

AS **BOAS PRÁTICAS**
QUE AGITAM **MINAS**
2008







AS **BOAS PRÁTICAS**
QUE AGITAM **MINAS**
2008

ASSESSORIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE
NÚCLEO – MODOS DE VIVER E
QUALIDADE DE VIDA

GOVERNADOR DO ESTADO DE MINAS GERAIS

Aécio Neves da Cunha

SECRETÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE

Marcus Vinícius Caetano Pestana da Silva

SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

Luiz Felipe Almeida Caran Guimarães

ASSESSORIA DE PROMOÇÃO À SAÚDE

Maria Lúcia Teixeira Leite

RESPONSÁVEIS PELO PROGRAMA

Conceição Aparecida Moreira

Geraldo Marcelo Rocha de Carvalho

Nathália Rodrigues Coelho

COLABORADORES (Parceiros)

Secretaria de Estado de Educação

Secretaria de Estado de Esportes e da Juventude

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 EM 2008

É com grande satisfação que estamos divulgando pela segunda vez nosso manual de Boas Práticas. A provocação aos municípios está gerando frutos maravilhosos no trabalho de Proteção e Promoção da Saúde em Minas Gerais.

A Assessoria de Promoção à Saúde, através do Núcleo – Modos de Viver e Qualidade de Vida e do “Programa Agita Minas”, que é parceiro do “Programa Agita São Paulo”, continua seu trabalho na busca da melhoria da qualidade de vida da população mineira.

Através dos relatos das experiências contidas neste manual, estamos vislumbrando uma mudança gradativa nos hábitos da população.

A sensibilização da população em relação à adoção de um estilo de vida saudável e a mudança de hábitos estão ajudando nesse percurso, já que as pessoas passaram a adotar as atividades físicas e uma alimentação saudável. Esses novos hábitos contribuem para diminuição dos índices de sedentarismo no estado de Minas Gerais.

A atividade física nesse contexto tem confirmado o que os estudos vêm dizendo e comprovando a sua eficácia no processo de prevenção da saúde e redução dos fatores de risco por doenças crônicas não-transmissíveis.

Este manual divulga as iniciativas de incentivo à atividade física nos diversos municípios de Minas Gerais. Mais que isso, pretende sugerir, por intermédio dessas experiências exitosas, uma possibilidade para que outros municípios possam oferecer à população novos programas de atividade física, tendo como conseqüência a melhoria da saúde. Lembramos que Minas Gerais tem uma diversidade de clima e geografia que muito contribuem para as nossas iniciativas, além de um povo extremamente preocupado com as mudanças e com os cuidados necessários à sua saúde. A nossa criatividade e nosso conhecimento sobre a adoção de um estilo de vida saudável são extremamente importantes neste momento, porque



traduzem valores que impactam diretamente na saúde para o bem comum da população e os agregam às nossas ações.

Esse ano de 2008 ainda foi marcado pela chegada do “AGITA GALERA”, uma parceria com a Secretaria de Estado de Esportes e da Juventude, que tem como público-alvo Escolas/Escolares. No dia 29 de agosto de 2008, 542 escolas em todo o Estado “agitaram” a galera com muitos jogos, brincadeiras, palestras, passeios ciclísticos, além de outras tantas iniciativas que buscaram sensibilizar essa “galerinha” sobre os benefícios da adoção de um estilo de vida saudável para proteção e promoção da saúde.

Saudações “agitadas” a todos os responsáveis por este manual, municípios, entidades, parceiros, escolas e toda equipe “Agita Minas”.

SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE
ASSESSORIA DE PROMOÇÃO À SAÚDE
NÚCELO – MODOS DE VIVER E QUALIDADE DE VIDA
PROGRAMA AGITA MINAS



