

PROJETO

“MEXA-SE! ATIVIDADE
FÍSICA É SAÚDE”

PROJETO “MEXA-SE! ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE”

PEDRINHAS PAULISTA – SP

ANO – 2009

**PROJETO "MEXA-SE! ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE"
PEDRINHAS PAULISTA-SP**

GERALDO GIANNETTA
Prefeito Municipal

IVANETE ROSATTO GIANNETTA
Secretária Municipal de Saúde
Tel: (18)3375-1344
cias1@pedrinhaspaulista.sp.gov.br

ZILDA NASCIMENTO CIMONETTI
ANA CLAUDIA ZIRONDI
ROBERTO CARLOS AMORIELI
THAIZ FAZANO
Responsáveis pelo Projeto
Tel: (18) 3375-1544
ciapedrinhas@yahoo.com.br

ZILDA NASCIMENTO CIMONETTI
Coordenadora da Vigilância Epidemiológica

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PEDRINHAS PAULISTA-
SP**
FONE/FAX; (18) 3375-1544
Rua da Ciência, 388 – Centro - CEP 19865-000

INTRODUÇÃO

A redução de atividades físicas nos programas de educação e por parte da população em geral está ligada à obesidade que é hoje um dos mais graves problemas de saúde pública que vem crescendo a cada ano.

A ocorrência de obesidade em membros de uma família pode ser devido a fatores genéticos ou a hábitos de vida.

O excesso de gordura e peso corporal aumenta a morbidade e mortalidade, devido a sua associação com distúrbios respiratórios, doenças cardiovasculares, anormalidades endócrino-metabólicas, entre outras. Notou-se que este risco aumenta de acordo com o ganho de peso, pois segundo estudos, o Diabetes Mellitus é 2,9 vezes mais comum em indivíduos obesos do que naqueles com peso adequado e a elevação da pressão arterial está presente em 50 a 60% desses indivíduos.

A classificação de sobrepeso e obesidade recomendada pela OMS baseia-se na gravidade do excesso de peso, calculado através do Índice de Massa Corporal (IMC), utilizando o peso e altura dos pacientes.

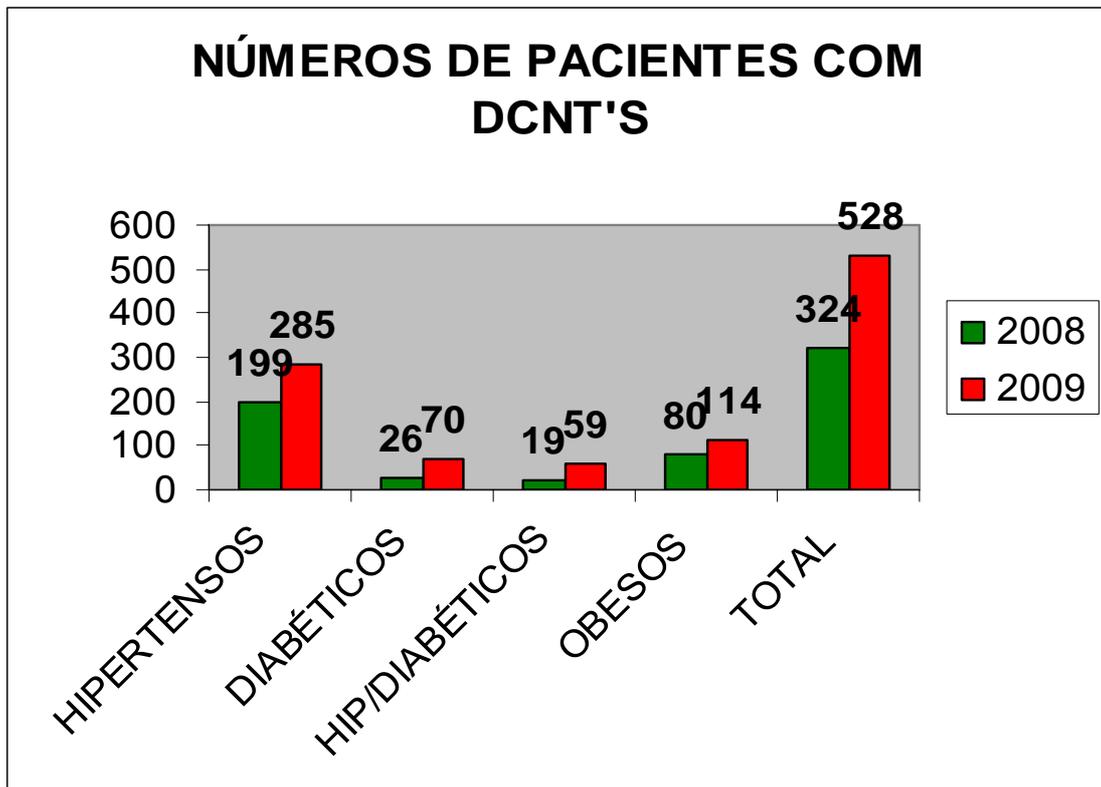
A Secretaria Municipal de Saúde do Município de Pedrinhas Paulista, elaborou este projeto objetivando a mudança da prática assistencialista, antes focada na doença, para um modelo de promoção e prevenção que colabore para a mudança de comportamento, através da inclusão de atividades e ações intersetoriais indispensáveis para o desenvolvimento das atividades das equipes.

