



PREFEITURA MUNICIPAL DE AMÉRICO BRASILIENSE
Departamento Municipal de Saúde

**UNIDOS CONTRA O SEDENTARISMO PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE
VIDA NA COMUNIDADE E NA ESCOLA**



Departamento Municipal de Saúde
Unidade Hospitalar “Dr. José Nigro Neto”
Av. Tereza Marsili, 311 – Américo Brasiliense/SP
Fone: (16) 3393-9805 – e-mail: saude.ubs@americobrasiliense.com.br

**UNIDOS CONTRA O SEDENTARISMO PARA UMA
MELHOR QUALIDADE DE VIDA NA COMUNIDADE
E NA ESCOLA**

AMÉRICO BRASILIENSE – SÃO PAULO

DIRETOR DE SAÚDE

NOME: LUIZ CLÁUDIO DOS REIS SCARMATO

TELEFONE: (16) 3393 – 9800 RAMAL 204

ENDEREÇO ELETRÔNICO: saude.ubs@americobrasiliense.com.br

COORDENADORA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

NOME: MÁRCIA TEREZA BARBIERI

TELEFONE: (16) 3393 – 9800 RAMAL 217

ENDEREÇO ELETRÔNICO: saúde.ubs@americobrasiliense.com.br

COORDENADORA DA ATENÇÃO BÁSICA/ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA

NOME:

TELEFONE:

ENDEREÇO ELETRÔNICO:

RESPONSÁVEL TÉCNICO PELO PROJETO

NOME: ANA LUCIA PERIANI

TELEFONE: (16) 3392 – 5404/3392- 2990

END.ELETRÔNICO:detlaamerico.esporte@yahoo.com.br/anhavoleiaco@yahoo.com.br

Departamento Municipal de Saúde

Unidade Hospitalar “Dr. José Nigro Neto”

Av. Tereza Marsili, 311 – Américo Brasiliense/SP

Fone: (16) 3393-9805 – e-mail: saude.ubs@americobrasiliense.com.br

**UNIDOS CONTRA O SEDENTARISMO
PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA NA COMUNIDADE E NA
ESCOLA**

Este projeto é fruto de uma parceria estabelecida entre os Departamentos de Saúde, Educação e Esportes, Turismo e Lazer, além de contar com o apoio de outros setores da Prefeitura Municipal de Américo Brasiliense e busca a melhoria da qualidade de vida dos munícipes atuando na prática corporal/atividade física e alimentação saudável.

Este projeto foi submetido a aprovação em reunião do Conselho Municipal de Saúde no dia 09/10/2006 e julga-se de fundamental importância a sua implantação, atendendo ao disposto na Política Nacional de Promoção da Saúde.

Américo Brasiliense, 16 de outubro de 2008

LUIZ CLÁUDIO DOS REIS SCARMATO
Diretor Municipal de Saúde

MÁRCIA TEREZA BARBIERI
Coordenadora de Vigilância em Saúde

ANA LUCIA PERIANI
Responsável Técnica pelo Projeto

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	03
2. JUSTIFICATIVA.....	03
3. PLANO DE AÇÃO.....	05
3.1 Atividade Física para Melhor Qualidade de Vida.....	05
3.2 Crianças, Futuros adultos Saudáveis.....	07
4. SUSTENTABILIDADE DO PROJETO.....	09
5. CRONOGRAMA.....	10
6. PROGRAMAS EM ANDAMENTO.....	10
7. EVENTOS DE DIVULGAÇÃO (CAMPANHAS).....	11
8. PROGRAMAÇÃO ORÇAMENTÁRIA.....	14
9. AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	15
10. CONCLUSÃO.....	15

1. INTRODUÇÃO

O município de Américo Brasiliense está localizado na região central do estado de São Paulo, possui uma população total estimada de 31.645 habitantes (Gestão Integrada), sendo 15.771 mulheres e 15.876 homens, caracteriza-se por um perfil sócio econômico baixo, com casas simples, mas com índices de 100% no que se refere à coleta de esgoto e lixo e oferta de água tratada, sua economia é baseada na colheita de cana-de-açúcar e laranja, com alto fluxo migratório nos meses de maio a novembro, sofrendo um acréscimo de 10% no total de sua população residente. Tais problemas, como observamos, transcendem à esfera municipal.