SUMÁRIO

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS	08
SECRETARIA DE ESTADO DE ESPORTES E JUVENTUDE DE MINAS GERAIS	09
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ALÉM PARAÍBA	10
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ALMENARA	11
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CARBONITA	12
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CARMÉSIA	14
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CATAGUASES	15
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CLARO DOS POÇÕES	17
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE COLUNA	18
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CURRAL DE DENTRO	19
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DELFIM MOREIRA	20
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DIAMANTINA	22
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DOM JOAQUIM	24
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DORES DE GANHÃES	25
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE EXTREMA	26
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE GRÃO MOGOL	27
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE GUANHÃES	28
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE GUARANI	29
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE IBITIURA DE MINAS	30
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ITAMARANDIBA	31
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE JACINTO	32
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE JANAÚBA	33
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE JUIZ DE FORA	34
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE LARANJAL	35
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE LEME DO PRADO	36
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE MADER DE DEUS DE MINAS	37
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE MAMONAS	38
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE MARIA DA FÉ	39
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE MINAS NOVAS	40
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE MONTES CLAROS	41
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PATOS DE MINAS	42
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PIRAPORA	43
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PRATA	44
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PRESIDENTE KUBITSCHEK	45
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE RIO PARANAÍBA	46
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE RIO PARDO DE MINAS	47
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SANTO ANTÔNIO DO MONTE	49
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO JOÃO DA MATA	50
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO TIAGO	51
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE TAIÓBEIRAS	52
AGITA GALERA	53



SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS (SES)

Ações permanentes:

- Incentivo às ações de promoção e prevenção à saúde por meio de distribuição de materiais educativos, folders e cartazes.
- Programa Saúde na Praça.
- Projeto Agita SES.
- Projeto Agita na Real.
- Agita Galera (em parceria com a Secretaria de Estado de Esportes e Juventude).

“Dia Mundial de Atividade Física”: evento realizado anualmente pela Gerência de Promoção da Saúde, por meio da Coordenação de Modos de Viver e Qualidade de Vida, com o objetivo de sensibilizar a população sobre os benefícios da prática de atividades físicas e da adoção de um estilo de vida saudável.

Esse evento foi realizado em parceria com o SESC, a Secretaria de Estado de Esportes e Juventude de Minas Gerais (SEEJ) e a Universidade Salgado de Oliveira (Universo).

As atividades realizadas foram:

“Caminhada da Saúde”, realizada no dia 4 de abril de 2008, no Parque Municipal de Belo Horizonte.

- Exames de glicemia.
- Medidas de pressão arterial.
- Informações nutricionais.
- Medidas de índice de massa corporal (IMC).
- Programação cultural.



SECRETARIA DE ESTADO DE ESPORTES E DA JUVENTUDE DE MINAS GERAIS (**SEEJ**)

Ações pontuais:

A Secretaria de Estado de Esportes e da Juventude mobilizou, através de parcerias, escolas, academias, federações e associações desportivas para incrementar e incentivar a participação do maior número de pessoas no “Dia Mundial da Atividade Física”, celebrado no dia 6 de abril.

Como atividades do “Agita Minas”, foram realizadas:

- Palestras.
- Caminhadas.
- Práticas físicas, esportivas e de lazer.

Com apoio do SESC e da SES, a “Caminhada da Saúde” foi realizada no Parque Municipal de Belo Horizonte.

- “Agita Galera”, realizado em todo o Estado, no dia 29 de agosto de 2008, em 525 escolas, com participação de aproximadamente 225 mil estudantes, em parceria com o “Programa Agita Minas” da Secretaria de Estado de Saúde.

Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Além Paraíba

Melhor experiência ou atividade realizada:

Nas áreas de cobertura do Programa de Saúde da Família (PSF), profissionais do município realizaram palestras sobre o assunto “Boas Práticas de Saúde”, e no dia seguinte foi realizada uma prática de alongamentos para pacientes diabéticos e hipertensos.



Secretaria Municipal de Saúde de Almenara

Ações permanentes:

Considerando a importância das atividades físicas na vida do cidadão, a Secretaria Municipal de Saúde de Almenara, em parceria com o SESC Laces, vem realizando, quinzenalmente, caminhadas abertas a toda a população, com orientações de profissionais das áreas de educação física, fisioterapia e enfermagem.

O objetivo das atividades é incentivar a prática da atividade física, estratégia importante de prevenção e promoção da saúde.

Programação de rotina:

- Aferição de pressão arterial.
- Mensuração de altura, peso e IMC.
- Palestras sobre atividades físicas.
- Alongamento.
- Caminhada.



Secretaria Municipal de Saúde de Carbonita

Ações pontuais:

- “Melhor Saúde na Melhor Idade”.
- Mobilização Social em Saúde e “Programa Agita Minas”.

Dentro do “Programa Agita Minas”, o município estabeleceu três temas e os dividiu entre as três equipes de PSF, sendo que cada uma deveria desenvolver um projeto que contemplasse todo o município. Os temas propostos foram:

- Promoção de atividade física no âmbito escolar.
- Promoção de atividade física entre os trabalhadores.
- Inclusão social – melhor idade.

