

E-BOOK 2021

DIRETORIA DE PROMOÇÃO À SAÚDE

AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE QUANTO MAIS NATURAL, MELHOR!

Secretaria de Estado da Saúde de Minas Gerais



Campanha desenvolvida pelo município de Itamarandiba

GOVERNADOR DO ESTADO DE MINAS GERAIS

Romeu Zema Neto

SECRETÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS

Fábio Baccheretti Vitor

SECRETÁRIO ADJUNTO DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS

André Luiz Moreira dos Anjos

CHEFIA DE GABINETE

Luiza Hermeto Coutinho Campos

SUBSECRETÁRIO DE POLÍTICAS E AÇÕES DE SAÚDE

Naila Marcela Nery Ferrari

SUPERINTENDENTE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Camila Helen de Almeida Silva Oliveira

DIRETOR DE POLÍTICAS DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Barbara Kelly Leão

DIRETORA DE PROMOÇÃO À SAÚDE

Daniela Souzalima Campos

COORDENADORA DE AÇÕES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E CONTROLE DOTABAGISMO

Nayara Resende Pena

COORDENADORA DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ADEQUADA E SUSTENTÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

Carolina Guimarães Marra Nascimento

COORDENADORA DE SAÚDE INDÍGENA E POLÍTICAS DE PROMOÇÃO DA EQUIDADE EM SAÚDE

Luísa Azeredo Silveira

ELABORAÇÃO

Bárbara Quintela Zanette Reis

Cristiane Roberta Pinto Tomaz

Fernanda Gonçalves de Souza (Acadêmica)

Isabella Rocha de Oliveira (Acadêmica)

Joseane Mariluz Martins de Carvalho

Rosa Maria dos santos

Vanessa Vidal de Castro

REVISÃO FINAL

Carolina Guimarães Marra Nascimento

SUMÁRIO

Apresentação.....	3
Introdução.....	4
Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).....	5
Pedra Azul.....	6
Álcool, Tabaco e outras drogas.....	8
Pará de Minas.....	9
Itamogi.....	11
Carmo do Rio Claro.....	13
Patos de Minas.....	15
Bias Fortes.....	17
Alimentação Saudável, Adequada e Sustentável.....	19
Pedra Azul.....	20
Franciscópolis.....	22
Campina Verde.....	24
Itamarandiba.....	26
Carmo de Minas.....	28
Queluzito.....	30
Inhapim.....	32
Santos Drumont.....	34
Jesuânia.....	36
Rio Novo.....	38
Malacacheta.....	40
Queluzito.....	42
Queluzito.....	44
Senhora dos Remédios.....	46
Pará de Minas.....	48
Capinópolis.....	50
Uberlândia.....	52
Alagoa.....	54
Piumhi.....	56
Couto de Magalhães de Minas.....	58
Gemeleiras.....	60
Coronel Fabriciano.....	62
Bias Fortes.....	64
Alpinópolis.....	66
Conselheiro Pena.....	68
Educação em Saúde.....	70
Pedra Azul.....	71
Pedra Azul.....	73
Pedra Azul.....	75
Capinópolis.....	77
Caraí.....	79
Desterro de Entre Rios.....	81
Promoção da Saúde do Trabalhador.....	83
Bias Fortes.....	84
Promoção da Cultura da Paz e Dos Direitos Humanos.....	86
Pedra Azul.....	87
Bias Fortes.....	89
Práticas Corporais e Atividade Física.....	91
Guaranésia.....	92
Iraí de Minas.....	95
Carmo do Rio Claro.....	97
Pedra Azul.....	99

APRESENTAÇÃO

A Política Estadual de Promoção da Saúde, surge em 2016 com a finalidade de ampliar e aperfeiçoar boas práticas de promoção da saúde na APS por meio do desenvolvimento de ações intrasetoriais e intersetoriais que favoreçam a equidade, a melhoria das condições e modos de viver, que estimulem o empoderamento dos indivíduos e comunidades de modo a ampliar a potencialidade da saúde individual, coletiva e a participação social, buscando reduzir as desigualdades, vulnerabilidades e riscos à saúde através da atuação sobre os determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais.

Os múltiplos atores envolvidos nas práticas de saúde devem considerar para o planejamento de ações e construção de agendas de promoção da saúde o desenvolvimento das temáticas de promoção da saúde, nas práticas do cuidado à saúde, às quais fazem parte:

- 1) Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável;
- 2) Práticas Corporais e Atividades Físicas;
- 3) Promoção da Cultura da Paz e dos Direitos Humanos;
- 4) Álcool, Tabaco e outras Drogas;
- 5) Promoção da Saúde do Trabalhador;

Além da observância às temáticas, as ações também devem ser realizadas em consonância com os princípios e valores da POEPS e do Sistema Único de Saúde (SUS).

As medidas e prevenção podem ter acarretado em limitações para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde sobretudo as atividades coletivas e de forma presencial. No entanto, ações de promoção saúde são essenciais para ampliar os níveis de saúde da população e prevenir a ocorrência e agravamentos das condições de saúde devido às doenças crônicas não transmissíveis.

APRESENTAÇÃO

Diante da continuidade da transmissão e contágio pelo agente coronavírus (COVID-19), as medidas de prevenção acarretaram em uma limitação no desenvolvimento das ações presenciais e uma maior observância dos determinantes sociais das populações, visando a sustentabilidade da política de promoção da saúde.

Tendo em vista que a POEPS é uma Política recente no estado, foi realizada uma avaliação da sua implementação nos municípios do Estado o que resultou em mudanças nos seus indicadores de monitoramento.

Sendo assim, foi publicada a Resolução SES/MG N° 7.610, de 21 de julho de 2021, atualizando as normas gerais de adesão, execução, acompanhamento e avaliação do incentivo financeiro de cofinanciamento da POEPS.

As normativas que passam a reger as POEPS, no âmbito do SUS-MG, são:

- Resolução SES-MG 5.250, de 19 de abril de 2016 - CAPÍTULO I: Política Estadual de Promoção da Saúde (Valores e Princípios, Diretrizes, Estratégias e Temas).
- Resolução SES-MG 7.610, de 21 de julho de 2021, que atualiza as normas gerais de adesão, execução, acompanhamento e avaliação do incentivo financeiro de cofinanciamento da Política Estadual de Promoção da Saúde nos termos da Resolução SES/MG nº 5.250, de 19 de abril de 2016.

A fim de continuar a dar visibilidade à temática de promoção da saúde, o presente E-BOOK traz as ações de promoção da saúde desenvolvidas e registradas pelos municípios do Estado no segundo semestre de 2021. Este E-Book de boas práticas tem por finalidade o estabelecimento de vínculos entre os serviços da promoção da saúde e da população, segundo as temáticas da POEPS considerando a autonomia dos serviços, conhecimentos das legislações e gestão flexível, dando ênfase às práticas diferenciadas.

INTRODUÇÃO

A publicação do E-Book " Ações da Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças e Agravos" do 2º semestre de 2021, traz as ações registradas no período de julho/2021 a dezembro/2021, com vistas à promoção da saúde, e que estimulam a atuação intersetorial, objetivando o bem-estar dos indivíduos e a produção da saúde em consonância com a POEPS.

A Secretaria de Estado da Saúde, por meio da Diretoria de Promoção à Saúde, selecionou para esta edição do E-Book as melhores práticas que propiciaram maior aproximação dos serviços aos usuários e um contato mais direto com a população, estimulando o empoderamento e o autocuidado, direcionadas às necessidades dos usuários, transmitindo orientações sobre prevenção e promoção da saúde.

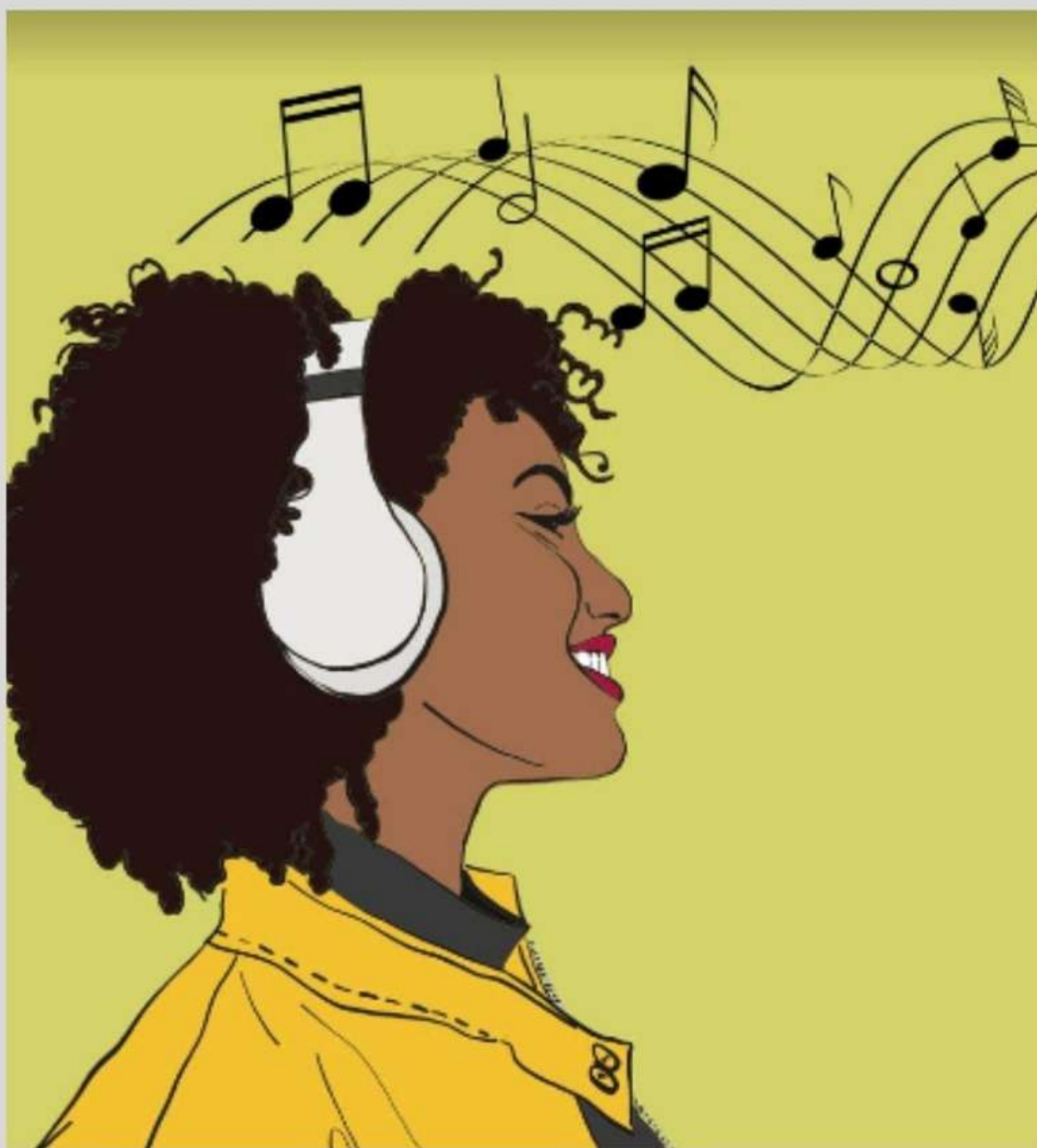
Com o objetivo de dar visibilidade às ações de promoção da saúde, desenvolvidas no território, pelos municípios de Minas Gerais, incentiva os municípios a registrarem suas ações durante o ano no formulário específico.

