



Plano de Formação em
Estratégias intersetoriais
para a promoção da saúde e prevenção
de doenças crônicas

ÍNDICE

PROMOÇÃO DA SAÚDE EM ARTICULAÇÃO À PREVENÇÃO À DCNT E AO SOBREPESO E OBESIDADE	5
OBJETIVOS	8
ESTRUTURA	9
Participação comunitária e planejamento das ações intersetoriais	10
TEMAS FORMATIVOS E PALESTRANTES SUGERIDOS	11
Tema: Promoção da saúde e prevenção para enfrentamento dos fatores de risco para DCNT	11
Tema: Autocuidado e autocuidado apoiado	13
Tema: Promoção da alimentação adequada e saudável	16
Tema: Incentivo às práticas corporais e atividades físicas	20
DETALHAMENTO DOS ENCONTROS E ATIVIDADES	29
Encontro 1: presencial	29
Encontro 2: presencial	33
Encontro 3: Virtual	37
DETALHAMENTO DAS ATIVIDADES	40
ENCONTRO 1: PRESENCIAL	40
1.1) Credenciamento	40
1.2) Boas vindas: Conhecendo quem somos	41
1.3) Apresentação do projeto e agenda do dia:	41
1.4) Percepção de contexto:	42
1.5) Palestra: "Promoção da Saúde e Autocuidado/ Autocuidado apoiado"	42
1.6) Intervalo	43
1.7) Dinâmica sobre autocuidado, autocuidado apoiado e promoção da saúde	43
1.8) Palestra: "Promoção da Saúde e Autocuidado/ Autocuidado apoiado"	46
1.9) Fechamento	47

1.10) Tarefa: pesquisa	47
ENCONTRO 2: PRESENCIAL	47
2.1) Credenciamento	47
2.2) Boas vindas	47
2.3) Palestra: Alimentação saudável	48
Duração: 30min	48
2.4) Palestra: Atividade física	48
2.5) Palestra: Intersectorialidade e Comunidade	49
2.6) Intervalo	49
2.7) Desafios e oportunidades	50
2.8) Plano de Ação	50
2.09) Fechamento	51
2.10) Tarefa: Ampliar envolvimento de profissionais e levantar novas informações para o Plano de Ação	51
ENCONTRO 3: VIRTUAL	51
3.1) Abertura	52
3.2) Até onde fomos?	52
3.3) Apresentação do instrumento	52
3.4) Intervalo	52
3.5) Orientações	52
3.6) Aprimorando o Plano de Ação	52
3.7) Apresentação dos Planos de Ação	53
3.8) Fechamento	53
OBSERVAÇÕES COMPLEMENTARES	54
MONITORAMENTO DOS PLANOS: ARTICULAÇÃO ENTRE ESFERAS DE GOVERNANÇA	54
TRAÇANDO ESTRATÉGIAS PARA AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO	54

INTRODUÇÃO

O que é a iniciativa Cities for Better Health em Campinas?

O programa Cities for Better Health em Campinas tem como objetivo desenvolver, fortalecer e expandir intervenções que apoiem a prevenção primária da obesidade e outras doenças crônicas no município.

Por meio da parceria entre a Prefeitura de Campinas, a Novo Nordisk, a Embaixada da Dinamarca no Brasil e o Impact Hub como parceiro implementador, Campinas é a primeira cidade brasileira a integrar a rede global sobre o tema.

O que é o programa “Passos para uma vida melhor”?

“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 diferentes regiões da cidade de 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, Assistência Social e Desenvolvimento Humano, e Cultura e Turismo) e a CEASA - (Centrais de Abastecimento), de acordo com os contextos locais.

O programa acontece por meio de dois tipos de intervenção. Para os servidores das secretarias participantes é realizada uma formação sobre promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, com foco em alimentação saudável e adequada, além da prática de atividade física. A partir desta formação, os servidores do município planejam e implementam as ações intersetoriais de atividade física e alimentação saudável para a população.

Após um primeiro ciclo realizado em 2023, no mesmo ano o programa foi expandido e ao longo de 2024 está sendo implementado em metade dos bairros do município.

Sobre o Cities for Better Health global

O Cities for Better Health é um programa global de parceria público-privada comprometido com a promoção da saúde e o enfrentamento dos fatores sistêmicos que contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. O programa visa impulsionar ações comunitárias impactantes para promover o consumo de alimentos saudáveis e a atividade física entre comunidades vulneráveis e crianças. Ele se baseia na experiência

de sucesso de 10 anos do Cities Changing Diabetes, que tem apoiado cidades ao redor do mundo a mapear o impacto de doenças, entender a vulnerabilidade e os determinantes subjacentes, acessar ferramentas e recursos para acelerar a ação local e compartilhar aprendizados importantes para abrir caminho para um futuro mais saudável.

Para mais informações: <https://www.citiesforbetterhealth.com/>

PROMOÇÃO DA SAÚDE EM ARTICULAÇÃO À PREVENÇÃO À DCNT E AO SOBREPESO E OBESIDADE

A **Promoção da Saúde** constitui um processo global político e social que inclui: (1) ações que fortalecem as habilidades e capacidades de indivíduos e comunidades e (2) ações que têm como objetivo modificar as condições sociais, ambientais, econômicas e com isso favorecer seu impacto positivo na saúde individual e coletiva¹. Articular estratégias de promoção à saúde com ações de prevenção de sobrepeso e obesidade e demais fatores de risco à doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) é de fundamental importância. Isto pois a integração dessas abordagens proporciona a incidência em múltiplas dimensões da saúde para o enfrentamento aos desafios complexos associados à melhoria da qualidade de vida da população

A promoção da saúde é um **conceito positivo** e se concentra nos fatores que podem contribuir para a sua melhora e enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas e mentais dos indivíduos. A ênfase da promoção da saúde é **exatamente na existência da saúde e não na sua perda**, expressa por doenças e fatores de risco. Ela deve ser participativa, intersetorial, sensível ao contexto e partir das necessidades da população¹. Para promover uma abordagem holística da saúde, é fundamental integrar ações de promoção da saúde com estratégias de prevenção. Essa integração permite uma resposta mais abrangente e eficaz aos desafios de saúde enfrentados pela comunidade, abordando tanto os determinantes sociais e comportamentais quanto os ambientais e estruturais da saúde.

A Carta de Ottawa para a promoção da saúde identifica cinco áreas prioritárias: (1) **fortalecer a ação comunitária**; (2) **desenvolver habilidades pessoais**; (3) criar ambientes de apoio; (4) reorientar os serviços de saúde e (5) **construir políticas públicas saudáveis**¹.

Entre as diretrizes da **Política Nacional de Promoção da Saúde** (PNPS) para explicitar as suas finalidades está o fomento ao planejamento de ações territorializadas de promoção da saúde com base no reconhecimento de contextos locais e no respeito às diversidades, além do estímulo à cooperação e à articulação intrasetorial e intersetorial. Em diálogo com outras políticas, acordos nacionais e acordos internacionais firmados pelo governo brasileiro, a PNPS aponta temas prioritários para as ações de promoção da saúde: (1) **formação e educação permanente**; (2) **alimentação adequada e saudável**; (3) **práticas corporais e atividades físicas**; (4) enfrentamento ao uso do tabaco e de seus derivados; (5) enfrentamento do uso

abusivo de álcool e de outras drogas; (6) promoção da mobilidade segura; (7) promoção da cultura da paz e dos direitos humanos; (8) promoção do desenvolvimento sustentável².

Nesse sentido, o programa Passos para uma vida melhor ao promover a formação dos agentes da rede intersetorial, o autocuidado e a execução de ações comunitárias atua nas três primeiras áreas prioritárias da promoção à saúde, firmadas na carta de Ottawa e dialoga com as diretrizes e os três primeiros temas prioritários apontados pela PNPS. No âmbito de saúde, destaca-se a **Política Nacional de Educação Permanente em Saúde**, que orienta o primeiro tema prioritário da PNPS, e que orienta que a formação profissional e o processo de ensino e aprendizagem devem ser incorporados à lógica cotidiana, aos problemas das organizações e ao contexto social, com estratégias educativas que partem da prática cotidiana, problematizando o fazer, colocando as pessoas como sujeitos reflexivos, produtores de conhecimentos e ao mesmo tempo, que partam das necessidades de saúde das pessoas e das populações³.

Por isso é importante destacar que uma das principais características da promoção da saúde é sua ênfase no uso de **abordagens participativas** para permitir que as pessoas, em todos os níveis, sejam parte nas decisões que afetam sua saúde. Permitir e potencializar a participação da comunidade, e o engajamento da sociedade civil possibilita que a voz das pessoas influencie nas decisões que afetam a comunidade, identifica seus ativos e capacidades para gerar impacto na sua saúde e que as ações planejadas possam ser incorporadas e sustentadas ao longo do tempo. Dessa forma, defender o **trabalho ascendente** e desenvolver ações intersetoriais com a comunidade e não somente para a comunidade são estratégias fundamentais de promoção da saúde¹.

Paralelamente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define o **autocuidado** como a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades para promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doença e deficiência com ou sem o apoio de um profissional de saúde. Isto reconhece os indivíduos como agentes ativos na gestão dos seus próprios cuidados de saúde em áreas que incluem a promoção da saúde, prevenção e controle de doenças, automedicação e reabilitação, incluindo o cuidado paliativo⁴. Este conceito dialoga e é complementado pela identificação de fatores de promoção ou proteção da saúde que operam em diferentes estágios em busca da saúde e bem-estar geral. No nível individual temos como exemplo a resiliência, a autoestima, o senso de propósito e compromisso com aprendizado. No nível comunitário, podemos dividir em ativos internos, como família, relacionamentos, redes de apoio, solidariedade entre as gerações, coesão comunitária, tolerância e harmonia religiosa, e ativos externos, que são recursos ambientais necessários para promover a saúde física, mental e social. O nível organizacional compreende ativos maiores, como

segurança no trabalho, moradia, democracia política e justiça social¹. Tanto o autocuidado como parte dos elementos do nível individual e comunitário do modelo de saúde baseado em ativos estão presentes na abordagem do programa Passos.

Notas (Referências):

1. **Organização Pan-Americana de Saúde.** Campus Virtual de Saúde Pública. Curso virtual sobre Promoção da Saúde. Disponível em: <https://campus.paho.org/pt-br/curso/promocao-da-saude>.
2. **Brasil.** Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.
3. **Brasil.** Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Política Nacional de Educação Permanente em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2009. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/biblio-877337>.
4. **World Health Organization.** WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. Geneva: World Health Organization; 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192>.

OBJETIVOS

A formação tem como principais objetivos: (1) promover o protagonismo no autocuidado entre os participantes, para o desenvolvimento de hábitos saudáveis de alimentação e atividade física; (2) elaborar e executar planos de ações de intervenções coletivas, intersetoriais, participativas e longitudinais com o enfoque na promoção da saúde e na prevenção de DCNT .



ESTRUTURA

Entende-se que a formação para o trabalho intersetorial na promoção da saúde e na prevenção de DCNT é um **esforço contínuo** que requer uma agenda de conteúdos obrigatórios e complementares. Esse conjunto de ações busca promover o engajamento dos agentes públicos participantes da formação, e é uma oportunidade para muni-los com informações e recursos adequados para o diálogo e atuação junto aos munícipes.

Este Plano de Formação é complementado por um **Guia para desenvolver ações intersetoriais em Campinas com foco na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas**, que detalha o instrumento de apoio para planejamento das ações intersetoriais.

Para tanto, neste plano inicial, seguindo a estrutura prévia indicada, estão contemplados 2 encontros presenciais obrigatórios com 4h de duração cada, 1 encontro virtual obrigatório com 3h de duração e 5 webinários complementares com 1h30 de duração cada, totalizando uma carga horária de 18h30m, sendo 11h obrigatórias (dois encontros presenciais e um virtual) e 7h30m complementares (webinários diversos).

