



PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO  
ESTADO DE SÃO PAULO  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE  
CNPJ 57.264.509/0001-69



## PROJETO

# MUDANÇA DE HABITO



### ***ALGUM PRESENTE ...***

***"Se eu pudesse deixar algum presente a você, deixaria aceso o sentimento de amor à vida dos seres humanos. A consciência de aprender tudo o que nos foi ensinado pelo tempo afora. Lembraria os erros que foram cometidos para que não mais se repetissem. A capacidade de escolher novos rumos. Deixaria para você, se pudesse, o respeito àquilo que é indispensável: além do pão, o trabalho. Além do trabalho, a ação. E quando tudo mais faltasse, um segredo: o de buscar no interior de si mesmo a resposta e a força para encontrar a saída".  
(MAHATMA GANDHI)***



PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO  
ESTADO DE SÃO PAULO  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE  
CNPJ 57.264.509/0001-69

**PROJETO “MUDANÇA DE HÁBITO”  
ESPÍRITO SANTO DO TURVO – SP**

JOÃO ADIRSON PACHECO

Prefeito Municipal

Telefone: 14 33759500

[prefeito@espíritosantodoturvo.sp.gov.br](mailto:prefeito@espíritosantodoturvo.sp.gov.br)

SAMUEL JOAQUIM BATISTA

Secretário Municipal de Saúde

AGNEVALDO SOUZA SANTOS

Diretor Municipal de Saúde

Telefone: 14 33751090

[sms@espíritosantodoturvo.sp.gov.br](mailto:sms@espíritosantodoturvo.sp.gov.br)

ANELISE TRONCO LINK

Enfermeira Saúde da Família

Responsável pelo projeto

Telefone: 14 33759501 e 33751090

[ubsesturvo@gmail.com](mailto:ubsesturvo@gmail.com)

ALUÍSIO ZACURA

Médico Saúde da Família

Responsável pelo projeto

Telefone: 14 33759501 e 33751090



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
CNPJ 57.264.509/0001-69

[luzacura@hotmail.com](mailto:luzacura@hotmail.com)

LUCIENE UEDA ROVANO ELEODORO DOS SANTOS

Coordenadora da Vigilância Epidemiológica

Telefone: 14 33751090

GIOVANNI GONÇALVES

Diretor do Esporte

[esporte@espiritosantodoturvo.sp.gov.br](mailto:esporte@espiritosantodoturvo.sp.gov.br)

DAIANE FATIMA RODRIGUES PEGORER – Nutricionista

ADRIANA NASCIMENTO – Psicóloga

DULCILENE LETICIA NEGRÃO – Educadora Física

ADRIANA ELIZABETHI DA SILVA – Secretária Municipal de Educação Esporte  
Cultura e Turismo

VALNECI BERTOLINO – Secretaria Municipal Assistência Social

ÉRICA DA SILVA MELO SANTOS

ADIANA APARECIDA ROSA PEREIRA - ACS

ALIETI MARIA GRANZOTE ZANATA – ACS

HEDINA LASENA RODRIGUES - ACS

IVONE JANDIRA DE PAULA - ACS

JOSEANE RIBEIRO DA SILVA VIEIRA - ACS

MARCIA ANDREIA DE OLIVEIRA - ACS

MICHELA MARIA AZEVEDO DE SOUZA DIAS – ACS

ANA PAULA ALQUATI - ACS

SAMIRA BERTOLINO FERREIRA ROSSI - ACS

SIBELI APARECIDA IDALGO CONCEIÇÃO - ACS

ELIANA APARECIDA SANSEVINI – Auxiliar de Enfermagem Saúde da Família

MARIA GABRIEL DA SILVA – Auxiliar de Enfermagem Saúde da Família



## PROJETO MUDANÇA DE HABITO

### 1-INTRODUÇÃO

O conceito de saúde tem sido cada vez mais discutido e almejado. Para tanto é necessário repensar todo processo no qual estamos inseridos. A saúde e qualidade de vida são interpretados considerando o universo social no qual as pessoas encontram-se inseridas. Percebe-se que ao realizar análise em especial com portadores de doenças crônicas do Município de Espírito Santo do Turvo verifica-se consumo considerável de medicamentos, pouca adesão aos grupos, obesidade, sedentarismo, internações, depressão e auto estima baixa. Sabe-se que a cada dia inovam-se as técnicas e conhecimentos científicos na busca do padrão de uma vida saudáveis que inclui alimentação saudável e balanceada, cuidado com o corpo físico e mente, melhoria da qualidade de vida. A OMS definiu **“qualidade de vida como percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive, considerando seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”**. (fleck et al., 1999).

É inevitável perceber a necessidade de um trabalho intenso, multidisciplinar e intersetorial para que o idoso seja valorizado e a saúde realmente aconteça nesse município. Diante disso surge a idéia de um trabalho em rede, integrado com profissionais capacitados e com vontade de mudar essa realidade.

Baseados também nessa concepção apresentamos uma proposta de mudança de vida para esta comunidade.

### 2 - JUSTIFICATIVA

O referido Município conforme dados apresentados tem uma população de 4325 habitantes sendo 1362 famílias. Essas famílias são abastecidas com água tratada e filtrada da rede pública, possuem sistema de esgoto, coleta pública e seletiva do lixo. Em sua maioria tem energia elétrica e moram em casa de tijolo.



