

Estado de Mato Grosso
Câmara Municipal de Barra do Garças
Palácio Vereador Dr. Dercy Gomes da Silva

REDAÇÃO

INDICAÇÃO 156/2025

Autoria: **Maria Silvania Araújo Ramos - MDB**

À Exma.

Mesa Diretora

Câmara Municipal de Barra do Garças-MT

Indica à **Secretaria de Saúde** a oficialização da parceria ao Projeto “SAUDÁVEL-MENTE (Transformando a Saúde dos Profissionais da Saúde Pública de Barra do Garças)”, executado pela Secretaria de Saúde, e ao Projeto “Mexa-se”, realizado na Vila Olímpica, promovido pela Barra do Garças Associação de Atletismo, representada pela Vereadora Professora Maria Silvânia.

Justifica-se esta indicação em razão da melhoria da saúde física e emocional dos profissionais da saúde, promovendo a adoção de hábitos mais saudáveis por meio de práticas educativas, nutricionais, psicológicas e motoras. O projeto visa proporcionar não apenas perda de peso e condicionamento físico, mas também um cuidado integral com a saúde dos participantes.

Pelo exposto, solicita-se aos Nobres Pares a aprovação desta matéria.

Câmara Municipal de Barra do Garças, 19 de março de 2025.

MARIA SILVANIA ARAÚJO RAMOS
Professora Maria Silvania - Vereadora MDB

Estado de Mato Grosso
Câmara Municipal de Barra do Garças
Palácio Vereador Dr. Dercy Gomes da Silva

REDAÇÃO

CÓPIA DO PROJETO SAUDÁVEL-MENTE, PROMOVIDO PELA SECRETARIA
DE SAÚDE

Estado de Mato Grosso
Câmara Municipal de Barra do Garças
Palácio Vereador Dr. Dercy Gomes da Silva

REDAÇÃO



PREFEITURA
BARRA DO GARÇAS
SECRETARIA DE SAÚDE



PROJETO: SAUDÁVEL-MENTE

Transformando a Saúde dos Profissionais da Saúde Pública de Barra do Garças

A Secretaria de Saúde de Barra do Garças, em parceria com a Câmara Municipal, representada pela vereadora Maria Silvana, o UNIVAR, tem a satisfação de anunciar o lançamento do projeto de extensão "Saúde na Rotina", uma iniciativa inovadora voltada para a promoção da saúde e bem-estar dos profissionais da saúde pública do município.

Com duração de 90 dias, o projeto terá início em 1º de abril de 2024 e contará com a participação ativa dos cursos de Enfermagem, Nutrição e Educação Física, que desempenharão papéis fundamentais no acompanhamento dos participantes.

 OBJETIVO DO PROJETO

Esta edição piloto tem como foco a melhoria da saúde física e emocional dos profissionais da saúde, promovendo a adoção de hábitos mais saudáveis por meio de práticas educativas, nutricionais, psicológicas e motoras. O projeto visa proporcionar não apenas perda de peso e condicionamento físico, mas também um cuidado integral com a saúde dos participantes.

 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

 Enfermagem:

-  Aferição de pressão arterial
-  Controle da glicemia

 Nutrição:

-  Avaliação do estado nutricional: Monitoramento de peso e altura e Análise do Índice de Massa Corporal (IMC)
-  Práticas educativas sobre nutrição e alimentação consciente
-  Monitoramento de medidas corporais (cintura, quadril, abdômen e braço)

 Educação Física:

-  Sessões de alongamento e mobilidade
-  Orientação sobre ergonomia e postura
-  Exercícios físicos para melhora da qualidade de vida

Além disso, os participantes terão acesso a momentos educativos e motivacionais, abordando temas como alimentação saudável, controle do estresse, equilíbrio emocional e atividade física.

 UMA PARCERIA PARA O FUTURO DA SAÚDE

Este projeto inovador é uma realização da nutricionista Lidiane dos Reis, do coordenador da Atenção Primária e Equipe Multiprofissional Marcos Vítor Carrijo e da vereadora Maria Silvana, unindo forças para proporcionar uma experiência transformadora aos trabalhadores da saúde. Esta edição piloto servirá como base para futuras expansões, buscando beneficiar cada vez mais pessoas com iniciativas voltadas à prevenção de doenças e promoção do bem-estar.

JUNTOS, VAMOS TRANSFORMAR A SAÚDE DE QUEM CUIDA DA NOSSA!  

(66) **3401-3979**

sec.saude
@barradogarcas.mt.gov.br

Rua Carajás, nº 420, Setor Sul II
Barra do Garças/MT

(66) 3401-2484 / 0800 642 6811
barradogarcas.mt.leg.br – fb.com/camarabarradogarcas
Rua Mato Grosso, Nº 617, Centro, Barra do Garças – MT, CEP: 78600-023
camara@barradogarcas.mt.leg.br / redacao@barradogarcas.mt.leg.br

Estado de Mato Grosso
Câmara Municipal de Barra do Garças
Palácio Vereador Dr. Dercy Gomes da Silva

REDAÇÃO



PREFEITURA
BARRA DO GARÇAS
SECRETARIA DE SAÚDE



PÚBLICO ALVO:

- Trabalhadores da saúde pública de Barra do Garças que desejam melhorar seus hábitos alimentares, perder peso e adotar um estilo de vida mais ativo.
- Pessoas com sobrepeso ou obesidade que querem emagrecer de forma saudável.
- Trabalhadores com baixa energia, estresse elevado ou dificuldades em manter uma alimentação equilibrada.

