

Jaraguá  
mais  
saudável



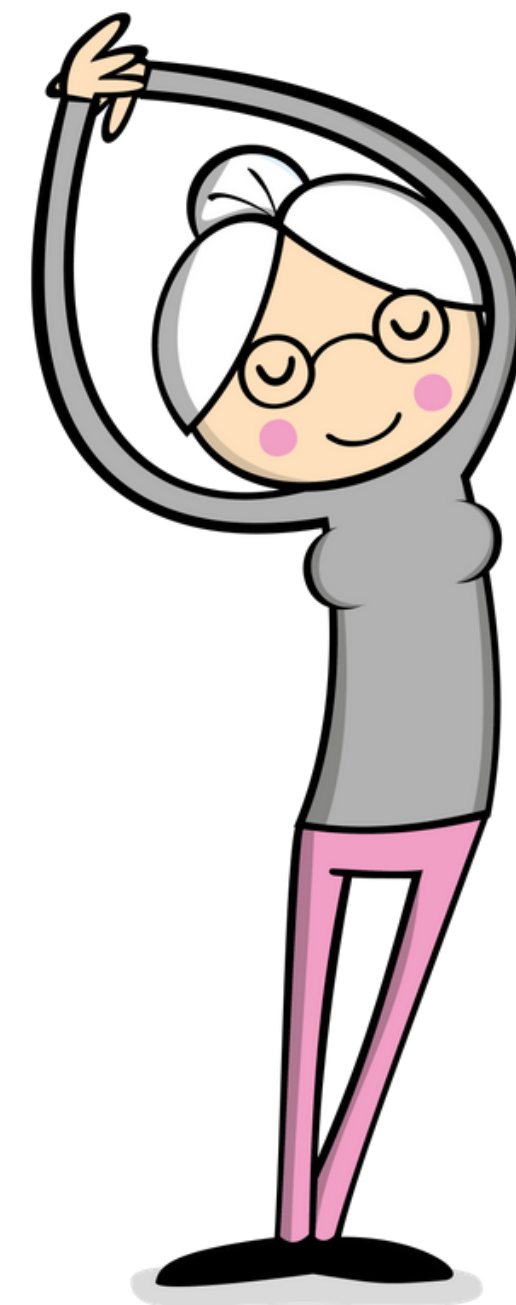
Luciano  
Martins

# Histórico

- Setembro de 2018 - Assinatura do Termo de Cooperação (ACIJS - Prefeitura - FIESC/SESI)
- Abril 2019 - Lançamento para a Comunidade e Criação da Associação Jaraguá Mais Saudável

# Objetivo do Programa

Tornar Jaraguá do Sul mais SAUDÁVEL e, conseqüentemente, mais PRODUTIVA e LONGEVA para seus moradores.



# Formas de Atuação

O Projeto quer atuar na mudança de comportamento da população, estimulando as pessoas para a adoção de hábitos mais saudáveis. Orientando através de suas dicas e informativos e oportunizando por meio de divulgação, as ações existentes no município relacionadas aos seus pilares e promovidas por seus parceiros.

## Pilares



comer



mover



pertencer

# AgitaMaisFigueira



# Iniciativa

---

A ação "AgitaMaisFigueira" foi proposta segundo resultado da Pesquisa de Estilo de Vida e Saúde com intuito de melhorar os indicadores de saúde apontados.

A pesquisa foi aplicada no bairro Ilha da Figueira, por ser o bairro mais populoso de Jaraguá do Sul e com maior índice de mortes prematuras por doenças crônicas não transmissíveis (DSTs)\*.

Foram entrevistadas 383 pessoas entre o período de setembro de 2019 à janeiro de 2020.

A pesquisa teve o objetivo de levantar indicadores de saúde e qualidade de vida da população de Jaraguá do Sul, para nortear e contribuir com o foco de atuação do Programa Jaraguá Mais Saudável.

