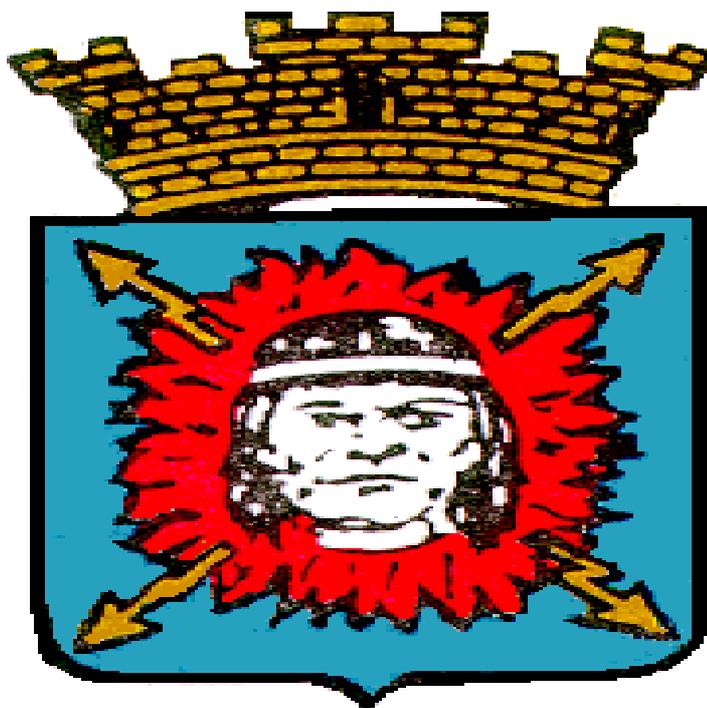


**PROJETO CAMINHADA VIVER BEM EM MOVIMENTO**

**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**

**SECRETÁRIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**Marilia Rovere de Souza**

**Fones: (14) 3404-2208**

**E mail: saude@tupa.sp.gov.br**

**DIRETORA DE DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO Á SAÚDE**

**Silmara R. de Assis Góes**

**Fones: (14) 3404-2202**

**E mail: pmtcentralderegulacao@unisiti.com.br**

**COORDENADORA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA**

**Rosangela de Souza Urel Gaspar**

**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: wglaucia@gmail.com**

**SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE**

**Rua Paiaquas n°. 370 - Centro – Tupã – SP - CEP 17.604-000**

## 1. INTRODUÇÃO

A população de Tupã esta estimada em 62.256 habitantes, possui uma população em quase toda sua maioria de baixa renda, sendo que o sistema de saúde publico é bastante utilizado o que leva a necessidade de otimização de recursos e estratégias de conscientização de melhor utilização dos recursos.

Tupã possui 11 Unidades de Saúde da Família e 02 Unidades Básica de Saúde, 70 % das unidades possui grupos de atividade física durante a semana, 02 unidades possuem horta comunitária.

Esta população ainda sofre com problemas de hipertensão e diabetes. Através do trabalho realizado com o projeto Viver Bem em Movimento, onde desenvolvemos todos os dias com participantes da 3ª Idade e Pacientes das Unidades caminhada, ginástica localizada, trabalho de memorização, e atividades recreativas, atividades voltadas a qualidade de vida, tendo como eixo principal as DCNT como Hipertensão e Diabetes e por conseqüência obesos e sedentários, além do stress.

Com o incentivo do Ministério da Saúde, ampliamos o projeto incentivando mais as atividades e criando uma atividade especifica de sensibilização e conscientização o “DIA DO MOVIMENTO”, levando atividades nos 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 e culturais para todas as idades.

Devido tais projetos 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 então como objetivo atender toda a zona urbana, rural, novamente atendendo em praças, escolas, clubes, empresas, comércio e outros, agora de uma forma mais ampla e com coleta de resultados.

Além da atividade física propriamente dita, estaríamos levando a população palestras de conscientização, educando o corpo e mente para uma vida mais saudável, livre do stress da modernidade.

Temos como ampliação para 2009.