Atualmente o município conta com uma Unidade Hospitalar de pequeno porte, além de um Centro de Saúde na região central e uma Unidade Básica na periferia. Na promoção de políticas de saúde, o município desenvolve programas em parcerias com a esfera estadual e federal, como cadastramento e acompanhamento de hipertensos e/ou diabéticos (Hiperdia), dispensação de insumos para o controle da glicemia, Agita Galera, entre outras atividades.

O sedentarismo é o principal causador das doenças não transmissíveis e vem sendo considerada a doença do novo milênio. É definida como a falta ou a grande diminuição da prática de atividades físicas e, por sua vez, está relacionada com o estilo de vida e alimentação saudável do indivíduo, tendo como consequência uma regressão dos sistemas funcionais como: hipertensão arterial, obesidade, dislipidemia, diabetes mellitus, estresse, problemas cardiovasculares, respiratórios, entre outros.

Objetivo geral do projeto é ampliar as orientações e vivências da prática de atividade física na população, desde criança até idosos para que possam receber os benefícios que a atividade física proporciona e ainda, obter orientação de alimentação saudável para o dia-a-dia. Configura-se, também a diminuição da incidência das doenças não transmissíveis.

2. JUSTIFICATIVA

Em análise dos dados da situação da saúde de doenças não transmissíveis, verificou-se que o município encontra-se “atrasado” em relação aos demais municípios que compõem sua macrorregião no que tange a qualidade de seus habitantes.

Segundo o IBGE (2005), o índice de envelhecimento do município é de 24,48%, sendo menos da metade do índice da região governamental, atualmente em 49,76%, acarretando em uma baixa população de pessoas com mais de 60 anos de idade cujo índice corresponde a 6,41% da população do município contra 11,10% da população da região governamental.

Em contrapartida, a população com menos de quinze anos corresponde a 26,18% contra 22,23% da população regional, configurando uma população altamente jovem e com potencial para a promoção de políticas preventivas na área de saúde, disseminando as informações no decorrer de sua vida e acarretando uma melhor qualidade de vida futura.

O quadro abaixo apresenta a distribuição etária da população residente com dados do IBGE de 2000 (Censo) que evidencia a jovialidade da população de Américo Brasiliense e demonstra a queda acentuada nas faixas etárias de 50 a 59 anos e 60 a 69 anos:

Distribuição Etária da População Residente	
Américo Brasiliense/SP – Censo 2000	
Faixa etária	Distribuição
0 a 4 anos	9,61%
5 a 14 anos	19,86%
15 a 19 anos	10,31%
20 a 24 anos	10,70%
25 a 29 anos	9,31%
30 a 39 anos	16,66%
40 a 49 anos	11,15%
50 a 59 anos	6,53%
60 a 69 anos	3,42%
70 a 79 anos	1,74%
80 anos e mais	0,61%

Fonte: Censo 2000 - IBGE

Segundo os dados do Ministério da Saúde (Hiperdia, 2006), estima-se um total de 3.000 hipertensos e 400 diabéticos no município de Américo Brasiliense. Deste total, 1.958

pacientes estão cadastrados no programa Hiperdia, sendo 65,88% de pacientes obesos/sobrepesos e 55,1% apresentando sedentarismo.

