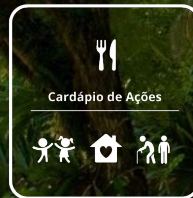


PASSOS

para uma vida melhor

Cardápio das Ações

2025



Parceiro Institucional:



EMBASSY OF DENMARK
Brasília

Parceiro Implementador:



São Paulo

Iniciativa:



novo nordisk

Realização:



PREFEITURA DE
CAMPINAS



PRIMEIRA
INFÂNCIA
CAMPINEIRA

**cities
for better
health**



Prefácio



Passos para uma vida melhor é um conjunto de ações intersetoriais que buscam a promoção de hábitos saudáveis e a prevenção ao sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas em Campinas. O programa foi criado em Campinas no âmbito do Cities for Better Health.

As ações são planejadas e implementadas por diferentes secretarias municipais (Saúde, Educação, Esporte e Lazer, Desenvolvimento e Assistência Social, e Cultura e Turismo), o CEASA (Centrais de Abastecimento) e o Primeira Infância Campineira (PIC), de acordo com os contextos locais.

Para os servidores das secretarias participantes, é realizada uma formação sobre promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A partir dessa formação, os servidores do município planejam e implementam **ações intersetoriais com foco em promoção da atividade física e da alimentação saudável junto à população.**



Dividido em três seções — **Crianças, Família e Adultos e Idosos** — o material apresenta **ações modelo que fortalecem hábitos saudáveis e promovem conexões entre comunidades**. Algumas dessas ações são especialmente destacadas por seu alto **potencial de replicação**, servindo como pontos de partida para expandir e consolidar o movimento por uma vida mais saudável.

Convidamos você a explorar este eBook com olhar atento e engajado, identificando oportunidades para aplicar essas ações no seu contexto e contribuir para um futuro onde a saúde seja uma prioridade acessível a todos.



Sumário

Navegando o Cardápio de Ações Ações para Crianças (0 a 13 anos)

- 01. Brincando em família
- 02. Horta na escola
- 03. Orientações em dia de pesagem dos beneficiários do programa 'Bolsa Família'
- 04. Leitura e alimentação
- 05. Alimentos in Natura
- 06. Plantio de ora-pro-nobis

pg.

05

09

10

12

14

16

18

20

Ações para Famílias

- 07. Aproveitamento integral dos Alimentos
- 08. Eu me exercito
- 09. Saúde em datas comemorativas
- 10. Espera Saudável
- 11. Dia da Saúde
- 12. Alimente-se bem com o que você tem

22

23

25

27

29

31

33

Ações para Adultos e Pessoas Idosas

- 13. Caminhada da Saúde
- 14. Prevenção do Câncer
- 15. Exercitando com Passos para uma vida melhor
- 16. InterAção

pg.

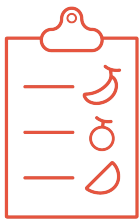
35

36

38

40

42



Navegando o Cardápio de Ações

Este material foi estruturado para facilitar a leitura e a aplicação das ações apresentadas. Para isso, utilizamos um **sistema de cores e ícones** que ajudam a identificar rapidamente as informações essenciais.

Cada capítulo é organizado por **Público Prioritário**, e cada um possui uma cor distinta:



Crianças (0 a 13 anos)



Famílias



Adultos e Idosos

Cada ação considera **três escopos**, que poderão ser combinados:



Atividade física



Alimentação Saudável



Prevenção de Doenças Crônicas não transmissíveis

Cada ação busca promover a intersetorialidade, que deverá ocorrer com duas ou mais das seguintes instituições:

- SMS - Secretaria de Saúde
- SME - Secretaria de Educação
- SMEL - Secretaria de Esportes e Lazer
- SMDAS - Secretaria de Desenvolvimento e Assistência Social

- SMCT - Secretaria de Cultura e Turismo
- PIC - Primeira Infância Campineira
- CEASA - Centrais de Abastecimento



Visando **apoiar a construção dos planos de ação**, o cardápio tem uma estrutura fixa que permite maior aplicabilidade e robustez das ações. Nas próximas duas páginas você poderá ver como cada ação será apresentada.

