

PROJETO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA OS FUNCIONÁRIOS DOS HOSPITAIS DA MICRO REGIÃO DE UBÁ.

Adriano Avelino Ribeiro

1. Justificativa

Segundo o Instituto de Pesquisas Evolutivas, o homem já adentrou no terceiro milênio e depara-se com uma população sedentária, que é fruto da modernização tecnológica, que ao mesmo tempo que traz conforto às pessoas, mas tira os espaços para a prática de atividades físicas, restringindo os movimentos ao cotidiano e ao trabalho. Como o movimento é inerente ao ser humano, fazendo parte do seu dia-a-dia, cabe ao homem a responsabilidade de trabalhá-lo, interferindo em todas as fases do seu desenvolvimento, da infância à terceira idade (Instituto de Pesquisas Evolutivas – IPE, 2012).

Estima-se que 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano devido à inatividade física (WHO, 2009a). Pessoas que são insuficientemente ativas têm entre 20% e 30% de aumento do risco de todas as causas de mortalidade (WHO, 2010b). Atividade física regular reduz o risco de doença circulatória, inclusive hipertensão, diabetes, câncer de mama e de cólon, além de depressão (Brasil, 2011).

O exercício físico é visto como um instrumento para melhorar a Qualidade de Vida, pois acelera o desenvolvimento de habilidades físicas, cognitivas, afetivas, sociais e ambientais e com isso, o indivíduo adquire um estado de bem-estar. Com o hábito diário de praticar exercícios físicos o ser estará saudável corporal e mentalmente (Instituto de Pesquisas Evolutivas – IPE, 2012).

Dentro deste contexto, no presente projeto foi eleito como objeto de intervenção a inserção da atividade física para os funcionários da área da saúde e terceirizados que prestam serviço aos hospitais e às unidades básicas de saúde da micro região de Ubá. A atividade física em geral, realizada regularmente e controlada por um profissional especializado, está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes. Assim faz-se necessário despertar nestes trabalhadores a consciência de um comportamento saudável.

2. Objetivo

2.1 Objetivo Geral: Conscientizar e inserir a atividade física como prática fundamental para qualidade de vida dos funcionários da área da saúde e terceirizados que prestam serviço aos hospitais e às unidades básicas de saúde da micro região de Ubá.

2.2 Objetivos Específicos:

1. Proporcionar aos trabalhadores alternativas relativas à construção de comportamentos saudáveis ao longo da vida.
2. Implantar Ações de Promoção de práticas corporais / atividades físicas e modos de vida saudáveis para os trabalhadores em parceria entre CEREST, instituição de ensino superior e órgão público municipal.
3. Promover a integração e socialização entre as diversas secretarias de saúde da micro região.
4. Proporcionar aos trabalhadores, a compreensão dos conceitos relacionados à saúde, a atividade física e a qualidade de vida.

3. Metodologia

3.1 Atividades

- Buscar parcerias com instituição de ensino superior para disponibilização de professores e acadêmicos para a efetivação do projeto.
- Organizar as ações a serem realizadas, datando o início de suas atividades, selecionando materiais e instrutores que serão responsáveis por sua organização e execução.
- Divulgar o projeto junto aos trabalhadores das secretarias municipais por meio de panfletos, convites, reuniões, entre outros, a fim de que todos saibam da realização do mesmo.
- Esclarecer aos convidados que a participação será facultativa e as atividades serão desenvolvidas fora do horário do expediente.
- Desenvolver as atividades do projeto tendo como objetivo a promoção da qualidade de vida dos trabalhadores envolvidos.

3.2 Público alvo

Profissionais da saúde que trabalham em Hospitais da Microregião de Ubá e das UBS.

3.3 Metas

- 1- Atingir o envolvimento de pelo menos 2 instituições hospitalares e 5 UBS até dezembro de 2012.
- 2- Proporcionar melhoria na saúde dos profissionais da saúde e evitar o sedentarismo.