



PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENTIM GENTIL
COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE

PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

“PROJETO VIDA LONGA COM SAÚDE”

VALENTIM GENTIL –SP



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENTIM GENTIL
COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**PROGRAMA MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE
“PROJETO VIDA LONGA COM SAÚDE”**

Município: VALENTIM GENTIL – ESTADO DE SÃO PAULO

Coordenador de Saúde:

IVONETE FELIX DO NASCIMENTO PESSOA

Tel. (17) 81225179, e-mail ivonete.saude@gmail.com

Coordenador da Vigilância Epidemiológica:

TATIANA DE MORAES YUNES R. CARMO

Tel.(17) 81317152, e-mail tatiyunes@hotmail.com

Responsável Técnico (Enfª da ESF):

HELENA DA SILVA ALENCAR, Tel. (17) 3485 1108, e-mail

cvalentimgentil@gmail.com

Endereço Coordenadoria:

Av. Cavalin, 7-33 – Centro.

15.520-000 Valentim Gentil/SP

Fone/Fax: (17) 3485 1227

E-mail: cvalentimgentil@gmail.com



PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENTIM GENTIL
COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE

I. INTRODUÇÃO

O município de Valentim Gentil, localiza-se na 8ª Região Administrativa do estado de São Paulo (a noroeste do Estado) sediada em São José do Rio Preto, com uma extensão territorial de 147 km² e limitado pelos municípios: Norte – Parisi e Pedranópolis, Oeste – Meridiano, Leste – Votuporanga, Sul – Magda.

Estima-se que a população do município é de 10.902 habitantes (IBGE/2007), dentre as quais, observa-se que a população acima de 60 anos é compreendida por 1.144 habitantes (quadro 1).

É certo que a maioria dos idosos de Valentim Gentil participa do “Grupo Redescobindo a Vida” que tem como objetivo principal proporcionar subsídios para que a pessoa idosa mantenha a qualidade de vida, levando em consideração a integralidade e o aspecto biopsicossocial.

Acredita-se que cerca de 75% dessa população possui doenças crônicas como Hipertensão e Diabetes, portanto, a implantação do Projeto tem como finalidade principal diminuir o sedentarismo nesta população.

Através de atividade física proporcionaríamos condições que favoreceriam o condicionamento físico voltado para promoção da saúde, melhorando assim o tônus muscular, a flexibilidade, a resistência cardiorespiratória e a prevenção de quedas entre os idosos. Procura-se também, com tais atividades a diminuição dos índices de internações por AVC – Acidente Vascular Cerebral, complicações provocadas pelo Diabetes, e por fraturas de fêmur, além do tempo médio de permanência hospitalar do idoso no SUS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENTIM GENTIL
COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Futuramente, pretende-se estender o projeto para outras faixas etárias com a finalidade de combater, primordialmente, os altos índices de gravidez na adolescência e auxiliar no combate ao tabagismo.

População por sexo e faixa etária:

FAIXA ETÁRIA	POPULAÇÃO
Menor de 1 ano	162
1 a 4 anos	678
5 a 9 anos	803
10 a 14 anos	962
15 a 19 anos	1.168
20 a 29 anos	2.021
30 a 39 anos	1.680
40 a 49 anos	1.397
50 a 59 anos	887
60 a 69 anos	669
70 a 79 anos	341
80 anos e mais	134
TOTAL GERAL	10 902

Fonte: IBGE/2007 - Quadro 1.

II. JUSTIFICATIVA

O envelhecimento populacional é fato decorrente da maior expectativa de vida experimentada pela população mundial, fruto de conquistas científicas, tecnológicas e sociais ao longo do século XX, vem desafiando todos os setores sociais e afetando todas as dimensões da vida em sociedade.