**O MUNICÍPIO DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO, POSSUI** uma Unidade de Saúde da Família com Saúde Bucal e uma Equipe de Agente Comunitário de Saúde também com Saúde Bucal compostas por 1 médico, 2 enfermeiras, 2 auxiliares de enfermagem, 10 agentes comunitários de saúde, 2 dentistas, 2 auxiliares de consultório bucal. A Unidade atende de segunda-feira a sexta-feira das 7:00 às 22:00 com consultas onde oferece especialidades como Clínica médica, psiquiatria, ginecologia e obstetrícia, cardiologia, pediatria, consultas de enfermagem.. Além dessa Unidade temos um Centro de Reabilitação onde são realizados atendimentos de fisioterapia, psicologia, nutrição com profissionais habilitados.

Com relação a alfabetização a comunidade possui 99,70% da população jovem de (7 à 14 anos) que frequenta a escola e 94,90% do restante da população alfabetizada (dados do SIAB 2009). Conforme tabela do Seade 2000 a taxa de analfabetismo da população de 15 anos e mais está em torno de 3% acima da média mínima exigida pelo Estado, ou seja, grande parte da população esta localizada e permanece nas escolas. Seguindo pela mesma fonte de dados e falando sobre estatística vitais e de saúde o que sobressai e torna-se preocupante é a taxa de mortalidade na população entre 15 e 34 anos (2007) – que esta com 198,54% sendo que o Estado determina parâmetro de 99,73%. Se fizermos uma avaliação sobre as causas destas mortalidades podemos destacar alcoolismo, drogas, acidentes de transito, falta de perspectiva, envolvimento com a vida e habito saudáveis.

Em se falando de morbimortalidade em doenças crônicas não transmissíveis destacamos o cadastro de 563 hipertensos e 113 diabéticos (Siab 2009) com aumento considerável da taxa de internação por AVC com relação a 2008, media de permanência de 4.6 dias e alto número de óbitos - 14% o maior nos últimos anos. Podemos concluir que a meta pactuada não foi atingida e as ações desenvolvidas não foram efetivas, revelando assim a gravidade da situação de saúde. Alem desses dados verifica-se grande prevalência de tabagistas, etilistas e sedentários, ou seja, parte considerável da população continua contribuindo para aumento dos riscos e agravos das D.C.N.T, perda de capacidade e acarretando sobrecarga no SUS em todos os níveis.



Há necessidade de uma mudança de comportamento, tendo como essência a família, a escola e a Unidade de Saúde. Precisamos conscientizar as pessoas **SOBRE A IMPORTÂNCIA DE SE PREVENIR AS DOENÇAS** (da prevenção, das doenças), das conseqüências **DE HABITOS DE POUCO SAUDÁVEIS** e mostrar o caminho para uma vida melhor, com uma atitude multidisciplinar que possa mudar a vida dessas pessoas para sempre, aumentando auto-estima, a amizade, o companheirismo, o auto cuidado em especial da pessoa idosa. Além dos benefícios individuais e coletivos, destacam-se **melhora dos indicadores de saúde, o estímulo as ações inter setoriais e mais qualidade de vida para toda população.**

## **OBJETIVO GERAL**

Reduzir a morbimortalidade por doenças crônicas não transmissíveis (Doenças cardiovasculares, neoplasias e metabólicas), através **DA** redução dos fatores de risco ( **SEDENTARISMO E SOBREPESO /OBESIDADE**) e **CONSEQUENTE MELHORIA** da qualidade de vida da população como um todo.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 1-Capacitar profissionais da equipe multidisciplinar **PARA IMPLANTAREM E IMPLEMENTAREM AS AÇÕES DE CONTROLE DO SOBREPESO/ OBESIDADE E SOBRE O SEDENTARISMO, TORNANDO-AS MAIS ATIVAS**
- 2- Capacitar profissionais/colaboradores de outras secretarias/departamentos para **IMPLANTAR O PROJETO EM parceria**
- 3-Contratar educador físico para desenvolvimento das ações específicas do projeto
- 4-**SENSIBILIZAR E INFORMAR A POPULAÇÃO VISANDO A ADESÃO DESTA ÀS AÇÕES DESENVOLVIDAS PELO PROJETO**
- 5-Identificar **NO MUNICÍPIO** a população obesa e tabagista
- 6-Instalar o Ambulatório de **CONTROLE DO Peso e TRATAMENTO DO Tabagismo – “Espírito em Forma”**
- 7- Capacitar familiares cuidadores de pacientes acamados **PARA DESENVOLVEREM ATIVIDADES FÍSICAS COM ESTA POPULAÇÃO**
- 8-Estimular e Sensibilizar a população **EM GERAL**sobre a prática de atividades físicas
- 9-Orientar e Sensibilizar a população sobre hábitos de vida saudável



10-Realizar avaliação do projeto e apresentar novas propostas

**META:PARA CADA OBJETIVO ESPECÍFICO DEVERÁ SER FORMULADA A META.(META:SÃO OBJETIVOS ESPECIFICOS COM CRITÉRIO DE QUANTIDADE E TEMPO????LEMBRAMA???)**

**EX: OBJ ESPECIFICO 1- CAPACITAR 100% DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR PARA DESENVOLVEREM AÇÕES DE CONTROLE DO SEDENTARISMO , SOBREPESO E OBESIDADE, ATÉ DEZEMBRO 2010 PARA CDA META, DEVERÁ SER FORMULADA UM ATIVIDADE PARA TENTAR ATINGI-LA.(CRONOGRAMA DE ATIVIDADES....CADÊ???)**