Temática	Momento	Atividade	Função	Palestrante da prefeitura?
Promoção da saúde e Prevenção de DCNT	Encontro presencial 1	Dinâmicas práticas e Atividades em grupo	Obrigatório	não
	Encontro presencial 1	Palestra presencial	Obrigatório	sim
	Webinário	Palestra virtual	Complementar	sim
Autocuidado	Encontro presencial 1	Dinâmicas práticas e Atividades em grupo	Obrigatório	não
	Encontro presencial 1	Palestra presencial	Obrigatório	sim
	Webinário	Palestra virtual	Complementar	sim
Alimentação saudável	Encontro presencial 2	Palestra presencial	Obrigatório	sim
	Webinário - opção A	Palestra virtual	Complementar	sim

Sugere-se que os encontros virtuais (webinários) complementares sejam gravados e posteriormente disponibilizados na plataforma (site de apoio) da formação e nos respectivos canais/ polos de educação continuada da prefeitura.

TEMAS FORMATIVOS E PALESTRANTES SUGERIDOS

Tema: **Promoção da saúde e prevenção para enfrentamento dos fatores de risco para DCNT**

Objetivo	Ementa	Referências Bibliográficas
Abordar a visão ampliada da promoção da saúde na perspectiva de mudança de paradigma da abordagem biomédica tradicional para a incorporação da abordagem integral, social e positiva. Articular esta perspectiva à ações preventivas para o enfrentamento dos fatores de risco para DCNT	<p>Atividade presencial:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conceitos e valores da promoção da saúde;• Diferenças e complementaridades entre promoção da saúde e prevenção de doença;• Determinantes sociais de saúde: origem da saúde e sua relação com os contextos e condições de vida, modelo socioecológico de saúde;• Exemplos de abordagem da promoção da saúde: perspectiva individual e populacional; <p><i>- sensibilizar presentes para temas que serão trabalhados em webinar apenas para ciência geral e como convite para assistirem à atividade.</i></p> <p>Indicação de webinar complementar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desafios e Soluções: Prevenção de DCNT para uma Sociedade Mais Saudável.	<p>Curso virtual sobre Promoção da Saúde (OPAS, 2024)¹</p> <p>Política Nacional da Promoção da Saúde (Brasil, 2018)</p> <p>Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030 (MS, 2021)²</p>

1. Atividades obrigatórias

I. Palestra: Promoção da Saúde

A. **Formato:** Presencial, 1º encontro, com duração de 30 a 40min.

¹Curso EaD oferecido pela OPAS especificamente sobre o tema: <https://campus.paho.org/pt-br/curso/promocao-da-saude>. Pode ser sugerido aos presentes, bem como servir de referência para o palestrante para construção da exposição. O curso conta com uma série de materiais didáticos em vídeo e texto, que podem ser reproduzidos em creative commons, com atribuição de autoria. Um exemplo de imagem ofertada pelo curso é a metáfora do arqueiro, indicada no ebook do Módulo 1, Unidade 2, página 4 para ilustrar o conceito de promoção da saúde.

²A partir da página 85 há quadros com ações estratégicas tanto de promoção da saúde como de prevenção de doenças e agravos à saúde.

- B. **Sugestão de perfil do palestrante:** pessoa com sólida formação em saúde, preferencialmente com especialização ou conhecimentos/atuação na área de Saúde Coletiva. Formação ou experiência em Educação Permanente é um diferencial importante para garantir engajamento dos profissionais, particularmente os que não são da área da saúde. Assim é importante que o (a) palestrante saiba traduzir os conceitos e percepções do campo da saúde para uma linguagem acessível às demais pastas.
- C. **Briefing para palestrante:** Exposição dialogada. Indica-se iniciar a fala incitando a participação das pessoas com perguntas reflexivas, como “Como o contexto que vivemos afeta a nossa saúde?”. Nesse tema é fundamental abordar tanto fatores individuais (práticas cotidianas das pessoas) quanto os coletivos e contextuais, como por exemplo a poluição atmosférica, preço dos alimentos ou estresse no cotidiano de trabalho. Nesse sentido, é importante discutir brevemente que os chamados **determinantes sociais na saúde** são moldados por questões de renda, poder, recursos e regionalidade. Também é crucial frisar a diferença entre promoção e prevenção, uma vez que um dos principais objetivos é convidar os profissionais a exercitar o olhar para uma **percepção mais ampla do conceito de saúde** e da **ação do Estado como agente promotor de iniciativas** para a qualidade de vida das pessoas. Nessa questão, sugere-se o uso de exemplos ilustrativos (que podem ser pesquisados pelo palestrante, mas também levantados durante a exposição, com a participação dos presentes). A ideia é que todos possam se relacionar com a temática, compreendendo o que já existe de promoção da saúde em Campinas.

- II. **Atividades práticas e dinâmicas no encontro que referenciam o tema**
- deverão ser facilitadas pelo Impact Hub.

2. Atividades complementares

- III. **Webinário complementar:** Desafios e Soluções: Prevenção de DCNT para uma Sociedade Mais Saudável
 - A. **Formato:** Virtual, com 1h30 de duração, sendo 1h para exposição e 30 min para interação com os participantes. Sugere-se que seja realizado via rede social (ie. instagram).
 - B. **Sugestão de perfil do palestrante:** Pessoa com sólida formação em saúde, preferencialmente com especialização ou conhecimentos/

atuação na área de Prevenção de Doenças Crônicas não Transmissíveis.

- C. **Briefing para palestrante:** Sugere-se que o(a) palestrante fale sobre o crescente impacto das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) na qualidade de vida e no bem-estar da população, desafio significativo para a saúde pública no Brasil nas últimas décadas. Destacando que os principais fatores de risco comportamentais para o desenvolvimento das DCNT, como o tabagismo, consumo de álcool, dieta inadequada e sedentarismo, são passíveis de intervenção por meio de políticas governamentais e mudanças de hábitos.

Observação: Os conteúdos de promoção da saúde e prevenção de DCNT estão em uma sequência lógica de construção do raciocínio para a compreensão ampliada do tema. Entretanto, a depender do tempo disponível, ele pode ser mais ou menos aprofundado. A Política Nacional da Promoção da Saúde, por exemplo, pode ser somente citada pelo palestrante com ênfase nos eixos e temáticas presentes no projeto.

As sugestões de referência não têm centralidade no tratamento da doença e sim no aporte de ferramentas de prevenção primária. Além disso, os referenciais sugeridos podem ou não ser usados a depender das estratégias metodológicas escolhidas e a condução do(a/s) facilitador(a/es).

Tema: **Autocuidado e autocuidado apoiado**

Objetivo	Ementa	Referências Bibliográficas
<p>Explicar os conceitos de autocuidado e apresentar estratégias e instrumentos que favoreçam a reflexão e autopercepção de comportamentos e hábitos de vida que favoreçam ou dificultem a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas.</p>	<p>Atividade presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> Autocuidado: autocuidado apoiado; Instrumentos e materiais existentes associados ao autocuidado. <p><i>- sensibilizar presentes para temas que serão trabalhados em webinar apenas para ciência geral e como convite para assistirem a atividade.</i></p> <p>Indicação de webinar complementar:</p>	<p><u>WHO guideline on self-care interventions for health and well-being (WHO, 2022)</u></p> <p><u>Autocuidado Apoiado Manual do Profissional de Saúde (CURITIBA, 2012)</u></p> <p><u>Autocuidado em Saúde e a Literacia para a Saúde no contexto da promoção, prevenção e cuidado das pessoas em condições crônicas : guia para profissionais da saúde (MS, 2023)</u></p> <p>Bibliografia complementar:</p> <p><u>Autocuidado apoiado: caderno de exercícios (CURITIBA, 2012)</u></p> <p><u>Material teórico para suporte ao manejo da obesidade no Sistema Único</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> Estratégias e instrumentos para promoção do autocuidado 	<p>de Saúde (BRASIL, 2021) (*)</p> <p>PLANIFICASUS: manual para organização da oficina sobre ferramentas para o autocuidado apoiado (BRASIL, 2022) (*)</p> <p>Autocuidado e qualidade de vida</p>
--	---	---

() Destaca-se que, dos diversos assuntos abordados pela bibliografia que se articulam ao autocuidado e ao autocuidado apoiado, é indicada a observância das habilidades de comunicação com o usuário. Não é indicado abordar assuntos relativos ao manejo clínico nesta exposição.*

1. Atividades obrigatórias

I. Palestra: Autocuidado e autocuidado apoiado

- A. **Formato:** Presencial, 1º encontro. Autocuidado apoiado. Exposição breve, de cerca de 20min, articulada à dinâmica promovida com os profissionais por facilitador.
- B. **Sugestão de perfil do palestrante/facilitador:** profissional preferencialmente com especialização ou conhecimentos sobre Autocuidado e que preferencialmente tenha experiência na condução de processos formativos com adultos.
- C. **Briefing para palestrante:** O intuito é que a palestra exponha o conhecimento acumulado no campo da saúde a respeito do autocuidado - conceitos e instrumentos - de maneira breve, para um primeiro contato com os presentes com a temática, mas principalmente que estimule os presentes a refletirem sobre o tema a partir de seus conhecimentos prévios.

II. **Atividades práticas e dinâmicas no encontro que referenciam o tema** - deverão ser facilitadas pelo Impact Hub.

2. Atividade complementar

III. **Webinário complementar:** Estratégias e instrumentos para promoção do autocuidado

- A. **Formato:** Virtual, com 1h30 de duração, sendo 1h para exposição e 30 min para interação com os participantes. Sugere-se que seja realizado via rede social (ie. instagram).
- B. **Perfil do palestrante:** Profissional da rede com experiência em processos educacionais e domínio nos temas: Modelo transteórico e os estágios de mudança; fatores que interferem nos comportamentos e hábitos de vida.

C. **Briefing:** É sugerido que o profissional faça uma dupla abordagem, tanto de sensibilização e de incentivo a contato com conhecimentos prévios - i.e. listagem de hábitos que favorecem o autocuidado e promoção da saúde, identificar os prós e contras de um comportamento, fatores dificultadores - como expositivo, sobre os temas elencados para o webinar. É indicado que o palestrante esteja presente nas formações presenciais ou, pelo menos, conheça bem o projeto (participe das atividades do GT central, por exemplo).

3. Indicações extras:

- Roda do autocuidado disponível no arquivo “PPT 18/5 Formação 4T”, no slide 162.
- No arquivo “PPT 18/5 Formação 4T”, no slide 43, há algumas perguntas disparadoras que podem ser usadas para essa etapa da sessão.
- Material teórico para suporte ao manejo da obesidade no Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2021), página 18, apresenta O Modelo Transteórico (MT).
- Desenvolver instrumento para autoavaliação do estágio de mudança, o qual pode estar baseado em Modelo transteórico de mudança de comportamento (MARUCCI, 2020)
- Apesar de algumas referências serem para o manejo de sobrepeso, obesidade ou síndrome metabólica, a sua sugestão de uso não é na centralidade da doença e sim no aporte de ferramentas gerais de autocuidado que essas publicações apresentam. Além disso, os referenciais sugeridos podem ou não ser usados a depender das estratégias metodológicas escolhidas e a condução do(a/s) facilitador(a/es).

