



AGITA MINAS

## BOAS PRÁTICAS QUE AGITAM MINAS



**GOVERNADOR DO ESTADO DE MINAS GERAIS**

Aécio Neves da Cunha

**SECRETÁRIO DE ESTADO DA SAÚDE**

Marcus Vinícius Caetano Pestana da Silva

**COORDENADOR GERAL**

Fernanda Silva Ribeiro

Luciana Barroso Goulart

**ASSESSORES DO PROGRAMA**

Fernanda Santos Pereira

Maria de Fátima Castanheira

Samari Aparecida Godinho Pintos

**COLABORADORES (Parceiros)**

Secretaria de Estado de Educação

Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social e Esportes

UFMG – Universidade Federal de Minas Gerais

COSEMS – Colegiado dos Secretários Municipais de Saúde de Minas Gerais

Prefeitura Municipal de Belo Horizonte

SESC – Serviço Social do Comércio

SESI – Serviço Social da Indústria

SENAT – Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte

Sociedade Brasileira de Diabetes

Sociedade Mineira de Cardiologia

Sociedade Mineira de Pediatria

ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica

CREFITO – Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional

AMF – Associação Mineira de Fisioterapeutas

CREF – Conselho Regional de Educação Física







## AS BOAS AÇÕES QUE AGITAM MINAS

Este fascículo divulga as ações de Promoção e Prevenção da Saúde realizadas nos municípios de Minas Gerais, para que ocorra maior adesão e sejam um estímulo às ações permanentes. Nesse início de trabalho foi possível a elaboração deste consolidado com ações pontuais do Dia Mundial do Diabetes e da Hipertensão, mas com a pretensão de extensão e adoção de iniciativas cotidianas regularmente.

A Coordenação de Atenção à Hipertensão e Diabetes, integrada com a Gerência de Promoção da Saúde por meio do Agita Minas, que é parceiro do Agita São Paulo, estão buscando alcançar a melhoria da qualidade de vida da população mineira.

Diante do fato de que o cenário atual da Saúde Pública é bastante preocupante em se tratando do crescente aumento das doenças crônicas, entre elas o Diabetes e a Hipertensão, as melhores estratégias de intervenção para os gestores locais são as que proporcionam mudanças de hábitos de vida.

Nesse esforço de promover hábitos saudáveis de vida o Agita Minas, programa da Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, recomenda a atividade física, bem como a adoção de alimentação saudável e eliminação de hábitos nocivos à saúde, como o alcoolismo e o tabagismo.

A atividade física nesse contexto se torna uma poderosa ferramenta protetora para a saúde. Por meio dela podem ser adquiridos vários benefícios, entre eles impactar positivamente sobre o sedentarismo e a obesidade, que são fatores de risco para o desenvolvimento das doenças crônicas.

O Agita Minas recomenda a toda a população que se torne regularmente ativa, realizando pelo menos 30 minutos de atividade física, por 5 ou mais dias da semana, de forma moderada, ou seja, que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, por 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10+10+10 ou 15+15.

É preciso lembrar que o Brasil é um país privilegiado pelo clima tropical e, portanto, favorável às atividades físicas e práticas esportivas de várias modalidades, sendo necessários para isso investimentos menores, muita criatividade e parcerias. Por isso cada nova medida de Promoção da Saúde para melhoria da qualidade de vida da população deve ser mobilizada e intensificada para engrenar a roda viva da saúde, contagiando os mais diversos setores que integram idéias para o bem comum.

Coordenação de Atenção à Hipertensão e Diabetes  
Gerência de Promoção da Saúde – Agita Minas



AGITA MINAS



4

PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE – AGITA MINAS  
Coordenação de Atenção à Hipertensão e Diabetes



## SUMÁRIO

SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE DE MINAS GERAIS .....	9
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ITURAMA .....	11
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE TAPIRA .....	12
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE FRONTEIRA .....	13
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CAMPO FLORIDO .....	14
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SANTA JULIANA .....	15
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CONQUISTA .....	16
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE COMENDADOR GOMES .....	17
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PEDRINÓPOLIS .....	18
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO FRANCISCO DE SALES .....	19
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CAMPOS ALTOS .....	20
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CARNEIRINHO .....	21
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ARAXÁ .....	22
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PERDIZES .....	23
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE IBIÁ .....	24
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DELTA .....	25
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ITAPAGIPE .....	26
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE IBITURUNA DE MINAS .....	27
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CARANGOLA .....	28
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SILVIANÓPOLIS .....	29
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DIVINO .....	30
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE FARIA LEMOS .....	31
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SABINÓPOLIS .....	32
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DORES DE GUANHÃES .....	33
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ÁGUA COMPRIDA .....	34
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE MADRE DE DEUS .....	35
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CARAÍ .....	36
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE NOVO CRUZEIRO .....	37
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SETUBINHA .....	38