### **3- RESULTADOS ESPERADOS**

#### **CURTO PRAZO**

- \* Maior adesão a atividade física em todas as idades (escolares a idosos)
- \* Formação de grupos específicos
- \* Funcionamento do Ambulatório do Peso e Tabagismo – “Espírito em Forma”
- \* Melhora considerável do humor e auto estima
- \* Diagnóstico da população de risco (etilistas, sedentários e tabagistas)
- \* Desenvolvimento de trabalho inter setorial e multidisciplinar

#### **MÉDIO PRAZO**

- \* Redução dos fatores de risco (exames laboratoriais , controles gerais com melhores resultados)
- \* Redução considerável do sedentarismo em especial , tabagismo e alcoolismo
- \* Maior cobertura da assistência e acompanhamento
- \* Conscientização da população para hábitos de vida saudáveis
- \* Desenvolvimento de trabalho inter setorial e multidisciplinar

#### **LONGO PRAZO**

- \* Resultado do trabalho inter setorial e multidisciplinar
- \* Melhora nos indicadores de saúde
- \* Redução de urgências e emergências em DCNT
- \* Redução das internações e média de permanência em DCNT



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
CNPJ 57.264.509/0001-69

- \* Redução nos gastos com prevenção terciária (hospitalizações) em âmbito Municipal e Estadual
- \* 100% da população idosa com assistência e acompanhamento humanizado
- \* Redução no índice de mortalidade de jovens por envolvimento com vida e hábitos saudáveis
- \* População consciente sobre hábitos saudáveis e trabalhando em parceria com Secretaria de Saúde e demais departamentos na busca do essencial em qualidade de vida

#### **4- FATORES INFLUENCIADORES**

Equipe Multidisciplinar disposta e integrada

Intersetorialidade.

Espaço físico para desenvolvimento das atividades.

Estratégias / didáticas diversificadas e estimulantes.

Bom envolvimento da equipe com a população.

Contra partida da Prefeitura Municipal.

Recursos Financeiros do Projeto Mudança de Hábito.

Orientação e Assistência da Coordenação das DCNT.

#### **5- MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO**

Reuniões com equipe técnica

Avaliação das atividades e comemorações

Aplicação de questionário, avaliação dos resultados

Depoimentos

Relatório Anual



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
CNPJ 57.264.509/0001-69

**Ambulatório Multiprofissional de Controle Ponderal e Tabagismo**  
**“ESPÍRITO EM FORMA”**



**Introdução:**

Rua: Maria Perpétua Piedade Gonçalves, 1-12, centro, fone: (14) 33751090  
e-mail: ubsesturvo@gmail.com



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
CNPJ 57.264.509/0001-69

Baseados na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), pretendemos através da orientação e estímulo a alimentação saudável, bem como a prática de atividade física, REDUZIR A PREVALÊNCIA, INTERNAÇÕES E ÓBITOS POR Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT), que afetam a população DO MUNICÍPIO E COLABORAR PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE SAÚDE

**Justificativa e Descrição do Ambulatório:**

O projeto visa à criação de um ambulatório que atenda a população acima do peso, com o objetivo de prevenção dos agravos na saúde, bem como exercer controle sobre a epidemia de obesidade e sedentarismo, cada vez mais presentes na nossa realidade e no país.

Deve-se lembrar que os agravos na saúde relacionados com o peso remetem diretamente as doenças cardiovasculares, que são a maior causa de morbimortalidade em nossa cidade, bem como no país (27% das mortes em 2000 segundo o Sistema de Informação de Mortalidade – Ministério da Saúde).

Essas doenças foram responsáveis também por 15,2% das internações realizadas no SUS, na faixa etária entre 30 e 69 anos, sendo que, do total de casos, 17,7% foram relacionadas ao acidente vascular encefálico (AVE) e ao infarto agudo do miocárdio (IAM). A Hipertensão Arterial, Diabetes MelitUS, Obesidade e Sedentarismo são os principais fatores de risco para as DC. Todas elas relacionadas com a má alimentação e a falta de atividade física regular.

Além disso, problemas metabólicos, ortopédicos, gastrintestinais, respiratórios, psíquicos, e sociais também têm relação com o excesso de peso.

São alarmantes os dados do crescimento das populações de obesos no Brasil (atualmente 11% dos adultos, segundo o ministério da saúde), associados ao sedentarismo e a má alimentação, configurando uma epidemia nacional que precisa ser controlada.

É imensurável o prejuízo causado pelos males do excesso de peso. Poderia se contar os absurdos gastos no sistema de saúde, bem como afastamentos nas empresas e na seguridade social. Mas como mensurar os prejuízos humanos e sociais relacionados com tal epidemia? Quanto afeta social e psicologicamente uma pessoa o fato de ela estar, por exemplo, com o dobro do peso tido como normal.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
CNPJ 57.264.509/0001-69

Devido à necessidade de medidas eficazes para uma difícil mudança no hábito de vida dessas pessoas imaginamos um programa composto por diferentes profissionais, com o objetivo de elevar a adesão dos pacientes e assim, conquistarmos bons resultados.

