



*Secretaria Municipal de Saúde e Higiene  
Rua: Sete de Setembro, nº 455 - Centro  
Tel: (14) 3478 5066 Fax: (14) 3478 5066  
Email: sms@bastos.sp.gov.br*



Prefeitura Municipal de Bastos

## *PROJETO*

# *“SAÚDE EM ATIVIDADE”*



Prefeitura Municipal de Bastos

## PROJETO SAÚDE EM ATIVIDADE

---

**SECRETÁRIO MUNICIPAL DA SAÚDE:**

SERGIO LUIZ DA COSTA

E-MAIL: [sms@bastos.sp.gov.br](mailto:sms@bastos.sp.gov.br)

**COORDENADORA DA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA:**

JULIANA YURI UEJI

E-MAIL: [vepbastos@hotmail.com](mailto:vepbastos@hotmail.com)

**COORDENADOR DE REDE BÁSICA:**

LUIZ CARLOS BARUFATTI

E-MAIL: [sms@bastos.sp.gov.br](mailto:sms@bastos.sp.gov.br)

**SUPERVISORA DE PLANEJAMENTO:**

JUSSARA MORAES HATAE CAMPOVILLE

E-MAIL: [sms@bastos.sp.gov.br](mailto:sms@bastos.sp.gov.br)

**RESPONSÁVEIS PELO PROJETO:**

MARCELA YUMI TANAKA MORGADO

EDUARDA MIDORI HAYASHI HOSSOYA

ANTONIO JESUINO SPARRAPANI

E-MAIL: [sms@bastos.sp.gov.br](mailto:sms@bastos.sp.gov.br)

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE E HIGIENE DE BASTOS

ENDEREÇO: RUA SETE DE SETEMBRO, 455

BAIRRO: CENTRO

CEP: 17690-000

FONE:(14) 3478-5066

BASTOS/SP



Prefeitura Municipal de Bastos

## **PROJETO “SAÚDE EM ATIVIDADE”**

### **1 – INTRODUÇÃO**

Nos últimos séculos, ocorreram avanços no campo social, científico e da saúde: a descoberta de vacinas e antibióticos, a preocupação com a assepsia, a diminuição de doenças infecto-contagiosas. Como consequência, houve uma redução da mortalidade, o que contribuiu para que, a cada década, fosse aumentando a expectativa de vida do homem. Com isso, ocorreu um aumento da população idosa.

Pesquisas afirmam que a inatividade física é considerada o fator de maior risco para a mortalidade, está acima do ato de fumar, da obesidade, da hipertensão e até das hipercolesterolemias (POEHLMAN, 2003, p. 303).

A Organização Mundial da Saúde constituiu um projeto chamado “Estratégia Global sobre Alimentação, Atividade Física e Saúde” (EG/OMS), em 2003. De acordo com Carvalho (2006, p.35), “este documento é considerado um marco para o desenvolvimento de uma Estratégia Mundial sobre alimentação, atividade física e saúde, tendo com enfoque “integrado” preconizado pela OMS para controlar as doenças crônicas”.

O aumento da obesidade e do sobrepeso é preocupante. Carvalho (2006, p.35), enfatiza que pessoas são levadas ao apelo dos fast food, preferindo alimentos adoçados artificialmente, com alto índice de gorduras, hidrogenadas e refrigerantes, aumentando o índice de colesterol, deixando de lado o consumo de frutas, verduras e legumes que seriam o essencial para uma boa saúde..

O Projeto visa à melhoria da qualidade de vida da população idosa e portadora de doenças crônicas não transmissíveis sendo estas *Dislipidemias*,



Prefeitura Municipal de Bastos

*Diabetes e Hipertensão Arterial*, como também atender pessoas com risco para obesidade.

O Projeto será desenvolvido em três locais estratégicos do município, onde possibilitará melhor acesso à população, cedidos pela ACREB(Associação Cultural Recreativa e Esportiva Bratac), APAE E Recinto de Exposições Kisuke Watanabe de BASTOS, para desenvolvermos as atividades do projeto com a população.

## **2- JUSTIFICATIVA:**

Segundo o IBGE a população estimada de Bastos para 2007 foi de 21.834 habitantes. A composição demográfica do município vem mantendo as mesmas características, mas com uma diminuição neste ano: crescimento demográfico de 0,85% ao ano, 50,4% da população é formado por mulheres e 49,6% por homens, sendo visível o aumento do índice de envelhecimento.

