ESTADO DO PARÁ
PODER LEGISLATIVO
CÂMARA MUNICIPAL DE PARAUAPEBAS
GABINETE DA VEREADORA ELIENE SOARES

PROTOCOLO
Câmara Municipal de Parauapebas
Diretoria Legislativa
Data: 24/08/20
Cristiane às 12h49
Assinatura

INDICAÇÃO Nº 262 /2020

APROVADO NA SESSÃO
Ordinária
DE 25 / 08 / 2020
Em Discussão Única
Presidente

INDICO AO EXMO. SR. PREFEITO MUNICIPAL DE PARAUAPEBAS, DARCI JOSÉ LERMEN, QUE **APOIE E GARANTA SUBSÍDIOS À EXECUÇÃO DO PROJETO "CONSTRUINDO UM FUTURO SAUDÁVEL",** A SER EXECUTADO GRATUITAMENTE PARA GRUPOS DE RISCO POR UMA ACADEMIA PARTICULAR DO BAIRRO LIBERDADE.

AUTORA: ELIENE SOARES

Após cumprido o rito regimental, seja a cópia desta Indicação, com o referido projeto do ente privado, encaminhada ao Chefe do Poder Executivo bem como às secretarias de Saúde (Semsa), Esportes e Lazer (Semel) e Assistência Social (Semas).

JUSTIFICATIVA

A pandemia do coronavírus, micro-organismo causador da temida e letal Covid-19, vai marcar a humanidade para sempre, e o cuidado com a saúde do corpo e da mente deverá passar por revolução como nunca antes. A Covid-19 chegou como peneira, separando, grosso modo, o joio do trigo: quem tem e quem não tem doenças pré-existentes, as chamadas comorbidades.

Pessoas com alimentação balanceada, que praticam exercícios físicos, com taxas de sal, açúcar e colesterol em dia, e comedidas no consumo de álcool e nicotina estão menos suscetíveis a doenças que atacam o sistema imunitário e também não são facilmente derrubadas por vírus, bactérias, fungos e protozoários. O próprio sistema de defesa trata de enxotar os invasores sem muito esforço.

Porém, pessoas sedentárias, apegadas a alimentos gordurosos, excessivamente salgados ou doces, bem como ultraprocessados (como os enlatados e as comidas prontas), assim como os fumantes e os adeptos a bebidas alcoólicas, têm um diferencial negativo: o enfraquecimento da imunidade, por mais que digam se sentir fisicamente bem.

Quando a falta de atividade física e a alimentação errada se somam a pressão alta, diabetes ou obesidade, as pessoas, infelizmente, acabam se tornando verdadeiras "bombas" que a qualquer momento podem estourar num leito hospitalar. Para doenças ainda em processo de conhecimento, como a Covid, essas características são um prato cheio para a internação em

UTI, intubação e óbito. Está mais que provado cientificamente que o coronavírus venera portadores de comorbidades.

Em Parauapebas, segundo um recorte feito a partir da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) na semana passada, há 32 mil pessoas com algum tipo de comorbidade e, dessas, 10 mil são idosos. É um volume alto de pessoas do grupo de risco e que precisam de cuidados redobrados.

Pensando nelas — idosos, adultos e crianças, todos com alguma comorbidade —, a Academia TopFitness, instalada na Rua Vinícius de Moraes, no Bairro Liberdade, está criando um projeto social para resgatar a autoestima das pessoas do grupo de risco por meio da realização de atividade física gratuitamente. A ideia é melhorar a qualidade de vida dessas pessoas e torná-las mais saudáveis, de modo a serem menos suscetíveis a enfermidades graves.

A responsável técnica pelo projeto, a educadora física Elaine Couto, espera alcançar 200 pessoas do Bairro Liberdade, renovando turmas a cada quadrimestre. Em quatro meses, já será possível melhorar significativamente a vida dos participantes. O projeto é interessante e precisa de suporte, do tipo parceria público-privada, porque pode inspirar iniciativas na cidade inteira, minimizar riscos de saúde e evitar internações na rede pública de saúde, que custam muito caro para os cofres do Poder Executivo. Uma diária em leito de UTI, pela tabela SUS, por exemplo, não sai por menos de R$ 700.