**Profissionais envolvidos:**

**Médico:** Gerenciamento do projeto/ambulatório, atendimento do paciente com anamnese e exame físico, solicitação de exames de triagem, diagnóstico de comorbidades e limitações, seguimento clínico e laboratorial, prescrição de medicamentos e estímulos ao paciente.

**Enfermeira:** Gerenciamento do projeto/ambulatório, coleta de dados, cálculo do IMC e índice cintura-quadril estímulo a adesão do paciente e análise de resultados.

**Nutricionista:** Atendimento do paciente com anamnese, cálculo do IMC e índice cintura-quadril, orientação alimentar e estímulo a adesão do paciente.

**Psicólogo:** Avaliação psíquica do paciente e seu seguimento durante o processo, atenuando as ansiedades, combatendo as desistências, também estimulando o enfrentamento do problema.

**Educador físico:** Avaliação física do paciente e suas limitações, acompanhamento de atividade física aeróbia e anaeróbia, alongamento e relaxamento.

**Auxiliar de enfermagem:** Medidas corporais do paciente e peso. Orientações e estímulo ao paciente.

**Profissionais envolvidos por Intersetorialidade:**

**Assistente Social:** auxílio ao paciente em sua adesão ao programa em caso de limitação econômica ou social (ex: para uso de medicamentos não disponíveis na rede), ou mesmo obter auxílio integrando outros programas da assistência social da cidade que possam beneficiar na obtenção dos resultados.

**Estrutura e material:**

Três salas para atendimento, esfigmomanômetros, balança, antropômetro, adipômetro, fita métrica, aparelhos p/ ginástica (musculação), hidroginástica (piscina) e caminhada (calçada Rangel), material para prontuário, solicitação de exames, receituário.

**Rotina de Atendimento:**



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
CNPJ 57.264.509/0001-69

Será realizado atendimento médico, da nutricionista e da psicóloga, semanalmente, por oito semanas. Atendimento do Educador físico, diariamente (atividades aeróbias como caminhada e natação, bem como anaeróbias como musculação e hidroginástica).

Após as primeiras oito semanas de tratamento, o atendimento médico, da nutricionista e da psicóloga será realizado mensalmente, mantendo seguimento até atingir o objetivo de peso ideal (IMC normal), quando o paciente realizará manutenção por pelo menos mais três meses.

**Condições:**

Se exigirá disponibilidade ao horário de consultas bem como adesão a no mínimo três dias de atividade física (não poderá haver faltas nas consultas, bem como mais que duas faltas na atividade física durante as primeiras oito semanas com pena de exclusão do programa, facultando a re-inscrição em novas turmas.

Os pacientes com maior peso ou que referirem limitações ortopédicas terão predileção pelas atividades na água, devendo também ter atividade, pelo menos três vezes por semana.

Não serão prescritos anorexígenos de qualquer tipo no primeiro mês de seguimento. Porém após observar os resultados de cada paciente, utilizaremos medicamentos em casos onde houver necessidade /aplicabilidade.

Serão necessárias vestes adequadas a pratica das atividades físicas.

**Conclusão:**

Através da alimentação saudável e da prática de atividade física regular, com acompanhamento de equipe multiprofissional esperamos colher qualidade de vida. Objetivamos melhora da disposição, da auto-estima, do peso, dos exames laboratoriais, da estimativa de vida, principalmente por diminuir o acometimento por doenças cardiovasculares e metabólicas.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
CNPJ 57.264.509/0001-69



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
 CNPJ 57.264.509/0001-69

**APRESENTAÇÃO DE PROPOSTA DO PROJETO MUDANÇA DE HABITO**  
**DO MUNICÍPIO DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO DO ESTADO DE SÃO PAULO**

