



Estado do Rio Grande do Sul
Município de Ibiraiaras
Secretaria Municipal de Saúde

PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL

Identificação do projeto

Titulo: Ginástica laboral nas secretarias da prefeitura de Ibiraiaras

Área de atuação: Saúde

Modalidade: Ginástica laboral

Locais de execução: secretarias do município

Período de execução previsto

Enquanto houver recursos disponíveis na rubrica 4011 (Incentivo Atenção Básica - PIES, NAAB E OFICINAS TERAPÊUTICAS).

Objetivos:

O trabalho contínuo em uma mesma atividade pode causar alguns problemas à saúde de qualquer trabalhador. Todas as atividades tem suas particularidades, e cada uma precisa e merece seus cuidados. O que acontece principalmente devido à exigência do mercado de trabalho por produtividade, e que os trabalhadores empenham se em serem bons profissionais e se esquecem de cuidar da saúde física e mental.

A ginástica laboral tem o objetivo de manter a saúde dos funcionários de determinado local de trabalho através de exercícios físicos direcionados para aquela atividade orientada por um profissional da saúde física (um educador físico), para que obtenham-se os resultados esperados.



Estado do Rio Grande do Sul

Município de Ibiraiaras

Secretaria Municipal de Saúde

Justificativa:

Fisiológicos

- Possibilita melhor utilização das estruturas osteo-mio-articulares, com maior e menor gasto energético por movimento específico;
- Promove o combate e prevenção das doenças profissionais;
- Promove o combate e prevenção de sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade, etc...
- Melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura;
- Promove a sensação de disposição e bem estar para a jornada de trabalho
- Redução da sensação de fadiga no final da jornada;
- Contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador;
- Propicia através da realização dos exercícios características preparatórias, compensatórias e relaxantes no corpo humano;
- Bem como os principais benefícios fisiológicos relacionados ao exercício sobre o sistema cardíaco, respiratório, esquelético, entre outros bem documentados nas evidencias científicas.

Psicológicos

- Motivação por novas rotinas
- Melhora do equilíbrio biopsicológico
- Melhora da autoestima e da autoimagem
- Desenvolvimento da consciência corporal
- Combate às tensões emocionais
- Melhoria da atenção e concentração as atividades desempenhadas

Sociais

- Favorece o relacionamento social e trabalho em equipe
- Melhoria das relações interpessoais



Estado do Rio Grande do Sul

Município de Ibiraiaras

Secretaria Municipal de Saúde

Empresariais

- Redução dos gastos com afastamentos e substituição de pessoal
- Diminuição de queixas, afastamentos médicos, acidente e lesões.
- Melhoria da imagem da instituição junto aos empregados e a sociedade
- Maior produtividade

Metas qualitativas e quantitativas:

Metas qualitativas:	Indicadores	Instrumentos de verificação
Elevar o nível de disposição e melhorar a funcionalidade do trabalho	Participação dos funcionários em geral	Relatório das atividades e relatório com resultados obtidos a cada seis meses
Metas quantitativas:	Indicadores	Instrumentos de verificação
Ter no mínimo um grupo em cada secretaria do município	Redução de gastos com afastamentos e substituição de pessoal	Pesquisa com participantes e divulgação nos meios de comunicação do município e região

Estratégia de ação:		
Quantidade/cargo	Jornada	Atribuições
Equipe de educadores físicos	Três (03) laborais por semana em cada secretaria	Aplicação de ginástica laboral
Serão selecionados pelo supervisor do projeto conforme habilidades com	Horário de segunda a sexta-feira em horários marcados com os secretários em suas	Ficarão responsáveis pelas atividades e por realizar avaliações junto com



Estado do Rio Grande do Sul
Município de Ibiraiaras
Secretaria Municipal de Saúde

grupos	secretarias	pesquisas que serão posteriormente apresentadas nos meios de comunicação do município e região.
--------	-------------	---

ESTRATÉGIA DE AÇÃO LABORAL

Local	Aulas
Secretaria de Obras	03
CRAS	03
Prefeitura	03
Unidade de Saúde	03
Secretaria de Saúde	03
Hospital	03
Total	18

Ibiraiaras, 07 de junho de 2017

GESSI TERESINHA BONÊS

Secretaria Municipal de Saúde



Estado do Rio Grande do Sul
Município de Ibiraiaras
Secretaria Municipal de Saúde

PROJETO ATIVIDADES FÍSICAS

Identificação do projeto

Título: grupos de atividades físicas no município de Ibiraiaras

Área de atuação: Saúde

Modalidade: Ginástica localizada e aeróbica

Locais de execução: comunidades da área rural e urbana

Período de execução previsto

Enquanto houver recursos disponíveis na rubrica 4011 (Incentivo Atenção Básica - PIES, NAAB E OFICINAS TERAPÊUTICAS).