Além disso, você poderá compreender melhor cada ação identificando que cada uma contém:

- **Um escopo bem definido;**
- **Inovação**, mas sem deixar de ser **exequível**;
- **Fomento a intersetorialidade;**
- **Pouca demanda de recursos financeiros e estruturais;**
- Envolve **públicos diversos ou públicos específicos;**
- Potencial de **ocupação dos espaços diversos;**
- Potencial de **perenidade e replicabilidade;**



Importante:

As ações selecionadas para o cardápio foram implementadas em anos anteriores, ou seja, são **ações exequíveis, que estavam dentro do escopo previsto no programa e tem potencial de replicabilidade.**

04. [Nome da ação]

ícone do público prioritário

Público prioritário:
[qual público]

Objetivo geral

[Descreve o propósito principal da ação, ou seja, o que se pretende alcançar com sua implementação.]

Público prioritário

[Define os grupos que mais se beneficiarão com a ação.] _____

ícone do público prioritário

Escopo

[Delimita as áreas da intervenção dentro do escopo do programa.] _____

ícone do escopo

Imagem da ação exemplo

Desafio relacionados

- _____ ○ [Desafios enfrentados pelo município que a implementação da ação ajuda a solucionar]
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○
- _____ ○

Exemplos de ações realizadas

Nome da ação realizada

 Território da ação

04. [Nome da ação]

Ícone do público prioritário

Público prioritário:
[qual público]

Intersetorialidade que potencializa a ação

- [Identifica as secretarias e programas que potencializam a implementação da
- ação.]

Local da realização

[Define o espaço onde a ação poderá ser implementada.] _____

Ícone do espaço da ação

Porte da Ação

[Aponta o grau de alcance da ação] _____

Ícone do porte da ação

Frequência indicada

[Indica a periodicidade com que a ação deve ser realizada para alcançar seus objetivos.] _____

Ícone da frequência da ação

Necessidades:

- [Detalha os recursos necessários para a implementação da ação, como
- materiais, infraestrutura ou apoio logístico.]

Justificativa:

[Explica o motivo pelo qual a ação foi selecionada para este cardápio.]

Imagem da ação exemplo

Exemplos de ações realizadas

Nome da ação realizada

 Território da ação



Ações para Crianças (0 a 13 anos)

Este público prioritário possui seis ações exemplares no Cardápio. Dentre elas, destacam-se as ações de números **01 e 03**, reconhecidas pelo seu **potencial de implementação ampliada**. Recomendamos uma leitura atenta dessas iniciativas, visando ampliar as ações intersetoriais **em prol da saúde e bem-estar da população de Campinas**.



Ao longo deste capítulo, sempre que você encontrar o símbolo ao lado, lembre-se: **essa ação possui alto potencial de replicação.**

01. Brincando em família



Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)

Objetivo geral

A ação é realizada por meio de uma dinâmica em que os participantes respondem perguntas sobre nutrição e atividade física. Cada acerto permite que avançasse um passo em direção à linha de chegada. Também podem ser propostas atividades físicas, envolvendo saltos e ritmos com cones e cordas.

Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)



Escopo

Alimentação Saudável



Atividade Física



Desafio relacionados

- Acesso a informações de qualidade
- Falta de informações sobre o impacto da alimentação saudável
- Acessibilidade/barreiras físicas



Exemplo de ação realizada

Brincando em Família

📍 São Marcos

01. Brincando em família



Público prioritário:
Crianças (0 a 13 anos)

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SME - EMEF
- CEASA

Local da realização

Escola

Porte da Ação

Ação restrita

Frequência indicada

Três vezes por semestre



Necessidades:

- Equipamentos diversos de esportes
- Perguntas selecionada para QUIZ

Justificativa:

Dinâmicas interativas promovem aprendizado lúdico para todas as crianças, incentivando práticas saudáveis no âmbito familiar.