<b>1 IDENTIFICAÇÃO DO ESTADO OU MUNICÍPIO</b>			
1.1. NOME DO MUNICÍPIO/ESTADO: ESPÍRITO SANTO DO TURVO	1.2- Endereço da SES/SMS: Rua Maria Perpétua Piedade Gonçalves nº. 1-12	CEP: 18035-000	E-mail: ubsesturvo@gmail.com Telefone: (14) 3375-1090
1.3. CÓDIGO DO MUNICÍPIO/ESTADO NO IBEGE: 351519		1.5 SIPAR DO PROJETO: (DE PREENCHIMENTO DO MS)	
<b>2- RESPONSÁVEL PELO PROJETO</b>			
2.1- Nome do Prefeito(a)/Governador(a): <b>João Adirson Pacheco</b>		2.3- Coordenador(a) da Vig. em Saúde:	
2.2- Nome do Secretário Municipal de Saúde: <b>Samuel Joaquim Batista</b>		2.4- Responsáveis pelo projeto (nome, telefone e e-mail): <b>Anelise Tronco Link, tel: (14) 33751090 / sms@espiritosantodoturvo.sp.gov.br</b>	
<b>3. NOME DO PROJETO:</b>			
<b>4- Descrição das ações / atividades e detalhamento financeiro correspondente</b>			
<b>4.1. OBJETIVOS PREVISTOS NO PROJETO</b>	<b>4.2.AÇÕES /ATIVIDADES PREVISTAS NO PROJETO</b>	<b>4.3. METAS</b>	<b>4.4. CRONOGRAMA</b>
1- Capacitação dos profissionais multidisciplinar	<b>Ação: Capacitação da equipe multidisciplinar (Multiplicadores)</b> <b>1. Atividades:</b> 1.1 Utilização de projetor multimídia 1.2 Aquisição de material didático 1.3 Curso de capacitação dos profissionais 1.4 Articulação com outras secretarias	Dar condições para 5 profissionais No desenvolvimento do trabalho	<b>Jan/fev</b>
2-Capacitação de profissionais/colaboradores de outros departamentos/secretarias	<b>Ação: Integração das secretarias/departamentos</b> <b>2. Atividades:</b> 2.1 Utilização do projetor multimídia 2.2 Utilização de material didático 2.3 Curso de capacitação dos profissionais	Capacitar um integrante de cada secretaria	<b>Jan/fev</b>
3- Contratação de profissional educador físico	<b>Ação: Contratação</b>	01 profissioanl	<b>jan</b>
4- Informação à população das ações do projeto	<b>Ação: Divulgação do projeto</b> <b>4. Atividades:</b> 4.1 Confeção de camisetas e bonés 4.2 Elaboração de cartazes 4.3 Elaboração de faixas 4.4 Carro de som 4.5 Passeio Ciclístico / trilha 4.6 Adesão por meio de visita domiciliar da equipe multidisciplinar (portador DCNT)	Informar 3.500 pessoas/ano	<b>Mar/abr/maio/</b>
5- Identificar a população obesa e tabagista	<b>Ação: Aplicação de questionário padronizado</b> <b>5. Atividades</b> 5.1 Aplicação do questionário 5.2 Avaliação dos dados 5.3 Diagnóstico 5.4 Encaminhamento para ambulatório peso/tabagismo	Atender 4000 pessoas	<b>Fev/Março</b>
6- Instalar ambulatório de peso e tabagismo	<b>Ação: Reeducação alimentar e Ambulatório de Peso/tabagismo</b> <b>6. Atividades:</b> 6.1 Avaliação nutricional 6.2 Avaliação física 6.3 Avaliação psicológica 6.4 Avaliação Clínica 6.5 Acompanhamento	Atender 200 pessoas	<b>Abril</b>
7- Capacitar familiares cuidadores de pacientes acamados	<b>Ação: Assistência a pacientes acamados</b> <b>7- Atividades</b> 7.1 Levantamento do numero de pacientes acamados 7.2 Visitas e avaliação clinica	30	



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
 CNPJ 57.264.509/0001-69

	7.3 Orientação familiar 7.4 Acompanhamento com fisioterapeuta, educadora física e fonoaudióloga		
8- Estimular e sensibilizar a população a prática de atividades físicas	<b>Ação: Avaliação Nutricional</b> <b>8 Atividades</b> 8.1 Preenchimento de fichas 8.2 Utilização de fooder - pirâmide 8.3 Utilização de Computador 8.4 Utilização de adipômetro 8.5 Utilização Balança antropométrica	Atender 500 pessoas	Abril/Maio
	<b>Ação: Atividade física (toda população)</b> <b>8.1 Atividades</b> 8.1.1 Preenchimento de fichas 8.1.2 Realização de anamnese 8.1.3 Utilização de fita métrica 8.1.4 Utilização de esfigmômetro	Avaliar 500 pessoas	Abril/Maio
	<b>Ação: Atividades físicas aeróbicas</b> <b>8.2. Atividades</b> 8.2.1 Aulas de step / jump 8.2.2 Caminhadas 8.2.3 Aquisição de cama elástica	Envolver 1000 pessoas	Abril a Dezembro
	<b>Ação: Atividades esportivas</b> <b>8.3 Atividades:</b> 8.3.1 Aquisição de bola de borracha e handebol 8.3.2 Utilização de bolas de borracha 8.3.3 Utilização de bolas de futebol 8.3.4 Utilização de bolas de futebol de salão 8.3.5 Utilização de bolas de vôlei 8.3.6 Utilização de colchonetes (judô e ginástica)	Atender 1500 pessoas	Abril a Dezembro
	<b>Ação: Alongamento, relaxamento, ginástica e ginástica para gestante</b> <b>8.4 Atividades</b> 8.4.1 Utilização de tornozeleira 8.4.2 Utilização de alicate speedo 8.4.3 Utilização de extensores 8.4.4 Utilização de colchonetes 8.4.5 Utilização de halteres 8.4.6 Utilização de bastões 8.4.7 Bola suíça	Atender 500 pessoas	Abril a Dezembro
	<b>Ação: Hidroginástica, hidroginástica para gestante e natação</b> <b>8.5 Atividades</b> 8.5.1 Aquisição de material específico 8.5.2 Aquisição de aparelho de som 8.5.3 Aquisição de caixa acústica 8.5.4 Aquisição de CD	100	Abril a Dezembro
	<b>Ação: Aulas de dança, capoeira, hip hop</b> <b>8.6 Atividade</b> 8.6.1 Aquisição de aparelho de som 8.6.2 Aquisição de caixa acústica 8.6.3 Aquisição de CD 8.6.4 Utilização de step 8.6.5 Consultoria	Atender 300 pessoas	Abril a Dezembro
	<b>Ação: Implementar atividade física nas escolas</b> <b>8.7 Atividades</b> 8.7.1 Conscientização através de palestra com contra partida da escola 8.7.2 Estimula a atividade física através das datas comemorativas, gincanas e confraternizações.	Atender 2500	Abril a Dezembro



