

1-INTRODUÇÃO

‘Corpo em movimento e alimentação saudável , isso é saúde !

Este projeto vem com a proposta de desenvolver ações para prevenir e informar a população sobre os malefícios do sedentarismo e os benefícios de manter o corpo sempre em movimento com a prática regular de atividade física e reeducação alimentar .

O município de Iacri está localizado no oeste paulista , ao sudeste do estado,na região da alta paulista , pertence a 11ª região administrativa do estado.sua área é de 324,029km² , latitude de 21°51’30’’, longitude de 50°41’22’’oeste,altitude de 499m e possui uma população de 6.875 habitantes (IBGE 2008)

A população na faixa etária de 59 anos e mais, representa cerca de 24,69% da população geral do município com tendências crescentes .

Considerando a Política Nacional de Promoção da Saúde, a Secretaria Municipal de Saúde de Iacri pretende desenvolver ações efetivas voltadas para redução das D.C.N.T. e seus fatores de risco, considerando ainda,o custo econômico que representa ao município e ao estado o tratamento dos indivíduos acometidos.

O Projeto pretende aumentar o nível de atividade física e está direcionado para a população de idosos (hipertensos e diabéticos) inscritos nas Unidades de Saúde do Município, sendo que o mesmo será desenvolvido em prédio próprio.

2 - JUSTIFICATIVA

Considerando que corpo em movimento é sinônimo de qualidade de vida (física e mentalmente) , este projeto viabiliza e possibilita uma educação efetiva em saúde para o indivíduo , família e comunidade através da conscientização para mudança nos hábitos de vida da população .

Pesquisas Científicas comprovam que : ``atividade física e reeducação alimentar beneficiam a saúde`` de modo que :

- Reduz o risco de morte por doenças cardíacas;
- Reduz o risco de desenvolver diabetes mellitus , hipertensão , câncer de cólon e mama ;
- Auxilia na redução de peso ;
- Melhora o equilíbrio e a flexibilidade ;
- Previne a depressão ;
- Melhora o humor e a sensação de bem-estar;
- Ajuda a manter músculos ,articulações e ossos saudáveis.

O município de Iacri obteve em 2007 um total de internações de:

- Por A.V.C em maiores de 40 anos=68,18%
- Por I.C.C =106,6%
- Mortalidade por I.A.M =40%
- Mortalidade por A.V.C =21,05%
-

3-OBJETIVOS

3.1 - OBJETIVO GERAL

Trabalhar na prevenção das D.C.N.T., aumentando o número de indivíduos ativos na população alvo, na perspectiva de , através da mudança nos hábitos de vida da população, reduzir a morbidade e mortalidade por DCNT,garantindo então,qualidade de vida.

3.2 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Diminuir a morbi-mortalidade por doenças do aparelho circulatório e seus determinantes;
- Estimular a adoção de hábitos (estilo de vida) saudáveis através de atividade física e reeducação alimentar;
- Prevenir as doenças crônicas não transmissíveis;
- Diminuir o sobre peso e obesidade da população;
- Aumentar o grau de atividade física;

- Melhorar a qualidade de vida da população;

4-Meta

- Reduzir em 30% a morbi mortalidade por doenças do aparelho circulatório até dez 2010;
- Estimular a adoção de hábitos saudáveis de vida em 100% da população de DM e H.A.S até dez 2010;
- Diminuir o sobrepeso e obesidade em 20% da população alvo até dez de 2010;
- Realizar palestras para orientação sobre prevenção de D.C.N.T, reduzindo assim em 30% a ocorrência das mesmas até dez de 2010;
- Diminuir o sobrepeso e obesidade em 20% da população alvo até dez de 2010;
- Aumentar o grau de atividade física em 50% da população alvo até dez de 2010;
- Melhorar a qualidade de vida da população alvo em 50% até dez de 2010.

5- Cronograma Físico (plano de ação)

Público alvo: Todas as pessoas que queiram e necessitam de atividades físicas regulares.

Prioridades: Portadores de doenças crônicas não transmissíveis, tais como:

- HAS
- DM
- Doenças osteo-musculares
- Obesos
- Sedentarismo
- Depressivos

1ª Etapa : Divulgação do projeto por meio das A.C.S, enfermeiros e médicos do Centro de Saúde III e PSF de Iacri. Os interessados que se encontram nos critérios de inclusão especificados no público alvo passam para a 2ª etapa.

2ª Etapa: serão avaliados por meio de triagem médica, enfermeiros e fisioterapeutas, incluindo:

- Anamnese dirigida;
- Exame físico;

- Solicitação de exames complementares;
- Avaliação física;
- Aplicação do questionário sobre qualidade de vida;
- Consulta com o nutricionista.

