



Prefeitura da Estância Turística de Piraju
Município Amigo da Criança

Departamento Municipal de Saúde

Rua Inácio Ferreira de Campos, 153 – CEP 18.800-000
PIRAJU – SP – Tel. (14) 3351-7100 – Fax (14) 3305-9198

PROJETO

ACELERA PIRAJU

**PRÁTICA CORPORAL / ATIVIDADE FÍSICA / INTEGRADA COM
ATENÇÃO BÁSICA / ESTRATÉGIA DO PROGRAMA DE SAÚDE DA
FAMÍLIA E VIGILÂNCIA EM SAÚDE**

**PIRAJU - SP
2009**

Município – Estância Turística de Piraju

Código IBGE – 3538808

CNPJ – 462236990001-50

Prefeito Municipal – Francisco Rodrigues

População – 29.588 habitantes

Endereço – Rua João Inácio Ferreira Campos n.º 153

Bairro – Vila Laino CEP – 18.800-000

Fone – (14) 3351-7939 Fax – (14) 3305-9198

E-mail – saudeplan@estanciadepiraju.com.br

Diretora de Saúde - Dra Yaeko Kawata

E-mail – admsaude@estanciadepiraju.com.br

Diretor de Esporte e Lazer - Denilton Bergamini

Assessor Administrativo da Saúde – Neide Maria Silvestre

Assessor de Planejamento – Julia Maria Sanches

Assessor de Saúde Coletiva – Sônia Maria Nicolosi Barbosa

Assessor de Saúde Bucal – Dra Mara Lucia N. Rubira de Amorim

Assessor de PSF e Programas – Dr. Osvaldo Oliva Aloma

Responsáveis pelo Projeto:

Educação em Saúde – Regina Márcia Maestrello Bolis Paula Meira

Professora de Educação Física – Elisabeth Maria Barbosa

Perfil Demográfico – Território e População

Área: 603 Km

Densidade Demográfica: (Habitantes/Km): 58.56 (reg. 35.10)

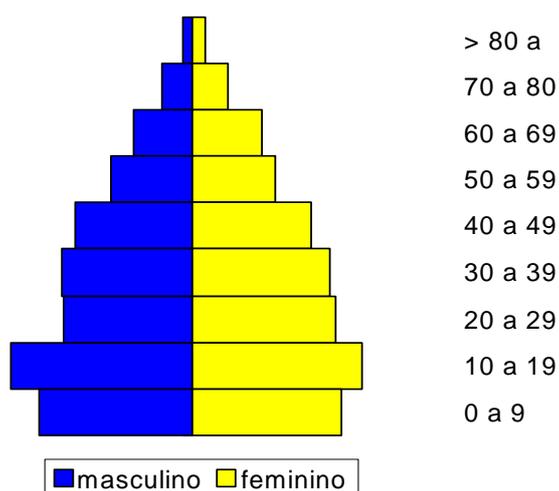
Taxa Geométrica de Crescimento Anual da Pop. – 2000/2009 (% aa): 0.66

Grau de Urbanização (%): 87.09 (reg. 83.05)

Índice de Envelhecimento (%): 61.89 (reg. 50.54)

População: 29.588 Habitantes

Pirâmide populacional - 2009



ESTATÍSTICAS VITAIS E SAÚDE

Taxa de Natalidade 2007 (por 1000 hab.): 13,44 (reg. 13,67)

Taxa de Fecundidade Geral 2007 (por 1000 mulheres entre 15 e 49 anos): 49,42 (reg. 50,31)

Taxa de Mortalidade Infantil 2008 (por 1000 nascidos Vivos) 8,43 (reg. 12,46)

Taxa de Mortalidade na Infância 2007 (por 1000 nascidos Vivos): 15,27 (reg. 16,82)