Tema: **Promoção da alimentação adequada e saudável**

Objetivo	Ementa	Referências Bibliográficas
Tratar de desafios e perspectivas para a promoção da alimentação saudável com enfoque em estratégias práticas para o desenvolvimento de ações individuais e coletivas que potencializam o autocuidado, a	<p>Atividade presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dez passos para uma alimentação saudável; • Acesso à alimentação saudável e pântanos alimentares; • Práticas alimentares da família e prevenção da obesidade infantil; • Superação de obstáculos e aspectos dificultadores 	<p><u>Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014)</u></p> <p><u>Manual instrutivo: implementando o guia alimentar para a população brasileira em equipes que atuam na Atenção Primária à Saúde (BRASIL, 2019)</u></p> <p><u>Autocuidado apoiado: caderno de exercícios (CURITIBA, 2012)</u></p>

<p>reflexão e a percepção para mudanças de padrões alimentares.</p>	<p>da mudança no comportamento alimentar.</p> <p>Indicação de webinários complementares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentação saudável como desafio individual e social • Alimentação e a promoção da saúde de crianças e adolescentes (ou Alimentação e prevenção de obesidade infantil) 	<p><u>Práticas alimentares e o cuidado da saúde: da alimentação da criança à alimentação da família</u></p> <p><u>PROTEJA : Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil : orientações técnicas (MS, 2022)</u></p> <p>Bibliografia complementar: Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade – Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira; v. 2</p> <p><u>Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica (BRASIL, 2015)</u></p> <p><u>Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica (BRASIL, 2016)</u></p> <p><u>Protocolo educação permanente para implantação de ações coletivas de promoção da alimentação adequada e saudável na atenção primária (BRASIL, 2022)</u></p> <p><u>Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta - Fascículo 1 (BRASIL, 2021)</u></p> <p><u>PLANIFICASUS: manual para organização da oficina sobre ferramentas para o autocuidado apoiado (BRASIL, 2022)</u></p>
---	--	---

() Apesar de algumas referências serem para o manejo de sobrepeso, obesidade ou síndrome metabólica, a sua sugestão de uso não é na centralidade da doença e sim no aporte de ferramentas gerais de autocuidado que essas publicações apresentam.*

1. Atividades obrigatórias

I. Palestra: Alimentação saudável

- A. **Formato:** Presencial, 2º encontro. Alimentação saudável . Exposição breve, de cerca de 20min, articulada à dinâmica promovida com os profissionais por facilitador.
- B. **Sugestão de perfil do palestrante:** pessoa com sólida formação em nutrição, preferencialmente com especialização ou conhecimentos em Saúde Coletiva ou AB/APS. Formação ou experiência em Educação Permanente é um diferencial importante para garantir engajamento dos profissionais, particularmente os que não são da área da saúde.
- C. **Briefing para palestrante:** Sugere-se que o(a) palestrante aborde os 10 passos para uma alimentação saudável, acesso à alimentação saudável e pântanos alimentares, chamando atenção para os dificultadores da mudança no comportamento alimentar. A ideia é uma sensibilização para o tema, reforçando convite para webinar complementar de aprofundamento. Como estratégia, sugere-se também a exemplificação de uma ação intersetorial para promoção da alimentação saudável. Nesse aspecto, é importante promover a reflexão sobre alimentação da família como espaço de construção de *hábitos alimentares saudáveis desde a infância para prevenção do sobrepeso e a obesidade infantil, bem como da prevenção a fatores de risco de DCNT ao longo da vida* Por exemplo, tomando o primeiro e terceiro passos - de consumo de alimentos *in natura* e evitar os ultraprocessados, é interessante que o(a) palestrante apresente o que são os ultraprocessados e a discussão sociocultural ligada ao consumo deles. Dado o tema de interesse, sugere-se também que o(a) palestrante possa trazer dados ilustrativos sobre sobrepeso e obesidade em Campinas, com destaque para essa incidência na infância.

Observações: uma experiência interessante da formação anterior foi a atividade promovida pelo CEASA para apontar que comer bem não custa caro.

- II. **Atividades práticas e dinâmicas no encontro que referenciam o tema** - deverão ser facilitadas pelo Impact Hub.

2. Atividades complementares

III. **Webinário complementar A:** Alimentação saudável como desafio individual e social.

- A. **Formato:** Virtual, com 1h30 de duração, sendo um bate-papo de representante da saúde (nutrição) e da CEASA. Sugere-se que seja realizado via rede social (ie. instagram).
- B. **Perfil dos palestrantes:** a) Profissional da saúde com experiência em processos educacionais e domínio sobre os marcadores do consumo alimentar enquanto ferramenta diagnóstica de padrão alimentar e no guia

alimentar para população brasileira. b) Profissional da CEASA que possa discutir os projetos, iniciativas e articulações do órgão na promoção da alimentação saudável.

- C. **Briefing:** A ideia é realizar um bate-papo entre os dois sobre os desafios para uma alimentação saudável no contexto campineiro, incluindo os demarcadores sociais e culturais de consumo de alimentos. O(a) profissional da saúde pode apresentar de forma acessível/ ilustrativa os marcadores do consumo alimentar e sua função enquanto ferramenta diagnóstica, a classificação NOVA dos alimentos e as discussões/ orientações do Guia alimentar para a população brasileira a fim de que outras áreas de atuação (educação, assistência, cultura) possam compreender melhor a temática.

IV. **Webinário complementar B:** Alimentação e a promoção da saúde de crianças e adolescentes (ou Alimentação e prevenção de obesidade infantil).

- A. **Formato:** Virtual, com 1h30 de duração, com bate papo entre profissional da saúde e profissional da educação. Sugere-se que seja realizado via rede social (ie. instagram).
- B. **Perfil dos palestrantes:** a) Profissional da saúde com conhecimento em nutrição e sobre abordagem à família na Estratégia de Saúde da Família (AB/APS). b) Profissional da Educação com conhecimentos sobre nutrição (por exemplo, uma nutricionista da rede). Preferencialmente que um desses profissionais seja formado ou especializado em psicologia ou psicopedagogia e traga uma abordagem sociocultural - fatores sociais e de hábitos alimentares da família.
- C. **Briefing:** A ideia é realizar um bate-papo sobre o papel do poder público (escolas, CCAs, centros culturais, postos de saúde) na promoção de hábitos saudáveis para a infância, com foco no enfrentamento à obesidade. É importante discutir como a criança é um vetor de informação para a família, que pode, inclusive, apoiar a conscientização e mudança de hábitos em casa. Nesse sentido, é importante abordar falsas crenças como a ideia de que “açúcar é carinho”, “comer guloseimas é recompensa por comportamentos adequados”, e hábitos contemporâneos comuns, como a diminuição da atividade física, uso de telas etc.

3. **Indicações extras:**

- Instrumento para avaliação de consumo alimentar: Marcadores de consumo alimentar - Ficha E-SUS (versão 3.2)
- Instrumento para avaliação de consumo alimentar: Teste: Como está a sua alimentação - Guia de Bolso MS

- Autocuidado apoiado: caderno de exercícios (CURITIBA, 2012), nas páginas 09 e 10, apresenta um instrumento para avaliação de consumo alimentar e de comportamento alimentar, na página 20 um instrumento para elaboração de plano de ação e na página 23 contém uma ferramenta para resolução de problemas.
- Sugestão de vídeo de curta duração sobre classificação dos alimentos (NUPENS, 2018): NOVA: Entenda a classificação feita por Carlos Monteiro
- No arquivo “PPT 18/5 Formação 4T”, no slide 96, há uma descrição de dinâmica sobre classificação dos alimentos.
- Manual instrutivo: implementando o guia alimentar para a população brasileira em equipes que atuam na Atenção Primária à Saúde (BRASIL, 2019) contém uma diversidade de dinâmicas que podem ser utilizadas nesta sessão e na página 143 apresenta um modelo de plano de ação.
- PLANIFICASUS: manual para organização da oficina sobre ferramentas para o autocuidado apoiado (BRASIL, 2022), na página 24, apresenta um instrumento de Plano de Autocuidado Apoiado
- Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta - Fascículo 1 (BRASIL, 2021), a partir da página 18, apresenta recomendações para driblar possíveis obstáculos.
- Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014), na página 103, apresenta o Capítulo 5 “A compreensão e a superação de obstáculos”.
- PROTEJA : Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil : orientações técnicas (MS, 2022): Tem como temática específica a obesidade infantil, mas também aborda aspectos da sua prevenção aplicável a outros ciclos de vida. Comentário também incluído nas “Indicações” do tema.
- As sugestões de referência não têm centralidade no tratamento da doença e sim no aporte de ferramentas de prevenção primária. Além disso, os referenciais sugeridos podem ou não ser usados a depender das estratégias metodológicas escolhidas e a condução do(a/s) facilitador(a/es).

Tema: **Incentivo às práticas corporais e atividades físicas**

Objetivo	Conteúdo Programático	Referências Bibliográficas
Apresentar uma visão geral das diretrizes e recomendações para práticas corporais e atividade física no	<p>Atividade presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Diferenças entre exercício físico, atividade física, esporte e práticas 	<p><u>Guia de Atividade Física para a População Brasileira (BRASIL, 2021)</u></p> <p><u>Guia de Atividade Física Para a População Brasileira: recomendações</u></p>

<p>contexto da promoção da saúde, com ênfase no planejamento de ações individuais e coletivas que incentivam o autocuidado, a reflexão e a mudança de comportamentos sedentários.</p>	<p>corporais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benefícios da atividade física inserida no contexto da promoção da saúde (e pincelar prejuízos do comportamento sedentário). • Promoção das práticas corporais e atividade física e sua relação com a prevenção de doenças crônicas. • Papel da atividade física na prevenção da obesidade infantil. • Papel da atividade física na promoção da saúde mental. • Superação de obstáculos e aspectos dificultadores da mudança no comportamento sedentário (primeiras aproximações). <p>Indicação de webinários complementares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividade física como desafio individual e social. 	<p>para gestores e profissionais de saúde (BRASIL, 2021)</p> <p>Autocuidado apoiado: caderno de exercícios (CURITIBA, 2012)</p> <p>Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário (CAMARGO, AÑEZ, 2020)</p> <p>Plano estratégico de difusão, disseminação e implementação do guia de atividade física para a população brasileira (BRASIL, 2024)</p> <p>WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)</p> <p>Atividade física e saúde na infância e adolescência</p> <p>Bibliografia complementar:</p> <p>Experiências de Promoção da Atividade Física na Estratégia de Saúde da Família (FLORINDO, ANDRADE, 2015)</p> <p>Manual de Recomendações para o cuidado às Condições Crônicas Não Transmissíveis na Atenção Primária à Saúde (CAMPINAS, 2020)</p> <p>PLANIFICASUS: manual para organização da oficina sobre ferramentas para o autocuidado apoiado (BRASIL, 2022)</p> <p>Portuguese and Brazilian guidelines for the treatment of depression: exercise as medicine (Carneiro et al., 2018)</p> <p>Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies (Schuch et al., 2019)</p> <p>the treatment of depression: exercise as medicine (Carneiro et al., 2018)</p> <p>Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies (Schuch et al., 2019)</p>
---	--	--

1. Atividades obrigatórias

I. Palestra: Atividade física

- A. **Formato:** Presencial, 2º encontro. Atividade física. Exposição breve, de cerca de 20min, articulada à dinâmica promovida com os profissionais por facilitador.
- B. **Sugestão de perfil do palestrante:** pessoa com sólida formação em educação física, preferencialmente com conhecimentos sobre ESF(AB/APS). Formação ou experiência em Educação Permanente é um diferencial para garantir engajamento dos profissionais, particularmente os que não são da área da saúde.
- C. **Briefing para palestrante:** Sugere-se que o(a) palestrante aborde os benefícios da atividade física inserida no contexto da promoção da saúde, indicando de maneira tangencial a diferença entre atividade física e exercício físico e os prejuízos do comportamento sedentário, apenas de forma a subsidiar o assunto principal. *Salientar a importância da atividade física desde a infância como forma de prevenir o sobrepeso e obesidade infantil, bem como a importância na prevenção de DCNT.* Seria também interessante explorar a melhora das capacidades físicas e o fortalecimento da musculatura como fatores que corroboram para a longevidade e qualidade de vida. Outra temática importante a ser trabalhada é a superação de obstáculos e aspectos dificultadores da mudança no comportamento sedentário, como assunto estratégico para subsidiar o trabalho posterior junto à população. O Guia da Atividade Física, e a publicação com recomendações para profissionais são publicações referência nessa construção

II. Atividades práticas e dinâmicas no encontro que referenciam o tema - deverão ser facilitadas pelo Impact Hub.

2. Atividades complementares

III. Webinário complementar: Atividade física como desafio individual e social.

- A. **Formato:** Virtual, com 1h30 de duração, sendo um bate-papo de representante da Secretaria de Esportes e com profissional da secretaria da saúde. Sugere-se que seja realizado via rede social (ie. instagram).
- B. **Perfil dos palestrantes:** a) Profissional da saúde, preferencialmente educador físico, com experiência em processos educacionais que

tenha domínio sobre o tema das diretrizes e recomendações sobre a prática de atividade física segundo ciclos de vida e populações especiais, e experiência profissional em com experiência em ESF (AB/APS), sobretudo no contato com usuários para a superação de obstáculos para mudança de comportamento sedentário; b) Profissional da Secretaria de Esportes que tenha conhecimento sobre as políticas municipais em curso na secretaria, e com domínio sobre as diretrizes e recomendações sobre a prática da atividade física.