Exemplo de ação realizada

Semana do brincar

 Diversos territórios

02. Horta na escola



Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)

Objetivo geral

Plantio, cultivo, colheita e experimentação de plantas medicinais e outros alimentos. Os canteiros são previamente preparados com folhas secas e mudas cedidas pela Farmácia Viva, CEASA e outros parceiros.

Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)



Escopo

Alimentação Saudável



Desafio relacionados

- Dificuldade em escolher o alimento saudável
- Falta de hábito para o consumo de alimentos saudáveis
- Falta de acesso a alimentação saudável



Exemplo de ações realizadas

Aproveitamento Integral dos Alimentos

 Oziel, Vila Ipê, Figueira, San Diego, Nova América

Plantio de Ora-pro-nobis; Plantar é brincando; e Conversa Saudável

 San Diego

02. Horta na escola



Público prioritário:
Crianças (0 a 13 anos)

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SME
- SMS
- CEASA

Local da realização

Escola _____



Porte da Ação

Ação restrita _____



Frequência indicada

Uma vez por semana _____



Necessidades:

- Equipamentos para cuidado da horta, insumos e espaço para horta

Justificativa:

Promove a educação nutricional e a conexão com práticas sustentáveis no ambiente escolar.



Exemplo de ações realizadas

Plantio em Horta

📍 Tancredo

Plantar é Brincando

📍 Santos Dumont

Alimentação saudável - Horta das escolas

📍 Vila Ipê

03. Orientação em dia de pesagem dos beneficiários do programa 'Bolsa família'



Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)

Objetivo geral

Aproveitando o dia de pesagem dos beneficiários do Bolsa Família, uma vez que existe dificuldade em acessar esse público, são realizadas atividades educativas e palestras presenciais sobre alimentação saudável e orientação em prevenção.

Obs: é obrigatória a pesagem de crianças menores de 7 anos para o recebimento do benefício.

Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)



Escopo

Alimentação Saudável



Prevenção de DCNTs



Desafio relacionados

- Limitação nas ações de prevenção
- Acesso a informações de qualidade



Exemplo de ação realizada

Pesagem dos beneficiários do programa 'Bolsa família'

 DIC VI

03. Orientação em dia de pesagem dos beneficiários do programa 'Bolsa família'



Público prioritário:
Crianças (0 a 13 anos)

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SMS
- SMDAS
- CEASA

Local da realização

Centro de Saúde



Porte da Ação

Ação restrita



Frequência indicada

Uma vez por semestre



Necessidades:

- Materiais recreativos
- Materiais de orientação para prevenção

Justificativa:

Alinhamento com necessidade e oportunidade através do oferecimento de ação de educação nutricional à população em vulnerabilidade.



Exemplo de ação realizada

**Pesagem dos beneficiários do programa
'Bolsa família'**

 DIC VI

04. Leitura e alimentação



Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)

Objetivo geral

Partindo do trabalho de leitura de livro sobre alimentação saudável (Ex: Sanduíche da Maricota) ao longo do semestre letivo, as crianças realizam uma atividade através da montagem de uma receita saudável coletiva, com os ingredientes fornecidos pela CEASA.

Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)



Escopo

Alimentação Saudável



Desafio relacionados

- Falta de acesso à alimentação saudável
- Acesso a informação de qualidade
- Praticidade e rapidez do preparo
- Alto consumo de ultraprocessados
- Dificuldade para escolher o alimento saudável
- Falta do hábito do consumo do alimento saudável



Exemplo de ações realizadas

Prevenção de obesidade infantil

📍 Aurélia

Prevenção de obesidade infantil

📍 Barão Geraldo

04. Leitura e alimentação



Público prioritário:
Crianças (0 a 13 anos)

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SME - CEI
- CEASA

Local da realização

Escola _____

Porte da Ação

Ação restrita _____

Frequência indicada

Uma vez por semestre _____



Necessidades:

- Livros infantis que abordem o tema da alimentação saudável
- Cozinha e utensílios
- Alimentos para preparação dos lanches

Justificativa:

Atividade lúdica com uso da leitura como ferramenta para construção de hábitos saudáveis na infância, ensinando a correta manipulação de alimentos e promovendo escolhas de lanches saudáveis pelas crianças.