Conforme a tabela abaixo, apresentamos um quadro resumido com as principais causas de internação por faixa etária verificados no município de Américo Brasiliense de doenças não transmissíveis (CID10) no ano de 2005:

Distribuição Percentual das Internações por Grupo de Causas Não Transmissíveis e Faixa Etária									
Américo Brasiliense/SP - 2005									
Capítulo CID	< 1	1 a 4	5 a 9	10 a 14	15 a 19	20 a 49	50 a 64	65 e +	Total
Neoplasias (tumores)	1,3	-	8,1	13,5	-	4,8	9,8	2,8	5,5
Doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas	3,8	3,5	-	3,8	1,2	1,7	4,3	8,0	3,0
Doenças do aparelho circulatório	-	1,2	-	-	-	10,1	33,3	35,2	14,4
Doenças do aparelho respiratório	32,9	41,9	22,6	5,8	4,7	4,3	10,3	21,0	11,8

Fonte: SIH/Datasus

Diante do exposto com a análise situacional da saúde do município no que se refere a doenças não transmissíveis, temos a certeza que o sedentarismo é responsável pela maior porcentagem das doenças crônicas-degenerativas dos munícipes e acreditamos que a orientação e a mobilização por parte do Departamento de Saúde, criando parcerias intersetoriais com o Departamento de Esportes, Turismo e Lazer, Educação para que possamos conscientizá-los que a atividade física, associada a uma alimentação saudável e equilibrada são indispensáveis em suas vidas diárias, pois a saúde depende do estilo de vida ativo para obter grandes benefícios e menor incidência de doenças, atuando como um componente e interesse na qualidade de vida.

Podemos salientar que os resultados positivos obtidos em exames clínicos e avaliações nos alunos do projeto anterior nos asseguram ainda mais que a intervenção da atividade física é eficiente para indivíduos sedentários e que melhora sua qualidade de vida.

3. PLANO DE AÇÃO

O plano de ação deste projeto contempla com o pólo central localizado no Departamento de Esportes, Turismo e Lazer, ampliando para mais quatro núcleos localizados em bairros periféricos totalizando – Jardim Vista Alegre, Planalto, São José e São Judas Tadeu, além das Escolas Municipais.....

Públicos-alvos pólo e núcleos: homens e mulheres a partir de vinte e cinco anos de idade. Nas escolas crianças entre quatro a quatorze anos.

3.1 – Atividade Física Para Melhor Qualidade de Vida na Comunidade

- Público-alvo: Homens e Mulheres a partir de vinte e cinco anos de idade com hábitos de vidas sedentárias, residentes no município de Américo Brasiliense. O projeto terá quatro núcleos com vagas limitadas, podendo estender-se de acordo com a disponibilidade de recursos.

- Objetivo: Possibilitar uma melhor qualidade de vida e diminuir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis através da prática de atividade física e orientação de alimentação saudável.

- Justificativa: Conforme os dados apresentados sobre o baixo índice de envelhecimento da população, sobretudo quando comparado aos municípios da macro-região, acredita-se que a atividade física e um estilo de vida ativo são fatores determinantes no aumento da longevidade.

- Parceria: Departamento de Esportes, Turismo e Lazer e Departamento de Saúde.

- Plano de ação: O trabalho será desenvolvido por educadores físicos, ministrando aulas e palestras educativas e uma nutricionista orientando semanalmente sobre alimentação saudável. As aulas serão ministradas duas vezes por semana com duração de quarenta e cinco a sessenta minutos. As práticas oferecidas no pólo central são hidroginástica, ginástica localizada, atividades recreativas e caminhada, essas são desenvolvidas de forma diversificada ou alternadas de acordo com a disponibilidade da infra-estrutura do Departamento de Esportes, Turismo e Lazer, já atendemos cerca de quatrocentas pessoas.

Nos quatro núcleos as aulas serão ministradas em praças públicas ou em mini – ginásios, duas vezes por semana com duração de quarenta e cinco a sessenta minutos. As atividades propostas são caminhadas, atividades recreativa e ginástica geral.

- Sustentabilidade: As atividades serão realizadas no Departamento de Esportes, Turismo e Lazer, Jardim Vista Alegre, Planalto, São José, São Judas Tadeu em praças públicas ou mini – ginásios.

- Avaliação: Peso, altura, aferição de pressão arterial e frequência cardíaca. Também serão realizados relatórios comparativos antes e após a intervenção, além de depoimentos de alunos.