- C. **Briefing:** A conversa entre os profissionais será tratar das recomendações pra atividade física, e também pontuar os obstáculos diversos, com especial atenção à diferença entre faixas etárias, para o abandono do sedentarismo. O(a) profissional da saúde pode apresentar de forma acessível/ ilustrativa diferentes abordagens para superação dos obstáculos enquanto o representante da secretaria dos esportes pode aportar com informações a respeito de políticas e iniciativas públicas que contribuam com a promoção da atividade física.

3. Indicações extras:

- Instrumento para avaliação da prática de atividade física, Formulário IPAQ, disponível na página 104 do Manual de Recomendações para o cuidado às Condições Crônicas Não Transmissíveis na Atenção Primária à Saúde (CAMPINAS, 2020).
- Autocuidado apoiado: caderno de exercícios (CURITIBA, 2012), na página 11, apresenta um instrumento para avaliação de atividade física; na página 20 há um instrumento para elaboração de plano de ação e na página 23 contém uma ferramenta para resolução de problemas.
- No arquivo “PPT 18/5 Formação 4T”, a partir do slide 127, há conteúdos sobre o Guia de Atividade Física que podem ser usados nesta etapa da sessão.
- Manual instrutivo : implementando o guia alimentar para a população brasileira em equipes que atuam na Atenção Primária à Saúde (BRASIL, 2019), na página 143 apresenta um modelo de plano de ação..
- PLANIFICASUS: manual para organização da oficina sobre ferramentas para o autocuidado apoiado (BRASIL, 2022), na página 24, apresenta um instrumento de Plano de Autocuidado Apoiado

- O Guideline da OMS destaca os benefícios da atividade física, incluindo a saúde mental (com redução de depressão e ansiedade) nos diferentes ciclos de vida. A depender da profundidade que o facilitador abordará a relação da saúde mental e atividade física, outras referências específicas, como revisões e meta-análises sobre determinadas condições de saúde mental podem ser exploradas para maior embasamento para elaboração da sessão. Um artigo sobre ansiedade e outro sobre depressão foram incluídos como referência complementar. Outro benefício destacado no Guideline são as questões relacionadas ao peso (perda, manutenção ou controle), que trata cita "adiposidade" e pode ser relacionado ao sobrepeso e obesidade.
- As sugestões de referência não têm centralidade no tratamento da doença e sim no aporte de ferramentas de prevenção primária. Além disso, os referenciais sugeridos podem ou não ser usados a depender das estratégias metodológicas escolhidas e a condução do(a/s) facilitador(a/es).

Tema: **Participação comunitária e planejamento das ações intersetoriais**

Objetivo	Ementa	Referências Bibliográficas
<p>COMUNIDADE</p> <p>Abordar a participação comunitária, considerando como fundamental o envolvimento dos membros das diferentes comunidades de um território para identificação de necessidades atuais e prioridades, elaboração de metas e estratégias e sustentabilidade das ações planejadas. Relaciona os processos dialógicos com a estratégia da territorialização das políticas públicas.</p> <p>PLANEJAMENTO</p> <p>Abordar o trabalho intersetorial como instrumento para a</p>	<p>PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Importância da participação comunitária. ● Estratégias de mobilização comunitária para o fortalecimento de espaços de participação social. ● Planejamento ascendente a partir das necessidades locais. <p>PLANEJAMENTO DE AÇÕES INTERSETORIAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Construção e execução intersetorial e em rede como promotores da saúde integral. ● Características da ação intersetorial colaborativa para intervenções de promoção à saúde. <p>Indicação de webinários</p>	<p>PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA</p> <p><u>Curso virtual sobre Promoção da Saúde (OPAS, 2024)</u></p> <p><u>Territorialização em Saúde: conceitos, etapas e estratégias de identificação Bissacotti et al. 2019)</u></p> <p>Bibliografia complementar:</p> <p><u>Conversa de Boteco: participação, educação e promoção da saúde do homem (Santos et al., 2019)</u></p> <p><u>Educação em saúde - material didático para formação técnica de agentes comunitários de saúde (FIOCRUZ, 2020)</u></p> <p><u>Tratamento comunitário: manual de trabalho (MILANESE, 2018)</u></p> <p><u>CAB NASF nº 27 (Brasil, 2010)</u></p> <p>PLANEJAMENTO DE AÇÕES INTERSETORIAIS</p>

<p>operacionalização do conceito ampliado da promoção da saúde, com olhar para o seu contexto e determinantes sociais de saúde, favorecendo a elaboração e aplicabilidade de estratégias de intervenção intersectoriais e colaborativas.</p>	<p>complementares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boas práticas de participação social • A importância da cultura - vínculo, pertencimento e lazer - na promoção da saúde. • Desafios para implementação de ações intersectoriais 	<p><u>Curso virtual sobre Promoção da Saúde (OPAS, 2024)</u></p> <p><u>Ação intersectorial: potencialidades e dificuldades do trabalho em equipes da</u></p> <p><u>Estratégia Saúde da Família na cidade do Rio de Janeiro (Silva e Tavares, 2016)</u></p> <p>Bibliografia complementar</p> <p><u>Programa Academia da Saúde caderno técnico de apoio à implantação e implementação (BRASIL, 2018)</u></p> <p><u>Recomendações para o Desenvolvimento de Práticas Exitosas de Atividade Física na Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2021)</u></p> <p><u>Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2018)</u></p> <p><u>Horta Escolar, do vasinho ao pomar – experiência intersectorial de promoção da alimentação saudável no Programa Saúde na Escola (Porto Alegre/RS)</u></p> <p><u>Conviver mais: atividade física através da intersectorialidade para municípios do Jaboatão dos Guararapes (Jaboatão dos Guararapes/PE)</u></p>
--	---	--

1. Atividades obrigatórias

I. Palestra: Intersetorialidade e Comunidade

- A. **Formato:** Presencial, 2º encontro. Exposição breve, de cerca de 20min, articulada ao conjunto de atividades propostas para o 2º encontro. Indica-se que essa fala seja dividida em duas pessoas (10 min cada), com perfis diferentes. Contudo, isso exigirá maior controle do tempo, a fim de respeitar as demais dinâmicas do encontro. Importante frisar

que o foco da fala é fomentar ações que promovam a participação comunitária e fortalecer o peso político da aposta na intersectorialidade.

- B. **Sugestão de perfil do palestrante:** *Para planejamento intersectorial* - pessoa com bons conhecimentos sobre o funcionamento do governo municipal. Recomenda-se alguém da gestão central da Prefeitura (gabinete), a fim de cancelar e valorizar a importância do trabalho intersectorial e da atenção atenta às questões da comunidade, motivando os presentes. *Para participação comunitária* - servidor ou prestador de serviços com experiência em processos de mobilização social, como Conferências Municipais (de diferentes pastas, como saúde, educação, direitos das crianças e adolescentes, cultura, etc), ou representante do próprio Conselho Municipal de Saúde que tenha experiência em mobilização social para espaços participativos para construção de agendas de equipamentos públicos.
- C. **Briefing para palestrante:** Sugere-se que o(a) palestrante discuta a importância da participação comunitária e do fazer intersectorial no cotidiano das diferentes pastas. Recomenda-se o uso de exemplos concretos, preferencialmente a partir de ações pregressas da Prefeitura, que ressaltem a importância do fazer coletivo para e com a comunidade.

II. Atividades práticas e dinâmicas no encontro que referenciam o tema - deverão ser facilitadas pelo Impact Hub.

2. Atividades complementares

III. Webinário complementar A: Boas práticas de participação social.

- A. **Formato:** Virtual, com 1h30 de duração, sendo uma breve mostra de experiências participativas em Campinas e em outras cidades, que pode ser apresentada por um profissional ou pelos próprios realizadores das experiências, com mediação de um profissional do município.
- B. **Perfil dos palestrantes:** Profissional da saúde, com bom perfil para engajamento do público. Preferencialmente, sugere-se que o(a) profissional compreenda bem a formação, a estratégia de promoção da saúde e tenha participado de encontros pregressos. As experiências por sua vez devem ser convidadas a partir das redes do município (exemplos sugeridos no campo de indicações deste tema).
- C. **Briefing:** A ideia é que ou mediante a apresentação de experiências de terceiros ou às apresentando diretamente, o profissional possa

relacioná-las ao contexto da saúde de Campinas e ao âmbito do projeto e da promoção da saúde. Idealmente, devem ser convidadas de 3 a 4 experiências de práticas exitosas em promoção da saúde com participação comunitária e intersetorial a fim de ilustrar possibilidades de ação para os profissionais campineiros. Sugere-se trazer como experiência ação realizada no próprio Ciclo 1 da formação.

IV. Webinário complementar B: A importância da cultura - vínculo, pertencimento e lazer - na promoção da saúde.

- A. **Formato:** Virtual, com 1h30 de duração. Pode ser uma exposição de 1h com 30 minutos para interação com comentários ou diálogo entre palestrantes.
- B. **Perfil dos palestrantes:** Profissional da área da cultura, arte e/ou ciências humanas com experiência de ações no campo da saúde e ações formativas. Caso opte-se pela exposição dialogada, complementar a mesa com profissional da saúde, preferencialmente do campo da humanização que tenha experiência no acompanhamento/ monitoramento de atividades artístico-culturais em equipamentos de saúde e que possa explanar a respeito dos benefícios para a humanização em saúde dessas ações.
- C. **Briefing:** Sugere-se abordar o papel crucial da cultura na promoção da saúde dos municípios. Explorando como atividades culturais, como música, arte visual e teatro, podem contribuir para a saúde mental, emocional e física da comunidade, destacando a importância do acesso equitativo à cultura como um meio de fortalecer o bem-estar e a coesão social.

III. Webinário complementar C: Desafios para implementação de ações intersetoriais

- A. **Formato:** Painel de boas práticas. Virtual, com 1h30 de duração. Exposições em até 45 minutos, seguidas de perguntas elaboradas pelo mediador para complementar assuntos que corroborem para o objetivo da atividade e, na sequência, abertura para perguntas do chat.
- B. **Perfil dos expositores:** 3 pessoas, para apresentar casos/ exemplos em até 15 minutos cada de como eles, como profissionais da rede pública, contribuem para a promoção de hábitos saudáveis dos municípios, seja em visitas domiciliares, ou na sua ação cotidiana nos equipamentos. Indica-se que sejam pessoas de áreas diferentes, como

por exemplo um(a) agente de saúde (ACS); um(a) profissional da área da cultura; um(a) professor(a) da rede.

- C. **Briefing:** A proposta desse webinar é fornecer exemplos aos profissionais do que pode ser feito e como dar sequência aos Planos de Ação. Sugere-se que os profissionais falem não apenas da execução de suas atividades, mas do processo de planejamento/ preparação dessas ações, e também de impactos/transformações que foram observadas em relação aos usuários dos serviços públicos, seja em formato de avaliação, seja mediante percepções pessoais.

