



**Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ilhabela**  
**Secretaria da Saúde**  
Av. Princesa Isabel, 2.320 – Barra Velha – Fone: (12) 3895 1532  
e-mail: saude@ilhabela.sp.gov.br



**PROJETO “ILHABELA EM MOVIMENTO”**





**Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ilhabela**  
**Secretaria da Saúde**  
Av. Princesa Isabel, 2.320 – Barra Velha – Fone: (12) 3895 1532  
e-mail: saude@ilhabela.sp.gov.br



## **PROJETO “ILHABELA EM MOVIMENTO”**

### **SECRETARIA MUNICIPAL DE SAUDE DE ILHABELA**

**Endereço** – Av. Princesa Isabel nº 2320, Barra Velha

CEP – 11630 – 000 – Ilhabela – SP

PABX (12) 3895-1532

e-mail – saude@ilhabela.sp.gov.br

### **SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE**

Dr. Arquimedes Hyppolito

e-mail – saude@ilhabela.sp.gov.br

### **COORDENADORA DA VIGILANCIA EM SAUDE**

Enfermeira Simone Fortes e Souza

e-mail – saude@ilhabela.sp.gov.br

### **DIRETOR TÉCNICO DE SAÚDE**

Wladimir Ferraz de Camargo Lins

email – saude@ilhabela.sp.gov.br

### **RESPONSÁVEL PELO PROJETO**

#### **Núcleo de Educação em Saúde**

Enfermeira Arlene Balague Trallero de Oliveira

e-mail – saude@ilhabela.sp.gov.br



## **PROJETO “ILHABELA EM MOVIMENTO**

1. **INTRODUÇÃO** – Considerando que Ilhabela é o único município-arquipélago marinho do Brasil. A principal ilha desse arquipélago é a Ilha de São Sebastião, que possui uma área de 337,5 km<sup>2</sup> (IBGE), e é onde está localizada a área urbana da cidade. As principais atividades são relacionadas ao turismo e à construção de residências de veraneio e sua característica mais importante é o fato de 77,6% do território do município ter sido encampado por uma unidade de conservação de proteção integral, o Parque Estadual de Ilhabela, criado em janeiro de 1977, portanto é detentora de áreas extensas de praias, matas, cachoeiras, locais estes propícios para a realização das mais diversas atividades físicas como trilhas, rapel, arvorismo, entre outras. Aliado a isso o clima tropical úmido do arquipélago está sujeito a temperaturas normalmente altas, porém não excessivas; pluviosidade anual entre 1.300 e 1.500 mm; umidade do ar elevada, sobretudo na face voltada para o mar aberto e nas montanhas; temperatura média oscilando entre 22° e 23°C favorecendo ainda mais a realização de qualquer atividade.

Considerando que a população IBGE de Ilhabela é de 23886 e de 25688 segundo o SIAB e 100% é atendida pelo SUS e pelo PSF observa-se que o maior número de pessoas está na faixa etária de 20 a 39 anos num total de 7601 pessoas segundo IBGE e 10049 segundo SIAB, portanto 32% segundo IBGE e 38% segundo o SIAB da população total.

Considerado que o Diabetes e a Hipertensão Arterial são considerados fatores de risco para doenças cardiovasculares e em Ilhabela atingem 4% e 11% da população total, respectivamente e na faixa etária de 20 a 39 anos o Diabetes e a Hipertensão Arterial atingem 0,36% e 1,17%, respectivamente, mas sabemos que esses números são subestimados pois existem pessoas que não apresentam sintomas e não procuram as unidades de saúde por uma série de fatores, a hipertensão está cada vez mais presente nas idades mais jovens e não estamos nos dando conta disso.

Considerando que as atividades físicas são essenciais para a prevenção desses agravos e as diretrizes do PSF são o desenvolvimento da prevenção e promoção da saúde assim como a prevenção dos fatores de risco.