Exemplo de ações realizadas

Prevenção de obesidade infantil

📍 Aurélia

Prevenção de obesidade infantil

📍 Barão Geraldo

05. Alimentos in Natura



Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)

Objetivo geral

Conhecimento dos alimentos in natura que serão servidos naquele dia na escola e explicação do preparo dos mesmos. Comparação dos alimentos in natura, com alimentos processados e ultraprocessados.

Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)



Escopo

Alimentação Saudável



Desafio relacionados

- Falta de acesso a alimentação saudável
- Acesso a informação de qualidade
- Dificuldade para escolher o alimento saudável
- Falta do hábito do consumo do alimento saudável
- Falta de informações sobre os impactos da alimentação saudável



Exemplo de ações realizadas

Cesta in Natura

📍 Vila Ipê

Degustação de Batatas

📍 Nova América

Degustação de Mandioca

📍 Nova América

05. Alimentos in Natura



Público prioritário:
Crianças (0 a 13 anos)

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SME
- CEASA

Local da realização

Escola _____



Porte da Ação

Ação restrita _____



Frequência indicada

Uma vez por semestre _____



Necessidades:

- Alimentos in natura
- Embalagens de outros alimentos

Justificativa:

Atividade de fácil continuidade e replicação.



Exemplo de ações realizadas

Cesta in Natura

📍 Vila Ipê

Degustação de Batatas

📍 Nova América

Degustação de Mandioca

📍 Nova América

06. Plantio de ora-pro-nobis



Público prioritário
Crianças (0 a 13 anos)

Objetivo geral

Plantio de Ora Pro Nobis com as famílias, que podem levar uma muda para casa. Há também a distribuição de caderno de receitas de ora pro nobis e flyer informativo sobre os benefícios da planta e degustação de receitas

Público prioritário

Crianças (0 a 13 anos)



Escopo

Alimentação Saudável



Desafio relacionados

- Falta de acesso a alimentação saudável
- Acesso a informação de qualidade
- Dificuldade para escolher o alimento saudável
- Falta do hábito do consumo do alimento saudável
- Falta de informações sobre os impactos da alimentação saudável



Exemplo de ação realizada

Plantio de ora-pro-nobis

San Diego

06. Plantio de ora-pro-nobis



Público prioritário:
Crianças (0 a 13 anos)

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SME
- CEASA

Local da realização

Escola _____



Porte da Ação

Ação restrita _____



Frequência indicada

Uma ou duas vezes por semestre _____



Necessidades:

- Mudas
- Cadernos de receitas
- Materiais para preparo dos alimentos

Justificativa:

Alinhada a lei da inclusão do ora pro nobis no cardápio da alimentação escolar.



Exemplo de ação realizada

Plantio de ora-pro-nobis

San Diego



Ações para Famílias

Este público prioritário possui seis ações exemplares no Cardápio. Dentre elas, destacam-se as ações de números **08, 09 e 10**, reconhecidas pelo seu **potencial de implementação ampliada**. Recomendamos uma leitura atenta dessas iniciativas, visando ampliar as ações intersetoriais **em prol da saúde e bem-estar da população de Campinas**.



Ao longo deste capítulo, sempre que você encontrar o símbolo ao lado, lembre-se: **essa ação possui alto potencial de replicação.**

07. Aproveitamento Integral dos Alimentos



Público prioritário:
Famílias

Objetivo geral

Ação voltada à conscientização sobre o aproveitamento integral dos alimentos, pensando numa alimentação saudável. Preparação de uma receita, que pode utilizar alimentos cultivados na horta da escola. As crianças provam o alimento, que também pode ser oferecido às famílias, juntamente com a receita e um informativo sobre seus benefícios nutricionais.

