



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



PROJETO:

**“SAÚDE FÍSICA
COMO A GENTE
SEMPRE QUIS”**

UCHOA-SP/ 2009



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



ESTADO DE SÃO PAULO

DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE

PROJETO "SAÚDE FÍSICA COMO A GENTE SEMPRE QUIS"

I – INTRODUÇÃO

O presente projeto tem por objetivo fortalecer as ações de Vigilância e Prevenção de Doenças e Agravos não transmissíveis, e sim causados por hereditariedade, obesidade, sedentarismo e faixa etária, em conformidade com a Política Nacional de Promoção da Saúde e com o edital nº. 2/ SVS/ MS, de 11/09/2006 e Portaria nº. 139/MS de 11 de agosto de 2009.

O Município de Uchoa está localizado no interior do estado de São Paulo, região noroeste paulista, possui uma população estimada de nove mil oitocentos e dezessete habitantes, sendo a rede de saúde municipalizada composta por um Pronto Atendimento 24 horas, um Ambulatório de Especialidades e duas Unidades de Saúde da Família com quatro equipes de Estratégia da Saúde da Família.

Dentre os diversos projetos da Diretoria Municipal da Saúde, encontram-se em fase de implantação os seguintes grupos: gestantes, idosos, hipertensos e diabéticos, todos realizados em conjunto com as quatro equipes de Estratégia de Saúde da Família e coordenados pela Vigilância em Saúde.



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



Vale ressaltar que o nosso município abriga um grande número de idosos, tanto pelos nossos munícipes quanto pela migração desta população às cidades pequenas do interior, que vêm a procura de atendimento médico facilitado, devido ao baixo índice de violência, ocasionando assim uma melhor qualidade de vida para estes.

A Prefeitura Municipal de Uchoa por meio da Diretoria Municipal da Saúde, estará implantando o projeto "SAÚDE FÍSICA COMO A GENTE SEMPRE QUIS", voltado a ações relacionadas às práticas corporais e atividades físicas. 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 à cada um assumir a sua parte na responsabilidade pela própria saúde e serão introduzidas atividades físicas a serem desenvolvidas de acordo com a população alvo.

O referido projeto será desenvolvido junto aos clientes/ usuários de todas as Unidades Básicas de Saúde e o Grupo da Terceira Idade do Município de Uchoa, atingindo principalmente os portadores de doenças crônicas não transmissíveis, cujos sintomas persistam mesmo com o tratamento convencional, estimulando esses clientes a atividade física. Dessa forma, a Secretaria Municipal de Saúde complementarará os serviços que já vem sendo prestados á comunidade ampliando a sua participação do bem-estar e melhoria da qualidade de vida da população.

II. JUSTIFICATIVA

A Diretoria Municipal de Saúde, através de seus registros constatou que as principais causas que levam a procura do serviço de saúde são decorrentes de



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



doenças crônicas não transmissíveis como doenças do aparelho circulatório, respiratório, digestivo, músculo-esquelético, neoplasias, laborais e seqüelas neurológicas e traumatológicas.

Os sintomas e as recidivas dos clientes dessas doenças causam um aumento da frequência deles na rede municipal de saúde gerando um ciclo crônico onde o cliente se torna dependente de tratamento, fazendo com que o sistema seja sobrecarregado.

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

O projeto "SAÚDE FÍSICA COMO A GENTE SEMPRE QUIS" 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, já que as práticas corporais são grandes aliadas no tratamento e prevenção e agravantes não transmissíveis.

III. OBJETIVOS

Objetivo Geral:

O projeto "SAÚDE FÍSICA COMO A GENTE SEMPRE QUIS", tem como objetivo geral reduzir os riscos à saúde relacionados ao sedentarismo e praticas de atividades físicas no Município de Uchoa.



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



Objetivos Específicos:

Visa dentro de sua proposta de prevenção e tratamento das doenças e agravos não transmissíveis, e tem como principal objetivo contribuir para a promoção da saúde através das práticas corporais e da atividade física, complementando às técnicas de tratamento convencionais utilizadas pela Rede Municipal de Saúde de Uchoa e aumentando a participação dos usuários na busca da sua melhor qualidade de vida.

Adequar estrutura física já existente para que o referido projeto seja viável, capacitar e treinar profissionais que estejam aptos a auxiliarem a comunidade nessas atividades físicas, como forma preventiva de tratamento e criar novas alternativas a melhorias da saúde da população.

Valorizar e ampliar a cooperação do setor da saúde com outras áreas de governo, setores e atores sociais para gestão de políticas públicas e a criação ou o fortalecimento de iniciativas que signifiquem à melhoria de qualidade de vida e a prevenção de fatores determinantes ou condicionantes de doenças e agravos à saúde. Estima-se que a concretização desses objetivos proporcione a população não só uma prestação de serviços de saúde mais eficiente, mais uma melhora significativa na qualidade de vida de todos os munícipes.