4. Indicações extras (Comunidade):

- O artigo sobre a experiência do grupo Conversa de Boteco, desenvolvido na comunidade de Paraisópolis (São Paulo, SP) é um exemplo de ação de promoção da saúde a partir de participação comunitária e identificação de um ativo do território, o bar. Devem ser buscadas outras experiências para realização da dinâmica.
- O Projeto de Saúde do Território é abordado a partir das página 29 do CAB NASF nº 27 (Brasil, 2010).
- Pense SUS: Participação social (FIOCRUZ, s/d): apresentação do conceito e a importância da participação social para o Sistema Único de Saúde.
- **Importante:** Artigos e publicações selecionados com o tema de participação na saúde no contexto da Promoção da Saúde na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) do Ministério da Saúde.

5. Indicações extras (Planejamento):

- Após esta etapa de formação inicial, são sugeridos encontros periódicos de educação permanente para monitoramento e avaliação das ações em execução, além de trocas de experiências e aprendizados entre os grupos;
- Como realizar um mapeamento dos potenciais educativos? (DIETRICH, JULIA; CENTRO DE REFERÊNCIAS EM EDUCAÇÃO INTEGRAL, 2013.): Embora voltado para educadores, o texto e vídeo apresentam passo a passo de simples de como executar um mapeamento e possível de ser replicado em outros contextos;
- Manual de Mapeo Colectivo (ICONOCLASISTAS, s/d). Embora em espanhol, os materiais reunidos pelo coletivo Iconoclasistas são ilustrados e de fácil compreensão. O site reúne ainda mapeamentos

realizados em diversos contextos, com diferentes propósitos, funcionando como excelente banco de referências;

- Mapeamento (DIETRICH, JULIA; CENTRO DE REFERÊNCIAS EM EDUCAÇÃO INTEGRAL, 2013). Verbete que define e apresenta referências sobre a estratégia;
- Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2018) : A partir da página 19 há relatos de algumas experiências intersetoriais de ações em educação alimentar e nutricional;
- As bibliografias “Horta Escolar” e “Conviver mais” abordam experiências finalistas do Prêmio APS Forte no SUS - Eixo Promoção da Saúde.

DETALHAMENTO DOS ENCONTROS E ATIVIDADES

Encontro 1: presencial

Quantidade de encontros: 3 encontros

Datas: Dia 12/03 - Polo Norte + Polo Leste; Dia 13/03 - Polo Noroeste + Polo Sudoeste; Dia 14/03 - Polo Sul

Horário/Duração: das 13h às 17h (4h de duração cada)

Infraestrutura: Auditório e 6 salas (4 salas de 30 lugares e 2 salas de 80 lugares)

Público estimado: 200 pessoas no total. Profissionais de 36 territórios.

Atividade	Tipo	Duração/ Horário	Facilitação	Objetivo	Resumo	Espaço
1.1) Credenciamento	Interação	20min 13h às 13h20	-	a) Credenciar os participantes b) Promover assinatura da lista de presença c) Distribuir materiais	Realizar o credenciamento. Orientar a assinatura da lista de presença e o preenchimento dos crachás com i) Nome; ii) Território.	Entrada Auditório
1.2) Boas vindas: Conhecendo quem somos	Dinâmica	15min 13h20 às 13h35	1) IH	a) Promover interação entre os participantes b) Organizar os participantes em grupos por território para orientar a disposição próxima por território no auditório	Os participantes serão convidados a aguardar o início da atividade. Com um microfone ou megafone, facilitador(a) do Impact Hub deverá convidar os participantes a se levantarem (caso já estejam sentados no auditório) e se agruparem a partir de comandos	Auditório

Atividade	Tipo	Duração/ Horário	Facilitação	Objetivo	Resumo	Espaço
1.3) Apresentação do projeto e agenda do dia	Apresentação	40min 13h35 às 14h15	1) Pref. 2) IH 3) NN	Que os presentes tenham ciência: a) do propósito da ação; b) do histórico do projeto em Campinas; c) da abrangência territorial e institucional da iniciativa; d) da importância da iniciativa em relação ao contexto epidemiológico municipal.	Deslocamento dos participantes para o auditório com o pedido que se sente próximos a pessoas de seu território. Facilitador(a) do IH abre as atividades, convidando as apresentações das autoridades. Membros do GTC apresentam os objetivos do projeto/ encontro e facilitador(a) do Impact Hub retorna para apresentar mais detalhes e agenda da formação e do dia.	Auditório
1.4) Percepção de contexto	Dinâmica	10min 14h15 às 14h25		a) Realizar levantamento de percepção dos participantes a respeito de fatores contextuais (sociais, ambientais, econômicos, políticos e culturais) que incidem sobre a saúde para subsidiar a diálogos a respeito de promoção da saúde	Participantes serão convidados a acessar QR Code/ Link com sondagem disponível com duas perguntas a serem preenchidas no Mentimeter, a respeito de fatores contextuais que incidem sobre a saúde	Auditório
1.5) Palestra: Promoção da Saúde	Apresentação	40min 14h25 às 15h05	Palestrante convidado	a) Introduzir o tema da promoção da saúde aos profissionais de maneira a subsidiá-los na construção dos planos de ação, e a complementaridade dessas	Apresentação por palestrante convidado pela Pref. de Campinas sobre Promoção da Saúde	Auditório

Atividade	Tipo	Duração/ Horário	Facilitação	Objetivo	Resumo	Espaço
				ações à de prevenção à DCNT		
1.6) Intervalo	Coffee Break	25min* 15h05 às 15h30	*Sugestão: indicar intervalo de 20min, considerando 5min para as pessoas localizarem suas salas. No retorno às atividades, os(as) participantes devem ser encaminhados às salas de aula, de acordo com seu território de atuação.			Auditório
1.7) Dinâmica sobre autocuidado, autocuidado apoiado e promoção da saúde	Atividade em grupo	60min 15h30 às 16h30	6 facilitadores	<p>a) Realizar levantamento de percepção dos participantes a respeito do autocuidado e autocuidado apoiado</p> <p>b) Promover reflexão dos participantes sobre os temas supracitados e sobre aprendizados a respeito da promoção da saúde</p> <p>c) Iniciar reflexão dos participantes sobre possíveis ações de promoção da saúde a serem contempladas nos planos de ação³</p>	Atividade sobre autocuidado, que abordará também os temas do autocuidado apoiado e promoção da saúde. A dinâmica é organizada nos seguintes momentos: a) apresentação de tipos de autocuidado; b) levantamento, em grupo, sobre práticas de autocuidado; c) levantamento, em grupo, de percepções sobre autocuidado apoiado e promoção da saúde que fomentem o autocuidado; d) reflexão em grupo sobre práticas profissionais e políticas dos setores; e) reflexão coletiva sobre as temáticas do autocuidado e autocuidado apoiado	6 Salas

³ O material elaborado pelos grupos nessa atividade poderá subsidiar as palestras sobre alimentação saudável e atividade física a serem realizadas no Encontro 2

Atividade	Tipo	Duração/ Horário	Facilitação	Objetivo	Resumo	Espaço
1.8) Palestra: Autocuidado/ Autocuidado apoiado	Apresentação	20 min 16h30 às 16h50	Palestrante	a) Introduzir o tema do autocuidado e autocuidado apoiado aos profissionais de maneira a subsidiá-los na construção dos planos de ação	Apresentação por palestrante convidado pela Pref. de Campinas sobre Autocuidado e autocuidado apoiado	Auditório
1.9) Fechamento	Apresentação	10min 16h50 às 17h00	IH	a) Retomar os principais pontos trabalhados no encontro formativo. b) Anunciar os objetivos e as temáticas do segundo encontro presencial b) Apresentar a atividade de dispersão / tarefa de pesquisa para levantamento de informações que subsidiarão as ações formativas seguintes.	Fala de fechamento promovida por facilitador da Impact Hub retomando a agenda do dia, anunciando temáticas e objetivos do encontro seguinte e apresentando a atividade de dispersão.	Auditório
1.10) Tarefa: pesquisa	Atividade de dispersão	-	Participantes	Levantar as ações em andamento e/ou ações desenvolvidas anteriormente pelo equipamento e/ou pasta em que atua	Atividade pesquisa entre encontros.	-

Encontro 2: presencial

Quantidade de encontros: 3 encontros

Datas: Dia 19/03 - Polo Norte + Polo Leste; Dia 20/03 - Polo Noroeste + Polo Sudoeste; Dia 21/03 - Polo Sul

Horário/Duração: das 13h às 17h (4h de duração de cada)

Infraestrutura: Auditório e 6 salas (4 salas de 30 lugares e 2 salas de 80 lugares)

Público estimado: 200 pessoas no total. Profissionais de 36 territórios.

Atividade	Tipo	Duração	Facilitação	Objetivo	Resumo	Espaço
2.1) Credenciamento	Abertura	5min 13h às 13h05	IH	a) Credenciar os participantes b) Promover assinatura da lista de presença c) Distribuir materiais	Realizar o credenciamento. Orientar a assinatura da lista de presença e o preenchimento dos crachás com i) Nome; ii) Território.	Entrada auditório
2.2) Boas vindas	Abertura	15min 13h05 às 13h20	1) IH 2) Prefeitura	a) Apresentar memória do encontro anterior retomando aspectos relevantes b) Apresentar agenda do dia	Os participantes são recebidos no auditório por facilitador do Impact Hub, que irá recuperar a memória do encontro anterior, e apresentar a agenda e objetivo do dia.	Auditório
2.3) Palestra: Alimentação saudável	Apresentação	30min 13h20 às 13h40	Palestrante	a) Introduzir o tema da alimentação saudável aos profissionais de maneira a subsidiá-los na construção dos planos de ação	Apresentação por palestrante convidado pela Pref. de Campinas sobre alimentação saudável e adequada *Sugere-se que o palestrante tenha acesso às construções dos grupos no Encontro 1 de para	Auditório

Atividade	Tipo	Duração	Facilitação	Objetivo	Resumo	Espaço
					construção de exemplos e associações com o tema.	
2.4) Palestra: Atividade física	Apresentação	20min 13h40 às 14h	Palestrante	a) Introduzir o tema da atividade física aos profissionais de maneira a subsidiá-los na construção dos planos de ação	Apresentação por palestrante convidado pela Pref. de Campinas sobre atividade física *Sugere-se que o palestrante tenha acesso às construções dos grupos no Encontro 1 de para construção de exemplos e associações com o tema.	Auditório
2.5) Palestra: Intersetorialidade e Comunidade	Apresentação	30min 14h10 às 14h40	1) Gabin. 2) Palest. sobre participação	a) Introduzir o tema da participação comunitária profissionais de maneira a subsidiá-los na construção dos planos de ação b) incentivar os profissionais a promoverem a participação da comunidade na formulação de proposta de ação para promoção da saúde c) Demonstrar aposta política da prefeitura de Campinas na promoção de ações intersetoriais	Exposição breve articulada ao conjunto de atividades propostas para o 2º encontro sobre participação comunitária e planejamento intersetorial. Indica-se que essa fala seja dividida em duas pessoas com perfis diferentes.	Auditório