OBJETIVO GERAL: Promover hábitos alimentares saudáveis e incentivar a prática de atividades físicas entre os trabalhadores municipais da saúde, visando emagrecimento, melhora da qualidade de vida e aumento da disposição.

COMO O PROJETO IRÁ FUNCIONAR:

- 🕒 **Duração:** 90 dias (Início: 01/04/2025 – Término: 30/06/2025)
- 📍 **Formato:** Presencial, com encontros semanais de atividades físicas 2x por semana
- 👤 **Divisão:** Participantes serão agrupados em três faixas calóricas para melhor personalização
- 📱 **Grupo no WhatsApp:** Para troca de experiências, desafios e suporte

METODOLOGIA

1. Avaliação Inicial

- Pesagem, medição de circunferência e IMC
- Definição de metas individuais
- Explicação sobre os desafios e regras do programa

2. Plano Alimentar Baseado em Grupos de Calorias

- Grupo 1 (1.200 kcal/dia)
- Grupo 2 (1.500 kcal/dia)
- Grupo 3 (1.800 kcal/dia)

3. Conversas Diárias de Educação Nutricional

- Toda semana, informações no grupo de WhatsApp sobre temas como:

Como montar pratos equilibrados;

Como evitar compulsão alimentar e lidar com a ansiedade (Em casos onde a sintomatologia for exacerbada irá acontecer o encaminhamento para o serviço de psicologia);

Leitura de rótulos e escolhas inteligentes;

(66) **3401-3979**

sec.saude
@barradogarcas.mt.gov.br

Rua Carajás, nº 420, Setor Sul II
Barra do Garças/MT

barradogarcas.mt.leg.br – fb.com/camarabarradogarcas
Rua Mato Grosso, Nº 617, Centro, Barra do Garças – MT, CEP: 78600-023
camara@barradogarcas.mt.leg.br / redacao@barradogarcas.mt.leg.br

Estado de Mato Grosso
Câmara Municipal de Barra do Garças
Palácio Vereador Dr. Dercy Gomes da Silva

REDAÇÃO



PREFEITURA
BARRA DO GARÇAS
SECRETARIA DE SAÚDE



Estratégias práticas para organização alimentar, entre outras orientações.

4. Práticas Esportivas 3x por Semana

- Treinos coletivos com a professora e vereadora Maria Silvania (caminhada, funcional, dança, alongamento) na Vila Olímpica;
- Exercícios acessíveis para diferentes níveis de condicionamento físico;
- Envolvimento de estudantes de educação física orientação correta.

5. Desafios Semanais ou diários para Engajamento

1. Beber Mais Água – Ingerir pelo menos 2 litros de água por dia. Pode usar um app para lembrar ou carregar uma garrafinha.
 2. Mais Fibras no Prato – Consumir 3 porções de alimentos ricos em fibras (ex: frutas, aveia, chia, feijão, vegetais folhosos).
 3. Salada Todo Dia – Incluir pelo menos duas porções de salada no almoço e jantar.
 4. Adeus Ultraprocessados – Evitar embutidos, salgadinhos, refrigerantes e fast-food por 48 horas.
 5. Café da Manhã Saudável – Começar o dia com um café da manhã equilibrado, incluindo proteína, fibra e gordura boa.
 6. Reduzindo o Açúcar – Evitar açúcar branco e adoçantes artificiais, substituindo por opções naturais (ex: frutas).
 7. Jantar Leve – Comer algo mais leve à noite, priorizando proteínas magras e vegetais.
 8. Mastigação Consciente – Comer devagar, mastigar bem os alimentos e evitar distrações (celular, TV).
 9. Sem Refrigerante – Ficar sete dias sem refrigerante e optar por água, chás naturais ou sucos sem açúcar.
 10. Atividade Extra – Caminhar 30 minutos por dia além dos treinos semanais.
 11. Semana do Sono de Qualidade – Comprometer-se a dormir de 7 a 8 horas por noite e evitar o uso de eletrônicos 1 hora antes de dormir. Focar em um ambiente tranquilo e relaxante para melhorar o descanso.
 12. Sem Alimentos Processados – Evitar alimentos processados e prontos, priorizando preparações caseiras com alimentos frescos e naturais durante a semana.
- 6. Avaliação Final e Premiação**
- Reavaliação de peso e medidas mensalmente;
 - Feedback individual mensalmente;
 - Premiação simbólica para participantes que mais se destacaram.

(66) **3401-3979**

sec.saude
@barradogarcas.mt.gov.br

Rua Carajás, nº 420, Setor Sul II
Barra do Garças/MT

(66) 3401-2484 / 0800 642 6811

barradogarcas.mt.leg.br – fb.com/camarabarradogarcas
Rua Mato Grosso, Nº 617, Centro, Barra do Garças – MT, CEP: 78600-023
camara@barradogarcas.mt.leg.br / redacao@barradogarcas.mt.leg.br