IV. ASPECTOS DEMOGRÁFICOS

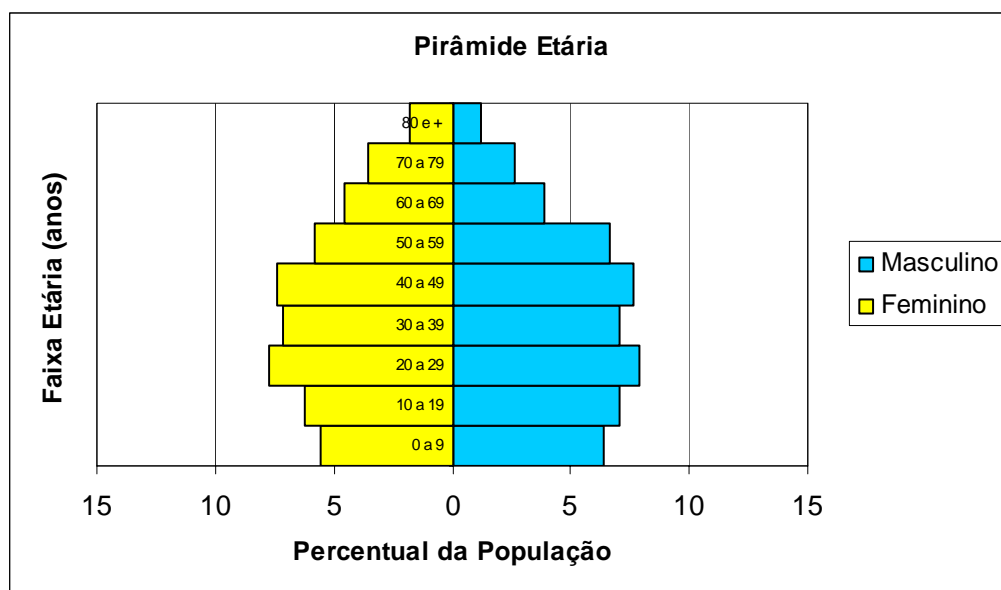
POPULAÇÃO POR SEXO E FAIXA ETÁRIA / 2009:



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



POPULAÇÃO RESIDENTE POR FAIXA ETÁRIA E SEXO - 2009			
FAIXA ETÁRIA	MASCULINO	FEMININO	TOTAL
Menor 1	52	49	101
1 a 4	235	211	446
5 a 9	337	285	622
10 a 14	331	286	617
15 a 19	361	329	690
20 a 29	775	756	1.531
30 a 39	694	699	1393
40 a 49	748	727	1.475
50 a 59	649	571	1.220
60 a 69	380	444	824
70 a 79	256	349	605
80 e +	115	178	293
Total	4.933	4.884	9.817





PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



Segundo o IBGE, estima-se que a população do município no ano de 2009 seja de 9.817 habitantes.

INDICADORES	UCHOA
População Masculina	4.933 habitantes
População Feminina	4.884 habitantes
Densidade Demográfica (2007)	37,30
Urbanização (Censo de 2002)	87,24
Crescimento Populacional – 2008	0,52
População de Idosos – 2008	15,74
Percent. de Munic. que apresentaram no IPRS nos grupos 4 e 5 (2006)	IPRS 3
Produto Interno bruto (PIB) per capita – 2006	13.388,97

V. EPIDEMIOLOGIA

PRINCIPAIS CAUSAS DE MORBIDADE HOSPITALAR PELAS PRINCIPAIS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS NO MUNICÍPIO DE UCHOA, DE JANEIRO DE 2008 À MAIO DE 2009.



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



CAUSAS	2008	2009	TOTAL
Gravidez, parto e puerpério	84	30	114
Aparelho Circulatório	67	35	102
Aparelho Digestivo	68	19	87
Aparelho Respiratório	68	14	82
Neoplasias	47	27	74
Causas externas	36	17	53
Aparelho Geniturinário	27	15	42
Transtornos Mentais	25	9	34
Sistema nervoso	17	3	20
Doenças Infecciosas	15	4	19
Sistema Osteomuscular	11	4	15
Fratura de Fêmur	08	06	14
Fratura de Membros	08	05	13
Endócrinas nutricionais	06	03	09

Fonte: DATASUS

Comentário: A grande incidência de internações hospitalares, relacionada com o Aparelho Circulatório é acometida, na grande maioria, a clientes idosos, com histórico clínico de doenças de base, como: hipertensão arterial, diabetes mellitus e obesidade. Daí a importância da inserção da atividade física para este grupo, em especial, pois através dela ocorrerá uma melhora no condicionamento físico, possibilitando assim uma melhora significativa no quadro clínico destes clientes.