Atividade	Tipo	Duração	Facilitação	Objetivo	Resumo	Espaço	
2.6) Intervalo	Coffee Break	20min 14h20 às 15h00	*No retorno às atividades, todos os participantes devem ser encaminhados às salas de aula, de acordo com seus territórios de atuação.				Auditório
2.7) Desafios e oportunidades - Passo 1 do Guia para desenvolver ações intersetoriais em Campinas com foco na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas	Atividade em grupo	60min 15h00 às 16h00	6 Facilitadores (as) IH	a) Reflexão: levantamento de informações e construção de leituras coletivas a respeito de oportunidades de promoção da saúde nos territórios de atuação dos participantes.	A atividade é organizada nos seguintes momentos: a) retomada das construções dos grupos realizadas no Encontro 1; b) partilha de informações sobre as ações coletadas em atividade de dispersão - histórico e ações em curso para promoção da saúde pelas diferentes pastas; c) Levantamento de oportunidades e desafios para este campo em cada território; d) Chuva de ideias para formulação de planos de ação	6 Salas	
2.8) Plano de Ação - Apresentação do instrumento - Passo 2 do Guia para desenvolver ações intersetoriais em Campinas com foco na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas	Atividade em grupo	50 min 16h00 às 16h50	6 Facilitadores (as) IH	a) Apresentar o instrumento para elaboração de plano de ação. b) Promover que cada grupo realize o desenho da etapa "Antes da ação".	A atividade é organizada nos seguintes momentos: a) Apresentação do instrumento do Plano de Ação; b) Seleção dos campos de intervenção com base na chuva de ideias da atividade anterior; c) Preenchimento do Plano de Ação	6 Salas	

Atividade	Tipo	Duração	Facilitação	Objetivo	Resumo	Espaço
2.09) Fechamento	Apresentação	10 min 16h50 às 16h00	6 Facilitadores (as) IH	<p>a) Anunciar o encontro virtual</p> <p>b) Passar orientações para a atividade de dispersão</p> <p>c) Realizar momento de encerramento das atividades do encontro</p>	Ainda nas salas, o(a) facilitador(a) comanda um “até breve” para o encontro virtual. Todos são convidados a fotografar o plano que, deverá então ser sistematizado e enviado digitalmente pelo Impact Hub. Apresentação da atividade de dispersão.	6 Salas
2.10) Tarefa: Ampliar envolvimento de profissionais e levantar novas informações para o Plano de Ação	Atividade de dispersão	-	Participantes	<p>a) Envolver outros profissionais dos órgãos em que os participantes atuam na reflexão e elaboração dos Planos de Ação</p> <p>b) Promover nova pesquisa para levantamento de informações de maneira a subsidiar os Planos de Ação em construção</p>	Atividade pesquisa entre encontros.	-

Encontro 3: Virtual

Quantidade de encontros: 5 encontros

Duração: 2h45 (anunciar 3h de encontro)

Datas e horários: 15/05 - 09h às 12h - Polo Norte; 15/05 - 14h às 17h - Polo Leste; 16/05 - 09h às 12h - Polo Sudoeste; 16/05 - 14h às 17h - Polo Noroeste; 17/05 - 09h às 12h - Polo Sul

Público estimado: média de 200 pessoas no total. Profissionais de 36 territórios.

Atividade	Tipo	Duração	Expositor	Objetivo	Resumo	Espaço
3.1) Abertura	Apresentação	20min	Facilitador(a) IH	a) Anunciar os objetivos e as atividades do encontro b) Acolher os participantes	Facilitador(a) do Impact Hub recebe participantes em encontro virtual, retomando a importância do trabalho coletivo, disponibilidade e vivência das atividades.	Sala geral
3.2) Até onde fomos?	Atividade em grupo	15min	Facilitador(a) IH	a) Pedir aos participantes que compartilhem os principais desafios encontrados para o preenchimento do instrumento elaborado até o momento.	Em plenária, os participantes são estimulados a compartilhar até onde foram em seus planos de ação, para conhecimento de todos.	Sala geral

Atividade	Tipo	Duração	Expositor	Objetivo	Resumo	Espaço
3.3) Apresentação do instrumento	Apresentação	20min	Facilitador(a) IH	<p>a) Retomada de aspectos das abas referentes ao Passo 2 - Antes da ação. Indicando a importância da simplificação e do aprofundamento no preenchimento de uma atividade pelo menos.</p> <p>a) Apresentar a aba "Durante a ação" e a aba "Depois da ação" do instrumento do Plano de Ação.</p>	Na sequência, o(a) facilitador(a) do Impact Hub deve retomar os pontos referente ao preenchimento do instrumento, reforçando que é mais importante que cada grupo consiga elaborar em profundidade uma atividade do que as 3 atividades e também retomando as diretrizes esperadas para as ações. Em seguida, explica o conteúdo das abas "Durante a ação" e "Depois da ação" identificando que são materiais de apoio para que os grupos utilizem na implementação das ações e que neles serão documentadas informações importantes para o monitoramento do programa.	Sala geral
3.4) Intervalo	Intervalo	10min				
3.5) Orientações		5min		a) Orientar os participantes para a atividade em grupo a seguir.		Sala geral
3.6) Aprimorando o Plano de Ação	Atividade em grupo	70min	Facilitador(a) IH	a) Avançar na elaboração e aprimorar os planos de ação.	Com base nas orientações, os(as) participantes são convidados(as) a aprimorar, discutir o plano,	Participantes separados

Atividade	Tipo	Duração	Expositor	Objetivo	Resumo	Espaço
					complementando-o com as informações trazidas das pastas/ equipamentos/ serviços de origem.	por território (6 salas ou +)
3.7) Apresentação dos planos de ação	Apresentação	30min	Participantes (1 representante por território)	<p>a) Promover troca de informações mediante o compartilhamento dos Planos de Ação elaborados.</p> <p>b) Incentivar a reflexão individual sobre os avanços do coletivo no encontro virtual</p>	De volta à plenária, grupos são convidados a compartilhar seus planos de ação com os demais. Sugestão de falas de até 3 minutos por território..	Sala geral
3.8) Fechamento	Apresentação	10min	Facilitador(a) IH		Facilitador(a) do Impact Hub encerra a formação, indicando o envio do formulário de avaliação posterior da formação e a estrutura de acompanhamento formativo proposta pelo projeto, explicando que a observância e avaliação do plano de ação será uma ação compartilhada dos GTRs junto aos GTs locais.	Sala geral

DETALHAMENTO DAS ATIVIDADES

ENCONTRO 1: PRESENCIAL

Quantidade de encontros: 3 encontros

Datas: Dia 12/03 - Polo Norte + Polo Leste;

Dia 13/03 - Polo Noroeste + Polo Sudoeste; Dia 14/03 - Polo Sul

Horário/Duração: das 13h às 17h (4h de duração cada)

Infraestrutura: Auditório e 6 salas (4 salas de 30 lugares e 2 salas de 80 lugares)

Público estimado: 200 pessoas no total. Profissionais de 36 territórios.

1.1) Credenciamento

Duração: 20min

Na atividade, participantes deverão ser direcionados a área de inscrição para recolhimento da assinatura da lista de presença e recolhimento de material do encontro (ficha impressa com a programação + crachá colorido). É importante que os palestrantes, facilitadores e organizadores também utilizem crachás com a estrutura/ cores indicadas.

A ideia é que os crachás sigam a seguinte estrutura e o seguinte esquema de cores:

Pasta (secretaria ou órgão)	Cor
Cultura	Rosa
Educação	Amarelo
Saúde	Azul
Assistência Social	Verde
Esporte e Lazer	Branco
CEASA	Laranja
Universidade	Cinza
Prefeitura (gabinete)	Vermelho
Impact Hub	Cinza

Materiais necessários: listas de presença, crachás e folhas com a programação/ agenda dos encontros incluindo QR code para atividade 1.4.

1.2) Boas vindas: Conhecendo quem somos

Duração: 15min

Como dinâmica inicial, os participantes serão convidados a aguardar o início da atividade. Com um microfone ou megafone, facilitador(a) do Impact Hub deverá convidar os participantes a se levantarem (caso já estejam sentados no auditório) e se agruparem a partir dos seguintes comandos, sendo um comando por “rodada” da dinâmica, com a seguinte sugestão:

1. Grupos por estado civil; 2. Grupos entre os que gostam muito de couve, os que detestam couve e os que não gostam, nem desgostam de couve; 3. Grupos de “adoram cães”, “adoram gatos”, “não são fãs nem de cães, nem de gatos” e “não conseguem se decidir! Adoram todos os animais.” 4. Grupos por aqueles que praticam atividade física todos os dias, que praticam 2 a 3x por semana, que não praticam. 5. Grupos por sub-regiões/ bairros.

A ideia é que os participantes possam se reconhecer e se organizar em grupos por território, seguindo o comando final. Os comandos intermediários podem variar, mas ao final é importante que estejam organizados nos grupos nos quais trabalharão com planejamento. Participantes da cultura, CEASA e outras pastas não territorializadas poderão se dividir de acordo com a sua identificação (território em que vivem, por exemplo).

Materiais necessários: espaço amplo para que todos os presentes estejam juntos em pé (auditório), megafone ou microfone sem fio com sonorização.

1.3) Apresentação do projeto e agenda do dia:

Facilitador(a) do Impact Hub abre as atividades, convidando as apresentações das autoridades. Autoridades apresentam os objetivos do projeto/ encontro e facilitador(a) do Impact Hub retorna para apresentar mais detalhes e agenda da formação e do dia.

Duração: 40 min* (inclui eventuais atrasos)

- a. Fala institucional: Prefeitura - abertura do encontro (10 min)
- b. Fala institucional: Novo Nordisk - apresentação geral do projeto (10 min)
- c. Fala mediadora: Impact Hub - apresentação do funcionamento do projeto e agenda do dia (15 min)

Materiais necessários: telão, datashow, ppt com agenda do dia, ppt com infos gerais do projeto

1.4) Percepção de contexto:

Duração: 10 min

Participantes serão convidados a acessar QR Code/ Link com sondagem disponível com duas perguntas a serem preenchidas no Mentimeter, no modo de “nuvem de palavras” do aplicativo:

- *Indique 3 fatores do contexto em que você vive que mais afetam **negativamente** a sua saúde.*
- *Indique 3 fatores do contexto em que você vive que mais afetam **positivamente** a sua saúde*

Resultados são gerados automaticamente pelo Mentimeter e devem ser apresentados ao palestrante da atividade 1.5 para apresentação em plenária e comentário. A ideia é que os participantes possam se relacionar individual e coletivamente com o tema a ser abordado na palestra.

1.5) Palestra: "Promoção da Saúde e Autocuidado/ Autocuidado apoiado"

Duração: 40 min*

Facilitador(a)/ palestrante convidado realiza uma exposição dialogada.

Indica-se iniciar a fala incitando a participação das pessoas com perguntas reflexivas, como “Como o contexto que vivemos afeta a nossa saúde?”. Nesse tema é fundamental abordar tanto fatores individuais (práticas cotidianas das pessoas) quanto os coletivos e contextuais, como por exemplo a poluição atmosférica, preço dos alimentos ou estresse no cotidiano de trabalho. Nesse sentido, é importante discutir brevemente que os chamados determinantes sociais na saúde são moldados por questões de renda, poder, recursos e regionalidade.

Também é crucial frisar as diferenças e complementaridades entre promoção e prevenção, uma vez que um dos principais objetivos é convidar os profissionais a exercitar o olhar para uma percepção mais ampla do conceito de saúde e da ação do Estado como agente promotor de iniciativas para a qualidade de vida das pessoas. Nessa questão, sugere-se o uso de exemplos ilustrativos (que podem ser pesquisados pelo palestrante, mas também levantados durante a exposição, com a participação dos presentes).

A ideia é que todos possam se relacionar com a temática, compreendendo o que já existe de promoção da saúde em Campinas. **Recomenda-se que o(a)**

palestrante utilize os resultados da sondagem da atividade 1.4 para se aproximar/ engajar os presentes.

Materiais necessários: datashow, slide de ppt com slides sobre promoção da saúde.

1.6) Intervalo

Duração: 25 min*

Realização de coffee-break.

No retorno às atividades, os(as) participantes devem ser encaminhados às salas de aula, de acordo com seu território de atuação. Participantes da CEASA, e demais profissionais de pastas específicas que não sejam territorializados deverão se dividir de forma a garantir presença o mais equilibrada possível dos diferentes setores nos grupos. Cada sala contará com dois territórios.

Atenção: indicar intervalo de 20min, considerando 5min para as pessoas localizarem suas salas

Materiais necessários: lanche + salas com indicações dos territórios.