Público prioritário

Famílias



Escopo

Alimentação Saudável



Desafio relacionados

- Acesso a informações de qualidade
- Dificuldade para escolher o alimento saudável ou não saber como consumir
- Aspectos Culturais: pais ou responsáveis não consomem alimentos saudáveis
- Insegurança de renda



Exemplo de ação realizada

Aproveitamento Integral dos Alimentos

📍 Oziel, Vila Ipê, Figueira, San Diego, Nova América

07. Aproveitamento Integral dos Alimentos



Público prioritário:
Famílias

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SME - CEI
- CEASA

Local da realização

Escola _____



Porte da Ação

Ação restrita _____



Frequência indicada

Uma vez por mês _____



Necessidades:

- Horta na escola
- Alimentos in natura
- Utensílios de cozinha

Justificativa:

Ensina práticas sustentáveis e promove alimentação saudável, envolvendo crianças e famílias.



Exemplo de ação realizada

Aproveitamento Integral dos Alimentos

📍 Oziel, Vila Ipê, Figueira, San Diego, Nova América

08. Eu me exercito



Público prioritário:
Famílias

Objetivo geral

Utilizando como disparador os grandes eventos esportivos, como as Olimpíadas, os participantes são convidados a realizar exercícios físicos de diversas modalidades. É proposta uma competição lúdica, com o recebimento de uma medalha simbólica ao final. Em paralelo a ação também pode contar com stands para degustação de alimentos saudáveis, montados com materiais educativos sobre os alimentos. Também pode complementar ela, a manutenção de banco de dados com a pesagem.

Público prioritário

Famílias e adolescentes



Escopo

Alimentação Saudável

Atividade Física



Desafio relacionados

- Falta de hábito para consumo de alimentos saudáveis
- Acesso a informações de qualidade
- Uso limitado do equipamentos públicos pela população
- Limitação de profissionais para viabilizar a prática de atividade física



Exemplo de ação realizada

Eu me movimento

 Nova América

08. Eu me exercito



Público prioritário:
Famílias

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SME
- SMS
- SMEL
- CEASA
- SMCT

Local da realização

Praça de esportes ou escola, ou espaço cultural



Porte da Ação

Grande ação



Frequência indicada

Uma vez por semestre



Necessidades:

- Cardápios impressos
- Medalhas simbólicas para premiação.
- Equipamentos para atividades físicas (cones, cordas, bolas, etc.).
- Aventais e utensílios de cozinha para preparo de refeições.

Justificativa:

Abordagem lúdica inspirada nas Olimpíadas promove adesão e engajamento entre crianças e adultos, conectando exercício físico e alimentação saudável. Potencial para replicação com baixo custo.



Exemplo de ação realizada

Olimpic

Diversos territórios

09. Saúde em datas comemorativas



Público prioritário:
Famílias

Objetivo geral

Ação em evento comemorativo do calendário pedagógico (Ex: Dia da Família, Dia das Crianças, Festa da Primavera, Agosto Dourado). Medição de dados de saúde (IMC, PA, glicemia, etc) dos adultos. Exposição de materiais de educação alimentar (maquete, banner, etc) e materiais de divulgação da programação das atividades de esportes, dos grupos de atividade física e do uso da praça de esporte do território.