Manter se ativo promove uma mudança radical no corpo. O organismo solicita hábitos saudáveis.



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



Portanto o exercício físico tem um efeito ainda mais importante no qual o indivíduo capaz de incorporar a atividade física aos seus hábitos de maneira definitiva, encontra uma nova fórmula de vida.

VI. PLANO DE AÇÃO.

A estratégia definida para o projeto "SAÚDE FÍSICA COMO A GENTE SEMPRE QUIS", iniciará com a aquisição do material necessário para estruturar as unidades básicas e estabelecer, na Secretaria Municipal de Saúde, a base para capacitação dos instrutores, coordenação do projeto e armazenamento do banco de dados para acompanhamento e avaliações futuras.

Levantamento dos usuários que tem 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. Serão criados grupos portadores das doenças e agravantes não transmissíveis e demais interessados, para a realização das atividades em dias e em horários pré-definidos, com a participação de instrutor na unidade de saúde. A formação dos grupos será conforme patologia estágio da mesma e usuários.

A coordenação acompanhará as atividades realizadas dando orientação, e atualizando o conhecimento dos instrutores, buscando o aperfeiçoamento e o desenvolvimento constante dos mesmos.

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

As atividades a serem realizadas serão: alongamento, ginástica localizada, musculação, caminhada e dança.



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



VII. RESULTADOS ESPERADOS.

Através deste projeto espera:

- Minimizar consumo de medicação;
- Minimizar a quantidade de pessoas que apresentam doenças crônicas não transmissíveis;
- Minimizar tempo de espera de atendimento nas unidades;
- Minimizar porcentagem de clientes com doenças crônicas não transmissíveis recidivantes;
- Minimizar sedentarismo;
- Minimizar complicações das doenças e agravantes não transmissíveis;
- Inserir as atividades físicas no cotidiano dos usuários e, que os mesmos transmitam esses hábitos para seus entes mais próximos.
- Aumento da auto-estima que melhora a estética corporal, resistência física é aumentada e a produtividade e capacidade de trabalho são favorecidas.

VIII. SUSTENTABILIDADE

O Município de Uchoa vive uma fase de intensa atividade quanto ao controle social e tem sua proposta as ações de promoção de saúde em toda a população, com ênfase em idosos, sabendo-se que são populações consideráveis em virtude da expectativa de vida. A Comissão optou por propor um conjunto de ações que, com



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



um custo mínimo, podem ser efetivadas, caso não se obtenham os recursos, mas cujo alcance, divulgação, disseminação e população alvo envolvida ampliam-se sobremaneira com obtenção do recurso previsto.

A equipe de saúde e das demais secretarias estará desenvolvendo ações de sua competência, mas os recursos advindos do projeto permitirão uma folga no orçamento que suporte ampliar a equipe, com mais uma IEC – profissional ligada à Secretaria de Saúde que poderá ampliar o alcance das atividades, e profissionais para a capacitação e execução de oficinas e grupos específicos.

Os materiais permanentes adquiridos, mesmo que de uso específico de profissional de educação física, será da Secretaria de Saúde e poderá ser utilizado em espaços sociais e unidades de saúde por profissionais habilitados das Secretarias de Esportes e Educação, em atividades ligadas ao projeto e sua continuidade após os doze meses previstos.

A execução do projeto será acompanhada pelo Conselho Municipal de Saúde, quanto à obediência do Plano de Ação e Recursos previstos e pela Secretaria Municipal de Saúde, através de sua equipe de Vigilância Epidemiológica, conforme a estratégia de Monitoramento e Avaliação descrita abaixo e deverá apresentar relatório sobre o estado de materiais e equipamentos permanentes e os locais de sua utilização. O Conselho Municipal de Saúde e a Ouvidoria deverão atuar como canais de avaliação da satisfação dos usuários, acompanhamento e recebimento de eventuais denúncias sobre a utilização de materiais e equipamentos e pertinência das atividades.



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



IX. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

A Diretoria Municipal de Saúde, através da Vigilância Epidemiológica, será responsável pelo acompanhamento e avaliação dos resultados obtidos, apresentando ao Conselho Municipal de Saúde. Considerando as atividades propostas, a estratégia proposta prevê:

Implantação do projeto:

- Cadastro dos usuários para o projeto das pessoas com doenças e agravantes não transmissíveis;
- Formação dos grupos, conforme patologia ou estágio da mesma;
- Implantação de ficha de atendimento para a anamnese dos usuários e pesquisa de campo para identificar os fatores que presdipõem as doenças e agravantes não transmissíveis e realizar o levantamento epidemiológico dos usuários do programa.