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
 CNPJ 57.264.509/0001-69

9- Orientar e sensibilizar a população sobre hábitos de vida saudável	<b>Ação: Realização do evento no Dia Mundial de Atividade Física</b> <b>9.1 Atividades</b> 9.1.1 Aluguel de som 9.1.2 Realização de ginástica 9.1.3 Articulação com outras secretarias 9.1.4 Lanche saudável 9.1.5 Distribuição de material educativo	Atender 2.500 pessoas	Conforme data prevista
	<b>Ação: Realização do evento Dia Trabalhador Ativo</b> <b>9.2 Atividades</b> 9.2.1 Aluguel de som 9.2.2 Realização de ginástica laboral 9.2.3 Articulação com outras secretarias 9.2.4 Lanche saudável 9.2.5 Distribuição de material educativo	Atender 500 pessoas	Conforme data prevista
	<b>Ação: Realização do evento Agita Idoso</b> <b>9.3 Atividades</b> 9.3.1 Aluguel de som 9.3.2 Almoço saudável 9.3.3 Material de divulgação 9.3.4 Atividade de física esportiva e dança	Atingir 200 pessoas	Conforme data prevista
	<b>Ação: Realização de palestra no Dia Nacional de Combate à Obesidade</b> <b>9.4 Atividades</b> 9.4.1 Palestra sobre alimentação saudável 9.4.2 Utilização de projetor multimídia 9.4.3 Coffe Break 9.4.4 Elaboração de material didático	Atender 300 pessoas	Conforme data prevista
	<b>Ação: Realização de palestras para pacientes inscritos projeto com doenças crônicas não transmissíveis</b> <b>9.5 Atividades</b> 9.5.1 Utilização de projetor multimídia 9.5.2 Coffe braak 9.5.3 Palestra realizada pelo membro da equipe 9.5.4 Utilização de quadro branco 9.5.5 Manutenção	Atender 300 pessoas	Junho
	<b>Ação: Realização de palestras para as pessoas com risco para obesidade</b> <b>9.6 Atividades</b> 9.6.1 Utilização de projetor multimídia 9.6.2 Coffe break 9.6.3 Palestra realizada pelo membro da equipe	Atender 300 pessoas	Junho/Julho
	<b>Ação: Atividades de Educação nutricional para adolescente</b> <b>9.7 Atividades</b> 9.7.1 Material didático (jogos, revistas, pirâmide alimentar, carimbo) 9.7.2 Aquisição de vídeos e CD 9.7.3 Utilização da TV e DVD 9.7.4 Atividades esportivas de laser	Atender 800 pessoas	Agosto
	<b>Ação: Atividades de educação nutricional para adultos</b> <b>9.8 Atividades</b> 9.8.1 Utilização de apostilas 9.8.2 Utilização de TV e DVD 9.8.4 Oficina de culinária 9.8.5 Passeios educativos	Atender 400 pessoas	Setembro
	<b>Ação: Realização de Palestra no dia Nacional de Combate e Controle da Hipertensão Arterial</b> <b>9.9 Atividades</b> 9.9.1 Utilização de projetor multimídia 9.9.2 Palestra educativa 9.9.3 Coffe Break 9.9.4 Utilização de TV '29' 9.9.5 Utilização de DVD	Atender 500 pessoas	Conforme data prevista



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
**CNPJ 57.264.509/0001-69**

	<p><b>Ação: Realização de Palestra no dia Nacional de Combate e Controle dos Diabetes</b>  <b>9.10 Atividades</b>            9.10.1 utilização de projetor multimídia            9.10.2 Palestra educativa            9.10.3 Coffe Break            9.10.4 Utilização de TV '29'            9.10.5 Utilização de DVD</p>	Atender 300 pessoas	Conforme data prevista
	<p><b>Ação: Agita São Paulo/ Agita mundo/ Promoção de vida saudável</b>  <b>9.11 Atividade</b>            9.11.1 Realização de atividades físicas (escolas, empresa, locais de trabalhadores públicos )            9.11.2 Conscientização da importância da atividade física e desenvolvimento de hábito saudável            Confeção de faixas            Carro de som</p>	Atingir 2000 pessoas	Conforme data prevista
	<p><b>Dia Mundial do Controle do Colesterol</b>  <b>9.12 Atividades</b>            9.12.1 Curso de Culinária            9.12.2 Divulgação e convite            9.12.3 Organização curso/orientações gerais, higiene alimentar            9.12.4 Degustação            9.12.5 Materiais/alimentos</p>	Atingir 300 pessoas	Conforme data prevista
	<p><b>Dia Mundial Sem Tabaco</b>  <b>9.13 Atividades</b>            9.13.1 Orientações grupos de gestantes            9.13.2 Orientações grupo Ação Joven            9.13.3 Grupo idosos</p>	Atingir 300 pessoas	Conforme data prevista
	<p><b>Dia Mundial Controle do Câncer</b>  <b>9.14 Atividades</b>            9.14.1 Campanha preventiva            9.14.2 Coffe break            9.14.3 Utilização DVD/Multimídia</p>	Atingir 200 pessoas	Conforme data prevista
	<p><b>Dia Mundial da Saúde</b>  <b>9.15 Atividades</b>            9.15.1 Confraternização na UBS            9.15.2 Coffe break com clientes da Unidade</p>	Atingir 100 pessoas	Conforme data prevista
	<p><b>Escolas: Concurso melhor Desenho AGITA GALERA</b>            Divulgação campanha            Escolha melhor desenho            Premiação            Organização trilha ecológica            Confeção slogan, camisetas e bonés</p>	Atingit 2000 pessoas	Conforme data prevista
	<p><b>Ação: Realização de oficinas de cursos</b>  <b>6.6 Atividades</b>            6.6.1 utilização de geladeira            6.6.2 Utilização de fogão            6.6.3 Utilização de mesas            6.6.4 Parceria com SESI (cursos)</p>	Atender 100 pessoas	Agosto/Nov
10- Avaliação do projeto	<p><b>Monitoramento e Avaliação</b>  <b>7 Atividades</b>            7.1 Reuniões técnicas com os profissionais do projeto            7.2 Avaliação das atividades desenvolvidas            7.3 Aplicação de questionário            7.4 Avaliação das fichas físicas e nutricionais            7.5 Coleta de depoimentos</p>	Avaliar 1000 pessoas	Nov/Dez



