



**PREFEITURA MUNICIPAL DE SEVERÍNIA**  
**DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE SAÚDE**



**PROJETO**



**VIVA SAUDÁVEL**

Ministério da Saúde  
Coordenação Geral de Doenças e Agravos Não Transmissíveis  
Secretaria de Vigilância Em Saúde

Prefeitura Municipal de Severínia/SP, Setembro de 2009.

**SUMÁRIO:**

<b>COORDENAÇÃO DO PROJETO e EQUIPE TÉCNICA.....</b>	<b>01</b>
<b>JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>02</b>
<b>OBJETIVOS GERAIS.....</b>	<b>03</b>
<b>IMPLANTAÇÃO E PARCERIAS.....</b>	<b>04</b>
<b>ESTRATÉGIA PARA AVALIAÇÃO.....</b>	<b>05</b>
<b>RESULTADOS ESPERADOS.....</b>	<b>06</b>
<b>ANEXOS (tabela, modelo lógico e aprovação pelo conselho).....</b>	<b>08</b>

### **Coordenação do Projeto:**

Roberta Sechieri Rocha  
Fisioterapeuta/ Coordenadora Tec. do Projeto Viva Saudável

Micheli Perpetua Gonçalves  
Educadora Física

Thiago de Jesus de Souza  
Estagiário de Educação Física

Elcilene Sanches Paredeiro  
Enfermeira

Neuza Madalena de Oliveira  
Nutricionista

### **Equipe Técnica:**

Adriana Guilherme dos Santos  
Enfª Estratégia Saúde da Família

Maiara Kfoury  
Enfª Estratégia Saúde da Família

Maria Carolina de Almeida Sechieri  
Coord. da Vigilância Epidemiológica

José Américo Giangiulio  
Enfº Coord. Estratégia Saúde da Família

Guacira Monteiro da Silva Gibeli  
Enfª Vigilância Epidemiológica

Município: Severínia / SP  
Secretaria Municipal de Saúde  
End. Av. Cap. Alípio de Almeida, S/N - Centro  
Tel: 17- 3817-2111 / FAX 17- 3817-1056  
e-mail: [hmseve@terra.com.br](mailto:hmseve@terra.com.br)  
[valnicebarbareli@ig.com.br](mailto:valnicebarbareli@ig.com.br)

## **Justificativa**

Diante das estatísticas que demonstram números cada vez mais elevados de óbitos e complicações decorrentes das Doenças Crônicas não Transmissíveis, altas incidência da Síndrome Metabólica, principalmente entre os mais idosos, percebemos a importância de desenvolver ações voltadas para a população, uma vez que são orientados a realizarem práticas de atividade física, mas não é oferecido nada para adesão desses pacientes.

Para dar melhorias à Atenção Básica do município, visando benefícios do paciente através da equipe multiprofissional, colocaremos em prática um conjunto de atitudes, valores éticos e comportamentais, compromissos, conhecimentos e habilidades, sempre visando o conceito saúde da população.

De acordo com o último IBGE/ 2008, Severínia conta com uma população de 15.523 habitantes, sendo habilitado na Gestão Plena da Atenção Básica, atendendo cerca de 90% da população pelo SUS.

O Departamento de Saúde do município possui: 01 Centro de Saúde funcionando 02 equipes de Estratégias Saúde da Família, 01 UBS também com 02 equipes de ESF vinculadas, Especialidades Médicas, 01 central de agendamento, 01 Pronto Socorro Municipal, assistência farmacêutica, 01 Laboratório Municipal, 01 Centro Oftalmológico, Vigilância Sanitária, Vigilância Epidemiológica e 01 Centro de Fisioterapia.

Como Referência Hospitalar, temos a Santa Casa do Município de Olímpia, Santa Casa de Barretos, Hospital das Clínicas em Ribeirão Preto e Hospital de Base em São José do Rio Preto.

As Doenças Crônicas Degenerativas respondem como os principais motivos de internações e óbitos em todo o mundo. Estudos apontam que doenças como Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial, Obesidade e Dislipidemia estão como as principais causas de outras comorbidades, além de elevar gastos para o tratamento adequado dessas patologias.

