



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

**PREFEITURA MUNICIPAL DE
PACAEMBU**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE
SAUDE**

PROJETO:

EXERCITAR É VIVER



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

Projeto

EXERCITAR É VIVER

SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE
DR. CELSO ASSADI TODO

RESPONSÁVEL PELO PROJETO

JOSÉ PEDRO SIMÕES MATIAS
EDUCADOR FÍSICO

COLABORADORES:

DR. ANTONIO PEIXOTO MARTINS: Médico PSF

DANIELA FERREIRA FREITAS SANTOS: Enfermeira PSF

MARIA DE FÁTIMA SACOMAN FERREIRA: Enfermeira PACS

MIRIAM CORREAS DE SÁ ROSSETTO: Diretora de Saúde

JOAMYR CASTRO: Médico Cardiologista



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

PROJETO MUNICIPAL DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

EXERCITAR É VIVER

1 – Introdução

O presente projeto busca implementar ações de saúde que o Município já desenvolveu, entre estas ações incluem Programa Agita e Programa Dia do Desafio. A Secretaria Municipal de Saúde mantém Programa de Controle de Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus há mais de 10 anos. O projeto consiste em elevar a prática de atividade física de cada pessoa, estimulando o conhecimento, a prevenção, o controle de doenças crônicas não transmissíveis incentivando o paciente sedentário a ser ativo.

A atividade física associada a hábitos saudáveis de alimentação aumenta a longevidade e melhora a qualidade de vida das pessoas. Assim, sendo cientificamente comprovado que as doenças crônicas não transmissíveis diminuem suas complicações e retardam seu aparecimento quando o indivíduo pratica atividade física e alimenta-se adequadamente se faz necessário elaborar e executar programas que previnam o aparecimento de tais doenças.

Sabemos que ter saúde hoje não é apenas questão de assistência médica e acesso ao medicamento. A questão é muito mais ampla envolvendo outros profissionais e estratégias de mudanças e humanização, além do envolvimento do gestor e Poder Executivo.



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

2 – Objetivo do Programa

O Programa visa de maneira simples e pouco onerosa promover saúde e diminuir as internações e óbitos por doenças cardio-vasculares, orientação de atividade física monitorada por profissional Educador físico, com participação da equipe de enfermagem, Médicos e Agentes Comunitários de Saúde.

Tem por objetivos específicos:

1. Melhoria da satisfação pessoal e melhor socialização dos usuários.
2. Promoção de melhor qualidade de vida, combatendo sedentarismo, diminuindo risco de doenças cardíovasculares, suas complicações e internações.
3. Diminuição de gastos com saúde em média complexidade (internações) e medicamentos.
4. Elevar nível de atividade física das pessoas, de modo que: indivíduos sedentários passem a ser um pouco ativos; indivíduos regularmente ativos passem a ser muito ativos e indivíduos muito ativos mantenham seu nível de atividade física.

3 – Benefícios à Saúde dos Usuários Integrantes do Programa:

Benefícios mentais:

- Maior disposição, combatendo o sedentarismo
- Alívio do stress e distração
- Melhora do sono



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

Benefícios Fisiológicos:

- Melhora do Sistema Circulatório
- Melhora da Função Cardíaca
- Controle de Peso

- Diminuição de risco ou complicações de doenças cardio-vasculares
- Melhora do Sistema Respiratório
- Melhora do perfil lipídico
- Melhora da resistência física
- Melhora da densidade óssea e muscular

Benefícios específicos para as mulheres:

- Diminuição da incidência de C.A. de útero e mama
- Auxílio no tratamento e prevenção de osteoporose
- Mantém qualidade de leite humano

4 – Descrição do Programa

– Público Alvo:

- Usuários da área de abrangência do PSF do Bairro Guaraniuva e Nova Pacaembu e usuários da Unidade Básica de Saúde, especialmente portadores de doenças crônicas não transmissíveis, como: HAS, DM, doenças osteomusculares, obesos, sedentários, depressivos e adolescentes obesos ou com risco de obesidade, hipertensão ou diabetes.

