

MINISTÉRIO DO ESPORTE

Secretaria Nacional de Esporte Amador, Educação, Lazer e Inclusão Social

Diretoria de Esporte Amador, Lazer e Inclusão Social

Coordenação-Geral de Acompanhamento de Parcerias

RELATÓRIO DE ACOMPANHAMENTO DA EXECUÇÃO



H á b i t o s d e V i d a S a u d á v e l

GOUVEIA
CONVÊNIOS

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO DO PROGRAMA MEXA-SE “HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL”

RELATÓRIO Nº 1

Identificação do Proponente:
Nome: Mexa-se “Hábitos de Vida Saudável”
Identificação do programa:
Nº do convênio: 897750/2020
Objetivo: I. mobilizar a comunidade para melhorar suas condições de vida e saúde, utilizando-se de profissionais qualificados e da estrutura do município; II. constituir-se em instrumento de sustentabilidade e efetividade das ações do Município, destinadas à prevenção e controle de Doenças e Agravos Não Transmissíveis; III. resgatar valores humanos do respeito, companheirismo, solidariedade, civismo e gentileza, entre outros; IV. estimular a participação da família; V. proporcionar às pessoas e às famílias atividades físicas diversificadas e criativas, regulares e supervisionadas; VI. estimular a prática do lazer e das atividades físicas nas horas livres; VII. resgatar o lúdico e o lazer na comunidade; VIII. ocupar e utilizar os espaços públicos do município.
Local de realização do programa:
Polo 1: Ginásio Poliesportivo (aulas de 7:30 as 8:30 hs e 18 as 19 hs). Polo 2: Parque de Eventos (aulas de 7:30 as 8:30 hs e 18 as 19 hs). Próximo polo de implementação: Vila Alexandre Mascarenhas
Data e período de realização:
Início das aulas: 20 de setembro de 2023, tendo previsão baseada em contrato inicial com 01 ano de duração. Polo 1: Ginásio Poliesportivo (aulas de 7:30 as 8:30 hs e 18 as 19 hs; segunda, quarta e sexta-feira). Polo 2: Parque de Eventos (aulas de 7:30 as 8:30 hs e 18 as 19 hs; segunda, quarta e sexta-feira).

1. PÚBLICO BENEFICIADO COM O PROGRAMA:

Número total de inscritos no programa:

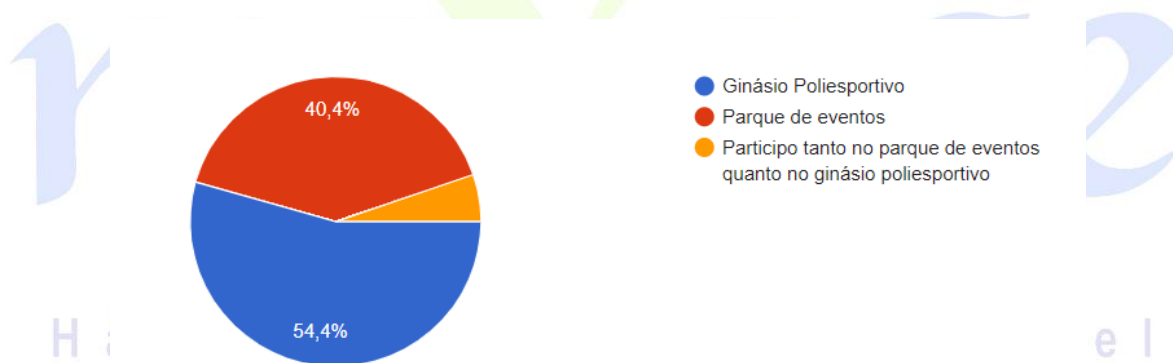
Inscrições via formulário eletrônico: 184

Inscrições via cadastro impresso: 364

Total de inscrições: 548

Número total de inscritos com presença no programa Mexa-se: 313 indivíduos

PÚBLICOS BENEFICIADOS	QUANTIDADES
Crianças	22
Jovens	67
Adultos	98
Idosos	120
PCD's	6
TOTAL	313



2. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS:

As atividades realizadas pelo programa contemplam questões relacionadas a hábitos de vida saudável de forma geral, sendo elas:

- Execução de exercícios físicos: sendo realizado planejamento da aula e discussão da abordagem conforme perfil, demanda e avaliação realizada em cada turma. Tais exercícios englobam, de forma geral:

- Alongamentos;
- Exercícios respiratórios;
- Exercícios para consciência corporal;
- Ginástica laboral;
- Ritmo/dança;
- Circuitos diversos (obstáculos, coordenação motora, equilíbrio estático, equilíbrio dinâmico, fortalecimento muscular);
- Exercícios ativos livres;
- Exercícios aeróbicos;

-Caminhadas.

