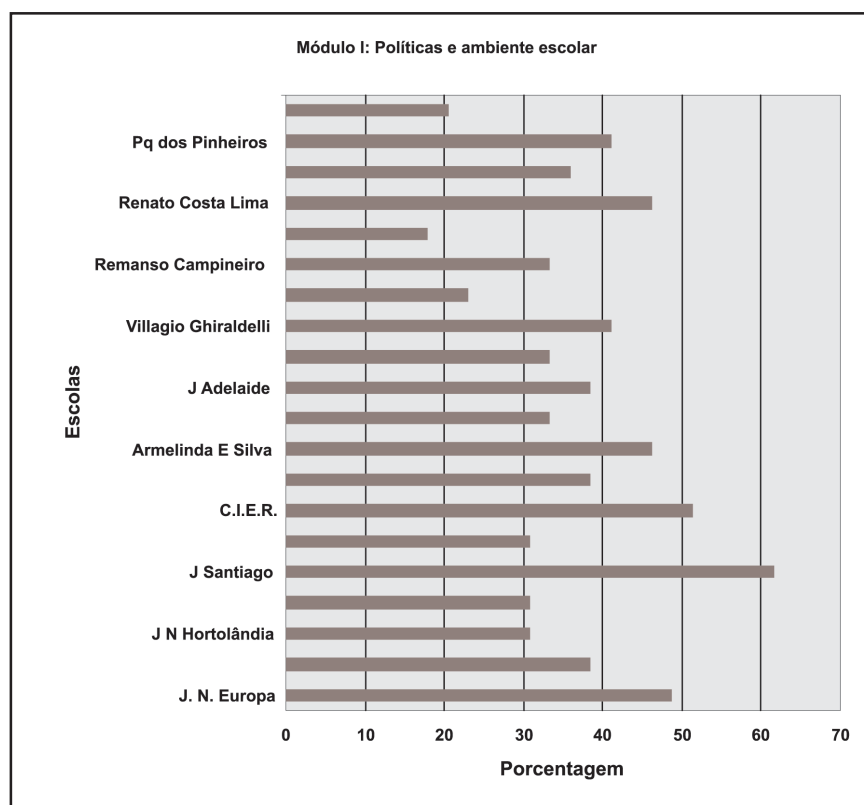


6. RESULTADOS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE ENSINO FUNDAMENTAL

6.1. MÓDULO I Políticas e Ambiente Escolar



Legenda:

0 a 40% – Baixos níveis de implantação

41 a 60% – Médios níveis de implantação

61 a 100% – Altos níveis de implantação

Observamos no gráfico Módulo I que há uma discrepância entre os níveis de implantação das Políticas e Ambiente Escolar nas 20 escolas, sendo 15 escolas com baixos níveis e 5 com médios níveis de implantação.

Formação de uma equipe de saúde escolar

Na avaliação das EMEFs de Hortolândia, foi observada a necessidade de se estabelecer uma equipe de saúde escolar. A equipe de saúde escolar deve cooperar com os funcionários, professores e alunos. Seu objetivo principal é construir escolas que promovam a saúde e a qualidade de vida da comunidade escolar.

Esta equipe poderá ser representada por pessoas da comunidade escolar, tais como: diretores, representantes de associações de pais e professores, pais, professores, merendeiras, funcionários e alunos. É importante que se reúnam ao menos 2X/ano e que supervisionem os programas realizados em atividade física (AF) e alimentação saudável (AS), procurando sempre ouvir a comunidade assistida.

Dentre as atividades que a equipe deve realizar destacamos:

- Liderar o processo de desenvolvimento de um Plano de Ação em promoção da saúde e qualidade de vida na escola, através de uma visão compartilhada com a comunidade e os dirigentes.
- Definir, de forma clara, as metas, os objetivos e as responsabilidades pela implantação das atividades e ações.
- Supervisionar a realização das tarefas, registrar e descrever as ações e os resultados obtidos.
- Incentivar e encorajar os pais e a comunidade a participarem do processo de identificação das necessidades, realização das ações e avaliação dos resultados.
- Delinear os papéis de cada membro da equipe bem como a frequência e o conteúdo das reuniões de equipe/ano.

- Realizar contato com os profissionais da saúde, meio ambiente, cultura, lazer e demais secretarias municipais com importante papel na construção de políticas públicas saudáveis.
- Liderar e coordenar programas de informação e capacitação de membros da comunidade escolar

Diretrizes Políticas em Educação Física (EF)

As principais diretrizes políticas estabelecidas em nível nacional, regional ou local referente à atividade física (AF), tais como os Padrões Curriculares Nacionais são:

- EF para todos os estudantes, em todos os ciclos, ao menos 3X/semana (ideal).
- Professores de EF diplomados.
- Programas de EF e AF extracurriculares que vão de encontro às necessidades e interesses de todos os estudantes, incluindo aqueles com necessidades de cuidados especiais (deficiência de aprendizagem, desenvolvimento físico, limitações temporárias, condições médicas tais como: diabetes, escoliose e asma e problemas comportamentais).
- Proporciona uma ampla gama de AF competitivas e não competitivas que ajudam a desenvolver as habilidades necessárias para a participação nas AFs ao longo da vida.
- Proporciona período de intervalo ou recreio para todos os estudantes em todos os ciclos.

Recreios e Intervalos

Todos os estudantes devem usufruir ao menos de um recesso ou recreio (oportunidade para alimentação saudável e realização de atividade física não estruturada) de no mínimo 20 minutos/dia. Devem ser encorajados pelos professores, inspetores ou monitores a serem ativos em condições de segurança. Devem ser assistidos pelos professores, inspetores ou monitores.

Incentivo para a realização da EF e de Programas de AF extracurriculares

As AFs devem ser incentivadas através dos seguintes recursos:

- Disponibilidade para a realização da EF ou de programas de AF extracurriculares na escola.
- A escola deve possuir quadras cobertas e seguras. Os alunos devem estar com equipamentos adequados.
- Classes de EF onde todos os estudantes são ativos fisicamente, sem superlotação ou riscos para a sua segurança.
- Para as AF extracurriculares todos os estudantes interessados podem inscrever-se e participar sem superlotação ou riscos para a sua segurança.

Incentivo para a utilização do ambiente escolar fora dos horários de aula

Os estudantes devem ter oportunidades de usar as dependências da escola (quadras, pátios e *playgrounds*) para a realização de AF fora dos horários de aula.

Para tanto, é necessário a implantação de projetos de AF extracurriculares, acompanhados por monitores capacitados, como forma de tirar as crianças e jovens da rua e de ambientes não saudáveis.

Proibição do uso da AF como método punitivo

A escola não deve permitir o uso da AF e o impedimento às aulas de EF como método punitivo, pois estas atitudes diminuem o tempo gasto com AF pela criança, aumentando o sedentarismo e a aversão à mesma.

Diretrizes políticas em alimentação saudável

A merenda escolar deve seguir as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

- Oferecer e promover refeições escolares saudáveis, de acordo com PNAE.
- Oferecer a merenda escolar logo que o aluno chega à escola (desjejum) e entre as aulas (recreio) gratuitamente.
- Oferecer alimentos pobres em gordura, sódio e açúcar, na cantina, na merenda escolar, nas salas de aula, nos eventos e festas, nas máquinas ou bares, nos encontros de associações de pais e funcionários ou qualquer evento que seja realizado nas dependências da escola.
- Satisfazer as necessidades nutricionais dos estudantes com necessidades especiais tais como diabetes, alergias alimentares ou distúrbios físicos bem como às condições relacionadas com as crenças religiosas.
- Disponibilizar tempo adequado para aulas de educação nutricional.

Proibição do acesso aos alimentos com baixo valor nutricional

A escola deve proibir a venda e a distribuição de:

- alimentos de valor nutricional mínimo, isto é, aqueles que possuem menos do que 5% da margem diária recomendada por porção para proteínas, vitaminas A, C, Niacina, Riboflavina, Tiamina, Cálcio e Ferro tais como: refrigerantes, gomas de mascar, balas, pirulitos, dropes, etc.
- alimentos de baixo valor nutricional, como aqueles ricos em calorias na forma de gorduras ou açúcares, e que contém poucas vitaminas ou sais minerais, tais como: chips, frituras, sucos artificiais, etc.

Esforços para levantar fundos apoiando a alimentação saudável

As ações para levantar fundos para a escola ou associações de pais e mestres devem apoiar a alimentação saudável. Quando a venda de alimentos for necessária, os mesmos devem ser pobres em gordura, sódio, açúcares, tais como: frutas, vegetais, alimentos integrais, assados em vez de alimentos ricos em gordura, sódio e açúcares.

Tempo para realizar as refeições escolares

Os estudantes devem ter ao menos 10 minutos para o desjejum e ao menos 20 minutos para o almoço ou a merenda escolar.

Mãos lavadas antes e após as refeições e lanches

Os professores devem garantir um tempo para que os estudantes lavem suas mãos antes e após as refeições e lanches, estimulando hábitos de higiene.

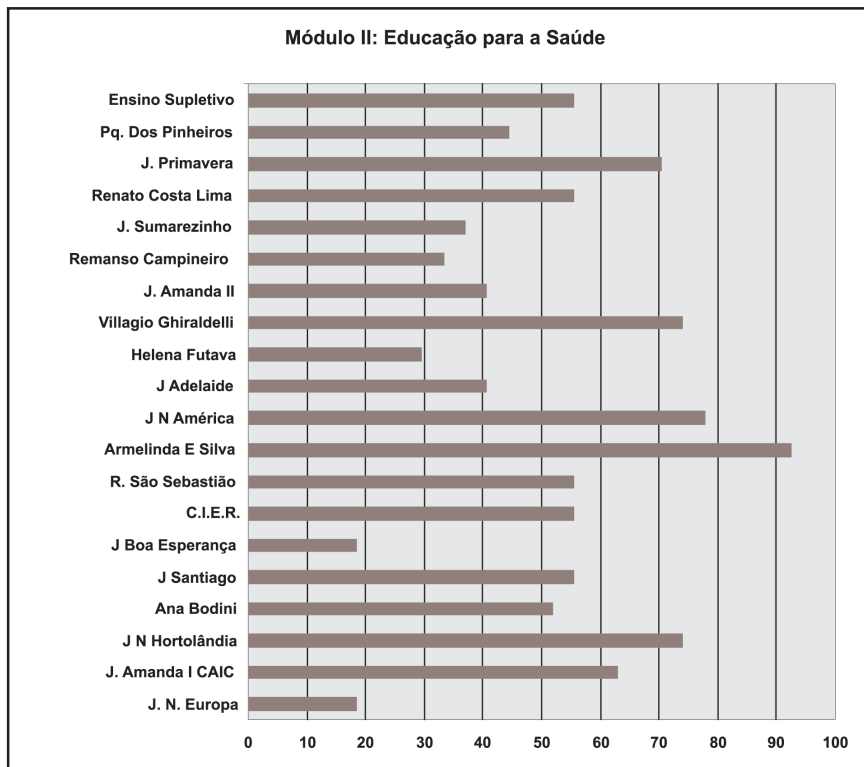
Proibição do uso dos alimentos como recompensa ou punição

A escola deve proibir o uso dos alimentos de baixo valor nutritivo como recompensa (por bom comportamento ou sucesso na realização das tarefas). Também não deve permitir que as crianças tenham o acesso ao alimento negado como uma punição (devido ao mau comportamento ou insucesso).

Os funcionários conhecem as políticas e diretrizes seguidas pela escola

Todos os funcionários devem ser orientados e receber material informativo para conhecerem e desenvolverem as políticas e as diretrizes para atividade física e alimentação saudável como responsabilidade de seu trabalho.

6.2. MÓDULO II Educação para a Saúde



Legenda:

0 a 40% – Baixos níveis de implantação

41 a 60% – Médios níveis de implantação

61 a 100% – Altos níveis de implantação

Observa-se entre as escolas uma discrepância muito grande quanto aos níveis de implantação de temas em Educação para a Saúde relacionados com a atividade física e a alimentação saudável. Encontramos 5 escolas entre os baixos níveis, 9 escolas entre os níveis médios e 6 escolas entre os altos níveis de implantação deste tópico.

A Educação para a Saúde é realizada em todos as séries e/ou ciclos

Os estudantes devem receber conteúdos curriculares relacionados com a educação para a saúde em todas as séries e/ou ciclos.

O Currículo é seqüencial e consistente com os Padrões Curriculares Nacionais – Tema Saúde

Todos aqueles que ensinam educação para a saúde devem seguir um currículo seqüencial e consistente com os PCNs destinado para atividade física (AF) e alimentação saudável (AS).

Tópicos essenciais em AF

O currículo de educação para a saúde deve abordar todos os tópicos essenciais em AF, tais como:

- Benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais da AF.
- Componentes da Aptidão Física relacionados com a saúde (resistência cardiovascular, resistência e força muscular, flexibilidade e composição corporal).
- A importância das fases de uma AF.
- Oportunidades para AF na escola e na comunidade.
- Prevenção de lesões durante a AF.
- Primeiros socorros básicos – respiratórios e traumáticos.
- Medidas de segurança relacionadas com o tempo (calor e hipotermia).
- Conseqüências de um estilo de vida sedentário.

- Influência da família, da cultura e da mídia na AF.
- Habilidades de comunicação para tomar decisões e definir metas para a AF.
- Como apoiar e incentivar outras pessoas a realizarem AF.

Tópicos essenciais em alimentação saudável

O currículo de educação para a saúde deve abordar todos os tópicos essenciais em AS, tais como:

- Benefícios da alimentação saudável.
- A pirâmide alimentar.
- Conhecimento sobre os rótulos dos alimentos.
- Identificação dos alimentos ricos em vitaminas e minerais.
- Identificação dos alimentos pobres em gorduras, gorduras saturadas, colesterol, sódio e açúcares.
- Alimentação abundante em frutas vegetais e grãos.
- Alimentação abundante em alimentos rico em cálcio.
- Segurança alimentar incluindo higiene, compra, preparo e estocagem dos alimentos.
- Preparação de refeições e lanches saudáveis.
- Equilíbrio entre ingestão alimentar e AF.
- Aceitação das diferenças corporais.