As complicações dessas doenças podem levar o paciente a desenvolver insuficiência renal crônica, retinopatias, doenças cerebrovasculares entre outros agravantes.

O município possui cadastrado no HIPERDIA (agosto/2009) 2.110 pacientes, sendo que destes 1.552 são hipertensos e 558 são diabéticos.

Já está comprovado que a prática de atividade física contribui bastante para redução do peso corpóreo; fortalecimento de ossos, articulações e músculo sadio; redução de quedas em idosos; alívio em artralgias; diminui sintomas de ansiedade e estresses e está associada a menor número de internações, visitas médicas e uso de medicações. Ainda mais, a atividade física não precisa ser extenuante para efeitos benéficos, sendo que pessoas de todas as idades obtêm benefícios ao praticar regularmente de atividade física moderada por 5 ou mais vezes por semana. Praticar atividade física, reduz substancialmente o risco de morrer de doença cardíaca, infartos, AVCs, câncer de cólon, diabetes, hipertensão arterial, além de fortalecer pessoas de mais idade e se tornarem mais independentes, movimentando-se sem cair ou ficar exaustivamente cansadas.

Atividade física regular pode melhorar a saúde e reduzir os riscos de desenvolvimento de uma Doença Crônica Degenerativa, bem como o risco de morte precoce das seguintes formas: Promove o bem-estar psicológico e reduz estresses; reduz o desenvolvimento de depressão e ansiedade; ajuda a contribuir e manter articulações, músculos e ossos saudáveis; reduz o risco de câncer de cólon, controle de peso corpóreo, diminui o risco de desenvolver Diabetes tipo 2; diminui o risco de desenvolver hipertensão, bem como a redução da mesma em pessoas já hipertensas; diminuição e controle das dislipidemias; redução de doenças coronarianas, infartos, ataque cardíaco, redução de AVCs e consequentemente as incapacidades e morte precoce.

### **OBJETIVOS GERAIS:**

Visto que os benefícios são tantos, que a partir dessas ações possamos ter uma melhor qualidade de vida aos munícipes, objetivando a diminuição de internações por Doenças Crônicas não Transmissíveis, bem como a prevenção do surgimento das mesmas; melhorar a qualidade e expectativa de vida para a população; desenvolvimento de ações principalmente para Hipertensos e Diabéticos; melhor monitoramento dos pacientes hipertensos e diabéticos (uso correto de medicações, acompanhamento dos níveis pressóricos e glicêmicos, adesão ao tratamento, etc...); acompanhamento por equipe multidisciplinar das

unidades básicas e ESF; melhor adesão da população às unidades para detecção precoce de Diabetes e hipertensão; assegurar e promover ações de vigilância e prevenção das DCNT em homens e mulheres com sobrepeso. Enfim, através disso conseguiremos diminuir gastos desnecessários, trazendo ganhos a Gestão do Sistema de Saúde.

### **Da Implantação do Projeto e Parcerias:**

Este projeto atenderá as quatro equipes de Estratégia Saúde da Família do município, sendo 100% de sua totalidade.

Como parceria intersetoriais contará com: Secretaria da Saúde, Secretaria da Promoção Social, Secretaria da Educação, Clube Recreativo de Severínia, Rotary Club e Academia local.

### **Realizará diversas atividades como:**

- Palestras educativas;
- Orientação individual;
- Avaliação física;
- Consulta de Enfermagem;
- Avaliação médica;
- Avaliação nutricional;
- Práticas de atividade física;
- Monitoramento das atividades.

### **Dos recursos:**

O projeto possuirá os seguintes recursos:

RH – 01 Médico;

03 Educadores Físicos;

04 Enfermeiros;

01 Nutricionista;

01 Fisioterapeuta;

04 técnicos de enfermagem.