Ressaltamos que, das 28 Regionais de Saúde de nosso estado, 19 (67,86%) tiveram municípios que preencheram o formulário com as ações desenvolvidas, perfazendo um total de 42 municípios que preencheram o formulário de Comunidade de Conhecimento e Práticas em Promoção à Saúde.

Foram selecionadas para publicação das ações de promoção da saúde, ... registros de atividades desenvolvidas pelos municípios no período avaliado. Essas ações desenvolvidas foram organizadas por temas da promoção da saúde, conforme a seguir.

**E-BOOK - Ano
2021**

**PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES
EM SAÚDE - PICS**



WWW.SAUDE.MG.GOV.BR/VIDASAUDAVEL

Foto: Município de Pedra Azul

PEDRA AZUL

Regional de Saúde: PEDRA AZUL



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretaria Municipal de Saúde

Nome da Ação:

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES EM SAÚDE
COMO INSTRUMENTOS DE
HUMANIZAÇÃO.

Data de realização:

30/06/2021 a 11/08/2021

Local de realização:

WhatsApp

Público Alvo:

Criança - Adolescente - Adulto - Idoso

Tema abordado:

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS); Promoção da Saúde do Trabalhador; Promoção da Equidade em saúde.

Parceria(s) intersetorial(is): Assistência Social, Educação.

Assistência Social, Educação.

Parceria(s) intrasetorial(is):

Vigilância em Saúde (DANT, Imunização, Dengue, etc...), Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...), Comunicação social, Atenção Primária à Saúde e Centro de Referência em Saúde do Trabalhador - Pedra Azul.

PEDRA AZUL

Regional de Saúde: PEDRA AZUL

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Nos meses de junho, julho e agosto foram realizadas atividades semanais abordando o estímulo ao Autocuidado e Autoconhecimento através das seguintes PICS: CONSTELAÇÃO FAMILIAR, IMPOSIÇÃO DE MÃOS, CROMOTERAPIA, MEDITAÇÃO, REFLEXOLOGIA, REIKI E YOGA, para profissionais da área de abrangência do CEREST-PAZ REGIONAL (Centro de Referência em Saúde do Trabalhador - Pedra Azul) e também para toda a comunidade Pedrazulense.

No dia 30 de junho, a Prática Integrativa realizada foi: MEDITAÇÃO ANTROPOSOFIA.

No dia 07 de julho, a Prática Integrativa realizada foi: YOGA.

No dia 14 de julho, a Prática Integrativa realizada foi: MEDITAÇÃO.

No dia 21 de julho, a Prática Integrativa realizada foi: MEDITAÇÃO COM MÚSICA.

No dia 30 de julho, a Prática Integrativa realizada foi: CONSTELAÇÃO FAMILIAR.

No dia 04 de agosto, a Prática Integrativa realizada foi: MEDITAÇÃO COM REIKI.

No dia 11 de agosto, a Prática Integrativa realizada foi: MEDITAÇÃO COM YOGA.

As ações foram desenvolvidas através de um grupo do aplicativo WHATSAPP, por meio da condução da teoria e prática com ênfase na promoção da autonomia, valorização dos saberes pessoais e culturais, aprendizagem e embasamento para o desenvolvimento das ações de autocuidado com as PICS. As informações são disponibilizadas no grupo todas as quartas-feiras, às 8 horas da manhã e o conteúdo é abordado por toda a semana.

O Acolhimento e Cuidado para com o grupo é realizado através de informativos, vídeos e postagens relacionadas às PICS para o fortalecimento do Autocuidado e do Autoconhecimento. Para o participante do grupo realizar uma sessão individual das práticas ofertadas, há o agendamento via telefone.

As sessões individuais, à distância, são das seguintes PICS: - Reiki - Yoga - Meditação -Constelação Familiar – Cromoterapia. Com as trocas de aprendizados e os feedbacks recebidos pela anfitriã do grupo, a enfermeira Luiza Costa Tanure, verifica-se transformação nos processos de trabalho, nos hábitos diários e nas atitudes dos participantes.

O desenvolvimento de agentes multiplicadores tem sido uma das principais estratégias adotadas, atingindo diferentes segmentos da população, através do apoio matricial que acontece em todos os processos do Setor/Pilar de Humanização, Gestão do Trabalho e Educação na Saúde, pois o mesmo apoia profissionais e usuários no processo de vivência da humanização para que haja autonomia e independência de cada participante na execução das próprias vivências e experiências de humanização. ”

**E-BOOK - ANO
2021**

ÁLCOOL, TABACO E OUTRAS DROGRAS



WWW.SAUDE.MG.GOV.BR/VIDASAUDAVEL

Foto: Município de Carmo do Rio Claro

Pará de Minas

Regional de Saúde: Divinópolis



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Atenção Primária a Saúde,
Conselho Municipal de Políticas
sobre Drogas- COMAD

Nome da Ação:

Prevenção do uso do Álcool e
outras Drogas

Data de realização:

26/06/2021

Local de realização:

Principais semáforos do centro da
cidade.

Público Alvo:

Adolescente- Adulto

Tema abordado:

Álcool, Tabaco e outras Drogas; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is): Assistência Social, Educação.

COMAD

Parceria(s) intrasetorial(is):

Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...),
Comunicação social

Pará de Minas

Regional de Saúde: Divinópolis

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

As profissionais coordenadoras da Atenção Primária a Saúde e COMAD participaram de um programa de entrevista nos dias que antecederam a ação com finalidade de divulgação da mesma e informar a população quanto a existência dos equipamentos de apoio para a cessação dos vícios, houve também divulgação nas mídias digitais e veículos de comunicação existentes no município. Blitz educativa nos principais semáforos no centro da cidade com orientação e distribuição de máscaras personalizadas.



Itamogi

Regional de Saúde: Passos



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretaria Municipal de Saúde de Itamogi

Nome da Ação:

Dia mundial sem tabaco

Data de realização:

31/05/2021

Local de realização:

Praça

Público Alvo:

Criança - Adolescente - Adulto - Idoso

Tema abordado:

Álcool, Tabaco e outras Drogas; Promoção da equidade em saúde; Povos e comunidades tradicionais

Itamogi

Regional de Saúde: Passos

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Foi realizado no dia 31 de maio de 2021 uma abordagem com a população da cidade, aferimos a pressão, aferimos a temperatura, falamos sobre a importância de parar com consumo do tabaco, além de dar as pessoas informações sobre o grupo de tabagismo.



Carmo do Rio Claro

Regional de Saúde: Passos



Público Alvo:

Adulto

DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Núcleo Ampliado a Saúde da Família

Nome da Ação:

Comprometa-se a parar de fumar durante a pandemia de covid 19.

Data de realização:

15/05/2021

Local de realização:

Centro esportivo/quadras do município

Tema abordado:

Álcool, Tabaco e outras Drogas; Promoção da equidade em saúde

Carmo do Rio Claro

Regional de Saúde: Passos

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

A ação foi desenvolvida pela psicóloga Erika Cristina Ferreira Salles e a nutricionista Nayara Rodrigues Azevedo. Foi conversado com os participantes sobre o porquê o cigarro é viciante; sobre a sensação de prazer, alteração do sistema nervoso central, estímulo que o vício estimula o cérebro, as doenças causadas pelo cigarro, os benefícios de parar de fumar.



Patos de Minas

Regional de Saúde: Patos de minas



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Unidade Básica de Saúde

Nome da Ação:

Conscientização sobre os malefícios do tabaco.

Data de realização:

28/08/2021

Local de realização:

Centro comunitário

Público Alvo:

Criança - Adolescente- Adulto - Idoso

Tema abordado:

Álcool, Tabaco e outras Drogas, ; Beneficiários do Programa Bolsa Família (PBF), ; Práticas Corporais e Atividades Físicas; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is): Assistência Social, Educação.

Esporte

Parceria(s) intrasetorial(is):

Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...)

Patos de Minas

Regional de Saúde: Patos de Minas

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"Durante reunião de equipe na Unidade Básica de Saúde decidimos realizar uma ação no Bairro Alto da Serra, que é o local que possui a população com maior vulnerabilidade social. Essa ação teve como objetivo realizar a conscientização da população sobre os malefícios do tabaco, a conscientização sobre a amamentação, orientação de saúde bucal, alongamento com a educadora física. Foi ofertado no local a vacina da gripe e a pesagem para o bolsa família.

Para o tabaco, fizemos duas ""caixas surpresas"" onde o usuário colocava a mão e tirava uma curiosidade sobre o malefício do tabaco e no verso da curiosidade o paciente ganhava um brinde. Ofertamos de brinde uma sessão de apresentação da auriculoterapia, um kit de saúde bucal ou um ímã de geladeira feito pela equipe da Unidade.

Foi ofertado aos pacientes também pipoca.

A população ficou satisfeita com a ação e as crianças, principalmente, alegres com os brindes recebidos."

Ação de conscientização dos malefícios do tabaco. Prefeitura Municipal de Patos de Minas Agosto 2021

Cássia Tamires Mafía Leal
Renato Alves Silva
Aline Francielle de Magalhães
Luciana Silva Costa
Deusdete Viana Teixeira
Renata da Silva Borges
Leidiane Gonçalves Silva

Cantinho da conscientização do tabaco
Brindes ofertados

Sessão de auriculoterapia

Bias Fortes

Regional de Saúde: Juiz de Fora



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

NASF

Nome da Ação:

Capacitação para as agentes comunitárias de saúde sobre o controle e tratamento do tabagismo no município.

Data de realização:

26/08/2021

Local de realização:

Unidade de Saúde

Público Alvo:

Adolescente- Adulto - Idoso

Tema abordado:

Álcool, Tabaco e outras Drogas, ; Promoção da Cultura da Paz e dos Direitos Humanos, Promoção da equidade em saúde; Público-alvo: Adolescente, Adulto, Idoso

Parceria(s) intrasetorial(is):

Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...)