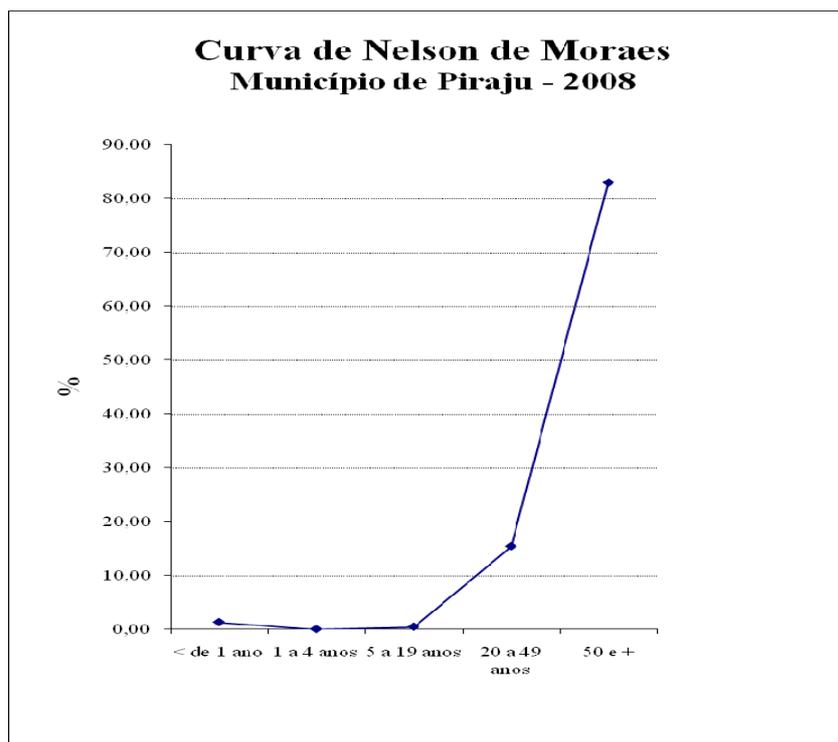
Taxa de Mortalidade da População entre 15 e 34 anos 2007 (por 100 mil hab. nessa faixa etária): 71,54 (reg. 115,24)

Mães Adolescentes com menos de 18 anos em % 2007: 9,67 (reg. 11,75)

Mães que tiveram 7 ou mais consultas de Pré Natal (% 2007): 74,23 (reg. 71,73)

Partos Casarios (%) 2007: 48,47 (reg. 41,16)

Gestação Pré Termo (%) 2007: 6,63 (reg. 6,62)



CONDIÇÕES DE VIDA

Índice Paulista de Responsabilidade Social - IPRS Riqueza ano 2006: 41 (Reg. 38)

Índice Paulista de Responsabilidade Social - IPRS Longevidade ano 2006: 75 (Reg. 68)

Índice Paulista de Responsabilidade Social - IPRS Escolaridade ano 2006: 68 (Reg. 59)

Índice Paulista de Responsabilidade Social - IPRS 2006 Grupo 3 – Nível de riqueza baixa com bons indicadores nas demais dimensões

Índice de Desenvolvimento Humano Municipal - IDHM 2000 – 0,791

Renda per Capta (em salários mínimos) ano 2000: 2,21 (Reg. 1,84)

EDUCAÇÃO

Taxa de Analfabetismo da População de 15 anos e mais (%) ano 2000: 9,16 (reg. 10,20)

Media de Anos de Estudo da população de 15 a 64 anos ano 2000: 7,04 (reg. 6,32)

Introdução

A relação entre atividade física e saúde não é recente, no entanto, somente nas três últimas décadas foi possível confirmar que o baixo nível de atividade física representa importante fator de risco no desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, como diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, osteoporose e outros. Fatores de risco como o sedentarismo, o tabagismo e a alimentação inadequada, diretamente relacionados ao estilo de vida, são responsáveis por mais de 50% do risco total de desenvolver algum tipo de doença crônica. Portanto, fica evidente a importância de se adotar um estilo de vida ativo que, de alguma forma, pode também ajudar a controlar e a diminuir os outros fatores de risco.