Acompanhamento das atividades:

- Numero de participantes do evento – lista de presença;
- Registros fotográficos e de divulgação apresentados em mural, renovado mensalmente e arquivado na Vigilância Epidemiológica;
- Acompanhamento do cronograma e justificativa para cancelamento ou atrasos;
- Uso de sistemas de informação para registro das atividades (considerando as responsabilidades de cada esfera de governo na política nacional de Promoção de Saúde, entendemos ser responsabilidade da União e dos Estados criar, disponibilizar e capacitar usuários para sistemas de informação específicos, e responsabilidade do gestor municipal garantir seu preenchimento oportuno e adequado).



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



Avaliação da qualidade, da satisfação do usuário e da efetividade:

- Avaliar mudança de comportamento com aumento da prática de atividades físicas: realizar pesquisa com questionário múltipla escolha em três momentos (início, seis meses e doze meses) em unidades de saúde para conhecer hábito de prática de atividades físicas;
- Acompanhar indicadores de saúde existentes e analisar impacto das ações:
 - internação por hipertensão, diabetes e outras doenças crônicas não transmissíveis (casos e proporção) – sob responsabilidade da Vigilância Epidemiológica;
 - atendimento no Pronto Socorro de casos de hipertensão e diabetes descontrolados;
 - incidência de obesidade – alguns programas já acompanham obesidade, como SISVAN, SISPRENATAL e HIPERDIA, e outras estratégias podem ser pensadas para grupos que não se incluem nestes sistemas, mas são relevantes para o acompanhamento;
- Acompanhamento da atividade física pela observação e correção em loco do usuário;
- Em eventos pontuais ou fora das unidades de saúde, facilitar a avaliação da satisfação do usuário com a atividade/ evento e avaliação da atividade de rotinas;
- Acompanhar a mortalidade por doenças e agravos crônicos não transmissíveis, verificando o impacto.

Acompanhamento dos equipamentos e materiais permanentes:

Apresentar relatório sobre o estado de materiais e equipamentos permanentes e os locais de sua utilização ao final do projeto e sua destinação na continuidade do mesmo.



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



X. RECURSOS

MATERIAL	QTD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Televisão de LCD 42 polegadas	01	3.000,00	3.000,00
Aparelho de DVD	01	200,00	200,00
Ar Condicionado	01	1.500,00	1.500,00
Notebook	01	2.000,00	2.000,00
Impressora	01	500,00	500,00
Data Show	01	3.000,00	3.000,00
Tela de projeção tripé para Data Show	01	1.000,00	1.000,00
Câmera Digital	01	1.000,00	1.000,00
Cadeira Universitária c/ prancheta	15	100,00	1.500,00
Bebedouro de água	01	500,00	500,00
Aparelho de Som	01	1.000,00	1.000,00
Mesa	01	700,00	700,00
Pincel para quadro branco Kit c/ 04	02	18,00	36,00
Apagador para quadro branco	02	6,50	13,00
Bola de Futsal	04	32,00	128,00
Bola de Vôlei	04	99,00	396,00
Bambole	20	10,00	200,00
Colchonete	20	18,00	360,00
Material para capacitação profissional (livros, DVDs e CDs)	01	1.047,00	1.047,00
Cartucho para impressora	12	65,00	780,00
Papel Sulfite (500 unidades)	12	20,00	240,00
Valor Total			R\$ 19.600,00



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



RECURSOS HUMANOS	VALOR MENSAL	VALOR TOTAL
Profissionais	R\$ 1.700,00	R\$ 20.400,00

VALOR TOTAL	R\$ 40.000,00
--------------------	----------------------

XI. CRONOGRAMA

Encontra-se em anexo 1.

XII. RESPONSÁVEIS PELO PROJETO

Daniella Assofras dos Santos hospital@uchoa.sp.gov.br Fone: (017) 38261273

Karyna Camillo P. Iglesias hospital@uchoa.sp.gov.br Fone: (017) 38261273

Mirian Andréa Silvestre hospital@uchoa.sp.gov.br Fone: (017) 38261273

Vivian Candolo Lourenço vcandolo@yahoo.com.br Fone: (017) 38261273



PREFEITURA MUNICIPAL DE UCHOA
DIRETORIA MUNICIPAL DE SAÚDE
HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL "TEREZA GALLO"
Av. Eduardo Hidalgo nº 470 - Centro - CEP - 15890-000 -
Uchoa - S.P.
Fone -(0xx17)- 3826 1273 - Fax - 38261254



Daniella Assofras dos Santos

Coordenadora da Vigilância Epidemiológica

Silvia Elena Cubo Baratta

Coordenadora da Vigilância Sanitária

Mirian Andréa Silvestre

Enfermeira Responsável pela Execução e Monitoramento

Vivian Candolo Lourenço

Chefe do Centro de Saúde/ Execução e Monitoramento

Karyna Camillo P. Iglesias

Diretora Municipal de Saúde/ Execução