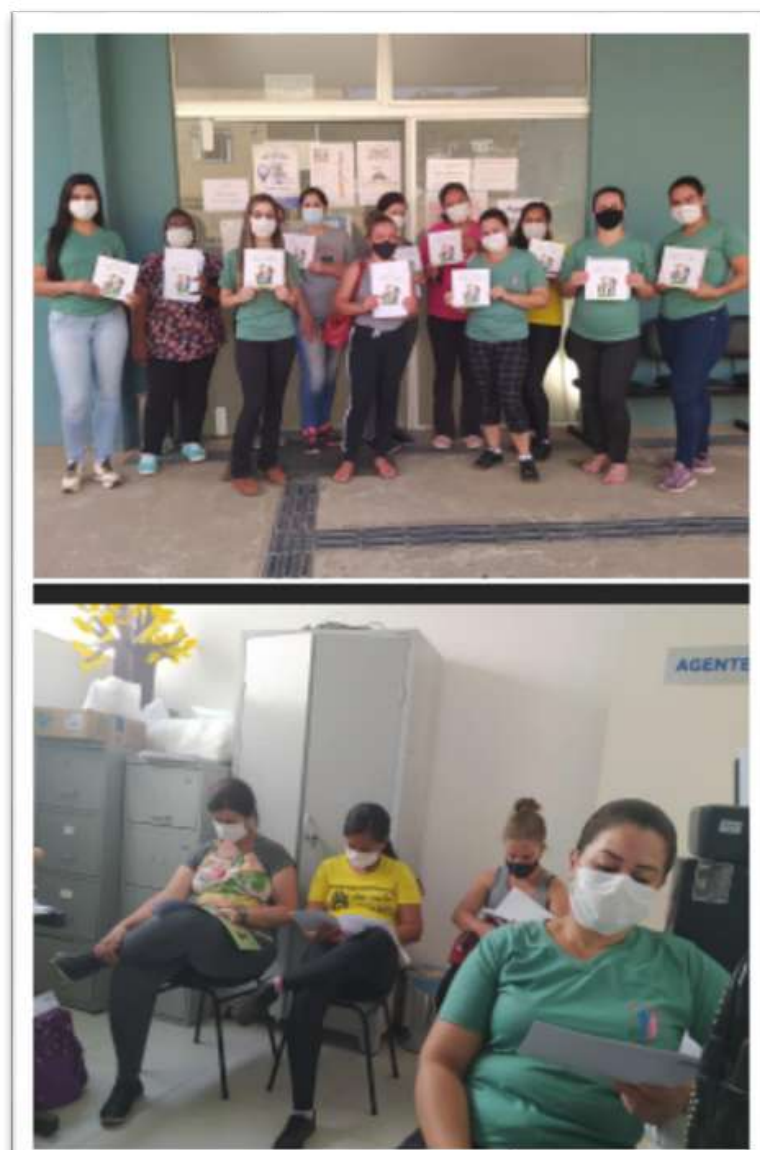
Bias Fortes

Regional de Saúde: Juiz de Fora

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"Em campanha ao Dia Nacional do Combate ao Fumo - 29 de agosto, que tem como objetivo reforçar os danos causados pelo tabaco, foi realizada pela Psicóloga e Referência Técnica do tratamento de tabagismo no município, Cássia, uma capacitação para as agentes comunitárias de saúde sobre o controle e tratamento do tabagismo no município.

A atuação comprometida dos ACS junto às famílias potencializa o alcance das ações do Programa e amplia o conhecimento da população sobre os malefícios do tabaco. Desta forma, o ACS também contribui para a redução da iniciação ao tabagismo e da sua aceitação social e apoia os fumantes para que deixem de fumar."



E-BOOK - ANO 2021

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ADEQUADA E SUSTENTÁVEL



WWW.SAUDE.MG.GOV.BR/VIDASAUDAVEL

Foto: Município de Campina Verde

PEDRA AZUL

Regional de Saúde: PEDRA AZUL



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Programa Academia da Saúde

Nome da Ação:

Dicas para melhorar a relação com a comida

Data de realização:

15/07/2021, 08/07/2021, 12/08/2021

Local de realização:

Grupo WhatsApp "Vida Saudável"

Público Alvo:

Adolescente- Adulto - Idoso

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da Cultura da Paz e dos Direitos Humanos; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intrasetorial(is):

Vigilância em Saúde (DANT, Imunização, Dengue, etc...), Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...)

PEDRA AZUL

Regional de Saúde: PEDRA AZUL

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Com intuito de contribuir, estimular e potencializar o autocuidado e a adoção de práticas sociais e de saúde pela população, direcionadas à promoção de saúde, tendo em vista a busca por maior qualidade de vida da população, a Prefeitura Municipal de Pedra Azul, através da Secretaria Municipal de Saúde, por meio do Programa Academia da Saúde, estabeleceu um novo formato do grupo: “Conversando sobre Modos de Vida Saudáveis e Autocuidado”. O grupo realizava suas atividades presencialmente e, devido ao enfrentamento da COVID-19, iniciou suas atividades, no dia 06 de julho de 2020, através do aplicativo WhatsApp: Grupo “Vida Saudável”. O link de acesso ao grupo, foi disponibilizado a toda população por meio das páginas oficiais da Prefeitura e por outras redes sociais, sendo que no aplicativo será permitida uma interação direta da anfitriã do grupo, a Nutricionista Gina Carvalho, com os participantes (população em geral). Os encontros acontecem às quintas-feiras e serão abordados temas como: qualidade de vida, atividade física, saúde mental e alimentação saudável. Realizada no dia 15/07/2021 interação no grupo Vida Saudável do aplicativo de WHATSAPP, abordando o Tema: Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável – Dicas para melhorar a relação com a comida e com seu corpo; estimulando o autocuidado para maior qualidade de vida.



Franciscópolis

Regional de Saúde: Teófilo Otoni



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

UBS Domício Manoel de Caires

Nome da Ação:

Agosto Dourado- Amamentar Vale Ouro

Data de realização:

24/08/2021

Local de realização:

Alimentação Saudável

Público Alvo:

Adulto

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Franciscópolis

Regional de Saúde: Teófilo Otoni

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Foi realizada uma palestra ministrada pela nutricionista do município para as gestantes e lactantes do município, explanando a importância do aleitamento materno, os benefícios para mãe e para o bebê. Teve troca de experiências entre as mães, brincadeira sobre mitos e verdades sobre a amamentação. Foi realizada também distração com boneco de como posicionar o bebê correspondente para amamentar. Foi entregue também kit com fralda, lenço umedecido e sabonete para os bebês. Segundo o relatado pelas mães que participaram a experiência foi excelente, principalmente para as que estavam na primeira gestação, visto que muitas dúvidas foram sanadas a partir das orientações ofertadas bem como a experiência relatadas por muitas participantes.



Campina Verde

Regional de Saúde: Ituiutaba



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Equipes de Estratégia de Saúde da Família

Nome da Ação:

Agosto Dourado

Data de realização:

02/08/2021 a 30/09/2021

Local de realização:

Centro comunitário

Público Alvo:

Criança - Adolescente- Adulto

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intrasetorial(is):

Comunicação social

Campina Verde

Regional de Saúde: Ituiutaba

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

A campanha Agosto Dourado foi nomeada como Hora do Mamaço, que contou com o palestrante Igor Caffarena onde foi orientado e realizado junto as participantes, condutas esclarecedoras voltadas para a amamentação, pega, oferta do peito, vínculo durante a amamentação, aleitamento materno exclusivo dentre outros.



Itamarandiba

Regional de Saúde: Diamantina

Quanto mais natural, melhor!



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretária Municipal de Saúde do
Município de Itamarandiba

Nome da Ação:

Alimentação saudável e o cuidado
com o consumo de alimentos
industrializados

Data de realização:

04/10/2021

Local de realização:

Ação realizada através de
videoconferência online

Público Alvo:

Criança - Adolescente- Adulto

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) interssetorial(is):

Educação

Itamarandiba

Regional de Saúde: Diamantina

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Ação de educação alimentar e nutricional foi direcionada aos alunos do ensino fundamental 2 matriculadas na Escola Estadual Coronel Jonas Câmara referente ao tema alimentação saudável e o cuidado com o consumo de alimentos industrializados. A nutricionista Bárbara Souza contatou a supervisora da escola para agendar uma palestra com as crianças que se encaixavam dentro dessa faixa etária deste ensino para participar de uma videoconferência via Google Meet. Contou com a participação de cerca de 62 alunos, teve duração média de 1:30h, onde foi incentivado o consumo de alimentos in natura e minimamente processados e desestimulado o consumo de alimentos industrializados (processados e ultra processados). Foi reforçado a campanha sobre consumo de frutas e verduras através do programa 5 ao dia e ensinado como montar um prato saudável incluindo pelo menos 2 porções/tipos de verduras e legumes nas principais refeições como almoço e jantar, bem como a SUBstituição de sucos artificiais e refrigerantes pela fruta in natura como recomendado nos modelos do ministério da saúde e orientações nutricionais do guia alimentar para a população brasileira. A palestra contava com a coparticipação dos alunos que puderam tirar todas as suas dúvidas ao longo da palestra ilustrado por imagens anexadas em slides do programa Power Point. Os resultados encontrados foram simultâneos ao desenvolvimento da palestra, as crianças e adolescentes demonstraram bastante interesse pelo assunto palestrado, ficaram surpresas quanto as informações relativas ao consumo exagerado de alimentos industrializados e se demonstraram bastante entusiasmados em incluir mais alimentos in natura e evitar ultra processados. Acreditamos que o efeito multiplicador das informações passas a esses ouvintes será de grande valia para estímulo ao consumo de alimentos mais saudáveis e o efeito multiplicador que essa palestra terá, afinal essas crianças potencializarão a nossa proposta de prevenção de doenças não transmissíveis relacionadas ao padrão dietético ocidental veiculando as informações a respeito da alimentação saudável aos seus familiares, cuidadores e a sociedade em geral.

Alimentação saudável está nas nossas mãos

Cenário atual da obesidade infantil



Carmo de Minas

Regional de Saúde: Varginha

14/10/2021



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretaria Municipal de Saúde,
Unidades Básicas de Saúde

Nome da Ação:

Alimentação Saudável hoje para
um futuro melhor.

Data de realização:

14/09/2021 a 20/10/2021

Local de realização:

Unidade de Saúde

Público Alvo:

Criança - Adolescente- Adulto - Idoso

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Práticas Corporais e Atividades Físicas;
Promoção da Saúde do Trabalhador; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Assistência Social, Educação, Secretaria Municipal de Saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Comunicação social

Carmo de Minas

Regional de Saúde: Varginha

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"16/09/2021 - Realizado durante todo o mês, aulas de Zumba Fitnes, alongamentos envolvendo todas as UBS da cidade, incluindo asilo, onde as pessoas se sentem muito bem e mais dispostas.

22/09/2021- Realizada ação educativa, abordando o tema: Fatores que podem aumentar o risco de ideias suicidas, de acordo com o Setembro Amarelo, para poder alertar toda a população, que eles tem alguém que olham por eles e a atenção primária está com equipe capacitada para atender a população.

25/09/2021 - Realizada educação continuada, abordando o tema, doação de órgãos, tendo como alvo: toda população e equipe multidisciplinar da UBS.

30/09/2021- Realizada educação continuada de Saúde Ocupacional x Saúde do trabalhador: Ações para melhoria da qualidade de vida do trabalhador. Público alvo; trabalhadores da Saúde.

30/09/2021- Realizada educação continuada, com o tema: Falando de pandemia com jovens e adolescentes, orientando a todos como abordar esse grupo de jovens.