Nessa etapa pretendemos excluir os pacientes que apresentarem:

- Níveis pressóricos de repouso > 180 mmhg de PAS e ou 110 mmhg de PAD;
- Lesões de órgãos alvos (retinopatias e nefropatias);
- Grande disfunção de ventrículo esquerdo;
- Angina instável ;
- Isquemia cerebral;
- Insuficiência cardíaca descompensada;
- Doenças osteo-musculares impeditivas de praticarem atividades físicas.

Após realizarmos avaliação médica e física, teremos caracterizado o perfil de cada paciente com os quais iremos trabalhar.

3ª Etapa: Foi realizado pela Prefeitura Municipal de Iacri um conjunto de duas piscinas municipais , que constituem um espaço onde a população poderá realizar atividades físicas monitoradas por um educador físico avaliado por um profissional de nível superior capacitado (médicos,

fisioterapeutas e enfermeiros). Disponibilizaremos também palestras com nutricionistas a cada 20 dias.

O horário de funcionamento será no período da manhã e final de tarde,diariamente das 8:00 às 11:00 hrs,das 17:00 às 18:00hrs.

As aulas terão duração de uma hora e cada turma terá em média 20 participantes por aula.

Essas turmas serão instruídas por um profissional com formação em educação física,um avaliador físico de nível superior.

Os profissionais da equipe do C.S.III e P.S.F.serão essenciais nesse processo os quais participarão ativamente das atividades educativas,assistenciais e de monitoramento da população alvo.

5.1- Cronograma de atividades

HORÁRIO	2^a	3^a	4^a	5^a	6^a
8 às 9	Aeróbica	Hidroginástica	alongamento	hidroginástica	Aeróbica
9 às 10	Hidroginástica	Localizada	Aeróbica	alongamento	hidroginástica
10 às 11	Alongamento	Aeróbica	Localizada	localizada	Alongamento
17 ás 18	Localizada	Alongamento	Hidroginástica	Aeróbica	Localizada

5.2 - Distribuição dos grupos

HORÁRIO	2^a	3^a	4^a	5^a	6^a
8 às 9	3 ^a idade	Obesos	Doenças osteo-musculares	Grupos D.C.N. T	3 ^a idade
9 às 10	Obesos	3 ^a idade	Grupos D.C.N. T	Doenças osteo-musculares	Obesos
10 às 11	Grupos D.C.N.T.	Doenças osteo-musculares	Obesos	3 ^a idade	Grupos D.C.N. T
17 às 18	Doenças osteo-musculares	Grupos D.C.N. T	3 ^a idade	obesos	Doenças osteo-musculares

6-RECURSOS NECESSÁRIOS

6.1- Materiais de consumo:

Material de divulgação

Quantidade	Material de Divulgação	Valor Unitário	Valor Total
100	Adesivos	3,00	300,00
05	Faixas de rua	60,00	300,00
300	Camisetas	10,00	3.000,00
300	Bonés e viseiras	5,00	1.500,00
10	Apitos	3,00	30,00
02	Outdoors	250,00	500,00
500	Folders	1,00	500,00
Valor Total			6.130,00

Material Ilustrativo

Quantidade	Material Ilust.	Valor unitário	Valor Total
100	Envelopes Gde.	2,00	200,00
01	CX.Pincel atômico	15,00	15,00
03	Cartuchos para impressora	69,00	207,00
01	CX Papel sulfite A4	138,00	138,00
01	CX.Caneta azul	29,00	29,00
01	CX.Lápis preto	30,00	30,00
01	CX.Borracha	10,00	10,00
01	Quadro Branco	50,00	50,00
Valor Total			679,00

6.2-Equipamentos

Serão utilizados equipamentos de áudio como:caixa acústica,micro-system,

Microfones,cabos para conexão e extensão,pilhas e baterias.

6.2.1-Equipamentos Técnicos

Serão necessários os equipamentos abaixo relacionados:

- Adipômetro
- Balança digital
- Frequenciometro

- Fita antropométrica

6.2.2-Equipamentos de Ginástica

- Colchonetes
- Step
- Bastões
- Halteres
- Espelhos
- Ventiladores
- Barras de alongamento
- Suporte de barras
- Bóias tipo macarrão
- Pares canel.1kg
- Bolas suissas
- Cordas
- Uniforme (vestuários)
- Calçados

Para o critério de escolha das atividades serão considerados os seguintes

Fatores:

- Preferência pessoal
- Aptidão necessária
- Risco associado a atividade
- Atividade física adequada aos idosos