- Informações sobre distúrbios e doenças relacionados com alimentação pobre e comportamento alimentar não saudável.
- Influência da família no comportamento alimentar.
- Influência da cultura e da mídia no comportamento alimentar.
- Informações adequadas relacionadas com a alimentação e comportamento alimentar saudável.
- Habilidades de comunicação, tomada de decisão e estabelecimento de metas em alimentação saudável.
- Como os estudantes podem apoiar e encorajar outros para a adoção de comportamentos alimentares saudáveis.
- Práticas de controle de peso saudável e não saudável.

Estratégias de aprendizagem ativa

Muitas ou todas as aulas de AF e AS deve utilizar as estratégias de aprendizagem ativa, isto é, maior participação prática através de atividades consideradas agradáveis e importantes pelos estudantes.

Oportunidades para a prática de habilidades

Muitas ou todas as aulas sobre AF e AS deve ensinar as habilidades necessárias para a adoção de comportamentos saudáveis, além de oferecer aos estudantes oportunidades para a prática das mesmas, mais do que aprender somente fatos ou teorias. Exemplos de habilidades necessárias para a adoção de comportamentos saudáveis:

- Leitura e compreensão dos rótulos dos alimentos.
- Identificação dos alimentos em um cardápio de restaurante, lanchonete ou bar que sejam pobres em gorduras saturadas, colesterol e sódio.

- Planejamento de refeições saudáveis em casa ou fora dela.
- Realização e cuidados com hortas e pomares.
- Monitoramento de seu próprio comportamento alimentar e seus hábitos de atividade física.
- Prevenção de lesões durante a realização da AF.

Respeitando as diferenças culturais nos exemplos e nas atividades

Todos aqueles que ensinam educação para a saúde devem usar uma variedade de exemplos e atividades que sejam culturalmente apropriados, tais como:

- Participação de pessoas de várias raças e etnias.
- Enfocar as contribuições e habilidades de pessoas dos vários grupos culturais, raciais e étnicos.
- Não estigmatizar ou estereotipar qualquer grupo.
- Validação e construção da autoestima e do senso de cultura e antecedente nacional.
- Reflexão do reconhecimento da diversidade entre os estudantes e suscitar discussão a este respeito.

Visando a interação do estudante com a família/comunidade

Todos aqueles que ensinam educação para a saúde devem usar tarefas e projetos que encorajem os estudantes a interagirem com os membros de sua família. Exemplos:

- Realizar as tarefas de casa com os pais, responsáveis ou outros membros da família, proporcionando a multiplicação e o compartilhamento do conhecimento relacionado com a promoção da saúde.

- Conduzir levantamentos e inquéritos para a obtenção de informações a respeito da saúde, níveis de atividade física e alimentação dos membros da família.
- Exibição dos projetos realizados pelos estudantes nas escolas para os seus familiares, através de exposições, feiras de ciência, feiras de saúde, apresentações de dança, esportes, ginástica e competições.
- Participação dos familiares em atividades relacionadas com AF e AS na escola ou fora dela.

Capacitação dos funcionários e professores de forma contínua

Muitos ou todos que ensinam educação para a saúde devem participar de programas de capacitação e educação continuada ao menos 1X/ano.

Propostas de Ações Relativas à Temática deste Módulo

Nome: SONARLI A. SILVA GOMES

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto (dê um nome para sua proposta): VIVER BEM

Problema que pretende resolver: Má nutrição e baixo desenvolvimento motor.

Objetivo que pretende alcançar: Escolha dos alimentos adequados para a boa nutrição.

Público alvo e local onde se realizará: Alunos da Escola Estadual Jardim Santa Clara do Lago II.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Alimentos em geral: frutas, legumes e verduras.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Aulas práticas: utilizar receitas de bolos, vitaminas, sopas, doces, e sobras de alimentos de origem vegetal: talos, cascas, folhas e raízes.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Maior rendimento/crescimento, controle da obesidade e até maiores avanços no ritmo escolar.

Medidas em promoção da saúde:
Educativas e encaminhamentos quando necessário: Encaminhamento aos postos de saúde, “arrebanhamento” dos responsáveis pelo acompanhamento do desenvolvimento corpóreo e motor da criança.

Nome: VANDA DIAS PAES

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: VIDA SAÚDAVEL

Problema que pretende resolver: Os maus hábitos alimentares dos alunos desta unidade escolar.

Objetivo que pretende alcançar: Desenvolver hábitos que promovam uma vida saudável.

Público alvo e local onde se realizará: Alunos de 1ª a 4ª série do Ensino Fundamental da EMEF Jardim Sumarezinho.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Fitas de vídeo com documentários, transparências, alimentos, revistas, jornais, cola, tesoura, etc.

Método utilizado para alcançar objetivo:
As atividades serão desenvolvidas através de gincanas, oficinas, brincadeiras, palestras e vivência.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Ao final do desenvolvimento das atividades, os alunos deverão desenvolver uma postura alimentar em relação à escolha e quantidade dos alimentos que favoreça uma boa alimentação.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

- Importância de uma alimentação adequada;
- Multiplicação das informações, onde os alunos estarão compartilhando juntos aos seus familiares.

Nome: MARIA EDNA BRITO BRAGA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto (dê um nome para sua proposta): VIVA A SUA SAÚDE, DIA A DIA!

Problema que pretende resolver: Diabetes e obesidade.

Objetivo que pretende alcançar: Informar e formar cidadãos para a saúde, com vida saudável e promover futuros cidadãos.

Público alvo e local onde se realizará: Comunidade onde moro, idades variadas.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Bonés, textos, etc.
Gibis, revistas, etc.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Curso formal, gincanas, lanches, etc.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Espero que mude o quadro dos dois problemas citados acima.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Envolver (tentar) o Governo a promover ou se possível subsidiar o curso para melhor andamento do mesmo.

Nome: ALESSANDRA DOS SANTOS BARBOSA SATO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ESCOLA

Problema que pretende resolver: Formação inadequada de hábitos alimentares.

Objetivo que pretende alcançar: Melhoria nas escolhas alimentares.

Público alvo e local onde se realizará: Estudantes da rede municipal de ensinos infantil e fundamental. As ações serão desenvolvidas nas escolas.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

Fantoches, figurinos para dramatização, material de expediente para realização de atividades de avaliação (sulfite, caneta hidrocor, cartolina), embalagens vazias de alimentos, ilustrações retiradas de jornais, revistas. Estagiário de nutrição.

Método utilizado para alcançar objetivo:

Dramatizações, teatro de bonecos e narrações de histórias sobre o tema, construção de jogos, atividades monitoras nas hortas escolares.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Apreensão e reprodução do conteúdo pedagógico “alimentação saudável” pelos alunos e suas famílias.

Nome: ANDRÉIA DURELLO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: PROFESSOR PROMOTOR DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Problema que pretende resolver: Inserir, no ambiente escolar, vivências que estimulem a “boa alimentação” e o “controle de peso corporal”.

Objetivo que pretende alcançar: Difundir a promoção da saúde e qualidade de vida proposta pelo programa, através dos professores diretamente ligados ao público alvo: as crianças.

Público alvo e local onde se realizará: Público alvo – Professores da rede/Crianças.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Material disponibilizado pelo curso. Sala com datashow.

Método utilizado para alcançar objetivo:
22 encontros de duas horas, aulas expositivas, aulas práticas, dinâmicas, utilização do CD para multiplicar o curso.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

A – Professores capacitados para aplicar em sala de aula e na escola o conteúdo do curso;

B – Crianças conscientizadas da importância da boa alimentação e controle do peso;

C – Facilitar a adesão do conteúdo através da vivência do grupo escolar.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Educação: Educação para boa alimentação e controle do peso.

Saúde: Prevenção.

Nome: MARILDA CRISTINA MORENO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: QUALIDADE DE VIDA PARA TODOS

Problema que pretende resolver: Diminuir os problemas de saúde oriundos do sedentarismo e baixa qualidade alimentar.

Objetivo que pretende alcançar: Prevenir a má postura, a falta de cuidados com a alimentação, conscientizar para a prática de exercícios físicos.

Público alvo e local onde se realizará: Funcionários públicos municipais, da EMEI Jardim Sumarezinho (em média 30 pessoas).

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

- Através das orientações obtidas no curso Escola;
- Qualidade de vida e com ajuda de profissionais qualificados.

Método utilizado para alcançar objetivo:

Através de informações importantes sobre a necessidade de boa alimentação e exercícios regulares e o agravante na falta destes. Relaxamento e musicoterapia.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Exercitar e transportar a informação “qualidade de vida” da teoria para a prática cotidiana, para que todos possam se beneficiar com as orientações e instruções dadas.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Controle do peso corporal, prática constante de atividade física e boa alimentação, com o objetivo de levar os indivíduos a atingir uma saúde plena nos aspectos físico, social, emocional, intelectual e físico.

Nome: WILSON SANTOS DA SILVA JUNIOR

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: FÓRUM PERMANENTE DE PREVENÇÃO DO USO DE ENTORPECENTES

Problema que pretende resolver: Utilização de drogas lícitas e ilícitas por adolescentes.

Objetivo que pretende alcançar: Discutir e prevenir a utilização de drogas por adolescentes.

Público alvo e local onde se realizará: Adolescentes de 13 a 18 anos.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
DVDs, vídeos, CDs e demais recursos áudio-visuais.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Palestras, Seminários, produção de vídeos e Grupos de Discussão.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Redução do uso de drogas e entorpecentes.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Educação para a saúde.
Cidadania.

Nome: CARMELITA DOBELIN DE CAMARGO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: TEMAS TRANSVERSAIS. SAÚDE COMO QUALIDADE DE VIDA

Problema que pretende resolver: Trabalhar mudança de hábitos alimentares.

Objetivo que pretende alcançar: Fornecer referência correta de alimentação, como qualidade de vida.

Público alvo e local onde se realizará: Professores de Escola Pública e particulares, pais de alunos, comunidades.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Textos de leitura, filmes, palestras, trabalho expositivo, participações em atividades lúdicas.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Dinâmicas integradas para questionar, refletir e resgatar o ato de pensar sobre a alimentação correta e qualidade de vida.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Que todos tomem consciência da necessidade de mudanças dos hábitos alimentares.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Educação em saúde.

Nome: RODINAL CESAR AYRES

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: APRENDENDO A COMER BEM

Problema que pretende resolver: A indisciplina alimentar.

Objetivo que pretende alcançar: A conscientização do indivíduo para melhor aproveitamento de nutrientes alimentares, nas refeições diárias.

Público alvo e local onde se realizará: Crianças, jovens e melhor idade, moradores do bairro Praia-Mar, realização na sede Amigos do Bairro.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Jornais, revistas, fitas de vídeo.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Palestras, debates, reuniões semanais com a comunidade, acompanhamento e monitoramento de pessoal envolvido.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Melhorar a qualidade de vida com ingestão de alimentação saudável.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Importância de nutrição de forma saudável e encaminhamento para órgãos especializados, caso haja subnutrido ou obesos.

Nome: SULEIMA ARAUJO DE OLIVEIRA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA NÃO UTILIZAR A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Problema que pretende resolver: Educação alimentar errada leva a futuros problemas de saúde e obesidade.

Objetivo que pretende alcançar: Crianças saudáveis e conscientes da importância de se alimentar bem, que podem conscientizar a família do risco da alimentação errada.

Público alvo e local onde se realizará: Crianças de EMEI e EMEF e de forma indireta a família.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Demonstração de alimentação saudável, balança, slides.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Medida de peso e altura. Acompanhamento da evolução da criança (altura e peso). Experiência com alimentos preparados pelas próprias crianças.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Que as crianças aprendam a saborear alimentos que fazem bem para a saúde. Que elas entendam e transmitam para a família que a alimentação previne futuros problemas de saúde, quando é balanceada e saudável.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

- Implantação do controle de peso;
- Implantação de aula de culinária (alimentação saudável).

Nome: JULIANA NOGUEIRA CHAVES

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: ECONOMIZANDO COM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Problema que pretende resolver: Desnutrição de crianças de família de baixa renda.

Objetivo que pretende alcançar: Evitar/combater a desnutrição; evitar o desperdício de alimentos, aproveitando partes destes que normalmente seriam jogados fora.

Público alvo e local onde se realizará: Famílias de baixa renda. Escolas, Associações de bairro, Igrejas, etc.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Material impresso, retroprojektor, datashow.

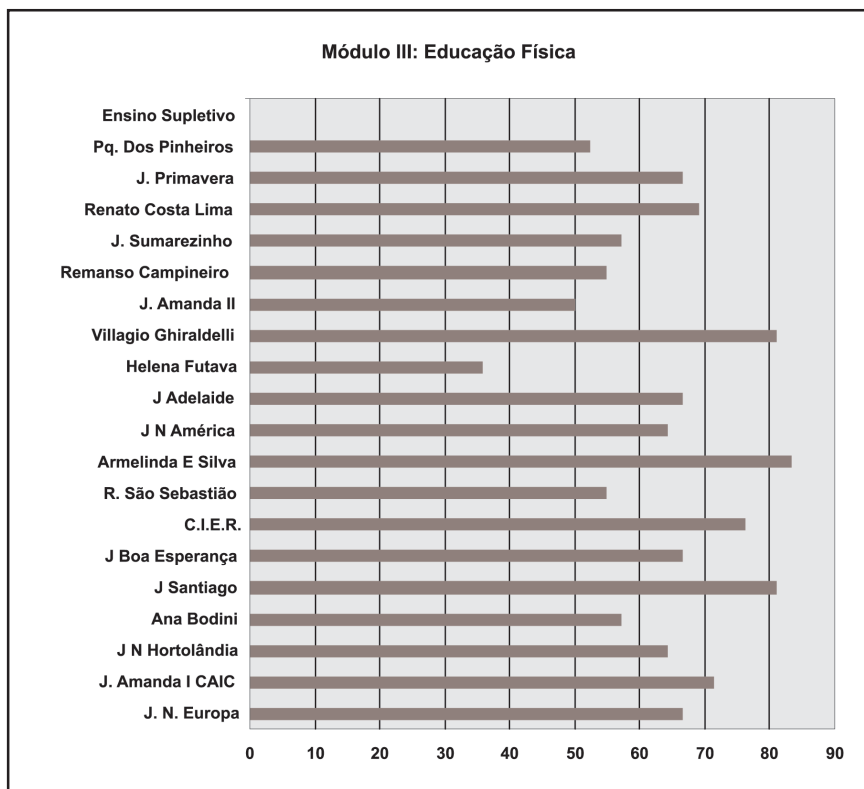
Método utilizado para alcançar objetivo:
Aulas expositivas e práticas, em pequenos grupos, através de cursos oferecidos para a comunidade. Palestras, grupos de discussão, etc.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

- Maior conscientização da comunidade quanto à utilização e aproveitamento dos alimentos;
- Eliminação da desnutrição;
- Melhor utilização do orçamento familiar na aquisição de alimentos.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário: Apoio dos órgãos públicos e investimento para que estas ações possam ser realizadas de forma significativa para a comunidade.