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SERRA DOS AIMORÉS .....	39
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE WENCESLAU BRAZ .....	40
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ITAMBACURI .....	41
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE FRUTAL .....	42
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SANTO ANTÔNIO DO GRAMA .....	43
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PEDRO DOS FERROS .....	44
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE RIO DOCE .....	45
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SEM PEIXE .....	46
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DOM SILVÉRIO .....	47
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE AMPARO DO SERRA .....	48
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CANAÃ .....	49
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE RIO CASCA .....	50
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE MUTUM .....	51
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DESTERRO DE ENTRE RIOS .....	52
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PEDRA DO ANTA .....	53
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PONTE NOVA .....	54
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE RAUL SOARES .....	55
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE GOUVEIA .....	56
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE JABOTICATUBAS .....	57





**AGITA MINAS**

**BOAS PRÁTICAS QUE AGITAM MINAS**



**COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À  
HIPERTENSÃO E DIABETES**

**Dia Mundial do Diabetes e da Hipertensão**

PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE - AGITA MINAS 7  
Coordenação de Atenção à Hipertensão e Diabetes



AGITA MINAS





## SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE DE MINAS GERAIS

### ➤ Ações permanentes:

- Incentivo às ações de promoção e prevenção à saúde por meio de distribuição de materiais educativos folders e cartazes.
- Capacitação de referências da Hipertensão e Diabetes por videoconferências e *em loco* sobre o Agita Minas e a Política de assistência ao portador de Diabetes.

### ➤ Ações pontuais:

**Dia Mundial de Prevenção do Diabetes**, evento realizado anualmente pela Coordenação de Atenção à Hipertensão e Diabetes, com o objetivo de sensibilizar a população sobre hábitos saudáveis de vida: alimentação saudável, atividade física e eliminação do alcoolismo e tabagismo; além de salientar a importância do tratamento dessas patologias e a prevenção de complicações. O evento integra parceiros como o Sedese, SESC e Faculdades (Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais – FCMMG, Fundação Mineira de Educação e Cultura – FUMEC) para a realização de:

- Caminhadas com os mascotes do Agita Minas
- Medidas de glicemia
- Medidas de pressão arterial
- Informações nutricionais
- Medidas de índice de massa corporal (IMC)
- Programação cultural (bandas)
- Apresentação de grupo circense









## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ITURAMA

➤ Ações permanentes:

- Encontros a cada 15 dias com os Grupos de Hipertensos e Diabéticos com o objetivo de despertar a auto-estima e promover uma reflexão saudável sobre o modo de viver e valorizar o ser humano que existe em cada um, através de suas limitações e conquistas.
- Grupo de exercícios laborais com a fisioterapia.
- Realização de alongamentos e caminhadas.

➤ Ações pontuais:

- Acompanhamento da Política Estadual de Hipertensão e Diabetes, verificação de pressão arterial, glicemia, altura e peso.
- Festa Junina com a participação de 6 equipes de PSF.
- Palestra ministrada por uma médica sobre a importância dos diabéticos realizarem consulta com o Oftalmologista e sobre a importância da dieta alimentar tanto para os hipertensos quanto para os diabéticos.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O dia 14 de novembro foi tomado como um dia de lazer, em que os hipertensos e diabéticos foram para um rancho, onde puderam se distrair, jogar bingo e dar muitas risadas, houve também a verificação da pressão e glicemia com a participação de todos da equipe do PSF: médico, enfermeira, ACS, fisioterapeuta.

Nesse dia 14, tão esperado por eles, só podemos dizer que vale a pena comemorar e participar!!



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE TAPIRA

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

No dia 14 de novembro foi realizado um encontro no CETAP – clube municipal da cidade.

Uma palestra foi ministrada pelo médico Dr. José Humberto, com o tema “gordura trans”, abordando definição, causas, riscos, alimentos que contêm. A enfermeira Milene falou a respeito de envelhecer com saúde e disposição, abordando o processo de envelhecimento e uma boa alimentação, enfatizando uma alimentação saudável, rica em frutas, verduras, legumes e líquidos, além da prática de exercícios físicos para a prevenção de doenças que são ocasionadas pelo acúmulo de gorduras, como o diabetes, também para prevenir doenças mentais. Após o término da palestra, cada um da equipe falou sobre a importância de controlar o diabetes, ao final foi realizada uma dinâmica, “meu pomar de laranjas”, em que cada um era uma fruta. Para encerrar, realizamos aferição de pressão arterial, glicemia capilar e uma confraternização.

