



**PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS PARTE II –
ORIENTAÇÃO E INCENTIVO À PRÁTICA DE CAMINHADA
SECRETARIA DE SAÚDE DE PAULÍNIA**

**PREFEITURA MUNICIPAL DE PAULÍNIA
ESTADO DE SÃO PAULO**

OUTUBRO 2008

**5.2. - PROJETO PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS – PARTE II -
ORIENTAÇÃO E INCENTIVO À PRÁTICA DE CAMINHADA
NA SECRETARIA DE SAÚDE DE PAULÍNIA - PREFEITURA MUNICIPAL DE
PAULÍNIA , ESTADO DE SÃO PAULO.**

➤ **SECRETÁRIA DA SAÚDE -**

Dra MÔNICA ROSA FOCESI

TELEFONE : (19) 38745616

EMAIL : secsaude@paulinia.sp.gov.br

✓ **SUB SECRETÁRIA DA SAÚDE –**

CÉLIA CAPRERA

TELEFONE: (19) 38745616

EMAIL: secsaude@paulinia.sp.gov.br

✓ **DIRETOR DA REDE AMBULATORIAL**

Dr ALVARO SUAREZ FERNANDEZ

TELEFONE : (19) 38745616

EMAIL: secsaude@paulinia.sp.gov.br

✓ **ASSISTENTE TÉCNICA DO CETREIM** –(Centro de Terapia e Reabilitação
Integrada Municipal)

VALÉRIA SERRA DE FREITAS GUIMARÃES

TELEFONE : (19) 3844 8031 – 38447227

EMAIL: cetreim@bol.com.br

✓ **RESPONSÁVEIS TÉCNICOS :**

Roseny Flávia Martins

Telefone : (19) 38448031 - 91048177 (cel)

email: rosenyflavia@yahoo.com.br

Eliane Loffredo de Figueiredo

Telefone : (19) 38448031 - 91348623 (cel)

email: eliane_figueiredo.to@itelefonica.com.br

Maristela Pane Martins Montebelo

Telefone: (19) 38448031 - 96545804 (cel)

email: maristelamontebelo@yahoo.com.br

ENDEREÇO SECRETARIA DE SAÚDE

Rua Prof. José Lozano Araújo, 1551 – Bairro N. Sra Aparecida

Paulínia SP - CEP 13140-000

5.2 - INTRODUÇÃO

A Secretaria de Saúde de Paulínia¹ tem como missão: garantir a atenção integral à saúde, de maneira humanizada e universal, executando ações de promoção da saúde, de cuidados com o meio ambiente, de assistência ao cidadão doente ou sadio e buscando mudanças nos modos de caminhar na vida, baseadas em valores como participação popular, solidariedade, cuidado e proteção. Possui atualmente 9 Unidades Básicas de Saúde e um Centro de Reabilitação Integrado Municipal (CETREIM) além de outros serviços.

Com relação a doenças crônicas não transmissíveis a cidade realiza diversas ações com apoio da Coordenação Geral de Doenças e Agravos Não Transmissíveis, CGDANT - Ministério da Saúde.

O PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS oferece acompanhamento aos pacientes portadores de algias crônicas no sistema músculo esquelético, através do Grupo de Algias Posturais(G.A.P.) , neste programa é realizado um tratamento terapêutico com atenção especial aos idosos, adultos e gestantes com queixas de dores e desconfortos na coluna vertebral, em que são oferecidas alternativas de exercícios, relaxamento, técnicas de respiração adequada, atividades expressivas reflexivas para revisão de hábitos de vida em vivências em grupo. É desenvolvido através de parceria entre Fisioterapeuta, Terapeutas Ocupacionais do Centro de Terapia e Reabilitação Integrada Municipal e Assistente Social, Médicos, Enfermeiras e Assistentes Técnicos das Unidades Básicas de Saúde do Município. As gestantes com algias posturais e desconfortos físicos da gravidez também são atendidas pela fisioterapeuta que utiliza vários métodos de tratamento complementar como Yoga e exercícios do Stetching Global Ativo para o tratamento das mesmas.

A população e os pacientes atendidos no G.A.P., também são incentivados a incluir a prática de exercícios físicos em sua rotina de vida, em especial a frequentar os grupos de Exercícios Terapêuticos Chineses Lian Gong em 18 Terapias, esse método que visa a autonomia do indivíduo no manejo de sua doença, vem recebendo boa aceitação por parte da Equipe de Saúde e da população que refere bons resultados terapêuticos também nos casos de distúrbios do sistema digestivo, hipertensão, bronquite e reumatismo.