6.3. MÓDULO III Educação Física



Legenda:

0 a 40% – Baixos níveis de implantação

41 a 60% – Médios níveis de implantação

61 a 100% – Altos níveis de implantação

Observa-se que, das 20 EMEFs avaliadas, apenas 2 (Ensino Supletivo e Helena Furtava) apresentaram baixos níveis de implantação de políticas em educação física (EF) e atividade física (AF) saudáveis, 6 EMEFs apresentaram níveis médios e 12 EMEFs altos níveis de implantação.

Novamente se observa uma discrepância entre as escolas, porém em menor grau e com um maior número de escolas nos níveis mais altos de implantação.

Ao menos 150 minutos de EF/semana

Os estudantes devem participar de aulas de EF, ao menos durante 150 minutos, divididos em pelo menos três aulas/semana durante o ano, em situação ideal.

O Currículo de EF é seqüencial e consistente com os Padrões Curriculares Nacionais (PCN)

Os professores de EF devem seguir um currículo baseado nos PCN e de forma seqüencial.

Razão Professor/aluno adequada

As classes de EF devem possuir um número de alunos/professor igual a outras classes, para que não haja superlotação e para que os alunos tenham oportunidade de serem orientados adequadamente.

Enfoque no desenvolvimento das habilidades motoras

O programa de EF deverá ser focado no desenvolvimento das:

- habilidades motoras fundamentais tais como caminhar, correr, saltar, arremessar, etc;
- habilidades especiais dos estudantes, usando as várias formas de movimento (dança, ginásticas, esportes individuais, esportes de equipe e atividades aquáticas).

Aptidão física relacionada à saúde

O programa de EF deve integrar as informações sobre a aptidão física relacionada com a saúde (resistência cardiovascular, resistência e força muscular, flexibilidade e composição corporal) nas aulas. Dar oportunidade aos estudantes de aprender e praticar:

- o conhecimento e a compreensão dos tópicos de aptidão física relacionada com a saúde;
- os comportamentos e hábitos adequados para a aptidão física relacionada com a saúde;
- as AFs que contribuem para a aptidão física relacionada com a saúde;
- a auto-avaliação da aptidão física relacionada com a saúde.

Preparação para a realização dos testes de aptidão física

Os professores de EF devem preparar os estudantes para os testes de aptidão física que devem ser realizados com frequência anual ou semestral.

Preparar os estudantes significa realizar as seguintes tarefas:

- orientar os procedimentos dos testes;
- dar oportunidades para a realização dos testes antecipadamente;
- oferecer informações a respeito do significado dos resultados e como aplicá-los.

Observação de padrões de segurança para a realização da EF

O programa de EF deve seguir os padrões de segurança abaixo relacionados:

- supervisão adequada pelo professor;
- uso de roupas protetoras e equipamentos de segurança;
- vestuário e sapatos apropriados;
- inspeção regular e reparo dos equipamentos e instalações;
- minimização da exposição ao sol, fumaça e temperaturas extremas;
- práticas de controle de infecção por contato com sangue e outros fluidos corporais.

Observação de práticas adequadas para os alunos com necessidades especiais

Os programas de EF devem usar métodos de ensino apropriados aos alunos com necessidades de cuidados especiais, tais como os distúrbios de desenvolvimento, de aprendizagem, de comportamento; deficiência física; limitações físicas temporárias e condições médicas tais como diabetes, asma e escoliose, através de:

- classes de EF adaptada;
- adaptação das metas e dos objetivos da EF;
- adaptação dos testes;
- adaptação dos esportes e das atividades;
- uso de equipamentos e instalações modificados;

- uso de um segundo professor, auxiliar, fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional para o acompanhamento e auxílio durante as aulas;
- realização de aulas em dupla ou par (estudantes sem necessidades de cuidados especiais e estudantes com necessidades de cuidados especiais).

Estudantes ativos ao menos durante 50% do tempo de aula

Os professores devem manter os estudantes em AF de moderadas para vigorosas (trabalho físico tão ou mais extenuante que uma caminhada rápida) ao menos durante 50% do tempo de aula.

Professores evitam práticas que resultem em inatividade para os estudantes

Os professores devem evitar as práticas que resultem em inatividade durante as aulas de EF, tais como:

- uso de jogos que eliminem os estudantes;
- ter muitos estudantes em pé, em linha, ou nas linhas laterais, observando outros e esperando por sua vez;
- organização de atividades nas quais menos do que a metade dos estudantes tem uma peça de equipamento e/ou um papel fisicamente ativo;
- permissão aos estudantes com maior habilidade em dominar as atividades e os jogos.

EF é considerada agradável pelos estudantes

Os estudantes, tanto os mais quanto os menos aptos, devem encarar a EF como uma experiência agradável.

Promoção da AF na comunidade

As aulas de EF devem promover e estimular a participação do estudante nos programas de AF oferecidos na comunidade, através de:

- discussões em classe;
- confecção de boletins;
- anúncios direcionados ao público;
- entrega de folhetos em casa;
- realização de tarefas para casa;
- confecção de artigos para revistas;
- estímulo à participação de AF oferecidas na comunidade pela secretaria municipal de esporte e lazer, pelos clubes, equipes, classes e recreação, eventos especiais, *playgrounds*, parques e ciclovias.

Professores de EF diplomados

As aulas de EF devem ser ministradas por professores diplomados em EF.

Educação continuada para os professores

Os professores de EF devem participar de cursos de capacitação e educação continuada ao menos 1X/ano.

Propostas de Ações Relativas à Temática deste Módulo

Nome: DAISY LENE DONATO RAIMUNDO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: CONTROLE COM QUALIDADE DE VIDA

Problema que pretende resolver: Obesidade, alimentação e atividade física prazerosa.

Objetivo que pretende alcançar: Orientar crianças com problemas de obesidade, alimentação inadequada e que não gostem de fazer atividade física.

Público alvo e local onde se realizará: Crianças de 07 à 10 anos.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Balança, fita métrica e orientação à criança e ao responsável.

Método utilizado para alcançar objetivo:

- Acompanhamento mensal/semestral;
- Palestra.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Conscientização do que é ter uma boa qualidade de vida.

Nome: VALDEMAR DE MORAES NETO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: CONTROLE DE PESO CORPORAL

Problema que pretende resolver: Crianças do ensino fundamental das 1^{as} a 4^{as} séries com obesidade, sobrepeso e baixo peso.

Objetivo que pretende alcançar: Detectar e conscientizar os alunos e as famílias destes, para que tomem consciência do problema.

Público alvo e local onde se realizará: Alunos das EMEF's do Município de Hortolândia.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Balança ergométrica, calculadora, computador com impressora para comparações de dados, programa de avaliação física.

Método utilizado para alcançar objetivo:
- Índice de massa corporal (IMC) kg/m², segundo Dartagan Pinto Guedes.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Difícil dizer, pois cada região do Município encontra-se em uma realidade diferente, mas com a minha experiência no ano de 2005, notei que o número de obesos e sobrepeso são iguais ou maiores aos de baixo peso.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Mostrar a importância da atividade física freqüente, para fins de saúde. Alimentação saudável, trabalho esse que já venho fazendo nas escolas que dou aula.
O que falta, no meu modo de ver, é uma interligação da educação, no caso das escolas, determinados e coletados estes dados, com a área da saúde, após detectados os casos de obesidade, sobrepeso,

baixo peso, etc., seria um canal para que esses alunos passem nos médicos e façam um acompanhamento com esses profissionais.

Nome: ÁLVARO PEREIRA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: AVALIAÇÃO INICIAL DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Problema que pretende resolver: Melhor orientação sobre obesidade e problemas posturais.

Objetivo que pretende alcançar: Verificação do crescimento e desenvolvimento das crianças na rede municipal de ensino.

Público alvo e local onde se realizará: Crianças das EMEFs, de 06 a 12 anos.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Balança e fita métrica.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Peso, estatura corporal e composição corpórea.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

- um resultado real das condições das crianças;
- melhor informação para os pais;
- melhor planejamento das aulas de Educação Física.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

- melhor comunicação entre Educação e Saúde (para possível encaminhamento);

- um maior tempo de educadores nas escolas para uma melhor comunicação com a comunidade;
 - um maior tempo para o educador de Educação Física, “tempo de aula” para o professor desenvolver um trabalho real nas unidades escolares.
-

Nome: EDSON NASCIMENTO DOS SANTOS

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto:

Problema que pretende resolver: Obesidade, sobrepeso e subnutrição em alunos de natação.

Objetivo que pretende alcançar: Verificar o desenvolvimento de alunos de natação e comparar a sua evolução nas atividades aquáticas.

Público alvo e local onde se realizará: Alunos de natação entre 10 e 15 anos.

Local: Poliesportivo “Nelson Canciam” (PMH).

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Balança e fita métrica.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Medida de peso e estatura e cálculo do IMC.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Comparar o desenvolvimento dos alunos com as mais diferentes composições corporais. Diferença na velocidade de aprendizagem.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Informar os alunos e seus familiares da necessidade e importância alimentar e encaminhar quando necessário aos órgãos de saúde.

Nome: OLGA BOUCHARD DE MONTEIRO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: “VIDA É SAÚDE TOTAL”; “NÓS AMAMOS A VIDA”;
“PROGRESSO... NÃO PERFEÇÃO”

Problema que pretende resolver: Má informação (ou falta de informação, conhecimentos, tabus) a respeito de alimentação e exercícios físicos para hipertrofia.

Objetivo que pretende alcançar: Não somente levar ao conhecimento mas também a prática por meio, principalmente, de “motivação”.

Público alvo e local onde se realizará: Academia “Corpo e Lazer” do Parque Hortolândia, onde trabalho atualmente.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Adipômetro digital, cinta métrica, balança digital e aparelho de pressão.

Método utilizado para alcançar objetivo:

1º) Fazer propaganda educativa, dar palestras motivantes e práticas;

2º) Criar a necessidade e a consciência de perseverar na proposta dada;

3º) Fazer avaliação física, dar um treinamento adequado e alimentação ou reeducação alimentar para esse objetivo.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Que o aluno esteja com conhecimento de seu próprio corpo, saber alimentar-se bem, levar na prática, fazer seu treinamento capacitado e motivado.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

- educação ou reeducação na área de musculação principalmente da Academia do Parque Ortolândia;
- trazer professores da UNICAMP para ajudar na área do conhecimento, com conselhos práticos e motivantes.

Nome: CLAUDIO ROBERTO MARQUES

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto : PROJETO BOM BOCÃO

Problema que pretende resolver: Obesidade, sobrepeso e desnutrição entre as crianças.

Objetivo que pretende alcançar: Oferecer diversas opções de uma alimentação correta/sadia, que ofereça um bom desenvolvimento e previna doenças e comportamentos de risco.

Público alvo e local onde se realizará: Crianças de 07 a 14 anos das EMEIs (Escolas Municipais de Ensino Fundamental) de Hortolândia.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Livros, revistas, DVDs, vídeos, informática, textos, desenhos, etc.

Método utilizado para alcançar objetivo:

Medidas de peso, estatura corporal e IMC.
Exposição de matérias, experiências, pesquisas, debates, palestras, comparações e avaliações.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Desenvolvimento saudável e resultados satisfatórios em relação ao peso, crescimento e rendimento social, físico e mental.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Conversar com os responsáveis através de registro (relatório). Encaminhamento ao Sistema de Saúde com cópia no prontuário do aluno (criança).

Nome: ELANE ALVES DA SILVA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: CONSCIENTIZAÇÃO E CONTROLE DO PESO CORPORAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Problema que pretende resolver: Obesidade e conceito errado de como se alimentar.

Objetivo que pretende alcançar: Conscientizar as crianças e adolescentes de como se alimentar bem, comendo comidas saudáveis e também praticando uma atividade física, para assim evitar a obesidade e doenças causadas pelo excesso de gordura no organismo.

Público alvo e local onde se realizará: Alunos da rede escolar EMEIs e E.E.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

Balança, bola, demonstração de alimentos saudáveis e fita métrica.