Numa matemática rápida, supondo-se que as 160 pessoas que morreram de Covid em Parauapebas tivessem estado em leito de UTI público por 15 dias em média, o custo dessas internações aos cofres públicos foi de R$ 1 milhão 680 mil. E elas não sobreviveram. Por outro lado, presumindo-se que essas 160 pessoas praticassem exercício físico regularmente e se alimentassem de maneira adequada, evitando comorbidades, e mesmo assim precisassem de internação, certamente elas não enfrentariam a UTI e ficariam menos tempo no hospital. O custo estimado seria de apenas R$ 135 mil (80% menos) e todos certamente sobreviveriam.

A atividade física é diferencial na vida de quem pratica e uma alimentação saudável também conta muito. Por essa razão, o projeto "Construindo um Futuro Saudável" da Academia TopFitness, muito bem fundamentado, busca apoio para ser viável, razão pela qual, **por meio desta Indicação, faço apelo ao Poder Executivo que alinhe parceria com o ente privado e invista na ideia, que é, também, investir em pessoas e numa sociedade sem morbidades e longeva.** Vale destacar que a longevidade da população é um dos critérios de base para que a Organização das Nações Unidas (ONU) calcule o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) de Parauapebas. O próximo IDH é previsto para ser divulgado em 2023.

Certa da compreensão dos nobres vereadores e convicta de que o prefeito Darci Lermen e os titulares das pastas da Saúde (Semsa), de Esporte e Lazer (Semel) de Assistência Social (Semas) serão sensíveis às necessidade de bem-estar e vida saudável de nossa população, conto com a aprovação desta Indicação em defesa do projeto aqui proposto.