JUSTIFICATIVA

Diante dos fatores relacionados é importante saber que a Saúde não está simplesmente relacionada com doenças ou ao tratamento das mesmas, mas tem seu conteúdo ligado a qualidade de vida e ao bem-estar da população em geral. A idéia de implantarmos atividades físicas partiu de um monitoramento realizado pela equipe do Programa Saúde da Família juntamente com profissionais da área de esportes, através de análises dos prontuários e realização de grupos com pacientes portadores de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) o que possibilitou determinar o número e o grau de obesidades destes.

Número de pacientes com doenças DCNT'S

DCNT'S	2008	2009
HIPERTENSOS	199	285
DIABETES	26	70
HIPERT/DIABETES	19	59
OBESOS	80	114
TOTAL	324	528



Segundo estudos as doenças que ocorrem com mais frequência nos obesos são:

- Hipertensão;
- Diabetes Mellitus do tipo II;
- Colesterol elevado;
- Doença do aparelho circulatório inclusive os acidentes vasculares cerebrais, sendo que, eventos cardiovasculares e diabetes estão associados à obesidade, principalmente em pessoas que têm gordura abdominal.

PERFIL DEMOGRÁFICO

PERFIL DEMOGRÁFICO	ANO	
ÁREA (KM2)	2009	152,17
POPULAÇÃO	2008	3.083 hab.
TAXA GEOMÉTRICA DE CRESCIMENTO ANUAL DA POPULAÇÃO (%)	2008	0,95%
ÍNDICE DE ENVELHECIMENTO (%)	2008	57,40%
POPULAÇÃO COM 60 ANOS E MAIS (%)	2008	12,20%
TAXA DE INTERNAÇÃO HOSPITALAR DE PESSOAS IDOSAS POR FRATURA DE FEMUR(%)	2008	24,51%
TAXA DE INTERNAÇÕES POR ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (%)	2008	17,91%
TAXA DE NATALIDADE (POR MIL HABITANTES%)	2007	6,54%
TAXA DE MORTALIDADE INFANTIL (%)	2007	0,00%

FONTE - SEADE.GOV.BR

OBJETIVOS GERAIS

Diminuir a prevalência e a incidência da HAS, DM e obesidade, através da implementação de ações (atividade física e reeducação alimentar) que visem a mudança de comportamento da população e a intervenção sobre os fatores de risco – SEDENTARISMO E SOBREPESO/OBESIDADE.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Melhorar as condições de vida dos usuários atendidos pelo Programa Saúde da Família, através de atividades físicas, despertando assim, hábitos mais saudáveis;
- Intervir nas diversas doenças e demais complicações associadas ao excesso de peso, como diabetes e hipertensão;
- Reduzir o índice de mortalidade e internações hospitalares e o uso de medicamentos indiscriminado;
- Capacitação das equipes multiprofissionais;
- Aumentar o nível de conhecimento da população portadores de DM, HAS e obesos em todas as faixa-etária, sobre os benefícios de um estilo de vida ativa e uma alimentação saudável, dizendo não ao sedentarismo através de mudanças de comportamento em seus hábitos de vida, concretizando assim ações de promoção e prevenção a saúde;
- Auxiliar as escolas a contribuírem com um ambiente favorável á prevenção de doenças hipertensão, diabetes e obesidades e á promoção da saúde e bem estar nutricional.

METAS

As propostas serão implantadas tanto para usuários doentes (DCNT) como para os supostamente são (crianças, jovens, adultos e idosos) com a finalidade

de evitar complicações das doenças já existentes como para uma melhor expectativa e qualidade de vida.

Caminhadas com alongamento diariamente, acompanhadas por um Educador Físico e membros da Estratégia Saúde da Família.

Durante os demais meses do ano segue o mesmo cronograma incluindo atividades extras de acordo com datas comemorativas de cada mês (Semana de combate aos Diabetes, Dia de Combate ao Tabagismo, Dia do Desafio, entre outras).

- Melhorar as condições de vida dos usuários atendidos pelo Programa Saúde da Família 50%, através de atividades físicas, despertando assim, hábitos mais saudáveis até abril de 2010;
- Intervir nas diversas doenças e demais complicações associadas ao excesso de peso, como diabetes e hipertensão arterial em 40% até dezembro de 2010;
- Reduzir o índice de mortalidade e internações hospitalares e o uso de medicamentos indiscriminados em 30% até dezembro de 2010;
- Capacitar as equipes multiprofissionais em 40% até março de 2010;
- Aumentar o nível de conhecimento da população portadores de DM, HAS e obesos em todas as faixa-etária, sobre os benefícios de um estilo de vida ativa e uma alimentação saudável, dizendo não ao sedentarismo através de mudanças de comportamento em seus hábitos de vida, concretizando assim ações de promoção e prevenção a saúde em 50% até dezembro de 2010;
- Auxiliar as escolas a contribuírem com um ambiente favorável 100% á prevenção de doenças hipertensão, diabetes e obesidades e á promoção da saúde e bem estar nutricional até dezembro de 2010.