Método utilizado para alcançar objetivo:

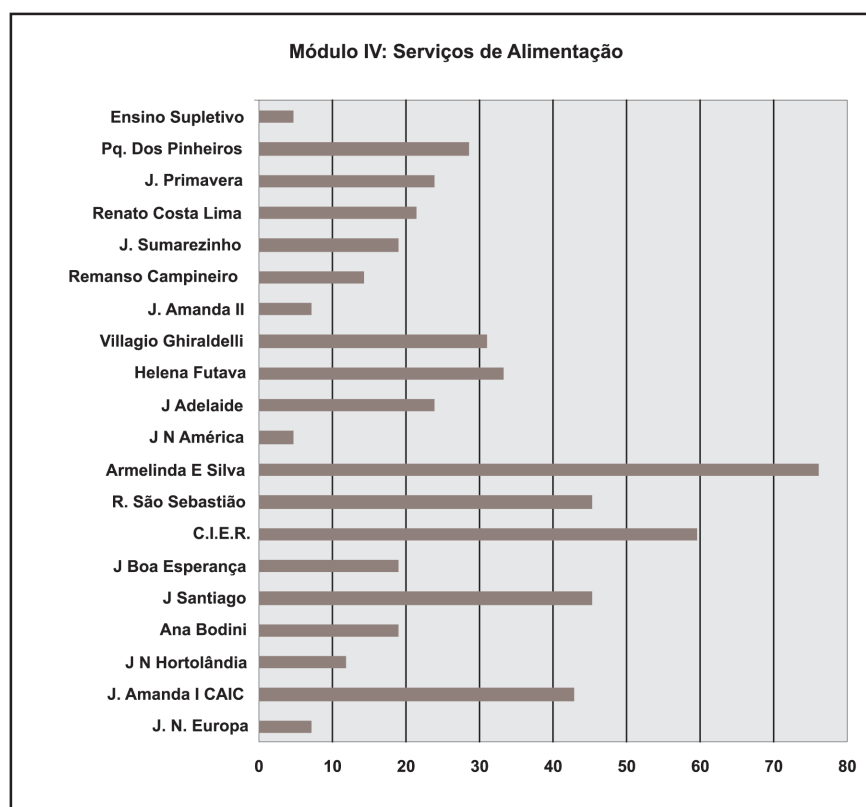
- medida de peso e altura;
- atividade de alongamento que poderá ser feita em casa e que não gastará mais que 10 minutos;
- experiências com alimentos saudáveis e que bem preparados poderão ser apreciados por todos;
- atividade com uma bola.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Implantação do controle de peso no calendário escolar, objetivando termos crianças saudáveis no município, e no futuro, idosos em boa forma física e mental, além de saudáveis.

6.4. MÓDULO IV Serviços de Alimentação Saudável



Legenda:

0 a 40% – Baixos níveis de implantação

41 a 60% – Médios níveis de implantação

61 a 100% – Altos níveis de implantação

Neste Módulo, observa-se que 15 EMEFs se encontram com baixos níveis de implantação de políticas de alimentação saudável (merenda escolar e produtos oferecidos na cantina e demais eventos escolares), 4 EMEFs com níveis médios de implantação e 1 EMEF com altos níveis de implantação, EMEF Armelinda E. Silva.

Esta discrepância, apontada pelos resultados do questionário, pode estar ligada à falta de padronização de condutas e diretrizes, ou ainda falta de informação adequada aos funcionários.

Padrões nutricionais para as refeições escolares

Os Estados e Municípios deverão selecionar os alimentos do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), referendado pelo Conselho de Alimentação Escolar, adotando os seguintes critérios:

1. Respeitar a vocação agrícola da região; priorizar as matérias-primas e os alimentos produzidos e comercializados na mesma, como forma de incentivar a produção local, e dar preferência aos produtos de consumo tradicional.
2. Considerar os hábitos e culturas alimentares regionais, facilitando a melhor aceitação dos alimentos pelos estudantes.
3. Utilizar somente alimentos que tenham índice de aceitabilidade acima de 85%.
4. Vedar a aquisição de bebidas alcoólicas, refrigerantes, refrescos, sucos artificiais, balas, goma de mascar e outros.
5. Adotar, na composição dos cardápios para as creches e escolas de educação infantil e ensino fundamental, os requerimentos nutricionais recomendados pela FAO/OMS1, atendendo, no mínimo, 15% das necessidades nutricionais dos alunos, e buscando harmonia na composição dos alimentos e adequação ao perfil da população.

6. Adquirir somente alimentos que possuam registro ou notificação no órgão oficial de vigilância sanitária ou da inspeção sanitária federal ou estadual, excetuando aqueles que estão dispensados do registro pela legislação sanitária vigente.
7. Considerar a relação custo/benefício na seleção dos alimentos por meio do uso de parâmetros de custo da unidade protéica e unidade energética, comparando com o de produtos similares ou equivalentes do ponto de vista nutricional.
8. Selecionar produtos adequados às condições de conservação e preparo existentes nas cozinhas das escolas.
9. Selecionar produtos adequados às condições de armazenagem e transporte da região.
10. Considerar os períodos de safra e entressafra agrícola da região, quando for o caso.
11. Evitar a aquisição de alimentos de monopólios, considerando a existência de mais de um fornecedor por produto.
12. Dar prioridade à seleção dos alimentos que compõem o cardápio do programa, conforme a vocação agrícola e agroindustrial da localidade, com o propósito de incentivar o desenvolvimento local sustentável, apoiando os projetos de aquisição de alimentos da agricultura familiar e de cooperativas de pequenos produtores.

FAO/OMS – Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916 Geneve, 2003.

Human Vitamin and Mineral Requirements, Report 7ª Joint.

FAO/OMS Expert Consultation Bangkok, Thailand, 2001.

Programas de café da manhã e merenda escolar

A escola deve oferecer programas de café da manhã (desjejum) e merenda escolar seguindo os padrões nutricionais para as refeições escolares, com acesso universal e gratuito a todos os estudantes.

Variedade de alimentos nas refeições escolares

As refeições escolares devem oferecer variedade de alimentos, isto é, oferecer ao menos:

- uma fruta ou preparação a base de frutas;
- uma verdura ou legumes em cada refeição;
- uma porção de cereais ou produtos a base de cereais como arroz, trigo e outros;
- uma porção de leite e derivados ou carnes.

Disponibilidade de leite desnatado ou com baixos teores de gordura

O serviço de alimentação escolar deve oferecer leite desnatado ou com baixos teores de gordura, todos os dias.

As refeições incluem atraentes tipos de frutas, vegetais, grãos e derivados de leite de baixo teor de gordura

As refeições escolares devem incluir, diariamente:

- ao menos um alimento que seja aceito pela maioria dos estudantes, indicados através de análise dos alimentos preferidos ou testes de paladar;

- alimentos de baixo teor de gordura, isto é, menos do que 3g de gordura/porção, de cada um dos seguintes grupos:
 - frutas,
 - vegetais,
 - grãos (massas, cereais e pão), e
 - derivados do leite.

Ofertas de alimentos, fora da merenda escolar, incluem alimentos atraentes, de baixos teores de gordura, tais como, frutas, vegetais, grãos e derivados do leite

Sugestão de Alimentos para a venda de Cantinas

As ofertas de alimentos fora da merenda escolar (cantina e lanches) devem incluir, diariamente, ao menos um produto atraente e de baixos teores de gordura, de cada um dos seguintes grupos de alimentos: frutas, vegetais, grãos e derivados do leite.

Venda de alimentos, fora da merenda escolar, inclui alimentos atraentes, de baixos teores de gordura, tais como, frutas, vegetais, grãos e derivados do leite

A venda de alimentos deve incluir, diariamente, ao menos um produto atraente e de baixos teores de gordura, de cada um dos seguintes grupos de alimentos: frutas, vegetais, grãos e derivados do leite. Exemplos de condições de ofertas de alimentos fora da merenda escolar:

- stands por concessão;
- máquinas de venda;
- cantinas;
- festas e eventos especiais;
- encontros;
- programas escolares fora do período de aula.

Prática da compra e preparo dos alimentos visam à redução do teor de gordura

O serviço de alimentação escolar deve realizar práticas, na preparação dos alimentos, que reduzam o teor de gordura dos alimentos servidos. Exemplos de tais práticas incluem:

- antes de preparar os alimentos à base de carne vermelha e branca retirar a gordura sólida das carnes resfriadas e das aves após o cozimento;
- ajustar as especificações no sentido de exigir baixos teores de gordura para os alimentos pré-preparados, tais como, hambúrgueres, pizzas, nuggets de frango, etc;
- após dourar a carne, retirar o excesso de gordura com água quente antes de adicionar os outros ingredientes;
- remover a pele das aves antes ou após o cozimento;
- grelhar, assar ou cozer as carnes ao invés de fritá-las;
- grelhar as carnes vermelha e branca em grelhas que possibilitem a drenagem da gordura;
- usar queijos de baixos ou reduzidos teores de gordura nas pizzas;
- preparar vegetais usando pouca ou nenhuma gordura;
- utilizar panelas antiaderentes e evitar usar óleo e gordura sólida.

Alimentos servidos de forma a moderar a ingestão de gordura e sódio

O serviço de alimentação escolar deve realizar práticas que estimulem a moderação na ingestão de gorduras e sódio. Exemplos:

- oferecer produtos de baixos teores de gorduras, tais como: geléias, gelatinas ou mel para passar nos pães e torradas;
- oferecer temperos para a salada de baixos teores de gordura;
- não oferecer manteiga ou margarina para passar nos pães e torradas;
- não oferecer sal nas mesas.

Alimentos saudáveis são oferecidos na cantina

Os alimentos de baixos teores de gordura, sódio e açúcares oferecidos na cantina devem ser promovidos e anunciados. Exemplos de maneiras para promover e anunciar tais alimentos, são:

- expor informações nutricionais sobre os alimentos disponíveis;
- expor materiais promocionais, como cartazes que podem ser confeccionados pelas próprias crianças;
- apresentar os produtos saudáveis da cantina como os alimentos mais importantes do cardápio, que poderá ser distribuído e enviado a todos;
- oferecer oportunidades aos alunos de testar o sabor dos produtos saudáveis;
- fazer anúncios veiculados através de áudio e vídeo pela escola.

Cantinas agradáveis, limpas e seguras

A escola deve manter a cantina sempre agradável, limpa e segura. Critérios:

- a cantina deve ter uma estrutura física (paredes e pisos) que não necessite de reparos;
- as mesas e cadeiras não devem estar quebradas. Devem possuir tamanhos apropriados para todos os estudantes;
- os lugares para sentar não devem estar superlotados (mais do que 100% de sua capacidade);
- as regras de comportamento seguro devem ser orientadas e executadas, tais como: não correr, derrubar ou lançar alimentos e utensílios;
- as mesas e piso devem ser limpos entre períodos e turnos da merenda;
- a decoração usada deve ser apropriada para a faixa etária dos estudantes;
- realizar práticas apropriadas para prevenir níveis excessivos de barulho, tais como: apitos, assovios e sinais luminosos ou sonoros
- os cheiros devem ser agradáveis e não ofensivos;
- a cantina deve oferecer talheres e instrumentos apropriados para a alimentação, quando necessário, aos estudantes com necessidades de cuidados especiais.

Preparados para situações de emergência alimentar

Os funcionários do serviço de alimentação escolar devem ser treinados para responder rapidamente aos seguintes tipos de emergências alimentares:

- asfixia ou obstrução das vias respiratórias;
- desastres naturais, como descargas elétricas;
- emergências médicas como reação alérgica severa a alimentos.

Colaboração entre os funcionários do serviço de alimentação e os professores

Os funcionários do serviço de alimentação e os professores devem colaborar entre si para reforçar as aulas de educação alimentar realizadas nas salas de aula. Exemplos de colaboração:

- participar na elaboração e implementação dos programas de educação nutricional;
- expor materiais informativos e educacionais que reforcem as aulas na sala;
- oferecer alimentos para serem usados nas aulas de educação nutricional dentro das salas;
- oferecer idéias para as aulas de educação nutricional dentro das salas;
- realizar uma aula ou apresentação aos estudantes;
- realizar visita a cantina e cozinha.

Serviço de alimentação gerenciado por profissional de nível superior e certificação

A gerência do serviço de alimentação escolar deve ter um profissional com curso técnico, graduação ou credenciamento relacionado com a nutrição.

Educação continuada e treinamento para os gerenciadores dos serviços de alimentação

Os gerenciadores dos serviços de alimentação devem participar de programas de educação continuada ou treinamentos relacionados com as Diretrizes Dietéticas para a população brasileira (isto é, cursos para o planejamento de refeições, modificação e substituição de receitas, práticas de compra e preparo dos alimentos, etc.), e em educação continuada para a promoção da alimentação saudável ao menos uma vez/ano.

Propostas de Ações Relativas à Temática deste Módulo

Nome: REGIANE SOFIA VALÉRIO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Problema que pretende resolver: Maus hábitos alimentares.

Objetivo que pretende alcançar: Mudança de hábito alimentar.

Público alvo e local onde se realizará: Crianças de EMEl de 02 à 06 anos.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Horta e receitas de culinária.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Músicas, histórias, atividades práticas de degustação de alimentos.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
- crianças com alimentação mais saudável;
- melhor informação para os pais;
- diminuir a rejeição e desperdício na merenda.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Nome: JOSÉ GERALDO DE OLIVEIRA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: PROJETO DE CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL DE MERENDA ESCOLAR – PROCAPROME

Problema que pretende resolver: Dinamização no serviço da preparação dos alimentos, monitorando a formação de profissionais através de cursos e palestras.

Objetivo que pretende alcançar: Capacitar pessoas para um atendimento perfeito, com higiene e presteza, em condições hábil para manipulação dos alimentos.

Público alvo e local onde se realizará: Merendeiras e nutricionistas para acompanhamento do cardápio; recreacionistas e apoios escolares. Pode ser nas cozinhas escolares.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Todos os utensílios usados numa cozinha.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Formação de uma cozinha piloto a ser desenvolvida para estes fins.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Preparar homens e mulheres para ser um profissional competente, que possa prestar serviços com profissionalismo.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Nutrir melhor os alunos, e até mesmo as pessoas que usam restaurantes, etc.

Nome: MARIA RITA CLAUDINO DOS SANTOS

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: ADQUIRINDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Problema que pretende resolver: Crianças com desnutrição e obesidade na unidade escolar.

Objetivo que pretende alcançar: Orientar aos pais quanto à utilização dos alimentos que fazem parte dos hábitos familiares, e incentivar uma alimentação rica e equilibrada.

Público alvo e local onde se realizará: Crianças de 02 a 06 anos da unidade escolar EMEI.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Panfletos e *folders*. Balança e fita métrica.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Levantamento de medidas de pesos e estaturas dos alunos da EMEI. Conversar informalmente com os alunos sobre hábitos alimentares adquiridos em casa. Palestra com os pais sobre: A importância de adquirir hábitos alimentares equilibrados.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Adquirir mudanças nos hábitos alimentares da comunidade e dos alunos de maneira mais saudável.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Encaminhamento dos alunos com desnutrição ou obesidade ao posto de saúde mais próximo da Unidade Escolar.