Considerando que a adesão aos projetos que envolvem atividades físicas no município não está alcançando as metas almejadas, por uma série de fatores como: a maioria da população dessa faixa etária trabalha diariamente e até em sábados, domingos e feriados; essa população não tem



uma cultura de atividades físicas como parte de sua rotina; a maioria é migrante de áreas em que a cultura de atividades físicas não é muito cultuada, inclusive a alimentação é ineficiente ou inadequada ao clima e as condições físicas da maioria.

Com base em todas essas questões considera-se relevante a reavaliação e a implementação de novas medidas para o desenvolvimento de ações voltadas para o reforço da adesão às atividades físicas, mudanças de hábitos, abandono do sedentarismo e a conscientização da importância delas na rotina diária da população.

2. **JUSTIFICATIVA** – Já que a população alvo perfaz um total de 7601 pessoas fonte IBGE num total de 32% da população e 10049 pessoas fonte SIAB num total de 38% faz-se por bem investir nessas mudanças e melhorar a qualidade de vida dessa população e assim diminuir os agravos e o aumento dos atendimentos no hospital em decorrências das seqüelas provocadas por essas doenças.

3. **OBJETIVO GERAL** – Implementação do projeto inicialmente desenvolvido para que a população seja estimulada a aderir ao programa de atividades e orientações que o Projeto “ILHABELA EM MOVIMENTO” se propõe visando que no futuro estes não venham a utilizar o Sistema de Saúde já com agravos irreversíveis.

4. **OBJETIVOS ESPECIFICOS -**

- a. Reforçar a cultura de atividades físicas no Município através da implementação de maior adesão, divulgando essas atividades que já são desenvolvidas pelos profissionais de saúde do PSF, os profissionais do Projeto, colaboradores de outras secretarias como Esporte, Turismo e Educação, Associações de Bairros, Associação Comercial e Empresários, ONGs e entidades afins, procurando a população alvo onde ela esteja inserida através de palestras de estímulo, orientações, distribuição de panfletos informativos, entre outros;
- b. Realizar Oficinas periódicas com a participação de todos os envolvidos no Projeto inclusive a população alvo para a discussão do andamento das atividades ajudando a ampliá-lo e melhorá-lo;
- c. Organizar eventos de acordo com os calendários municipal, estadual e federal propondo atividades físicas recreativas, de lazer e turísticas;



- d. Propor atividades como: gincanas, concursos, festas e outros em que todos poderão expor as atividades de seus grupos, bairros e entidades.
  - e. Diminuir os indicadores de agravos contribuindo para uma melhor qualidade de vida da população e conseqüentemente uma melhor qualidade nos serviços oferecidos pelo PSF diminuindo também o atendimento desses agravos nos serviços de urgência e emergência do Município.
5. **METAS** – ao implementar e/ou reforçar as atividades se está buscando atingir as metas a seguir:
- a. Que em um período de tempo não superior a um ano, 20 % da população alvo estejam praticando pelo menos uma atividade física uma vez por semana por uma hora diária;
  - b. Num período de cinco anos, 50 % da população alvo estejam praticando algum tipo de atividade física duas vezes por semana por duas horas diárias;
  - c. Num período de um ano todos os participantes das atividades alimentem-se diariamente com frutas e verduras.

## 6. ATIVIDADES

- a. Reforçar a adesão da população alvo no programa de atividades físicas dando prioridade à:
  - i. Aqueles que têm histórico familiar de Hipertensão Arterial;
  - ii. Aqueles que têm histórico familiar de Diabetes;
  - iii. Aqueles que têm histórico familiar de Obesidade;
  - iv. Aqueles que possuem IMC acima da normalidade;
  - v. Tabagistas.Não restringir somente a esses casos e sim para todos que estiverem interessados;
- b. Criar e realizar as mais diversas atividades físicas de acordo com a área geográfica privilegiada de praias, trilhas e outros, aproveitando também os espaços como Ginásio de Esportes, Estádio Municipal e quadras de esportes nas escolas.



