

PROJETO CAMINHADA VIVER BEM EM MOVIMENTO

E

DIA DO MOVIMENTO



Prefeitura da Estância Turística de Tupã

Estado de São Paulo.

PROJETO CAMINHADA VIVER BEM EM MOVIMENTO**E****DIA DO MOVIMENTO****Prefeitura Municipal da Estância Turística de Tupã - SP****SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE****Antonio Brito****Fones: (14) 3404-2200****E mail: saude@tupa.sp.gov.br****COORDENADORA DA VIGILÂNCIA EM SAÚDE****Vânia Perez Zorato Oliveira****Fone:- (14) 3404-2200****DIRETORA DE DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO Á SAÚDE****Silmara R. de Assis Góes****Fones: (14) 3404-2200****E mail: pmtcentralderegulacao@unisiti.com.br****COORDENADORA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA****Joselaine Cristina Pio Rocha Nunes****Fones: (14) 3404-2200****E mail: coordesf@tupa.sp.gov.br****EDUCADORA FÍSICA (Responsável pelo projeto)****Gláucia Mara Ferrara Balbino de Oliveira****Fones: (14) 3441-1266 / 9162-8727****E mail: wglauca@gmail.com****SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE****Rua Paiaquas n°. 370 - Centro – Tupã – SP - CEP 17.604-000**

1. INTRODUÇÃO

Hoje a população de Tupã esta estimada em 66.098 habitantes, quase toda sua maioria de baixa renda, sendo que o sistema de saúde público é muito utilizado o que leva a necessidade de otimização de recursos e estratégias alternativas não só para à conscientização da utilização dos recursos, mas também diminuição da utilização dos mesmos.

Tupã possui 11 Unidades de Saúde da Família e 02 Unidades Básica de Saúde, hoje em quase sua totalidade estas unidades possuem grupos de atividade física durante a semana.

Um problema nacional não poderia deixar de ter seus efeitos na cidade de Tupã, sento assim a população ainda sofre com problemas de hipertensão e diabetes. Através do trabalho realizado com o projeto Viver Bem em Movimento, desenvolvemos todos os dias caminhada e ginástica localizada e atividades recreativas, com participantes da 3ª Idade e Pacientes das Unidades, voltadas a qualidade de vida, tendo como eixo principal as DCNT como Hipertensão e Diabetes e por conseqüência obesos e sedentários, além do stress.

Há dois anos com o incentivo do Ministério da Saúde, demos continuidade ao projeto com ampliação, incentivando mais as atividades e criando uma atividade especifica de sensibilização e conscientização o “DIA DO MOVIMENTO”, que leva atividades aos bairros do município como: aferição de pressão arterial, testes de glicemia capilar, tipagem sanguínea, massagens, orientações nutricionais, atividade física e conseqüente esclarecimento de sua importância, além de atividades recreativas esportivas e culturais para todas as idades.

Devido ao incentivo houve um extenso programa de conhecimento, prevenção promoção e recuperação da saúde aos participantes. Conforme relatos de alguns participantes houve a diminuição no uso de anti-depressivo e melhoras de sintomas das DCNT's.

Temos ainda como objetivo continuar a atender todo o município desde a zona urbana até a rural, novamente em praças, escolas, clubes, empresas, comércio e outros, agora de uma forma mais ampla e com resultados.

Além da atividade física, levamos a população conscientização, educando o corpo e mente para uma vida mais saudável.

Temos como metas para 2010.

- Implantar atividade física em 100 % das Unidades, com ampliação de participantes;
- Implantar grupos de orientação de Alimentação Saudável nas unidades, diminuindo a obesidade e sobrepeso;
- Continuar a coletar dados estatísticos entre os grupos de hipertensos, diabéticos e obesos para estudos de atuação específica.

Enfim os primeiros anos tivemos muito trabalho na implantação dos projetos na conscientização e educação da população. Hoje precisamos continuar os projetos a fim de que sejam integradas aos costumes da população, com conscientização efetiva da importância da atividade física.

2. JUSTIFICATIVA

Hoje cada vez mais pessoas sofrem com o isolamento e conseqüentemente com as DCNT's, tendo como fatores: a obesidades; a alimentação inadequada e o sedentarismo mórbido um conjunto de fatores, inclusive a falta de convívio social. As atividades realizadas são de suma importância no tratamento de pacientes e de indivíduos que dependem ou não da rede pública, mas que com as atividades física levada ao publico em geral encontraram esclarecimento, educação e principalmente sociabilização e cultura (fator principal no tratamento de doenças como o stress). Portanto a atividade física sob a orientação de um profissional de educação física com acompanhamento de profissional de saúde, é uma importante medida preventiva, além das atividades complementares realizadas nos eventos realizados.

A fixação de tal mentalidade e de extrema necessidade, agora com novos materiais didáticos de esclarecimento e nova coleta de dados, identificamos os novos pacientes oferecendo soluções comprovadas dos anos anteriores.