Nome: GISELE SILVA AYRES

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: MERENDA DIFERENTE

Problema que pretende resolver: Consumo excessivo de produtos industrializados e muito calóricos da cantina.

Objetivo que pretende alcançar: Conhecer e saborear os alimentos saudáveis e naturais.

Público alvo e local onde se realizará: Alunos da escola; será realizado na própria unidade escolar.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

Sementes (para fazer uma horta), adubo, frutas, pães, textos informativos e vídeos.

Método utilizado para alcançar objetivo:

Horta na escola, preparo de alimentos junto aos alunos, como sanduíches naturais, salada de frutas, etc.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Que os alunos possam reconhecer a importância de uma alimentação saudável e natural.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Educação para a saúde, ressaltando a importância da alimentação saudável.

Nome: ROBERTO FERNANDES JUNIOR

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DE CRIANÇAS MATRICULADAS NOS EMEIs E EMEFs DE HORTOLÂNDIA

Problema que pretende resolver: Obesidade, risco para obesidade, desnutrição e risco para desnutrição entre as crianças.

Objetivo que pretende alcançar: Mapear o estado nutricional das crianças de Hortolândia, adequando a merenda escolar das crianças por região.

Público alvo e local onde se realizará: Crianças há 02 anos matriculados na rede municipal de ensino.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

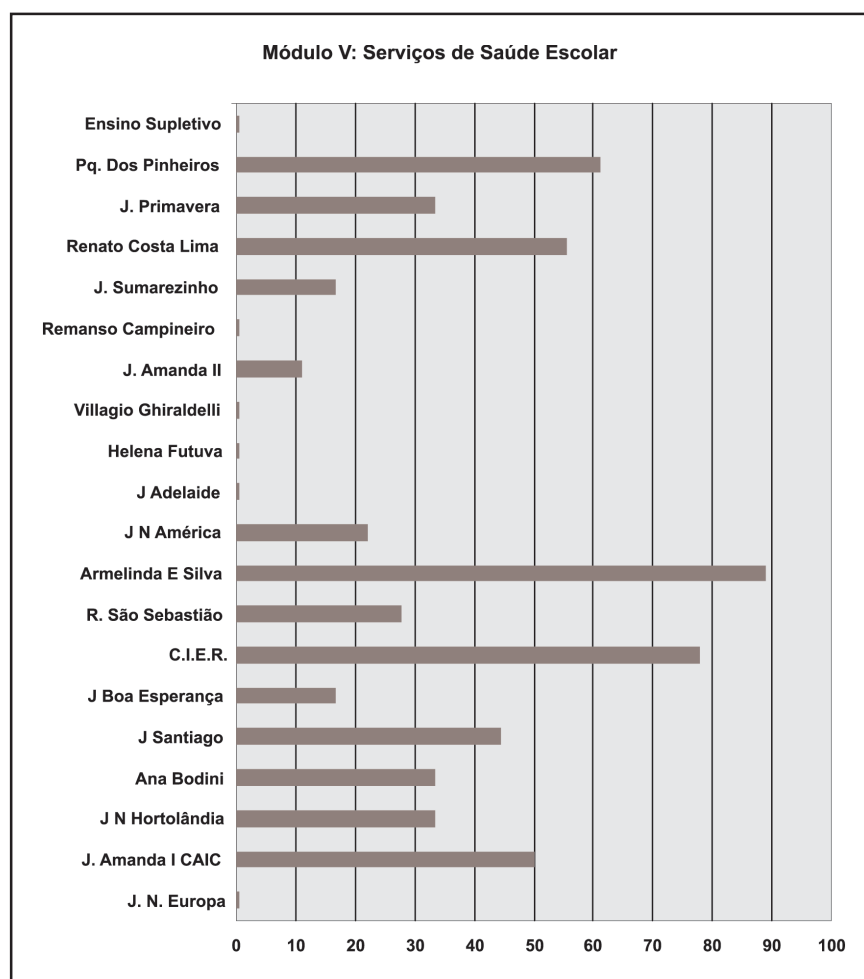
Material utilizado para alcançar objetivo:
Balança digital, fita métrica, esquadro, programa de avaliação nutricional (Epi-info).
Recursos Humanos: estagiárias de Nutrição da PUC-Campinas.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Medidas de peso e estatura/comprimentos e o cálculo da idade da criança (com base da ficha escolar) e efetuar cálculos entre estes dados através do Epi-info.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Detectar as regiões do município onde se encontram as crianças com problemas nutricionais (obesidade, desnutrição e risco para estes dois estados nutricionais).

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Adequar o cardápio oferecido nas escolas à sua realidade, implementar bons hábitos alimentares, dar suporte técnico aos professores da rede para que eles incluam a educação alimentar em seu currículo.

6.5 MÓDULO V Serviços de Saúde Escolar



Legenda:

0 a 40% – Baixos níveis de implantação

41 a 60% – Médios níveis de implantação

61 a 100% – Altos níveis de implantação

Observa-se também, neste módulo, diferenças nos níveis de implantação das políticas relacionadas com os serviços de saúde nas escolas. Cerca de 6 EMEFs referiram que não há serviços de saúde escolar sendo desenvolvido em relação a alimentação saudável e atividade física. 8 EMEFs apresentaram baixos níveis

de implantação, 3 EMEFs médios níveis de implantação e 3 EMEFs altos níveis de implantação.

Promoção da atividade física e alimentação saudável

Os serviços de saúde escolar (profissionais da saúde contratados ou voluntários) devem contribuir com a promoção da atividade física e da alimentação saudável dos estudantes, funcionários e da comunidade, através de:

- confecção e distribuição de materiais educacionais versando sobre o tema;
- realização de discussões em pequenos grupos, na escola;
- apresentações de palestras, seminários, fóruns, artes, etc;
- entrevistas ou aconselhamentos individuais

Colaboração com os funcionários

Os serviços de saúde escolar (profissionais da saúde contratados ou voluntários) devem colaborar com os funcionários da escola (professores, funcionários da cozinha, serviços gerais e administrativos) na promoção da atividade física e da alimentação saudável dos estudantes, funcionários e da comunidade. Colaborar no:

- desenvolvimento de políticas escolares saudáveis;
- desenvolvimento de currículo para a educação para a saúde;
- planejamento de aulas ou unidades;
- planejamento de eventos e projetos especiais;
- treinamento e capacitação dos funcionários e professores a respeito dos benefícios acadêmicos e para a saúde da atividade física e da alimentação saudável;
- encorajamento do espírito crítico e do julgamento dos estudantes.

Identificar e encaminhar os estudantes com problemas

Os serviços de saúde escolar (profissionais da saúde contratados ou voluntários) devem realizar ou colaborar com a identificação dos estudantes com problemas relacionados à atividade física e à alimentação. Estes estudantes devem ser encaminhados aos serviços de saúde baseados na escola ou na comunidade. Exemplos de problemas relacionados com a atividade física e alimentação:

- obesidade;
- asma;
- anemia;
- diabetes;
- distúrbios alimentares;
- alergias alimentares.

Coleta de informações a respeito da saúde dos estudantes relevantes para a AF

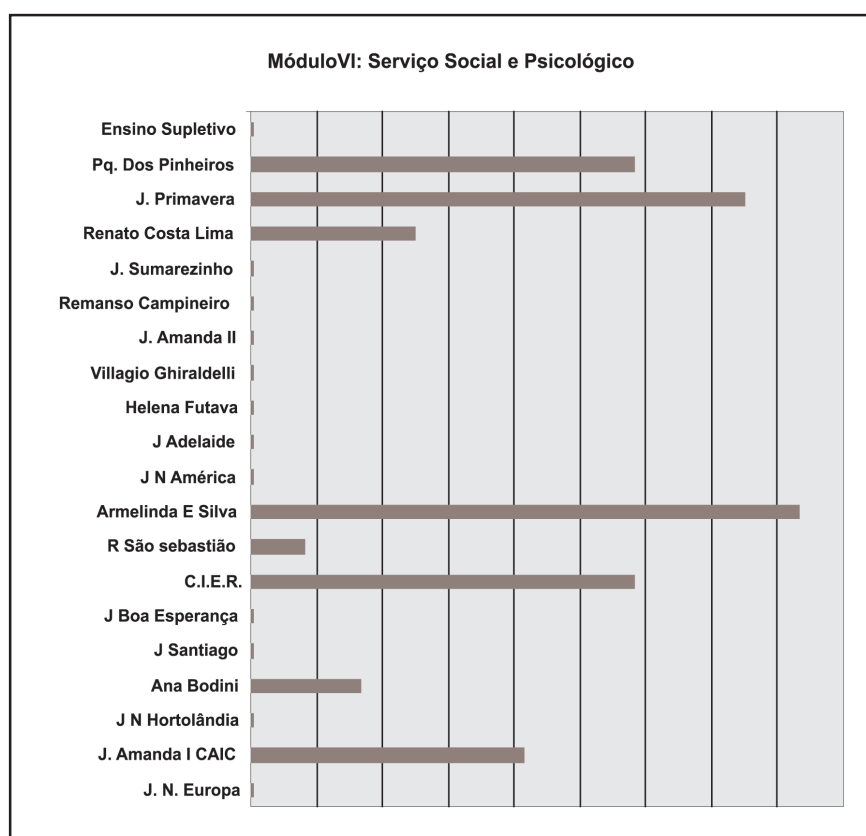
Informações a respeito da saúde dos estudantes, relevantes para a participação nas atividades físicas realizadas na escola (exemplo: condições médicas crônicas tais como a asma) devem ser coletadas ao menos 1 X/ano. Quando necessário, e com a permissão dos pais e responsáveis, estas informações devem ser encaminhadas aos professores de educação física.

Coleta de informações a respeito da saúde dos estudantes com necessidades dietéticas especiais

Informações a respeito da saúde dos estudantes com necessidades dietéticas especiais (exemplos: condições médicas como diabetes e alergias alimentares), devem ser coletadas ao menos 1 X/ano. Quando necessário, e com a permissão dos pais e responsáveis, estas informações devem ser encaminhadas aos professores e funcionários dos serviços de alimentação.

6.6 MÓDULO VI

Serviço Social de Aconselhamento e Psicológico



Legenda:

0 a 40% – Baixos níveis de implantação

41 a 60% – Médios níveis de implantação

61 a 100% – Altos níveis de implantação

Observa-se que em 12 EMEFs não há implantação de políticas desenvolvidas pelos Serviços Social e Psicológico relacionadas com a alimentação saudável e atividade física. 3 EMEFs referiram baixos níveis de implantação de políticas desenvolvidas pelos Serviços Social e Psicológico, 3 EMEFs referiram níveis médios de implantação e 2 EMEFs referiram altos níveis de implantação.

Promoção da atividade física e alimentação saudável

Os serviços social, de aconselhamento e psicológico devem realizar a promoção da atividade física e alimentação saudável dos estudantes, funcionários e comunidade, através da:

- confecção e distribuição de materiais educacionais;
- discussões em pequenos grupos na escola;
- apresentações;
- entrevistas e aconselhamentos individuais.

Colaboração com os funcionários

Os serviços social, de aconselhamento e psicológico devem colaborar com os funcionários da escola (professores, funcionários da cozinha, serviços gerais e administrativos) para promover a atividade física e alimentação saudável.

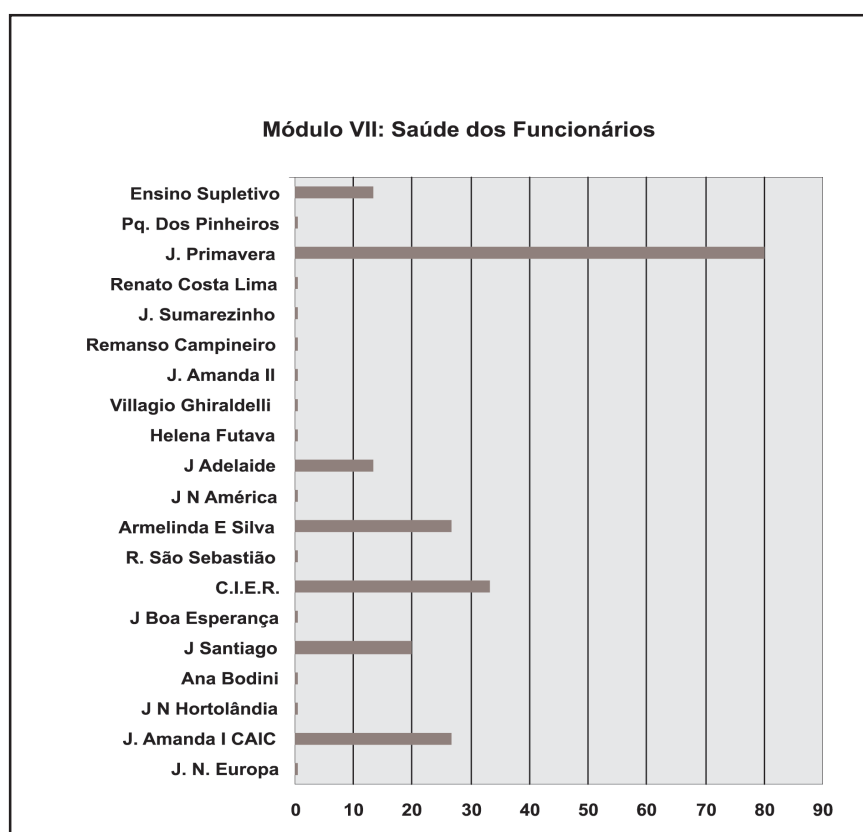
Colaboração através de:

- desenvolvimento de políticas;
- desenvolvimento de currículo;
- planejamento de aulas ou unidades;
- eventos e projetos especiais;
- treinamento em serviço a respeito dos benefícios acadêmicos e para a saúde da AF e da boa alimentação;
- encorajamento do espírito crítico e do julgamento dos estudantes.

