

# “Dia do Coração” 2019

## Projeto SBC vai à escola

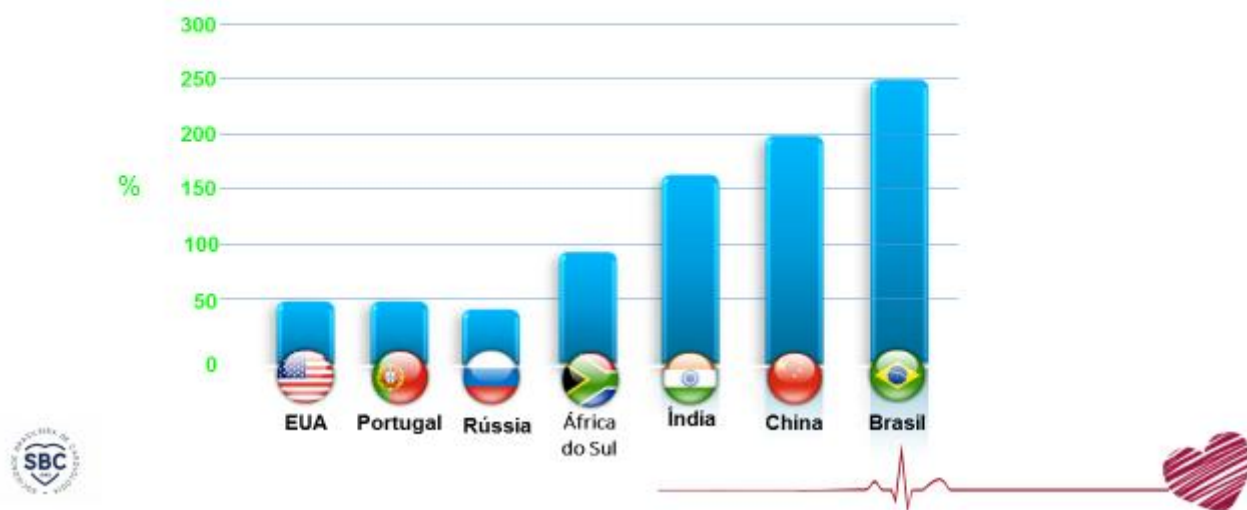
### INTRODUÇÃO

A maior causa de morte no Brasil é a morte por doenças cardiovasculares (DCV). De acordo com a OMS, nas últimas décadas, das 50 milhões de mortes, as DCV foram responsáveis por 30%, ou seja, 17 milhões de mortes. Estima-se que até 2040 haverá um aumento de até 250% desses eventos no país. Apesar das doenças do coração manifestarem-se, em sua grande maioria, na vida adulta, é na infância que o processo de aterosclerose tem seu início.



### BRASIL EM 2040

estima-se que será o país com maior número de casos de morte por Doenças Cardiovasculares



O projeto SBC Vai à Escola tem como objetivo atuar na promoção da saúde e na prevenção de doenças cardiovasculares, por meio da conscientização dos alunos da rede pública de ensino de 06 a 18 anos. Um dos aspectos mais importantes é que a abordagem com as crianças e adolescentes seja interprofissional, envolvendo professores, psicólogos, médicos, nutricionistas, educadores físicos e outros, para o acolhimento, assistência e acompanhamento desses indivíduos; assim como intersetorial, porque precisa do envolvimento da sociedade, escola, governo e profissionais da área da saúde na Prevenção Cardiovascular e Promoção da Saúde.

Todas as ações são construídas com a participação da comunidade escolar facilitando a aprendizagem sobre a importância da prevenção dos fatores de risco para doenças cardiovasculares: sedentarismo, obesidade, tabagismo/ outras drogas, dislipidemia, hipertensão arterial, diabetes e estresse; e promoção dos fatores protetores: alimentação saudável e atividade física regular.

### AÇÕES

Na rede pública estadual, o projeto já foi realizado em uma escola da capital e uma no Interior, e em 2019 o plano de ação é que 200 escolas, de 20 Diretorias de Ensino participem. No dia 26 de setembro, todas as escolas farão o “Dia do Coração” simultaneamente. As etapas do projeto estão resumidas abaixo, porém, em breve serão enviados os passo-a-passo completos.

### FASE DE ESTRUTURAÇÃO DO PROGRAMA SBC VAI À ESCOLA

Esta é uma fase muito importante pois vai embasar todas as ações educativas. É preciso seguir uma ordem de formação para que a continuidade do programa possa ter sucesso.

O primeiro passo é a definição das escolas que participarão do programa em cada Diretoria de Ensino, que ficará a cargo do Dirigente/PCNP articular – sendo 10 escolas por DE. Com a aceitação das escolas é preciso, com base no princípio intersectorialidade e interprofissionalidade, definir quais os indivíduos da comunidade escolar que serão os monitores do Programa. O ideal é que sejam envolvidos os gestores, alunos, pais, professores e merendeira.