Objetivos:

Implantação de grupos de atividade física nas áreas rural e urbana do município de Ibiraiaras buscando junto com o poder público a melhoria da saúde da população em geral trabalhando com pessoas de todas as idades duas vezes por semana em cada localidade contando com uma equipe de educadores físicos que buscarão trabalhar atividades que possam a médio prazo trazer resultados benéficos a seus participantes

Justificativa:

Na revisão bibliográfica realizada conclui-se que qualquer indivíduo que adotar um estilo de vida ativo, abolindo definitivamente o sedentarismo, terá uma diminuição de 40% no risco de morte por doenças cardiovasculares. Infelizmente, no Brasil há uma estimativa de que 60 a 70% da população não participam de programas regulares de exercício físico e, de acordo com Spirduso, 50% do declínio biológico são provocados pela atrofia por desuso resultante da falta



Estado do Rio Grande do Sul

Município de Ibiraiaras

Secretaria Municipal de Saúde

de exercício físico. Esses dados justificam a alta incidência de doenças na população idosa brasileira.

Assim, manter-se fisicamente ativo é uma atitude que irá beneficiar a relação saúde-doença e provavelmente alteraria muitos dos dados epidemiológicos atuais.

A ideia de que o exercício físico possui relação direta na temática saúde-doença parece já estar concretizada. Resta saber o que realmente o exercício físico promove no organismo humano para que ocorra uma diminuição da incidência de doença e, conseqüentemente, aumento nos níveis da saúde, especialmente da população idosa, promovendo assim a conscientização da população da real importância do exercício físico regular no âmbito da saúde.

Metas qualitativas e quantitativas:

Metas qualitativas:	Indicadores	Instrumentos de verificação
Elevar o nível de atividade física mediante a dois encontros semanais com educadores físicos	Participação da população em geral	Relatório das atividades e relatório com resultados obtidos a cada seis meses
Metas quantitativas:	Indicadores	Instrumentos de verificação
Ter no mínimo um grupo em cada comunidade no município	Diminuir gastos com atendimentos e medicação dos munícipes participantes do projeto	Pesquisa com participantes dos grupos e divulgação nos meios de comunicação do município e região

Estratégia de Ação:

Quantidade/cargo	Jornada	Atribuições
Equipe de educadores físicos	1 horas semanal por grupo	Aplicação de ginásticas localizadas e aeróbicas
Serão selecionados pelo supervisor do projeto conforme suas habilidades com grupos	Horário de segunda a sexta feira em horários marcados com os munícipes em suas comunidades	Ficarão responsáveis pelas atividades e por realizar avaliações junto com pesquisas que serão posteriormente apresentadas nos meios de comunicação do município e região



Estado do Rio Grande do Sul
Município de Ibiraiaras
Secretaria Municipal de Saúde

Roteiros a serem desenvolvidos:

Na área Rural:

Nossa Senhora de Lourdes, São Francisco, São Rafael e Sagrado Coração de Mari: ____42 km;
Santa Lucia, São Pedro, Nossa Senhora da Salete, São Sebastião: _____46 km;
São Pio X, N. Sra Aparecida, Santo Expedito e Santa Clara: _____38 km;
Santa Terezinha, São Roque, São Cristovão e São Luis: _____26 km;
Caravagio, Santa Rita e Divino: _____30 km;
São Brás, N. Sra do Rosario e N. Sra da Saúde: _____27 km;
Nossa Senhora Consoladora, Area Indigena e Santo Antão: _____31 km;

Na área Urbana:

Bairro Jardim Esperança;
Bairro São José;
Bairro Santo Izidoro;
Bairro Centro.

DEMAIS DADOS DO PROJETO:

Totalizando em média cento e vinte (120) aulas mensais.

Média de deslocamentos mensais de 960 KM (novecentos e sessenta).

07 de junho de 2017

GESSI TERESINHA BONÊS

Secretaria Municipal de Saúde