1.7) Dinâmica sobre autocuidado, autocuidado apoiado e promoção da saúde

Duração total: 60 min. As salas de aula deverão ter em média dois grupos/territórios.

Os participantes devem se sentar em grupo, de acordo com os territórios de atuação.

Parte 1

Duração: 10 min. Cada facilitador(a) em sala de aula/ responsável por uma sala apresenta os tipos de autocuidado (autocuidado emocional, intelectual, espiritual, social e físico), refletindo como muitas vezes eles estão inter-relacionados. É interessante também dar exemplos ilustrativos. Facilitador(a) deve apresentar os exemplos que estarão dispostos em tarjetas para os grupos.

Autocuidado	Exemplos
Físico	<ul style="list-style-type: none">• Praticar exercícios físicos regularmente, como caminhadas, corridas, ioga ou natação, para manter o corpo saudável e

	<p>em forma;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentar-se de forma equilibrada, incluindo uma variedade de alimentos nutritivos, frutas, vegetais, proteínas magras e carboidratos complexos; • Agendar exames de saúde preventivos regulares e seguir as orientações médicas para garantir a detecção precoce de problemas de saúde e o tratamento adequado.
Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e expressar emoções de forma saudável, seja através da escrita, arte, música ou conversa com um amigo próximo. • Estabelecer limites claros em relacionamentos para proteger sua saúde emocional e manter-se distante de situações tóxicas. • Participar de atividades terapêuticas, como psicoterapia, grupos terapêuticos, grupos de apoio e suporte temáticos (ex. Gravidez e puerpério) etc.
Intelectual	<ul style="list-style-type: none"> • Ler regularmente para expandir conhecimentos sobre diversos assuntos de interesse pessoal e para deleite/ lazer; • Participar ou engajar-se em atividades de pintura, escultura, artesanato que valorizem e permitam a criatividade, a expressão e a fruição; • Engajar-se em jogos ou quebra-cabeças que desafiam o raciocínio e estimulam o pensamento crítico.
Espiritual	<ul style="list-style-type: none"> • Praticar alguma forma de meditação diária para cultivar a paz interior, a consciência plena e a conexão com o eu interior. • Participar de cerimônias religiosas, se isso estiver alinhado com suas crenças espirituais e proporcionar conforto e inspiração. • Passar tempo na natureza, encontrando serenidade em ambientes tranquilos.
Social	<ul style="list-style-type: none"> • Participar de grupos ou clubes com interesses comuns, onde possa se conectar com outras pessoas que compartilham hobbies e interesses em comum; • Estabelecer e manter limites saudáveis em relacionamentos, comunicando suas necessidades de forma assertiva e respeitosa; • Contribuir para sua comunidade por meio de atividades que promovam o bem-estar social.

Parte 2

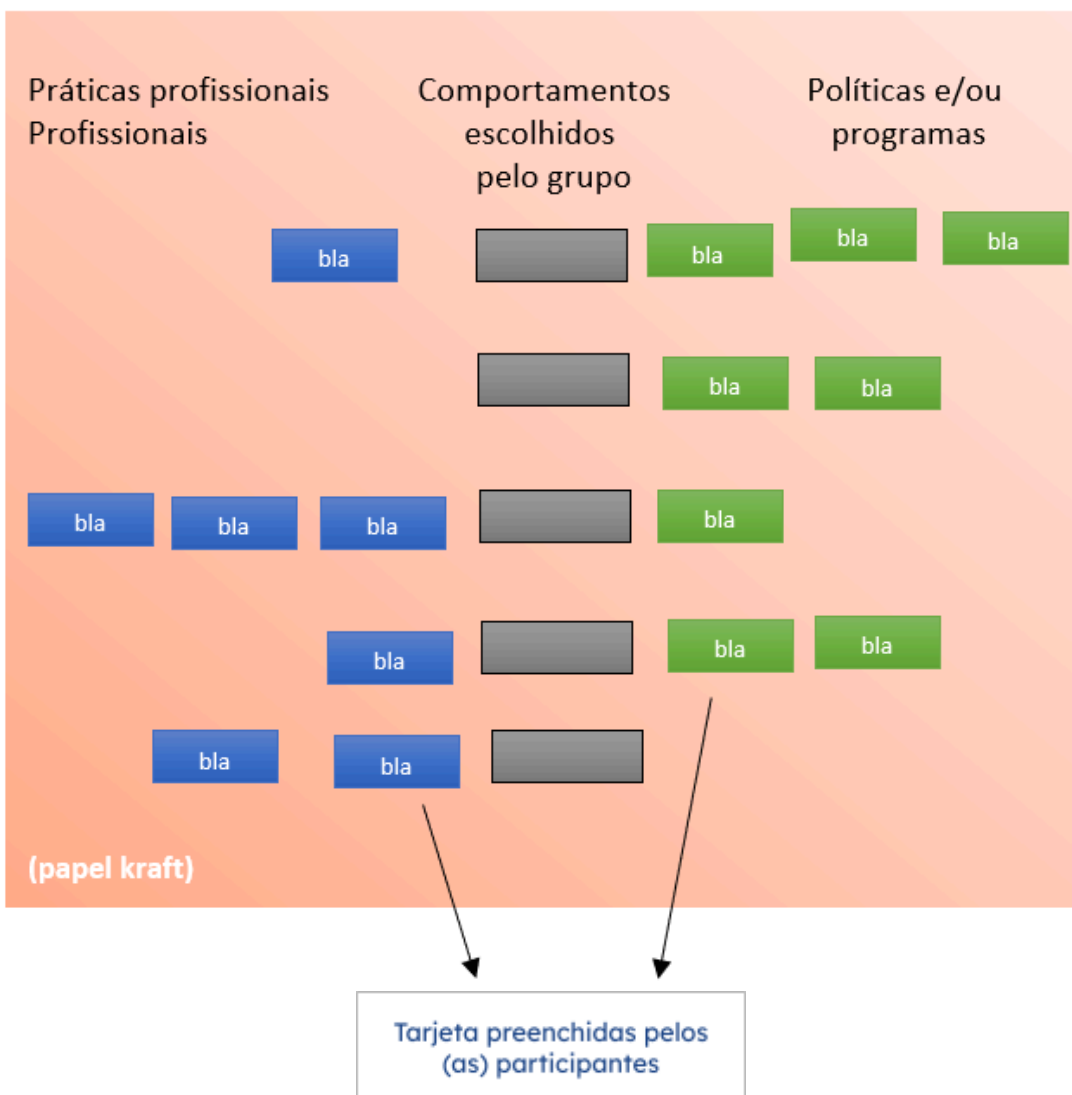
Duração: 10 min. Cada grupo deverá acessar uma folha de papel kraft e um conjunto de tarjetas contendo comportamentos/ práticas de autocuidado nas diferentes dimensões, como as referenciadas no quadro de exemplos (ex - comer de forma saudável, passar tempo na natureza, participar de atividades na comunidade, realizar trabalho voluntário, rezar, meditar). Nessa hora, serão convidados a escolher 5 comportamentos (tarjetas)

contemplando pelo menos 2 dimensões de autocuidado (físico, emocional etc.)

Parte 3

Duração: 10 min. Em seguida, o(a) facilitador(a) convidará cada participante a elencar: A) pelo menos 1 ação que a sua secretaria possa contribuir/ apoiar um dos cinco comportamentos escolhidos pelo grupo (política pública, programa, etc); b) elencar pelo menos 1 ação que ele (a) como profissional poderia desenvolver em seu cotidiano para promover um dos 4 comportamentos escolhidos pelo grupo. A ideia é que os participantes possam apresentar em seus grupos o que fazem/ podem fazer para apoiar práticas de autocuidado de outras pessoas. Os participantes deverão escrever e registrar as atividades em tarjetas, colando-as conectadas aos 5 comportamentos escolhidos.

Ex:



Parte 4

Duração: 15 min. Em seguida, o(a) facilitador(a) convidará os participantes a dialogarem, em grupos, sobre as atividades profissionais que apresentaram, e as políticas e/ou programas da área que apontaram. O facilitador deve, também, estimular os profissionais a apresentarem possíveis dúvidas em relação ao que o colega pode ter indicado, e busquem aprofundar seus conhecimentos sobre as práticas para apoio ao autocuidado de setores distintos ao de sua atuação.

Parte 5

Duração: 15 min. Facilitador recupera alguns exemplos da produção dos grupos. E convida os(as) participantes a perceberem o que é autocuidado e o que é autocuidado apoiado, discutindo como o locus público se desdobra tanto em políticas das diferentes pastas, quanto na ação cotidiana dos servidores. Por exemplo, um coordenador pedagógico que apoia uma avó em como acompanhar a lição de casa do filho, uma assistente social que retoma o calendário de matrículas na EJA para adultos que largaram os estudos, uma produtora cultural que convida pessoas em sua rede social para atividades realizadas pela prefeitura.

No fechamento, indicar que a próxima atividade no auditório será justamente sobre a temática do autocuidado e do autocuidado apoiado.

As produções devem ser fotografadas e guardadas para o Encontro 2.

Os (As) participantes são convidados a retornar ao auditório para encerramento.

Materiais necessários: por grupo: 1 folha grande de papel kraft, conjunto de tarjetas com comportamentos de autocuidado em diferentes dimensões (ver sugestão e adicionar outras - mínimo de 20), conjunto de tarjetas de outra cor (mín de 20)/ em branco para preenchimento dos participantes, canetinhas coloridas, 2 tubos de cola bastão ou 2 fitas crepe.

1.8) Palestra: "Promoção da Saúde e Autocuidado/ Autocuidado apoiado"

Duração: 20 a 30 min.

Palestrante convidado(a) deve apresentar o conhecimento acumulado no campo da saúde a respeito do autocuidado - conceitos e instrumentos - de maneira breve, para um primeiro contato com dos presentes com a temática, mas principalmente que estimule os presentes a refletirem sobre o tema a partir de seus conhecimentos prévios e experiência do exercício anterior.

Materiais necessários: datashow, ppt com apresentação sobre autocuidado e autocuidado apoiado.

1.9) Fechamento

Duração: 10 min.

Facilitador(a) do Impact Hub encerra o encontro, retomando a agenda do dia, as aprendizagens e os temas refletidos. Com base na reflexão, ele(a) deve apresentar que o 2º dia de formação versará sobre o planejamento coletivo. Para isso, será indicada a atividade de dispersão, que inclusive pode constar do folheto de programação. A ideia é que cada participante levante para o próximo encontro presencial, aquilo que sua pasta e seu equipamento está fazendo ou já fez para contribuir com a promoção da saúde no município. *É importante lembrar os participantes de manterem seus crachás para o encontro 2.*

Materiais necessários: datashow, slide de ppt com pontos chave do encontro (“recapitulando”), slide com tarefa escrita.

1.10) Tarefa: pesquisa

Cada participante deve compreender a atividade para casa.

O que sua pasta/seu equipamento está fazendo ou já fez para contribuir com a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas no município?

ENCONTRO 2: PRESENCIAL

Quantidade de encontros: 3 encontros

Datas: Dia 19/03 - Polo Norte + Polo Leste; Dia 20/03 - Polo Noroeste + Polo Sudoeste; Dia 21/03 - Polo Sul

Horário/Duração: das 13h às 17h (4h de duração de cada)

Infraestrutura: Auditório e 6 salas (4 salas de 30 lugares e 2 salas de 80 lugares)

Público estimado: 200 pessoas no total. Profissionais de 36 territórios.

2.1) Credenciamento

Duração: 5min

Na recepção, participantes deverão ser direcionados a área de inscrição para recolhimento da assinatura da lista de presença. Importante ter material disponível para confecção de crachás.