- b. Elaborar e distribuir panfletos explicativos com relação à prevenção das Doenças e Agravos Não Transmissíveis, alimentação saudável e a importância de realização de atividades físicas rotineiramente e mudanças de hábitos;
  - c. Reforçar e apoiar a idéia de abandonar o fumo para os tabagistas através de terapias de grupos e orientações pelo profissional Psicólogo;
  - d. Divulgação dos cronogramas das atividades;
  - e. Organizar a população participante de acordo com as atividades oferecidas em turmas de no máximo 40 pessoas de acordo com cronograma, sendo que cada turma fará as diversas atividades pelo menos duas vezes por semana;
  - f. Realizar palestras referentes às atividades físicas, orientações nutricionais e orientações de cuidados com a saúde em geral, pelos profissionais de Educação Física, Nutrição e das Equipes de Saúde da Família, semanalmente;
  - g. Realizar palestras trimestrais com profissional médico das Unidades de Saúde da Família sobre os diversos temas das doenças de risco como Diabetes, Hipertensão, Obesidade entre outras;
  - h. Cálculo do IMC, medição de peso, gordura corporal e medida de circunferência abdominal mensalmente;
  - i. Aliar junto às atividades físicas, a medição da Tensão Arterial e Pulsação no início e no final das atividades;
  - j. Controle de Glicemia, Triglicérides e Colesterol semestralmente através de consulta médica e de enfermagem nas Unidades de Saúde da Família de referência;
  - k. Criar horários alternativos para o desenvolvimento das atividades para absorver o maior número possível de pessoas, principalmente o trabalhador e aquele que não dispõe de horário para a realização dessas atividades estimulando assim um maior número de participantes.
7. **INSUMOS** – Serão necessários para desempenho de todas as atividades a renovação do contrato dos profissionais, Professor de Educação Física, Nutricionista, Psicólogo e Médico e a aquisição de recursos como panfletos informativos, material de ginástica como espaguete flutuador, bóias, colchonetes, entre outros e ainda comprar mais exames laboratoriais para o monitoramento.



8. **PRINCIPAIS RESULTADOS ESPERADOS** – Conseguir através do Projeto “ILHABELA EM MOVIMENTO” aumentar a adesão do maior numero de pessoas para a realização de atividades físicas fazendo parte de suas rotinas diárias evitando assim o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e através destes números mobilizar, ainda, toda a população e assim prevenir e até impedir que esses males decorrentes de falta de atividade física e falta de orientação nutricional atinjam essa população no futuro, e também descongestionando o Pronto Socorro Municipal e o atendimento nas Unidades de Saúde.

9. **MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO** – Monitorar os resultados através de coleta de dados mensais com os seguintes recursos:

- a. Frequência às atividades;
- b. Avaliação Nutricional com o uso de questionários de acompanhamento dietético e resultados das aferições;
- c. Avaliação Psicológica nos casos necessários através de questionários e/ou entrevistas mensais;
- d. Aferição de Pulso e Pressão Arterial antes e após os exercícios físicos e
- e. Aferição de prega cutânea, IMC e circunferência abdominal e inserção em gráficos;
- f. Avaliação da dosagem sérica, glicose, triglicérides e colesterol total e frações;

Avaliação:

- a. Avaliação clinica e laboratorial realizada semestralmente submetendo os dados coletados a avaliação estatística mantendo sua influencia nos valores adotados como normais na literatura.

Diante dos resultados atualizar as Metas e as Atividades para adequar o Projeto para uma adesão mais consistente e melhorar o desenvolvimento das atividades já realizadas.