¹ População de Paulínia 74.000 habitantes.

Hoje contamos com 16 locais para a prática oferecendo 42 aulas semanais para a população entre usuários e funcionários da Prefeitura.

Além destas atividades já oferecidas sentimos a necessidade de incentivar e ampliar à prática de atividade física, e o grupo escolheu a caminhada. Realizamos o projeto piloto em outubro de 2008 para verificar o interesse dos usuários nesta prática, através do I Curso de Orientação e Incentivo à Caminhada para 50 pessoas, onde cada participante tem como função formar um grupo de caminhada na sua região de moradia ou trabalho.

Para o ano de 2009 nosso principal objetivo é divulgar os benefícios e estimular a prática da Atividade Física orientada e regular – Caminhada - minimizando os riscos para as DANTs entre a população e proporcionar a sustentabilidade, autonomia e manutenção das atividades já desenvolvidas (GAP e Lian Gong), para que possamos continuar a incentivar a população a participar ativamente na manutenção da sua qualidade de vida.

5.3- JUSTIFICATIVA

Existe muita procura pelo atendimento médico-ambulatorial e uso abusivo de medicamentos para controle de patologias ligadas ao hábito de vida moderno, gerando aumento de custos e retornos desnecessários na rede pública sem que haja resolutividade dos casos.

As medidas não farmacológicas, por outro lado, proporcionam melhora no desempenho emocional e comportamental, sendo as intervenções físicas como a prática de exercícios de grande importância para a autonomia do paciente.

Podemos atuar no incentivo a mudança de hábitos nos seguintes fatores de risco: tabagismo, alimentação inadequada, consumo de álcool, obesidade, hipertensão, dislipidemia, intolerância à glicose e inatividade física..

Com a continuidade do Programa de Práticas Corporais parte II – Orientação e Incentivo à Caminhada, na Prefeitura de Paulínia pretendemos garantir a continuidade destas ações e estimular o praticante a realizar a atividade física e acreditar em suas possibilidades, ser o agente modificador de sua história.

▪ 5.4 – OBJETIVOS

- Criação de um setor de Incentivo à Práticas Corporais/ Atividade física no Departamento de Reabilitação;
- Incentivar as ações planejadas pela equipe de referência para aumentar a qualidade do trabalho e envolvimento dos profissionais,
- Possibilitar o aprimoramento e a educação continuada da equipe de profissionais que já atuam com esta população para melhoria na qualidade do atendimento e aquisição de recursos materiais adequados para proporcionar melhor acolhimento e atendimento à população,
- Propiciar a adesão ao Programa pela população em geral, e aumentar o número de participantes nas ações já existentes,
- Incentivar e supervisionar a prática da Caminhada monitorada pelos próprios multiplicadores na comunidade;
- Incentivar a população e os pacientes com doenças crônicas não transmissíveis à conscientização e mudança de hábitos;
- Institucionalizar o Programa de Práticas Corporais parte II, em toda a rede básica de Saúde e estabelecer uma rede intersetorial.(secretarias, comunidade).

5.5 - PLANO DE AÇÃO

- Discussão com a Secretaria de Saúde e Departamento de reabilitação para a criação do setor de práticas corporais e atividade física,
- Reunião mensal com instrutores e equipe de referência para planejamento das ações. Formação de uma mini-equipe interdisciplinar para a discussão de estratégias de atuação para o incentivo à prática de caminhada (Médico, Fisioterapeuta, Professor de educação física, Terapeuta Ocupacional, Assistente Social, Psicólogo, Nutricionista e Enfermeiro).
- Aquisição de recursos materiais (vide pag. 8), físicos (locação de um local para o setor de práticas corporais) e teóricos (cursos de aprimoramento e capacitação).
- Recadastramento municipal dos usuários que participam das práticas corporais/atividade física;

- Cursos de orientação e incentivo a prática de caminhada para 150 monitores .²
- Reunião mensal para supervisão e planejamento de ações dos monitores de caminhada na comunidade;
- Manutenção e implementação das atividades já realizadas. (Lian Gong, GAP Adulto e Gestante).
- Palestras à população de incentivo para práticas corporais e atividade física, e mudança de hábitos nocivos à saúde.