A população que mais cresce é a população acima de 60 anos. Estes dados apontam para necessidade de investir em políticas públicas voltadas para população da Terceira Idade, que deve incluir ações de promoção da saúde e prevenção das doenças crônicas. O município deve planejar o espaço urbano e meio ambiente, atividades de lazer e esportivas, ou seja, um conjunto de intervenções intersetoriais voltadas para esta nova realidade, cuja tendência não só em Bastos, mas no estado de São Paulo e em todo país, é contar com populações idosas cada vez mais numerosas.

### **POPULAÇÃO TOTAL:**

	<b>2004</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>
Número de Habitantes	21.343	21.507	21.673	21.834

Fonte: IBGE - Estimativas populacionais para o TCU



Prefeitura Municipal de Bastos

**Coefficiente de Mortalidade para algumas causas selecionadas  
(por 100.000 habitantes)**

<b>Causa do Óbito</b>	<b>2002</b>	<b>2003</b>	<b>2004</b>	<b>2005</b>
Aids	-	-	-	4,6
Neoplasia maligna da mama (/100.000 mulheres)	9,5	18,9	9,4	9,3
Neoplasia maligna do colo do útero (/100.000 mulher)	-	-	9,4	-
<b>Infarto agudo do miocardio</b>	<b>43,1</b>	<b>47,5</b>	<b>51,9</b>	<b>37,2</b>
<b>Doenças cerebrovasculares</b>	<b>76,6</b>	<b>47,5</b>	<b>42,5</b>	<b>74,4</b>
<b>Diabetes mellitus</b>	<b>14,4</b>	<b>28,5</b>	<b>47,2</b>	<b>41,8</b>
Acidentes de transporte	9,6	19,0	4,7	27,9
Agressões	4,8	-	-	4,6

Fonte: SIM

**MORTALIDADE HOSPITALAR DE 2007-ÓBITOS**

<b>Total</b>	<b>56 Óbitos</b>
Homens	30 Óbitos
Mulheres	26 Óbitos
Óbitos - doenças- infecciosas e parasitária - total	<b>3 Óbitos</b>
Óbitos - neoplasias - tumores - total	<b>4 óbitos</b>
Óbitos - doenças - sangue, órgãos hematológicos, transtornos imunitários – total	<b>1 Óbitos</b>
Óbitos - doenças - endócrinas, nutricionais e metabólicas	<b>3 óbitos</b>
Óbitos - transtornos mentais e comportamentais - total	<b>1 Óbitos</b>



Prefeitura Municipal de Bastos

Óbitos - doenças - sistema nervoso – total	<b>1 Óbitos</b>
<b><u>Óbitos - doenças - aparelho circulatório – total</u></b>	<b><u>21 Óbitos</u></b>
Óbitos - doenças - aparelho circulatório – homens	<b>10 óbitos</b>
Óbitos - doenças - aparelho circulatório – mulheres	<b>11 Óbitos</b>
Óbitos - doenças - aparelho respiratório – total	<b>11 óbitos</b>
Óbitos - doenças - aparelho digestivo – total	<b>3 óbitos</b>
Óbitos - doenças - osteomuscular e tecido conjuntivo - total	<b>2 óbitos</b>
Óbitos - doenças - aparelho geniturinário – total	<b>2 óbitos</b>
Óbitos - Lesões, envenenamentos e causas externas - total	<b>3 óbitos</b>

Fontes: Ministério da Saúde, Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde - DATASUS 2007 ; Malha municipal digital do Brasil: situação em 2006. Rio de Janeiro: IBGE, 2008.

Em 2007 somaram 56 óbitos em Bastos, 30 óbitos do sexo masculino e 26 feminino, sendo que 21 destes óbitos tiveram como causa as doenças do Aparelho Circulatório, responsáveis por cerca de 37,5% dos óbitos totais, sendo 8,16% apenas óbitos por Acidente Vascular Cerebral; 11 óbitos do Aparelho Respiratório, responsáveis por 19,6% dos óbitos, 04 óbitos por neoplasias, 7,14% dos óbitos do município.

Em 2007 temos, dados que permitem a análise das informações referentes ao acompanhamento dos pacientes com Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus em nosso município, com dados por unidade e para o município como um todo. Percebemos que essas doenças afetam todas as classes sociais e faixas etárias. Isso é reflexo das grandes mudanças que vêm ocorrendo no estilo de vida das pessoas, sobretudo nos hábitos alimentares, nos níveis de atividade física e no tabagismo.