O objetivo era incentivar a importância de ingerir todas as frutas possíveis, pois cada uma delas contém vitaminas importantes para o desenvolvimento do nosso corpo.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE FRONTEIRA

- Ações permanentes:
  - Foram implantados Grupos Educativos vinculados às equipes de PSF, com o objetivo de informar sobre as conseqüências do Diabetes Mellitus e da Hipertensão quando não tratados ou mal controlados.
  - Grupos de Estudos foram criados visando a capacitação da equipe multiprofissional, valorizando a atualização de informações, a troca de experiências e o planejamento das ações da equipe.
- Ações pontuais:
  - Encontro entre os PSF's para uma confraternização.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O encontro dos PSF's foi realizado no CREF – Centro Recreativo de Fronteira, do qual participaram cerca de 270 pessoas, entre as atividades oferecidas estavam: bingo, sorteio de brindes, apresentação de alguns passos de dança, forró, alongamentos, abordando a importância da prática de exercícios físicos, e apresentação das danças da turma de ginástica e dança do CREF, apresentando performances de jazz e anos 60. Abordagem da nutricionista em relação à importância de uma alimentação saudável com alternativas de baixo custo e a diferença entre *diet* e *light*, com o oferecimento de um lanche aos participantes.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CAMPO FLORIDO

- Ações permanentes:
  - Grupo da Melhor Idade, com encontros semanais.
  - Rua do Lazer
  - Creche
- Ações pontuais:
  - Dia Mundial do Diabetes
  - Dia Mundial da Hipertensão

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O projeto Melhor Idade é composto por fisioterapeutas, equipe de PSF, 60 idosos e voluntários. Nos encontros são realizadas aferição de pressão arterial, atividades lúdicas, recreativas, palestras educativas, artesanato, fisioterapia preventiva e viagens.

Desde a implantação observa-se que os idosos estão mais alegres, se socializam melhor, dançam e se divertem. Houve melhora significativa na coordenação motora, no equilíbrio físico e na auto-estima. Segundo relatos dos integrantes houve melhora no padrão de sono e disposição para realizar atividades antes não realizadas.

Conclui-se que o projeto é um processo em construção na direção de incorporar a perspectiva da promoção à saúde na terceira idade, trazendo elementos que potencializam a reorientação das práticas de saúde em direção a uma atenção integral, pautada na humanização, objetivando a saúde e bem-estar.







## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SANTA JULIANA

- Ações pontuais:
  - Palestra com a comunidade, equipes de PSF local.
  
- Melhor experiência, atividade ou estratégia:
  - A palestra foi realizada na Igreja Santa Juliana de Falconiere, e foram executadas ações de exames de glicemia capilar, aferições de pressão arterial, avaliação nutricional e foram montados *stands* sobre diabetes, hipertensão, atividade física e tabagismo.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CONQUISTA

- Ações permanentes
  - Realização de caminhadas com o grupo de hipertensos e diabéticos.
- Ações pontuais:
  - Apresentação de teatro realizada pelos próprios integrantes do grupo.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE COMENDADOR GOMES

- Ações pontuais:
  - Realização de grupo com hipertensos e diabéticos no Salão Paroquial.
  - Palestra com uma médica e uma enfermeira sobre hipertensão e diabetes na qual ocorreu o sorteio de alguns brindes.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PEDRINÓPOLIS

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Em comemoração ao Dia Mundial de Prevenção do Diabetes foram desenvolvidas aferição de glicemia capilar e de pressão arterial e palestras no pátio da Escola Municipal Maria Xavier Gundim, com o objetivo de esclarecer dúvidas sobre diabetes e falar sobre a importância de hábitos de vida saudáveis, incentivando a população a participar do grupo de caminhadas.

Foi de grande importância para a população, pois além de provermos informações, conseguimos detectar várias pessoas com glicemia alterada.







## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO FRANCISCO DE SALES

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Em comemoração ao Dia Mundial de Prevenção do Diabetes foi realizada uma reunião nas dependências do PSF, com dinâmica de apresentação de grupo e palestra ministrada pela enfermeira abordando os sinais, sintomas e fatores de risco para Hipertensão e Diabetes. Houve discussão de casos entre a palestrante e os participantes. Foram realizados exames de glicemia capilar, aferição de pressão arterial, peso e altura de todos os presentes, bem como o acompanhamento daqueles que são cadastrados no Hiperdia.

Concluimos a reunião oferecendo um desjejum a todos os participantes e orientação quanto à dieta alimentar específica para cada caso.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CAMPOS ALTOS

➤ Ações permanentes:

- Reuniões educativas com hipertensos e diabéticos
- Aferição de pressão arterial e medidas antropométricas (peso, altura, circunferência abdominal).