4.2 – Executores:

- Professor de Educação Física



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

- Enfermeiras do PSF e PACS
- Agentes Comunitários de Saúde
- Médico do PSF
- Médico cardiologista/clínico da UBS

4.3 – Método de Trabalho

- Divulgação do Programa
- Inclusão do público interessado por meio de ficha de cadastro
- Atividades: Caminhadas, alongamentos, danças, passeios, palestras sobre saúde, recreações. Todas as atividades serão monitoradas com: aferição diária de pressão arterial; avaliação de IMC; verificação bimestral de níveis de glicemia e acompanhamento mensal de peso, com registro individual para avaliação do participante.

4.4 – Estabelecimento de parcerias:

- Prefeitura Municipal
- Fundo Social de Solidariedade
- Centro de Convivência dos Idosos
- Departamento Municipal de Esportes e Lazer
- Clubes de Serviços
- Empresas da Cidade

4.5 – Materiais necessários:

- Colchonete
- Balança
- Fita Métrica

4.6 – Escala de trabalho



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

- 2ª feira, 4ª feira e 6ª feira: atividades na Unidade de Saúde da Família.
- 3ª feira e 5ª feira: atividades na Unidade Básica de Saúde.
- Os usuários farão atividades no mínimo 30 minutos, iniciando com caminhada, saindo da Unidade Básica de Saúde, pelo bairro, posteriormente com ginástica localizada e finalizando com alongamentos.
- Uma vez por mês será realizada palestra sobre saúde.
- Uma vez por semana terá dança, após caminhada.
- Em datas especiais serão programados passeios.

As atividades com os usuários do PSF serão realizadas no Centro de Convivência do Idoso e as atividades com os usuários da UBS serão realizadas no Ginásio Municipal de Esportes.

5 – Monitoramento e Avaliação.

- Os usuários do projeto serão avaliados e monitorados através de:

- a) Consulta medica
- b) Exames laboratoriais – Perfil lipidico, HM e Glicemia
- c) Peso e altura
- d) IMC – Índice de Massa Corpórea
- e) Níveis pressóricos
- f) Nível glicemico
- g) Freqüência e adesão ao programa
- h) Medida de circunferência abdominal

- Esses dados deverão ser avaliados e quantificados.



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

A longo prazo devera ser realizado avaliação de indicadores de Saúde:

- a) Morbi-mortalidade por soenças crônicas não transmissíveis.
- b) Internações por doenças crônicas não transmissíveis.
- c) Uso racional de medicamentos (diminuição de gastos com medicamentos).
- d) Mortalidade por câncer.

6 – Metas

6.1 – Curto prazo:

- Estimulo a pratica de atividade física
- Envolvimento dos funcionários da UBS e PSF
- Cadastramento de hipertensos, diabéticos e obesos.

6.2 – Médio prazo:

- Envolvimento dos adolescentes
- Adoção de hábitos saudáveis de vida
- Aumento dos usuários inseridos no projeto, especialmente adolescentes, hipertensos, diabéticos e obesos.

6.3 – Longo prazo:

- Diminuição da morbi-mortalidade por DCNT, especialmente em menores de 60 anos;
- Diminuição de internações por DCNT;
- Diminuição de gastos com medicamentos;
- Diminuição de mortalidade por câncer.



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

7 – Quadro de Metas

Objetivo	Estratégia	Meta	Prazo
1. Melhoria da satisfação pessoal e melhor socialização dos usuários;	- Divulgação do Programa através do Profissional da Área, Equipe do PSF e Equipe do PACS	- Inclusão de 50% dos pacientes Hipertensos, Diabéticos e obesos. - Inclusão de adolescentes no programa.	- Dezembro/2009 - Julho/2009
2. Promoção da qualidade de vida, combatendo sedentarismo, diminuindo riscos de doenças cardio-vasculares, suas complicações e internações;	- Atividades físicas desenvolvidas de 2ª, 4ª e 6ª feira no PSF e 3ª e 5ª feira na UBS – incluindo caminhadas, exercícios, aferição de PA, dosagem de glicose, avaliação de peso e IMC.	- 20% de pacientes inclusos no programa bastante ativos e participantes. - Melhora da PA diária dos usuários do programa; - Nível glicêmico controlado - Redução de peso	- Dezembro/2009
3. Diminuição de gastos com saúde em media complexidade (internações) e medicamentos.	- Ampliação do Programa com ampliação do horário de funcionamento e contratação de profissional nutricionista.	- Contrato de profissional Nutricionista para programa e profissional auxiliar de enfermagem até julho/2009 - Redução de 15% de internações por DCNT.	- Dezembro/2010
4. Elevar nível de atividade física das pessoas de modo que: indivíduos sedentários passem a ser um pouco ativo, indivíduos pouco ativos tornem-se regularmente ativo; indivíduos regularmente ativos passem a ser muito ativos e muito ativos mantenham seu nível.	- Incentivo a atividade física diária de caminhar e exercícios, acrescido de outras atividades como danças, palestras e passeios recreativos, jogos para adolescentes.	- Participação de todas datas especiais do calendário da Saúde, que vise promoção de saúde - Diversificação dos tipos de atividade física para inclusão de diferentes faixas etárias.	- Dezembro/2009