A redução de atividade física nos programas de educação em escolas, no mundo todo, ocorre ao mesmo tempo em que se observa aumento significativo da frequência de obesidade entre jovens. A prevalência de obesidade em adultos de meia idade tem alcançado proporções alarmantes, o que se relaciona, em parte, ao estilo de vida moderno em que a maior parte do tempo livre é gasto em atividades sedentárias, como assistir à televisão, usar computadores, realizar viagens e passeios de carro. Diante desse contexto, e tomando a perspectiva da promoção da saúde como estratégia para estimular a população a adotar estilos de vida saudáveis, organizou-se uma intervenção objetivando estimular a alteração dos hábitos de vida das pessoas com a incorporação da prática regular de, pelo menos, 30 minutos de atividade física, na maior parte dos dias da semana, se possível, diariamente, de intensidade moderada, como estratégia para redução de risco de doença crônica não transmissível e para a qualidade de vida.

Considerando que a Atenção Básica municipal tem como estratégia o **Programa Saúde da Família** desde 1994 e que no ano de 2000, atingiu 100% da população. Essa cobertura populacional do programa impulsionou a criação de um Ambulatório de Especialidades com uma Policlínica central, com finalidade de ser referência aos Programas de Saúde da Família. Atualmente contamos com diversas especialidades médicas e profissionais especializados – NASF – Núcleo de Apoio a Saúde da Família (vide tabela) e um programa de saúde atuante na proteção e prevenção de doenças, com melhora da qualidade de vida e controle da resolubilidade.

Hoje, trabalhamos em parcerias com outros Departamentos do Município, principalmente com o **Departamento de Esporte e Lazer**. O Pacto pela Saúde introduz um sentido de gestão pública por resultados e de responsabilidade sanitária e estende a discussão da saúde para fora dos limites setoriais; aprofunda a descentralização do SUS para o Estado e Município de forma compartilhada, sendo a regionalização dos serviços, um dos principais eixos com o colegiado regional, como espaço descentralizado de gestão cooperativa e solidária.

Objetivo Geral

Construir políticas públicas de saúde que coloquem em relevância a importância da atividade física para uma vida mais saudável, com ênfase na redução dos índices de morbi-mortalidade por doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, divulgando os efeitos benéficos para a saúde da população.

Objetivos Específicos

- Estimular a prática de atividade física nas diversas fases da vida;
- Desenvolver ações de educação em saúde através de atividades físicas em academia ao ar livre;
- Priorizar as atividades preventivas sem prejuízos dos serviços assistenciais;
- Promover saúde em conjunto com as pessoas e as comunidades nos espaços onde estudam, trabalham, divertem-se e vivem;
- Ampliar e fortalecer a rede física instalada, os equipamentos e os profissionais (4 fisioterapeutas, 1 Nutricionista, Psicólogos e Assistentes Sociais);
- Criar ambientes e parcerias que apóia e favoreça a saúde;
- Utilizar o planejamento estratégico como referencial para a discussão e as prioridades das ações em saúde em cada área de abrangência;
- Descentralizar a política administrativa com direção única em cada esfera de governo;
- Somar recursos financeiros, tecnológicos, materiais e humanos na prestação de serviços de assistência à saúde da população;
- Reorientar os servidores da saúde e a coletividade para as prioridades estabelecidas através de metas municipais, estaduais e federais;
- Reestruturar os Programas de Saúde: crônicos degenerativos, obesidade, idosos e gestantes;
- Controlar peso corporal, mobilidade corporal, perfil de lipídeos, resistência física, densidade óssea, força muscular, resistência à insulina e pressão arterial, entre outras;
- Promover o envolvimento da população nessas práticas, enfatizando sua importância como fator essencial de proteção à saúde, em especial no caso de portadores de doenças crônicas não transmissíveis;
- Promover ações e atividades que induzam as pessoas a adotar, de forma regular, a prática de atividades físicas como um hábito de vida;
- Constituir-se em instrumento de sustentabilidade e efetividade das ações de prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis;
- Desenvolver estudos e/ou criar instrumentos capazes de comprovar benefícios e avaliar impactos de promoção da atividade física na alteração de hábitos de vida e no controle e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.