➤ Ações pontuais:

- Palestra educativa sobre hipertensão e diabetes.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CARNEIRINHO

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes: “Saúde na Praça”.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O município comemorou o dia de combate ao diabetes com um evento na praça matriz, sendo cada equipe em sua localidade. O evento teve como alvo principal a conscientização de pessoas quanto à doença do diabetes, ao tratamento medicamentoso, à dieta alimentar e aos cuidados com os pés. Aproveitando esse evento, que ganhou o nome de “Saúde na Praça”, teve ainda orientações sobre auto-exame de mamas, aferição da pressão arterial e administração de vacinas e mostruário das atividades executadas pela equipe Saúde da Família.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ARAXÁ

- Ações permanentes:
  - Cadastro de hipertensos e diabéticos para acompanhamento e orientações
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Com o apoio dos universitários do Uniaraxá, foram realizadas reuniões educativas com usuários em sala de espera e exames de glicemia capilar.

Os Agentes Comunitários de Saúde e os universitários realizaram reuniões de educação em saúde com o tema: **“Diabetes sem medo controlar é o segredo”**.

Os participantes da Associação dos Diabéticos e funcionários realizaram uma caminhada de 30 minutos, percorrendo a avenida denominada “Ecológica”. O destino foi um horto florestal onde eles lancharam, realizaram exames de glicemia capilar e ouviram informações sobre a importância da atividade física e do cuidados com os pés.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PERDIZES

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

A Secretaria Municipal de Saúde realizou, durante a Tarde Cultural na Praça Governador Valadares, testes de glicemia e orientação sobre diabetes para os participantes desse evento.

As pessoas eram orientadas a procurar o posto de saúde mais próximo de sua casa quando encontrados níveis altos de glicose no sangue. Esse evento foi coordenado pela enfermeira Marissol N. Chaga com o auxílio de estagiárias da UniAraxá.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE IBIÁ

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

A Secretaria Municipal de Saúde, através da Unidade de Saúde Dr. José Olímpio Dias, promoveu palestra educativa alusiva ao Dia Mundial do Diabetes, no auditório do Sindicato dos Produtores Rurais.

Além da palestra, foram realizados testes de glicemia e aferição da pressão arterial em dezenas de pessoas presentes, também foram distribuídos folhetos informativos sobre a doença.







## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DELTA

- Ações permanentes:
  - Grupos do Hiperdia
  - Implantação do Cartão Hiperdia.
  
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Controle do Diabetes.
  
- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O evento foi comemorado pela Unidade de Saúde de Delta – Policlínica Pedro José da Silva, e contou com a presença de vários clientes do município. Juntamente com a equipe de PSF, nesse dia foram realizadas palestras, testes de glicemia e consulta médica. Ao final aconteceu uma caminhada com todo o grupo, encerrando com uma confraternização em um rancho no município vizinho.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ITAPAGIPE

- Ações permanentes:
  - Grupos de Hipertensão Arterial e Diabetes.

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Controle do Diabetes.
  - Realização de palestra com médica e enfermeira sobre as conseqüências da hipertensão e do diabetes na comunidade com o tema “O que o estado emocional favorece a estas patologias” e como evitar as doenças silenciosas.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Foi realizada pelo programa de PSF uma reunião do Grupo Hiperdia, com o intuito de acompanhar e orientar os pacientes quanto ao uso correto dos medicamentos, e sobre alimentação e também exercícios físicos.







## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE IBITURUNA DE MINAS

- Ações permanentes:
  - Reuniões mensais com palestras.
  - Caminhadas semanalmente com os diabéticos e hipertensos.
  
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.
  
- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

No evento do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes foi realizado teste de glicemia capilar, verificação de pressão arterial, atividades físicas e exposição com artesanatos da cidade. O objetivo dos testes é o de identificar possíveis novos casos para a realização de exame diagnóstico, dar orientação e iniciar tratamento precoce do diabetes e hipertensão.

Foram atendidas 154 pessoas, sendo 104 menores de 60 anos e 50 maiores de 60 anos; somente 1 pessoa reside fora do município.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CARANGOLA

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Foi realizada uma caminhada de 20 minutos na Praça da Matriz, realização de 1.100 exames de glicemia capilar em dois dias de evento, em que os casos novos suspeitos foram encaminhados ao laboratório central para exame de glicemia de jejum e avaliação do médico do PSF de origem desse paciente. Foram prestados também serviços como assistência farmacêutica, orientação nutricional e médica sempre que necessário.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SILVIANÓPOLIS

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Foi realizado pela enfermeira Laila Belizário dos Santos, responsável pela equipe de PSF da zona rural do município, a campanha mundial do diabético, em que testes de glicemia capilar foram realizados, houve verificação da pressão arterial, entrega de folhetos e palestras sobre “o que é diabetes e suas complicações”.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DIVINO

➤ Ações permanentes:

- Reuniões e Palestras.
- Implantação do cartão de controle da glicemia capilar e evolução da doença.