Os temas foram desenvolvidos com os respectivos públicos-alvo, em seus ambientes, com discussões, palestras, oficinas e prática de atividades como caminhadas, atividades laborais e dinâmicas de grupo.

Ações permanentes:

No dia 25 de abril de 2008, foi realizado um evento com a melhor idade. Houve a participação de toda a equipe de saúde do município.

Tendas:

- Higiene corporal.
- Alimentação saudável.
- Saúde bucal.
- Atividade física – aeróbica, danças e roda com algumas cantigas de roda.
- Oficinas de mobilização social envolvendo todos os membros do PSF, médicos, enfermeiros, agentes comunitários de saúde, técnicas de enfermagem e gestor municipal.



O objetivo foi capacitar os profissionais da área da saúde para o trabalho com a metodologia do “Agita Minas”, levando em conta a importância da atividade física para a população. Foram criados projetos por cada equipe.



Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.

Secretaria Municipal de Saúde de Carmésia

Ações pontuais:

- Atividade física para população.
- Comemoração do “Dia Mundial da Mulher”.
- Grupo de idosos confeccionando artesanatos diversos (pintura em tecido, tapetes e telas, caixas de presentes, biscuit e crochê).

Melhor experiência ou atividade realizada:

Atividades no “Dia Internacional da Mulher”, com apresentação de palestras sobre a prevenção de doenças.

- Apresentação dos trabalhos de artesanato feitos pelo grupo da terceira idade.
- “Carmésia Cidadã”, evento realizado para atender à comunidade carente: cabeleireiros, manicures, aquisição de documentos (CI, CTPS e Título de eleitor), mesa de zoonose.
- Exposição de livros.
- Trabalhos odontológicos (escovação, prevenção e orientação).
- Barraca da Saúde: medição de pressão arterial, exame de glicemia, orientação sobre hipertensão, diabetes, obesidade e doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).
- Exercícios físicos para a população duas vezes por semana, às terças e quintas-feiras, no ginásio esportivo da cidade.



Secretaria Municipal de Saúde de Cataguases

Melhor experiência ou atividade realizada:

Criação do projeto “Grupo de Vivência com a Terceira Idade”, programa com ações voltadas à assistência da população idosa, visando promoção da saúde e prevenção de doenças.

Esse projeto, realizado no período de 12 de setembro a 3 de novembro 2006, tem como objetivo compreender os resultados das atividades físicas, aquáticas e recreativas no desenvolvimento da promoção e da prevenção da saúde do idoso.

Foram realizadas as seguintes ações:

- Informática.
- Alongamentos.
- Atividades recreativas e sociais, como bordado, pintura em tecido, crochê, etc.
- Caminhada.
- Criação de hortas comunitárias.
- Dança.
- Hidroginástica.
- Jogo de cartas.
- Palestra educativa.
- Passeio turístico.
- Sala de cinema.



Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Claro dos Poções

Ações pontuais:

Mensalmente, o município realiza a palestra “Saúde Vida” e a “Caminhada do Amanhecer”.

Nesses encontros, o assunto atividade física é bem detalhado. Enfatiza-se a importância da realização de várias atividades diferentes, com o intuito de sensibilizar o público-alvo quanto à adoção de um estilo de vida saudável.

Melhor experiência ou atividade realizada:

Nos meses de maio, agosto e outubro de 2008 foram realizadas várias intervenções com a população:

- Teatro “Vivendo e Agitando”: ampliar um processo de educação continuada incentivando uma mudança no estilo de vida.
- “Forró Saúde e Vida” e “Festival Dança Comigo”: objetivo de promover momentos de descontração, enfatizando atividades diversas.
- “Pedalando para Saúde/Ciclismo”: estimular o público-alvo a um momento diferencial nas atividades físicas.
- “Gincana do Agito”: ampliar um processo de educação continuada incentivando a adoção de um estilo de vida saudável.



Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Coluna

Ações pontuais:

No dia 12 de maio de 2008, o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) e as equipes do Programa Saúde da Família (PSF) promoveram o “Encontro da Melhor Idade de Coluna” na Escola Estadual Professora Almerinda Aguiar. Houve apresentação de um sarau de poesias feito pelo grupo da melhor idade de São José do Jacuri.



Secretaria Municipal de Saúde de Cural de Dentro

Ações pontuais:

O município fez um planejamento das ações de DANT a serem realizadas no ano de 2008. Essas ações terão como objetivo:

- Acompanhar os hipertensos e diabéticos.
- Controlar a glicemia e a pressão arterial.
- Orientar quanto ao uso de medicação e quanto a uma alimentação saudável.
- Estimular a prática de atividade física.
- Controlar o IMC e evitar complicações.