Justificativa

O município de Piraju compartilha a responsabilidade de um trabalho voltado para diminuir o risco de doenças através de ações e serviços de promoção, proteção e recuperação da saúde. Ações e serviços de saúde são colocados a disposição dos usuários através da **Estratégia Saúde da Família** com 100% de cobertura, que busca e luta constantemente pela melhor qualidade de vida, o que nos estimulou a fazer parceria com o Departamento de Esporte e Lazer para trabalhar junto aos grupos de hipertensos, diabéticos, obesos, idosos, gestantes e outros.

Essa parceria entre o Departamento de Saúde e o Departamento de Esporte e Lazer nos estimulou a ampliar e a elaborar um projeto para uma possível aquisição de equipamentos, ou seja, a implantação de uma **ACADEMIA AO AR LIVRE** que irá facilitar as atividades físicas e mudança de hábito de vida dos pacientes e da população em geral.

A Prefeitura já possui um terreno amplo que está localizado defronte à Câmara Municipal, próximo a pista de caminhada onde ocorre semanalmente o **PROJETO CAMINHADA ORIENTADA**.

As atividades serão compostas a partir de uma programação entre os grupos formados pelas Unidades de Saúde da Família, alunos dos projetos do Departamento de Esporte, palestras com profissionais médicos, enfermeiros, nutricionista e fisioterapeutas durante o ano com temáticas variadas para a população participante.

Enfatizamos as seguintes estatísticas epidemiológicas:

- óbitos de 20 a 49 anos: 2º lugar das causas de mortes provocadas por doenças do aparelho circulatório; 16,7% do total nesta faixa etária;
- óbitos de 50 anos e mais: 1º lugar das causas de mortes provocadas por doenças do aparelho circulatório; 24,8% do total nesta faixa etária;
- aumento do número de pessoas obesas na população em geral, 01 em cada 05 pessoas apresentam obesidade associada a pelo menos uma das doenças citadas acima;
- a presença de aumento de peso com índice de massa corpórea acima de 35 (IMC = peso/altura ao quadrado) aumentam 7 a 10 vezes o risco de morte por doenças cardiovasculares.

NOTA: Somando-se a isso, teríamos que ter o estímulo às atividades físicas. A cidade não ajuda muito nesse sentido, pois possui um terreno 75% montanhoso, e a atividade física poderia ser prejudicial para ossos e articulações. O ideal seria um espaço adequado para a prática de exercícios, além de pessoal especializado para orientar essa faixa etária.

PSF	HAS	DIA	OBESO	GESTANTE
CANTIZANI	770	203	101	21
ELDORADO	362	73	98	14
TETO	565	155	386	24
SÃO PEDRO	730	147	304	26
SÃO JOSÉ	708	163	74	13
JURUMIRIM	598	144	74	23
TIBIRIÇÁ	546	126	184	22
CENTRO RURAL	773	169	217	23
Total da população	5052	1180	1438	166

Monitoramento e Avaliação

O monitoramento será realizado no início das atividades com a verificação da frequência cardíaca de repouso e no final das atividades. Estes procedimentos serão executados em questionários e acompanhados pelos professores de educação física, fisioterapeutas e agentes comunitários de saúde. A nutricionista também avaliará os participantes através de consulta regular, palestras e os encaminhará para consulta médica e/ou acupunturista caso necessário.

Sustentabilidade

A Prefeitura da Estância Turística de Piraju, será responsável pela mão de obra para as instalações na praça dos aparelhos solicitados, além da sua manutenção e dos recursos humanos.

Os procedimentos disponíveis como consulta médica, solicitação de exames clínicos, assim como os profissionais serão disponibilizados pelo Departamento de Saúde.

O professor de educação física será disponibilizado pelo Departamento de Esporte e Lazer.