Prefeitura Municipal de Bastos

### NÚMERO DE HIPERTENSOS E DIABÉTICOS

Unidade	Diabetes	Diab/Hipert	Hipertensão
Centro de Saúde	156	109	388
PSF I-santa Maria	18	131	498
PSF II- Itatiaia	16	131	296
PSF III-Esplanada	104	48	470
PSF IV-Cerejeiras	18	28	121
PSFV(*)	23	-	109
Total	335	447	1882
<b>2008(GERAL)</b>	<b>57</b>	<b>808</b>	<b>2.112</b>

Fonte: SISHiperdia (\*)Período: Setembro a Dezembro/2007.

O município de Bastos em 2007 ficou acima dos parâmetros da regional em relação à proporção de hipertensos e diabéticos cadastrados e houve uma diminuição considerável em 2006 dos indicadores relacionados à internação, exceto no caso de Insuficiência Cardíaca Congestiva.

Indicador	2002	2003	2004	2005	2006
Taxa de internação por AVC.	100,1	78,3	89,0	65,4	61,7
Taxa de internação por ICC.	65,6	73,4	119,8	68,6	72,8
Proporção de hipertensos cadastrados.	62,5	73,4	75,6	82,5	84,2
Proporção de internações por complicações do Diabetes Mellitus.	2,0	2,2	2,0	2,0	1,2
Proporção de Diabéticos cadastrados.	52,7	61,3	63,3	69,7	71,4

Fonte: Pacto de Indicadores de Atenção Básica/2006

A Promoção à saúde bem como, dos hábitos alimentares juntamente com atividades físicas, são estratégias utilizadas neste projeto para o enfretamento de vários problemas de saúde que afetam essa população.



Prefeitura Municipal de Bastos

### **3 – OBJETIVOS:**

**GERAIS:** • O Projeto tem como objetivo, a estimulação a prática de atividades físicas e orientação alimentar, bem como a sensibilização e orientação para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. O projeto visa também à orientação das famílias através de palestras realizadas pelas Unidades de saúde da família e equipe multidisciplinar e ações que possibilitem uma melhor qualidade de vida de seus membros através da mudança dos hábitos alimentares, visa também aumento da auto-estima através da oferta de atividades.

**ESPECÍFICOS:** • Estimular a população a prática de atividade física diária;

- Sensibilizar e orientar a população sobre a importância de atividade física regular para a prevenção de doenças;
- Orientar e incentivar a população sobre hábitos de vidas saudáveis, de modo a reduzir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis na população do município de Bastos;
- Diminuição da obesidade da população;
- Redução dos índices de complicações de doenças não transmissíveis;
- capacitar a população para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde;
- Oferecer acesso à informação para que a população possa adquirir e desenvolver habilidades para uma melhor qualidade de vida;
- Incentivar a população para uma alimentação saudável;

### **4 - PLANO DE AÇÃO**

Este projeto tem como estratégica melhorar a qualidade de vida da população, desenvolvendo as seguintes ações e atividades:



Prefeitura Municipal de Bastos

- Realizar cadastramento através de fichas para todos os pacientes;
- Realizar avaliação destes pacientes onde será verificado peso, altura, cintura e IMC;
- Realização de palestras educativa, promovendo assim o acesso à informação a população;
- Atividade física, como ginástica, alongamento, caminhadas e passeios ciclísticos;
- Palestras de reaproveitamento de alimentos com nutricionista;
- Palestras de reeducação alimentar;
- Palestras que melhorem a auto-estima dos pacientes;
- Realização de passeios.

#### **4.1 - PÚBLICO ALVO:**

- População portadora de doenças crônicas não transmissíveis, idosos e indivíduos com risco de sobrepeso/obesidade.

#### **4.2 – METAS:**

- Atender a uma demanda inicialmente de aproximadamente 500 pessoas.

### **5 - PRINCIPAIS RESULTADOS ESPERADOS**

Os principais resultados esperados deste projeto são:



Prefeitura Municipal de Bastos

- Diminuição das taxas de internação por Acidente Vascular Cerebral (AVC );
- Diminuição das taxas de internação por insuficiência Cardíaca Congestiva (ICC);
- Prevenir a evolução e conseqüentemente o agravamento do quadro clínico do paciente;
- Diminuir a obesidade;
- Diminuir a ansiedade;
- Mudança do estilo de vida da população;
- Fazer com que a prática de atividade física faça parte da rotina de vida destas pessoas;
- Mudança nos hábitos alimentares desta população.