Público prioritário

Famílias



Escopo

Alimentação Saudável

Prevenção de DCNTs

Atividade Física



Desafio relacionados

- Limitação nas ações de prevenção
- Acesso a informações de qualidade
- Uso limitado dos equipamentos públicos pela população
- Falta de agenda/calendários específicos para atividade física
- Limitação de profissionais para viabilizar a prática da atividade física



Exemplo de ações realizadas

Educação em saúde

31 de março

Dia S

Vila Ipê, Esmeraldina, São Vicente e Santa Odila

09. Saúde em datas comemorativas



Público prioritário:
Famílias

Intersetorialidade que potencializa a ação

- _____ ○ SME
- _____ ○ CEASA
- _____ ○ SMS
- _____ ○ SMEL

Local da realização

Escola _____



Porte da Ação

Grande ação _____



Frequência indicada

Uma ou duas vezes por semestre _____



Necessidades:

- _____ ○ Material sobre alimentação saudável
- _____ ○ Material sobre as atividades físicas
- _____ ○ Fitas antropométricas, balança, aparelhos para PA e Glicemia.

Justificativa:

Ação com aproveitamento de datas comemorativas ou eventos específicos, também com materiais gráficos o que facilita a difusão de informações. Fortalecimento do engajamento comunitário.



Exemplo de ações realizadas

Outubro Rosa

📍 Nova América, São Bernardo

Festa da Primavera

📍 Tancredo

10. Espera saudável



Público prioritário:
Famílias

Objetivo geral

Ação de ambiência realizada durante o período de espera dos pacientes nos Centros de Saúde. Realizada uma palestra nutricional sobre boa alimentação e prevenção de DCNTs, além da prática de atividades físicas (se houver espaço).

Público prioritário

Famílias



Escopo

Alimentação Saudável



Prevenção de DCNTs



Atividade Física



Desafio relacionados

- Limitação nas ações de prevenção
- Acesso a informações de qualidade

Sugestão: Adaptar os contextos e incluir novas ofertas.



Exemplo de ação realizada

Educação e saúde

 Carlos Gomes

10. Espera saudável



Público prioritário:
Famílias

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SMS
- CEASA

Local da realização

Centro de saúde



Porte da Ação

Ação restrita



Frequência indicada

Uma vez por semana



Necessidades:

- Ação sem necessidades.

Justificativa:

Aproveitamento da rotina do equipamento, sem grande movimentação de equipe.



Exemplo de ação realizada

Educação e saúde

👤 Carlos Gomes

11. Dia da Saúde



Público prioritário:
Famílias

Objetivo geral

Ação com a promoção de esportes adaptados. Em paralelo aferição de pressão e glicemia e atualização da caderneta de vacinas.

Público prioritário

Famílias



Escopo

Prevenção de DCNTs



Atividade Física



Desafio relacionados

- Limitação nas ações de prevenção
- Limitação de profissionais para viabilizar a prática de atividade física
- Acessibilidade e barreira



Exemplo de ações realizadas

Dia da Saúde
Jardim Eulina

Eu me movimento
Nova América

11. Dia da Saúde



Público prioritário:
Famílias

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SMS
- SMEL

Local da realização

Praça de esportes



Porte da Ação

Grande ação



Frequência indicada

Uma ou duas vezes por semestre



Necessidades:

- Equipamentos de Esporte
- Equipamentos para aferição de PA e Glicemia

Justificativa:

Ação com utilização de esportes adaptados, promovendo inclusão de todos os públicos e acessibilidade, aliando práticas esportivas a aferição de dados de saúde.



Exemplo de ações realizadas

Dia da Saúde
📍 Jardim Eulina

Eu me movimento
📍 Nova América

12. Alimente-se bem com o que você tem



Público prioritário:
Famílias

Objetivo geral

Orientação sobre alimentação saudável no momento de entrega de alimentos à população, realizada pelo ISA (Instituto de Solidariedade para Programas de Alimentação). Oferecimento de oficina sobre preparo dos alimentos saudáveis recebidos.

