

IMPLANTAÇÃO DA ACADEMIA DA SAÚDE: VIDA SAUDÁVEL A POPULAÇÃO.





Fonte: Dados cartográficos, Google, 2013.



Fonte: Mapa Interativo de Santa Catarina, CIASC, 2013.

Flor do Sertão é um município de pequeno porte, localizado no extremo oeste, com área de 58 Km² e população estimada de 1588 habitantes, segundo Censo do IBGE 2010.

Em 2011, o município de Flor do Sertão iniciou o processo de implantação da Academia da Saúde. Neste contexto, a implantação do programa baseou-se na Portaria 1.401 de 15 de junho de 2011, a qual foi revogada pela portaria 2.684 de 08 de novembro de 2013, iniciando suas atividades em agosto de 2014.

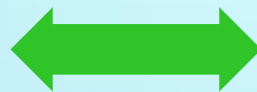


A academia da saúde possui como objetivo aumentar o índice de atividade física da população de Flor do Sertão, com ampliação e valorização dos espaços públicos de lazer, promovendo a saúde de modo a favorecer uma vida saudável, melhorando assim a qualidade de vida da população Florsertanense.

Academia



ESF



NASF

Antes de iniciar qualquer atividade na academia, todas as pessoas, independentemente da idade, passam por uma avaliação médica, físico-antropométrica e nutricional e realizam os seguintes exames: Colesterol Total, Colesterol-HDL, Colesterol-LDL, Triglicerídeos, Glicose, bem como o Eletrocardiograma.

AGENDAMENTO EXAMES



COLETA DE SANGUE



ELETROCARDIOGRAMA



AVALIAÇÃO MÉDICA



AVALIAÇÃO NUTRICIONAL



ACOMPANHAMENTO CLÍNICO COM FISIOTERAPEUTA



ACOMPANHAMENTO CLÍNICO COM PSICÓLOGA



FUNCIONAMENTO DA ACADEMIA DA SAÚDE

- ▶ Horários destinados aos programas da Unidade Básica de Saúde, através de trabalhos em grupo, com o apoio dos profissionais NASF e ESF.
- ▶ Horários da população em geral.
- ▶ Horários destinados as outras secretarias do município.
- ▶ As atividades são monitoradas por dois profissionais que se revezam, nos diferentes horários e turnos.

Em seguida, são apresentados os principais programas, projetos e atividades que são realizadas na academia objetivando a integração entre o polo com a Equipe Estratégia da Saúde da Família (ESF) e o Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF). Dentre as principais ações estratégicas destacam-se:

GRUPO MEXA-SE



VIVER A VIDA



VOLTANDO A SORRIR



VIDA SAUDÁVEL NA INFÂNCIA, MEDIDA CERTA NO FUTURO



Calendários Medida Certa

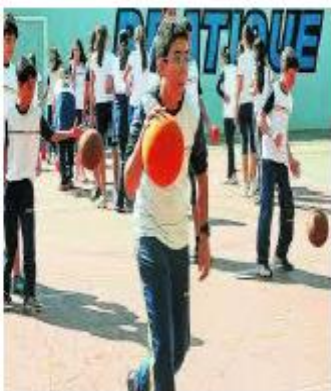
Calendário Mensal de Reeducação Alimentar

OBJETIVOS!	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Realizar de 4 a 6 refeições ao dia.																															
Acrescentar salada no almoço e no jantar.																															
Consumir alguma fibra (farelos, aveia, linhaça ou granola).																															
Não se alimentar assistindo TV.																															
Beber pelo menos 7 copos de água ao dia.																															
Consumir frutas nos lanches/sobremesa.																															
Comer devagar.																															
Tomar suco ao invés de refrigerante.																															
Praticar exercícios físicos																															
Não consumir frituras e alimentos gordurosos.																															
Consumir leite e derivados desnatados/de soja.																															
Não consumir alimentos industrializados (ex. Biscoito recheado, salgadinhos) e embutidos (ex. salame, mortadela, salsicha, presunto)																															
Trocar a gordura animal pela vegetal e consumir com moderação.																															