3. DESCRIÇÃO DO PROJETO

3.1 Objetivo geral

Maior sensibilização da População quanto à atividade física, como fazer a atividade física, qual e intensidade, onde fazer, como encontrar na rede pública tais atividades, entre outros. Promover e levar mais condições de saúde a todos através do projeto, enfim conscientização da prática da atividade física direta e efetiva na população para melhoria da qualidade de vida.

3.2 Objetivos Específicos

Reduzir o sedentarismo da população, principalmente com a atividade de grande público, **“DIA DO MOVIMENTO”**, onde a população fica motivada a sair de casa e a participar das atividades;

Diminuir o uso de medicamento, controlar e prevenir as DCNT's, através da prática de atividades físicas, CAMINHADA E GINÀSTICA LOCALIZADA, **“PROJETO VIVER BEM EM MOVIMENTO”**;

Conscientizar sobre a importância das atividades física educando sobre o corpo e a mente, PALESTRAS COM A EDUCADORA FISICA E NUTRICIONISTA além de outros profissionais.

Prevenção das DCNT's e promoção de hábitos saudáveis:

Ampliação do número de participantes atendidas pelo projeto.

3.3 Descrições das ações

Estratégia:

Parcerias existentes (Policia Civil, Policia Militar, Bombeiros, Faculdades, Secretarias Municipais de Esporte, Cultura, Promoção Social, entidades privadas ligadas a saúde etc.), e ampliação de novos parceiros.

Atividade:

Levantamento da população idosa, sedentários, obesos, pessoas com problemas de hipertensão arterial e diabetes nas unidades de saúde da família.

Capacitação Dos profissionais de saúde da rede pública, em conteúdo de promoção a saúde e práticas corporais em atividades físicas, os quais poderão transmitir orientações essenciais.

Sensibilização e divulgação do projeto em todos os bairros do município através das atividades realizadas e material educativo.

Avaliação de dados com:

Aferição e controle da pressão arterial dos participantes do grupo.

Teste de glicemia capilar.

Atividades de campo, como: DIA DO MOVIMENTO, CAMINHADA E GINÁSTICA LOCALIZADA, REUNIÕES E PALESTRAS INTINERANTES com grupos de Diabéticos e Hipertensos.

Metas

Reduzir 30% o uso de medicamento para 2010.

Reduzir 30% a obesidade, sedentarismo, hipertensão e diabetes para 2010.

Incentivar e conscientizar a pratica da atividade física na população em geral, para termos no mínimo 5% da população praticando atividade física.

Produto

Capacitar 100% os profissionais de saúde.

Promover X eventos voltados a prevenção e controle das DCNTs, .

Produção de X material didático e promocional dos eventos de saúde e de conscientização das atividades.

Resultado

Aumentar a freqüência de atividade física na população alvo;

Mudança nos hábitos alimentares;

Ampliar os horários e turmas no funcionamento do projeto.

Com a redução estimada em 30 % de hipertensos, obesos, diabéticos e sedentários teríamos consideravelmente uma melhor qualidade de vida da população de Tupã.

Insumos

Locação de equipamentos para realização dos eventos e atividades, espaço físico apropriado para as atividades físicas, contratação de profissionais, locação de recursos para recepção de voluntários, parceiros e colaboradores (lanches, transporte etc), material didático e de divulgação.

Recurso do Ministério da Saúde para a continuação do projeto e recurso em apoio do governo de Tupã para realização do projeto em campo.

Contratação de mais educadores físicos para ampliação dos horários e locais de atividade.

Fatores Influenciadores

Aceitação da população já habituada a participar das atividades e já conscientizada pelos projetos anteriores.

4 MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

A sustentação do projeto continua sendo os dados coletados com parcerias instituídas, como faculdades da cidade, principalmente no tocante a uso de mão de obra para pesquisas de atuação (estagiários), pesquisas e mão de obra também de profissionais de saúde, educação, agentes comunitários, voluntários de entidades da comunidade, ONG's, etc, todos de fácil comunicação, visto que a Secretária de Saúde do município possui um relacionamento estreito entre tais órgãos e entidades e sempre com a coordenação do profissional de Educação Física, relacionado ao projeto.

Ainda podemos ressaltar como ponto primordial para a avaliação o próprio relato pessoal do participante quando em ação, no momento específico quando o contato pessoal acontece.

A avaliação é sempre realizada pela Equipe de coordenação das ESF juntamente com a Equipe técnica das DCNT, levando-se em conta os indicadores de produção, antes e após a continuidade das atividades.

Quanto à educação alimentar utilizamos como monitoramento e avaliação dados coletados por agentes de saúde e por nutricionistas.

5 ATORES

Planejamento.

Ministério da Saúde, Governo de Tupã, Secretaria Municipal da Saúde.

