

# PROJETO

## “ATIVIDADE FÍSICA E REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, UMA QUESTÃO DE HÁBITO”



MARACÁ-SP

# **PROJETO**

## **“ATIVIDADE FÍSICA E REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, UMA QUESTÃO DE HÁBITO”**

### **MARACAÍ-SP**

Elifaz Demane  
Secretário Municipal de Saúde  
Telefone: (18) 3371-3012 / 3371-1344  
e-mail: saudemaracai@itelefonica.com.br

Agnaldo de Oliveira Cruz  
Coordenador Vigilância em Saúde  
Telefone: (18) 3371-3012 / 3371-1344  
e-mail: saudemaracai@itelefonica.com.br

Silvio Luis Soares da Silva  
Responsável Projeto  
Telefone: (18) 3371-3012 / 3371-1344  
e-mail: silvio.luis.silva@hotmail.com

Secretaria Municipal de Saúde  
Av. José Bonifácio, 409 - Centro  
CEP: 19840-000  
Maracaí-SP

## **Introdução:**

É sabido por todos que a maioria das patologias não há somente uma causa clínica, mas vários fatores de risco que aumentam a probabilidade de sua ocorrência.

Estima-se que 20% da nossa população sofram de Hipertensão Arterial, 8% de Diabetes Melitus e o índice de Obesidade vem aumentando sistematicamente decorrente da resistência da prática de Atividades Físicas e hábitos alimentares precários, o propósito do Programa Vigilância em Saúde é vincular aos portadores de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) as unidades e equipes de saúde, dando oportunidade de realizar um trabalho preventivo, bem como difundir o conhecimento para a prática de hábitos de vida saudáveis.

Esperamos assim montar uma verdadeira força tarefa com os atores envolvidos, de forma a intervir no comportamento do indivíduo, e assim buscar a prevenção de patologias passíveis de prevenção.

O município de Maracá já conta com atendimento direcionado ao público alvo: portadores de Diabetes Melitus, Hipertensão Arterial e Obesidade, este projeto irá fortalecer e intensificar ainda mais as ações que já desenvolvemos no âmbito municipal.

## **Apresentação:**

A Obesidade é uma doença na qual a reserva natural de gordura aumenta até o ponto em que passa a estar associada a certos problemas de saúde ou ao aumento da taxa de mortalidade.

Apesar de se tratar de uma condição clínica individual, é visto, cada vez mais, como um sério e crescente problema de saúde pública: excesso de peso predispõe o organismo a uma série de doenças, em particular doenças cardiovasculares, diabetes, distúrbios do sono, postura, entre outros.

O principal tratamento para obesidade é a redução da gordura corporal por meio de adequação da dieta e aumento do exercício físico. Programas de dieta e exercício produzem perda média de aproximadamente 8% da massa total (excluindo os que não concluem os programas). Nem todos ficam satisfeitos com esses resultados, mas até a perda de 5% da massa podem contribuir significativamente para a saúde.

Mais difícil do que perder peso, é manter o peso reduzido. Entre 85% e 95% daqueles que perdem 10% ou mais de sua massa corporal, recuperam todo o peso perdido em dois a cinco anos. O corpo tem sistemas que mantêm sua homeostase em certos pontos fixos, incluindo peso.

Os sintomas do Diabetes Melitus (DM) são decorrentes do aumento da taxa de glicose sanguínea e das complicações que se desenvolvem em longo prazo. Os sintomas do diabetes são: sede excessiva, aumento do volume da urina, aumento do número de micções, surgimento do hábito de urinar a noite, fadiga, fraqueza, tonturas, visão borrada, aumento do apetite e perda de peso.

