

IPIRA - SC



**Secretaria Municipal de Saúde
e Promoção Social**

✓ Situada no meio Oeste de Santa Catarina ,
pertence a micro região da Amauc;

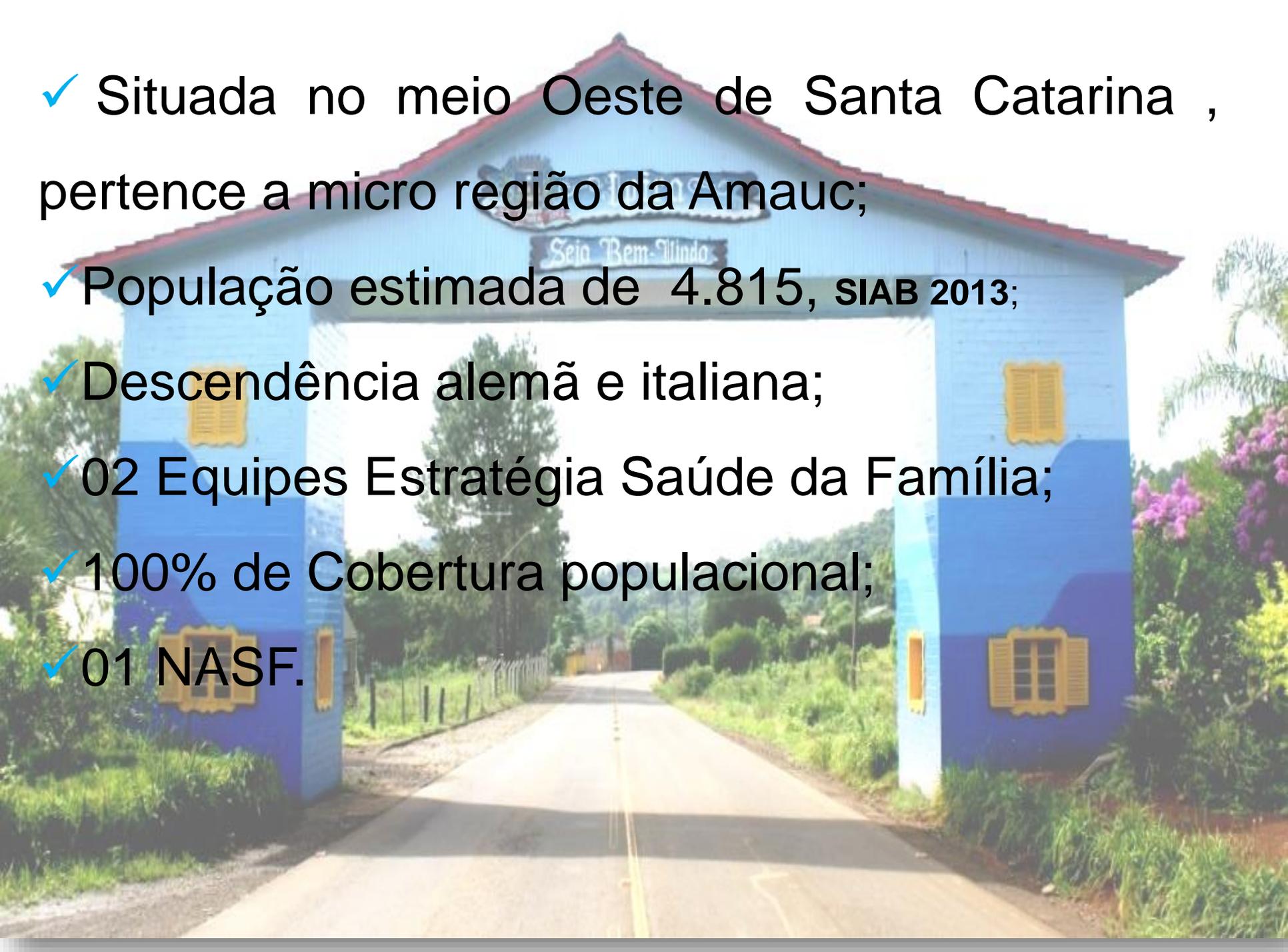
✓ População estimada de 4.815, SIAB 2013;

✓ Descendência alemã e italiana;

✓ 02 Equipes Estratégia Saúde da Família;

✓ 100% de Cobertura populacional;

✓ 01 NASF.