14/10/2021- Realizada educação continuada, com o tema alimentação Saudável, discutindo sobre o que é? Como ter uma alimentação saudável, orientado todas as UBS da cidade sobre o mês de outubro que é comemorado a alimentação saudável. "

16/09/2021



22/09/2021



25/09/2021

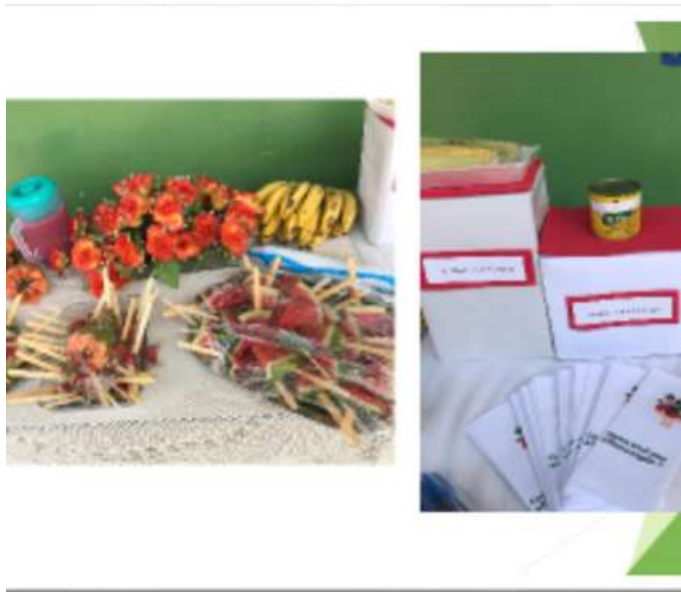


30/09/2021



Queluzito

Regional de Saúde: Barbacena



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:
Nutricionista

Nome da Ação:
Dia Mundial da Alimentação

Data de realização:
14/10/2021

Local de realização:
Unidade de Saúde

Público Alvo:
Adulto

Tema abordado:
Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Queluzito

Regional de Saúde: Barbacena

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Desenvolvemos a ação do Dia Mundial da Alimentação para o incentivo do consumo de frutas e hortaliças. Exposição de uma mesa contendo frutas e sucos naturais para degustação dos usuários que procuraram a Unidade Básica de Saúde no dia 14 de outubro de 2021. Foi aplicado um teste sobre alimentação, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira. A Ação foi executada pela Nutricionista Débora Cristina Pereira dos Santos e a estagiária de Nutrição Lidinês Leite.



Jesuânia

Regional de Saúde: Varginha



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Unidade Básica de Saúde

Nome da Ação:

Alimentação saudável e dia mundial da alimentação

Data de realização:

13/10/2021

Local de realização:

Praça

Público Alvo:

Idoso

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Esporte

Jesuânia

Regional de Saúde: Varginha

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Foi entregue folders explicativos sobre a importância de uma alimentação saudável e sobre a data comemorativa do dia mundial da alimentação, ressaltando a necessidade de se consumir frutas, verduras e legumes. Após, houve bate papo com as participantes do grupo de idosos.



Rio Novo

Regional de Saúde: Juiz de Fora

IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

elaborado por: Monique Oliveira e Juliana Valadão



PORQUE CONSUMIR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?

Frutos em fibras

São as partes dos alimentos que não conseguem ser digeridas nem absorvidas.

- Ajudam no bom funcionamento do intestino;
- Promovem saciedade;
- Previnem e controlam diabetes, pressão arterial e colesterol.

Fontes de Vitaminas e minerais

Os famosos micronutrientes.

- Melhoram a imunidade;
- Desaceleram o envelhecimento;
- Previnem doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, doenças ósseas, entre outras;
- Melhoram visão, cicatrização, memória, sistema urinário.

COMO FAZER A HIGIENIZAÇÃO?

Fazer a higiene adequada é tão importante quanto consumir os vegetais. Assim, evitamos doenças transmitidas por alimentos.

- Tire toda a sujeira do alimento. Molure 1 colher de sopa rasa de hipoclorito de sódio com concentração entre 2,0 e 2,5% para cada 1 litro de água. Deixe os alimentos na solução por 15 minutos e depois enxágue.

OU

- Tire toda a sujeira do alimento. Molure 1 colher de sopa rasa de água sanitária (ver no rótulo do produto se há indicação para higienização de frutas e vegetais) para cada 1 litro de água. Deixe os alimentos na solução por 15 minutos e depois enxágue.

DICAS

- Se possível, inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições;
- Dê preferência aos alimentos vendidos da forma natural sempre que puder;
- Prefira frutas, legumes e verduras cruas;
- Também podem ser consumidos em forma de sucos naturais, vitaminas, saladas, assados, cozidos, refogados, em grãos ou batos caseiros;
- Prefira frutas, legumes e verduras da safra normalmente são mais baratos e apresentam melhor valor nutricional. Consulte o site ceasaminas;
- Se possível, consuma frutas, legumes e verduras orgânicos (sem uso de agrotóxicos);
- Quanto mais colorido melhor! Variedade essencial para uma alimentação saudável e equilibrada;
- O consumo de água é muito importante. O ideal ingerir pelo menos 2L de água por dia.

SAFRA DE OUTUBRO

- Frutas: banana maçã, banana prata, importado, laranja péra, mamão papaya, melão, melão, morango, nectarina, tangerina, pitanga;
- Legumes: abóbora jacinzeiro, abóbora italiana, abóbora melancia, alho, batata, beterraba, cebola, nabo, pepino, rabanete, vagem;
- Verduras: acelga, agrião, alface, cebola, chicória, coentro, couve, couve-flor, mostarda, repolho roxo, salsa, salsão.



Aproveite as dicas e melhore sua saúde!

DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:
NASF

Nome da Ação:
Importância do consumo de frutas, legumes e verduras

Data de realização:
14/10/2021

Local de realização:
Unidade de Saúde, Sala de espera de vacinação contra COVID-19

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Rio Novo

Regional de Saúde: Juiz de Fora

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

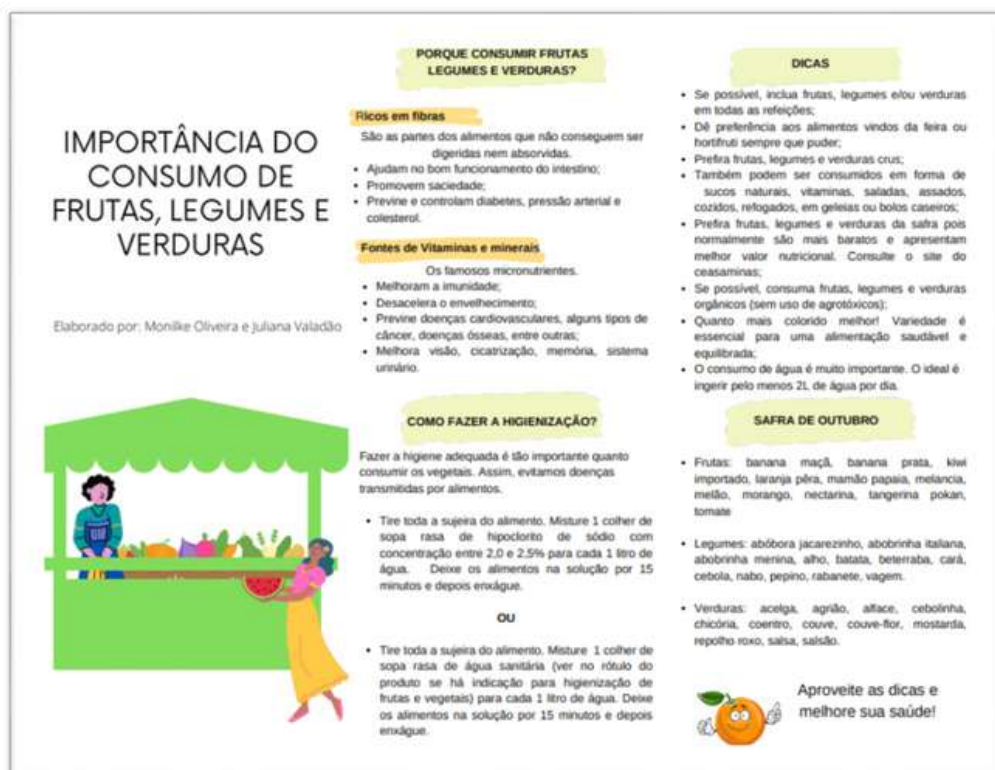
"Com o intuito de divulgar e ressaltar a importância do dia mundial da alimentação, elaborou-se um panfleto informativo com o título: "Importância do consumo de frutas, legumes e verduras" para ser distribuído para os indivíduos presentes que estavam aguardando para receber a vacina contra COVID-19.

Foram dadas explicações verbais sobre as abordagens contidas no panfleto, dando ênfase aos benefícios do consumo de alimentos in natura e minimamente processados, a importância da higienização adequada mediante o contexto pandêmico vivenciado, dicas de aquisição e preparo, além do incentivo ao consumo de alimentos da safra do mês de outubro.

Os minutos finais foram destinados para esclarecimento de dúvidas apresentadas.

Foram trazidas questões da relação entre alimentação e nutrição com a vacinação e notícias falsas disseminadas via internet.

A atividade foi executada por três profissionais, sendo uma a nutricionista da equipe NASF acompanhada por duas estagiárias da faculdade de nutrição. Foram abordadas aproximadamente 24 pessoas."



Queluzito

Regional de Saúde: Barbacena



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretaria de Educação

Nome da Ação:

Horta Caseira

Data de realização:

20/10/2021

Local de realização:

Escola

Público Alvo:

Criança

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Secretaria de Agricultura e Emater

Queluzito

Regional de Saúde: Barbacena

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

O Projeto Horta Caseira, teve como objetivo estimular o contato das crianças com a natureza e estimular uma alimentação saudável com incentivo ao consumo de alimentos da natureza. Foi enviado para 123 alunos da Escola Municipal, sementes de rúcula, cenoura e beterraba oferecidos pela secretaria de agricultura do município. Como as aulas estão sendo a distância até o momento, enviamos uma cartilha de orientações de como fazer uma horta e também a técnica em agricultura da Emater, elaborou uma apresentação com orientações sobre o plantio.

Alunos: Breno, Isabel,
Gabriel, Pedro



Queluzito

Regional de Saúde: Barbacena



Débora Cristina Pereira dos Santos- Nutricionista
Lidínês Leite- Estagiária de Nutrição
Queluzito-MG

DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretaria de Saúde

Nome da Ação:

A importância do consumo de frutas, verduras e legumes para a saúde

Data de realização:

14/10/2021

Local de realização:

Unidade de Saúde

Público Alvo:

Adulto

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Queluzito

Regional de Saúde: Barbacena

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"No dia 16 de outubro é comemorado o Dia Mundial da Alimentação. Além disso, a Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU) estabeleceu 2021 como o Ano Internacional das Frutas e Vegetais.

Contudo, foi promovida uma campanha abordando como temática "" A importância do consumo de frutas, verduras e legumes para a saúde, realizado pela Nutricionista Débora e a estagiária de Nutrição Lidinês na Unidade Básica de Saúde.