Identificar e encaminhar os estudantes com problemas

Os serviços social, de aconselhamento e psicológico devem realizar a identificação dos estudantes com problemas relacionados à atividade física e à alimentação saudável. Estes estudantes devem ser encaminhados aos serviços de saúde baseados na escola ou na comunidade. Exemplos de problemas relacionados com a atividade física e alimentação saudável: obesidade, asma, anemia, diabetes, distúrbios alimentares, uso de esteróides e anabolizantes.

6.7 MÓDULO VII Promoção da Saúde dos Funcionários



Legenda:

0 a 40% – Baixos níveis de implantação

41 a 60% – Médios níveis de implantação

61 a 100% – Altos níveis de implantação

Observa-se que 13 EMEFs referiram que não há políticas implantadas em promoção da saúde dos funcionários relacionadas com alimentação saudável e atividade física, 6 EMEFs apresentaram baixos níveis de implantação de políticas em promoção da saúde dos funcionários e 1 EMEF, Jardim Primavera, referiu altos níveis de implantação.

Avaliação da saúde dos funcionários

A escola ou secretaria de educação deve implementar programa para a realização de avaliação e acompanhamento da saúde dos funcionários, gratuitamente ou a preços razoáveis, ao menos 1 x/ano. Exemplos de itens de uma avaliação da saúde relacionados com os níveis de atividade física e com a alimentação:

- altura e peso;
- pressão sanguínea;
- colesterol;
- diabetes e glicemia;
- composição corporal

Programas de Aptidão e AF para os funcionários

A escola ou secretaria de educação deve organizar programas de aptidão e atividade física para os funcionários, gratuitamente ou a preços razoáveis. Exemplos de programas:

- classes ou aulas de ginástica, dança ou esportes coletivos ou individuais;
- oficinas;
- instalações adequadas;
- eventos especiais como feiras e semanas.

Programas de controle do peso e educação alimentar para os funcionários

A escola ou secretaria de educação deve facilitar a realização de programas de controle do peso e educação alimentar para os funcionários, gratuitamente ou a preços razoáveis.

Promoção e encorajamento da participação dos funcionários

A escola ou secretaria de educação deve encorajar a participação dos funcionários nos programas de controle do peso, educação alimentar, de aptidão e atividade física. Exemplos de promoção e encorajamento para a participação dos funcionários inclui:

- orientação dos funcionários a respeito de informações atuais;
- cartazes em murais na escola;
- cartas enviadas diretamente aos funcionários;
- anúncios nos encontros de funcionários;
- artigos em revistas para funcionários;
- programas de incentivo e recompensas;
- reconhecimento público;
- descontos nos seguros de saúde.

Orçamento para a promoção da saúde dos funcionários

Garantir orçamento destinado para a promoção da saúde dos funcionários que inclua um salário para um empregado em tempo parcial ou integral, com a responsabilidade de planejar, elaborar, implementar e avaliar as atividades dos programas realizados.

Propostas de Ações Relativas à Temática deste Módulo

Nome: ISABEL VIDAL

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: CONTROLE DE MEDICAÇÃO PARA UMA QUALIDADE DE VIDA MELHOR

Problema que pretende resolver: Obesidade, depressão, ansiedade entre adultos.

Objetivo que pretende alcançar: Que os adultos deixem de tomar muitas medicações e que eles tenham mais atividade física.

Público alvo e local onde se realizará: Adultos de 20 a 60 anos.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Aparelho de CD, com música relaxante.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Yoga e massoterapia.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Que as pessoas se sintam mais felizes com qualidade de vida.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Em casos mais graves encaminhar para seu médico.

Nome: APARECIDA DONIZETE JUSTIN CLARO GOMES

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto (dê um nome para sua proposta): SOMOS AQUILO QUE PRATICAMOS

Problema que pretende resolver: Afastamento de recreacionistas por serviços repetitivos.

Objetivo que pretende alcançar: Prevenir situações e comportamentos de risco (dores e outros).

Público alvo e local onde se realizará: Aqueles que trabalham com a creche podem realizar na própria Unidade Escolar, ou procurar um local apropriado na Comunidade.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Aparelho de som, outros de acordo com o plano da aula.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Um programa contínuo semanal ou mensal com aulas práticas e teóricas.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

- qualidade de vida;
- educação das atividades

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Informação, se necessário encaminhar para especialistas da área.

Nome: MARILDA CRISTINA MORENO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: QUALIDADE DE VIDA PARA TODOS

Problema que pretende resolver: Diminuir os problemas de saúde oriundos do sedentarismo e baixa qualidade alimentar.

Objetivo que pretende alcançar: Prevenir a má postura, a falta de cuidados com a alimentação, conscientizar para a prática de exercícios físicos.

Público alvo e local onde se realizará: Funcionários públicos municipais, da EMEI Jardim Sumarezinho (em média 30 pessoas).

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

Balança, fita métrica e orientação à criança e ao responsável.

Método utilizado para alcançar objetivo:

- acompanhamento mensal/semestral;
- palestra;

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Conscientização do que é ter uma boa qualidade de vida.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Nome: JANETE ROSOLEM SILVA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: QUALIDADE DE VIDA X ESTRESSE OCUPACIONAL

Problema que pretende resolver: Prevenção de situações produtoras de estresse e depressão.

Objetivo que pretende alcançar: Diminuir cansaço e estresse do dia-a-dia, cuidado com o corpo, postura e prevenção de situações produtoras de agravos crônicos e agudos, criação de ambientes e alimentação saudável, considerando os aspectos multidimensionais sobre a saúde, o esporte, o bem estar emocional, o lazer e o trabalho.

Público alvo e local onde se realizará: Funcionários públicos municipais da EMEI Jardim Sumarezinho (30 pessoas).

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

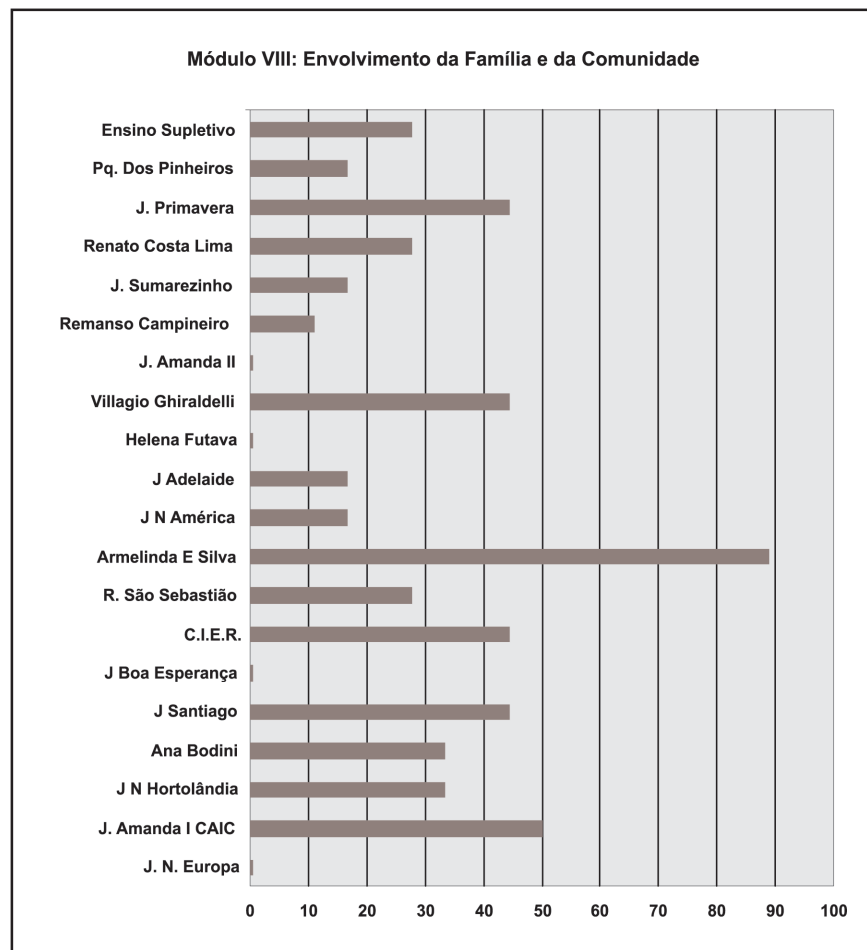
Material utilizado para alcançar objetivo:
Profissional habilitado em Educação Física.
Curso Escola e Qualidade de Vida.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Relaxamento, estratégias para aprendizagem dos exercícios físicos. Orientação de boa alimentação com equilíbrio e qualidade.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
A caracterização da qualidade de vida no ambiente de trabalho e na sociedade. Bem-estar do indivíduo.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Prescrição de exercícios físicos, participação em programas de conceitos e aplicações para boa alimentação e o controle de peso corporal.

6.8. MÓDULO VIII Envolvimento da Família e da Comunidade



Legenda:
0 a 40% – Baixos níveis de implantação
41 a 60% – Médios níveis de implantação
61 a 100% – Altos níveis de implantação

Observa-se que em 4 EMEFs não foram implantadas políticas de envolvimento e participação da comunidade e da família em ações relacionadas com a alimentação saudável e atividade física, 10 EMEFs apresentaram baixos níveis de implantação, 5 EMEFs apresentaram médios níveis de implantação e 1 EMEF, Armelinda E. Silva, apresentou altos níveis de implantação de ações envolvendo a comunidade e a família.

Atividades educacionais para as famílias em atividade física e alimentação saudável

A escola deve oferecer às famílias oportunidades de aquisição de conhecimento a respeito de atividade física e alimentação saudável, através de materiais educacionais enviados para casa e do envolvimento em atividades patrocinadas pela escola.

Exemplos de materiais educacionais incluem:

- folhetos;
- artigos de revista;
- apresentação do currículo escolar;
- tarefas de casa que necessitem da participação familiar.
- Exemplos de atividades patrocinadas pela escola incluem:
- encontros entre pais e professores;
- feiras da saúde;
- experimentação de alimentos;
- refeições internacionais;
- dia de campo;
- caminhadas;
- corridas divertidas.

Avaliação da participação dos estudantes e seus familiares nos programas realizados

A escola deve obter, ao menos 1 X/ano, informação a respeito do nível de participação, dos resultados obtidos e da satisfação dos estudantes e de seus familiares com o programa de atividade física e alimentação saudável realizado pela escola.

Envolvimento dos pais e da comunidade no planejamento das refeições

Os estudantes e pais devem estar envolvidos com o planejamento das refeições escolares. Exemplos de envolvimento:

- oferecer sugestões para o cardápio e receitas;
- identificar as preferências alimentares;
- participar de atividades de teste de paladar.

Envolvimento dos pais e comunidade na implementação dos programas

Os pais e outros membros da comunidade devem ajudar no planejamento e na implementação dos programas de atividade física e alimentação saudável na escola. Exemplos de participação no planejamento e na implementação:

- ação voluntária para ajudar nas salas de aula, cantina ou nos eventos especiais;
- participação na comissão curricular;
- elaboração ou condução da avaliação das necessidades ou dos programas realizados.

Divulgação dos programas e recursos baseados na comunidade pelos funcionários da escola

Os funcionários da escola devem informar os estudantes e seus familiares a respeito:

- dos programas e recursos em atividade física e aptidão física, tais como esportes, ginástica, dança e recreação realizados na comunidade, através de instituições particulares ou secretaria de esporte e lazer;
- dos programas e recursos de alimentação saudável tais como: selos de certificação alimentar alcançados por alguma instituição, localização dos depósitos, armazéns e cooperativas de alimentos baseados na comunidade;
- dos programas de atividade física e alimentação saudável realizados pelas secretarias de saúde, sociedades e associações médicas.

Acesso às instalações da escola fora dos horários de aula pelos membros da comunidade

Os membros da comunidade devem ter acesso às instalações da escola, fora dos horários de aula (após a escola, à noite, nos finais de semana e nas férias escolares), para participar nos programas de atividade física e alimentação saudável.

Propostas de Ações Relativas à Temática deste Módulo

Nome: MARIA FERREIRA BIÉ DA SILVA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: TAI CHI CHUAN – “A Arte que Contempla a Vida”

Problema que pretende resolver: Associar a conscientização com a prática esportiva no combate ao tabaco.

Objetivo que pretende alcançar: Desenvolver a meditação em movimento, diminuindo o estresse e a ansiedade, que são fatores que estimulam os fumantes.

Público alvo e local onde se realizará: Jovens e adultos.
Locais: escolas, associações de moradores e áreas ao ar livre.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

- cartazes para divulgação;
- nas escolas: usos das quadras cobertas ou no pátio;
- na comunidade: salão de associações ou ao ar livre, com bastante verde, ex: praças.

Método utilizado para alcançar objetivo:

- palestrante para esclarecer os malefícios do fumo;
- um monitor para orientar os exercícios quanto à prática da respiração, movimentos e relaxamentos.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Diminuição do nível de estresse e da ansiedade. Aumento do prazer na alimentação, maior nível de qualidade de vida.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Palestras ou atendimento individual, encaminhamento, se necessário, com psicólogos ou psiquiatras, como também terapias medicamentosas.

Nome: VALERIA CAMARGO ELIAS DOS SANTOS

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: SAÚDE EM FAMÍLIA

Problema que pretende resolver: Alguns problemas de saúde que são causados pela falta de uma boa alimentação (dor de cabeça, dor de estômago, indisposição, dores nas articulações, prisão de ventre, obesidade).

Objetivo que pretende alcançar: Re-educar a maneira de se alimentar no dia-a-dia.

Público alvo e local onde se realizará: Pessoas que fazem parte do núcleo familiar. No local onde a família se reúne.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

Através de conversas sobre os problemas de saúde que são comuns aos membros da família, pesquisas sobre os alimentos e os benefícios que eles podem nos trazer, mudança nos hábitos alimentares, cultivo de algumas hortaliças, a importância de tudo isto vir acompanhado de atividades físicas (caminhadas, ginástica laboral, alongamento, tudo em família). Temos ainda o material que nos foi oferecido e usado no curso (textos e apresentação de *slides*) para melhor conscientização e que deve haver uma mudança no hábito alimentar.

