



PROJETO

**Bem Viver**

**MARAPOAMA - SÃO PAULO**



## Projeto Bem Viver

- MUNICIPIO DE MARAPOAMA – SP
- CÓDIGO IBGE: 352885-8
- CNPJ: 65.712.580/0001-95
- DATA DA CRIAÇÃO: 30/12/1991
- POPULAÇÃO IBGE: 2.556 HABITANTES
- REGIÃO ADM. DO ESTADO: DRS-XV – SÃO JOSÉ DO RIO PRETO.
- PREFEITO MUNICIPAL ANO DE 2009: ANTONIO LUIZ ZANETI
- VICE-PREFEITO: HUEDIMAR MENEGUESSO
- COORDENADORA DE SAÚDE: GISELE ROTTA CHATAK
- DIRETOR CLÍNICO: Dr. ANTONIO CARLOS GERLACH
- ENDEREÇO DA PREFEITURA: RUA XV DE NOVEMBRO, 141 – CENTRO.
- ENDEREÇO DA COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE: PRAÇA DA INDEPENDÊNCIA, 170 – CENTRO CEP: 15.845-000.
- EMAIL: [pref.mar@terra.com.br](mailto:pref.mar@terra.com.br)  
[csmarapoama@yahoo.com.br](mailto:csmarapoama@yahoo.com.br)
- Telefone: (17) 3548-7222



## Introdução

O Município de Marapoama está localizado no interior do estado de São Paulo, região centro-oeste, possui uma população de dois mil quinhentos e cinquenta e seis habitantes, sendo a rede de saúde municipalizada, composta por um Centro de Saúde; localizado no Centro da Cidade que atende urgências e emergências, também temos uma Equipe de Fisioterapia. Temos na unidade atendimentos de programas de acompanhamento de hipertensos, diabéticos, gestantes e crianças seguindo as diretrizes e ações normatizadas pelo Estado e União implementando as ações voltadas à atenção básica, através da atuação de enfermeiros que gerenciam e realizam consulta de enfermagem, consultas médicas, contamos também com psicólogos, nutricionista, odontólogos, fisioterapeutas e demais profissionais administrativos.

A Prefeitura de Marapoama, por meio da Coordenadoria Municipal da Saúde, estará implantando o “PROJETO BEM VIVER” voltado a ações relacionadas às práticas corporais e atividade física. Os exercícios de caráter preventivo e terapêutico, abrangem todo o corpo e suas limitações, sendo de fácil aprendizagem e podendo ser realizados por pessoas de todas as idades, criando nos praticantes o hábito de se exercitar adequada e conscientemente, possibilitando a cada um assumir a sua parte na responsabilidade pela própria saúde e serão introduzidas outras atividades físicas a serem desenvolvidas de acordo com a população alvo.

O PROJETO BEM VIVER será desenvolvido junto aos usuários do Município atingindo principalmente os portadores de doenças crônicas não transmissíveis, cujos sintomas persistam mesmo com o tratamento convencional, drenando esses pacientes para a atividade física. Dessa forma a Coordenadoria Municipal de Saúde complementará os serviços que já vem sendo prestados á comunidade como o projeto de hidroginástica que já ocorre ha mais de 5 anos ampliando a sua participação e do bem-estar com melhoria da qualidade de vida da população.



## **Justificativa**

A Coordenadoria da Saúde, através de seus registros constatou que as principais causas que levam a procura do serviço de saúde são decorrentes de doenças crônicas não transmissíveis como doenças do aparelho respiratório, digestivo, músculo-esquelético e seqüelas neurológicas e traumatológicas. As principais causas de morbidade hospitalar, nos últimos cinco anos foram doenças do aparelho respiratório, doenças do aparelho circulatório, doenças do aparelho digestivo e doenças do aparelho geniturinário. As principais causas de óbito nos últimos 5 anos foram: Parada Cardíaca, Acidente Vascular Cerebral, Insuficiência Respiratória, Hipertensão Arterial, Câncer de Pulmão, Diabetes e Choque Cardiogênico. Houve um aumento populacional nos últimos cinco anos, com um crescimento na faixa etária acima de sessenta anos, mas com predominância na faixa etária de quinze a cinquenta e nove anos, ou seja, uma população com plena força de trabalho e economicamente ativa. Diante deste cenário, a assistência à saúde deve estar preparada para o envelhecimento da mesma e vigilante aos indicadores de morbimortalidade, a fim de colaborar para uma melhor qualidade de vida aos seus munícipes.

Os sintomas e as recidivas dos pacientes dessas doenças causam um aumento da frequência deles na Rede Municipal de Saúde gerando um ciclo crônico onde o paciente se torna dependente de tratamento, fazendo com que o sistema seja sobrecarregado.

Além disso, os fatores de risco que causam as doenças crônicas como o sedentarismo, alimentação incorreta, hábitos prejudiciais, movimentos agressivos à lógica do corpo e má-postura são diretamente modificados em projetos que estimulem a melhora da qualidade de vida em toda sua amplitude.