- Abordagem da equipe multiprofissional em forma de rodas de conversa seguindo temas conforme o calendário da saúde, demanda levantada pelos próprios usuários e questões levantadas em reuniões da equipe multiprofissional. Tais abordagens englobam, de forma geral:

-Outubro rosa (mês de prevenção do câncer de mama e colo de útero);

-Importância da manutenção de hábitos de vida saudável contemplando cuidados com a alimentação e saúde mental;

-Importância da execução correta dos exercícios propostos a fim de prevenir lesões e melhorar o nível de consciência corporal, além de posteriores resultados com a rotina de exercícios físicos;

-Importância da assiduidade e rotina de exercícios com foco em prevenção de quedas e aumento da densidade mineral óssea em idosos;

-Cuidados e exercícios que podem ser realizados em casos de incontinência urinária, com foco no trabalho do assoalho pélvico;

-Análise e orientação de casos específicos (queixas algícas, comorbidades, doenças reumáticas ou exames laboratoriais e de imagem, entre outros).

3. COMPROVAÇÃO DA EXECUÇÃO DO OBJETO:

3.1. Fotos:



Lançamento oficial do programa/Aulão



Aulão equipe Mexa-se Gouveia



Aula Ginásio Poliesportivo/ turno manhã



Aula ginásio poliesportivo/turno noite



Aula parque de eventos/turno manhã



Aula parque de eventos/turno noite

3.2. Lista de presença:

Data/Hora	Turma	Qtd. Presenças	Finalizado
25/09/2023 07:30	POLO GINÁSIO POLIESPORTIVO	4	✓
25/09/2023 18:00	POLO GINÁSIO POLIESPORTIVO	14	✓
27/09/2023 07:30	POLO GINÁSIO POLIESPORTIVO	6	✓
27/09/2023 18:00	POLO PARQUE DE EVENTOS	24	✓
20/09/2023 07:30	POLO GINÁSIO POLIESPORTIVO	22	✓
20/09/2023 18:00	POLO PARQUE DE EVENTOS	18	✓
22/09/2023 07:30	POLO PARQUE DE EVENTOS	14	✓

Data/Hora	Turma	Qtd. Presenças	Finalizado
02/10/2023 18:00	POLO GINÁSIO POLIESPORTIVO	35	✓
04/10/2023 07:30	POLO GINÁSIO POLIESPORTIVO	10	✓
09/10/2023 07:30	POLO GINÁSIO POLIESPORTIVO	10	✓
06/10/2023 07:30	POLO PARQUE DE EVENTOS	21	✓
16/10/2023 07:30	POLO GINÁSIO POLIESPORTIVO	12	✓
02/10/2023 07:30	POLO PARQUE DE EVENTOS	22	✓

4. ELEMENTOS PARA AVALIAÇÃO DO CUMPRIMENTO DAS AÇÕES:

- Impactos econômicos:

O programa Mexa-se oferece suporte integral aos participantes assíduos, contemplando avaliação física, nutricional e psicológica totalmente gratuita; além da execução de exercícios

físicos supervisionados e palestras/rodas de conversa organizados por uma equipe capacitada. Com a variedade de horários e polos, a população pode comparecer às aulas, desenvolver hábitos de vida saudável e ter acesso a informação sem nenhum custo.

- Impactos sociais:

O programa Mexa-se tem levado para a comunidade gouveiana suporte integral, dando foco nas atividades e participação social dos envolvidos. Muitos dos participantes relatam encontrar nas aulas ministradas o único momento do dia para manter uma rotina de autocuidado e socialização.