ESTADO DO PARÁ
PODER LEGISLATIVO
CÂMARA MUNICIPAL DE PARAUAPEBAS
GABINETE DA VEREADORA ELIENE SOARES

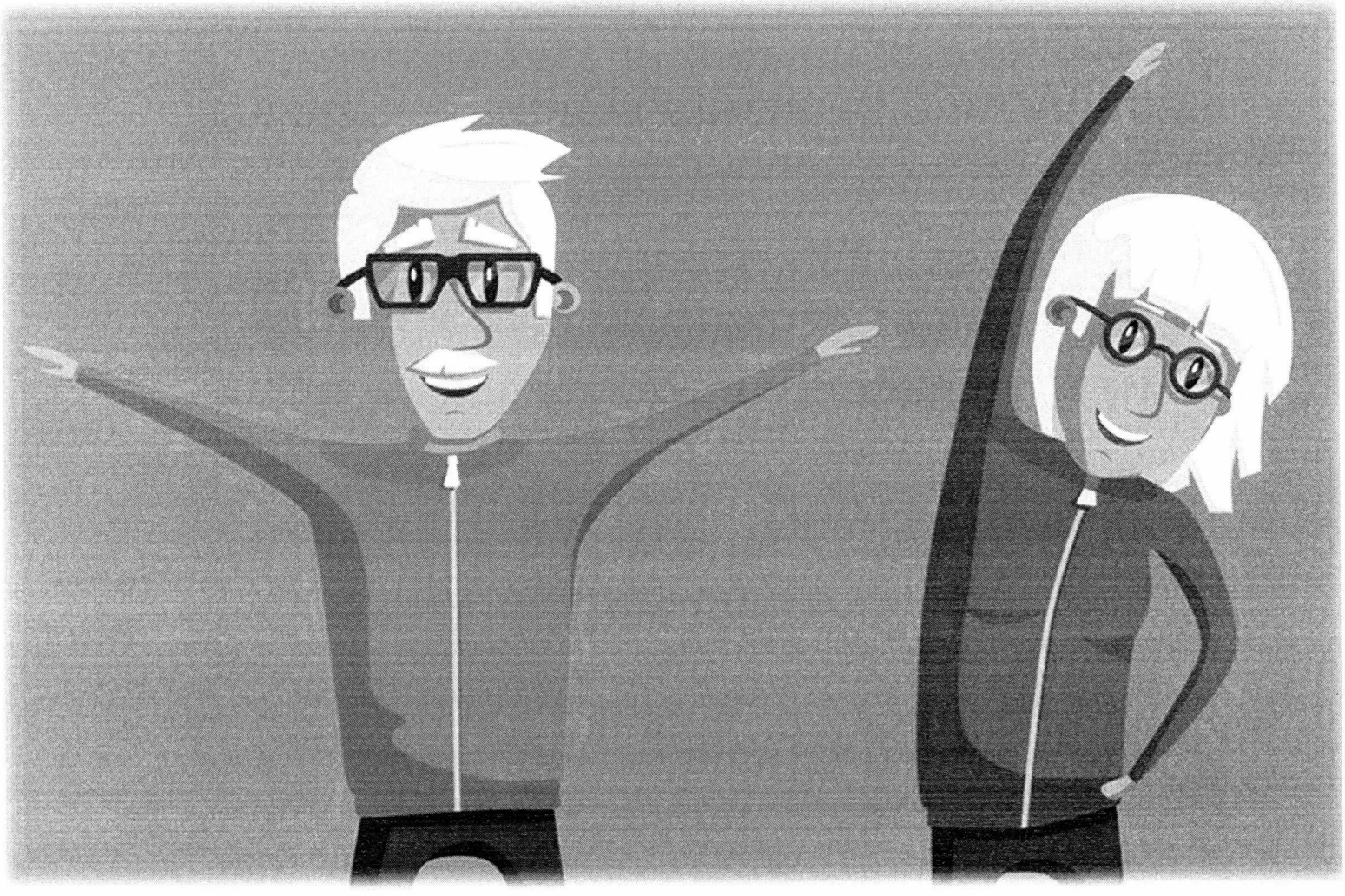
Câmara Municipal de Parauapebas, 25 de agosto de 2020.

Eliene Soares Sousa da Silva
Vereadora (MDB)

PODER LEGISLATIVO
Câmara Municipal dos Ver. de Parauapebas
Eliene Soares Sousa da Silva
Vereadora

Projeto

CONSTRUINDO UM FUTURO SAUDÁVEL



Agosto de 2020
Parauapebas (PA)

CREDENCIAIS DO PROJETO

- **"Construindo um Futuro Saudável"**

Projeto de incentivo à saúde por meio de atividade física e à valorização da autoestima na terceira idade.

- **Empresa organizadora: Academia TopFitness**

H C Academia de Ginástica Eirele-ME | Registro no Cref nº PA-000508 | CNPJ 27.060.327/0001-05 | Rua Vinícius de Moraes, nº 18, Bairro Liberdade, Parauapebas (PA) | Contato: (94) 98124-1926

- **Responsável técnica pelo projeto: Elaine Santos Couto**

APRESENTAÇÃO

O mundo vem passando por transformações intensas e rápidas, tanto no âmbito das relações socioeconômicas e do trabalho quando na interação da sociedade com a própria saúde e com os hábitos que podem prolongar (ou não) a longevidade. A população mundial envelhece e há evidências científicas e estatísticas de que em 2100 — daqui a 80 anos — ela vá parar de crescer.

No Brasil, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)[1], a população vai começar a diminuir em 2047. E aqui no Pará esse processo começará a partir de 2055. A julgar pelo padrão demográfico atual, a

[1] Ver mais em <ftp://ftp.ibge.gov.br/Projecao_da_Populacao/Projecao_da_Populacao_2018/>.

população infantil não quererá ter filhos no futuro ou terá apenas um; os jovens de hoje serão adultos também com poucos ou nenhum filho nos próximos 30 anos; e os adultos do presente serão idosos, muitos dos quais debilitados em razão do sedentarismo que em pleno século 21 ainda impera na sociedade.