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

São realizados diariamente no PSF Urbano medidas de glicemia capilar, palestras e reuniões com diabéticos, orientando e mostrando a importância do tratamento e da prevenção da doença, a necessidade de exercícios físicos, alimentação adequada, cuidados com os pés e olhos.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE FARIA LEMOS

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O evento ocorreu na praça central da cidade, onde foram realizadas palestras e orientação farmacêutica. Na palestra foram abordados assuntos como a importância da atividade física, a dieta e o uso dos medicamentos, inclusive as técnicas de aplicação de insulina. Foram realizados 200 exames de glicemia capilar e aferição de pressão. Os casos suspeitos foram encaminhados para consulta médica com pedido de glicemia de jejum, ficando o PSF com a responsabilidade do acompanhamento dos resultados.

AGITA MINAS



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SABINÓPOLIS

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

No evento foram realizados exames de glicemia capilar e classificação dos pacientes quanto a atividade física e quanto a pressão arterial, além de educação em saúde, mensuração de peso e medição da circunferência abdominal MCA, evento esse concretizado pela equipe de enfermagem do PSF.







## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DORES DE GUANHÃES

- Ações permanentes:
  - Grupo de Caminhada “**Coração 100%**”.
  
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.
  - 1º Encontro de Idosos – Dia Nacional e Internacional do Idoso.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Realização de uma campanha em comemoração ao Dia Mundial do Diabetes, com ações preventivas e educativas, com a participação especial do grupo de caminhada **Coração 100%**, equipe de saúde e população.

As ações desenvolvidas foram:

Caminhada pelas ruas da cidade com informativos, faixas, cartazes e distribuição de folder. Foi criado o **mascote Coração 100%**, que participou da caminhada.

Orientações sendo transmitidas no som da igreja a respeito do diabetes, causas, sintomas, fatores de risco, tratamento e dicas de saúde.

Ao final da caminhada foi servido um lanche *diet* aos participantes e realizados palestra e orientações, exame de glicemia capilar, aferição da pressão arterial.

A campanha foi muito satisfatória, pois a população teve a oportunidade de demonstrar sua disposição e empenho na busca de uma melhor qualidade de vida.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ÁGUA COMPRIDA

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O evento foi realizado com a participação da Equipe do Programa Saúde da Família. As enfermeiras, os técnicos de enfermagem e os agentes comunitários de saúde realizaram a triagem, o preenchimento de impressos e orientações sobre diabetes. Após a triagem, os pacientes passaram por na consulta com cardiologista, endocrinologista, oftalmologista e dentista, recebendo as orientações e encaminhamentos necessários. No final da tarde os usuários foram convidados a participar de uma palestra com os médicos.

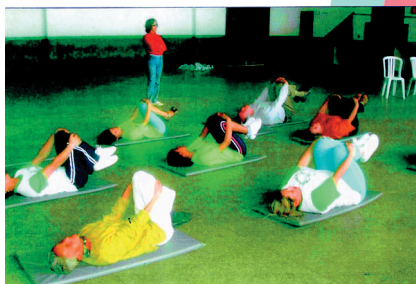






## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE MADRE DE DEUS

- Ações permanentes:
  - Grupos de Hipertensos e Diabéticos;
  - Grupos de Ginástica da 3ª Idade;
  - Palestras;
  - Grupos de Atividade Física.
  
- Ações pontuais:
  - Mensuração da glicemia capilar para a população em aberto;
  - Consulta com Nutricionista;
  - Grupos de Controle de Peso.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CARAÍ

➤ Ações permanentes:

- Ações de prevenção de Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes, todas as terça-feiras e quinta-feiras, em uma interação entre o serviço de fisioterapia, equipes de saúde da família e internato médico rural (UFMG).

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O município objetivou conscientizar e enfocar mais a faixa etária de maiores de 50 anos, que participaram de três grupos de terceira idade denominados **Vida Alegre, Potência Máxima e Alegria**.

O geriatra Dr. Jesus Anselmo Dutra, juntamente com a fisioterapeuta Renata Primo Coelho, realizou uma palestra educativa abordando a doença como um todo, principalmente a prevenção e a necessidade de atividades físicas cotidianas. Tentou-se fazer uma interação do evento também com o Dia do Idoso. Foram distribuídos panfletos educativos do Programa Agita Minas, disponibilizado pela SES.

## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE





## DE NOVO CRUZEIRO

- Ações permanentes:
  - Palestras nas UBS: Incentivo a dietoterapia, prática de exercícios físicos, consultas médicas e de enfermagem.
  
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.
  
- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Em comemoração ao Dia Mundial de Prevenção do Diabetes, o município, através dos PSF's, compondo 7 Unidades Básicas de Saúde, realizou um programa na rádio local – 101 FM.

## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



## DE SETUBINHA

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Foi realizado no município um momento saúde, com o tema: “Cuidados para todos”, através da rádio local (Nova Setubinha FM 98,5); com a apresentação do médico e dos enfermeiros do PSF.