O tratamento do paciente com DM envolve sempre pelo menos:

Plano Alimentar: É o ponto fundamental do tratamento de qualquer tipo de paciente diabético. O Objetivo geral é o de auxiliar o indivíduo a fazer mudanças em seus hábitos alimentares, permitindo um controle metabólico adequado. Além disso, o tratamento nutricional deve contribuir para a normalização da taxa de glicemia sanguínea e, diminuir

os fatores de riscos cardiovasculares, fornecer as calorias suficientes para a manutenção de um peso saudável, prevenir as complicações agudas e crônicas e promover a saúde geral do paciente. Para atender esses objetivos a dieta deve ser equilibrada como qualquer dieta de uma pessoa saudável normal, sendo individualizada de acordo com as particularidades de cada paciente incluindo idade, sexo, situação funcional, atividade física, doenças associadas e situação sócio-econômico-cultural.

**Atividade Física:** Todos os pacientes devem ser incentivados a prática regular de atividade física, que pode ser uma caminhada de 40 a 60 minutos ou exercícios equivalentes. A orientação para o início de atividade física deve incluir uma avaliação médica adequada no sentido de avaliar a presença de neuropatias ou de alterações cardiovasculares que possam contra-indicar a atividade física ou provocar riscos adicionais ao paciente.

A Hipertensão Arterial, mais conhecida como “**Pressão Alta**”, pode ser encarada como uma doença ou como um fator de risco para o desenvolvimento de cardiopatias. Na grande maioria das vezes, os sintomas são gerais como dores de cabeça, tonturas, mal estar, etc., e em alguns casos não são percebidos.

É muito importante entender que quem sofre de Hipertensão Arterial terá que fazer seu controle por toda vida, visto que, na grande maioria das pessoas (95%), não se consegue descobrir sua causa.

De todos esses casos, felizmente, a grande maioria (90%) apresentará Hipertensão leve, ou seja, fácil de controlar e tratar.

O Diagnóstico da Hipertensão Arterial é estabelecido pelo encontro de níveis tensionais acima dos limites superiores da normalidade (140/90 mmHg) quando a pressão arterial é determinada através de metodologia adequada e em condições apropriadas).

O presente projeto busca dar continuidade as ações em saúde que já desenvolvemos a nível primário, cujo foco principal é desenvolver a capacidade dos indivíduos em realizar práticas de atividades físicas e alimentação saudável buscando a qualidade de vida.

Desenvolveremos as atividades na academia com aparelhos que auxiliem na evolução do processo Saúde: **Esteira Ergométrica:** são equipamentos baseados no movimento mais familiar das pessoas: caminhar ou correr, com velocidade controlada, torna o exercício mais fácil e constante; **Elípticos:** combinar movimentos das caminhadas, com ausência de impacto como nas bicicletas; Outros Aparelhos aeróbicos que buscam melhorar o condicionamento físico bem como manutenção e/ou perda de peso.

Desde o ano de 2005, A Secretaria Municipal de Saúde desenvolve ações com objetivo de divulgação, e realização da prática de atividades físicas diárias com a comunidade. Na prevenção trabalhamos com o programa **Agita Maracá** que é desenvolvido nas Escolas, ONGs, Secretarias Municipais, Centro Comunitários. No programa **Dia do Desafio**, desenvolvemos ações na zona rural, empresas, comércio, escolas, etc. nos anos em que o município participou sempre atingimos metas maiores de 70% (setenta por cento) da população movimentada.

A Secretaria Municipal de Saúde mantém grupos de controle de Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial, desde o ano de 2005, atendendo cerca de 600 (seiscentos) integrantes, onde verificamos controle periódico da glicemia capilar, a pressão arterial, o peso corporal, a circunferência abdominal, a prevenção das alterações visuais, vasculares, renais e também realizamos palestras educativas para a comunidade.

**Objetivo:**

O programa consiste em elevar a prática de atividade física e alimentação saudável de cada pessoa, estimulando o conhecimento, a prevenção, o controle de doenças crônicas não transmissíveis, incentivando o paciente sedentário a ser ativo e alimentar-se adequadamente.