Cronograma de Atividades - Atividade Física para Melhor Qualidade de Vida na Comunidade			
Fevereiro	Março	Abril	Maió
- Planejamento da equipe de trabalho	- Palestra	- Aulas	- Aulas
- Inscrições para o projeto	- Início das aulas/hidroginástica	- Palestra educativa	
- Questionário	- Orientação nutricional		
Junho	Julho	Agosto	Setembro
- Aulas	- Aulas	- Aulas	- Aulas
- Avaliação antropométrica, nutricional e clínica	- Palestra educativa		- Envio de relatório
- Envio de relatório	- Orientação nutricional		
Outubro	Novembro	Dezembro	
- Aulas	- Aulas	- Aulas	
- Palestra Educativa	- Evento de divulgação	- Confraternização.	
- Orientação nutricional	(passeio ciclístico e/ou caminhada).	- Envio de relatório	

- Divulgação do projeto: Divulgação através de panfletos, cartazes e imprensa escrita e falada local e regional.

3. 2 – Crianças, Futuros Adultos Saudáveis.

- Público-alvo: Crianças de ambos os sexos, de quatro a quatorze anos, alunos de escolas municipais, totalizando um universo de cerca de 5.000 alunos.

- Objetivo: Conscientizar os alunos da importância de um estilo de vida ativo e alimentação saudável, objetivando a formação de multiplicadores das informações para seu ambiente familiar e sua vida futura.

- Justificativa: Através dos dados anteriormente demonstrados, julga-se necessário à implementação da promoção e prevenção da saúde, através de atividades educativas e extracurriculares relacionadas ao sedentarismo e alimentação saudável, acreditando na formação de adultos saudáveis, diminuindo os gastos e a incidência de doenças não transmissíveis.

- Parceria: Departamento de Educação

- Plano de ação: Serão realizadas atividades mensais com temas pré-determinados para reflexões envolvendo educadores físicos e nutricionista. Este educador terá liberdade de planejamento para a realização das atividades acerca dos temas estabelecidos pelo

coordenador do projeto, tais como dinâmicas em grupos, teatros, palestras, produção de materiais educativos e pesquisas.

- **Sustentabilidade:** O projeto será desenvolvido nas escolas municipais, aproveitando a estrutura física (quadras, salas de aula e anfiteatro). Os educadores físicos e nutricionista estarão vinculados como prestadores de serviço ao projeto.

- **Avaliação:** As avaliações consistirão em relatórios mensais enviados pelos profissionais envolvidos relatando todas as atividades desenvolvidas, explicitando suas conclusões sobre a eficácia das atividades e a compreensão do tema desenvolvido pelos alunos.

Cronograma de Atividades - Crianças, Futuros Adultos Saudáveis			
Fevereiro	Março	Abril	Maior
- Apresentação do projeto	- Tema: Sedentarismo e alimentação	- Tema: Possíveis doenças relacionadas ao sedentarismo (hipertensão, doenças cardiovasculares e diabetes)	- Tema: Atividade Física
- Planejamento dos temas	- Relatório para o coordenador do projeto	- Envio de relatório	- Envio de relatório
		- Evento de divulgação (Agita Galera e Agita SP)	
Junho	Julho	Agosto	Setembro
- Tema: Esporte Individual	- Férias	- Tema: Esporte Coletivo	- Tema: Dança
- Envio de relatório		- Envio de relatório	- Envio de relatório
		- Evento de divulgação (Agita Galera e Agita SP)	
Outubro	Novembro	Dezembro	
- Tema: Saúde e Qualidade de Vida	- Tema:.....		
- Envio de relatório	- Envio de relatório		
- Evento de divulgação (Dia das Crianças)			

- **Divulgação do projeto:** Divulgação na forma de panfletos e cartazes, na imprensa escrita e falada local e regional.