Em Parauapebas, que alcança cerca de 215 mil habitantes em 2020, segundo estimativa do IBGE, esses efeitos de redução gradual e natural da população também serão vistos por volta de 2050. Hoje, com a facilidade de acesso às tecnologias, a população está mais acomodada e os jovens serão idosos doentes em potencial, empurrando consigo péssimos hábitos que ainda podem ser corrigidos. Além do sedentarismo, a má alimentação é vilã nesse processo de redução populacional porque está associada à ocorrência de fatores de risco, como cardiopatias, obesidade, hipertensão e diabetes.

A pandemia de coronavírus, causador da doença Covid-19, escancarou a necessidade de todo o mundo adotar hábitos saudáveis para viver bem e melhor, assim como se prevenir e resistir a doenças improváveis, como a Covid. As vítimas mais vulneráveis e com maior risco de óbito são exatamente as que levam uma vida desregrada, do ponto de vista de hábitos alimentares inadequados, do tabagismo, do consumo de ácool e da falta de atividade física.

Os idosos, grupo de risco nesse cenário, são os mais propensos à infecção pelo vírus com avanço para agravamento do quadro. No Pará, segundo o IBGE, há em 2020 cerca de 1,3 milhão de habitantes com comorbidades registradas em diagnóstico médico. São 675 mil hipertensos, 386 mil com asma ou outro tipo de doença respiratória, 323 mil diabéticos, 114 mil pessoas com depressão, 112 mil cardiopatas e 48 mil com câncer.

Entre os idosos, público-alvo deste projeto, 417 mil têm comorbidades no Pará. Fazendo um recorte para Parauapebas, é possível afirmar que 32 mil pessoas no município (15%) tenham comorbidades e, destas, 10 mil sejam idosos. É um volume de pessoas vulneráveis muito elevado e que, por serem grupo de risco, precisam de cuidados redobrados.

Entretanto, nem tudo está perdido. Nem mesmo para eles, os idosos. Os exercícios de alongamento e fortalecimento dos músculos são importantes para a manutenção do bem-estar físico e emocional deles e, se bem conduzidos, com os devidos cuidados para evitar lesões, têm potencial para aumentar a longevidade e a qualidade de vida na terceira idade.

Em face disso, este projeto tem em vista proporcionar ao público-alvo estratégias e incentivos para que os indivíduos possam implementar e adequar atividades físicas a seu cotidiano, de maneira que a prática possibilite ampliar a qualidade de vida, particularmente nas pessoas obesas e hipertensas.

Para a execução dos objetivos aqui propostos, o trabalho contará com orientação nutricional de especialista na área (nutricionista) a fim de que, em

parceria com o educador físico, seja possível elaborar um plano alimentar saudável ao público envolvido.

OBJETIVO GERAL

- Motivar a inserção da atividade física no cotidiano da população em geral, com foco na pessoa idosa, trazendo esclarecimentos sobre os benefícios da prática e proporcionando longevidade e vida saudável.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar a participação da terceira idade em atividades físicas para uma velhice ativa e saudável.
- Desenvolver autonomia motora na população da idosa.
- Resgatar a autoestima.
- Estimular aspectos cognitivos, tais como atenção, memória e percepção.
- Melhorar a circulação sanguína e as dores crônicas.
- Fortalecer a estrutura musculoesquelética, adensando a massa muscular.
- Orientar sobre alternativas de alimentação saudável.

PÚBLICO-ALVO

- **200 participantes considerados de grupo de risco** (com alguma comorbidade) e comprovadamente de baixa renda divididos em:

Grupo prioritário:

- **100 vagas para idosos** (+60 anos) | critério: participar de grupos de convivência

Grupos adicionais:

- **60 vagas para adultos** (de 30 a 59 anos) | critério: ter hipertensão, diabetes, obesidade
- **40 vagas para crianças e adolescentes** (de 6 a 17 anos) | critério: ter

DESCRIÇÃO DA AÇÃO

O projeto será executado no espaço da Academia TopFitness, na Rua Vinícius de Moraes, Bairro Liberdade, e, eventualmente, em outro local que se fizer necessário. A metodologia de trabalho compreende medidas educativas (noções teóricas) e atividades físicas (práticas monitoradas), sempre com o acompanhamento de um profissional educador físico.