Na Saúde, pode-se considerar como um marco no Sistema Único de Saúde a Portaria 399 de 22 de fevereiro de 2006 que divulga o Pacto Pela Saúde 2006 – Consolidação do SUS e aprova as Diretrizes Operacionais



PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENTIM GENTIL
COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE

do Referido Pacto, sendo que em uma de suas dimensões, o Pacto pela Vida estabelece seis áreas prioritárias de atuação, dentre as quais se situa a Saúde da população Idosa. Nesse documento, pela primeira vez na história do SUS, a saúde da população idosa consta como prioridade das três esferas de governo.

Ademais, vislumbramos no âmbito municipal uma maior deficiência no estímulo à prática de atividades físicas, ocasionada por motivos sociais e econômicos dos idosos, que vivem na sua grande maioria somente de benefícios da seguridade social e não possuem acesso a academias e clubes.

Ressalte-se que o sedentarismo é fator de risco para o surgimento de doenças, não transmissíveis e de caráter crônico (hipertensão, a diabetes e a obesidade – quadro 2), que notoriamente, podem ser prevenidas, controladas e tratadas por meio de medidas simples, através da mudança no estilo de vida das pessoas, seja pela adoção de uma alimentação saudável, seja pela prática de atividades física.

INDICADORES DE SAÚDE

Indicador	Resultado 2007
Taxa de internação hospitalar de pessoas idosas por fratura do fêmur	34,96%
Taxa de internação por acidente vascular cerebral (AVC)	61,26%
Proporção de internações por complicações de Diabetes Mellitus	0,45%

Fonte: SISPACTO/2007 - Quadro 2.

Frente ao apurado, notamos a necessidade de fornecer aos idosos ferramentas adequadas para a melhora da qualidade de vida e promoção da saúde. A escolha de uma atividade desenvolvida ao ar livre foi baseada em resultados positivos comprovados a partir de um projeto de atividade física (caminhada) implantado junto a população idosa vinculada a Estratégia Saúde da Família – ESF COHAB do município. Neste projeto o



PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENTIM GENTIL
COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE

profissional fisioterapeuta acompanha diariamente o grupo de idosos em sua caminhada, orientando durante todo o trajeto, realizando o alongamento. Mensalmente todos passam por avaliação com o médico da ESF, tem o colesterol e a glicemia verificados por exames laboratoriais. De acordo com os resultados obtidos verificamos que a atividade física ao ar livre diminuiu consideravelmente os níveis de depressão, além de contribuir para um estilo de vida mais saudável melhorando a capacidade funcional e a qualidade de vida para essa população.

III. OBJETIVOS

3.1 Gerais:

Proporcionar os meios necessários para melhorar a capacidade funcional da pessoa idosa, com conseqüente melhora em seu estado de saúde alcançando um bem estar físico, mental e social.

3.2 Específicos:

Possibilitar aos idosos um espaço físico adequado para a realização de atividades físicas ao ar livre, tipo academia.

IV. PLANO DE AÇÃO

- Construção de uma academia ao ar livre para a prática de exercícios físicos em espaço cedido pelo município, voltado para a população da terceira idade.
- Contratar um profissional de educação física para orientação desta atividade.
- Realizar palestra sobre os benefícios desta atividade utilizando as reuniões da terceira idade.



PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENTIM GENTIL
COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE

- Realizar avaliações físicas e aplicar questionários para identificar condições atuais do indivíduo quanto aos aspectos físicos, mentais e sociais e aplicar os mesmos métodos após o início das atividades para avaliar o impacto causado nas condições físicas dos participantes.
- Realizar a prática de exercícios físicos acompanhados de profissional de educação física.

V. METAS

- Proporcionar uma atividade ideal à terceira idade com reduzidos impactos e muitos benefícios em local adequado.
- Realizar uma atividade física bem assessorada através da contratação de um profissional qualificado em educação física.
- Orientar população sobre alimentação adequada e benefícios dos exercícios físicos.
- Reduzir o sobrepeso.
- Reduzir as taxas de internações por AVC, por Diabetes, por fratura de fêmur, o tempo de permanência do idoso em internação hospitalar.
- Melhorar a qualidade de vida da população idosa.
- Reduzir o risco de queda, melhorar a agilidade, flexibilidade, amplitude muscular da pessoa idosa.
- Diminuir a ociosidade na terceira idade melhorando o bem estar físico e mental.
- Controle da hipertensão, do diabetes e de doenças cardiovasculares.
- Estender o programa para outras faixas etárias.