4. SUSTENTABILIDADE DO PROJETO

Para a sustentabilidade física deste projeto, serão utilizados os seguintes espaços físicos estabelecidos em parcerias:

- Anfiteatro do Centro Educacional e Apoio Pedagógico “Novênio Pavan”;
- Pista de atletismo localizada no Estádio Municipal “Joaquim Justo”;

- Sala multiuso medindo 100m², sala de musculação e 2 quadras poliesportivas localizadas no Centro Esportivo “José Galli”;
- 2 piscinas municipais, sendo uma aquecida;
- Ginásio de Esportes “Novênio Pavan Filho”
- 350m² de área verde localizado no Centro Esportivo “José Galli” e;
- Salas de aula e quadras poliesportivas das seguintes escolas municipais de ensino fundamental: Dona Lúcia Mariana R. Berti, Dr. João Batista Pereira de Almeida, Prof. Virgílio Gomes e Américo Roncalli.
- Praças públicas e mini – ginásios dos bairros Jardim Vista Alegre, Planalto, São José e São Judas Tadeu.

Para a realização deste projeto, será necessária a seguinte composição para o quadro humano (funcionários do município e estabelecidos em parcerias intersetoriais):

- 01 Diretor Municipal de Saúde;
- 01 Coordenador em Vigilância Sanitária;
- 02 Professores de Educação Física;
- 01 Nutricionista;
- 01 Médico;
- 01 Motorista;
- 01 Servente de Limpeza de cada Departamento envolvido no Projeto e;
- 01 Ajudante de Serviços Gerais de cada Departamento envolvido no Projeto.

5. CRONOGRAMA

Cronograma do Projeto – 2007			
Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
- Planejamento da equipe de trabalho e das ações a serem desenvolvidas - Reunião diretor Educação	- Apresentação do projeto às parcerias	- Dia Internacional da Mulher	- Dia Mundial da Saúde (Agita Galera e Agita SP)
Maior	Junho	Julho	Agosto
- Acompanhamento das atividades dos subprojetos	- Dia Nacional do Diabetes - Dia Internacional de Combate às Drogas	- Avaliação dos questionários elaborados pelos alunos envolvidos no subprojeto - Congresso Nacional do Diabetes (São Paulo)	- Dia Nacional da Saúde (Agita Galera e Agita São Paulo) - Dia Nacional de Combate ao Fumo

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
- Semana do Coração	- Dia das Crianças - Dia da Terceira Idade	- Dia Mundial do Diabetes - Dia Mundial da Luta e Prevenção contra o Câncer	- Avaliação final dos subprojetos - Avaliação final do projeto

7. EVENTOS DE DIVULGAÇÃO (CAMPANHAS)

O município já realiza projeto e ações pontuais de promoção e prevenção no combate ao sedentarismo envolvendo os Departamentos de Saúde e Esportes, Turismo e Lazer, como o Agita Galera que é realizado nos meses de março e agosto, sendo elaborados passeios ciclísticos e/ou caminhadas com utilização de trio-elétrico (de acordo com a disponibilidade orçamentária), atividades físicas em praças públicas e ginásio poliesportivo do município, havendo a distribuição de brindes e água aos participantes.

8. AVALIAÇÃO DO PROJETO

Para a avaliação do projeto, as estratégias que serão empregadas serão: relatórios e questionários comparativos antes e após a intervenção, depoimentos dos envolvidos no projeto, avaliações antropométricas (peso, altura, aferição de PA e frequência cardíaca) e fotos das atividades e campanhas relacionadas no decorrer do projeto.

9. CONCLUSÃO

Com este projeto, visamos uma melhor qualidade de vida a população de Américo Brasiliense e contamos com o apoio federal para melhorar a qualidade de nossos trabalhos, proporcionando assim divulgação e ferramentas essenciais para a ampliação e execução das atividades a serem ministradas no decorrer de 2009.

Temos a consciência que a atividade física e alimentação saudável proporcionam grandes benefícios. É de nossa responsabilidade possibilitar e levar mais próximo da comunidade as informações necessárias para uma melhor qualidade de vida, garantindo assim indivíduos conscientes e ativos fisicamente.