Essa Campanha teve por objetivo promover a discussão junto aos usuários, através da aplicação de um teste sobre alimentação, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, sobre a importância de consumir frutas, verduras e legumes como sendo a base de uma alimentação adequada e saudável. Essa temática é de suma importância, considerando as mudanças nos padrões de alimentação que vem sendo observadas com grande intensidade no Brasil. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes, frutas e verduras) por produtos industrializados. É importante destacar, que as frutas, verduras e legumes contribuem para uma alimentação diversificada, nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada. São alimentos indispensáveis para a composição de um padrão saudável de alimentação, pois possuem diversos elementos essenciais para a saúde, como vitaminas, minerais, fibras e outros compostos bioativos, favorecendo a manutenção da saúde e do peso corporal além de serem essenciais no combate da desnutrição, da obesidade e na prevenção de doenças crônicas."



Senhora dos Remédios

Regional de Saúde: Barbacena



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Atenção Primária Saúde

Nome da Ação:

A importância do consumo de frutas, verduras e legumes para a saúde

Data de realização:

01/10/2021 a 29/10/2021

Local de realização:

Unidade de Saúde

Público Alvo:

Criança

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde, Povos e comunidades tradicionais

Parceria(s) intrassetorial(is):

Vigilância em Saúde (DANT, Imunização, Dengue, etc...)

Senhora dos Remédios

Regional de Saúde: Barbacena

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Conscientização de alimentação saudável para as mães das crianças de 0 a 2 anos com consulta agendada para a pediatra.



Pará de Minas

Regional de Saúde: Divinópolis



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Estratégia Saúde da Família /
Promoção

Nome da Ação:

Convivendo com a diabetes.

Data de realização:

09/09/2021

Local de realização:

Unidade Básica de Saúde

Público Alvo:

Adulto - Idoso

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Pará de Minas

Regional de Saúde: Divinópolis

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"Distribuição de convites pelos Agentes Comunitários de Saúde para os diabéticos da sua área de abrangência, informando dia da ação.

Palestra com demonstração de alimentos e seu teor de açúcar ministrada pelo profissional nutricionista, dicas de aproveitamento de alimentos e distribuição de salada de frutas."



Capinópolis

Regional de Saúde: Ituiutaba



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretária Municipal de Saúde

Nome da Ação:

Importância do Consumo de
Frutas e Verduras

Data de realização:

04/10/2021 a 26/10/2021

Local de realização:

Unidade de Saúde

Público Alvo:

Adulto

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde, Saúde da População em Situação de Rua; Cuidado da Doença Falciforme; Povos e comunidades tradicionais

Parceria(s) intrassetorial(is):

NASF

Capinópolis

Regional de Saúde: Ituiutaba

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Ação realizada nas unidades de saúde do Município de Capinópolis pela Nutricionista Ana Paula, falando sobre a importância do consumo de frutas e verduras, na comemoração do dia Mundial da Alimentação. A mesma realizou rodas de conversa e após demonstrou os alimentos e realizou um lanche saudável.



Uberlândia

Regional de Saúde: Uberlândia



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Programa Saúde Escolar/
Secretaria Municipal de Saúde

Nome da Ação:

Crescer saudável: descascar mais e
desembalar menos

Data de realização:

16/10/2021

Local de realização:

Escola

Público Alvo:

Criança

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde,
Povos e comunidades tradicionais

Parceria(s) intrasetorial(is):

Comunicação social

Parceria(s) intersetorial(is):

Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional, Educação, Representantes da
sociedade civil organizada

Uberlândia

Regional de Saúde: Uberlândia

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Uma dupla de agentes de saúde escolar atuou de modo complementar, na abordagem deste tema com os alunos do Ensino Fundamental I (segundo e terceiro anos), na Escola Municipal Leôncio do Carmo Chaves. Deste modo, enquanto uma agente de saúde realizava uma ação de educação em saúde com 1 turma, através de uma roda de conversa e atividades lúdicas sobre a importância de se priorizar os alimentos mais saudáveis, como as frutas, por exemplo, atentando-se para o gesto de se descascar mais os alimentos e se reduzir o consumo dos salgadinhos, que são de fácil desembalagem; a outra agente de saúde abordava a segunda turma, preenchendo o marcador de consumo e, por meio de uma balança digital pesava os alunos e os media com fita métrica, para a avaliação antropométrica. E ambas finalizaram a ação com a distribuição de frutas picadas ofertadas com um guardanapo para cada estudante.



Alagoa

Regional de Saúde: Varginha



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:
UBS MADRE TEREZA DE CALCUTÁ

Nome da Ação:
DIA D - OUTUBRO ROSA

Data de realização:
30/10/2021

Local de realização:
Centro comunitário

Público Alvo:
Adolescente - Adulto - Idoso

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Práticas Corporais e Atividades Físicas; Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS); Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Educação

Alagoa

Regional de Saúde: Varginha

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"Este ano a UBS promoveu uma manhã de atividades, com as participações do fisioterapeuta Luís Fernando, da personal e educadora física Tainara, da psicóloga Isabel Cenci, da enfermeira Lídia Almeida e da nutricionista Natália Almeida.

Os participantes se alongaram, se aqueceram, participaram de uma caminhada leve e divertida pelas ruas do centro da cidade, ouviram um pouco mais sobre o câncer de mama e tiveram um café da manhã nutritivo e saboroso, aprendendo a incluir uma dieta saudável como forma de prevenção."



Piumhi

Regional de Saúde: Passos



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretaria de Saúde

Nome da Ação:

Dez passos para uma alimentação saudável.

A importância da alimentação saudável para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Data de realização:

05/10/2021 a 26/10/2021

Local de realização:

Unidade de Saúde, Escola, Cine Victor Agresta

Público Alvo:

Criança - Adolescente - Adulto - Idoso

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Práticas Corporais e Atividades Físicas; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Cultura, Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional, Educação

Parceria(s) intrassetorial(is):

Vigilância em Saúde (DANT, Imunização, Dengue, etc...), Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...), Comunicação social

Piumhi

Regional de Saúde: Passos

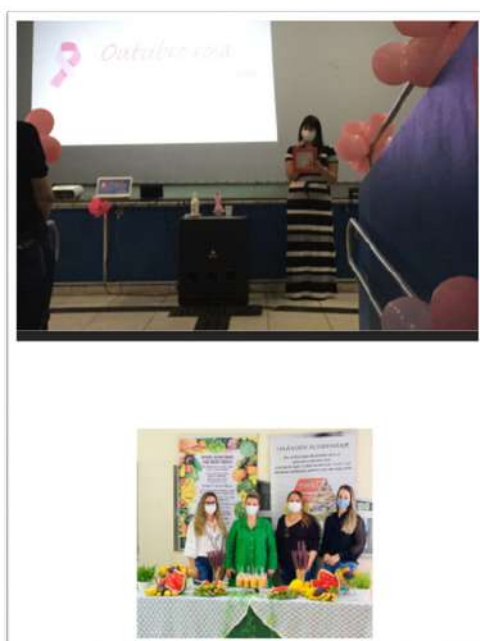
DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"Foi realizado em todas as Unidades Básicas de Saúde (UBS) durante o mês de outubro palestras com os temas de alimentação saudável e práticas corporais-atividade física com as pessoas que estavam na fila de espera.

No dia 05/10 no evento do Outubro Rosa foi realizado palestra com os profissionais da Nutrição com o tema: Dez passos para uma alimentação saudável. Foi convidada toda a população para o evento.

No dia 22/10 na abertura do Projeto Saúde em Ação e comemoração do Dia Mundial da Alimentação Saudável, foram realizadas palestras com os profissionais de nutrição e educadores físicos, onde foi publicado durante o mês o convite para o evento nas redes sociais da prefeitura de Piumhi, cartazes nas unidades de saúde, entrevistas nas rádios e os profissionais e agentes comunitários de saúde durante as visitas convidaram os usuários para participar do evento. No dia da abertura foram realizadas diversas atividades como palestras sobre a importância da alimentação saudável e atividade física e ginástica na cadeira. O projeto será realizado nos PSFs e as pessoas interessadas passarão por avaliação antropométrica e nutricional, onde receberão um plano alimentar individualizado com acompanhamento mensal. O acompanhamento será realizado com uma equipe multidisciplinar contendo nutricionistas, educadores físicos, psicólogos, fisioterapeutas e endocrinologista. O início do projeto acontecerá em novembro.

Também foram desenvolvidas ações sobre Alimentação saudável nas creches, CMEIS, escolas municipais, APAE e APROMIP, enfatizando a importância de comer frutas, legumes e verduras, sendo que ofertado salada de fruta para os alunos terem contatos com as frutas para as quais não tem contato; e foi entregue também um informativo para cada criança de sugestões de merenda com boas ideias de lanche."



Couto de Magalhães de Minas

Regional de Saúde: Diamantina

Dia Mundial da Alimentação – Couto de Magalhães de Minas



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretaria municipal de saúde

Nome da Ação:

Dia mundial da alimentação

Data de realização:

16/10/2021

Local de realização:

mídia e redes sociais

Público Alvo:

Criança - Adolescente - Adulto - Idoso

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Couto de Magalhães de Minas

Regional de Saúde: Diamantina

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Foi divulgado um vídeo elaborado pela nutricionista nas redes sociais da prefeitura, publicado na data pontual do dia mundial da alimentação, trazendo informações importantes sobre a importância de uma alimentação equilibrada e ingestão adequada de frutas, verduras e legumes

Dia Mundial da Alimentação – Couto de Magalhães de Minas



Gameleiras

Regional de Saúde: Montes Claros



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:
NASF

Nome da Ação:
A IMPORTÂNCIA DA MELHORA
DOS HÁBITOS ALIMENTARES PARA
PROMOÇÃO DA SAÚDE.

Data de realização:
19/10/2021 a 21/10/2021

Local de realização:
Unidade de Saúde, Polo da
Academia da Saúde

Público Alvo:
Criança - Adolescente

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde;
Povos e comunidades tradicionais

Parceria(s) intersetorial(is):

Esporte

Gameleiras

Regional de Saúde: Montes Claros

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"As ações foram realizadas em três momentos, na escola estadual de brejo dos mártires, na academia da saúde e na UBS Tiago Rodrigues.

Foi abordado o tema: ""a importância da melhora dos hábitos alimentares para promoção da saúde""
Discutiu-se sobre a importância da melhora das escolhas alimentares e prática de atividades físicas como parte de uma vida saudável.

Proferiu também sobre o ano de 2021, ser o ano internacional das frutas e vegetais, abrangendo sobre a importância do ponto de vista nutritivo que estes alimentos trazem para o nosso organismo, melhorando nossa saúde física, aumentando a imunidade e promovendo saúde através de escolhas alimentares adequadas. "



Coronel Fabriciano

Regional de Saúde: Coronel Fabriciano



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Atenção Básica

Nome da Ação:

Dia Mundial da Alimentação

Data de realização:

20/10/2021 a 27/10/2021

Local de realização:

Mobilização Social

Público Alvo:

Adulto

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde;

Parceria(s) intersetorial(is):

Assistência Social, Esporte

Parceria(s) intrasetorial(is):

Comunicação social

Coronel Fabriciano

Regional de Saúde: Coronel Fabriciano

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"Ação realizada em UBS's com a participação de nutricionistas enfatizando a importância do consumo regular de frutas, legumes e verduras e a prevenção do câncer através de uma alimentação saudável. Foi disponibilizado café da manhã e frutas para os participantes. No seminário do câncer de mama, houve palestra de médicos oncologistas, que também relataram a prevenção do câncer através de hábitos de vida saudáveis. Frutas foram disponibilizadas no lanche.

