



PROJETO DE INCENTIVO À VIGILÂNCIA E PREVENÇÃO DE DOENÇAS E
AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS



**PROJETO DE INCENTIVO À VIGILÂNCIA E PREVENÇÃO DE DOENÇAS E
AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS**

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ILHABELA

Endereço – Av. Princesa Isabel nº 2320, Barra Velha Ilhabela SP

CEP – 11630 – 000

Email – psfilhabela@itelefonica.com.br

SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE

Dr. Arquimedes Hyppolito

COORDENADORA DA VIGILANCIA EM SAUDE

Enfermeira Lara Passos Kayanoki

COORDENADORA MUNICIPAL DO PROGRAMA DE SAUDE DA FAMILIA

Enfermeira Marly Aparecida Fornaziero

RESPONSÁVEL PELO PROJETO

Núcleo de Educação Permanente em Saúde representada pela Enfermeira Arlene Balague Trallero de Oliveira



**PROJETO DE INCENTIVO À VIGILÂNCIA E PREVENÇÃO DE DOENÇAS E
AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS**

1. **INTRODUÇÃO** – Considerando que a Hipertensão Arterial atinge 35% da população acima de 40 anos e cerca de 75 % dessas pessoas recorrem ao SUS e é um dos principais fatores de risco cardio e cérebrovasculares e ainda responsável por cerca de 40% dos casos de aposentadoria precoce e absenteísmo do trabalho;

Considerando que o Diabetes também é uma das doenças crônico degenerativas que tem se elevado com o aumento progressivo da proporção de idosos e estes também fazem uso em sua grande maioria do SUS;

Considerando que Ilhabela é uma cidade em que o Sistema de Saúde é o SUS e o Programa de Saúde da Família faz a cobertura de 100% da população que é, de acordo com o SIAB (Sistema de Informação da Atenção Básica), de 25688 habitantes e dentre estes 29% tem mais de 40 anos e 6,04% são portadores de Hipertensão Arterial e Diabetes;

Como as diretrizes do PSF (Programa de Saúde da Família) são desenvolver a prevenção e promoção da saúde, a prevenção dos fatores de risco e a redução de danos das Doenças e Agravos Não Transmissíveis para a melhoria da qualidade de vida, uma meta fundamental é o desenvolvimento de ações voltadas para atividades físicas.

2. **JUSTIFICATIVA** – Levando-se em conta que no Município de Ilhabela, 38% da população tem de 20 a 39 anos e a diretriz principal do PSF é a promoção e prevenção da saúde, deve-se, além de ações já realizadas com outras faixas etárias e com os portadores já diagnosticados, atingir a população da faixa etária entre 20 e 39 anos que não utilizam o serviço e serão os futuros portadores dessas doenças, se não participarem de um programa de ações voltadas a que eles tenham uma vida mais saudável. Mesmo Ilhabela sendo um Município beneficiado por sua orla marítima e áreas de preservação com muitas cachoeiras e trilhas ecológicas não há a cultura do cultivo às atividades físicas.

3. **OBJETIVOS**

- a. Criar uma cultura de atividades físicas no Município através de atividades desenvolvidas pelos profissionais de saúde do PSF e colaboradores de outras secretarias, ONGs e entidades afins;



- b. Aliar o programa de atividades físicas com orientações nutricionais, confecções de cardápios e levantamentos do IMC;
- c. Atingir a faixa etária da população que não utiliza o Sistema de Saúde para que se cristalice o conceito de prevenção e promoção à saúde;
- d. Diminuir os indicadores de agravos contribuindo para uma melhor qualidade de vida da população e conseqüentemente uma melhor qualidade nos serviços oferecidos pelo PSF diminuindo também o atendimento desses agravos nos serviços de urgência e emergência do Município.