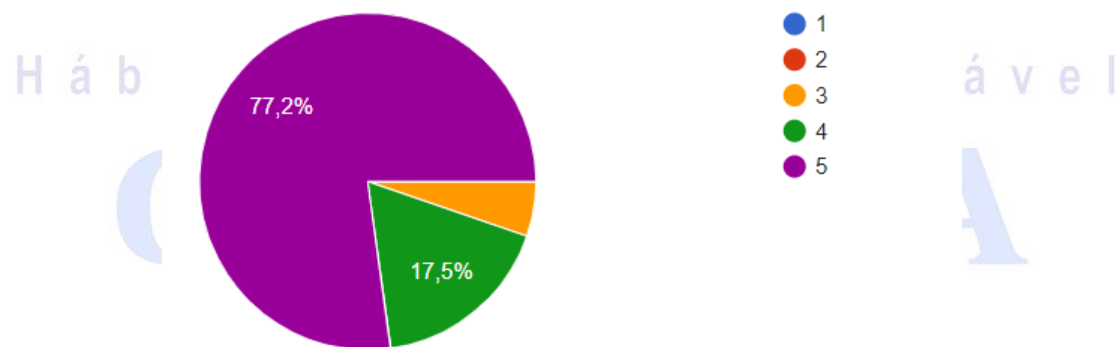
- Grau de satisfação dos participantes do programa:

O grau de satisfação dos usuários é mensurado fazendo uso de formulário eletrônico e pela implantação de uma caixa de sugestões, ambos totalmente sem identificação do participante (dessa forma todos os participantes podem expressar suas opiniões sem receio ou insegurança). Os achados referentes ao grau de satisfação foram:

-Nota de 0 a 5, sendo 0 totalmente insatisfeito e 5 totalmente satisfeito: média 4,7.

-Sugestões para melhoria do programa segundo os participantes: maior espaço para as aulas noturnas realizadas no polo ginásio poliesportivo e aulas com novos materiais. Ambos apontamentos já estão em discussão com a equipe, sendo a questão de novos materiais já implementada em novembro.

Grau de satisfação dos participantes conforme dados preenchidos em formulário eletrônico:



- Possibilidade de sustentabilidade das ações após conclusão do objeto:

Durante as aulas e abordagens realizadas o tópico manutenção de hábitos saudáveis sempre é citado. Atualmente o programa possui planejamento inicial para 1 ano, tendo o número de inscrições e participantes assíduos sempre crescente.

- Informações adicionais:

-Atualmente todos os objetivos propostos, metas de alcance e abordagem foram atingidas, inclusive superando as expectativas iniciais do número de participantes.

-Em relação à formulação, implementação, execução e análise de resultados todos os dados são analisados e discutidos pela equipe multiprofissional do programa juntamente com a secretaria de saúde em reuniões periódicas, além da presença de um representante em reuniões de matriciamento do município para que o trabalho seja alinhado a demanda e necessidade da população, além da importância do trabalho em conjunto com as Unidades Básicas de Saúde.

-Referente a parcerias o programa Mexa-se possui apoio integral da secretaria municipal de saúde e toda sua equipe, além do suporte/parceria com a Academia Stilo sob direção do Douglas e parceria com a equipe Mexa-se do município de Diamantina-MG.

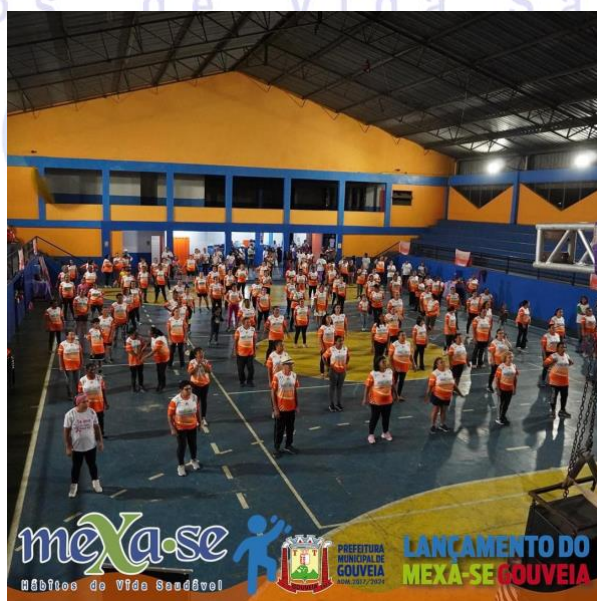
AVALIAÇÃO DO PROGRAMA:

Pontuação dos quesitos segundo escala de notas inteiras de 1 a 4, sendo 1 a avaliação mais negativa e 4 a mais favorável.