Em conjunto com o fechamento da Campanha de Outubro Rosa, em uma praça pública, onde estava presente stands com orientações em saúde, social e outros. Uma tenda com 04 nutricionistas responsáveis para orientação de alimentação saudável baseada no Guia Alimentar para a População Brasileira e promoção do tema do dia mundial da alimentação, entregando frutas para a população participante da ação."



Bias Fortes

Regional de Saúde: Juiz de Fora



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

NASF - Secretaria Municipal de Saúde

Nome da Ação:

Escolhas alimentares mais saudáveis - grau de processamento e leitura de rótulos

Data de realização:

18/10/2021

Local de realização:

Unidade de Saúde

Público Alvo:

Adulto

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde;

Parceria(s) intrassetorial(is):

Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...)

Bias Fortes

Regional de Saúde: Juiz de Fora

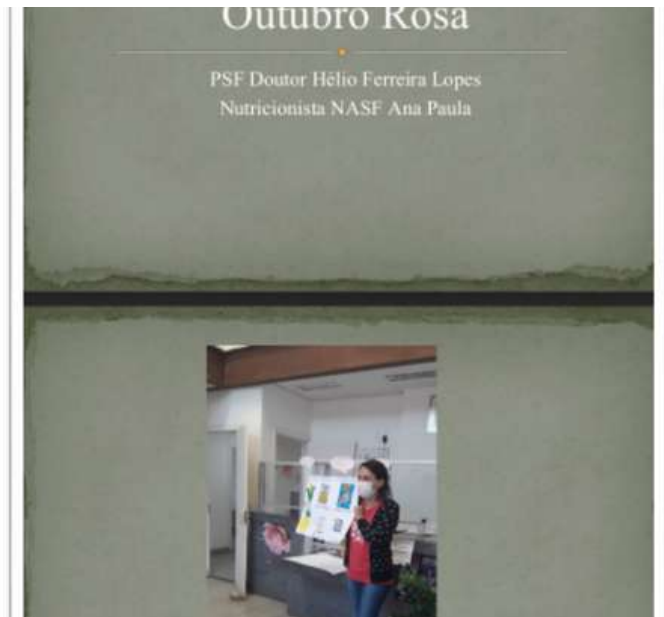
DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Com o objetivo de conscientizar a população assistida acerca da importância de uma alimentação saudável e adequada, bem como estimular melhores escolhas alimentares, a atividade realizada incluiu a exposição de alimentos e embalagens de alimentos (in natura/minimamente processados, processados e ultraprocessados), bem como discussão sobre alimentação saudável embasada no guia alimentar para a população brasileira. Foi ensinada a leitura de rótulos de alimentos. Ademais, foi distribuído um saquinho com frutas e folder informativo para cada participante.



Alpinópolis

Regional de Saúde: Passos



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

PSF e nutricionista NASF

Nome da Ação:

Alimentação saudável para
prevenção do câncer

Data de realização:

20/10/2021 a 21/10/2021

Local de realização:

Unidade de Saúde

Público Alvo:

Adulto

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde;

Alpinópolis

Regional de Saúde: Passos

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Primeiramente a ESF realizou uma busca ativa das mulheres e marcou o exame de Papanicolau. No dia 20 de outubro de 2021 foi realizada na ESF Doutor Hélio Ferreira Lopes no período das 16:00 as 19:30 a ação de coleta de preventivo pela enfermeira e preenchimento da guia para realização de mamografia pela ACS das mulheres que ainda não tiverem realizado. A dentista realizou uma palestra e atendimentos das mulheres que estavam agendadas. A nutricionista do NASF, fez orientações sobre a alimentação saudável para prevenção do câncer utilizando também informações do guia alimentar da população brasileira. Durante a orientação surgiram várias dúvidas das mulheres presentes, as quais foram todas esclarecidas havendo uma interação muito boa tanto entre elas quanto com a profissional de nutrição. Acredito que a ação foi muito produtiva, visto que a "saúde começa pela boca" e alimentação é um dos três pilares importante para uma melhor qualidade de vida!



Conselheiro Pena

Regional de Saúde: Governador Valadares



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Nutricionista

Nome da Ação:

Dia Mundial da Alimentação
Saudável

Data de realização:

15/10/2021 a 16/10/2021

Local de realização:

Unidade de Saúde

Público Alvo:

Criança - Adolescente - Adulto - Idoso

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde;

Parceria(s) intrasetorial(is):

Comunicação social

Conselheiro Pena

Regional de Saúde: Governador Valadares

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Foi Realizada Campanha no Dia Mundial da Alimentação Saudável, em conjunto com a Campanha de Multivacinação no dia 16/10/2021, com a estratégia de alcançar um maior público com a busca ativa de atualização das cadernetas de vacinação. Neste momento foram realizadas atividades de educação Nutricional, entrega de panfletos sobre alimentação saudável, oferecido frutas aos participantes, entregue sementes de verduras e frutas para incentivo de cultivo livre de agrotóxico. A ação aconteceu durante todo o dia, abordando todas as faixas etárias que compareceram no local para vacinação.



E-BOOK - Ano 2021

EDUCAÇÃO EM SAÚDE



www.saude.mg.gov.br/vidasaudavel

Foto: Município de Pedra Azul

Pedra Azul

Regional de Saúde: Pedra Azul



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:
CEREST-PAZ

Nome da Ação:
O Despertar da Consciência do Eu.
Quem será você, quando as portas
se abrirem? Ginástica Laboral e
Automassagem

Data de realização:
03/08/2021

Local de realização:
Unidade de Saúde

Público Alvo:
Adulto

Tema abordado:
Promoção da Saúde do Trabalhador; Promoção da equidade em saúde

Pedra Azul

Regional de Saúde: Pedra Azul

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"Realizada uma ação com a equipe de Saúde da Família da ESF ALEGRIA. O referido evento contou com duas fases, sendo a primeira através de palestra ministrada pela Psicóloga Micheline Silva dos Reis, tendo como tema: "O Despertar da Consciência do Eu: quem será você, quando as portas se abrirem? ", tendo como objetivo ofertar aos participantes, SUBSídios reflexivos sobre como lidar com as aulas remotas, e como lidarão com o retorno às aulas presenciais. Na segunda, foi realizada uma ginástica laboral, seguida de prática de automassagem, ministrada pela Fisioterapeuta Christiane Debray de Souza, tendo em vista que, as práticas são grandes aliadas, atuantes na prevenção de lesões, bem como doenças provocadas por atividades ocupacionais, além de reduzir a fadiga e contribuir para o aumento da produtividade.

Foi enfatizada, a importância do autoconhecimento, como um processo fundamental no controle das emoções, bem como a descoberta de meios de o sujeito em lidar com todas as questões que o envolve, enquanto ser humano, sendo assim, diminuindo ou erradicando a expectativa gerada no outro como aquele que é responsável em obter respostas, e/ou soluções para o que lhe pertence e que você precisa resolver."

O Despertar da Consciência do Eu. Quem será você, quando as portas se abrirem? Ginástica Laboral e Autosomassagem



Pedra Azul

Regional de Saúde: Pedra Azul



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:
CEREST-PAZ

Nome da Ação:

Palestra de promoção e prevenção à saúde direcionada para o tipo de atividade laboral que o agricultor está exposto, uma série de riscos que podem ser classificados em físicos, químicos, biológicos, mecânicos, em relação a organização do trabalho, ergonômicos, ambientais e sociais, acidentes de trabalho e agravos a sua saúde.

Data de realização:
27/07/2021

Local de realização:
Fazenda/Área Rural

Público Alvo:
Adolescente - Adulto

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Práticas Corporais e Atividades Físicas, Promoção da Saúde do Trabalhador; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):
Secretaria de Agricultura

Pedra Azul

Regional de Saúde: Pedra Azul

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"A equipe do CEREST- PAZ REGIONAL (Centro de Referência em Saúde do Trabalhador - Pedra Azul), representada pela Enfermeira Marcella Santos Damascena, o Técnico de Segurança do Trabalho Frederico Pereira Fernandes e fisioterapeuta Christiane Debray de Souza, juntamente com a Secretaria de Agricultura, realizou no dia 27/07/2021, na Fazenda Palmital, um encontro com alguns agricultores, em comemoração ao dia do Agricultor Familiar (25/07) e do Agricultor (28/07), realizado uma palestra de promoção e prevenção à saúde. Direcionado para o tipo de atividade laboral que o agricultor está exposto, uma série de riscos que podem ser classificados em físicos, químicos, biológicos, mecânicos, em relação a organização do trabalho, ergonômicos, ambientais e sociais, acidentes de trabalho e agravos a sua saúde.

Reforçado a importância dos cuidados a saúde, ao uso dos equipamentos de proteção individual (EPI), e a ergonomia. A identificação da jornada longa de trabalho, posturas inadequadas durante o processo produtivo, esforço físico intenso, carregamento de peso e utilização errônea de ferramentas, podem ocasionar doenças, como as lesões por esforço repetitivo (LER) e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) com consequente redução na produtividade. A fisioterapeuta fez orientações ergonômicas e uma atividade laboral com os participantes presentes, para que os mesmos pratiquem diariamente no seu ambiente laboral."

Palestra de promoção e prevenção à saúde direcionado para o tipo de atividade laboral que o agricultor está exposto, uma série de riscos que podem ser classificados em físicos, químicos, biológicos, mecânicos, em relação a organização do trabalho, ergonômicos, ambientais e sociais, acidentes de trabalho e agravos a sua saúde.



Capinópolis

Regional de Saúde: Ituiutaba



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE
SAÚDE

Nome da Ação:

Vida Saudável

Data de realização:

01/01/2021 a 24/08/2021

Local de realização:

Unidade de Saúde

Público Alvo:

Adolescente - Adulto - Idoso

Tema abordado:

Álcool, Tabaco e outras Drogas; Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável;
Práticas Corporais e Atividades Físicas; Promoção da Cultura da Paz e dos Direitos
Humanos; Promoção da Saúde do Trabalhador; Promoção da equidade em saúde

Capinópolis

Regional de Saúde: Ituiutaba

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Foram realizadas Salas de Espera tanto nas unidades de saúde (PSFs) e em empresas do município, sobre alimentação saudável, sobre o uso de tabaco e outras drogas, atingindo um público total de 80 pessoas. Essas ações foram realizadas pelas enfermeiras coordenadoras das unidades de saúde, como também pela nutricionista, psicóloga e assistente social do NASF.



Caraí

Regional de Saúde: Teófilo Otoni



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretaria Municipal de Saúde

Nome da Ação:

SAÚDE NA FEIRA

Data de realização:

21/08/2021

Local de realização:

Mercado Municipal

Público Alvo:

Criança - Adolescente - Adulto - Idoso

Tema abordado:

Álcool, Tabaco e outras Drogas; Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Beneficiários do Programa Bolsa Família (PBF); Práticas Corporais e Atividades Físicas; Promoção da Cultura da Paz e dos Direitos Humanos; Promoção da equidade em saúde Saúde das Populações do Campo e da Floresta

Parceria(s) intersetorial(is):

Esporte

Parceria(s) intrasetorial(is):

Vigilância em Saúde (DANT, Imunização, Dengue, etc...)

