

Jaraguá
mais
saudável



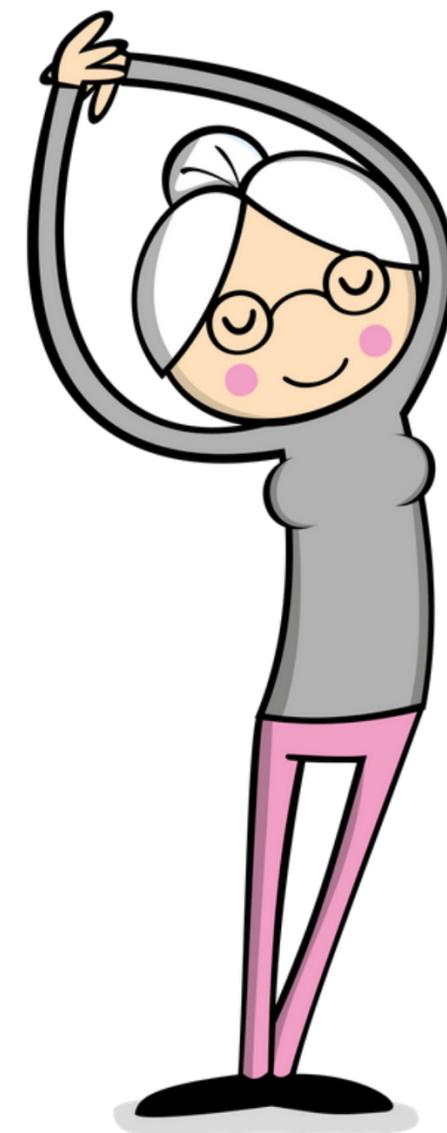
Luciano
Martins

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



Obrigada!

Jaraguá **mais** saudável

The logo for Jaraguá features the brand name in a black, cursive font. To the right, the word "mais" is written in a colorful, playful font where the 'a' is yellow with a smiling face, the 'i' is red, and the 's' is green. Below "mais" is a purple banner with the word "saudável" in white. A small signature "Luciano" is visible at the bottom right of the logo.