- Implantar atividade física em 100 % das Unidades;
- Implantar grupos de orientação de Alimentação Saudável nas unidades;
- Implantar Horta Comunitária nas Unidades que tiverem espaço físico adequado e criar o projeto “Kit Horta Doméstica”.
- Coleta de Dados estatísticos entre os grupos de hipertensos, diabéticos e obesos.

Enfim o primeiro ano tivemos muito trabalho na implantação dos projetos na conscientização e educação da população na importância da atividade física, agora pretendemos fazer a avaliação dos resultados, e ampliação de sua aplicabilidade.

## **2. JUSTIFICATIVA**

Doenças crônicas não transmissíveis podem começar em qualquer idade, tendo como fatores:- a obesidades; a alimentação inadequada e sedentarismo mórbido enfim um conjunto de fatores, inclusive o stress e a falta de convívio social. 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.

Num mundo onde cada vez mais pessoas sofrem com o isolamento e conseqüentemente com as DCNT's, 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 levadas ao público em geral encontraram esclarecimento, educação e principalmente atividades sociais de entretenimento e cultura (fator principal no tratamento de doenças como o stress).

Então para fixação de tal consciência e de extrema necessidade a continuidade do projeto, agora com materiais didáticos de esclarecimento e outras atividades complementares de coleta de dados, cadastramento de pessoas e oferecimento de soluções. Ainda porque quem pratica atividade física podem ter o risco menor de

desenvolver as DCNT's, mas é sempre bom lembrar que os efeitos benéficos da atividade física ocorre somente para quem exercita com regularidade.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Aumentar o nível de conhecimento da População, como fazer a atividade física, qual e intensidade, onde fazer, como encontrar na rede publica tais atividades, entre outros. Promover e levar condições de saúde através das atividades desenvolvidas, melhoria na qualidade de vida, promoção á saúde e conscientização da pratica da atividade física direta e efetiva na população.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

Reduzir o sedentarismo da população, principalmente nas atividades de grande publico, onde a população fica motivada a sair de casa;

Diminuir o uso de remédios, através da prática de atividades físicas;

Conscientizar sobre a importância das atividades física educando sobre o corpo e a mente.

Prevenção das doenças DCNT's e promoção de hábitos saudáveis:

Ampliar o número de pessoas atendidas pelo projeto.

### **4. PLANO DE AÇÃO**

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.

Capacitar os profissionais de saúde da rede publica, em conteúdo de promoção a saúde e praticas corporais em atividades físicas, os quais poderão transmitir orientações essenciais para que estes possam conscientizar a sociedade em geral quanto à necessidade da prevenção das DCNT, incluindo avaliação.

Criar hortas comunitárias nas unidades restantes e lançar o projeto “KIT HORTA DOMESTICA”, possibilitando a redução e o controle das taxas das DCNT’s através da alimentação saudável.

KIT HORTA DOMÉSTICA, que seria a distribuição de Kits, constituído por vaso, sementes e objetos para manuseio (ferramentas) para plantio de hortaliças. A população de Tupã tem características extremamente rurais, idosos que por motivos de êxodo rural acabam vivendo em constante conflito emocional, manusear uma horta sem duvida alguma traria a tais pessoas um novo habito e consequentemente ocupação, tal projeto tem então 3 fatores básicos de atuação:

- 1- Educação alimentar com esclarecimento e treinamento de plantio;
- 2- Combate ao Stress com atividade ocupacional;
- 3- Fator econômico, pequeno, mas considerável.

A sensibilização e divulgação do projeto em todos os bairros do município através das atividades realizadas, através de material educativo (GUIA ALIMENTAR para uma alimentação saudável para diabéticos e hipertensos, CADERNO DE ATENÇÃO BASICA sobre prevenção e tratamento da obesidade e CADERNO DE ORIENTAÇÃO para alimentação saudável do idoso).

O PROJETO CAMINHADA e o DIA DO MOVIMENTO, a supervisão e o andamento deste projeto será por profissional da área de Educação Física com avaliação e monitorando de maneira a alcançar a eficácia do programa.

#### **4.1 Principais resultados esperados.**

Avaliação comparativa de resultados com pacientes que estejam efetivamente participando do projeto, comparar antes e após as atividades, havendo a redução no tratamento medicamentoso, bem como índices de internações.

