



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

PROJETO VIVA BEM LEVE

Zenilda Marques De Silva, Carla Priscila Alves Braga
1 Secretaria Municipal De Saúde - Secretaria Municipal De Saúde
Santa Mercedes

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Muito tem se discutido que comportamentos e atitudes saudáveis reduzem riscos de várias doenças relacionadas ao sedentarismo. É notória a necessidade de informações objetivas e sucintas sobre o que nos levam a adoecer e que as mudanças de hábitos fazem a diferença no quesito qualidade de vida. O Projeto VIVA BEM LEVE atenderá as pessoas de baixa renda ou em situação de vulnerabilidade como: portadores de doenças cardiovasculares, pressão alta, diabetes, obesidade, colesterol e triglicérides elevados, esteatose hepática não alcoólica, osteoporose, trombose, ansiedade e depressão. Sabemos que a prática de exercícios físicos com regularidade faz bem, mas esse conhecimento não é suficiente. O importante é fazê-lo com assiduidade, pois de que serve um conhecimento se ele não é aproveitado. A idéia norteadora do projeto justifica-se por promover reeducação alimentar, atividade física, palestras que estimulem as pessoas a pensar em relação corpo/vida. O projeto prevê diferentes modalidades de ações educativas, partindo da premissa de que cada uma delas tem um grau de alcance próprio e que, integradas e combinadas, podem ampliar o potencial de informação, comunicação e educação em saúde aos seus participantes.

OBJETIVOS

-Identificar pessoas com doenças relacionadas ao sedentarismo ou com pré-disposição; -instruir de forma didática, teórica e prática, quanto à importância de hábitos saudáveis para melhora de corpo e vida; -fortalecer o trabalho em equipe interdisciplinar com base na promoção da saúde.

METODOLOGIA

-identificar os pacientes através da triagem realizada pela equipe UBS (unidade básica de saúde);
-calcular antropometria dos participantes: -Desenvolver atividade física em grupo, ações de informação, comunicação e educação sobre as principais doenças relacionadas ao sedentarismo, saúde e qualidade de vida; Estes, porém serão acompanhados pela equipe multidisciplinar formada por: médico, nutricionista, educador físico, enfermeiro e psicólogo.

RESULTADOS

A população de Santa Mercedes é de 2. 565 munícipes. O projeto atende 198 participantes, os encontros acontecem 2 vezes por semana das (8 às 9:30 e 18 às 19:30h) no centro comunitário. Destes participantes: 1- linha de sobre peso 116 pessoas com IMC (índice de massa corpórea) 25, 0 a 29, 9 - onde 13 estão no peso ideal; 21 apresentaram redução do IMC, tornando-se pré-obeso e 82 aderiram a mudanças de hábitos e permanecem na linha de sobre peso. 2- obesidade



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

grau I - 19 pessoas com IMC 30, 0 a 34, 9 - onde 4 reduziram o IMC e agora estão na linha de sobre peso; 6 reduziram o IMC e mantêm-se na linha de obesidade e 3 aderiram às pequenas mudanças de hábitos. 3- obesidade Grau II – 4 pessoas com IMC 35, 0 a 39, 9 - onde 2 reduziram o IMC e mantêm-se na linha de obesidade grau II; 1 reduziu IMC e atualmente é obesidade grau I e 1 não reduziu IMC. 4- portadores de doenças cardiovasculares 12 pessoas - onde 10 apresentaram melhoras após adesão ao projeto e 2 relataram uma pequena melhora. 5- HAS (hipertensão arterial sistólica) 78 pessoas - relataram mudanças de hábitos e perceberam o bem estar; 6- diabéticos 49 pessoas – onde 22 aderiram à atividade física, alimentação saudável e equilibrada; 19 relataram dificuldade nas escolhas de alimentos saudáveis e 8 relataram que a glicemia está estabilizada. 7- colesterol e triglicérides elevado 87 pessoas – onde 34 optaram por escolhas saudáveis e aderiram à atividade física em outros dias da semana e 53 freqüentam o projeto 2 vezes por semana. 8- esteatose hepática não alcoólica 8 pessoas – onde 8 aderiram à atividade física e alimentação equilibrada. 9- osteoporose 38 pessoas – onde 38 relataram melhoras nas dores articulares principalmente. 10- ansiedade 11 pessoas – 7 relataram que estão dormindo melhor e 4 relataram que fazer atividade física a vida mudou. 11- depressão 26 pessoas – onde 5 relataram que estão melhores e que não choram com freqüência; 12 notaram a volta do bem estar; 9 relataram que gostam de vir ao projeto e que não conseguem fazer atividade em outros dias da semana. 12- não sedentários 9 pessoas - onde 4 relataram que já faziam caminhada 2 vezes por semana; 5 já caminhavam 3 vezes por semana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mostrar que, por meio de escolhas saudáveis, é possível ter qualidade de vida; Estimular debates sobre mudanças de hábitos e quais são os benefícios; Abordar temas diversos relacionados à qualidade de vida através dos profissionais de saúde envolvidos no projeto; Desenvolver atividade física para o grupo com aulas aeróbicas e alongamentos; Ensinar que atividade física pode ser praticada em casa com a utilização de meios alternativos como: cadeiras, cabos de vassoura, pesos confeccionados com garrafas pets, pacotes com areia, cordas, elásticos e caminhadas. Portanto somos levados a acreditar que as mudanças de hábitos reduzem danos à saúde, melhoram a qualidade de vida, a autoestima e socialização.