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
 CNPJ 57.264.509/0001-69

4.5. INDICADORES			4.6 RECURSO FINANCEIRO DO PROJETO R\$40.000,00 (PLANILHA ORÇAMENTÁRIA)	
4.5.1 Estrutura	4.5.2 Processo	4.5.3 Resultado	4.5.4 Descrição	4.5.5 Valor Total
1- Médico, Enfermeira, DVD, Projetor Multimídia Espaço Físico	Capacitar equipe multiprofissional	Equipe treinada melhora no desenvolvimento do projeto Ações direcionadas	Gasto com coffee break Matéria didático	R\$100,00 R\$200,00
2 Espaço físico DVD Projetor Multimídia Nutricionista, Enfermeiro, Médico	Capacitação e orientação com integrante de cada departamento	Capacitação (integrantes capacitados torna-se multiplicadores para cada departamento)	Gasto com coffee break Matéria didático	R\$100,00 R\$200,00
3 Contratação de profissional	Contratação	Educador Físico para equipe no desenvolvimento do projeto	Contratação anual	R\$13.000,00
4 Secretarias/departamentos equipe multiprofissional Carro de som Faixas Passeios ciclístico Propaganda (camisetas e bonés)	Divulgação do projeto nos diferentes espaços sociais e por visita domiciliar convidando os portadores de DCNT	Sensibilizar a população com relação aos objetivos do projeto. Busca ativa dos portadores de DCNT que não frequenta a UBS /PSF ou os grupos	Camisetas e bonés Cartazes e faixas Carro de som	R\$6.000,00 R\$4.000,00 R\$250,00
5 Estrutura equipe multiprofissional Aplicação de questionário Análise de dados/diagnóstico Material didático	Equipe aplicara o questionário na população e realizará diagnóstico situacional	Levantamento do numero de sedentário tabagista e etilista na população	Material didático	R\$1.000,00
6 Equipe multiprofissional organização de fichas formação de grupos e acompanhamento Espaço físico	Estalar ambulatório de peso e tabagismo acompanhamento inicial de 15 pessoas por oito semanas (primeiro grupo)	Funcionamento do ambulatório do peso e tabagismo primeiro grupo	Material didático	R\$500,00
7 Equipe multiprofissional família/paciente Avaliação	Avaliação clínica prescrição Assistência com ênfase à reabilitação	Terapia de reabilitação para pacientes acamados acompanhamento multidisciplinar		R\$0,00
8 Equipe multiprofissional Avaliação física/nutricional Anamnese Modalidades de atividades física em locais específicos Escola	Avaliação física e nutricional incentivo e desenvolvimento das atividades físicas e culturais Parceria com as escolas	Sensibilizar sobre hábitos saudáveis, sedentarismo, tabagismo e etilismo Incentivo e adesão aos grupos de atividades Envolvimento da	Material didático Cama elástica Colchonetes Aparelho de som Caixa acústica CDs	R\$100,00 R\$1.000,00 R\$500,00 R\$800,00 R\$1.500,00 R\$50,00