Durante a apresentação do programa foram prestadas orientações do médico e dos enfermeiros sobre hábitos e estilos de vida saudáveis no controle do diabetes, com o objetivo de auxiliar os pacientes a mudarem seus hábitos alimentares, favorecendo o melhor controle metabólico e do peso corporal; foi dada orientação sobre a importância da realização de exercícios físicos e cuidados na prevenção e controle de lesões.

## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE





## DE SERRA DOS AIMORÉS

- Ações permanentes:
  - Atividade física acompanhada para a 3ª Idade;
  - Grupo de caminhada para hipertensos e diabéticos;
  - Grupo educativo mensal para hipertensos e diabéticos.
  
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.
  
- Melhor experiência, atividade ou estratégia:
  - Aferição da pressão arterial e glicemia capilar de pessoas acima de 30 anos.
  - Mensuração do peso e da altura.
  - Orientações sobre alimentação, aplicação de insulina, obesidade e complicações.
  - Atividade física com estudantes de Educação Física.
  - Encaminhamento dos casos mais graves para a Unidade Básica de Saúde.
  - Ministrados cursos e palestras com temas relacionados ao diabetes.
  - Confecção de folder e cartazes e distribuição de folhetos informativos.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE WENCESLAU BRAZ

- Ações permanentes:
  - Exames de fácil acesso à realização.
  - Agendamento de consultas médicas.
  
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.
  
- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

A enfermeira Selma Menezes de Faria realizou uma ginástica chinesa chamada Liancong com os diabéticos locais, informando ao público presente sobre a importância do exercício físico para o diabético e de seus benefícios respiratórios.

Durante o evento foram realizados testes de glicemia capilar, e quando o grupo de enfermagem detectava irregularidades, encaminhava os pacientes à nutricionista que fazia o cálculo do ICM e dava-lhes orientação nutricional; também foi aferida a pressão arterial.

Havia ainda no local, uma mesa montada com produtos alimentícios adequados ao diabético, como frutas, legumes e uma farta distribuição de sucos *diet*, bolachas, balas e água.







## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ITAMBACURI

- Ações permanentes:
  - Palestra com profissional nutricionista;
  - Teste de glicemia e registro;
  - Registro de dados antropométricos.
  
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes;
  - Caminhadas no quarteirão do PSF;
  - Vídeo (foi passado vídeo sobre hipertensão e diabetes);
  - Lanche (com descrição dos alimentos).

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Durante o evento, as atividades em comemoração ao Dia Mundial do Diabetes aconteceram nos PSFs da região urbana.

No PSF Construindo Saúde houve reunião com participação de médico, enfermeiro e nutricionista, palestras, caminhadas e realização de glicemia.

No PSF Parceria com a Vida houve palestra, caminhada e, no dia anterior, houve registro de glicemia do grupo.

No PSF Vida e Saúde houve medida de glicemia, medidas antropométricas, assistiram um filme sobre hipertensão e diabetes. Houve brincadeiras e trabalhos educativos em folhas mimeografadas para colorir, com participação de dentista.

A melhor experiência se deu com a presença do profissional nutricionista que integra a equipe e que, junto com médico, enfermeiro e dentista, desenvolve um trabalho educativo para controle do diabetes.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE FRUTAL

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Em comemoração ao Dia Mundial do Diabetes foram realizadas palestras sobre a alimentação do diabético com uma nutricionista, ginástica aeróbica com professora de Educação Física, caminhada no parque e distribuição de panfletos educativos e foi servido um café da manhã com salada de frutas.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SANTO ANTÔNIO DO GRAMA

➤ Ações pontuais:

Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

No dia 23 de novembro de 2006, foi realizada no município comemoração ao Dia Mundial do Diabetes, na Praça da Rodoviária.

As atividades realizadas foram: exercícios de alongamento, relaxamento e caminhada.

AGITA MINAS



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PEDRO DOS FERROS

- Ações permanentes:
  - Estimular a mudança de hábitos alimentares, garantir melhor qualidade de vida para os portadores de Hipertensão e Diabetes;
  - Prevenir as complicações e internações;
  - Grupo de caminhada **Feliz Idade**.
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes
- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

No dia 21 de novembro de 2006, foi realizado um treinamento para os portadores de diabetes tipo 1, que receberam o aparelho glicosímetro e a insulina regular, abordando os seguintes assuntos: Como prevenir as complicações, importância da atividade física, dieta e controle do peso, diferença entre tipo 1 e tipo 2 e esclarecimento de dúvidas dos usuários.

Consideramos que o grupo de caminhada **Feliz Idade**, até o momento, é a melhor estratégia de promoção da atividade física, pois os participantes relatam bem estar físico e emocional ao caminhar e estar em grupo.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE RIO DOCE

➤ Ações permanentes:

- Projeto Novo Dia.

