, que vem aqui todo dia para fazer exercício físico. São senhoras de diversas idades e tem um público mais jovem também. A Academia da Saúde é um dispositivo do município extremamente importante, pois a gente está combatendo não só o sedentarismo, mas também a depressão e a ansiedade. É extremamente gratificante participar desse programa", ressalta o profissional.

Como Participar

O acesso aos serviços da Academia da Saúde é gratuito e aberto à comunidade nos polos do Bairro Brasil e da Vila Serrana. Para se cadastrar, o morador pode ser encaminhado pela sua Unidade Básica de Saúde (UBS) de referência ou procurar diretamente o polo da Academia da Saúde mais próximo. No momento do atendimento, basta apresentar um documento de identificação e o Cartão SUS.

Após o cadastro, a pessoa já pode integrar os grupos abertos de práticas corporais e atividades funcionais. Para os grupos fechados — como as turmas de Yoga e Pilates —, é realizada uma triagem prévia por profissionais de saúde para direcionar o participante de acordo com suas necessidades específicas.