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

8 – Serie histórica do Município – DCNT

Indicador	2001	2002	2003	2004	2005
Mortalidade por CA de colo uterino	16,98	0	0	16,98	0
Mortalidade por CA de mama	16,98	17,01	0	16,98	0
Coefficiente de internação por AVC	13,00	15,14	11,14	13,52	16,65
Proporção de óbitos em menores de 60 anos por AVC	30,00	8,33	33,34	44,45	20,00
Coefficiente de mortalidade por doenças cerebro-vasculares	54,00	95,62	71,60	71,54	79,27
Coefficiente de internação por Diabetes Mellitus	23,50	21,51	23,86	30,21	27,75
Proporção de óbitos por Diabetes Mellitus em menores de 60 anos	0	0	0	50,00	40,00

9 – Nº de Hipertensos, Diabéticos e Adolescentes do PSF e PACS

	Hipertenso	Diabético	Adolescentes	Total
PSF	380	84	503	967
PACS	797	207	793	1797
Total	1177	291	1296	2764



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

10 – Conclusão

A prática regular de atividade física traz muitos benefícios à saúde, mas a alimentação desempenha importante papel, pois prepara o organismo para o esforço. Assim o Programa posteriormente deverá contar com um profissional da área de nutrição e assim obtemos resultados positivos, reconhecendo ser a atividade física aliada à alimentação saudável a melhor estratégia na prevenção e controle de doenças não transmissíveis.

A mudança do estilo de vida é gradual e será necessário que o plano de ação seja claro, com medidas contínuas e com metas a curto, médio e longo prazo.

O esforço de todas as partes interessadas permitirá alcançar melhorias consideráveis e sustentáveis na saúde da população.



Prefeitura Municipal de Pacaembu

CNPJ 44.927.267/0001-02

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE III "Dr. Antonio Santana Franceschi"
Av. Stélio Machado Loureiro, 864 - Tel.: 3862-1911 - Pacaembu - SP

- Programação Orçamentária Aparelhos/Equipamentos e Materiais Esportivos.

Aparelhos/Equipamentos	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Aparelho de Glicemia Capilar	10	188,00	1.880,00
Balança Eletrônica	01	1.000,00	1.000,00
Bicicleta Ergometrica	10	1.398,00	13.980,00
Colchonetes	40	36,00	1.440,00
Halteres – ferro fundido	30	13,20	396,00
Monitor de Gordura Corpórea	01	209,00	209,00
Poli-corda-nylon p/esporte	30	15,00	450,00
Step – Sistema c/2 amortecedores	15	100,00	1.500,00
Bolas de Medicinibol (1Kg)	30	2kg 78,00	78,00
Bolas de Borracha p/ginástica 10cm de diametro	30	104,90	
Rede de Voleibol	1	25,90	
Bolas de Voleibol – Oficial	10	89,90	
Fios Elásticos p/ginástica 2 m com prendedores na extremidade	30	65,00	
Maça p/ginástica tamanho médio	15		
Cone (80cm) p/ginástica	16		
Arcos de ferro fundido p/ginástica c/ 1m.de diâmetro -	30		
DVD – player slim c/ karaokê DIVX, HDMI e UBS DVP 59G5K	01	599,00	599,00