**Objetivos Específicos:**

O Programa Vigilância em Saúde tem como objetivos básicos:

- Aumentar o envolvimento da população com a prática de atividade física;
- Incrementar o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física e alimentação saudável;
- Controlar/prevenir as doenças não transmissíveis (Diabetes, Hipertensão, Patologias Cardiovasculares, renais, visuais entre outras);
- Envolver a equipe saúde com os pacientes (através dos grupos ou eventos);
- Melhorar a qualidade de vida da comunidade de uma forma geral;
- Orientar sobre causas das doenças, controle e benefício;
- Estimular maior comprometimento com outras Atividades Físicas além de caminhadas, alongamentos, relaxamentos, etc.
- Diminuir o índice de internações decorrentes das complicações causadas pelas doenças não transmissíveis passíveis de prevenção e tratamento.

**Justificativa:**

Altos índices de óbitos provenientes de patologias cardiovasculares, que as causas são observadas em grupos de pessoas sedentárias e obesas.

A atividade física pode reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, sendo este um fator chave para aumentar a longevidade. Também exerce uma influência positiva no controle de peso corporal, na manutenção da vida, na melhoria do humor, no alívio dos sintomas de depressão e ansiedade e na elevação dos padrões de saúde, por conseqüências uma melhoria na qualidade de vida.

Após a implantação destes aparelhos de ginástica os clientes terão oportunidade de realizar uma maior movimentação específica do corpo, possibilitando ao cliente assistido um fortalecimento da massa corpórea, bem como aumentar o consumo de calorias e desenvolver o prazer desta prática.

### **Cronograma de Execução.**

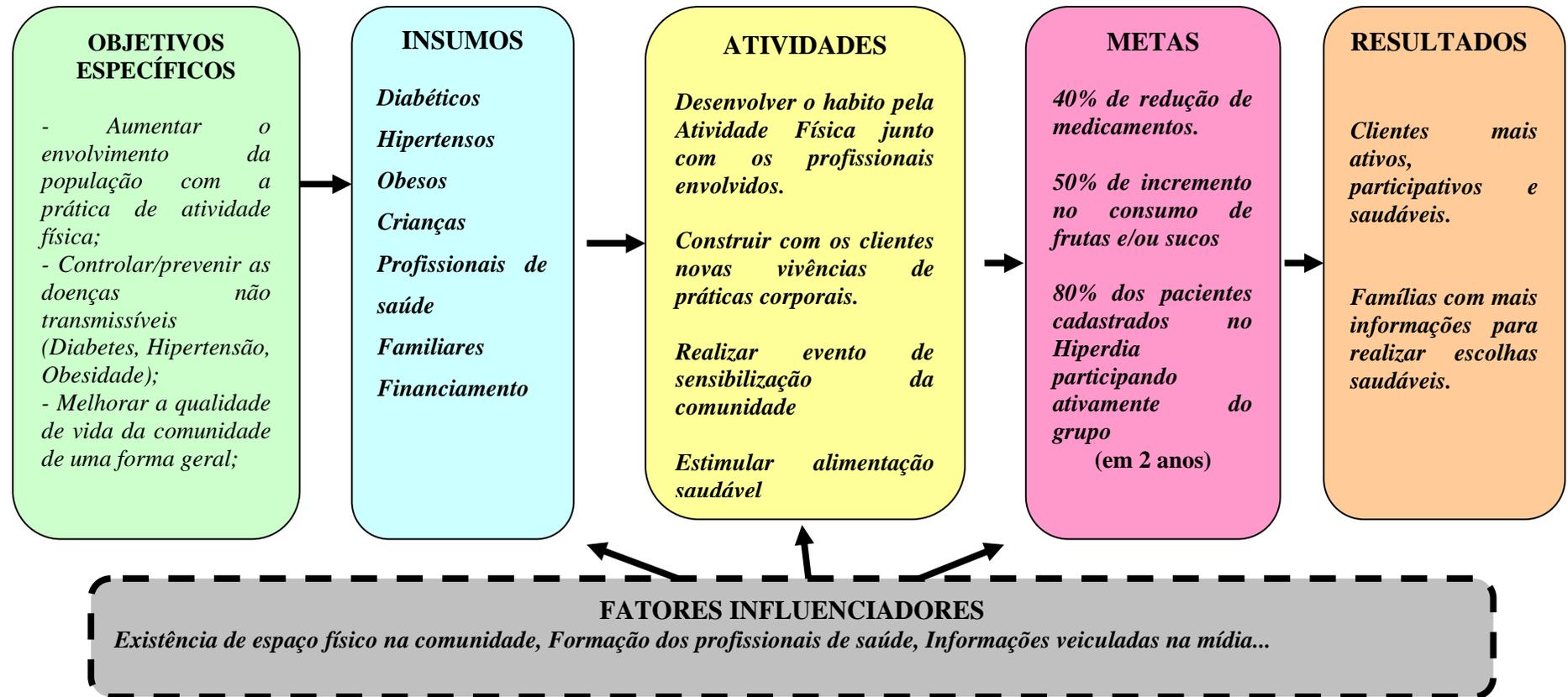
<b>Descrição</b>	<b>Jan</b>	<b>Fev</b>	<b>Mar</b>	<b>Abr</b>	<b>Mai</b>	<b>Jun</b>
Aquisição dos equipamentos	X					
Capacitação dos profissionais	X					
Implementação do projeto	X					
Implementação das parcerias	X					
Fortalecimento das praticas e atividades	X	X	X	X	X	X
Monitoramento das ações executadas	X		X		X	
Avaliação dos indicadores dos resultados dos programas			X			X
Elaboração de relatórios de identificação dos resultados						X