RESULTADOS ESPERADOS

CURTO PRAZO

- Criar vínculos de solidariedade na comunidade com a implantação de atividades físicas como estratégia de promoção da saúde e controle de problemas de saúde;
- Aumentar o número de pessoas cadastradas para o projeto;
- Realizar atividades físicas com crianças e adolescentes nas escolas.

MÉDIO PRAZO

- Diminuir o sedentarismo, colocando em foco as ações coletivas e às práticas corporais;
- Exercícios de fortalecimento muscular duas vezes por semana.(Ginástica Localizada);
- Conscientização, capacitação e formação dos profissionais das equipes;
- Acolhimento e sensibilização dos usuários para as mudanças propostas;
- Diminuir a obesidade com os alunos nas escolas.

LONGO PRAZO

- Elevar a auto-estima, promovendo a saúde física e mental;
- Estimular bons hábitos alimentares;
- Reduzir o percentual de dislipidêmicos, obesos, diabéticos, pré-diabéticos e por conseqüência o número de pacientes com complicações resultantes da DCNT, internações e óbitos;
- Mudança do estilo de vida da população;
- Reduzir o uso indiscriminado de medicamentos;
- Diminuição da demanda de consultas nas Unidades de Saúde.

CRONOGRAMA

As propostas abaixo relacionadas serão implantadas tanto para usuários doentes como para os supostamente sãos com a finalidade de evitar complicações das doenças já existentes como para uma melhor perspectiva e qualidade de vida.

NOVEMBRO/DEZEMBRO DE 2009	Caminhadas com alongamento diariamente, acompanhadas por um Educador Físico e membros da Estratégia Saúde da Família; Exercícios de fortalecimento muscular duas vezes por semana (Ginástica Localizada);
JANEIRO/FEVEREIRO DE 2010	Caminhadas com alongamento diariamente, acompanhadas por um Educador Físico e membros da Estratégia Saúde da Família; Exercícios de fortalecimento muscular duas vezes por semana (Ginásticas Localizada); Atividades Extras: Baile Forró;
MARÇO DE 2010	Caminhadas com alongamento diariamente, acompanhadas por um Educador Físico e membros da Estratégia Saúde da Família; Exercícios de fortalecimento muscular três vezes por semana (Ginásticas Localizada); Hidrogenástica (no verão);
ABRIL A DEZEMBRO DE 2010	Nesses meses segue o mesmo cronograma incluindo atividades extras de acordo com datas comemorativas de cada mês (Semana de combate ao Diabetes, Dia de combate ao tabagismo, Dia do Desafio, Agita Mundo, Danças Típicas, entre outras).

CUSTOS

DESCRIÇÃO *(poderão ser adquiridos)	R\$	(%)
MATERIAL PERMANENTE *(Aparelho de som, bicicleta ergométrica horizontal, karaokê/DVD, balança, bebedouro, etc...)	R\$4.000,00	10%
RECURSOS HUMANOS *(Contratação de um professor de Educação Física)	R\$12.000,00	30%
CAPACITAÇÕES *(Equipes multiprofissionais)	R\$6.000,00	15%
DIÁRIAS *(Passagens para viagens, para palestrantes e assessores, alimentação, combustível, hotel)	R\$8.000,00	20%
MATERIAL DE CONSUMO *(Confecção de material educativo ou para atividades educativas, café da manhã/tarde, prancha/piscina, espaguete/piscina, caneleira, garrafa de água, colchonetes, etc)	R\$10.000,00	25%
TOTAL	R\$40.000,00	100%

MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

- Monitoramento através de fichas de acompanhamento do hiperdia que permite acompanhar todos os pacientes cadastrados no programa;
- Avaliação das fichas onde foram realizadas as avaliações físicas e nutricionais;
- Monitoramento da população através do diagnóstico laboratorial;
- Monitoramento através do Sistema de Internação Hospitalar e Sistema de Mortalidade (SIM);
- Aplicação de questionários para saber o nível de aceitação do projeto.

**Responsáveis pelo Projeto “MEXA-SE! ATIVIDADE FÍSICA É
SAÚDE”**

Ivanete Rosatto Giannetta
Secretária Municipal de Saúde

Zilda Nascimento Cimonetti
Coord. da Vigilância Epidemiológica

Ana Cláudia Zironi
Assistente Administrativo

Roberto Carlos Amorieli
Prof. Educação Física

Thaiz Fazano
Fisioterapeuta

Pedrinhas Paulista, 17 de setembro de 2009.

FOTOS DE ALGUNS EVENTOS





PALESTRA NA ESCOLA