5.7 – INDICADORES PARA MONITORAMENTO/AVALIAÇÃO

- ✓ N° de profissionais ou agentes da comunidade capacitados x n° de participantes;
- ✓ N° de profissionais ou agentes da comunidade que participam das ações e reuniões mensais;
- ✓ N° de praticantes cadastrados e recadastrados;
- ✓ N° de adesão e aderência ao programa;
- ✓ Conhecimento sobre DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis) e estilo de vida saudável por parte dos membros da comunidade;e,
- ✓ N° de entrevistas iniciais e periódicas preenchidas.

5.6 - RESULTADOS:

CURTO PRAZO

- Adesão ao Programa,
- Aumento do Conhecimento e envolvimento dos Profissionais, e
- Engajamento dos parceiros (setor público e comunidade).

MÉDIO PRAZO

- Conscientização e mudança de hábitos da população;
- Melhoria na qualidade do atendimento no Programa;
- Manter uma Rede Intersetorial;
- Criação de políticas publicas para Promoção da Saúde.

² Formação de 150 monitores, sendo 50 formados em outubro de 2008 e 100 em dois cursos no ano de 2009.

LONGO PRAZO

- Diminuir o sedentarismo;
- Minimizar as DANTs; e,
- Desenvolvimento de Hábitos Saudáveis na população.

5.7 - ATORES

- Coordenadores técnicos, Grupo Gestor, Secretarias: de Saúde , Esportes e Recreação, Obras, Conselho Municipal de Saúde, profissionais envolvidos e comunidade.
- **Recursos humanos**- 02 Educadores físicos, 01 Fisioterapeuta, 02 Terapeutas Ocupacionais, 1 médico especialista em atividade física, interessados em se tornar monitores na comunidade (150 vagas), parceiros e apoio administrativo.

5.9 - CRONOGRAMA PARA 2008 :

MESES	Curso de capacitação Para profissionais	Curso de Orientação à Caminhada	REUNIÕES PARA SUPERVISÃO	REUNIÕES PLANEJAMENTO	LEVANTAMENTO ESTATÍSTICO
Jan-Fev					
Mar-Abril		X	X	X	
Maio – Junho			X	X	
Julho	X		X	X	X
Agosto – Set		X	X	X	
Out-Nov			X	X	
Dezembro			X	X	X

5.10 - RECURSOS

PLANILHA ORÇAMENTÁRIA

Material	Quantidade	Preço unitário	Total
Educação continuada para os instrutores e monitores	20	500,00	10.000,00
Aparelho de som para CD portátil Gradiente	10	260,00	2600,00
<u>Material para divulgação (folders)</u>	2000	2,50	800,00
<u>Apostila/cartilha</u>	500	2,00	1000,00
<u>Faixas</u>	15	66,00	1000,00
<u>Banner</u>	40	40,00	1600,00
Squezze	300	5,00	1500,00
Boné	300	5,00	1500,00
Projeter Multimídia Epson Powerlite S4	1	3.000,00	3.000,00
Medidor de pressão arterial digital Citizen	2	350,00	700,00
Pedômetro Eletrônico	150	90,00	13.500,00
Balança Digital Italy medidora de gordura e líquidos corporais Body Fat KH 5521 até 150 kg	2	180,00	360,00
<u>Coffe break</u>	300	8,13	2440,00
		TOTAL	40.000,00

OBS – ESTE ORÇAMENTO TERÁ DE SER READEQUADO O POIS A VERBA DE INCENTIVO FOI DE R\$ 52.643,67 , DEPOSITADA EM 11/ 2008 (COMPROVANTE ANEXO)

5.11 - RESPONSÁVEIS PELO PROJETO:

✓ Responsáveis Técnicos :

FT. MS. Roseny Flávia Martins

T.O. Eliane Loffredo de Figueiredo

T.O. Maristela Pane Martins Montebelo

Assistente Técnica do CETREIM

FO. MS. Valéria Serra Guimarães

Diretor da Rede Ambulatorial

Álvaro Suarez Fernandez

Sub-Secretaria da Saúde

Célia Caprera

Secretária da Saúde

Mônica Rosa Focesi

Enviar até 20/10/2008 para :

**COORDENAÇÃO GERAL DE DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS
(CGDANT)
DEPARTAMENTO DE ANÁLISE DE SITUAÇÃO EM SAÚDE (DASIS)
SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE (SVS)
MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS)**

ESPLANADA DOS MINISTÉRIOS, EDIFÍCIO SEDE, SALA 142, BRASÍLIA/DF

CEP 70058-900