Objetivos: Detectar novos casos e tratar adequadamente o diabetes.

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

As principais ações realizadas foram: glicemia capilar, palestras informativas sobre diabetes (principais fatores de risco, formas de prevenção, diagnóstico precoce com base nos sinais e sintomas, tratamento medicamentoso e não medicamentoso), esclarecimento de dúvidas do público presente.

Foi disponibilizado um transporte pela Secretaria Municipal de Saúde para realização das ações também nas áreas rurais.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SEM PEIXE

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

A campanha de detecção da Hipertensão Arterial e do Diabetes Mellitus atingiu seu objetivo principal, que é diagnosticar novos casos, encaminhando para o tratamento, e desenvolver atividades educacionais para toda a população sobre as causas, as complicações e o tratamento dessas patologias.

Considerando a importância do trabalho educacional, a campanha enfatizou outros temas importantes com a saúde, como: educação postural, educação sanitária, importância da prática de atividade física, contando com a participação de um número considerável da população de Sem Peixe.







## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DOM SILVÉRIO

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

A campanha de detecção da Hipertensão Arterial e do Diabetes Mellitus atingiu seu objetivo principal, que é diagnosticar novos casos, encaminhando para o tratamento, e desenvolver atividades educacionais para toda a população sobre as causas, as complicações e o tratamento dessas patologias.

É importante ressaltar que a campanha foi realizada durante a Semana da Saúde, com o objetivo de atingir público variado (crianças, adolescentes, adultos e idosos), uma vez que a hipertensão arterial e o diabetes não têm fronteiras de idade, apesar de ter uma incidência maior nos adultos e idosos. Temos de conscientizar a população que essas doenças incidem em qualquer idade, e que a prevenção deve ser realizada o mais cedo possível, através de bons hábitos de vida (alimentação adequada, controle do peso, prática de atividade física periódica, evitar o alcoolismo, controlar stress e a ansiedade, etc).



PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE - AGITA MINAS  
Coordenação de Atenção à Hipertensão e Diabetes

47



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE AMPARO DO SERRA

➤ Ações permanentes:

- Caminhadas;
- Passeios;
- Gincanas;
- Palestras.

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes e Dia Nacional do Hipertenso.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O município realiza uma caminhada, cujo o nome é “Caminhada da Paz”, objetivando convívio social, auto-cuidado, auto-conhecimento, entre outros, promovendo a melhoria da qualidade de vida. Para isso, o público alvo corresponde a qualquer faixa etária, portadores de hipertensão, depressão e diabetes tipo 1 e 2, que queiram melhores esclarecimentos sobre essas patologias e sobre qual o tipo de exercício pode adicionar à dieta, com intuito de obter melhores resultados.

Em comemoração ao Dia Mundial do Hipertenso, foi realizado um passeio em um sítio, com café da manhã, almoço, mesa de frutas e brincadeiras.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CANAÃ

- Ações permanentes:
  - Exames.
  
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.
  
- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Foram programados dois dias de atividades com a presença de uma equipe de saúde formada por dentista, enfermeiro, nutricionista, técnico de enfermagem, ACD, agente de saúde.

O PSF considerou esse evento, envolvendo a Escola Estadual Maria Aparecida David, de grande valor, uma vez que o número de adolescentes com diabetes tem aumentado no Brasil. Nesse município foi detectado no início de 2006, um caso de diabetes insulino-dependente tipo 1, levando a equipe a desenvolver esse trabalho em parceria com a escola, estabelecendo um vínculo de extrema importância para o município.



PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE - AGITA MINAS 49  
Coordenação de Atenção à Hipertensão e Diabetes



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE RIO CASCA

- Ações permanentes:
  - Grupos de caminhada;
  - Reuniões mensais sobre pesagem, medida da pressão arterial, teste de glicemia de jejum.
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O encontro do Dia Mundial do Diabetes se iniciou com palestras abordando os temas: cuidados necessários com o diabetes, uso correto de medicamentos e reações adversas, esclarecimento de dúvidas e os cuidados com o pé diabético.

Também foi realizada uma dinâmica, com o objetivo de promover uma reflexão sobre meios de lidar com as deficiências.

Como encerramento foi apresentada uma mensagem de auto-estima.







## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE MUTUM

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Campanha preventiva com palestras educativas, buscando as pessoas do grupo de risco para o Diabetes, orientando, prevenindo e educando.

Realização de testes de glicemia, divulgação de cartazes e distribuição de materiais informativos.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DESTERRO DE ENTRE RIOS

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O evento aconteceu no clube Poliesportivo, o convite aos diabéticos foi entregue pelos agentes comunitários de saúde, na zona rural, urbana e nos distritos, sendo ainda divulgado pelo auto-falante da Igreja.

