

PROJETO

VIVER MELHOR

TABAPUÃ- SP

## Projeto- VIVER MELHOR

Tabapuã – SP

Secretário Municipal da Saúde: Dr. Fabiano Peres Gandolfo

Telefone: (17) 3562-1271

E mail: [fabiano@tabapuanet.com.br](mailto:fabiano@tabapuanet.com.br)

Coordenador da Vigilância em Saúde: José Aparecido Bortolossi

Telefone: (17) 3562-1200

E-mail: [visa@tabapuanet.com.br](mailto:visa@tabapuanet.com.br)

Responsável pelo Projeto: Rosimeiri de Andrade Braz Silva

Telefone: (17) 3562- 1581

E-mail: [rosimeiri.braz@hotmail.com](mailto:rosimeiri.braz@hotmail.com)

Secretaria Municipal da Saúde de Tabapuã- SP

Rua Paulo Guzzo, 1684

Bairro Centro

CEP: 15.880-000

Telefones (17) 3562-1271

E-mail: [saúde@tabapua.sp.gov.br](mailto:saúde@tabapua.sp.gov.br)

O município de Tabapuã, estado de São Paulo, região de São José do Rio Preto, região noroeste, possui uma população de 11.982 (onze mil, Novecentos e Oitenta e Dois) habitantes sendo a saúde municipalizada, composta por uma Unidade Básica de Saúde, uma Central odontológica e um centro de reabilitação. O município conta com um Hospital Filantrópico que presta serviços ao SUS. Na unidade básica de Saúde é realizado programas com hipertensos e diabéticos, gestantes e crianças, seguindo as diretrizes e ações normatizadas pelo Estado e União implementando as ações voltadas à atenção básica, através do atendimento médico, atendimentos de enfermagem, com a supervisão de duas enfermeiras, contamos, também com, psicóloga, fonoaudióloga, fisioterapeutas, terapeuta ocupacional, cirurgiões dentista e demais profissionais administrativos.

A Prefeitura de Tabapuã, por meio da Secretaria Municipal da Saúde, estará implantando o “PROJETO” voltado às ações relacionadas às práticas corporais e atividade física, utilizando o Lian Gong em 18 terapias, baseado nos princípios milenares da medicina tradicional chinesa, artes corporais e medicina moderna, a técnica foi criada pelo médico ortopedista Dr. Zhuang Yes Min como uma forma de trabalho persistente e prolongado de moldar o corpo com o objetivo de transformá-lo para viver melhor e tendo uma vida mais saudável. O exercício adequado trará ao corpo e a mente uma forma diferente de uma vida saudável, abrangendo o corpo com suas limitações, sendo de fácil aprendizagem e podendo ser realizados por pessoas de todas as idades, criando nos praticantes o hábito de exercitar adequadamente e conscientemente, possibilitando a cada um assumir a sua parte na responsabilidade pela própria saúde e serão introduzidas outras atividades físicas a serem desenvolvidas de acordo com a população alvo.

O “PROJETO” trará o bem estar e melhoria da qualidade de vida da população será desenvolvido junto aos usuários de fisioterapia e nas duas Unidades do município principalmente os portadores de doenças crônicas, cujo os sintomas persistam mesmo com o tratamento convencional, drenando esses pacientes para atividade física. Dessa forma, a secretaria Municipal da Saúde complementarará os serviços que já vem sendo prestados à comunidade ampliando a sua participação.

## **JUSTIFICATIVA**

A Secretaria Municipal de Saúde, através de registros constatou que as principais causas que levam à procura do serviço de saúde são decorrentes de doenças crônicas. Os clientes dessas condições causam um aumento de frequência no Sistema de Saúde, gerando um ciclo crônico, onde os clientes se tornam totalmente dependente de tratamento farmacológico. Entre os fatores de risco para o desenvolvimento das DCNT destaca se o sedentarismo, alimentação inadequada, movimentos agressivos à lógica do corpo e má-postura, são diretamente modificados em projetos que estimulem a melhora da qualidade de vida em toda sua amplitude.

Desta forma a prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos

e das articulações, ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse.

Assim o “PROJETO” vem garantir a melhoria do quadro estabelecido pelas DCNT, oferecendo aos usuários uma alternativa de prevenir e tratar as doenças com mais qualidade. As práticas corporais são grande aliadas no tratamento e prevenção das DCNT. A prática do Lian Gong em 18 terapias torna isso possível na medida em que proporciona aos participantes um maior conhecimento do corpo e a percepção de si mesmo, através de processo educativo corporal e da consciência de posturas.

## **OBJETIVOS**

Sendo assim o “PROJETO”, tem a proposta de prevenção da DCNT tem como principal objetivo contribuir para promoção da saúde através da atividade física e práticas corporais, completando as técnicas de tratamento convencionais utilizadas pelo Sistema de saúde de Tabapuã uma de qualidade vida melhor.

Possuir uma estrutura física que viabilize a implantação do projeto, capacitar e treinar profissionais que estejam aptos a auxiliarem a comunidade nessas atividades, difundir o Lian Gong em 18 terapias como forma preventiva de tratamento e criar novas alternativas para melhoria da qualidade da saúde da população.

A concretização desses objetivos proporcione à população não só uma prestação de serviços de saúde mais eficiente, mais uma melhoria significativa na qualidade de vida.