\*Fonte: Secretaria Municipal de Saúde

# Principais Indicadores da Pesquisa



## Alguns dos Problemas de Saúde Identificados

- 27,4% Ansiedade
- 20,3% Hipertensão Arterial Sistêmica
- 19,5% Enxaqueca
- 18,9% Colesterol Alto
- 16,3% Dor Ciática ou Lombar
- 15% Depressão
- 14,2% Obesidade
- 7,9% Diabetes

## Percepção de Saúde

- 47,6% Boa
- 31,4% Regular
- 13,1% Muito Boa
- 5,5% Ruim

## Avaliação de IMC

- **Gênero Feminino**

32% Sobrepeso

23% Obesidade

- **Gênero Masculino**

44% Sobrepeso

21% Obesidade

## Atividade Física

- 52,8% não realizam atividade física vigorosa
- 35,4% não realizam atividade física moderada

## Alimentação - Consumo Diário

- 54,5% Nenhuma ou menos de uma porção de integrais
- 41,0% Duas porções de carboidratos
- 66,1% 1 porção ou mais de alimentos ricos em calorias ou doces (Bolos, refrigerantes, biscoitos, sobremesas, chocolates)
- 20,7% Nenhuma porção ou menos de frutas
- 44,9% Acredita não se alimentar de forma saudável





### **Participação na Comunidade**

61,9% dos respondentes, não participa dos movimentos comunitários como, associações de moradores ou reunião de pais.



### **Atividades Esportivas ou Artísticas**

56,6% dos respondentes, não participa de atividades físicas ou esportivas em grupo.



### **Hábito da Leitura**

44,8% Não possui o hábito da leitura  
36,1% Leem 1 a 2 livros por ano.

# Propósito da Ação AgitaMaisFigueira

Desafiar a comunidade do bairro Ilha da Figueira a mudança de comportamento, implementando em seu dia a dia hábitos mais saudáveis, apoiados nos pilares do Programa Jaraguá Mais Saudável.



# Descrição

- 1 Serão 11 desafios distribuídos entre os pilares, COMER, MOVER e PERTENCER, a pessoa pode escolher quantos desafios participar durante 15 dias.
- 2 Através de um link de QR-Code ou mesmo o na bio do Instagram o participante fará sua inscrição, e terá que participar de um grupo de Whatsapp onde serão postadas as informações referentes aos conteúdos motivacionais
- 3 A ação irá acontecer entre os meses de agosto à novembro, mas o prazo de realização dos desafios será de 15 dias.



# Resultados

- ✓ O levantamento dos indicadores será realizado de forma amostral, através da aplicação de um questionário do Google Forms, enviado pelos acadêmicos voluntários aos participantes dos desafios.
- ✓ Os resultados serão analisados por equipe especializada, através de análise estatística e comparação dos dados com os resultados da pesquisa inicial.

# Passo a Passo

## PASSO 01

Mobilização de todos os segmentos do bairro, indústrias, comércio, associações, entre outros, para apoio na divulgação do AgitaMaisFigueira e compartilhamento dos desafios.

## PASSO 02

Período de inscrição e participação no grupo de whatsapp. Divulgação da ação e compartilhamento dos conteúdos informativos, fortalecendo a identidade do AgitaMaisFigueira junto a comunidade.

### **PASSO 03**

O acompanhamento do grupo será realizada pelo voluntários acadêmicos, com previsão de término do AgitaMaisFigueira para novembro de 2021.

### **PASSO 04**

Avaliação e análise dos resultados.

### **PASSO 05**

Divulgação dos resultados para os parceiros, apoiadores e comunidade em geral.

# Previsão de Início

***Agosto 2021***

Start coletivo, juntamente com os segmentos envolvidos.