Recursos Materiais

Equipamentos

Nome do Equipamento	QTD	Valor Unitário	Valor Total
Twisth Lateral	2	R\$ 1778,70	R\$ 3557,40
Roda de Ombro	2	R\$ 1871,10	R\$ 3742,20
Leg Press Duplo	2	R\$ 2310,00	R\$ 4620,00
Elíptico Mecânico	2	R\$ 1796,03	R\$ 3592,06
Espaldar – Ar Livre	2	R\$ 1016,40	R\$ 2032,80
Puxador Duplo	2	R\$ 3176,25	R\$ 6352,50
Peitoral Duplo	2	R\$ 3176,25	R\$ 6352,50
Simulador de Caminhada	2	R\$ 1155,00	R\$ 2310,00
Simulador de Cavalgada	2	R\$ 1228,50	R\$ 2457,00
Abdominal Duplo	2	R\$ 1824,90	R\$ 3649,80
Along Flex	2	R\$ 1085,70	R\$ 2171,40
Paralela Dupla	2	R\$ 1287,00	R\$ 2574,00
Remador	2	R\$ 1127,50	R\$ 2255,00
Total	26	R\$ 22.833,33	R\$ 45.666,66

Contra Partida da Prefeitura

Custeio dos profissionais envolvidos, tais quais: professor de educação física, profissional médico, enfermeiro, auxiliar de enfermagem, nutricionista, fisioterapeuta e agente comunitário de saúde. A Prefeitura arcará também com os gastos referentes aos recursos materiais e insumos, manutenção dos equipamentos e área física.

Cronograma de Execução

A Prefeitura da Estância Turística de Piraju disponibilizará 02 locais públicos destinado às atividades físicas.

Grupos	Quantidade dos Grupos	
Diabéticos e Hipertensos	08 grupos (todas as unidades de saúde)	Atividades educativas e físicas de alongamento, exercícios em aparelhos de academia ao ar livre.
Idosos	08 grupos (todas as unidades de saúde)	Atividades educativas, físicas de alongamento, exercícios em aparelhos de academia ao ar livre.
Obesos	08 grupos (todas as unidades de saúde)	Atividades educativas, físicas de alongamento, exercícios em aparelhos de academia ao ar livre.
Gestantes	08 grupos (participantes selecionados pela idade gestacional)	Atividades educativas, físicas de alongamento e, exercícios pertinentes à idade gestacional

MESES

Fevereiro	Preparação do terreno: nivelar e trabalhar a terraplanagem do terreno pelos funcionários da Prefeitura de Piraju.
Março	Assentamento do piso, posicionamento, aquisição e disposição dos equipamentos, utilizar pisos próprios para área de lazer.
Abril	Instalação dos Equipamentos da Academia ao ar livre e inauguração da mesma.
Maiο	Início do planejamento prático utilizando a programação das atividades já existentes com organização de horários para que ocorra o trabalho mais diversificado e preciso com o manuseio dos aparelhos.
Junho	Inscrição dos participantes, avaliação antropométrica dos participantes, ter como pré-requisito o atestado médico fornecido pelos médicos das USFs.
Julho	Elaboração de relatórios de avaliação das atividades trimestralmente visando promoção à saúde.
Agosto	Promover palestras com médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e nutricionistas apresentando temas diversificados e sugestões da própria população como forma de informação e conscientização.
Setembro	Reavaliar os participantes com questionários sobre as atividades desenvolvidas até este momento e registrar o trabalho através de testemunhos da população integrante.
Outubro	Executar atividades recreativas valorizando a auto-estima em conjunto aos objetivos de cada aparelho da academia ao ar livre.
Novembro	Mensurar através dos questionários o impacto dos resultados obtidos, avaliar a performance de cada participante, objetivando uma melhor qualidade de vida.
Dezembro	Agendar reuniões com funcionários do Departamento de Saúde, Esportes e Lazer para avaliação sobre o desenvolvimento do projeto e formular o replanejamento das atividades para o ano seguinte.