## **6- MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO**

Para o bom andamento do projeto os profissionais, que participam diretamente na realização das atividades contarão com reuniões mensais com equipe multiprofissional, fichas de inscrições e avaliativas, planilhas de acompanhamento, avaliação de relatórios, visitas domiciliares sempre que julgar necessário, avaliação comparativa do quadro clínico inicial com quadro clínico atual, avaliações dos resultados obtidos, depoimentos pessoais sobre mudanças ocorridas no estilo de vida.

## **7 – SUSTENTABILIDADE:**

### **7.1 – PARCERIAS**



Prefeitura Municipal de Bastos

O Projeto conta à parceria de Órgãos Governamentais: Prefeitura Municipal, Secretaria da Promoção Social, Secretaria da Educação, Secretaria da Saúde e Secretaria de Esportes.

## 7.2 - RECURSOS HUMANOS

CARGO	QUANTIDADE
ENFERMEIRO	05
FISIOTERAPEUTA	01
PROFESSOR EDUCAÇÃO FISICA	01
NUTRICIONISTA	01
PSICÓLOGA	01
AUXILIAR DE ENFERMAGEM	05
ACS	10
ESTAGIARIOS	02

Estes profissionais já existentes em nosso município irão atuar de acordo com as atividades desenvolvidas.

## 7.3- ESTRUTURA FÍSICA

O Projeto conta com estrutura física, em 03 locais estratégicos do município, onde serão desenvolvidas as atividades.

## 8 – CRONOGRAMA

### CRONOGRAMA DE ATIVIDADES SEMANAIS

PERÍODO / ATIVIDADES	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
PALESTRAS MOTIVACIONAIS			X		
PALESTRAS EDUCATIVAS	X			X	
PALESTRAS NUTRICIONAIS		X			
ATIVIDADES FISICAS	X	X	X	X	X
CAMINHADAS	X	X	X	X	X
ATIVIDADES DE ALONGAMENTO		X		X	



Prefeitura Municipal de Bastos

### CRONOGRAMA DE ATIVIDADES MENSAIS

PERÍODO / ATIVIDADES	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Avaliação Nutricional	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Avaliação de Saúde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Reuniões de equipe	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Elaboração de Relatórios	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Avaliação de Relatórios		X		X		X		X		X		X
Avaliação Semestral					X							X
Avaliação Final												X
Passeios	X					X					X	

### 9 – RECURSOS NECESSÁRIOS

MATERIAIS	QUANTIDADE	PREÇO
Balança antropométrica adulto	03	2.100,00
Esfignomanometro	03	207,00
Estetoscópio	03	45,00
Fita antropométrica	05	15,00
Adipômetro	03	1.170,00
Bicicleta ergométrica	06	3.300,00
Esteira eletrônica	06	5.000,00
Colchonete	60	2.400,00
Halter(pesos)	60	300,00
Caneleiras para ginástica	60	1.200,00
Bastões para ginástica	60	2.100,00
Aparelho de som	03	2.100,00
Microfone	03	45,00
Caixa amplificadora	03	1.500,00



Prefeitura Municipal de Bastos

Fios e conectores	-	100,00
Aparelho de DVD	01	250,00
Quadro branco	01	80,00
Data show	01	3.000,00
Tela para data show	01	600,00
Notebook	01	2.500,00
Microfone sem fio- WMA-7110	03	510,00
Panfletos/Cartazes	-	2.000,00
Ventiladores	06	720,00
Cadeiras plásticas	80	2.400,00
Bebedouro inox	03	2.400,00
Camisetas	200	2.600,00
Bonés	200	800,00
Squize	100	500,00
<b>Total</b>		<b>R\$39.942,00</b>

**OBS: Previsão de orçamento por estimativa, recursos destinados aos 03 locais onde serão desenvolvidas as atividades.**

**Bastos, 22 de outubro de 2008.**

**RESPONSÁVEIS PELO PROJETO:**

MARCELA YUMI TANAKA MORGADO  
EDUARDA MIDORI HAYASHI HOSSOYA  
ANTONIO JESUINO SPARRAPANI

**SECRETÁRIO MUNICIPAL DA SAÚDE:**

SERGIO LUIZ DA COSTA