Método utilizado para alcançar objetivo:

Listagem dos problemas de saúde que a família vem sentindo. Comparação desta lista para comparar os problemas comuns aos membros da família. Receitas e cardápios diferentes para o dia-a-dia. Elaborar planilha para controle do peso do pessoal da família.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Mudanças de hábitos alimentar e postural, diminuição dos problemas de saúde e de peso, o aumento da disposição para outras atividades em família (caminhadas mais longas, piqueniques, jogar vôlei, natação, atividades de recreação).

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário: A importância da saúde e o bem estar da família. A importância da boa nutrição. A importância da atividade física

Nome: RENATA CRISTINA FERREIRA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: ATIVIDADES FÍSICAS NA ADOLESCÊNCIA

Problema que pretende resolver: Falta de interesse pela prática de atividades físicas entre os adolescentes e exclusão de alguns adolescentes menos aptos com pouca habilidade ou aqueles menos dotados geneticamente.

Objetivo que pretende alcançar: O meu objetivo é que esses adolescentes possam incluir hábitos de atividades físicas em seu cotidiano, e passem a sentir prazer nessas práticas e com isso consigam adquirir certas habilidades motoras e deixem de ser excluídos dessas atividades no âmbito escolar ou em qualquer lugar que possam estar acontecendo essas atividades físicas, ou seja, que esses adolescentes se conscientizem da importância de se incluir exercícios físicos no seu cotidiano para que tenham uma vida saudável futuramente.

Público alvo e local onde se realizará: Adolescentes de 12 à 16 anos de idade. Essas atividades físicas poderão ser realizadas nas escolas, centros comunitários, igrejas ou em qualquer lugar onde tenha uma grande concentração desse público alvo.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Jogos esportivos, danças, ginástica, capoeira e educação física nas escolas.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Promoção de atividades físicas mostrando a importância de um estilo de vida ativa, competições entre adolescentes da comunidade, como jogos de vôlei, basquete, futebol, handebol, corrida, gincanas educativas relacionadas com a saúde desses adolescentes e palestras com especialistas.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Aumentar as possibilidades de influenciar o comportamento dos adolescentes, levando-os a adquirir hábitos de vida que incluam atividades físicas regulares. Conseguir também que a educação física nas nossas escolas seja feita mais vezes por semana, para que os professores possam ter uma avaliação melhor de cada adolescente e de suas dificuldades e necessidades. Incentivar todos os adolescentes, aqueles que estão estudando ou não, a praticar uma atividade física. A educação escolar deveria esclarecer melhor os alunos sobre os benefícios que teriam para o seu bem estar e a sua saúde praticando alguma atividade física, incentivando os exercícios físicos e a prática esportiva; dar oportunidades de escolha e a prática regular de atividades que possam ser executadas após os anos escolares; promover independência em aptidão física relacionada à saúde como auto-avaliação, opção de atividades e programas.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

As Escolas precisam de uma orientação a respeito de programas sobre atividades físicas. Os professores precisam de cursos de atualização sobre atividades desenvolvidas com os alunos para que assim eles possam orientar e educar melhor os seus adolescentes através de atividade física, para assim poder formar cidadãos conscientes e informados sobre o que faz bem para a sua saúde.

Encaminhar para associações de bairros projetos que possam ser realizados com os adolescentes. Sugerir à Secretaria de Esportes e Lazer que aumentem os dias de educação física nas Escolas e que mantenham o mesmo professor em uma mesma unidade escolar para que tanto os adolescentes quanto o professor possam ter um entrosamento melhor entre eles, pois só assim esse professor terá melhores condições de avaliar qual a necessidade de cada aluno e orientá-lo que para atingir todos os benefícios da atividade física, eles precisam ser fisicamente ativos, na escola e fora dela também.

Nome: SAMUEL LEMOS ROCHA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: VIDA SAUDÁVEL NA ESCOLA, FAMÍLIA E COMUNIDADE

Problema que pretende resolver: Tempo para me dedicar ao desenvolvimento e acompanhamento. Encontro com os alunos é pouco.

Objetivo que pretende alcançar: Mudança de alguns hábitos alimentícios errados para o saudável, e mudança de atitude para a prática de alguma atividade física.

Público alvo e local onde se realizará: Escola e comunidade.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

Quadras, ruas, materiais usados na Educação Física dos alunos, sala de aula, retroprojetores, etc.

Método utilizado para alcançar objetivo:

- coleta de dados (com os alunos);
- palestras (com os alunos e família);
- oficinas práticas (de esporte e culinária).

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Ampliar os conhecimentos de culinária saudável e aplicar estes conhecimentos na vida diária. Experimentar os benefícios da atividade física e também praticá-los na vida diária.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Quando detectar alguém com algum problema de saúde (aluno ou família) informar sobre a necessidade de ir ao profissional adequado ao problema.

Nome: ANDRÉIA DURELLO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: GRUPO DE SUPORTE DE PAIS PARA A BOA ALIMENTAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

Problema que pretende resolver: Dar suporte ao grupo de pais de adolescentes que fazem tratamento no “Centro de Referência da Saúde Mental da Criança e do Adolescente” que tenham transtornos relacionados à alimentação: baixo peso, sobrepeso, anorexia e bulimia.

Objetivo que pretende alcançar: Contribuir com essa demanda de forma a conscientizar sobre a importância da boa alimentação na qualidade de vida de seus filhos adolescentes para que possam compreender melhor seu problema e orientar seus filhos.

Público alvo e local onde se realizará: Público alvo – pais de adolescentes com transtornos alimentares decorrentes da má alimentação.

Local: Saúde Mental Infantil.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

Transparências, material didático, apostilas, material prático, material lúdico.

Método utilizado para alcançar objetivo:

- reunião de grupo;
- aulas expositivas tipo palestra divididas em 22 encontros de duas horas cada;
- vivência prática com preparação dos alimentos tipo oficina;
- dinâmicas.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

A - demanda conscientizada da importância da boa alimentação para a qualidade de vida;

B - oferecer suporte aos pais que tem filhos que sofrem destes transtornos;

C - diminuir o índice de problemas de saúde, devido a transtornos alimentares;

D - empoderar esses pais com conhecimento necessário para boa saúde de sua família.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Saúde: Conscientização e Prevenção.

Nome: ANDRÉIA DURELLO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA

Problema que pretende resolver: Atender a demanda existente na saúde mental da criança e do adolescente que tem transtornos relacionados à alimentação: baixo peso, sobrepeso, anorexia e bulimia.

Objetivo que pretende alcançar: Contribuir com essa demanda de forma a conscientizar sobre a importância da boa alimentação na qualidade de vida de todos.

Público alvo e local onde se realizará: Público alvo: adolescentes com transtornos alimentares decorrentes da má alimentação.
Loca: Saúde Mental Infantil.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Transparências, material didático, apostilas, material prático, material lúdico

Método utilizado para alcançar objetivo

- reunião de grupo;

- aulas expositivas tipo palestra divididas em 22 encontros de duas horas cada;
- vivência prática com preparação dos alimentos tipo oficina;
- dinâmicas.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

A - demanda conscientizada da importância da boa alimentação para a qualidade de vida;

B - diminuir o grupo de risco existente devido a esses transtornos;

C - empoderar esse jovens com conhecimento necessário para boa saúde.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Saúde: Prevenção (nível II e III) Educativa; conscientização.

Nome: IVO JOSÉ GOMES JUNIOR

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: VIDA ATIVA

Problema que pretende resolver: Sedentarismo, obesidade e sobrepeso.

Objetivo que pretende alcançar: Aumento no número de adeptos às práticas de atividades físicas com intuito de diagnosticar e prevenir situações de risco para saúde, tais como: obesidade e sobrepeso.

Público alvo e local onde se realizará: Adolescentes, jovens, adultos, melhor idade. Comunidade Centro Poliesportivo.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

Balança, fita métrica, quadra, colchões, bola, cordas, etc.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Medidas de peso, prática de modalidades esportivas elaboradas de acordo com a faixa etária do público alvo.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Fazer com que as pessoas melhorem sua qualidade de vida com a prática de atividades físicas e com uma boa alimentação adequada. Dieta balanceada.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Encaminhamento para Posto de Saúde local, quando necessário.
Palestras sobre dieta alimentar e nutrição.

Nome: LOURIVAL COSTA DA SILVA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: HORTA E SAÚDE

Problema que pretende resolver: A má alimentação dos escolares e familiares.

Objetivo que pretende alcançar: A conscientização que é possível ter o cultivo de alimentos nas residências, como, por exemplo, uma horta.

Público alvo e local onde se realizará: Família de baixa renda com criança em idade escolar.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Um pequeno espaço de terra que seja limpo e fora do alcance de animais e outros.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Local arejado e limpo com uma boa terra, sementes de qualidade e bem cultivada.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Trazer uma opção de trabalho para seu próprio sustento e também complemento alimentar com o objetivo de bem nutrir, principalmente as crianças.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

A importância do prato colorido com proteína, vitaminas, cereais, carboidratos e outros nutrientes importantes na alimentação, reforçando assim o cultivo do Projeto Horta e Saúde.

Nome: ELSUEDE ALVES FERREIRA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: ORIENTAÇÃO COM AS CRIANÇAS DOS BAIROS PRÓXIMOS DA ESCOLA

Problema que pretende resolver: Fazer com que as crianças tenham uma vida saudável e mostrar como ter uma alimentação ótima.

Objetivo que pretende alcançar: Acompanhar o desenvolvimento das crianças nos bairros mais próximos da Escola.

Público alvo e local onde se realizará: Crianças, jovens adolescentes.
Local: Escola.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Material de divulgação, como papel.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Medida de peso orienta com informações corporal, fazer com que tenham uma vida saudável.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Fazer com que as pessoas melhorem sua qualidade de vida.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Observar que a criança, quando necessário, possa ser levada até o médico mais próximo.

Nome: MARLENE FRANCO DA SILVA SANTOS

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: INTERAÇÃO DO IDOSO NA PRÁTICA ALIMENTAR

Problema que pretende resolver: Alimentação sadia no combate de doenças cardiovasculares, como: diabetes, hipertensão, obesidade e dislipidemia.

Objetivo que pretende alcançar: Como uma alimentação sadia, uma dieta completa, eles terão bons resultados no seu controle do diabetes, hipertensão ou mesmo uma obesidade devido a uma deficiência de nutrientes.

Público alvo e local onde se realizará: Pacientes com idade acima de 65 anos, e se realizará na própria unidade, fazendo-se algumas reformas.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

Uma cozinha independente separada para que possamos educá-los nas preparações das refeições.

Método utilizado para alcançar objetivo:

Combinações de vários pratos ricos em nutrientes, sem conservantes, usando menos sal, óleo, ingestão de mais frutas e legumes cozidos e bem úmidos, porque com a idade avançada os idosos perdem as secreções salivares, ficando com dificuldade para mastigar.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Bem mais qualidade de vida, nossos pacientes terão o privilégio de se educar quanto ao valor nutricional de cada alimento, a sua importância na prevenção de doenças, conscientizando que com esta atitude poderão diminuir a ingestão de medicação.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Educação da saúde, como se alimentar adequadamente e se necessário usar o sistema de saúde local para ser encaminhado para a nutricionista.

Nome: ANA MARIA DE SOUZA SEGUNDO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: VIVER COM SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Problema que pretende resolver: Hipertensão arterial, diabetes, artrite, obesidade e outras doenças ligadas à saúde mental (depressão).

Objetivo que pretende alcançar: Controle da pressão arterial, controle do diabetes, da obesidade, atenuação da ansiedade, da tensão e depressão, aumento da auto-estima e da sensação de bem estar.

Público alvo e local onde se realizará: Pessoas da terceira idade que fazem parte do Programa Saúde da Família, localizado no município de Hortolândia.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Bolas, arcos, colchonetes, aparelho de som, cadeiras e pelo menos a cada 15 dias levarmos os idosos para relaxar na piscina do Poliesportivo, passeios turísticos em bosques, museus, parques, elaboração de eventos, como bingos, festas das estações do ano, etc. Transporte para locomoção dos idosos.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Desenvolvimento de brincadeiras como arco, a bola, com música, trabalhando a coordenação motora, o ritmo, fortalecimento da musculatura, o equilíbrio e descontraindo ao mesmo tempo. São brincadeiras apropriadas e que levam os idosos a uma aceitação desta fase de sua vida.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Antes de todas essas atividades é importante que o idoso tenha uma:

- avaliação geriátrica;
- avaliação funcional;
- anamnese;
- teste de esforço;
- avaliação de aptidão física.

Nome: REINALDO NAIA CAVAZANI

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: MEXA-SE: ESTAÇÕES DA SAÚDE

Problema que pretende resolver: Melhorar a auto-estima, a interação social, depressão, ansiedade e estresse, atrofia muscular e acesso a aparelhos esportivos.

Objetivo que pretende alcançar: Estimular a prática de atividade física, para atletas e população carente.

Público alvo e local onde se realizará: Adolescentes e adultos nas praças e parques.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:

Madeira, alvenaria, latas, barras de ferro para encaixar o peso, pontaletes para montar as estações de exercícios, placas sinalizadoras de: como fazer, horários adequados, movimentos possíveis, roupas adequadas, horário do professor, frequência cardíaca, montar roteiro e caminhada com a distância do percurso, agente de saúde.

Método utilizado para alcançar objetivo:

Aulas abertas no local, com horários programados, estimulando e orientando como fazer, palestras (professor e agente de saúde), matroginástica, ginásticas com temas: primavera, verão, inverno... através das estações de ginásticas, exercícios resistidos.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Diminuição de: sedentarismo, obesidade, gastos públicos com saúde. Criar uma cultura do mexa-se e oportunidade aos mais carentes.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Quando identificado alguém com problemas, encaminhá-lo ao departamento médico. Medidas educativas: palestras em reuniões de pais nas escolas municipais, montar um dia de "spa" em que mulheres e homens terão palestras sobre o bem estar e qualidade de vida.