Recursos materiais:

Aparelho de som portátil, balanças antropométricas, frequencímetro, esfigmomanômetros, estetoscópios, glicosímetros e fitas para realização de dextros, monofilamentos, materiais esportivos (colchonetes, bastões, etc...), materiais para divulgação (cartazes, panfletos, banners, faixas, etc...), e outros materiais que se julgar necessário para o desenvolvimento das ações.

### **Estratégias que serão utilizados para avaliação do Projeto:**

➤ Para acompanhamento:

- Consulta médica;
- Avaliação Física;
- Planilhas de acompanhamento da pressão arterial e níveis glicêmicos;
- Planilha de controle do peso corporal;
- Planilhas de controle da circunferência abdominal.

➤ Para avaliação:

- Acompanhamento em planilhas;
- Análise dos indicadores de saúde dos participantes do Projeto.

### **Instrumentos que serão utilizados para o monitoramento:**

- Coeficientes de internação por AVC;
- Proporção de óbitos precoces (menores de 60 anos) por AVC;
- Coeficientes de mortalidade por doenças cerebrovasculares;
- Coeficientes de internação por complicações por Diabetes Mellitus por reincidência;
- Proporção de óbitos precoces (menores de 60 anos) por Diabetes Mellitus.

### **RESULTADOS ESPERADOS:**

Inicialmente esperamos alcançar os pacientes que já são portadores de HAS ou DM cadastrados no Hiperdia ou não; e posteriormente pessoas que não portam nenhuma patologia, utilizando-se preventivamente.

Através das ações propostas (práticas de atividade física), esperamos alcançar resultados positivos, como: aumento da aderência ao programa e ao tratamento medicamentoso, diminuição do isolamento social, principalmente entre os mais idosos, diminuição do peso corpóreo, melhora da auto-estima, melhora da mobilidade articular, controle dos níveis glicêmicos, redução da pressão arterial, redução de óbitos precocemente por AVC, redução de internações ou complicações de DM e por fim compartilhar com outros municípios essas ações propostas.

Valnice Aparecida Cussolim Barbareli  
Secretaria Municipal de Saúde

Raphael Cazarini Filho  
Prefeito Municipal



<b>Atividades/ Ações</b>	<b>Insumos Necessários</b>	<b>Produtos Esperados</b>	<b>Metas</b>	<b>Tempo Previsto</b>	<b>Recursos</b>	<b>Indicadores de Monitoramento</b>	<b>Responsável</b>
Capacitação profissional da coordenadoria do Projeto e Profissionais envolvidos através de cursos e seminários	Custeio de cursos, diárias, transporte, etc.	Coordenadoria técnica do Projeto apta para planejar e executar as atividades	Aprimorar o conhecimento técnico da equipe de coordenação	Janeiro a dezembro de 2010	R\$ 5000,00	Através da participação nas ações propostas.	Secretaria Municipal de Saúde.
Avaliação dos participantes	Programa de computador para avaliação física, adipômetro, esfigmomanômetros, estetoscópios.	Avaliar e controlar as condições físicas, percentual de gordura e qualidade de vida dos participantes.	Redução do consumo de medicamentos utilizados pelos participantes.	Janeiro a dezembro de 2010	R\$ 4600,00	Reduç~/ao do percentual de gordura corporal, estabilidade da pressão arterial, redução dos níveis glicêmicos entre os diabéticos.	Equipe da coordenação técnica do Projeto.
Execução das atividades junto aos participantes a Coordenação	01 Educador Físico	Abranger as equipes de ESF.	Atender o maior número de participantes nos áreas do ESF.	Janeiro a dezembro de 2010.	R\$ 2400,00	Aumentar o número de participantes.	Coordenação do Projeto e Secretaria Municipal de Saúde.