VI. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

- Realizar uma anamnese inicial dos participantes das atividades físicas, podendo assim observar mudanças neste histórico após seis meses do início das atividades.



PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENTIM GENTIL
COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE

- Acompanhar o grupo em relação aos indicadores de saúde mostrados anteriormente para observar redução neste grupo.
- Desenvolver um questionário de perguntas diretas das modificações quanto aos benefícios da atividade em relação a dores, níveis de pressão arterial, glicemia, quedas, estresse, relacionamento, estado emocional, entre outros.

VII. SUSTENTABILIDADE

6.1. Recursos Humanos

- Médico da Estratégia Saúde da Família
- Enfermeira da Estratégia Saúde da Família
- Professor de Educação Física (contratado)
- Fisioterapeuta da Estratégia Saúde da Família
- Psicólogo da UBS
- Nutricionista (município)

6.2. Parceria

- Departamento de Esporte
- Fundo Social
- Grupo da Terceira Idade
- Prefeitura Municipal

VIII. RECURSOS FINANCEIROS E ESTRUTURA FÍSICA

Adequação de uma área cedida pela prefeitura municipal, localizada na Rua Emílio Bertoldo s/n, Bairro Centro, antigo Pátio da Fepasa, destinada a instalação de uma academia ao ar livre.



PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENTIM GENTIL
COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE

PLANILHA ORÇAMENTÁRIA

Equipamento	Quantidade	Valor total R\$
Barra Fixa	01	1.386,00
Torre de Escalada	01	1.513,05
Twist Triplo	01	1.732,50
Barra Alta Giratória	01	1.769,46
Roda de Ombros	01	1.871,10
Elíptico Mecânico	01	1.796,03
Remador	01	1.183,88
Extensão Lombar	01	1.755,60
Roda Dupla	01	1.565,03
Paralela Dupla	01	1.351,35
Twist Lateral	01	1.778,70
Massageador Duplo	01	1.420,65
Leg Press Duplo	01	2.310,00
Along Flex	01	1.085,70
Peitoral Duplo	01	3.176,25
Simulador de Caminhada	01	1.559,25
Elevação de Ombros Duplo	01	3.176,25
Abdominal Duplo	01	1.824,90
Torre de Elevação de Braços	01	1.426,43
Total.....		33.682,13
Recursos Humanos	Quantidade	Valor Anual R\$
Profissional de Educação Física	01	6.317,87
Total geral.....		40.000,00
Contrapartida do município: Complementação no valor do investimento através de mão-de-obra qualificada para realização da adequação do espaço físico para instalação da academia ao ar livre e demais profissionais descritos no item 6.1		



PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENTIM GENTIL
COORDENADORIA MUNICIPAL DE SAÚDE

IX. CRONOGRAMA

AÇÕES/ATIVIDADES	Período do 1º ao 12º mês após o recebimento do financiamento											
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Local para construção da academia ao ar livre	X											
Orçamento e aquisição dos equipamentos para instalação	X											
Instalação da academia		X	X									
Contratação de um profissional em educação física			X									
Apresentação do projeto a população de idosos			X									
Início das atividades na academia com avaliação médica e fisioterapia				X								
Monitoramento das atividades executadas, através da aplicação do questionário					X	X	X	X	X	X	X	
Avaliação dos resultados para aperfeiçoamento												X

Valentim Gentil, 21 de setembro de 2009.

Ivonete Felix do N. Pessoa
Coord. Mun. Saúde

Tatiana de M. Y. R. Carmo
Enfa. Resp. VE

Helena da Silva Alencar
Responsável Técnico