<b>Descrição</b>	<b>Jul</b>	<b>Ago</b>	<b>Set</b>	<b>Out</b>	<b>Nov</b>	<b>Dez</b>
Aquisição dos equipamentos						
Capacitação dos profissionais						
Implementação do projeto						
Implementação das parcerias						
Fortalecimento das praticas e atividades	X	X	X	X	X	X
Monitoramento das ações executadas	X		X		X	
Avaliação dos indicadores dos resultados dos programas			X			X
Elaboração de relatórios de identificação dos resultados						X

## MODELO LÓGICO

### OBJETIVO GERAL

*Melhoria da qualidade de vida da população por meio da adoção de modos de viver mais ativos e saudáveis.*



## Sustentabilidade do projeto

A Secretaria Municipal de Saúde, através da Prefeitura Municipal e das parcerias já existentes com as faculdades e ONGs, já dispõem dos seguintes recursos:

### A – Recursos Físicos e Materiais:

- ✓ Academia com aparelhos como Esteira, Bicicleta Ergométrica, etc;
- ✓ TV 21 polegadas e DVD;
- ✓ Aparelho de Som;

### B – Recursos Humanos:

- ✓ 01 Professor de Educação Física exclusivo da SMS;
- ✓ 01 Enfermeiro
- ✓ 01 Nutricionista
- ✓ 01 Psicólogo
- ✓ 01 Farmacêutica
- ✓ 01 Médico
- ✓ 01 Auxiliar de Enfermagem
- ✓ Participação de toda equipe interdisciplinar para eventos e desenvolvimentos de ações.

### C – Parcerias:

- ✓ UNIP – Universidade Paulista;
- ✓ IEDA – Instituto Educacional de Assis;
- ✓ Fundação Nova América;
- ✓ Grupo Nova América;
- ✓ Secretaria Municipal da Educação;
- ✓ Secretaria Municipal de Obras e Serviços;
- ✓ C.C.E – Comissão Central de Esportes;
- ✓ Núcleo da 3ª Idade
- ✓ ONGs;