10. **SUSTENTABILIDADE** – O Município possui recursos próprios para manter a contratação dos profissionais de Educação Física, Psicólogo e Nutricionista conforme descrito no Projeto fortalecendo as atividades. Possui recursos materiais de uso permanente pelas Equipes de Saúde da Família e mantém coleta de exames laboratoriais como rotina. Com relação a recursos financeiros é proposta realizar dotação orçamentária para manter o projeto e ampliá-lo.





## 11. CRONOGRAMA

	<b>Segundas feiras</b>	<b>Terças feiras</b>	<b>Quartas feiras</b>	<b>Quintas feiras</b>	<b>Sextas feiras</b>	<b>Sábados</b>	<b>Domingos</b>
<b>Manhã</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Caminhadas</li><li>• Natação</li><li>• Trilhas</li><li>• Coletas</li><li>• Exames</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Caminhadas</li><li>• Natação</li><li>• Trilhas</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Caminhadas</li><li>• Natação</li><li>• Trilhas</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Caminhadas</li><li>• Natação</li><li>• Trilhas</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Caminhadas</li><li>• Natação</li><li>• Trilhas</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passeios aos pontos turísticos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passeios aos pontos turísticos</li></ul>
<b>Tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ginástica</li><li>• Jogos</li><li>• Caminhadas</li><li>• Natação</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ginástica</li><li>• Jogos</li><li>• Caminhadas</li><li>• Natação</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ginástica</li><li>• Jogos</li><li>• Caminhadas</li><li>• Natação</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ginástica</li><li>• Jogos</li><li>• Caminhadas</li><li>• Natação</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ginástica</li><li>• Jogos</li><li>• Caminhadas</li><li>• Natação</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passeios aos pontos turísticos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Passeios aos pontos turísticos</li></ul>
<b>Noite</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Caminhadas</li><li>• Ginástica</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Caminhadas</li><li>• Ginástica</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Caminhadas</li><li>• Ginástica</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Caminhadas</li><li>• Ginástica</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alongamento</li><li>• Caminhadas</li><li>• Ginástica</li><li>• Medições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baile e Festas</li><li>• Competições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baile e Festas</li><li>• Competições</li></ul>



**Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ilhabela**  
**Secretaria da Saúde**  
Av. Princesa Isabel, 2.320 – Barra Velha – Fone: (12) 3895 1532  
e-mail: saude@ilhabela.sp.gov.br



## 12. RECURSOS

<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Recursos Financeiros mensais</b>	<b>Recursos Financeiros Anuais</b>	<b>TOTAL RECURSOS</b>
Profissional Educação Física		R\$ 2.400,00 mensal	R\$ 28.000,00	R\$ 28.000,00
Profissional Nutricionista		R\$ 200,00 mensal	R\$ 2.400,00	R\$ 2.400,00
Profissional Médico		R\$ 100,00 hora/palestra	R\$ 200,00	R\$ 200,00
Profissional Psicólogo		R\$ 1.200,00 mensal	R\$ 28.000,00	R\$ 14.400,00
	2000 Panfletos explicativos			R\$ 500,00
	2000 Questionários de Avaliação Nutricional e Dietas			R\$ 200,00
	2000 Exames Laboratoriais			R\$ 8.000,00
	1000 Questionários de Avaliação Psicológica			R\$ 100,00
	Acessórios para Ginástica			R\$ 3.100,00
<b>RECURSOS MUNICIPAIS</b>				R\$ 16.900,00
<b>RECURSOS FEDERAIS</b>				R\$ 40.000,00
<b>TOTAL PROJETO</b>				<b>R\$ 56.900,00</b>