Os recursos utilizados foram: palestras, cartazes, dinâmicas e panfletos para orientação.

Profissionais envolvidos: médicos, enfermeiras, fisioterapeutas, profissionais de Educação Física e agentes comunitários de saúde (ACS).



Secretaria Municipal de Saúde de Delfim Moreira

Ações pontuais:

Comemoração do “Dia Mundial de Atividade Física”.

Melhor experiência, atividade ou estratégia:

Na semana de 7 a 10 de abril de 2008, Delfim Moreira foi “agitada” com diversas atividades realizadas pela equipe de Saúde da Família em todas as microáreas, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação e da Polícia Militar.



Nas escolas:

- Nas escolas da rede municipal e na E. E. Marquês de Sapucaí, os professores chamaram a atenção para a importância da prática da atividade física; os alunos receberam a visita de uma nutricionista que abordou os temas relativos à pirâmide alimentar e destacou a importância das frutas, legumes e verduras.
- Houve uma grande caminhada dos alunos da E. M. Filomena Peixoto e Escola Técnica Limassis, com faixas e cartazes, passeio de bicicleta e várias atividades direcionadas no final de cada evento, além de abordagens sobre a importância do alongamento e do relaxamento.



Encerrando a semana, os clientes do “Programa Hiperdia” participaram de uma caminhada orientada por um professor de Educação Física e um médico. E sempre ao final de cada evento, era oferecido um lanche nutritivo, geralmente composto de frutas e sucos, que ressaltava a importância de uma alimentação saudável aos participantes.



Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Diamantina

Melhor experiência ou atividade realizada:

No dia 2 de abril foi realizada uma oficina de mobilização social em saúde com a presença de 31 municípios da GRS. Houve uma exposição sobre o “Programa Agita Minas”, e foi ressaltada a necessidade de realização de um evento comemorativo ao “Dia Mundial da Atividade Física”, que ocorrerá ao longo do mês de abril.





Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.

Secretaria Municipal de Saúde de Dom Joaquim

Melhor experiência ou atividade realizada:

Comemoração do “Dia Mundial da Atividade Física”.

Na semana anterior ao evento, uma “moto som da saúde” saiu pela cidade divulgando para a população dicas de saúde e práticas de atividade física.

No dia 23 de abril de 2008, o posto de saúde do município convocou a população para um dia de atividades físicas.

Foram realizadas as atividades:

- Aferição de pressão arterial e exame de glicemia.
- Caminhada orientada.
- Palestras sobre hipertensão, importância da prática de atividade física, câncer de mama e colo de útero e sobre a dengue.
- Vacinação dos idosos.



Secretaria Municipal de Saúde de Dores de Guanhões

Ações permanentes:

Preocupada com o bem-estar físico e mental das pessoas com mais de 60 anos, portadores de hipertensão arterial e diabetes, a Secretaria Municipal de Saúde inaugurou no Distrito de Vila Esperança um grupo de caminhada. Além de caminhada, o grupo realiza alongamentos.



Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Extrema

Ações permanentes:

Grupo de reeducação alimentar no Centro de Segurança Alimentar e Nutricional (Cesans), de segunda a quinta-feira.

Melhor experiência ou atividade realizada:

No dia 5 de abril de 2008, ocorreu na cidade a comemoração do “Dia Mundial da Saúde e da Atividade Física”. Foram realizadas palestras e práticas de algumas atividades na praça.

- Apresentação do projeto “Extrematividade Física”.
- Apresentação da prática de Lian Gong.
- Dança circular dos povos sagrados.
- Palestra “Benefícios para a saúde através da prática da atividade física”.
- Prática de Tai Chi Chuan;
- Avaliação nutricional.



Secretaria Municipal de Saúde de Grão Mogol

Melhor experiência ou atividade realizada:

Unidade de PSF Bom Gosto

- Palestras sobre adoção de hábitos saudáveis de vida para o público da melhor idade.
- Palestras para hipertensos: prevenção, tratamento, alimentação, atividades físicas e uso correto de medicação.

Foram realizados:

- Café da manhã comunitário.
- Exame de glicemia.
- Aferição de pressão arterial.
- Avaliação do IMC.
- Palestras educativas.
- Caminhadas.
- Alongamentos.



Secretaria Municipal de Saúde de Guanhães

Ações pontuais:

O PSF Alvorada possui um grupo de exercícios físicos que se reúne três vezes por semana.