## Programação Orçamentária

Descrição do Produto	Modelo	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
<b>Balança Eletrônica</b>	Capacidade de pesagem de até 200 kg, proporcionando maior amplitude de pesagem com muito mais precisão. Display LCD gigante com 26 mm de altura, proporcionando excelente visibilidade do peso com leituras rápidas e sem erros. Função de zeragem automática entre as pesagens, dispensando acionamentos manuais e agilizando as operações. Piso de borracha antiderrapante reveste a superfície superior da plataforma de pesagem, oferecendo maior segurança e conforto aos usuários. Pés antiderrapantes e reguláveis para nivelamento oferecem maior aderência ao piso e segurança para as pesagens. Régua Antropométrica (de 1,00m a 2,00m).	1	R\$ 1.300,00	R\$ 1.300,00

<b>Elíptico</b>	Tamanho do Produto: C= 1000mm / L=510mm / H=730mm; Peso Bruto: 30Kg; Material: Aço Carbono; Os braços de apoio permitem um movimento opcional dos membros superiores; Monitor com 5 funções mais tecla SCAN (mudança automática): velocidade, distância, tempo, calorias e batimentos cardíacos.	3	R\$ 2.075,00	R\$ 6.225,00
<b>Estação de Musculação</b>	Estação de Musculação com regulagem de carga, super resistente; Peso: 50Kg; Dimensões: 150cmX97cmX212cm (CxLxA); Equipamento compacto – São 26 exercícios em um metro quadrado: Leg extension; Supino; Peitoral; Puxadores; Adutor / Abdutor;	1	R\$ 2.390,00	R\$ 2.390,00
<b>Esteira Elétrica Profissional</b>	Estrutura em aço; Computador com 5 funções: velocidade, tempo, distância, calorias e batimentos cardíacos; Dobrável; Velocidade de 0 a 16 km/h; Chave de segurança; Roletes em aço escovado; Rolamentos blindados; Motor WEG 2HP; Suporta até 150 kg; voltagem 220v; Área útil da manta: 1,255x425mm; Dimensões aproximadas: 1,69x0,75x1,34m (LxAxP) Peso líq. aproximado: 80kg	6	R\$ 4.500,00	R\$ 27.000,00
<b>Pedômetro</b>	Contador de passos, Perfil do Usuário: peso, passada (tamanho do passo), idade e sexo, Conversão de passos em distância, Cálculo de calorias gastas Função de meta: permite estabelecer metas em passos, distância percorrida e calorias gastas, Cronômetro e timer regressivo, Memória de treino semanal, Relógio com Alarme, Luz de fundo, Indicador de bateria fraca, Clipe para cinto, Alimentação: 1 bateria CR2032, Dimensões aproximadas: (AxLxP) 20x30x10mm	32	R\$ 95,90	R\$ 3.068,80
				<b>R\$ 39.983,80</b>

### Plano de Ação:

<b>Estratégias</b>	<b>Ações</b>
Ampliar os grupos de orientação ao público alvo das UBSs	- Levar as informações sobre qualidade de vida; - Levar informações sobre fatores de risco; - Levar informações as práticas da atividade física;
Fazer diagnóstico precoce das doenças crônicas não transmissíveis	Disponer de meios para o diagnóstico precoce básico como: aferição de Pressão Arterial, teste de glicemia capilar, colesterol total, entre outros.

Envolver toda equipe interdisciplinar no atendimento ao programa	Participação da equipe interdisciplinar como atores principais no desenvolvimento e intensificação do programa
Intensificar as parcerias com faculdades de Educação Física e Fisioterapias de nossa região e ONGs	Ampliar e intensificar as atividades com o aumento e envolvimento da comunidade na participação.

### **Resultado previsto**

1. Estimular os pacientes para prática de atividade física, esportiva e de lazer, comprovando os benefícios;
2. Promover a integração dos pacientes com outros pacientes e principalmente com a equipe.
3. Famílias com mais informações para realizar escolhas saudáveis.
4. Clientes mais ativos, participativos e saudáveis.

Maracaí-SP., 20 de outubro de 2008

Roberto de Almeida  
Prefeito Municipal

Elifaz Demane  
Secretário Municipal de Saúde

Agnaldo de Oliveira Cruz  
Coordenador Vigilância em Saúde

Silvio Luis Soares da Silva  
Responsável projeto