Caraí

Regional de Saúde: Teófilo Otoni

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

O Projeto "Saúde na Feira" iniciou no ano de 2018 e tem por objetivo ofertar ações de promoção e prevenção à saúde, ampliar o acesso da nossa assistência e levar saúde para mais perto da nossa população. Nesta ação contamos com uma equipe multidisciplinar e alguns parceiros intersetoriais em especial o esporte. A ação acontece uma vez ao mês e são desenvolvidas as seguintes atividades: Aferição de PA, glicemia capilar, imunização, atividade física, zumba, atividades lúdicas para as crianças, orientações sobre educação em saúde, ações de vigilância em saúde, entrega de Kits de prevenção a COVID-19 contendo máscaras, álcool em gel e informes.



Desterro de Entre Rios

Regional de Saúde: São João Del Rei



Público Alvo:
Criança

DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:
NASF e equipe de saúde bucal

Nome da Ação:
Promoção da alimentação saudável e prevenção da obesidade infantil e ação de prevenção da saúde bucal

Data de realização:
21/08/2021

Local de realização:
Escola

Tema abordado:
Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):
Educação

Desterro de Entre Rios

Regional de Saúde: São João Del Rei

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

A equipe de saúde bucal, juntamente com a equipe NASF, realizaram duas ações de educação em saúde na Escola Municipal Antônio Carlos de Oliveira, sendo elas (ação de promoção da alimentação saudável e prevenção da obesidade infantil, ação de prevenção da saúde bucal). Foi realizado avaliação antropométrica das crianças e a equipe de saúde bucal apresentou um desenho/vídeo e demonstrou a forma correta da escovação e uso do fio dental.



E-BOOK - 2º SEMESTRE 2021

PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR



www.saude.mg.gov.br/vidasaudavel

Foto: Município de Bias Fortes

Bias Fortes

Regional de Saúde: Juiz de Fora



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretaria Municipal de Saúde

Nome da Ação:

Encontro das equipes da Secretaria Municipal de Educação, da Saúde e da Vigilância Sanitária com os professores para que fosse repassado instruções de prevenção e proteção contra o COVID-19 que todos devem seguir.

Data de realização:

10/09/2021

Local de realização:

Escola

Público Alvo:

Adulto

Tema abordado:

Promoção da Saúde do Trabalhador; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Educação

Parceria(s) intrasetorial(is):

Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...),
Vigilância Epidemiológica

Bias Fortes

Regional de Saúde: Juiz de Fora

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"RETORNO DAS ATIVIDADES ESCOLARES EM BIAS FORTES MG

Após a realização de reuniões com os professores e os pais dos alunos da rede municipal de ensino, ficou decidido que o retorno das aulas na rede será nesta próxima segunda-feira (13) de forma facultativa e híbrida, ou seja, os pais poderão escolher se os filhos retornam agora ou não para a sala de aula e a forma de ensino em casa continuará normalmente, podendo ser intercalada com o ensino presencial.

Todas as unidades escolares, sejam as da zona urbana ou as da zona rural irão voltar, assim como o transporte escolar para aqueles que optarem pelo retorno às salas de aula.

Para um retorno responsável diante do momento de pandemia que ainda existe, nesta sexta-feira (10) foi realizado um encontro das equipes da Secretaria Municipal de Educação, da Secretaria Municipal de Saúde e da Vigilância Sanitária com os professores regentes que irão atuar nas salas de aula para que fosse repassado instruções de prevenção e proteção contra o COVID-19 que todos devem seguir.

Também neste encontro foi entregue aos professores um kit com materiais de proteção, como máscara, álcool 70, sabonete líquido e folheto explicativo com as normas sanitárias a serem adotadas.

Além deste encontro com os professores, foram feitas reuniões com os pais dos alunos em todas as comunidades, onde também foram repassadas informações sobre o retorno das atividades escolares.

Para acessar as informações dos horários das aulas em cada unidade e do transporte escolar nas comunidades rurais, acesse o link do site da Prefeitura a seguir <https://www.biasfortes.mg.gov.br/documentos-educacao/>



E-BOOK - ANO 2021

PROMOÇÃO DA CULTURA DA PAZ E DOS DIREITOS HUMANOS



www.saude.mg.gov.br/vidasaudavel

Foto: Município de Pedra Azul

Pedra Azul

Regional de Saúde: Pedra Azul



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Programa Academia da Saúde

Nome da Ação:

Coloque sua Saúde Mental em 1º Lugar

Data de realização:

09/09/2021

Local de realização:

Grupo de WhatsApp "Vida Saudável"

Público Alvo:

Adolescente - Adulto - Idoso

Tema abordado:

Promoção da Cultura da Paz e dos Direitos Humanos; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Educação

Parceria(s) intrasetorial(is):

Vigilância em Saúde (DANT, Imunização, Dengue, etc...), Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...)

Pedra Azul

Regional de Saúde: Pedra Azul

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Com intuito de contribuir, estimular e potencializar o autocuidado e a adoção de práticas sociais e de saúde pela população, direcionadas à promoção de saúde, tendo em vista a busca por maior qualidade de vida da população, a Prefeitura Municipal de Pedra Azul, através da Secretaria Municipal de Saúde, por meio do Programa Academia da Saúde, estabeleceu um novo formato do grupo: “Conversando sobre Modos de Vida Saudáveis e Autocuidado”. O grupo realizava suas atividades presencialmente e, devido ao enfrentamento da COVID-19, iniciou suas atividades, no dia 06 de julho de 2020, através do aplicativo WhatsApp: Grupo “Vida Saudável”. O link de acesso ao grupo, foi disponibilizado a toda população por meio das páginas oficiais da Prefeitura e por outras redes sociais, sendo que no aplicativo será permitida uma interação direta da anfitriã do grupo, a Nutricionista Gina Carvalho, com os participantes (população em geral). Os encontros acontecem às quintas-feiras e serão abordados temas como: qualidade de vida, atividade física, saúde mental e alimentação saudável. No dia 09/09/2021 interação no grupo Vida Saudável do aplicativo de WHATSAPP, abordando o Tema: Promoção da Cultura da Paz e dos Direitos Humanos – Coloque sua Saúde Mental em 1º Lugar; estimulando o autocuidado para maior qualidade de vida.



Bias Fortes

Regional de Saúde: Juiz de Fora



Público Alvo:

Adolescente - Adulto - Idoso

DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Secretaria Municipal de Saúde -
NASF

Nome da Ação:

Setembro Amarelo

Data de realização:

01/09/2021 a 30/09/2021

Local de realização:

Grupo de WhatsApp "Vida
Saudável"

Tema abordado:

Promoção da Cultura da Paz e dos Direitos Humanos; Promoção da equidade em saúde
Saúde População Negra

Parceria(s) intersetorial(is):

Representantes da sociedade civil organizada, POLICIA MILITAR MG

Parceria(s) intrasetorial(is):

Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...)

Bias Fortes

Regional de Saúde: Juiz de Fora

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"Diversas ações de conscientização do "Setembro Amarelo", mês dedicado ao combate o suicídio, foram realizadas pela Secretária Municipal de Saúde.

Além de reuniões na sede do município e nas comunidades rurais e blitz educativa, atividades de discussão sobre o tema foram levantadas para diversos grupos, como para os profissionais da Prefeitura e assistidos por programas, como mostram os registros fotográficos.

Apesar de ser um assunto delicado, o assunto "suicídio" deve ser discutido através da conscientização para que todos que sofrem de alguma forma, possam se expressar, falar e buscar ajuda.

Todas as vidas importam e devem ser preservadas!"



E-BOOK - 2º SEMESTRE 2021

PRÁTICAS CORPORAIS E ATIVIDADE FÍSICA



www.saude.mg.gov.br/vidasaudavel

Foto: Município de Carmo do Rio Claro

Guaranésia

Regional de Saúde: Alfenas



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:
ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Nome da Ação:
CAPOTERAPIA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Data de realização:
01/02/2021 a 30/06/2021

Local de realização:
Academia ao Ar Livre, Praça,
Centro esportivo/quadras do
município, DOMICÍLIOS

Público Alvo:
Adulto - Idoso

Tema abordado:

Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável, Práticas Corporais e Atividades Físicas
Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Representantes da sociedade civil organizada, POLÍCIA MILITAR MG

Parceria(s) intrasetorial(is):

Atenção Especializada (Saúde Mental, Pessoa com Deficiência, Saúde Bucal, etc...)

Guaranésia

Regional de Saúde: Alfenas

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"O programa Capoterapia Integrativa à saúde teve início no mês de fevereiro de 2021 no município de Guaranésia - MG, com visitas aos PSFs com intuito de expor o programa e vincular uma parceria com os profissionais da saúde. Devido ao quadro da pandemia de Covid 19, as aulas precisaram ser itinerantes, uma das fases da Capoterapia, atendendo nas casas dos participantes, onde o professor fica na calçada e os participantes geralmente na varanda ou garagem de sua residência.

O programa atendeu inicialmente 100 pessoas distribuídas em residências em pequenos grupos de participantes que tem o convívio diário, grupos esses indicados pelos PSF(s) de cada bairro. A aceitação e interação foi total entre os participantes que estavam já muito ansiosos e ociosos em casa com o distanciamento social causado pela pandemia. Cada participante tem uma aula semanal de 15 minutos presencial e atividades online todos os dias através do grupo de whatsapp. O programa também conscientiza os participantes à prática diária de alongamento e alguma atividade física individual como caminhada na própria rua de sua residência, sempre de máscara e se protegendo.

As aulas foram estruturadas de acordo com o nosso momento atual de prevenção e cuidados contra o Covid 19, mantendo sempre o distanciamento e higienizando as mãos com frequência.

No mês de fevereiro foi trabalhado o tema ""CONSCIENTIZAÇÃO"", onde toda aula o professor propõe uma palavra relacionada ao tema e geralmente essa palavra é explorada durante toda semana presencial e virtualmente, ouvindo todos e discutindo como melhorar a situação e prevenção contra a pandemia, tirando dúvidas e interagindo no grupo. Toda aula inicia-se com um cumprimento cheio de alegria, em seguida o alongamento, depois dinâmicas da Capoterapia com as cantigas de roda fazendo com que eles exercitem a memória, o pulmão através do canto, e o corpo com as atividades físicas que acompanham o ritmo das cantigas. Depois realizado alongamento e em seguida um bate papo sobre a conscientização onde todos devem dar suas opiniões, estimulando a participação e interação do grupo.

O tema no mês de março o tema foi "" FRATERNIDADE"" explorando o significado de união a distância, uma irmandade onde se ajuda o próximo através do carinho, bate papo, gestos (bom dia, boa tarde, boa noite). As aulas seguiram o mesmo padrão, primeiramente um cumprimento com muita alegria, seguido de alongamentos, depois as dinâmicas da Capoterapia com atividades físicas e canto. No meio do mês fomos surpreendidos por medidas mais restritivas do Covid 19 (onda roxa) onde foi proibido as aulas presenciais, mas como o projeto não para pois todos precisam de uma qualidade de vida melhor, as aulas passaram a ser totalmente online através do grupo de whatsapp. Através do grupo de whatsapp, o professor propõe tarefas onde os participantes tinham que se filmarem fazendo as atividades (dinâmicas proposta no dia) em casa.