Melhor experiência ou atividade realizada:

No mês de abril, o grupo teve uma atenção muito especial, comemorando o “Dia Mundial de Atividade Física” com a mensagem “É hora de se aquecer”.



Secretaria Municipal de Saúde de Guarani

No dia 26 de abril de 2008 foi realizada uma caminhada, em parceria com o grupo da melhor idade "Recordar é Viver". Também foi feito o convite a toda população pelas agentes comunitárias de saúde.

Atividades realizadas:

- Caminhada.
- Verificação de peso, altura, cálculo do IMC, circunferência da cintura e do quadril e relação cintura/quadril.
- Avaliação do estado nutricional.
- Distribuição de panfletos sobre alimentação saudável e atividade física.

Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Ibitiura de Minas

Foi realizada uma palestra no município sobre atividades físicas e a importância da prática das mesmas para a população. Além disso, houve sessões de atividades físicas para a participação da população.



Secretaria Municipal de Saúde de Itamarandiba

Melhor experiência ou atividade realizada:

Nos meses de abril e maio foram realizados o “Programa Cidadão Rural” e o “Movimento Cidadania Já”, que contaram com as seguintes atividades:

- Aferição da pressão arterial.
- Teste de glicemia.
- Cálculo do IMC.
- Rua de lazer.

Essas mobilizações contaram com profissionais multidisciplinares e tiveram como objetivo conscientizar, prestar serviços e descontrair a comunidade.

Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Jacinto

Melhor experiência ou atividade realizada:

No dia 24 de abril de 2008, o município realizou o “Agita Minas”. As seguintes ações foram realizadas:

- Aferição da pressão arterial.
- Caminhada.
- Palestra sobre hipertensão.
- Orientações quanto ao uso correto de medicamentos e a respeito de uma alimentação saudável.
- Sorteio de brindes.

Foi oferecido um “café da manhã saudável” para a população, com o objetivo de incentivar os participantes a adotarem uma alimentação balanceada e rica em vitaminas.

No Distrito de Jaguarão, o “Agita Minas” foi realizado no dia 23 de abril de 2008. Foram realizadas as seguintes ações:

- Aferição da pressão arterial.
- Palestras sobre hipertensão e diabetes.
- Orientação quanto ao uso correto de medicamentos.
- Orientação quanto a uma alimentação correta e saudável.
- Alongamentos e fortalecimentos musculares.
- Sorteio de brindes.



Secretaria Municipal de Saúde de Janaúba

Melhor experiência ou atividade realizada:

No mês de abril, as diversas Unidades de Saúde da Família (USFs) do município realizaram atividades diversas, cada uma com sua programação. Essas unidades buscaram atender a um público diverso com as seguintes ações:

- Caminhadas.
- Alongamentos.
- Dinâmicas realizadas por um educador físico.
- Mensuração da PA.
- Realização de glicemia capilar.
- Brincadeiras.
- Palestras.
- Atividades recreativas.
- Almoços e lanches balanceados.



Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.

Secretaria Municipal de Saúde de Juiz de Fora

Melhor experiência ou atividade realizada:

No dia 7 de abril, o município fez uma intervenção alusiva ao “Dia Mundial da Atividade Física”, que é comemorado no dia 6 de abril.

Com o intuito de mobilizar os moradores para a prática de atividade física e a proteção à saúde, o “Programa Agita Minas” alongamentos e palestras sobre o assunto.



Secretaria Municipal de Saúde de Laranjal

Ações permanentes:

Há dois anos foi iniciado um trabalho com o grupo da terceira idade do município com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida. Os encontros acontecem semanalmente e são acompanhados por todos os profissionais da área de saúde.

As atividades realizadas são:

- Exercícios físicos.
- Dança.
- Caminhadas.
- Celebração de datas comemorativas.
- Dinâmicas de valorização à vida e incentivo à busca da melhor qualidade de vida.



Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.

Secretaria Municipal de Saúde de Leme do Prado

Melhor experiência ou atividade realizada:

No dia 12 de abril, a equipe multiprofissional da saúde do município realizou no Mercado Municipal um evento do “Agita Minas” com os grupos da terceira idade da cidade e das comunidades vizinhas.

O evento teve como objetivo desenvolver ações voltadas para a melhoria da qualidade de vida do idoso.

Atividades desenvolvidas:

- Cantigas de roda.
- Alongamentos.
- Relaxamento com música.
- Oficinas de dança.
- Orientação sobre vacinação.