Público prioritário

Famílias



Escopo

Alimentação Saudável



Desafio relacionados

- Acesso a informações de qualidade
- Insegurança de renda
- Falta de acesso à alimentação saudável
- Desigualdade social e regional do acesso à alimentação in natura
- Alto custo dos alimentos in natura



Exemplo de ação realizada

Alimente-se bem com o que você tem

 Ipaussurama

12. Alimente-se bem com o que você tem



Público prioritário:
Famílias

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SMS
- SMDAS
- CEASA
- Parceiro: ISA

Local da realização

Centro de saúde



Porte da Ação

Ação restrita



Frequência indicada

Três vezes no semestre



Necessidades:

- Materiais para a oficina culinária

Justificativa:

Alinhamento com necessidade e oportunidade através do momento de distribuição de alimentos pela ONG.



Exemplo de ação realizada

Alimente-se bem com o que você tem

 Ipaussurama



Ações para Adultos e Pessoas Idosas

Este público prioritário possui quatro ações exemplares no Cardápio. Dentre elas, destacam-se as ações de números **13 e 15**, reconhecidas pelo seu **potencial de implementação ampliada**. Recomendamos uma leitura atenta dessas iniciativas, visando ampliar as ações intersetoriais **em prol da saúde e bem-estar da população de Campinas**.



Ao longo deste capítulo, sempre que você encontrar o símbolo ao lado, lembre-se: **essa ação possui alto potencial de replicação.**

13. Caminhada da Saúde



Público prioritário:

Adultos e pessoas idosas

Objetivo geral

Começa com palestra sobre serviços do CRAS, com fala sobre o controle da ansiedade e o combate ao tabagismo. Em seguida os participantes realizam aferição de PA e glicemia. Depois realizam a prática de atividade física (como caminhada ou Liang Gong ou Movimento Vital Expressivo (MVE)), termina com compartilhamento de um café da manhã saudável.

Público prioritário

Adultos e pessoas idosas



Escopo

Alimentação Saudável

Prevenção de DCNTs

Atividade Física



Desafio relacionados

- Falta de hábito para consumo de alimentos saudáveis
- Dificuldade para escolher o alimento saudável
- Uso limitado dos equipamentos públicos pela população
- Falta de agenda/calendários específicos para atividade física
- Falta de conhecimento sobre os programas existentes (Nutri, ISA, etc)
- Limitação nas ações de prevenção.



Exemplos de ações realizadas

Caminhada da Saúde

📍 Vicente Pisani

Caminhada com rodas de conversa

📍 Santa Bárbara

13. Caminhada da Saúde



Público prioritário:

Adultos e pessoas idosas

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SMDAS ○ SMS
- CEASA

Local da realização

Centro de saúde ou CRAS



Porte da Ação

Ação restrita



Frequência indicada

Três vezes no semestre



Necessidades:

- Alimentos para o café da manhã
- Equipamentos para aferição de pressão e glicemia

Justificativa:

Integra múltiplos aspectos da saúde (física, mental e social), promovendo cuidados preventivos e conectando a comunidade aos serviços do CRAS. Promove momento de engajamento comunitário através do café.



Exemplo de ação realizada

Caminhada pela Saúde

 Cassio Raposo

14. Prevenção do Câncer



Público prioritário:

Adultos e pessoas idosas

Objetivo geral

Ação multiprofissional com foco na saúde da mulher (Outubro Rosa) e do homem (Novembro Azul) nos meses específicos, com diversas atividades educativas e preventivas (solicitação de exames (ex: mamografia), auriculoterapia/acupuntura, rodas de conversa sobre métodos contraceptivos, planejamento familiar, vacina HPV (9-19 anos), dentre outras. Inicia com café da manhã saudável comunitário e atividade física (alongamento, Liang Gong, etc.)