IPIRA - SC

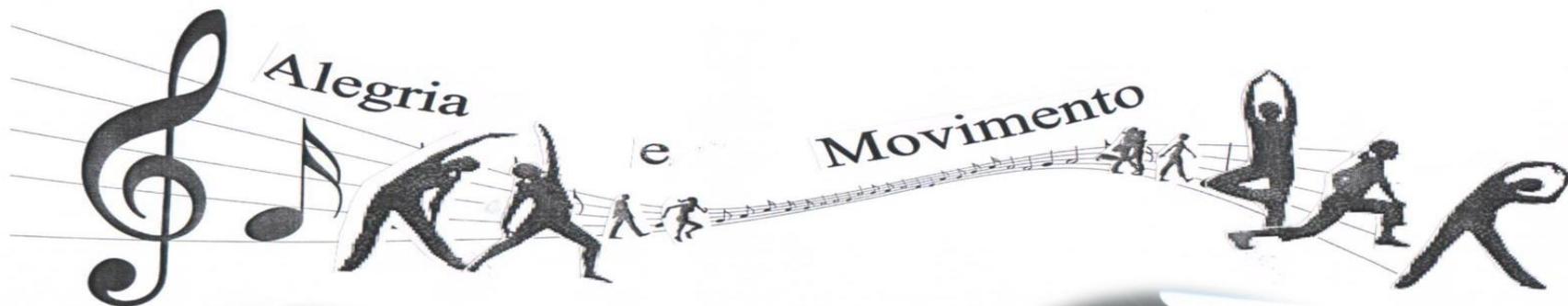


As Comunidades de Linha Filadélfia e Linha Mambuca se localizam a 18 km da sede do município e formam a micro área 07.

Ao todo possuem:

- 95 famílias;**
- 261 pessoas;**
- 126 pessoas acima de 50 anos;**
- 80 hipertensos;**
- 06 diabéticos;**
- 01 posto de saúde.**

IPIRA - SC



IPIRA - SC



**ENIR JANETE ZIMMER
AGENTE COMUNITÁRIA DE
SAÚDE**

**FABIANO FUZINATTO
FISIOTERAPEUTA – NASF**

**ROSÂNGELA BORSATTI
APOIADORA/TÉCNICA DE
ENFERMAGEM**

**CLAUDETE GERHARDT
ENFERMEIRA ESF**

**ANGELA BORSATTI
ODONTÓLOGA ESF**

**ISABEL HILGERT KOCH
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE
SAÚDE**



Introdução

O **Projeto Alegria e Movimento** surgiu mediante a necessidade de implantar uma estratégia que promovesse não só a saúde física, mas também a mental e social da população das comunidades de Filadélfia e Mambuca.

Nesse sentido as equipes de ESF e NASF incorporaram a dança como um dos principais meios de prevenção e controle de doenças, em função dos vários benefícios que ela oferece.

Justificativa

Comunidades com:

- o alto grau de sedentarismo;
- a falta de atividades de lazer;
- aumento de indivíduos hipertensos;
- o elevado uso de antidepressivos;
- queixas constantes de dor pelo corpo;
- a doença de Alzheimer;
- pessoas solitárias e carentes de afeto.





Objetivo Geral

Promover a qualidade de vida dos participantes do projeto ALEGRIA e MOVIMENTO das comunidades de Filadélfia e Mambuca.



Objetivos Específicos

- Reduzir o nível de stress e ansiedade;
- Promover um envelhecimento saudável;
- Aumentar a autoestima;
- Diminuir as dores musculares e articulares;
- Exercitar o equilíbrio e concentração;
- Melhorar a flexibilidade e resistência física;
- Incentivar a integração social;
- Exercitar a memória.
- Prevenir a doença de Alzheimer e Parkinson.

IPIRA - SC



DESENVOLVIMENTO

Iniciou em 20 de março de 2013, acontece quinzenalmente no período da manhã na comunidade de Filadélfia. Os participantes são monitorados e acompanhados pelo Agente Comunitário de Saúde (ACS), Fisioterapeuta do NASF e Técnica de enfermagem. Iniciou com 26 pessoas e hoje conta com 35 participantes.



IPIRA - SC



A pressão arterial e os batimentos cardíacos são monitorados pela técnica de enfermagem responsável antes e depois das atividades.



Na sequencia o fisioterapeuta segue com aquecimento e alongamento dos principais grupos musculares para prevenir possíveis lesões e desconfortos.



IPIRA - SC



Em seguida uma caminhada orientada.

IPIRA - SC



IPIRA - SC



Após, inicia-se as atividades de danças coordenadas pela Agente Comunitária de Saúde: danças do folclore germânico e brasileiro.