Secretaria Municipal de Saúde de Madre de Deus de Minas

Ações Pontuais:

Comemoração do “Dia Mundial da Atividade Física”, com a realização de ginástica e outras atividades físicas com o grupo da melhor idade “Associação da 3ª Idade – Amigos Para Sempre”.

Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Mamonas

Melhor experiência ou atividade realizada:

No dia 19 de junho de 2008 aconteceu uma mobilização no município para discutir qualidade de vida e modos de viver. Foram realizadas as seguintes atividades:

- Caminhada com participação das Escolas Municipal e Estadual de Mamonas.
- Gincana entre as escolas.
- Festa junina, quadrilha.
- Chamadas educativas (alimentação saudável, incentivo à atividade física diária), para que tais ações possam ser contínuas para toda população.



Secretaria Municipal de Saúde de Maria da Fé

Atividades pontuais:

No ano de 2006, foi implantado um projeto com o objetivo de sensibilizar, conscientizar e, ainda, despertar nos participantes hábitos saudáveis de vida por meio da prática regular de atividade física. O público-alvo beneficiado são os hipertensos, os diabéticos e os idosos.

Atividades realizadas:

- Caminhada orientada, com placas de mensagens positivas e indicações da distância percorrida ao longo de todo o trajeto.
- Exercícios orientados por fisioterapeuta antes e depois da caminhada, com ênfase em alongamento, força muscular, mobilidade articular, equilíbrio, propriocepção e exercícios respiratórios.
- Aferição da pressão arterial.
- Exame de glicemia.



Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.

Secretaria Municipal de Saúde de Minas Novas

Ações pontuais:

- Avaliação de IMC.
- Alongamentos.
- Jogos cooperativos.
- Imunização.
- Aferição de pressão arterial e glicemia capilar.
- Teatro na praça – peça sobre o sedentarismo, recital de poesias.
- Apresentação de grupos folclóricos.

Ações permanentes:

No dia 26 de abril de 2008, na Praça Olegário Maciel, foi realizada a primeira mobilização do “Agita Minas” na Cidade de Minas Novas, a “Praça Vida Ativa” e abertura da “Semana do Idoso”.

O evento foi voltado para o grupo de idosos “Reviver”, com o objetivo de sensibilização, imunização, orientação física e nutricional.

Apoio:

- Secretaria Municipal de Cultura.
- Secretaria Municipal de Educação.
- Secretaria Municipal de Transportes.
- Polícia Militar.
- Paróquias, comerciantes locais e escolas.

Os objetivos foram incentivar o idoso a praticar atividade física, gerando melhor qualidade de vida, despertar seu interesse para socialização, incentivar hábitos saudáveis, imunização e participação em eventos culturais.



Secretaria Municipal de Saúde de Montes Claros

Ações permanentes:

No ano de 2006 foi implantado na Gerência Regional de Saúde (GRS) de Montes Claros o projeto “Saúde no Trabalho: A Essência da Produtividade”. Esse programa é composto de palestras de sensibilização para os funcionários sobre a prevenção de doenças não-transmissíveis, avaliação dos fatores de risco e realização de três sessões semanais de ginástica laboral.

Ações pontuais:

As várias equipes do Programa Saúde da Família do município têm uma programação mensal que engloba diversas atividades, como caminhada orientada, grupos de educação em saúde, palestras de alimentação saudável, aferição de PA e testes de glicemia.

Melhor experiência ou atividade realizada:

- Nos dias 6 e 7 de abril:
- “Dia Nacional de Incentivo à Prática de Atividade Física”.
- “Dia Mundial da Saúde”.
- Saúde da Família:
- Ginástica orientada com professores de Educação Física.
- Palestras com temas de alimentação saudável e qualidade de vida.
- Aplicação de reiki.
- Campeonato de futebol com adolescentes.
- Brincadeiras e gincanas.
- Aferição de pressão arterial.
- Exame de glicemia.
- Avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC).
- Sorteio de cestas de frutas.
- Caminhada orientada;
- Grupos de educação em saúde para pessoas vulneráveis aos fatores de risco para doenças e agravos não-transmissíveis (DANT).

Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Patos de Minas

Ações permanentes:

Em maio de 2004, o município criou o “Programa Agita Patos”, que tem o intuito de melhorar a qualidade de vida da população e diminuir a demanda de procura nas Unidades Básicas de Saúde.

São ministradas duas aulas semanais de caráter lúdico-recreativo, com exercícios que vão desde alongamentos e exercícios de fortalecimento até atividades dinâmicas e aeróbicas.