Nesse evento foi realizada glicemia capilar em jejum, servido lanche diet aos participantes, palestra sobre conceito, prevenção e tratamento da doença, um professor de Educação Física explicou sobre a importância da atividade física no controle da doença, finalizando com a demonstração de alguns exercícios de alongamento e relaxamento.

O evento foi encerrado no final da manhã.





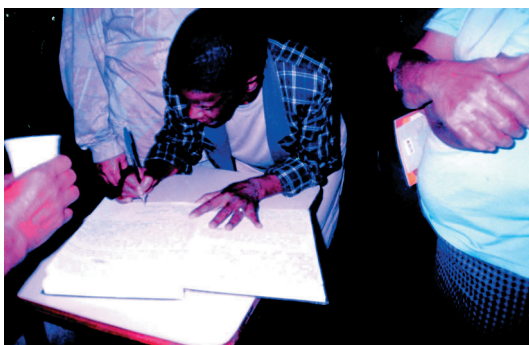


## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PEDRA DO ANTA

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

O evento foi realizado no Estádio Municipal, com o objetivo de transmitir informações sobre Hipertensão e Diabetes, realizar exames de glicemia em jejum e aferir a pressão arterial; foi oferecido um lanche diet para os participantes.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PONTE NOVA

- Ações permanentes:
  - Grupos de caminhada diariamente.
  
- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.
  
- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Todos os PSF's realizaram, durante a semana do evento, sala de espera com tema voltado para o diabetes.

A campanha foi realizada no dia 14 de novembro, com medida de glicemia capilar, sendo o público alvo: filhos de diabéticos, hipertensos, obesos e crianças com peso acima de 4 Kg ao nascer. Às pessoas diagnosticadas com alterações glicêmicas foi solicitado exame de sangue para confirmação, e elas estão sendo atendidas pelo clínico do PSF.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE RAUL SOARES

- Ações pontuais:
  - Comemoração do Dia Mundial de Prevenção do Diabetes.

- Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Apesar da chuva, compareceram ao evento 34 pessoas diabéticas dos 86 atualmente cadastrados e acompanhados pela equipe, contando ainda com alguns convidados especiais da área de abrangência, colaborando com 3 violões e uma sanfona.

A atividade foi desenvolvida em um galpão nas dependências da própria unidade de saúde, o cenário foi ornamentado com balões coloridos, já que o intuito era demonstrar para os diabéticos que esta condição (ser diabético) não os incapacitava para a vida social.

A iniciativa se caracterizou como um grupo de vivência, ao reunir tantas pessoas que, apesar das diferenças individuais, mantinham entre si um fato comum: ser diabéticos e aprender a conviver dignamente com o problema.

Enquanto os músicos faziam a festa mais alegre, a equipe se empenhava na aferição da pressão arterial e mensuração da glicemia capilar de todos que estiveram presentes. Por fim, foi servido suco natural de acerola, sem açúcar (colhidas pela própria comunidade), biscoito água e sal e também salada de frutas.



## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE GOUVEIA

➤ Ações pontuais:

- Comemoração do Dia Mundial de Prevenção e Controle da Hipertensão.

➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

A comemoração foi realizada no sábado, dia 14 de abril, visando atingir a população rural, já que nesse dia muitos deles vêm à cidade para comercializar seus produtos na Feira do Produtor Rural.

A rua que dá acesso à entrada da feira foi interditada e foi montada uma barraca para aferição da pressão, pesagem e distribuição de panfletos sobre hipertensão.

Um som foi montado para animar e chamar o pessoal. Quase na hora do encerramento foi feito um sorteio de 20 bonés, sendo que as senhas começaram a ser distribuídas desde cedo.





## SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE JABOTICATUBAS

➤ Ações permanentes:

- Agita Jabó.



“Produzir saúde é uma arte a ser pincelada ao toque de muitas mãos!”

➤ Ações pontuais:

- 1ª Caminhada da Saúde e Qualidade de Vida



➤ Melhor experiência, atividade ou estratégia:

A 1ª Caminhada da Saúde, além de ter como meta chamar a atenção do público para a importância de combater o sedentarismo, criou oportunidade para divulgação da importância da atividade física para o controle das doenças crônico-degenerativas, como a Hipertensão, o Diabetes e a Obesidade.

O percurso foi animado pelo carro de som, que através de frases intercaladas com as músicas divulgava informações relacionadas a saúde e qualidade de vida. Após as atividades foi aferida a pressão arterial dos participantes.

O evento superou as expectativas e alcançou os objetivos propostos, sendo que será planejado periodicamente para compor o “Calendário de Atividades” permanentes da Secretaria Municipal de Saúde.

O trabalho de cooperativismo foi fundamental para a realização do evento, que contou com a distribuição de lanche para todos os participantes e sorteio de camisetas.