O PROJETO BEM VIVER vem de encontro à necessidade de melhoria deste quadro, oferecendo aos usuários uma alternativa de prevenir e tratar as doenças com mais qualidade e autonomia, através de um processo educativo corporal e da consciência de posturas mais adequadas, ao mesmo tempo em que se promove a socialização.



## **Objetivos**

O PROJETO BEM VIVER, dentro de sua proposta de prevenção e tratamento das DCNT, tem como principal objetivo contribuir para a promoção da saúde através das práticas corporais e da atividade física, complementando as técnicas de tratamento convencionais utilizadas pela Rede Municipal de Saúde de Marapoama e aumentando a participação dos usuários na busca da sua melhor qualidade de vida.

Ter uma estrutura física que viabilize a implantação do projeto, capacitar e treinar profissionais que estejam aptos a auxiliarem a comunidade nessas atividades, difundir a Academia ao Ar Livre como forma preventiva de tratamento e criar novas alternativas a melhoria da saúde da população.

Espera-se, portanto que a concretização desses objetivos proporcionem a população não só uma prestação de serviços de saúde mais eficiente, mais uma melhora significativa na qualidade de vida de todos os munícipes.

PROJETO

Bem Viver



## **Plano de ação**

A estratégia definida para o PROJETO BEM VIVER se iniciará com a aquisição do material necessário para estruturar local a se estabelecer, na Coordenadoria Municipal de Saúde, coordenação do projeto e armazenamento do banco de dados para acompanhamento e avaliações futuras.

Capacitação dos monitores para atuarem junto à unidade onde serão desempenhadas as atividades;

Levantamento dos usuários que têm necessidade do atendimento;

Elaboração de materiais explicativos de apoio ao trabalho, para melhor orientação e conscientização dos usuários, a fim de difundir o trabalho que será realizado.

Realizar avaliações e revisões mensalmente para detectar possíveis falhas ou necessidades de melhoria nos atendimentos, com a coordenação atuando diretamente na reciclagem dos conhecimentos e práticas dos instrutores.

Serão criados grupos de pessoas portadores das DCNT e demais interessados, para a realização das atividades em dias e horários pré-definidos, com a participação de instrutor na unidade de saúde.

A coordenação acompanhará as atividades realizadas dando total orientação, avaliação e reciclagem de conhecimento aos instrutores, buscando o aperfeiçoamento e o desenvolvimento constante dos mesmos, para que no futuro eles sejam os capacitadores de novos instrutores multiplicando assim os grupos de atividades físicas.

Na Coordenadoria Municipal de Saúde ficará o banco de dados para a compilação dos resultados das práticas, divulgando as atividades e buscando por novas parcerias que possam garantir a sustentabilidade do projeto.

As demais atividades físicas propostas serão também desenvolvidas com a participação de monitores e usuários de acordo com a população alvo.

Formação dos grupos (conforme patologia ou estágio da doença)



## **Principais resultados esperados**

- Reduzir medicalização
- Diminuir quantidade de pessoas que apresentam DCNT
- Reduzir tempo de espera de atendimento nas unidades
- Reduzir % de pacientes com DCNT recidivantes
- Formar multiplicadores para difundir as práticas de atividade física
- Reduzir sedentarismo
- Reduzir complicações das DCNT

## **Monitoramento e avaliação**

A Secretária Municipal de Saúde terá o banco de dados para planejamento, controle e avaliação dos resultados e melhorias a serem realizadas.

1. Cadastro dos usuários para o projeto das pessoas com DCNT e demais usuários
2. Questionário para avaliação de satisfação do usuário a ser aplicado aos praticantes no início do programa e depois de 2 meses para avaliação do método (para amostragem)
3. Formação dos grupos (conforme patologia ou estágio de patologia)
4. Acompanhamento da Atividade Física pela observação e correção in loco do usuário.
5. Comparação de resultados avaliando o impacto obtido entre as duas formas de intervenção.
6. Avaliação e a adequação do projeto através de elaboração de tabelas e gráficos para pontuar aspectos positivos e negativos.
7. Implantação de ficha de atendimento para a anamnese dos usuários e pesquisa de campo para identificar os fatores que predispõem as DCNT e realizar levantamento epidemiológico dos usuários do programa.



## **Sustentabilidade**

- Apoio da Prefeitura Municipal, através da Coordenadoria Municipal de Saúde.
- Apoio da Prefeitura Municipal, através dos locais onde serão realizadas as atividades.
- Busca, através da Coordenadoria da Saúde, de parcerias intersetoriais e terceiro setor que garantam a sustentabilidade do projeto.
- Investimento de recursos financeiros próprios para o projeto.
- Financiamento cooperativo com outras esferas de governo.