6.3 - RECURSOS

6.3.1-RECURSOS HUMANOS PRÓPRIOS EXISTENTES

PROFISSIONAIS DISPONÍVEIS	QUANTIDADE
MÉDICOS	2
ENFERMEIROS	2
TÉCNICOS EM ENFERMAGEM	3
FISIOTERAPEUTA	1
DENTISTA	1
NUTRICIONISTA	1
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA	1
A.C.S	10
SERVIÇOS GERAIS	1
VIGIA NOTURNO	2
DIGITADOR	1

6.3.2-RECURSOS FÍSICOS COM PARCEIROS EXISTENTES

- ESTÁDIO MUNICIPAL
- GINÁSIO DE ESPORTES MUNICIPAL
- BIBLIOTECA MUNICIPAL
- CLUBE COM PISCINA MUNICIPAL
- SALÃO DE EVENTOS (RECINTO DE RODEIO)
- SALÃO DE EVENTOS IGREJA CATÓLICA
- CENTRO COMUNITÁRIO PARA IDOSOS (CCI)

6.4 - Recursos financeiros

Valor total do projeto: R\$40.000,00

Valor solicitado: R\$40.000,00

Valor de contrapartida: conforme necessidade

7 - Cronograma financeiro

	Valor unitário	Total
1- recursos humanos	Recursos próprios	
2-profissional de ed.física	Alocado prefeitura	R\$500,00
3-serviço de apoio	Alocado prefeitura	R\$450,00
4-estagiários	Sem custos	
5-uso da infra-estrutura	Prédio próprio	
6-mão de obra	Alocado prefeitura	
7-material permanente		
7.1 equipamentos técnicos	R\$10.000,00	
7.2 equipamentos de ginástica	R\$20.000,00	
8-serviço terceirizado	De acordo com a necessidade	
9-material de consumo	R\$1.000,00	
10-encargos sociais	Recursos próprios	
Total de recursos próprios mensal		R\$950,00
Total geral		R\$40.000,00

8 - MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Após o processo de implantação, serão adotados mecanismos para seu monitoramento e avaliação, buscando de forma permanente o direcionamento das ações.

Após um ano de observação pretendemos compilar e analisar os dados (obtidos na ficha de avaliação individual) e subjetivos (obtidos por meio de análises comparativas do questionário sobre qualidade vida).

Dados objetivos:

- Níveis pressóricos
- Glicemia
- Perfil lipidico
- I.M.C e percentual de gordura
- Adesão do tratamento

Dados subjetivos:

- Influência da atividade física nos aspectos emocionais e na socialização dos indivíduos;

- Influência nos sintomas subjetivos referentes as doenças de bases com análises dos dados objetivos pretendemos obter resultados positivos após a execução desse projeto.

Exemplo de indicadores de Monitoramento e Avaliação:

- Realização de discussões sobre temas técnicos e avaliação das atividades junto aos parceiros (a partir da implantação do projeto);
- Aplicação do questionário e análise dos indicadores (hábitos de vida) na população alvo;
- Análise e avaliação dos indicadores de morbimortalidade nos primeiros 12 meses da implantação desta fase do projeto.
- Os indicadores utilizados, serão de processo e de impacto, à seguir descritos:

Indicadores para Avaliação:

1. Número de Oficinas para discussão dos grupos realizadas;
2. Número de discussões mensais em grupo;
3. Número de atividades educativas realizadas/ano;
4. Número de primeiras consultas/habitante/ano;
5. Número de aferições de Pressão Arterial/habitante/ano;
6. Número de Glicemias/habitante /ano;
7. Número de Consultas médicas/enfermagem/habitante/ano;

8. Número de Trabalhos de grupo/habitante/ano;
 9. Número de pacientes controlados (DM,HA)/número de pacientes inscritos;
 10. Prevalência de baixo peso/faixa etária/ano;
 11. Prevalência de obesidade ou sobrepeso/faixa etária/ano;
 12. Prevalência de sedentarismo/população alvo;
- A avaliação também deverá ser analisada, levando-se em consideração o número de pacientes inscritos no início do projeto (DM e Hipertensão) do município, implantação e implementação do Sistema de Informação Sishiperdia.

9 - RESULTADOS ESPERADOS

Dentro deste contexto a secretaria municipal da saúde espera:

- Reduzir para 50% o número de internação por D.C.N. T;
- Sensibilizar profissionais de saúde e educação;
- Sensibilizar a população para o direito a saúde e para busca permanente da compreensão de seus determinantes;
- Capacita-los para utilização de medidas práticas de promoção, proteção e recuperação da saúde;

- Buscar parcerias intersetoriais e institucionais;
- Melhorar a qualidade de vida dos cidadãos, através da prática de esportes e reeducação alimentar;
- Reduzir o índice de mortalidade por D.C.N. T.

10 - COLABORADORES:

- Prefeitura municipal de Iacri
- Projeto vida nova
- Projeto renda cidadã