4. PLANO DE AÇÃO

- a. Introduzir a população alvo no programa de atividades físicas dando prioridade à:
 - i. Aqueles que têm histórico familiar de Hipertensão Arterial;
 - ii. Aqueles que têm histórico familiar de Diabetes;
 - iii. Aqueles que têm histórico familiar de Obesidade;
 - iv. Aqueles que possuem IMC acima da normalidade;
 - v. Tabagistas.
- b. Elaborar e distribuir panfletos explicativos com relação à prevenção das Doenças e Agravos Não Transmissíveis;
- c. Divulgação dos cronogramas das atividades;
- d. Contratação de Profissional de Educação Física por 30 horas semanais por 12 meses;
- e. Contratação de Profissional de Nutrição por 10 horas semanais por 12 meses;
- f. Dividir a população participante em cinco turmas de 40 pessoas de acordo com cronograma em anexo, sendo cada turma referente a uma Unidade de Saúde da Família, com atividades assim divididas: 60 minutos de atividades físicas, incluindo alongamentos e caminhadas, 60 minutos de orientações e 60 minutos para medição de sinais vitais e gordura corporal, sendo que cada turma fará as atividades duas vezes por semana;
- g. Realizar alongamento e caminhadas na Orla Marítima e Trilhas Ecológicas por 30 minutos diários com monitoramento do Profissional de Educação Física;



- h. Realizar palestras referente às atividades físicas, orientações nutricionais e orientações de cuidados com a saúde em geral, pelos profissionais de Educação Física, Nutrição e das Equipes de Saúde da Família, semanalmente;
 - i. Realizar palestra trimestrais com profissional médico das Unidades de Saúde da Família sobre a Epidemiologia da Aterosclerose;
 - j. Cálculo do IMC de todos os participantes das Atividades, mensalmente;
 - k. Aliar junto às atividades físicas, a medição da Tensão Arterial e Pulsação no início e no final das caminhadas.
 - l. Medição de peso, gordura corporal e medida de circunferência abdominal mensalmente;
 - m. Controle de Glicemia, Triglicérides e Colesterol semestralmente através de consulta médica e de enfermagem nas Unidades de Saúde da Família de referência;
 - n. Criar horários alternativos para o desenvolvimento das atividades para absorver o maior número possível de pessoas, principalmente o trabalhador.
5. **PRINCIPAIS RESULTADOS ESPERADOS** – Conseguir através deste Projeto levantar o número de pessoas com risco de agravos às doenças crônicas não transmissíveis e através destes números mobilizar o maior número de pessoas e conseguir a aderência de todas essas pessoas ao programa prevenindo e até impedindo assim esses males decorrentes de falta de atividade física e falta de orientação nutricional.
6. **MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO** – Monitorar os resultados através de coleta de dados mensais com os seguintes recursos:
- a. Frequência às atividades;
 - b. Avaliação Nutricional com o uso de questionários de acompanhamento dietético e resultados das aferições;
 - c. Aferição de Pulso e Pressão Arterial antes e após os exercícios físicos e
 - d. Aferição de prega cutânea, IMC e circunferência abdominal e inserção em gráficos;
 - e. Dosagem sérica, glicose, triglicérides e colesterol total e frações;

Avaliação:



- a. Clínica e laboratorial realizada semestralmente submetendo os dados coletados a avaliação estatística mantendo sua influencia nos valores adotados como normais na literatura.

Diante dos resultados atualizar, o Plano de Ação para adequá-lo ao desenvolvimento das atividades.

7. **SUSTENTABILIDADE** – O Município tem recursos próprios para manter a contratação dos profissionais de Educação Física e Nutricionista conforme descrito no Projeto fortalecendo as atividades. Possui recursos materiais de uso permanente pelas Equipes de Saúde da Família e mantém coleta de exames laboratoriais como rotina. Com relação a recursos financeiros é proposta realizar dotação orçamentária para manter o projeto e ampliá-lo.



