

PROJETO CAMINHADA DE ORIENTAÇÃO PARA UMA VIDA ATIVA



PREFEITURA DE FREI ROGÉRIO - SC

20 de fevereiro de 2024

Prefeitura Municipal de Frei Rogério

Secretária municipal de saúde

Veneranda Pilon Faquim

Fones: 988953910

E mail: saudefreiogerio@gmail.com

Rua Adolfo Soletti, 750 - Centro

CEP: 89.530-000

CNPJ: 01.616.039/0001-09

Telefones: Principal (49) 3257-0000 Fax (49) 3257-0000

Um Educador físico será responsável pelo projeto da respectiva comunidade, totalizando quatro grupos, comunidades do Núcleo Triticola, Sede São José, Núcleo Celso Ramos e Centro de Frei Rogério.

1. INTRODUÇÃO

A população de Frei Rogério (SC) População 2.411 habitantes segundo censo demográfico de 2022, quase toda sua maioria de baixa renda, sendo que o sistema de saúde público é muito utilizado o que leva a necessidade de otimização de recursos e estratégias alternativas não só para à conscientização da utilização dos recursos, mas também diminuição da utilização dos mesmos.

Frei Rogério possui 01 posto de saúde central e 01 unidade de atendimento na comunidade, pensando em uma melhor qualidade de vida dos Munícipes, faz se necessário à implantação deste projeto, visando à redução do excesso de consumo de medicamentos, evitar ou em certos casos retardar os aparecimentos de certas doenças que poderão ter certas atenções com práticas de atividades físicas. Um problema nacional não poderia deixar de ter seus efeitos na cidade de Frei Rogério, sento assim a população sofre com problemas de hipertensão, diabetes, depressões, ansiedade. Através de este trabalho realizar-se com o projeto caminhada de orientação para uma vida ativa, desenvolveremos nas comunidades do Núcleo Triticola, Sede São José, Núcleo Celso Ramos e Centro de Frei Rogério, caminhada e ginástica localizada e atividades recreativas, com participantes da 3ª Idade e Pacientes das Unidades, voltadas a qualidade de vida, tendo como eixo principal as DCNT como Hipertensão e Diabetes e por consequência obesa e sedentária.

Durante o projeto será realizado aferição de pressão arterial, massagens, orientações nutricionais, atividade física e esclarecimento de sua importância para uma melhor vivencia física, além de atividades recreativas esportivas e culturais para todas as idades. Incentivo sobre a importância de qualidade de vida, prevenção promoção e recuperação da saúde aos participantes. O projeto consiste em atender o município desde a zona urbana até a rural. Além da atividade física, iremos levar a população conscientização, educando o corpo e mente para uma vida mais saudável.

2. JUSTIFICATIVA

Hoje cada vez mais pessoas sofrem com o isolamento e conseqüentemente com as DCNT's, tendo como fatores: a obesidades; a alimentação inadequada e o sedentarismo mórbido um conjunto de fatores, inclusive a falta de convívio social. As atividades realizadas são de suma importância no tratamento de pacientes e de indivíduos que dependem ou não da rede pública, mas que com a prática de atividades física levada ao público em geral encontraram esclarecimento, educação e principalmente socialização e cultura (fator principal no tratamento de doenças como o stress).

Portanto a atividade física sob a orientação de um profissional de educação física com acompanhamento de profissional de saúde, sendo uma importante medida preventiva, além das atividades complementares realizadas nos eventos realizados. A fixação de tal mentalidade é de extrema necessidade, agora com novos materiais didáticos de esclarecimento e nova coleta de dados, identificou os novos pacientes oferecendo soluções comprovadas dos anos anteriores.

3. DESCRIÇÃO DO PROJETO

3.1 Objetivos Gerais

Desenvolver no Município de Frei Rogério uma caminhada orientada conscientizando para uma melhor qualidade de vida com práticas de atividade física, reeducação alimentar, palestra sobre saúde do corpo e da aula, para reduzir, ou evitar aparecimento de doenças e o uso em excesso de medicamentos em geral.

3.2 Objetivos Específicos

-Reduzir o sedentarismo da população, principalmente com a atividade com o "Projeto caminhada de orientação para uma vida ativa", onde a população fica motivada a sair de casa e a participar das atividades;

-Diminuir o uso de medicamentos, controlar e prevenir as DCNT's, através da prática de atividades físicas, caminhadas e ginástica localizada.

-Conscientizar sobre a importância das atividades física educando sobre o corpo e a mente conversas com a educadora física e nutricionista além de outros profissionais.

-Prevenção das DCNT's e promoção de hábitos saudáveis.

-Aferição da pressão arterial e pulsação no decorrer do percurso.

-Avaliação física de cada participante do projeto.

-Alongamentos e ginástica localizada.

3.3 Descrições das ações

Estratégia:

Parcerias existentes (Policia Civil, Policia Militar, Secretarias Municipais de Esporte, Cultura, Promoção Social, entidades privadas ou ligadas à saúde etc.), e ampliação de novos parceiros.

Atividade:

-Levantamento da população idosa, sedentários, obesos, pessoas com problemas de hipertensão arterial e diabetes... Com ajuda dos agentes de saúde para coletas de informações.