PROJETO

Bem Viver







**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARAPOAMA**<sup>10</sup>

ESTADO DE SÃO PAULO - CNPJ Nº 65.712.580/0001-95

**COORDENADORIA DE SAÚDE**

**Recursos**

Para implantação do PROJETO BEM VIVER no Município de Marapoama, serão necessários os seguintes recursos:

<b>Recursos humanos</b>	<b>Qtd.</b>	<b>Valor mensal</b>	<b>Valor total</b>
Coordenação do projeto (capacitação e supervisão) e monitores	02	R\$ 1.100,00	R\$ 13.200,00
<b>Recursos materiais</b>	<b>Qtd</b>	<b>Valor mensal</b>	<b>Valor total</b>
Material explicativo	2.730 (por mês)	R\$ 200,00	R\$ 2.184,50
<b>Valor Total</b>		<b>R\$ 15.384,50</b>	

PROJETO

Bem Viver



**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARAPOAMA**  
ESTADO DE SÃO PAULO - CNPJ Nº 65.712.580/0001-95  
**COORDENADORIA DE SAÚDE**

11

PLANILHA ORÇAMENTÁRIA			
OBJETO	Quantidade	Valor Unitário	Valor total
Bastão para ginástica de 1,5m	100	17,60	1.760,00
Colchonete de Espuma – Medidas: 0,81 X 0,47 X 0,03, D-23.	50	22,00	1.100,00
Tornozoleira com velcro de 1kg (o par). Revestido em bagum	50	18,00	900,00
Tornozoleira com velcro de 2kg (o par). Revestido em bagum	50	22,00	1.100,00
Tornozoleira com velcro de 3kg (o par). Revestido em bagum	50	27,00	1.350,00
Halteres tipo bola emborrachado 2kg.	100	14,80	1.480,00
Halteres tipo bola emborrachado 3kg.	100	22,20	2.220,00
Aparelho para Trabalho resistência aeróbica, onde simula uma caminhada, não devendo ter impacto, podendo ser um Simulador de Caminhada.	1	1485,00	1.485,00
Aparelho para Trabalhar membros inferiores , podendo ser um Leg Press Duplo	1	2200,00	2.200,00
Aparelho para desenvolver Trabalho dos Peitorais e braços podendo ser um Aparelho Peitoral Duplo	1	3025,00	3.025,00
Aparelho onde possa trabalhar quadril e dar mais mobilidade e força, podendo ser Twisth de preferência duplo.	1	1738,00	1.738,00
Aparelho Desenvolva Trabalho de Resistência Cardio Respiratória e Trabalha Membros Inferiores e Superiores ao Mesmo tempo, podendo ser um Elíptico.	1	1490,50	1.490,50
Frequencímetro - monitor de frequência cardíaca.	10	238,00	2.380,00
Aparelho para trabalho da Musculatura Para vertebral e braços, podendo ser um Puxador Duplo.	1	1353,00	1.353,00
Aparelho para desenvolver trabalhos de Alongamento e Flexibilidade, podendo ser um Espaldar.	1	1034,00	1.034,00
		TOTAL	24.615,50

Especificações dos Aparelhos a Serem comprados:

- a- Todos os Aparelhos devem ser fabricados e desenvolvidos para trabalho em ambientes externos, devem ser resistentes a ações climáticas, não tendo estofado e devem ser de baixa manutenção.
- b- Os aparelhos devem ter uma biomecânica que facilite a sua utilização, devendo também constar em cada aparelho adesivos onde mostram os exercícios e músculos a serem trabalhados.
- c- Sua estrutura devera ser tubular tendo no mínimo 5 polegadas de diâmetro e fabricado no mínimo em chapa 14.
- d- A pintura dos aparelhos devera ser eletrostática em poliéster, devera ter um tratamento especifico para suportar as ações climáticas.

Cirúrgica Olímpio Ltda  
Fone:- 17 3227-5953

Carci Ind. E Comercio de Aparelhos Cirúrgicos e Ortopédicos Ltda  
Fone:- 11 3346-2100 Email:- [edivaldo.nunes@carci.com.br](mailto:edivaldo.nunes@carci.com.br)

Physicus Industria de Aparelhos Esportivos Ltda  
Fone:- 17 3482-9500 Email:- [vendas@physicus.com.br](mailto:vendas@physicus.com.br)

Personality Sport's  
Fone:- 44 3029-9994 Email:- [personalitysports@hotmail.com](mailto:personalitysports@hotmail.com)



**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARAPOAMA**<sup>12</sup>

ESTADO DE SÃO PAULO - CNPJ Nº 65.712.580/0001-95

**COORDENADORIA DE SAÚDE**

### **Responsáveis do Projeto**

---

Responsável técnico por sua execução e monitoramento

---

Responsável pela Vigilância em Saúde

---

Coordenadora Municipal de saúde

---

Prefeito Municipal

Marapoama, 17 de agosto de 2009

PROJETO

Bem Viver