
Identificação

Estado	Município	Etapa de Inscrição	Status
Rio Grande do Norte	João Câmara	1	Concluída

Título

Projeto viver a vida
INCENTIVO a DIMINUIÇÃO fo SEDENTARISMO na População de Jc

Gestor(a)

Nome	Email
Bruno Augusto Fernandes da cruz	brunobalinha1@hotmail.com

Autor(a) principal

Nome	Cpf
MERCELY FERREIRA DE SOUZA	016.613.084-22
Email	Telefone
mercely.souza@gmail.com	(84) 9440-4802

Endereço

Rua da Esperança Centro João Câmara - Rio Grande do Norte CEP: 59.550-000

Responsável pela apresentação do trabalho

Nome	CPF
Telma Umbelina de Jesus	876.675.764-91

Coautores(as)

Nome

Coautor(a) 01: Francisco Micharlhe Vicente Nunes

Coautor(a) 02: Telma Umbelina de Jesus

Descrição da experiência - resumo do projeto

Apresentação/Introdução:

A saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas através da prática regular da atividade física. Sabemos também que o sedentarismo é uma condição que, contribui para o aumento dos riscos que afetam de forma negativa para sua saúde.

Pensando nos benefícios proporcionados pela prática da atividade física regular, na redução e prevenção de doenças crônicas e na promoção à saúde do indivíduo, a Secretaria Municipal de Saúde de João Câmara elaborou e colocou em prática o Projeto Viver a Vida no ano de 2010, e hoje com 12 anos de funcionamento de forma assídua e supervisionado, continua contribuindo para a saúde dos seu munícipes.

Objetivos

Objetivo Geral

- Incentivar através da prática das atividades físicas a diminuição do sedentarismo, como também contribuir para a qualidades de vida aos usuários moradores da zona urbana do município de João Câmara.

Objetivos específicos

- Proporcionar através da atividade física a diminuição nas estatísticas do sedentarismo;
- Estimular a prática de atividade física parado público acima de 40 anos de idade ;
- Sensibilizar a população da importância de uma vida ativa regular, para a melhoria da qualidade de vida;
- Possibilitar maiores chances de socialização entre os indivíduos da melhor idade.
- Melhoria na qualidade de vida;
- Proporcionar através dos exercícios físicos, um melhor funcionalidade nas atividades diárias dos usuários;
- Prevenir e tratar com atividades específicas as doenças crônicas e de ordem emocionais e psicológica no indivíduo;

Metodologia

O Projeto Viver a vida funciona de forma regular é monitorada, com supervisão e acompanhamento de 4 profissionais de educação física. Contando com espaço físico público (ginásio, praças e arenas).

As aulas acontecem 4 dias da semana, no turno da manhã, com planejamento e cronograma entre aulas, viagens, promoção à saúde através de palestras e lazer aos usuários inscritos respeitando os devidos critérios.

São inscritos no projeto, alunos acima de 40 anos de idade e ou que tenham algum tipo de doença crônica (hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedades, depressão...)

Resultados

Devido a fidelidade e qualidade do projeto, e com o cuidado com o usuários através das responsabilidades em equipe, hoje o município de João Câmara, conseguiu diminuir a demanda de medicamento destinados aos pacientes que estão dentro do projeto e que aumentaram assim sua qualidade de vida e melhoria na saúde sem o uso de medicamentos ou diminuindo a quantidade antes necessárias.

Conclusões

Portanto esse projeto é de suma importância para o município de João Câmara, e visa cada vez mais contribuir na qualidade de vida de todos.

Palavras-Chave

Promoção à saúde, qualidade de vida, socialização.

Imagens





TERÇA-FEIRA