Palestras instrucionais com especialistas das áreas de Saúde (Educação Física, Fisioterapia, Nutrição e Enfermagem) serão ministradas mensalmente, para conceituar benefícios da realização de atividades físicas e da alimentação adequada, sobretudo à terceira idade, e sua vivência harmoniosa na sociedade.

Serão realizados periodicamente exames de pressão arterial, pesagem, tiragem de medidas do corpo e estabilização postural para acompanhamento e evolução das atividades físicas.

Ademais, a programação, de caráter quadrimestral, terá como momentos:

1º Palestras — Conscientização sobre a importância da atividade física para os participantes.

2º Atividades físicas — Dinâmicas a serem desenvolvidas pelo educador físico, que será o instrutor oficial do projeto.

3º Instrução pedagógica — Noções básicas sobre a funcionalidade dos exercícios realizados para a conscientização corporal.

4º Orientação nutricional — Informação e dicas a respeito de alimentação saudável e adequada para o público atendido, com foco em dieta durante a execução do projeto.

5º Diplomação — Interação entre o público-alvo e a comunidade em geral para entrega de diploma de saúde e bem-estar e apresentação de resultados alcançados.

RECURSOS

Para o alcance de objetivos deste projeto, contaremos com a participação dos seguintes profissionais:

- Educador físico
- Nutricionista
- Enfermeira

- Fisioterapeuta

Iremos utilizar os recursos materiais a seguir:

- Caixa de som
- Microfone
- Planfleto
- Colchonetes
- Bastões
- *Jumps*
- *Steps*
- Caneleiras
- Halteres
- Corda naval
- Bolas
- Cordas

AVALIAÇÃO

A avaliação dos objetivos propostos se dará no decorrer da execução do projeto. Diariamente, os participantes serão submetidos a exames de aferição da pressão arterial; semanalmente, farão pesagem, tiragem de medidas e avaliação postural; e mensalmente, durante os encontros de socialização, eles darão *feedback* sobre o projeto — o que também é parte da avaliação.

A partir da participação dos envolvidos, será possível checar o grau de conscientização da população diante das alternativas para um vida mais saudável, com a possibilidade de mudar hábitos alimentares, realizar atividade física e, assim, prevenir-se de doenças.

RESULTADOS ESPERADOS

- Autonomia da população hipertensa e obesa para uma vida mais saudável, considerando-se a mudança de hábitos.
- Desenvolvimento de alternativas de prevenção a doenças, principalmente as de caráter hereditário nos participantes mais jovens.
- Quebra de barreiras e limitações para os participantes idosos.
- Promoção da interação e da socialização entre participantes com diversas experiências de vida.

- Redução da exclusão de hipertensos e obesos da socidedade ativa.
- Multiplicação da experiência adquirida no projeto para outros públicos e novos cantos de Parauapebas, alcançando quem precisa.

CRONOGRAMA

ETAPAS DE AVALIAÇÃO	MÊS 1	MÊS 2	MÊS 3	MÊS 4
Planejamento e seleção do perfil dos participantes *(formação dos grupos prioritário e adicionais)*	X			
Orientação multiprofissional com especialistas de suporte *(intervenção de nutricionista, fisioterapeuta e enfermeiro)*	X	X	X	
Execução do projeto "Construindo um Futuro Saudável" *(aferição de pressão arterial precedente à atividade física diariamente; avaliações corpórea e postural semanais; e socialização do andamento do projeto mensalmente com feedback de todos os participantes)*	X	X	X	X
Resultado da execução do projeto e diplomação *(culminância/interação com participação do grande público comunitário)*				X

Fonte: Elaine Santos Couto, autora e responsável técnica pelo projeto (2020).