Em abril de 2007, por meio da Diretoria de Atenção Básica, o “Programa Agita Patos” criou o projeto com exercícios físicos direcionados aos pacientes dos grupos de controle de hipertensão e diabetes.

O objetivo do projeto é proporcionar qualidade de vida, bem-estar e saúde para esses pacientes, bem como contribuir para o controle da pressão arterial e do índice glicêmico e estimular a adoção de um estilo de vida ativo com práticas saudáveis e iniciação ao exercício físico.

Melhor experiência ou atividade realizada:

No dia 6 de abril de 2008, foi comemorado o “Dia Mundial da Atividade Física”. O objetivo desse evento foi mobilizar a sociedade em torno de uma ação intersetorial e convergente nos determinantes sociais da saúde e conscientizar as pessoas sobre a importância de práticas corporais e comportamentos saudáveis.



Secretaria Municipal de Saúde de Pirapora

Melhor experiência ou atividade realizada:

Em maio de 2008, foi realizada uma ação por meio do PSF Santa Terezinha com o objetivo de promover a saúde, na tentativa de mudar o perfil das doenças decorrentes do sedentarismo na 3ª idade.

O “Manhã com a Melhor Idade” reuniu 300 idosos na quadra de uma escola pública. Profissionais de Fisioterapia e Educação Física estiveram envolvidos no evento.

As ações desenvolvidas foram:

- Ginástica laboral.
- Aferição da pressão arte.
- Antropometria.
- Teatro com o tema “Cuidados na Melhor Idade”.
- Palestras educativas.
- Sorteio de brindes.
- Blitz educativa.

Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Prata

Melhor experiência ou atividade realizada:

Ao aplicar a proposta do “Agita Minas” no município, foi organizado um dia de atividades educativas e informativas para a população. As atividades desenvolveram-se no espaço do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), onde funciona também o Centro de Esporte e Lazer (CEL), espaço cedido pelos coordenadores.

Foram realizadas uma série de atividades, tais como:

- Alongamento.
- Atividades com supervisão de monitores: pintura, vôlei, desenho, futebol, brincadeiras com bambolê, corda, capoeira, hidroginástica, oficinas de artesanato.
- Caminhada: durante a caminhada houve visita a uma horta e surgiu a proposta de criar uma horta comunitária onde há equipe de PSF.
- Palestras: - Qualidade de Vida
 - Saúde Bucal.
 - Saúde da Mulher.
- Lanche saudável.
- Aferição de pressão arterial.
- Exames de glicemia.
- Teatro.



Secretaria Municipal de Saúde de Presidente Kubitschek

Ações permanentes:

Criação do “Grupo da Melhor Idade”. O grupo promove, desde 2005, atividades físicas e eventos para a melhor idade com o objetivo de baixar o índice de sedentarismo entre os idosos do município.

As atividades realizadas foram:

Promoção da saúde, enfatizando a prevenção de doenças: alongamentos, caminhadas, festas religiosas, festas típicas, forró e passeios diversos. Dentre esses, destaca-se a visita, feita em 2008, à cidade de Diamantina para assistir à famosa vespertata daquela cidade.

Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Rio Paranaíba

Ações pontuais:

No município são realizadas atividades com diferentes públicos.

Os profissionais desenvolvem um trabalho com os portadores de diabetes que conta com as seguintes atividades:

- Exames de glicemia.
- Atividades físicas.
- Café da manhã e almoço com orientações necessárias para uma alimentação correta.

Nos PSFs de Rio Paranaíba também são realizadas atividades físicas com os hipertensos.



Secretaria Municipal de Saúde de Rio Pardo de Minas

Ações pontuais:

O município realiza ações freqüentes para a conscientização e a participação da população.

- Caminhada semanal: atende aos públicos da melhor idade, adultos de meia-idade e adolescentes.
- Palestras e reuniões sobre prevenção de doenças e agravos.
- “Forró da Melhor Idade”: atividade semanal com pessoas com idade acima de 60 anos para incentivar a atividade física e o lazer, e para melhorar a sua qualidade de vida.
- Programa de rádio semanal “Juntos por uma nova saúde” com os seguintes objetivos:
 - Informar a população sobre as ações de saúde no município.
 - Promover Educação em Saúde.

Melhor experiência ou atividade realizada:

No dia 9 de abril, foi realizado um evento, que contou com uma equipe multidisciplinar, para comemorar o “Dia Mundial da Atividade Física”.