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
 CNPJ 57.264.509/0001-69

		escola, monitoramento individual com resultados físicos e comportamentais.		
9 Equipe multiprofissional e secretarias Aparelho de som Instalações do Projeto	Atividade Física Palestras/Orientações	Sensibilizar e conscientizar sobre a necessidade e importância das atividades físicas, hábitos saudáveis, incorporar prática de exercícios à vida cotidiana	Aluguel de som Lanche Material Didático	R\$ 250,00 R\$ 250,00 R\$ 200,00
9.1 Educador físico Locais de trabalho Colaboradores Articulação com outras secretarias	Realização de ginástica laboral nos diferentes ambientes e turnos de trabalho	Estímulo e prática esportiva em especial trabalhadores, orientações sobre necessidade e importância da atividade física, riscos sobre obesidade e sedentarismo		
9.2 equipe multidisciplinar Secretarias/departamentos	Confraternização para idosos com almoço, apresentação de dança e realização de atividade física	Estímulo da prática esportiva à população idosa, incentivo ao laser, cultura, auto estima, amizade	Almoço	R\$ 800,00
9.3 Equipe multidisciplinar Instalações do projeto material didático	Palestra educativa com relação aos riscos e complicações da obesidade, divulgação do Ambulatório do peso e Tabagismo	Direcionada à população obesa e risco para tal, integração no projeto e tratamento para obesidade. Orientações para evitar riscos e complicações	Palestrante Cofee break	R\$ 1000,00 R\$ 150,00
9.4 Equipe multiprofissional Instalações do Projeto Material didático Portadores de DCNT	Palestra educativa sobre riscos e complicações de DCNT, confraternização, participação da comunidade	Direcionada aos portadores de DCNT e familiares, riscos, complicações, estímulos a hábitos saudáveis	Cofee Break	R\$ 200,00
9.3 Equipe multidisciplinar Instalações do projeto material didático	Palestra educativa com relação aos riscos e complicações da obesidade, divulgação do Ambulatório do peso e Tabagismo	Direcionada à população obesa e risco para tal, integração no projeto e tratamento para obesidade. Orientações para evitar riscos e complicações	Cofee Break	R\$ 200,00
9.4 Equipe multidisciplinar Material Didático Instalações do projeto	Palestra Educativa Utilização de DVD Realização de atividades Confraternização	Maior adesão à atividade física e hábitos saudáveis, estímulo à vida e auto estima	Material Didático DVD	R\$300,00
9.5 Equipe multidisciplinar Material Didático Instalações do projeto	Palestra Educativa em especial para mulheres do lar. Confraternização, utilização de DVD	Instruir e capacitar para melhor qualidade de vida da família e em especial as que tem portadores de DCNT	Material Didático DVD	R\$300,00



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
**CNPJ 57.264.509/0001-69**

9.6 Equipe multidisciplinar Material Didático e educativo Instalações do projeto	Palestra com orientações sobre DCNT, controle, assistência, riscos, verificação de sinais vitais e glicemia	Conhecimento integral da doença e seus agravos estímulo a hábitos saudáveis	Palestra Cofee break	R\$ 1000,00 R\$ 150,00
9.7 Equipe multidisciplinar Material Didático e educativo Instalações do projeto	Palestra com orientações sobre DCNT, controle, assistência, riscos, verificação de sinais vitais e glicemia	Conhecimento integral da doença e seus agravos estímulo a hábitos saudáveis	Palestra Cofee break	R\$ 1000,00 R\$ 150,00
9.8 Secretarias/departamentos Equipe multiprofissional Diferentes ambientes de trabalho e atividades físicas Aluguel de som	Realização de atividades físicas nos diversos locais de trabalho, instituições	Conscientização da atividade física, importância e benefícios	Divulgação/faixa Aluguel de som	R\$ 1000,00 R\$ 250,00
9.9 Equipe multiprofissional Material para desenvolvimento do curso (alimentício) Material didático Mulheres do lar, portadores de DCNT e riscos para tal (obesos, sedentários, etilistas)	Desenvolvimento do curso de culinária com ênfase à dieta hipolipídica e hipocalórica, higiene alimentar entre outros	Conscientizar quanto necessidade do cuidado com alimentação com objetivo de atingir melhor alimentação para toda família.	Produtos de culinária Material Didático/DVD	R\$ 250,00 R\$ 200,00
9.10 Equipe Multiprofissional Instalações do projeto	Palestra educativa com relação aos riscos e complicações do tabaco e em especial para gestantes, jovens e idosos	Conscientizar população sobre os malefícios do tabaco, incentivo a ingressar no Ambulatório de Peso e Tabagismo	Coffee Break Material Didático/DVD	R\$100,00 R\$ 200,00
9.11 Equipe Multiprofissional Instalações do projeto e UBS Utilização de DVD Material Didático portadores de DCNT e riscos para tal (obesos, sedentários, etilistas), população em geral	Campanha educativa e preventiva sobre câncer, realização de exames preventivos, orientações sobre doenças, palestras	Sensibilizar população com relação ao câncer em especial de pulmão, próstata, mama, colo e útero	Material Didático /DVD Cofee Break	R\$ 100,00 R\$ 200,00
9.12 Equipe multiprofissional UBS Confraternização	Realização de coffee break com colaboradores da Unidade e clientes	Conscientização sobre a importância da saúde, estímulo à vida e trabalho em equipe	Coffee Break	R\$ 200,00
9.16 Equipe Multiprofissional Escola Material Didático	Desenvolvimento de Campanha com realização de desenho Melhor desenho será premiado Realização de trilha ecológica	Conscientização sobre a importância da participação nas atividades, estímulo a hábitos saudáveis e atividades físicas	Premiação Bicicleta Camisetas/bonés	R\$ 500,00 R\$ 200,00
9.17 Equipe Multidisciplinar Espaço PRODEC – Associação de Moradores do Jardim Canaã Parceria SESI Material Didático Produtos Alimentícios	Desenvolvimento de cursos educativos e que envolvam hábitos saudáveis para portadores de DCNT e mulheres do lar em geral	Conscientização sobre alimentação saudável, economia, higiene e promoção de qualidade de vida para família	Material didático Alimentos	R\$ 200,00 R\$ 150,00
10. Avaliação Aplicação de questionário Material Didático Coleta e síntese de dados depoimentos	Reuniões com equipe, síntese de dados, avaliação de fichas, organização de dados, avaliação resultados, relatórios	Avaliação dos dados Novas propostas para o projeto	Material Didático/vídeo	R\$1.500,00
			<b>Valor total</b>	<b>R\$40.000,00</b>



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**ESTADO DE SÃO PAULO**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**  
CNPJ 57.264.509/0001-69