### 13. PLANILHA DE PROPOSTA DE AÇÕES

1- IDENTIFICAÇÃO DO ESTADO OU MUNICÍPIO								
1.1. NOME DO MUNICÍPIO/ESTADO: Ilhabela/SP			1.2- Endereço da SÉS/SMS: Av. Princesa Isabel, 2320			1.4 UF São Paulo		
1.3. CÓDIGO DO MUNICÍPIO/ESTADO NO IBGE 352040								
2- RESPONSÁVEIS PELO PROJETO:								
2.1- Nome do Prefeito(a)/Governador(a): Manoel Marcos de Jesus Ferreira					2.3- Coordenador(a) da Vig. em Saúde Lara Passos Kayanoki			
2.2- Nome do(a) Secretário(a) Municipal de Saúde Ârquimedes Hyppolito					2.4- responsável pelo projeto (nome, telefone e email) Arlene Balague Trallero de Oliveira -			
3. NOME DO PROJETO: Projeto "ILHABELA EM MOVIMENTO"								
Criar cultura de atividades físicas na população através dos profissionais do PSF e colaboradores								
4.1 OBJETIVOS PREVISTOS NO PROJETO	4.2 AÇÕES /ATIVIDADES PREVISTAS NO PROJETO	4.3 METAS	4.4 CRONOGRAMA	4.5 INDICADORES				
				4.5.1 ESTRUTURA	4.5.2 PROCESSO	4.5.3 RESULTADO	4.5.4 MÉTODO DE CÁLCULO	4.5.5 FONTE
Reforçar a adesão através da inserção da cultura de atividades físicas na população através dos profissionais do PSF e colaboradores.	Elaborar e distribuir panfletos explicativos com orientações para a prevenção de agravos e doenças não transmissíveis; Ministrar palestras nas Unidades de Saúde, Associações, Empresas e Escolas divulgando cronograma de atividades.	Confeção de panfletos antes da implantação do Projeto com renovação quando for necessário; Distribuição permanente durante o ano e em eventos programados pela SMS; Quatro palestras por mês nas Escolas, Associações e Empresas do município.	2008/2009	Seis Unidades de Saúde da Família; Empresas; Vinte Escolas; Associações Empresas e ONGs	Solicitação à Gráfica de material para divulgação e orientações; distribuição através de Visitas Domiciliares das equipes de PSF, nas Unidades de Saúde, Escolas e Empresas; Agendamento	Espera-se adquirir e distribuir o material necessário de acordo com as necessidades.	O cálculo foi programado de acordo com a população que se pretende atingir, unidades de saúde, empresas, escolas, associações e Ongs.	Gráfica que dispõe contrato com a Prefeitura de Ilhabela
Aliar as atividades físicas com orientações nutricionais, confecção de cardápios e levantamento do IMC. Realizar orientação e apoio psicológico	Mapeamento e identificação dos locais em que serão realizadas as atividades; Estruturação de Recursos Humanos;	Atingir o maior número de pessoas e distribuí-las nos mais diversos espaços para a realização das atividades.	2008/2009	Um Profissional de Educação Física; Um Profissional Nutricionista; Um Profissional Médico; Um Profissional Psicólogo; Profissionais das USF Colaboradores	Reuniões permanentes para avaliação das atividades e resultados.	Espera-se que os profissionais contratados mantenham e/ou implementem as atividades desenvolvidas.	As atividades foram escolhidas de acordo com a preferência da população levantada através de pesquisas populares.	Questionários e pesquisas.
Atingir a população que não faz uso das Unidades de Saúde para cristalizar o conceito de promoção e prevenção à saúde.	Utilizar os recursos do PSF para atingir esta população através de Visitas Domiciliares das equipes; Fazer seleção de acordo com a faixa etária e prioridades aos que tem históricos familiares propensos aos agravos, tabagistas e IMC acima da normalidade; Realizar atividades semanais de acordo com o cronograma do Projeto.	Diariamente, em todas as Visitas Domiciliares realizadas; A seleção será feita através de consultas da equipe do PSF e Especialista Médico no início da implantação do Projeto	2008/2009	Uma sala de atendimento; Seis Unidades de Saúde da Família; Espaços determinados para a realização do Projeto.	Selecionar, dentro da faixa etária proposta, os usuários que se enquadram no Projeto e estimulá-los a aderir ao mesmo.	Espera-se atingir pelo menos 20 % da população proposta no primeiro ano e 50% restantes num prazo de cinco anos	Nº de pessoas nessa faixa etária calculada a porcentagem pelo total de indivíduos	SIAB IBGE



**Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ilhabela**  
**Secretaria da Saúde**  
Av. Princesa Isabel, 2.320 – Barra Velha – Fone: (12) 3895 1532  
e-mail: saude@ilhabela.sp.gov.br



4.6 RECURSO FINANCEIRO DO PROJETO ADEQUADO Planilha Orçamentaria		
4.6.1 DETALHAMENTO DA AÇÃO	4.6.2 QUANTIDADE	4.6.3 VALOR TOTAL
<b>1. Ação : Renovação de contrato de Profissionais</b>		<b>R\$ 45.000,00</b>
2. 1 Profissional de Educação Física por 1 2 meses	01	R\$ 28.000,00
2.2 Profissional de Nutrição por 12 meses	01	R\$ 2.400,00
2.3 Profissional Médico por 12 meses	01	R\$ 200,00
2.3 Profissional Psicólogo por 12 meses	01	R\$ 14.400,00
<b>3. Ação : Aquisição de Material de Apoio</b>		<b>R\$ 11.900,00</b>
3.1 Panfletos Explicativos		
3.2 Questionários de Avaliação Nutricional	2000	R\$ 500,00
3.3 Questionários de Seleção de Usuário	2000	R\$ 200,00
3.4 Questionários de Avaliação Psicológica	1000	R\$ 100,00
3.5 Material de ginástica		
3.5.1 Colchonetes	100	R\$ 2000,00
3.5.2 Espaguete Flutuador	100	R\$ 1100,00
3.6 Exames Laboratoriais	2000	R\$ 8.000,00
<b>4. Ação : Valor Total</b>		<b>R\$ 56.900,00</b>



#### 14. REFERÊNCIAS

- Ghorayeb, Nabil** Atividade Física: parte indispensável no bem-estar físico e mental [www.corpore.org.br](http://www.corpore.org.br)
- IBGE** Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística Senso 2000/2007
- Jornal Canal Aberto** – [www.jornalcanalaberto.com.br](http://www.jornalcanalaberto.com.br)
- Medina, Maria Célia Guerra** Prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis: Estratégias de Intervenção
- Ministério da Saúde** – [www.hiperdia.datasus.gov.br](http://www.hiperdia.datasus.gov.br)
- Pierin, Ângela M. G. e Mion Jr., Décio** Atuação da Equipe de Enfermagem na Hipertensão Arterial Manual de Enfermagem [www.ids-saude.org.br/enfermagem](http://www.ids-saude.org.br/enfermagem)
- Portal da Saúde** – [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)
- Programa Agita São Paulo** Atividade Física é Saúde Acumule 30 minutos por dia
- SIAB** Sistema de Informação de Atenção Básica 2008
- Sociedade Brasileira de Hipertensão** - [www.sbh.org.br](http://www.sbh.org.br)
- Pesquisa preços** - <http://www.twenga.com.br>  
[www.saopaulo.adoos.com.br](http://www.saopaulo.adoos.com.br)



**Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ilhabela**  
**Secretaria da Saúde**  
Av. Princesa Isabel, 2.320 – Barra Velha – Fone: (12) 3895 1532  
e-mail: saude@ilhabela.sp.gov.br



## 15. ASSINATURAS

### **SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE**

Dr. Arquimedes Hyppolito

### **COORDENADORA DA VIGILANCIA EM SAUDE**

Enfermeira Simone Fortes e Souza

### **DIRETOR TÉCNICO DE SAÚDE**

Wladimir Ferraz de Camargo Lins

### **RESPONSÁVEL PELO PROJETO**

**Núcleo de Educação Permanente em Saúde**

Enfermeira Arlene Balague Trallero de Oliveira