No Mês de ABRIL o tema foi "" CUIDADOS"" conscientizando todos sobre os cuidados que devemos ter diante desse momento e que servem para vida toda. Com a chegada da vacina, muitos confundem a vacinação com total imunidade, a ideia base foi: mesmo vacinados os cuidados precisam continuar e a partir de agora fazer parte do dia a dia de todos, para uma prevenção hoje e amanhã. Esse mês foi proposto que eles cantassem as cantigas usadas durante as aulas de Capoterapia, onde tem dia que o professor cita a música referente e eles apenas repetem cada um do seu jeito, outro dia a música é por conta deles explorando o cognitivo e memória, criando um certo desafio entre eles.

Guaranésia

Regional de Saúde: Alfenas

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

O programa Capoterapia Integrativa à saúde no PSF em maio se iniciou na onda vermelha do programa Minas Consciente, com a liberação de aulas com pequenos grupos nas praças públicas. Foram definidos pontos estratégicos para atender toda cidade de Guaranésia e Santa Cruz da Prata. Em Guaranésia: Praça do cemitério, PSF Renovação 2, Pracinha da COHAB, Estação, Praça D' Sinhá, Praça Esportiva Juscemar, Pracinha na Rua Sete de Setembro. Em Santa Cruz da Prata: Praça Central e Cemei. No mês de maio nosso tema foi "" VIDA"", conscientizando todos sobre a valor da vida de cada um e do próximo, debatendo sobre a valorização da vida, sempre respeitando a vida do próximo. Enquanto eu cuido da minha vida com respeito, também estou cuidando e respeitando a vida do próximo. Com as aulas em pequenos grupos, os participantes já se envolveram mais. Foram formados grupos de no máximo 10 pessoas, mas que para eles fizeram toda diferença, mantendo sempre o distanciamento e todas as normas preventivas do Covid 19. As aulas duraram 50 minutos, começando com uma boa recepção de ""bom dia "" em voz alta, em seguida um alongamento, dinâmicas com música e atividades físicas, alongamento e bate papo sobre nosso tema do mês " Vida". As aulas a domicílio continuaram do mesmo padrão 15 minutos, também com ótimo aproveitamento, pois todos estão envolvidos na Capoterapia, atividade que está fazendo a diferença na vida deles nesse tempo de pandemia pois tem participante que a única pessoa que vê e conversa é o professor.

O programa Capoterapia Integrativa à saúde no PSF em junho iniciou na onda Vermelha do programa Minas Consciente, com a proibição das aulas presenciais devido ao avanço dos casos na nossa cidade e região. Mais uma vez voltamos com as aulas online, levando as atividades através da internet, tentando atingir o máximo de participantes diariamente. Também foi proposto um café comunitário em casa (manhã, tarde, noite) de acordo com o tempo de cada um, atividade que eles adoram. Outra ferramenta que começamos a utilizar também foi a aula por vídeo chamada, foi muito aceita por eles, como sempre eles procuram melhorar a si mesmo vencendo barreiras. Ainda tivemos a participação na Revista "Capoterapia em Casa" feita pelo Instituto Brasileiro de Capoterapia, com a participação de todo o Brasil. No mês de junho nosso tema foi "PERDAS ", conscientizando todos sobre o valor da amizade e família e da falta delas, debatendo sobre a valorização de fazer o bem enquanto temos as pessoas, nunca deixar para depois. Mesmo a distância podemos conversar, trocar carinhos, amparo a quem mora sozinho, conversar com a família. Hoje temos uma ferramenta "" Rede social"" que faz toda diferença na nossa vida. E com essa pandemia muita gente está sofrendo pela solidão e perda de amigos ou familiares. Houve uma boa Interação do grupo, quem não conseguia participar no vídeo chamada fazia as aulas de vídeo colocadas no grupo, outros participavam das cantigas, sempre com a mesma alegria. Concluímos que esse semestre foi de muito trabalho. Estamos fazendo nossa parte nesse quadro que estamos vivendo hoje, levando saúde e alegria nas casas dos participantes, pois todos estão envolvidos na Capoterapia, atividade que está fazendo a diferença na vida de cada uma das pessoas envolvida no projeto. E assim vamos seguindo para o segundo semestre."

Iraí de Minas

Regional de Saúde: Uberlândia



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

UBS Dona Cota e Américo Dias

Nome da Ação:

Práticas Corporais e atividades físicas para o grupo da melhor idade

Data de realização:

24/08/2021

Local de realização:

Praça

Público Alvo:

Idoso

Tema abordado:

Práticas Corporais e Atividades Físicas; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Esporte

Parceria(s) intrassetorial(is):

agentes de saúde dos postos e enfermeira padrão

Iraí de Minas

Regional de Saúde: Uberlândia

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

A ação Práticas Corporais e Atividades físicas para a população da melhor idade, foi planejada para ser desenvolvida na praça José Balbino e Salão da terceira Idade localizados no mesmo quarteirão, tal projeto contou com a parceria entre a secretária do esporte e postos de saúde do município. Mantendo os devidos cuidados de distanciamento, uso de máscara e álcool em gel. A ação teve início dia 24 de outubro, a partir das 7 horas da manhã. A população participante das foram dispostas primeiro na praça para realização das atividades propostas pelo educador físico convidado para o evento, os participantes realizaram um alongamento antes do evento e teve o acompanhamento de um técnico de enfermagem. Teve uma palestra para falar sobre a importância da prática de exercícios físicos para pessoas acima de 50 e como isso contribuirá para a saúde e o bem-estar destes. A partir deste dia uma vez na semana ocorre é realizado essa ação. Desse modo resultamos a participação constante e incentivo a prática de esportes ou qualquer exercício físico entre idosos, buscando que eles incluam este hábito a sua rotina.



Carmo do Rio Claro

Regional de Saúde: Passos



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

NASF - Núcleo Ampliado a Saúde da Família

Nome da Ação:

Setembro Amarelo como o esporte pode ajudar?

Data de realização:

02/10/2021

Local de realização:

Google-meet

Público Alvo:

Adolescente - Adulto

Tema abordado:

Práticas Corporais e Atividades Físicas, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS); Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intersetorial(is):

Educação

Carmo do Rio Claro

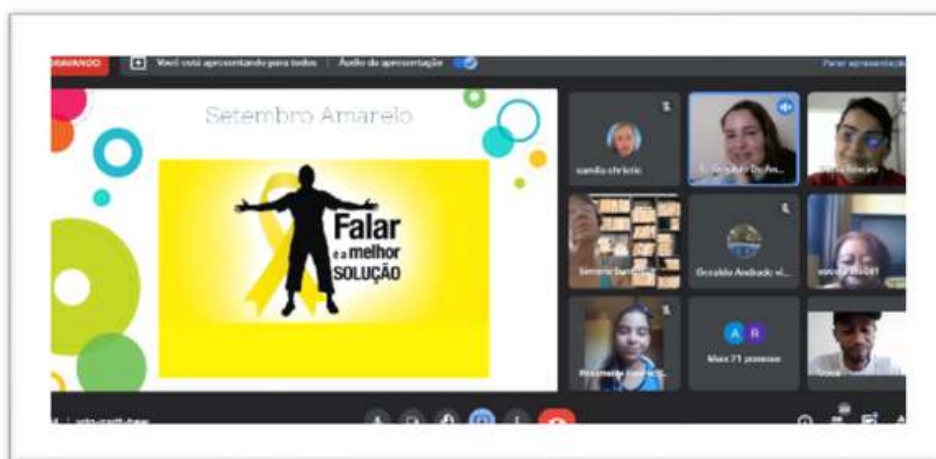
Regional de Saúde: Passos

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

"Na manhã de sábado foi realizada uma palestra, via Google Meet, pelo Educador Físico do NASF, Brayan Robson Lourenço da Cruz para a Escola Estadual Geraldo de Andrade Vilela no qual foi discutido a importância do Setembro Amarelo e o quanto este tema deve-se cada dia se tornar mais cotidiano em nossas vidas, pois como a própria ação resume, falar é a melhor solução. Discutiu-se a importância do esporte como promoção de saúde e qualidade de vida e também sua ação no combate a depressão e demais transtorno psicológicos que são decorrentes na vida dos jovens de hoje em dia.

O Educador Físico frisou que praticar atividade física é praticar saúde e destacou também a campanha do Outubro Rosa no qual dava-se início ao novo mês. Foi um bate-papo amistoso com bastante participação dos alunos e falaram do seu dia-a-dia e como irão inserir a prática de atividade física em sua vida a partir do que aprenderam.

Enfim, no término foi se agradecido a oportunidade de levar tais informações aos participantes em selado uma parceria em que serão realizados novos convites ao profissional para debater novos assuntos e compartilhar informações sobre saúde ao alunos e profissionais da escola. "



Pedra Azul

Regional de Saúde: Pedra Azul



DADOS DA AÇÃO

Órgão responsável pelo evento:

Programa Academia da Saúde

Nome da Ação:

Manter o corpo ativo no dia a dia é mais simples do que parece!

Data de realização:

19/08/2021

Local de realização:

Grupo de WhatsApp "Vida Saudável"

Público Alvo:

Criança - Adolescente - Adulto - Idoso

Tema abordado:

Práticas Corporais e Atividades Físicas; Promoção da equidade em saúde

Parceria(s) intrasetorial(is):

Vigilância em Saúde (DANT, Imunização, Dengue, etc...), Setor de Humanização

Pedra Azul

Regional de Saúde: Pedra Azul

DESCRIÇÃO DA AÇÃO DESENVOLVIDA:

Com intuito de contribuir, estimular e potencializar o autocuidado e a adoção de práticas sociais e de saúde pela população, direcionadas à promoção de saúde, tendo em vista a busca por maior qualidade de vida da população, a Prefeitura Municipal de Pedra Azul, através da Secretaria Municipal de Saúde, por meio do Programa Academia da Saúde, estabeleceu um novo formato do grupo: “Conversando sobre Modos de Vida Saudáveis e Autocuidado”. O grupo realizava suas atividades presencialmente e, devido ao enfrentamento da COVID-19, iniciou suas atividades, no dia 06 de julho de 2020, através do aplicativo WhatsApp: Grupo “Vida Saudável”. O link de acesso ao grupo, foi disponibilizado a toda população por meio das páginas oficiais da Prefeitura e por outras redes sociais, sendo que no aplicativo será permitida uma interação direta da anfitriã do grupo, a Nutricionista Gina Carvalho, com os participantes (população em geral). Os encontros acontecem às quintas-feiras e serão abordados temas como: qualidade de vida, atividade física, saúde mental e alimentação saudável. - Interação no grupo Vida Saudável do aplicativo de WHATSAPP, abordando o Tema: Prática Corporal e Atividade Física – Manter o corpo Ativo no dia a dia é mais simples do que parece; estimulando o autocuidado para maior qualidade de vida.