# Estratégias de Divulgação

1

## PARCERIAS

Parceria com diversos segmentos do bairro

2

## E-MAIL MARKETING

Para divulgar nas empresas e seus colaboradores

3

## CARTAZES

Para ser colocados em todos os segmentos parceiros

4

## JORNAL E RÁDIO

Divulgação do AgitaMaisFigueira nas rádios e jornal OCP

5

## VIA VERDE

Ponto de divulgação e informação

**O propósito é Envolver Toda a Comunidade.**



# Estabelecimento de Parcerias



**INDÚSTRIA**



**COMÉRCIO**



**ESCOLAS**



**ACADEMIA**



**SUPERMERCADO**



**POSTOS DE SAÚDE  
/CRAS**



**HORTAS COMUNITÁRIAS**

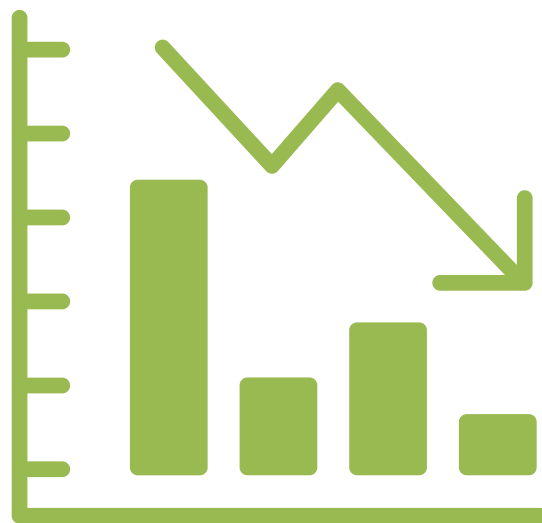


**GRUPOS RELIGIOSOS**

# Atuação dos Parceiros

- Cada segmento terá como foco a divulgação da ação para o seu público (trabalhadores, clientes, alunos...);
- Nomear um responsável para promover o engajamento e viabilizar a aplicação da ação;
- Definir, se além do material de divulgação fornecido, haverá outras estratégias/estímulos internas para start do AgitaMaisFigueira, como: ação no refeitório, divulgação nos murais, via e-mail corporativo, grupos de whatsapp, sorteio de brindes aos participantes, entre outros;
- O AgitaMaisFigueira poderá ser conectado as políticas de gestão interna do parceiro, no que se refere a promoção da saúde e qualidade de vida. (Grupos de risco - SIPATs - Orientações/estímulos para a Saúde e Qualidade de Vida)


# Resultados Esperados




- Promover à saúde no bairro para ser vivenciada de maneira integrada e com continuidade pela comunidade;
- Estimular a adoção de hábitos saudáveis para um estilo de vida adequado;
- Estimular à prática da atividade física regular, contribuindo para a redução do ansiedade, sobrepeso e obesidade;
- Incentivar os moradores quanto aos cuidados com a alimentação, principalmente em relação ao excesso de ingestão de doces e ultraprocessados;
- Incentivar a convivência em comunidade;
- Promover o hábito da leitura;
- Estimular a busca de novos saberes.

# AgitaMaisFigueira - Desafios

## Comer:

- 1 Consuma 02 a 03 porções de frutas diariamente.
  - 2 Aumente o consumo de salada.
  - 3 Reduza o consumo de doces.
  - 4 Substitua os carboidratos brancos (arroz, pão e macarrão).
  - 5 Faça refeições com comida de verdade, evitando os ultraprocessados.
- 

# Mover:

- 1 Caminhada com 3 níveis de dificuldade.
  - 2 Fortalecimento Muscular com 3 níveis de dificuldade.
  - 3 Exercícios Abdominais.
  - 4 Técnicas de Respiração
  - 5 Técnicas de Meditação
- 

# Pertencer:

## Cumprir o Calendário de Atividades Propostas

### Dia 01

Ouça uma música que lhe traga boas recordações

### Dia 02

Leia por 20 minutos algo do seu interesse (livros, revistas, jornal)

### Dia 03

Descubra 05 palavras novas

### Dia 04

Reserve um tempo do seu dia para agradecer as coisas pela qual você é grato

### Dia 05

Faça uma doação (roupas, brinquedos, calçados ou alimentos)

### Dia 06

Leia por 20 minutos algo do seu interesse (livros, revistas, jornal)

### Dia 07

Faça algo novo e criativo que desenvolva sua atenção

### Dia 08

Realize em 03 momentos diferentes, 03 respirações profundas e conscientes.

### Dia 09

Dedique 20 min de conversa com um familiar para saber como ele está se sentindo

### Dia 10

Dedique alguns minutos do seu dia para apreciar a natureza

### Dia 11

Faça um elogio sincero (no trabalho ou em casa)

### Dia 12

Leia por 20 minutos algo do seu interesse (livros, revistas, jornal)

### Dia 13

Escreva em um papel 05 qualidades suas e reflita sobre elas

### Dia 14

Demonstre de alguma forma seu afeto por algum familiar.

### Dia 15

Execute aquela tarefa que você diz nunca ter tempo

# Fluxo para os desafios

---





PARTICIPANTE  
RESPONDE A  
PESQUISA RECEBIDA  
PELO WHATSAPP

ANÁLISE DOS  
RESULTADOS

APRESENTAÇÃO DOS  
RESULTADOS

MUDANÇA DE  
COMPORTAMENTO



# Informações com Luciana

Fone/WhatsApp (47) 3372-9425

E-mail: [contato@jaraguamaissaudeavel.com.br](mailto:contato@jaraguamaissaudeavel.com.br)



Obrigada!

Jaraguá **mais** saudável

The logo for Jaraguá features the brand name in a black script font. To the right, the word "mais" is written in a colorful, playful font where the letter 'a' is a yellow corn character with a smiling face. Below "mais" is a purple banner with the word "saudável" in white. A small "Luz" logo is visible at the bottom right of the banner.