O programa completo consiste em quatro etapas:

- Dia da Formação dos Monitores
- Dia do Coração da Escola
- Programa de Educação Cardiovascular Continuada Intersectorial e Interprofissional (PECCII)
- Ampliação do programa para a sociedade como um todo

## DIA DE FORMAÇÃO

O dia de formação acontece com, no mínimo, 1 mês antes do Dia do Coração. Com os monitores já definidos é realizada uma formação com duração de 4 horas. A formação ocorre em três etapas:

- Exposições interativas: nesta etapa são ministradas palestras breves por uma equipe multiprofissional. São abordados 7 fatores de risco modificáveis para as doenças cardiovasculares (obesidade, sedentarismo, estresse, dislipidemia, diabetes, hipertensão arterial, tabagismo/outras drogas), fatores protetores (atividade física regular e alimentação saudável) e saúde integrada.

- Oficinas: Após as palestras os monitores são divididos em 5 grupos para oficinas de construção de propostas de metodologia para atingir o objetivo das salas temáticas, suas aplicações e materiais que serão utilizados no Dia do Coração. O material é viabilizado pela própria escola utilizando os recursos já disponíveis no local.

- Plenária de aprovação: as propostas são apresentadas e votadas pelo grupo para aplicação no Dia do Coração.

Todos os profissionais que participam do dia de formação recebem o certificado de monitor do Programa SBC Vai à Escola e tornam-se aptos a implementar o Programa em suas respectivas escolas.

Para a avaliação dessa etapa são aplicados questionários pré e pós sobre o conteúdo apresentado.

## DIA DO CORAÇÃO

O Dia do Coração é o evento que marca de fato o início do programa junto aos estudantes. A abertura oficial do Dia do Coração é realizada pela diretora da escola no anfiteatro/quadra da escola. Após a abertura, os alunos que participarão do evento são divididos em 5 grandes grupos que irão circular pelas oficinas construídas pelos monitores. Essa divisão é feita por cores para facilitar a identificação dos grupos e rotação das salas. Cada grupo segue para sua oficina inicial conforme modelo de cronograma abaixo:

Horários	Nutrição	Relaxamento	Estudo/ Multimídia	Atividade Física	Teatro Anfiteatro
7h30min às 8h Abertura	-----	-----	-----	-----	Laranja Amarelo Vermelho Verde Azul
8h às 8h40	Amarelo	Laranja	Verde	Azul	Vermelho
8h40 às 9h20	Verde	Amarelo	Laranja	Vermelho	Azul

9h20 às 10h	Azul	Verde	Vermelho	Laranja	Amarelo
10h às 10h40	Laranja	Vermelho	Azul	Amarelo	Verde
10h40 às 11h20	Vermelho	Azul	Amarelo	Verde	Laranja
11h20 às 12h Encerramento	-----	-----	-----	-----	Laranja Amarelo Vermelho Verde Azul

## SALAS TEMÁTICAS

Cada sala tem um objetivo específico e a metodologia aplicada será definida pelos monitores no dia da formação:

- **Sala de nutrição**  
Tem como objetivo abordar o tema de alimentação saudável e consciente, com base no Guia Alimentar da População Brasileira (Ministério da Saúde), trazendo a importância do consumo de alimentos in natura e orientação sobre consumo de sal, açúcar e gorduras. Além disso, é importante dialogar sobre hábitos alimentares, comensalidade e compartilhar experiências. Nessa sala deve ser servido um lanche para que os alunos não permaneçam em jejum durante o período da atividade.
- **Sala de atividade física**  
Tem como objetivo apresentar os benefícios da atividade física para a saúde do coração e sua importância como fator protetor para as doenças cardiovasculares. A importância de ser ativo fisicamente evitando o sedentarismo são abordagens mandatórias nessa oficina.
- **Sala de relaxamento**  
Tem objetivo de esclarecer sobre o estresse e suas consequências na saúde do coração e apresentar os benefícios de atividades de relaxamento para o bem-estar dos indivíduos.
- **Sala de multimídia/ estudo**  
O objetivo dessa sala é utilizar dos recursos audiovisuais de maneira interativa para tratar dos fatores de risco e fatores protetores para as doenças cardiovasculares. Esse momento é utilizado para aplicação do questionário para levantamento de dados.
- **Sala de teatro**  
Por meio de ações lúdicas essa sala tem como objetivo estimular a criança a ser multiplicadora do projeto, assim como sensibilizá-la a vivenciar e recriar ações do cotidiano desses indivíduos dando a oportunidade do entendimento por meio de experiências.

## PROGRAMA DE EDUCAÇÃO CARDIOVASCULAR CONTINUADA

O programa de educação continuada tem como objetivo aprofundar e dar continuidade às ações do dia do coração. A sociedade segue um calendário temático em referência aos fatores de risco. Esse calendário é uma oportunidade de a escola aplicar ações que promovam a prevenção da saúde para o coração. A equipe técnica da SBC orienta e fornece materiais de apoio para pautar ações a serem realizadas pelos monitores, com essa temática, nas escolas.

1. Dia Mundial da Atividade Física

2. Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial
3. Dia Mundial SEM Tabaco
4. Dia Nacional de Controle do Colesterol
5. Dia Mundial do Coração
6. Dia Mundial do Diabetes