IPIRA - SC



Dança Sênior que podem ser realizada com os participantes sentados.



IPIRA - SC



**Dinâmicas de
descontração através
de danças.**



IPIRA - SC



A Dança apresenta vários benefícios dentre eles destacam-se: o aprendizado das coreografias que trabalha a atenção, concentração, percepção, lateralidade, ritmo, memória recente, orientação espacial, estimulando diversas habilidades psicomotoras, além de promover um trabalho motor com progressivo condicionamento físico à sensação de satisfação física e emocional.



IPIRA - SC



**Eventualmente
ocorrem mini-
palestras com a
odontóloga e
enfermeira da
ESF.**



IPIRA - SC



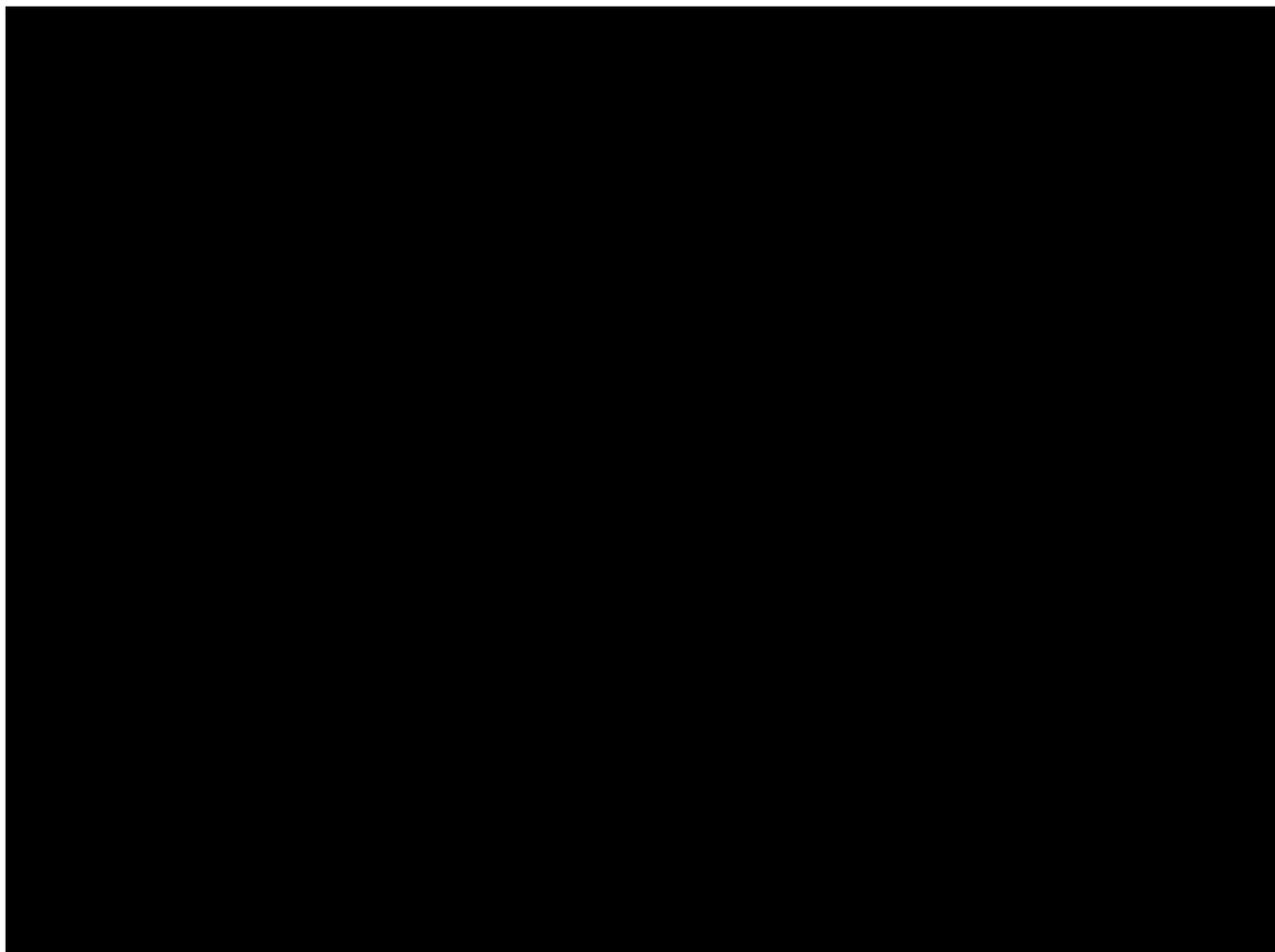
RESULTADOS

Podemos observar alguns resultados positivos de acordo com depoimentos dos participantes, como: aumento da autoestima, redução dos níveis de dor, sensação de bem estar e maior integração entre os participantes. E um aspecto positivo que se observou foi a melhora da pressão arterial após atividades realizadas. Vale ressaltar também, que o grupo sugere a gestão municipal que os encontros sejam semanais devido aos bons resultados.