Parcerias: Secretarias de Ação Social, Educação, Esporte, Urbanismo e outras.

As principais ações realizadas foram:

- Caminhada.
- Avaliação nutricional.
- Exame de glicemia e aferição de pressão arterial.
- Ginástica aeróbica.
- Competição de dança.
- Palestras.





Secretaria Municipal de Saúde de Santo Antônio do Monte

Ações pontuais:

No município são desenvolvidas atividades com o intuito de informar sobre a importância da adoção de estilo de vida saudável e alimentação equilibrada. As seguintes ações são realizadas nos PSFs do município, contando com a participação ativa da população:

- Aferição da pressão arterial.
- Orientações nutricionais.
- Verificação do peso.
- Cálculo do IMC.
- Ginástica.

Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de São João da Mata

Melhor experiência ou atividade realizada:

- Projeto “Fisioterapia para Todos”.

Criação de um vídeo com mensagens sobre os benefícios da promoção à saúde na terceira idade.



Secretaria Municipal de Saúde de São Tiago

Ações permanentes:

Foi criado o projeto “Futebol na Terceira Idade” no município, que tem como objetivo iniciar uma mudança na perspectiva de vida dos homens com idade superior a 50 anos. Esse projeto conta com a colaboração de uma equipe de PSF e busca a promoção da saúde por meio de práticas preventivas, que é um dos princípios básicos do Programa de Saúde da Família do qual essa equipe faz parte.



Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



Secretaria Municipal de Saúde de Taiobeiras

Melhor experiência ou atividade realizada:

Em comemoração ao “Dia Mundial da Atividade Física”, foi realizado no município de Taiobeiras o “Agita Taiobeiras”. O evento ocorreu no dia 26 de abril e teve como alvo principal a conscientização das pessoas quanto à importância da prática da atividade física diária. O público-alvo predominante era a população adulta e idosa; no entanto, houve uma participação considerável de crianças, adolescentes e jovens.

Atividades realizadas:

- Palestras e teatro sobre a importância da prática de atividades físicas.
- Orientações sobre alimentação saudável.
- Aferição de pressão arterial.
- Exame de glicemia.

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





**Agita
Galera**

O Governo de Minas, por meio de ações integradas entre diferentes secretarias de Governo, tem possibilitado à população enriquecer as atividades escolares com os mais diversos e importantes assuntos, sem abrir mão do ensino dos conteúdos curriculares básicos.

O “Agita Galera – Dia da Comunidade Ativa” é um programa que a Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, em parceria com a Secretaria de Estado de Esportes e da Juventude e a Secretaria de Estado de Educação, realiza em escolas estaduais, municipais e particulares. A equipe procura discutir a importância da atividade física para a saúde e realizar atividades que devem ser incorporadas no cotidiano dos alunos, ajudando, assim, a cumprir um dos objetivos da educação, que é a formação da cidadania.

No ano de 2008, 542 escolas participaram do evento, envolvendo um total de 244 municípios e um público ativo de 225 mil alunos em todo o estado de Minas Gerais.

As atividades desenvolvidas no “Dia Nacional do Agita Galera”, que sempre é comemorado na última sexta-feira do mês de agosto de cada ano, envolveram jogos, brincadeiras, passeios ciclísticos, atividades físicas adaptadas, ruas de lazer, torneios de natação, atletismo e karatê, caminhadas, gincanas, visitas monitoradas em ambientes de prática de atividade física (clubes e academias), entrevistas, diálogos com idosos sobre a história da Educação Física em outras épocas, produção de folhetos informativos sobre atividade física, diversas palestras com equipes de PSF, aferição de pressão arterial, exames de glicose, cálculo do IMC, entre outras atividades.



E. E. do Taquaral - município de Itinga



E. E. Alvaro Romano - município de Nanuque





CEMEI Coracao Infantil - município de Rubelita



E. E. Albano Pires - município de Raul Soares



E. E. Ana Faria - município de Pedra Azul



E. E. do Cariri - município de Cachoeira do Pajeu



E. E. Ribeirão do Altar - município de Berilo



E. E. Paulo Luiz - município de Mathias Cardoso

Pratique atividade física de forma moderada, ou seja, aquela que promova o aumento dos batimentos cardíacos, mas sem desconforto ao indivíduo. A realização da atividade física pode ocorrer de forma contínua, durante 30 minutos seguidos, ou de forma fracionada, da seguinte maneira: 10 + 10 + 10 ou 15 + 15 minutos.