Cumprimento do cronograma previsto para execução das atividades.	4
Envolvimento dos recursos humanos durante a execução do programa/projeto	4
Qualidade da gestão dos recursos financeiros do programa	4
Qualidade dos materiais e serviços adquiridos para o programa	4
Cumprimento de metas previstas na proposta de trabalho e alcance dos impactos esperados com o programa	4

Registros fotográficos, mídias, sites e publicações:

Registros fotográficos:



Lançamento oficial do programa



Parcerias do programa Mexa-se



Avaliação inicial dos participantes



Reunião administrativa



Materiais adquiridos

OUTUBRO ROSA

Mês de conscientização sobre prevenção e diagnóstico do câncer de mama.

É uma doença resultante da multiplicação de células anormais.

O câncer de mama é mais comum entre as mulheres, apenas 1% dos casos são masculinos.



Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Mas muitas pessoas, por medo ou desinformação, evitam o assunto e acabam atrasando o diagnóstico.

A informação pode ajudar a salvar vidas. Por isso, elaboramos esta cartilha para orientar mulheres e homens a respeito da prevenção e da detecção precoce do câncer de mama.



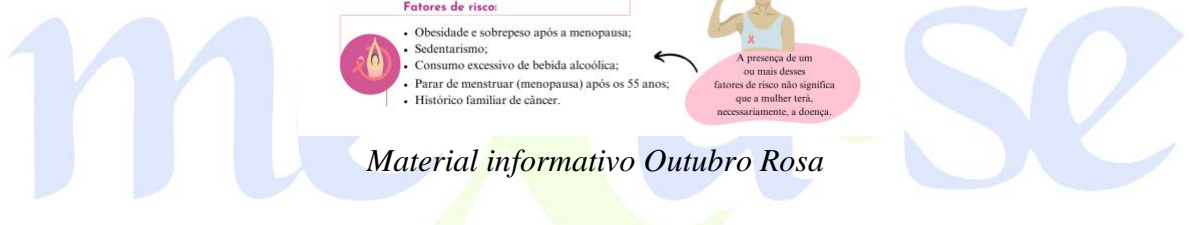
- Quais são os sinais e sintomas?
- Mudança no tamanho ou formato das mamas
 - Vermelhidão ou coceira na pele e/ou ao redor do mamilo.
 - Nódulo diferente do restante do tecido da mama.
 - Inchaço na axila ou ao redor da clavícula.
 - Mudança na textura da pele, como covas ou enrugamento.
 - Mudança de posição ou formato do mamilo.
 - Dor constante na mama ou nas axilas.

O que causa o câncer de mama?

Não há uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama. O risco de desenvolver a doença aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.

- Fatores de risco:
- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
 - Sedentarismo;
 - Consumo excessivo de bebida alcoólica;
 - Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;
 - Histórico familiar de câncer.

A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher terá, necessariamente, a doença.





Material informativo Outubro Rosa

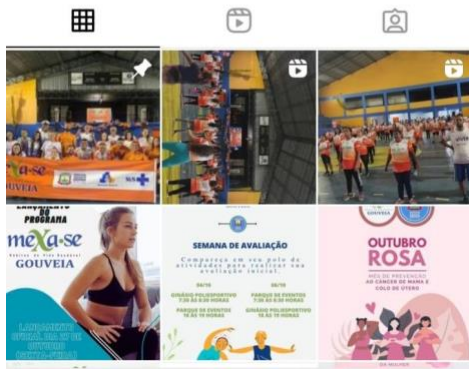
← mexa_se_gouveia 🔔 ⋮

Hábitos  19 567 443
Publicações Seguidores Seguindo

MEXA - SE GOUVEIA
Saúde/beleza
Inscrições - <https://forms.gle/dwp9g4U5WsW4N8dk9>
Ver tradução
Seguido(a) por mandys_silva, emiliafisio2003 e outras 52 pessoas

Seguindo ▾ Mensagem

-  Mexa se Go...
-  Campanha
-  Aula Inaugur...
-  Informações



Mídia social/Instagram