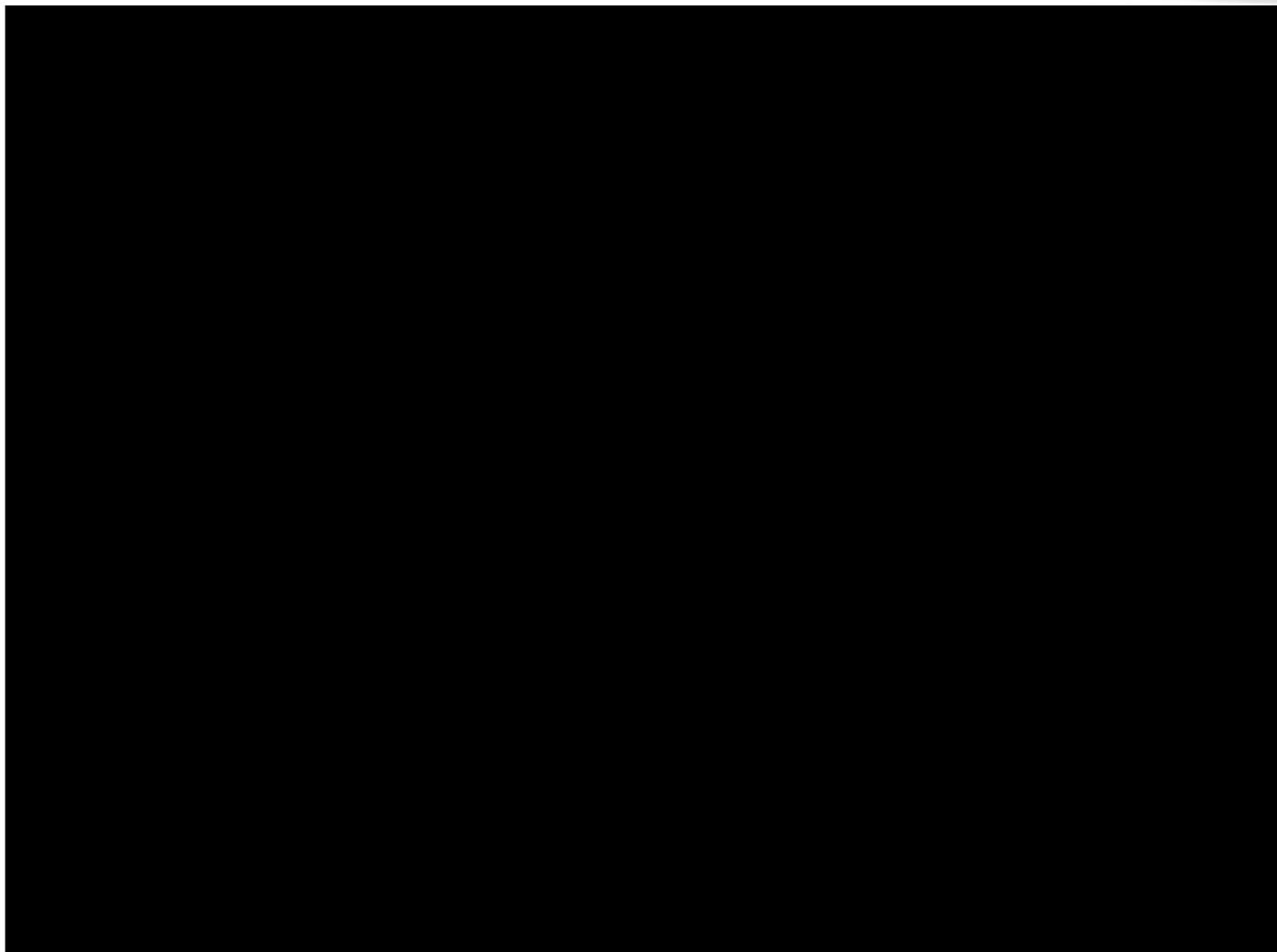
IPIRA - SC



DEPOIMENTOS



IPIRA - SC



IPIRA - SC



Obrigada!