Nome: ANTONIO CARLOS BRUNO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: O IDOSO EM AÇÃO

Problema que pretende resolver: Sobre o isolamento, a solidão, a inatividade e a baixa estima.

Objetivo que pretende alcançar: Que eles moderem os medicamentos, que tenham uma alimentação orientada e também atividades físicas

Público alvo e local onde se realizará: Idoso com 50 anos ou mais de idade.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Aparelho de medir a pressão arterial.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Acompanhamento e também palestras com profissionais de várias áreas, acompanhamento psicológico.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Que eles sejam educados no campo da saúde, entendendo a importância da nutrição e da atividade física adequada.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Encaminhamento para o sistema de saúde e acompanhamento da família.

Nome: ALEXANDRE VIEIRA DE LIMA GOMES

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: VÔLEI ADAPTADO COMO QUALIDADE DE VIDA

Problema que pretende resolver: O sedentarismo, que com o passar do tempo causa a diminuição da força muscular e compromete a locomoção, diminui também a coordenação motora, tornando as tarefas do cotidiano, ainda mais difíceis de serem realizadas.

Objetivo que pretende alcançar: O objetivo é oferecer à comunidade de idosos da cidade de Hortolândia a oportunidade de cuidar da saúde, aumentando a força muscular, aprimorando a flexibilidade, diminuindo o percentual de gordura, melhorando os aspectos neurais e também a postura, dando uma maior satisfação à vida.

Público alvo e local onde se realizará: Idosos acima de 60 anos na cidade de Hortolândia.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Quadra de vôlei, bolas, redes, coletes, etc.

Método utilizado para alcançar objetivo:

Palestras informativas, jogos e amistosos:

- palestras informativas: idoso e qualidade de vida, prevenção de doenças, benefícios das atividades físicas e o projeto do vôlei adaptado como qualidade de vida;
- jogos: vôlei adaptado;
- amistosos: jogos entre bairros e cidades.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Em alguns meses, o projeto propõe tirar o idoso do sedentarismo, integrando-o na sociedade, dando-o assim melhor qualidade de vida.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Nome: INÊS MANTOVANI BETH

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: PROMOÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E INTERAÇÃO SOCIAL NA MELHOR IDADE

Problema que pretende resolver: Qualidade precária da saúde do idoso, obesidade, desnutrição, doenças relacionadas à velhice e à alimentação. Ausência de atividade física constante que acarreta complicações na saúde física, riscos de quedas entre outros. Auto imagem depreciada, dificuldade de inserção e interação social.

Objetivo que pretende alcançar: Acompanhamento e promoção da saúde física e mental, dieta alimentar e socialização na melhor idade.

Público alvo e local onde se realizará: Idosos de 60 a 80 anos da cidade de Hortolândia.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Espaço físico, materiais esportivos, retroprojektor, apostilas, vídeos, balanças e fitas métricas.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Desenvolvimento de atividade física diária adequada, aulas de re-educação alimentar, saúde e higiene. Palestras com profissionais da área de psicologia, nutrição e medicina. Práticas corporais, como Tai Chi Chuan, loga, dança, caminhada, hidrogenástica, jogos.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Que o idoso tenha uma vida física ativa e saudável, vida social participativa, saiba escolher os alimentos adequados para sua dieta, reduzir a ansiedade e depressão, promover o bem estar e melhor imagem corporal e auto-valorização.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Reeducação alimentar, prática de atividade física adequada e acompanhamento psicológico.

Nome: ADRIANA HIPÓLITO DA SILVA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: QUALIDADE DE VIDA NA IDADE MADURA

Problema que pretende resolver: Diminuição da força e resistência muscular, redução da flexibilidade e falta de motivação.

Objetivo que pretende alcançar: Envolvê-los em atividades para o aumento da força e resistência muscular, diminuir o risco de osteoporose e melhora da postura e motivação.

Público alvo e local onde se realizará: Adultos de 50 anos em diante.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Quadra, bola e bastão.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Exercícios físicos adaptados, caminhada, dança e jogos.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Fazer com que as pessoas acima de 50 anos cheguem na idade madura com mais disposição e com menos problemas de saúde.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Informações sobre a importância da alimentação saudável e realização de atividade física. Acompanhamento médico no Centro de Saúde quando estiverem com a P.A. e glicemia alterados.

Nome: MARISA REGINA CORNETTI VILELA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: MAIS SAÚDE, MAIS VIDA NA MELHOR IDADE

Problema que pretende resolver: Sobrepeso, diabetes e hipertensão no Grupo da 3ª idade.

Objetivo que pretende alcançar: Conscientizar o Grupo dos benefícios dos exercícios físicos para obterem melhor saúde e prevenção das doenças.

Público alvo e local onde se realizará: Grupo da 3ª idade da Academia Corpo e Lazer, situada no Parque Ortolândia – Hortolândia.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Balança, fita métrica, adipômetro digital e exame de glicemia de jejum e momentos de reflexão através de estudos.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Medidas de peso, estatura corporal e composição corporal com base no Manual do Personal Trainer Brasileiro, Luis Antonio Domingues Filho, palestras, vídeos e DVDs relacionados ao problema proposto.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Obter um envelhecimento saudável em todos os aspectos da vida (físicos, sociais, mentais e espirituais).

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Educação para a saúde – importância da nutrição e da atividade física adequada. Encaminhamento para o sistema local dos casos problemáticos que forem encontrados.

Nome: FERNANDA DE PAULA E SILVA CAVAZANI

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: OS BENEFÍCIOS DE ATIVIDADES RECREATIVAS PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Problema que pretende resolver: Melhorar a auto-estima, a interação social, depressão, ansiedade e estresse.

Objetivo que pretende alcançar: Beneficiar aspectos como: coordenação motora, equilíbrio, agilidade, aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, redução de quedas e relacionamentos sociais.

Público alvo e local onde se realizará: Idosos acima de 60 anos; centros de convivência e escolas.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Bolas de borracha, música, quadras esportivas.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Aulas comandadas pelo professor de Educação Física em que os alunos serão estimulados a executarem exercícios de forma lúdica como quicar a bola, arremessar, lançar, chutar. Trabalho em duplas e em grupos.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Fazer com que o idoso tenha independência para praticar ações cotidianas como: cuidar da casa, levantar-se da cama, caminhar, subir degraus, fazer compras e transportá-las, ações essenciais para a manutenção de uma boa qualidade de vida.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Envolver o maior número de pessoas que convivam com o idoso, seus familiares, para estarem sempre os incentivando para as aulas, palestras voltadas para a boa alimentação e boa postura, vídeos sobre a prevenção de doenças.

Nome: ANA GLÓRIA DE LIMA DA SILVA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: SAÚDE E AMOR PRÓPRIO ANDAM JUNTOS

Problema que pretende resolver: Fazer com que as pessoas, principalmente “jovens senhoras”, entendam ou tentem chegar à conclusão que se não tivermos uma boa alimentação ou reeducação não adianta recorrer às fórmulas mágicas; tudo depende da alimentação e exercícios físicos andarem juntos.

Objetivo que pretende alcançar: vide acima.

Público alvo e local onde se realizará: Idade de 40 anos em diante. Espaço cedido pela Prefeitura, e preferência EMEI do bairro São Sebastião.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo: Todo aquele que sirva para desenvolver atividades físicas e psicológicas, principalmente material visual, pois em alguns casos é necessário esse tipo, pois na minha comunidade existem várias pessoas que não são alfabetizadas.

Método utilizado para alcançar objetivo: Pretendo colocar em prática o que nos foi apresentado neste programa, no qual tivemos uma aula prática muito interessante, que tocou-me profundamente ao mostrar que vivemos tão agitados com tudo e esquecemos da nossa saúde.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação: Fazer com que essas pessoas de ambos os sexos, se conscientizem da necessidade que temos de manter um peso ideal, onde cada indivíduo sintase bem consigo e com a sociedade, promover para as mesmas o privilégio que eu tive de conhecer um pouco mais sobre os temas desenvolvidos no programa. Fazer com que alguns deles também possam ser agentes, “células” multiplicadoras.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Após ter trabalhado com essas pessoas ou durante o programa, se houver casos em que haja necessidade de procurar um profissional da saúde, poder encaminhá-los para um tratamento mais rigoroso, adequado à cada um.

Nome: CLODOALDO AP. FACCO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: SAÚDE E VIDA – “PRATICANDO ATIVIDADE FÍSICA”

Problema que pretende resolver: Obesidade, desnutrição e sedentarismo.

Objetivo que pretende alcançar: Adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais relacionado-os com os efeitos sobre a própria saúde e de recuperação, e melhoria da saúde coletiva.

Público alvo e local onde se realizará: Crianças de 07 à 14 anos, adolescentes, adultos e 3ª idade.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Balança, materiais esportivos, vídeo e televisão.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Aulas teóricas e práticas.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Solucionar problemas de ordem corporal em diferentes contextos, regulando e dosando o esforço em um nível compatível com as possibilidades, considerando que o aperfeiçoamento e o desenvolvimento das competências corporais decorrem de perseverança e regularidade e que devem ocorrer de modo saudável e equilibrado.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

Conhecer, valorizar, apreciar e desfrutar de algumas das diferentes manifestações de cultura corporal, estabelecendo algumas metas pessoais (qualitativa e quantitativas).

Órgãos de saúde.

Nome: ELANE ALVES DA SILVA

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: COMUNIDADE DE CARA NOVA

Problema que pretende resolver: Obesidade e suas causas.

Objetivo que pretende alcançar: Fazer com que a comunidade se conscientize de ingerir uma boa alimentação saudável, e que pratique atividade física.

Público alvo e local onde se realizará: Pessoas que freqüentam os postos de saúde.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Balança, fita métrica, corda, bola, demonstração de alimentos.

Método utilizado para alcançar objetivo:

- medida de peso;
- medida de altura;
- circunferência de cintura e quadril;
- relação de dieta, caso a caso.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Importância da nutrição e da atividade física na vida do homem.
Encaminhamento, no caso de obesidade mórbida.

Nome: FABRÍCIO KIMAIR RODRIGUES

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL DO HIPERTENSO

Problema que pretende resolver: Sedentarismo, um aliado da hipertensão.

Objetivo que pretende alcançar: Ajudar o grupo a conviver com a hipertensão e incentivar a prática de atividade e exercícios físicos.

Público alvo e local onde se realizará: Grupo de hipertensos do P.S.F. Carmen Cristina, neste mesmo local.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Cartazes, cartolina e pincel atômico.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Palestras, caminhadas, passeios, brincadeiras entre outras (alimentação).

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Pessoas praticantes de exercícios e de atividades físicas com manutenção e controle de pressão.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Educar para melhor atender às suas necessidades quanto à atividade e alimentação adequada.

Nome: GISLAINE RAMOS

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: ACOMPANHAMENTO DE NOSSAS GESTANTES E SEUS RECÉM NASCIDOS.

Problema que pretende resolver: Desnutrição e problemas de anemia nas gestantes e dos bebês em seus primeiros dias de vida.

Objetivo que pretende alcançar: Acompanhar as mães no período de gestação para evitar nascimentos prematuros e desnutrição infantil.

Público alvo e local onde se realizará: Gestantes e recém-nascidos da comunidade mais carente do bairro.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Balanças para as mães e para os recém-nascidos, medidor de pressão arterial.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Acompanhamento da alimentação para evitar desnutrição e anemia, e controle do peso para evitar a obesidade durante a gestação e problemas de hipertensão.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Menor número de bebês nascidos prematuros e mais saúde para a mãe durante a gestação para que ela continue a viver normalmente e com mais tranquilidade.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Informações quanto à necessidade e a importância da realização do pré-natal e de uma boa alimentação no período da gestação e da amamentação.

Nome: PAULO DONISETE RODRIGUES

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: CAMINHAR PARA A SAÚDE

Problema que pretende resolver: Diminuir o sedentarismo e incentivar a prática esportiva.

Objetivo que pretende alcançar: Diminuir as incidências de doenças coronarianas, como a hipertensão, colesterol alto, obesidade, diabete e depressão.

Público alvo e local onde se realizará: Pessoas sedentárias, obesas, terceira idade, gestantes e outros que queiram participar.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Balança, fita métrica, ajuda de enfermeiro para medir o nível de diabetes e pressão arterial, bastões, arcos e ajuda também de uma nutricionista para orientar quanto à alimentação.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Medidas de peso, estatura, composição corporal com base no IMC e medidas de abdome e quadril.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:

- fazer da atividade física a base da pirâmide alimentar;
- encontrar pessoas com problemas e saúde e procurar ajudar no tratamento;
- atuar como profilático das doenças em questão;
- estabelecer uma identidade entre a população e o setor público, onde esses grupos podem também discutir problemas da sua comunidade.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:

- educação para a saúde, importância da nutrição e da atividade física adequada;
- encaminhamento para o sistema de saúde local dos casos de hipertensão, diabetes e obesidade.

Nome: NELCI CASTORINA DO AMARAL TEMOTEO

PROPOSTA DE AÇÃO

Nome do Projeto: É POSSÍVEL TER UMA VIDA SAUDÁVEL NA TERCEIRA IDADE

Problema que pretende resolver: Sedentarismo, hipertensão e diabetes.

Objetivo que pretende alcançar: Acompanhar pessoas da terceira idade fazendo um monitoramento com aqueles que são diabéticos e hipertensos e orientar aqueles que não são doentes.

Público alvo e local onde se realizará: Pessoas da terceira idade do Centro de Saúde do Rosolen.

ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Material utilizado para alcançar objetivo:
Aparelho para verificar P.A., teste de glicemia e bolas para dinâmica.

Método utilizado para alcançar objetivo:
Orientação sobre alimentação, caminhada matinal, controle glicemia e P.A.

Resultados que pretende encontrar com a sua ação:
Que no dia-a-dia as pessoas tenham mudanças de hábitos.

Medidas em promoção da saúde, educativas e encaminhamentos quando necessário:
Melhorar o condicionamento físico, e uma alimentação que melhore a saúde dos participantes.