8. CRONOGRAMA

	Segundas feiras	Terças feiras	Quartas feiras	Quintas feiras	Sextas feiras
Manhã	<p>Turma I Equipe Costa Norte Medição de HA e gordura corporal Alongamento e Caminhadas Orientações Nutricionais e Físicas</p>	<p>Turma II Equipe Itaquanduba Medição de HA e gordura corporal Alongamento e Caminhadas Orientações Nutricionais e Físicas</p>	<p>Turma III Equipe Água Branca Medição de HA e gordura corporal Alongamento e Caminhadas Orientações Nutricionais e Físicas</p>	<p>Turma IV Equipe Barra Velha Medição de HA e gordura corporal Alongamento e Caminhadas Orientações Nutricionais e Físicas</p>	<p>Turma V Equipe Costa Sul Medição de HA e gordura corporal Alongamento e Caminhadas Orientações Nutricionais e Físicas</p>
Tarde	<p>Turma V Equipe Costa Sul Medição de HA e gordura corporal Alongamento e Caminhadas Orientações Nutricionais e Físicas</p>	<p>Turma III Equipe Água Branca Medição de HA e gordura corporal Alongamento e Caminhadas Orientações Nutricionais e Físicas</p>	<p>Turma IV Equipe Barra Velha Medição de HA e gordura corporal Alongamento e Caminhadas Orientações Nutricionais e Físicas</p>	<p>Turma II Equipe Itaquanduba Medição de HA e gordura corporal Alongamento e Caminhadas Orientações Nutricionais e Físicas</p>	<p>Turma I Equipe Costa Norte Medição de HA e gordura corporal Alongamento e Caminhadas Orientações Nutricionais e Físicas</p>



9. RECURSOS

Recursos Humanos	Recursos Materiais	Recursos Financeiros mensais	Recursos Financeiros Anuais	TOTAL RECURSOS
Profissional Educação Física		R\$1.856,54 mensal	R\$ 26.610,40	R\$ 26.610,40
Profissional Nutricionista		R\$50,00 hora/palestra R\$ 200,00 mensal	R\$ 2.400,00	R\$ 2.400,00
Profissional Médico		R\$100,00 hora/palestra		R\$ 200,00
	2 Esfigmomanômetros adulto			R\$ 80,00
	2 Estetoscópios			R\$ 30,00
	2 Adipômetros (Plicometro)			R\$ 120,00
	1 Balança digital adulto			R\$ 500,00
	6 Fitas métricas 1,50 m			R\$ 6,90
	1000 Panfletos explicativos			R\$ 220,00
	1000 Questionários de Avaliação Nutricional			R\$ 120,00
	1800 Exames Laboratoriais			R\$ 7.875,00
TOTAL PROJETO				R\$ 38.162,30



10. BIBLIOGRAFIA

Ghorayeb, Nabil Atividade Física: parte indispensável no bem-estar físico e mental

www.corpore.org.br

Medina, Maria Célia Guerra Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis: Estratégias de Intervenção

Ministério da Saúde – www.hiperdia.datasus.gov.br

Pierin, Ângela M. G. e Mion Jr., Décio Atuação da Equipe de Enfermagem na Hipertensão Arterial Manual de Enfermagem www.ids-saude.org.br/enfermagem

Portal da Saúde – www.saude.gov.br

Programa Agita São Paulo Atividade Física é Saúde Acumule 30 minutos por dia

SIAB Sistema de Informação de Atenção Básica 2007-10-10

11. ASSINATURAS

SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE COORDENADORA DA VIGILANCIA EM SAUDE

Dr. Arquimedes Hy ppolito

Enfermeira Lara Passos Kayanoki

COORDENADORA MUNICIPAL DO PROGRAMA DE SAUDE DA FAMILIA

Enfermeira Marly Aparecida Fornaziero

RESPONSÁVEL PELO PROJETO

Núcleo de Educação Permanente em Saúde representada pela Enfermeira Arlene Balague Trallero de Oliveira