-Capacitação dos profissionais de saúde da rede pública, em conteúdo de promoção a saúde e praticas corporais em atividades físicas, os quais poderão transmitir orientações essenciais.

-Sensibilização e divulgação do projeto em todo o município através das atividades realizadas e material educativo.

Avaliação de dados com:

-Aferição e controle da pressão arterial dos participantes do grupo.

-Atividades de campo, como: alongamentos, caminhada, ginástica localizada, reuniões, palestras itinerante, com grupos de Diabéticos e Hipertensos.

Metas

- Reduzir 30% o uso de medicamentos
- Reduzir 30% a obesidade, sedentarismo, hipertensão e diabetes.
- Incentivar e conscientizar a pratica da atividade física na população em geral, para termos no mínimo 5% da população praticando atividade física.

Resultado

- Aumentar a frequência de atividade física na população alvo;
- Mudança nos hábitos alimentares;
- Ampliar os horários e turmas no funcionamento do projeto com ginástica laboral.
- Com a redução estimada em 30 % de hipertensos, obesos, diabéticos e sedentários teríamos consideravelmente uma melhor qualidade de vida da população de Frei Rogério.

Recursos

- Locação de equipamentos para realização dos eventos e atividades, espaço físico apropriado para as atividades físicas, contratação de profissionais, parceiros e colaboradores (lanches, transporte etc),
- Material didático e de divulgação.
- Recurso do Ministério da Saúde para a continuação do projeto e recurso em apoio da prefeitura Municipal para realização do projeto em campo.
- Contratação de estagiários para ampliação dos horários e locais de atividade e acompanhamento no percurso da caminhada.

5. PLANEJAMENTO.

- Ministério da Saúde, Prefeitura Municipal, Secretaria Municipal da Saúde.
- Execução, Monitoramento e Avaliação do projeto.
- Estratégia Saúde da Família, Educadora Física, Nutricionista.

6. CRONOGRAMA

As atividades, do Projeto Caminhada orientada será realizadas semanalmente de segunda-feira a quinta-feira e na sexta-feira ocorrerá o planejamento das atividades, com alongamentos, aquecimentos e exercícios físicos, as caminhadas serão na praça e os exercícios na academia pública da praça ou na academia. Aproveitando datas comemorativas (Dia Mundial de atividade física, Dia Mundial da Saúde, Dia do Combate ao Tabagismo e Hipertensão ou programas desenvolvidos pela Secretária da Saúde do Município etc.) com a manutenção dos recursos temos como cronograma:

Material de suporte nas aulas

Bolas, caixa de som, step, jump, faixas de rua, colchonetes, fitas elásticas para exercícios, cabos de vassouras, bolas de pilates ou materiais reciclados com litros pet a serem desenvolvidos utilizados nos exercícios físicos, cones cedidos pela policia militar para fechamento de rua.

RESULTADOS

Aumentar a frequência da atividade física na população alvo; Mudança nos hábitos alimentares; Redução do excesso de medicamento. Ampliação de horários e turmas de acordo com a necessidade e com os resultados esperados, tendo uma melhor qualidade de vida.

Horário: 13h00min 17h00min Turno: vespertino

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Recepção/Acolhimento	Recepção/acolhimento	Recepção/acolhimento	Recepção /acolhimento	Planejamento semanal de atividades;
Alongamento/Conversa sobre diferentes temas: na prevenção na qualidade física	Alongamento/ Diagnóstico de atividades físicas na manutenção física	Alongamento/ orientação sobre atividades rotineira no fortalecimento no cuidado evitando quedas ou fraturas	Alongamento/conversa sobre objetivo da atividade, orientações como devemos fazer caminhas e atividade físicas correta. Família e sua importância. Cuidados com o corpo	Ensaio de atividades solicitadas, Construção de material reciclado e organização de dinâmicas e materiais serem utilizados durante a semana,

Ginástica localizada com dança de membros superiores e inferiores	Ginástica localizada com dança de Membros superiores e inferiores	Aquecimento/aeróbico Dinâmicas de interação social	Aquecimento /zumba, localizada.	Organização de fichas e avaliação física de novos ingressantes no Projeto;
Aquecimento/aeróbico/dinâmicas	Aquecimento/aeróbico/dinâmica	Caminhada/academia localizada	Caminhada com circuito de obstáculos	Pesquisa sobre temas relacionados com a vivência dos integrantes dos grupos,
Interação com dinâmicas/contação de história/atividades de recreação	Caminhada/localizada/dinâmicas	Descanso/repouso Alimentação e conversa sobre a interação social	Descanso/repouso/alimentação	
Colchonete exercícios localizados membros inferiores	Colchonetes/atividades física com membros inferiores	Colchonetes/atividades física com membros inferiores e superiores Volta calma	Ginástica localizada step na rua	Divulgação do projeto em eventos; Organização de mural de aniversário dos integrantes do grupo.
Volta calma com musica para alongamento	Volta calma musicas de alongamento	Volta calma com música de relaxamento	Música calma; Relaxamento muscular	Organização de fotos tiradas durante o encontro para a divulgação do projeto;

OBS: A limpeza de colchonetes e banheiro e a preparação do ambiente serão realizadas antes e após as atividades, nos dias de chuva e muito frio as atividades serão realizados dentro de espaço físico.