Aumentar o acesso a atividades físicas, mediante o aumento dos locais para atividade e da proposta de levar tal entretenimento saudável a população em geral.

## **4.2 Monitoramento e Avaliação.**

O processo terá como sustentação dados coletados com parcerias instituídas para a própria realização do projeto, 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 e 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 de profissional de Educação Física, relacionado ao projeto.

O programa será avaliado pela Equipe de coordenação das ESF juntamente com a Equipe técnica de DCNT, levando se em conta os indicadores de produção, antes e após a continuidade da realização das atividades, e sobre os índices de diminuição de internação, óbitos, uso de medicamentos e intervenções clínicas, por DCNT.

Quanto à educação alimentar utilizaria como monitoramento e avaliação dados coletados por agentes de saúde e por nutricionistas. Tais profissionais estariam visitando residências cujos Kits forem distribuídos e avaliando a evolução no tratamento das DCNT's, focando sensivelmente o stress.

## **4.3 Sustentabilidade.**

A sustentabilidade do projeto tem como base principal os agentes de saúde, hoje em nossa cidade, já contamos com profissional de educação física, e agentes comunitários trabalhando no projeto CAMINHADA e DIA DO MOVIMENTO. É claro que a implementação de um projeto de tanta amplitude é necessário muito mais agentes envolvidos, para tanto além de outros profissionais da área de saúde, parcerias com instituições de ensino, principalmente no tocante a uso de mão obra para pesquisas de atuação de campo propriamente dita (estagiários), voluntários de entidades da comunidade, ONG's, etc.

#### 4.4 Cronograma.

As atividades Projeto Caminhada são realizadas semanalmente em parte nas USF's, do município de Tupã, o projeto DIA DO MOVIMENTO é realizado em 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:

<b>Duração</b>	<b>Estratégias</b>
180 dias	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixar equipe responsável para coordenar o referido programa.</li> <li>- Confirmar a participação de outras secretarias municipais em um processo de sensibilização para parcerias na luta contra os fatores de riscos.</li> <li>- Avaliar os resultados dos eventos anteriores e fatores de riscos através de uma análise, obtendo informações específicas sobre os indivíduos para aplicabilidade nas próximas ações..</li> <li>- Realizar palestras em escolas, centros comunitários, USF e UBS com o intuito em conscientizar e convidar a participação efetiva nas ações.</li> <li>- Acompanhar as pessoas cadastradas no programa, através da atuação da equipe multidisciplinar.</li> <li>- Reavaliar os usuários do projeto para constatar sua eficácia.</li> </ul>
40 dias	- Avaliação dos profissionais da coordenação e equipe técnicas da DCNT sobre o desenvolvimento do programa.

#### 4.5 Recursos Físicos:

Os recursos alocados são para utilização nos locais já estabelecidos e na criação de Unidade Móvel que levem até outros locais, mais remotos o projeto.

<b>Quantidade</b>	<b>Material</b>	<b>Valor unitário</b>	<b>Valor Total</b>
01	Fax	600,00	600,00
01	Câmera fotográfica	900,00	900,00
01	Note book +Multimídia	8.500,00	8.500,00
		<b>Total</b>	<b>10.000,00</b>

#### 4.6 Recursos para divulgação e sensibilização

<b>Materiais</b>	<b>Unidades</b>	<b>Valor total</b>
Kit Horta Doméstica	1.000	10.000,00
Material Gráfico (cadernos e guias)	10.000 unidades	10.000,00
Camisetas	400	5.600,00
Faixas de rua	57	2.000,00
Banner	20 (2m)	1.800,00
DVD	05	600,00
	<b>Total</b>	<b>30.000,00</b>

## **5. RESPONSÁVEIS PELO PROJETO**

**Gláucia Mara Ferrara Balbino de Oliveira**

**Execução e Monitoramento**

**Educadora Física**

**Silmara R. de Assis Góes**

**Diretora de Departamento de Atenção à Saúde**

**Rosangela de Souza Urel Gaspar**

**Coordenadora Estratégia de Saúde da Família**

**Marilia Rovere de Souza**

**Secretária Municipal de Saúde**