Público prioritário

Adultos e pessoas idosas



Escopo

Alimentação Saudável

Prevenção de DCNTs

Atividade Física



Desafio relacionados

- Limitação nas ações de prevenção
- Acesso a informações de qualidade
- Uso limitado dos equipamentos públicos pela população
- Falta de agenda/calendários específicos para atividade física
- Limitação de profissionais para viabilizar a prática da atividade física
- Falta de engajamento dos pais e responsáveis em relação à alimentação saudável
- Falta de acesso a alimentação saudável



Exemplos de ações realizadas

Juntos pela prevenção

📍 Itajaí e Lisa

Outubro Rosa

📍 São Bernardo

14. Prevenção do Câncer



Público prioritário:
Adultos e pessoas idosas

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SMS
- CEASA
- SMEL
- SMDAS

Local da realização

Espaços Públicos para realização de mutirão



Porte da Ação

Grande ação



Frequência indicada

Duas vezes no segundo semestre



Necessidades:

- Materiais de saúde
- Alimentos para o café da manhã comunitário

Justificativa:

Aproveitamento de data comemorativa já consolidada.



Exemplos de ações realizadas

Juntos pela prevenção

📍 Itajaí e Lisa

Outubro Rosa

📍 São Bernardo

15. Exercitando com Passos para uma vida melhor



Público prioritário:
Adultos e pessoas idosas

Objetivo geral

Grupo aberto ao público em geral, ensino de exercícios físicos para aumento da força muscular, aumento da flexibilidade e melhora do equilíbrio. O grupo tem como objetivo ensinar/sensibilizar a população sobre os benefícios da atividade física, na melhora na qualidade de vida e na responsabilização do autocuidado.

Público prioritário

Adultos e pessoas idosas



Escopo

Atividade Física



Desafio relacionados

- Acesso a informações de qualidade
- Uso limitado dos equipamentos públicos pela população
- Falta de agenda/calendários específicos para atividade física
- Limitação de profissionais para viabilizar a prática da atividade física

Exemplos de ações realizadas

Exercitando com Passos para uma vida melhor

📍 Taquaral

Viver em movimento

📍 Orozimbo Maia

15. Exercitando com Passos para uma vida melhor



Público prioritário:
Adultos e pessoas idosas

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SMS
- SMEL

Local da realização

Praça de esportes



Porte da Ação

Ação restrita



Frequência indicada

Três vezes por semana



Justificativa:

Grupo já em funcionamento e de fácil replicação para outros territórios.



Exemplos de ações realizadas

Exercitando com Passos para uma vida melhor

📍 Taquaral

Viver em movimento

📍 Orozimbo Maia

16. InterAção



Público prioritário:

Adultos e pessoas idosas

Objetivo geral

Trata de temas como os direitos da pessoa idosa, alimentação saudável, aula de alongamento e incentivo à prática de atividade física, aferição de pressão e glicemia, apresentações de dança e música, além de bingo com tema de esporte e sorteio de brindes.

Público prioritário

Pessoas idosas



Escopo

Alimentação Saudável

Prevenção de DCNTs

Atividade Física



Desafio relacionados

- Limitação nas ações de prevenção
- Acesso a informações de qualidade
- Uso limitado dos equipamentos públicos pela população
- Falta de agenda/calendários específicos para atividade física
- Limitação de profissionais para viabilizar a prática da atividade física
- Acessibilidade e barreiras físicas



Exemplo de ação realizada

InterAção

 Jardim Eulina

16. InterAção



Público prioritário:
Adultos e pessoas idosas

Intersetorialidade que potencializa a ação

- SMS
- SMCT
- SMEL
- SMDAS

Local da realização

Espaços Públicos para realização de mutirão



Porte da Ação

Grande ação



Frequência indicada

Duas vezes por semestre



Necessidades:

- Materiais de saúde

Justificativa:

Atividade com foco específico no público idoso.



Exemplo de ação realizada

InterAção

 Jardim Eulina

PASSOS

para uma vida melhor

REDAÇÃO, REVISÃO E IMAGENS
Equipe Impact Hub

Parceiro Institucional:



EMBASSY OF DENMARK
Brasília

Parceiro Implementador:



São Paulo

Iniciativa:



Realização:



PREFEITURA DE
CAMPINAS



PRIMEIRA
INFÂNCIA
CAMPINEIRA

**cities
for better
health**