<b>Atividades/ Ações</b>	<b>Insumos Necessários</b>	<b>Produtos Esperados</b>	<b>Metas</b>	<b>Tempo Previsto</b>	<b>Recursos</b>	<b>Indicadores de Monitoramento</b>	<b>Responsável</b>
Desenvolver programas de atividades físicas para grupos específicos com sessões de exercícios resistidos, caminhadas alongamento, relaxamentos, etc...	Materiais esportivos (colchonetes, bastões, pesinhos, etc...), camisetas para professores e alunos.	Melhoria das capacidades físicas e funcionais dos participantes. Melhoria da qualidade de vida.	Atingir o maior número possível de participantes.	Janeiro a dezembro de 2010	R\$ 15.000,00	Análise do programa de atividades desenvolvidas pelo grupo.	Educador Físico
Divulgação do Projeto através de contatos formais e informais, reuniões com diversos setores envolvidos na implantação das ações.	Panfletos, cartazes, cartilhas, faixas e banners.	Conscientizar a população sobre a importância das práticas de atividades físicas e hábitos saudáveis.	Levar conhecimento a população atendida por todas as Unidades.	Janeiro a dezembro de 2010	R\$ 2000,00	Através do número de matrículas para participação do projeto.	Coordenação do Projeto e Secretaria Municipal de Saúde.
Avaliação das atividades, coleta e análise de dados do Projeto	Computador, impressora, tinta para impressora, Máquina fotográfica digital.	Processamento dos dados de avaliação dos usuários e do Projeto.	Comprovar a eficácia das atividades e manter o projeto em evolução.	Janeiro a dezembro de 2010	R\$ 4000,00	Aumento da procura pelo Projeto, número de inscritos. Análise dos dados coletados.	Coordenação do Projeto e Secretaria Municipal de Saúde.

<b>Atividades/ Ações</b>	<b>Insumos Necessários</b>	<b>Produtos Esperados</b>	<b>Metas</b>	<b>Tempo Previsto</b>	<b>Recursos</b>	<b>Indicadores de Monitoramento</b>	<b>Responsável</b>
Encontros de sensibilização sobre nutrição, hipertensão arterial, diabetes e outras oficinas educativas.	Custeio de palestrantes, transporte, cofe breek. Data Show.	Melhorar a aderência ao tratamento medicamentoso e as atividades do Projeto.	Maiores informações a população participante e integração de todas as unidades	Janeiro a dezembro de 2010	R\$ 7.000,00	Diminuição do uso de medicamentos, estabilidade da pressão Arterial e Diabetes, maior satisfação no Projeto.	Coordenação do Projeto e Secretaria Municipal de Saúde.



Prefeitura Municipal de Severínia  
Secretaria Municipal de Saúde  
**Projeto**



**Viva Saudável.**

**MODELO LÓGICO**

**INSUMOS**

**Recursos Humanos**

Coordenação do Projeto;  
Instituições Parceiras  
intersectoriais; Voluntários.

**ATIVIDADES**

Caminhadas, Atividades  
Recreativas, Ginástica  
Localizada,  
Comemorações em datas  
especiais e festivas,  
Palestras educacionais.

**PRODUTOS**

Participação do maior  
número de pessoas,  
abrangendo todas as  
unidades de ESF.

**RESULTADOS INICIAIS**

Boa aceitação dos usuários do  
SUS;  
Diminuição dos índices de  
depressão e isolamento social;  
Início da redução de peso  
corporal e circunferências.

**RECURSOS**

**FINANCEIROS**

Apoio do Departamento  
Municipal de Saúde;  
Financiamento do  
Ministério da Saúde.

Formas de Divulgação  
Mídia escrita;  
Panfletos.

**RESULTADOS A MÉDIO E LONGO PRAZO**

Estabilidade nos níveis de pressão  
arterial;  
Estabilidade no nível glicêmico;  
Redução no uso de medicamentos;  
Redução das internações por  
complicações de HAS e DM.;  
Redução de óbitos por doenças  
cardiovasculares.

**RECURSOS MATERIAIS**

Materiais esportivos  
(colchonetes, pesos,  
caneleiras);  
Estrutura Física adequada

**OBJETIVO**

Combater o sedentarismo, auxiliar no  
tratamento de doenças crônicas não  
transmissíveis, como a hipertensão  
arterial e o diabetes, estimular a prática  
de Atividade Física regular, melhorando  
assim a qualidade de vida.