Acompanhamento do peso

DATA	___/___/___	___/___/___	___/___/___
PESO (Kg)			

CALENDÁRIO MENSAL DE ATIVIDADE FÍSICA

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				
Tenha atitude de uma vida saudável	Mude seus hábitos alimentares	16/09/2015 ☐	17/09/2015 ☐	18/09/2015 ☐
21/09/2015 ☐	22/09/2015 ☐	23/09/2015 ☐	24/09/2015 ☐	25/09/2015 ☐
28/09/2015 ☐	29/09/2015 ☐	30/09/2015 ☐	01/10/2015 ☐	02/10/2015 ☐
05/10/2015 ☐	06/10/2015 ☐	07/10/2015 ☐	08/10/2015 ☐	09/09/2015 ☐
12/10/2015 ☐	13/10/2015 ☐	14/10/2015 Encontro Medida Certa	_____	_____

TREINOS DE FUTSAL



HORÁRIOS PARA A POPULAÇÃO



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para poder analisar as mudanças obtidas em um ano de academia, utilizamos do questionários do SISVAN, para investigar as mudanças na alimentação. E para analisar as demais questões da academia da saúde, utilizamos um questionário similar ao questionário inicial das atividades na academia da saúde. Onde iremos apresentar a seguir os pontos positivos e pontos a melhorar dos resultados encontrados:

Alimentação e Nutrição



Pontos positivos

- 87% evitam o uso de eletroeletrônicos **durante** as refeições
- 81% praticam o fracionamento: 4 vezes ao dia
- 83% consomem diariamente 2 a 3 porções de **hortifrutis**
- 70% apresentam redução no consumo de salgadinhos industrializados, guloseimas doces e embutidos



Pontos a melhorar

- Incentivar consumo de alimentos típicos, como o **feijão**
- Fortalecer a educação em saúde para que, diminua o consumo de *bebidas adoçadas*

Atividade física

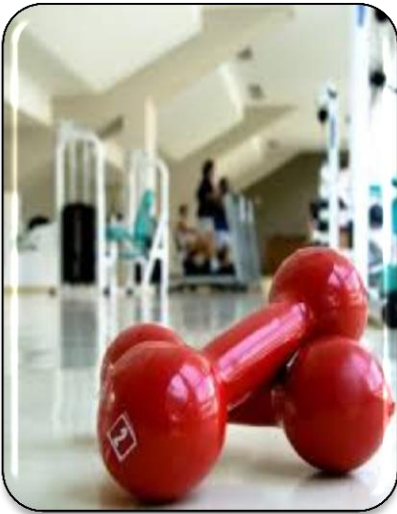
Pontos positivos



- 86% têm o objetivo de melhorar sua **saúde**
- A academia incentivou 71% dos entrevistados à praticar, pela primeira vez em sua vida, atividades físicas
- Observamos uma crescente demanda de novos alunos ao longo dos meses
- Dos 40% de indivíduos com colesterol, obtivemos redução destes níveis em 20%
- E quanto aos 15% de indivíduos com TGL, observamos redução em 8%
- Com isso, já atingimos 7% de redução no uso de medicamentos contínuos
- 72% diminuíram as dores no corpo
- Assim como, 98% passaram a dormir melhor

Atividade física

Pontos a melhorar



- Aumentar a adesão da população, conscientizando sobre os benefícios da atividade física regular e sua importância para uma melhor qualidade de vida
- Implantar novos grupos na academia da saúde direcionados às diferentes necessidades, como diabéticos, gestantes, obesos, crianças e adolescentes

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE SAÚDE

MARISTELA VALLER

saude@flordosertao.sc.gov.br

Telefone: (49) 3668 1031

ACADEMIA DE SAÚDE

CRISTIANE CARNIEL

Educadora Física