## **PLANO DE AÇÃO**

O início desse Projeto será com a aquisição do material necessário para estruturar as unidades básicas e estabelecer, na secretaria Municipal de Saúde, a base para capacitação dos instrutores, coordenação do projeto e armazenamento do banco de dados para acompanhamento e avaliações futuras.

Os monitores serão capacitados para atuarem junto às unidades onde serão desempenhadas as atividades.

Levantamento dos usuários que tem necessidade do atendimento.

Elaboração de materiais explicativos de apoio ao trabalho, para melhor orientação e conscientização dos usuários, a fim de difundir o trabalho que será realizado.

Será feito uma avaliação mensalmente e revisão para detectar possíveis falhas ou necessidades de melhoria nos atendimentos, com a coordenação atuando diretamente na reciclagem dos conhecimentos e práticas dos instrutores.

Aquisição de materiais como: Televisor, data show, DVDs e CDs, aparelho de DVD, aparelhos de Som e livros, que serão utilizados diariamente na aplicação das práticas.

Grupos de pessoas serão formados portadoras das DCNT e demais interessados, para realização das atividades em dias e horários pré-definidos, com a participação de instrutor nas duas unidades de saúde.

A coordenação acompanhará as atividades realizadas dando total orientação, avaliação e reciclagem de conhecimento aos instrutores, buscando aperfeiçoamento e o desenvolvimento constante dos mesmos, para que no futuro eles sejam os capacitadores de novos instrutores multiplicando assim os grupos de atividade física.

Na Secretaria Municipal da saúde ficará o banco de dados para e os resultados das práticas, divulgando as atividades e buscando por novas parcerias que possam garantir o bom andamento do projeto.

As atividades a serem realizadas, ou seja, o Lian Chong e as 18 terapias envolvem três séries:

- 1- 18 terapias anteriores- previnem e tratam de dores no pescoço, nos ombros, nas costas, na região lombar, nos glúteos e nas pernas;
- 2- 18 terapias posteriores – previnem e tratam de dores nas articulações, nos tendões, e disfunções dos órgãos internos;
- 3- 18 terapias continuação – previnem e tratam de bronquite crônica e debilidade funcional do coração e do pulmão.

Os monitores serão os responsáveis pelas outras atividades físicas propostas desenvolvidas de acordo com os usuários e a população alvo.

Formação dos grupos (conforme patologia e estágio da doença) e usuários.

### **Principais Resultados Esperados**

- Melhorar a qualidade de vida;
- Diminuir quantidade de pessoas que apresenta DCNT;
- Reduzir Níveis pressóricos e glicêmicos;
- Capacitar multiplicadores para difundir as práticas de atividades físicas;
- Reduzir sedentarismo;
- Reduzir complicações das DCNT;
- Aumentar a prática de exercícios físicos dos portadores do DCNT e demais usuários.

### **Monitoramento e Avaliação**

A Secretaria Municipal da Saúde ficará responsável pelo banco de dados, planejamento, controle e avaliação dos resultados e melhorias a serem realizadas.

- 1- Ficha cadastral para o projeto das pessoas com DCTN e demais usuários;
- 2- Formação dos grupos ( conforme patologia);
- 3- Questionário para avaliação de satisfação do usuário a ser aplicado aos participantes no início do programa e depois de dois meses para avaliação do método ( para amostragem);
- 4- Implantação de ficha de atendimento para a anamnese dos usuários e identificar os fatores que predispõe as DCNT;
- 5- Acompanhamento da atividade física pela observação e correção in loco do usuário;
- 6- Comparação de resultados ( ato convencional x ato Lian Gong ) avaliando o impacto obtido entre as duas formas de intervenção;
- 7- Avaliação e adequação do projeto através de elaboração de tabelas e gráficos para pontuar aspectos positivos e negativos.

Para a implantação do PROJETO -VIVER MELHOR no município de Tabapuã, será necessário os recursos como segue:

<b>Recursos materiais</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Valor unitário</b>	<b>Valor Total</b>
Aparelho "TV 20"	02	R\$ 400,00	R\$ 800,00
Aparelho de DVD	02	R\$ 200,00	R\$ 400,00
Caixa Amplificada	02	R\$ 500,00	R\$ 1.000,00
Data Show	01	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00
Material para capacitação profissional (série 1,2 e 3) utilização (livros,DVD e CD) nas práticas	02	R\$ 600,00	R\$ 1.200,00
Material de Consumo e Serviços de Terceiros	Por mês	R\$ 550,00	R\$ 6.600,00

<b>Recursos Humanos</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Valor mensal</b>	<b>Valor Total</b>
Coordenação do projeto e Monitores	03	R\$ 2.000,00	R\$ 24.000,00
Consultoria Capacitação e Treinamento	01	R\$ 4.000,00	R\$ 4.000,00
		<b>VALOR TOTAL</b>	<b>R\$ 40.000,00</b>

**RESPONSÁVEIS PELO PROJETO- VIVER MELHOR**

**Responsável Técnico por sua execução e monitoramento**

---

**Rosimeiri de Andrade Braz Silva**  
**Coordenadora de Planejamento de Saúde**

**Coordenador da Vigilância em Saúde ( Sanitária e Epidemiológica)**

---

**José Aparecido Bortolossi**  
**Coordenador da Vigilância Sanitária e Epidemiológica**

**Secretário Municipal da Saúde**  
**Dr. Fabiano Peres Gandolfo**

**Tabapuã, 17 de Setembro de 2.009**