Execução, Monitoramento e Avaliação do projeto.

Estratégia Saúde da Família, Educadora Física, Nutricionista.

6 CRONOGRAMA

As atividades, Projeto Caminhada são realizadas semanalmente em parte nas USF's, do município de Tupã, o projeto **DIA DO MOVIMENTO**, é atividade realizada em Bairros, Praças, Zona Rural, Distritos etc., também realizamos as datas comemorativas (Dia Mundial de atividade física, Dia Mundial da Saúde, Dia do Combate ao Tabagismo e Hipertensão, Agita Galera, etc.) com a manutenção dos recursos temos como cronograma:

Duração	Estratégias
180 dias	<ul style="list-style-type: none"> - Manter a equipe responsável para coordenar o referido programa. - Confirmar a participação de outras secretarias municipais em um processo de sensibilização para parcerias na luta contra os fatores de riscos. - Avaliar os resultados dos eventos anteriores e

	<p>fatores de riscos através de uma análise, obtendo informações específicas sobre os indivíduos para aplicabilidade nas próximas ações.</p> <p>- Realizar palestras em escolas, centros comunitários, USF e UBS com o intuito em conscientizar e convidar a participação efetiva nas ações.</p> <p>- Acompanhar as pessoas cadastradas no programa, através da atuação da equipe multidisciplinar.</p> <p>- Reavaliar os usuários do projeto para constatar sua eficácia.</p>
40 dias	- Avaliação dos profissionais da coordenação e equipe técnicas da DCNT sobre o desenvolvimento do programa.

6-1 Recursos Físicos:

Os recursos alocados são para utilização nos locais já estabelecidos e na execução do evento itinerante.

Quantidade	Material	Valor unitário	Valor Total
50	Colchonetes	24,90	1.245,00
50 (pares)	Halteres de 1kg	9,20	460,00
50 (pares)	Tornozeleiras	15,60	780,00
50	Bastões	3,90	195,00
1	Data Show	3.990,00	3.990,00
1	Note book	2.500,00	2.500,00
1	Computador	2.500,00	2.500,00
1	Impressora colorida	900,00	900,00
		Total	12.570,00

6-2 Recursos para divulgação e sensibilização

Materiais	Unidades	Valor total
Material Gráfico (cartazes, panfletos)	A definir quantidades de material	2.000,00
Camisetas	400	5.600,00
Faixas de rua	28	1.000,00
Banner	10 (80x100)	1.400,00
Custo previsto para eventos de sensibilização	A definir	17.430,00
	Total	27.430,00

7. RESPONSÁVEIS PELO PROJETO

Gláucia Mara Ferrara Balbino de Oliveira

Execução e Monitoramento

Educadora Física

Vânia Perez Zorato Oliveira

Coordenadora da Vigilância em Saúde

Antonio Brito

Secretário Municipal de Saúde

Waldemir Gonçalves Lopes

Prefeito da Estância Turística de Tupã

MODELO LÓGICO

OBJETIVO GERAL

Maior sensibilização da população quanto a atividade física, promover e levar mais condições de saúde a todos, enfim conscientização da prática da atividade física direta e efetiva na população para melhoria da qualidade de vida.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Reduzir o sedentarismo da população com a motivação em sair de casa para participar das atividades através do evento Dia do Movimento;
Diminuir o uso de medicamento, controlar e prevenir as DCNT`s através da prática da atividade física como: Caminhada e Ginástica.
Palestras de orientação na prática da atividade física e nutricional.

ESTRATÉGIA

Parcerias com as Secretarias Municipais, Órgãos Públicos (Polícia Civil, Militar, Bombeiros, Faculdades, entre outros.

INSUMOS

Locação de equipamentos e recursos para realizar os eventos;
Recurso do Ministério da Saúde e apoio do governo municipal;
Contratar mais educador físico.

ATIVIDADES

Fazer levantamento nas USF da população idosa, sedentários, obesos, e portadores das DCNT`s;
Capacitar profissionais de saúde;
Avaliação de dados através das atividades realizadas como dia do Movimento e

METAS

Reduzir 30% o uso de medicamento;
30% a obesidade, sedentarismo, e portadores das DCNT`s;
Incentivar e conscientizar a prática da atividade física para que pelo menos 5% da população passem a fazer.

PRODUTO

Capacitar 100% os profissionais de saúde;
Promover eventos voltados à prevenção e controle das DCNT`s;
Produção de material didático e promocional dos eventos de saúde e de conscientização das atividades.

RESULTADOS

Aumentar a frequência da atividade física na população alvo;
Mudança nos hábitos alimentares;
Ampliar os horários e turmas;
Com os resultados esperados, teríamos uma melhor qualidade de vida.

FATORES INFLUENCIADORES

Aceitação da população já habituada a participar das atividades e já conscientizada pelos projetos anteriores.