2.2) Boas vindas

Duração: 15min

Participantes são recebidos no auditório por facilitador do Impact Hub. Caso necessário, prevê-se até 5 minutos de falas institucionais/ saudações complementares. Nas boas vindas, facilitador(a) deve recuperar a memória do encontro anterior, ilustrada com fotos do encontro e das produções coletivas. Na sequência, deve apresentar a agenda e objetivo do dia. É importante destacar as atividades iniciais - de formação em alimentação saudável e práticas de atividades físicas como temáticas-chave da formação.

Materiais necessários: datashow, apresentação de slides com memória do encontro anterior e agenda do dia.

2.3) Palestra: Alimentação saudável

Duração: 30min

Sugere-se que o(a) palestrante aborde os 10 passos para uma alimentação saudável, acesso à alimentação saudável e pântanos alimentares, chamando atenção para os dificultadores da mudança no comportamento alimentar. A ideia é uma sensibilização para o tema, reforçando convite para webinar complementar de aprofundamento. Como estratégia, sugere-se também a exemplificação de uma ação intersetorial para promoção da alimentação saudável. Nesse aspecto, é importante promover a reflexão sobre alimentação da família como espaço de construção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância para prevenção do sobrepeso e a obesidade infantil, bem como da prevenção a fatores de risco de DCNT ao longo da vida. Por exemplo, tomando o primeiro e terceiro passos - de consumo de alimentos in natura e evitar os ultraprocessados, é interessante que o(a) palestrante apresente o que são os ultraprocessados e a discussão sociocultural ligada ao consumo deles. Nesse aspecto, é importante promover a reflexão sobre alimentação da família como espaço de construção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância para prevenção da obesidade infantil. *Dado o tema de interesse, sugere-se também que o(a) palestrante possa trazer dados ilustrativos sobre sobrepeso e obesidade em Campinas, com destaque para essa incidência na infância.*

Atenção: É recomendado que o palestrante receba a sistematização/registro dos levantamentos realizados pelos grupos no 1º Encontro para que lance mão de exemplos de elaborações dos grupos - seja no campo do autocuidado, autocuidado apoiado ou promoção da saúde - sobre a temática

Materiais necessários: datashow, apresentação de slides sobre alimentação saudável e adequada.

2.4) Palestra: Atividade física

Duração: 20min

Sugere-se que o(a) palestrante aborde os benefícios da atividade física inserida no contexto da promoção da saúde, indicando de maneira tangencial a diferença entre atividade física e exercício físico e os prejuízos do comportamento sedentário, apenas de forma a subsidiar o assunto principal. *Salientar a importância da atividade física desde a infância como forma de prevenir o sobrepeso e a obesidade infantil, bem como a importância na prevenção de doenças crônicas.* Seria também interessante explorar a melhora das capacidades físicas e o fortalecimento da

musculatura como fatores que corroboram para a longevidade e qualidade de vida. Outra temática importante a ser trabalhada é a superação de obstáculos e aspectos dificultadores da mudança no comportamento sedentário, como assunto estratégico para subsidiar o trabalho posterior junto à população. O Guia da Atividade Física, e a publicação com recomendações para profissionais são publicações referência nessa construção

Atenção: É recomendado que o palestrante receba a sistematização/registro dos levantamentos realizados pelos grupos no 1º Encontro para que lance mão de exemplos de elaborações dos grupos - seja no campo do autocuidado, autocuidado apoiado ou promoção da saúde - sobre a temática

Materiais necessários: datashow, apresentação de slides sobre práticas de atividade física.

2.5) Palestra: Intersetorialidade e Comunidade

Duração: 30 min.

Exposição breve articulada ao conjunto de atividades propostas para o 2º encontro. Indica-se que essa fala seja dividida em duas pessoas (10 a 15 min cada), com perfis diferentes. Contudo, isso exigirá maior controle do tempo, a fim de respeitar as demais dinâmicas do encontro. Para planejamento intersetorial, sugere-se que o(a) palestrante discuta a importância da participação comunitária e do fazer intersetorial no cotidiano das diferentes pastas. Recomenda-se o uso de exemplos concretos, preferencialmente a partir de ações progressas da Prefeitura, que ressaltem a importância do fazer coletivo para e com a comunidade. Na fala específica sobre participação é importante que o palestrante apresente como as pessoas são mobilizadas, convidadas a participar, discutir uma temática de interesse público.

Materiais necessários: datashow, apresentação de slides com exemplos de participação e intersetorialidade na prefeitura.

2.6) Intervalo

Duração: 25 min*

Realização de coffee-break.

No retorno às atividades, os(as) participantes devem ser encaminhados às salas de aula, de acordo com seu território de atuação. Deve-se seguir a divisão de participantes da semana anterior para profissionais não territorializados. Cada sala contará com dois territórios.

Materiais necessários: lanche + salas com indicações dos territórios.

2.7) Desafios e oportunidades

Os participantes devem se sentar em grupo, de acordo com os territórios (6 salas, com 2 grupos por sala). Cada grupo deverá contar com canetinhas, post-its, tarjetas, e uma folha craft comprida e subdividida conforme instruções do Passo 1 - Reflexão, do Guia para desenvolver ações intersetoriais.

Parte 1

Descobrimos os desafios. Duração: 30 min.

Em seguida, participantes são estimulados a listar quais desafios estão presentes/ podem ser identificados no território em relação à promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas.

Pedir aos participantes que tenham especial atenção a ações voltadas à família ou a crianças e adolescentes. Novamente, eles devem registrar as impressões na folha.

Parte 2

Refletindo sobre o que já temos. Duração: 15 min.

Em cada sala, o(a) facilitador(a) deve recuperar a tarefa de casa, pedindo que os participantes dos grupos compartilhem as políticas públicas e diretrizes que suas pastas/ equipamentos já realizam com foco na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. *Pedir aos participantes que tenham especial atenção a ações voltadas à família ou a crianças e adolescentes.* A ideia é que os participantes possam registrar livremente as ações no espaço correspondente na folha de sistematização.

Parte 3.

Refletindo sobre o que queremos. Duração: 15 min.

Com base nas rodadas anteriores, participantes são convidados a elaborar uma chuva de ideias e possibilidades de ações/ atividades/ iniciativas que pudessem ou teriam vontade de realizar ou ainda que seriam importantes de serem realizadas e que pudessem responder aos desafios e oportunidades elencadas.

Pedir aos participantes que tenham especial atenção a ações voltadas à família ou a crianças e adolescentes.

2.8) Plano de Ação

Parte 1. Apresentação.

Duração: 20min

Facilitador(a) deve apresentar aos grupos o instrumento do plano de ação, abordando o Passo 2 - “Antes da ação” - do Guia para desenvolver ações intersetoriais. Nessa hora, ele deve conceituar o que são resultados esperados, ações e atividades (ou sub-ações) que devem acontecer. É

importante também retomar pontos sobre participação e intersectorialidade, tirando dúvidas dos participantes de forma dialogada. Para apoio, sugerimos a apresentação de ação inventada.

Atenção: *Sugere-se que os(as) facilitadores que participarão da formação construam a referência para o instrumento juntos, de forma dialogada, como estratégia de apropriação do material e alinhamento de pontos possivelmente dissonantes (por exemplo, diferenças entre resultados esperados e objetivos). Também é indicado que os facilitadores discutam sobre a Promoção da Saúde em abordagens intersectoriais e elenquem alguns exemplos de ações e/ou atividades de maneira coletiva e em preparação para a facilitação. Assim os facilitadores construirão um repertório comum de reflexões e terão exemplos a fornecer, caso os grupos necessitem de apoio no processo de elaboração do Plano.*

Parte 2. Preenchendo o plano de ação.

Duração: 30 min.

Com base na reflexão realizada na atividade anterior, os (as) participantes são então estimulados a montar 1 AÇÃO PRINCIPAL, necessariamente intersectorial (que envolva todos os participantes do grupo), com até 3 atividades (sub-ações). *Orientar que pelo menos uma das atividades seja voltada para crianças e adolescentes, como foco na promoção de hábitos saudáveis para prevenção da obesidade infantil.*

2.09) Fechamento

Duração: 10min

Ainda nas salas, o(a) facilitador(a) comanda um “até breve” para o encontro virtual. Todos são convidados a fotografar o plano que, deverá então ser sistematizado e enviado digitalmente pelo Impact Hub. Apresentação da atividade de dispersão.

2.10) Tarefa: Ampliar envolvimento de profissionais e levantar novas informações para o Plano de Ação

Como tarefa de casa, cada participante deverá voltar ao seu órgão de origem e identificar como pode contribuir com a ação e atividades desenhadas, identificando recursos, compartilhando com seus pares, etc. A ideia é que cada um possa envolver pessoas do seu órgão de origem na concretização da atividade.

ENCONTRO 3: VIRTUAL

Quantidade de encontros: 5 encontros

Duração: 2h45 (anunciar 3h de encontro)

Datas e horários: 15/05 - 09h às 12h - Polo Norte; 15/05 - 14h às 17h - Polo Leste; 16/05 - 09h às 12h - Polo Sudoeste; 16/05 - 14h às 17h - Polo Noroeste; 17/05 - 09h às 12h - Polo Sul

Público estimado: média de 200 pessoas no total. Profissionais de 36 territórios.

3.1) Abertura

Duração: 20 min.

Facilitador(a) do Impact Hub recebe participantes em encontro virtual, retomando a importância do trabalho coletivo, disponibilidade e vivência das atividades.

3.2) Até onde fomos?

Duração: 15 min.

Em plenária, os participantes são estimulados a compartilhar até onde foram em seus planos de ação, para conhecimento de todos.

3.3) Apresentação do instrumento

Duração: 20 min.

Retomada de aspectos das abas referentes ao Passo 2 - Antes da ação. Indicando a importância da simplificação e do aprofundamento no preenchimento. Apresentação da aba "Durante a ação" e a aba "Depois da ação" do instrumento do Plano de Ação

3.4) Intervalo

Duração: 10 min.

3.5) Orientações

Duração: 5 min.

O (A) facilitador da Impact Hub orientará a atividade seguinte. Também é importante explicar a dinâmica da divisão entre salas em atividades a distância caso os (as) participantes não estejam familiarizados (as). Na sequência, os participantes são subdivididos em grupos online para trabalho.

3.6) Aprimorando o Plano de Ação

Duração: 70 minutos.

Com base nas orientações, os(as) participantes são convidados(as) a aprimorar, discutir os planos de ação, complementando-os com as informações trazidas das pastas/ equipamentos/ serviços de origem. Os grupos devem consolidar o preenchimento das primeiras abas e seguir com o preenchimento/ entendimento das demais abas.

Obs: Alguns campos destas últimas abas somente conseguirão ser preenchidos no decorrer ou na finalização da atividade, mas é um momento importante para que o grupo tire dúvidas e se aproprie de seu conteúdo.

É interessante que ao menos dois facilitadores do Impact Hub fiquem disponíveis para atender as salas online. Avaliar, a partir do andamento dos Encontros 1 e 2, se é o caso dos facilitadores visitarem eventualmente os grupos, ou entrarem nas salas apenas caso acionados.

3.7) Apresentação dos Planos de Ação

Duração: 30 minutos.

De volta à plenária, os grupos são convidados a compartilhar seus planos de ação completos com os demais. Sugestão de falas de até 5 minutos por representante de território.

3.8) Fechamento

Duração: 10 minutos.

Facilitador(a) do Impact Hub encerra a formação, indicando o envio do formulário de avaliação posterior da formação e a estrutura de acompanhamento formativo proposta pelo projeto, explicando que a observância e avaliação do plano de ação será uma ação compartilhada dos GTRs junto aos GTs locais.

OBSERVAÇÕES COMPLEMENTARES

MONITORAMENTO DOS PLANOS: ARTICULAÇÃO ENTRE ESFERAS DE GOVERNANÇA

Como estratégia de formação continuada e mesmo como continuidade das ações, sugere-se a construção e pactuação de mecanismos de monitoramento dos Planos de Ação que envolvam o GT Local e GT regional, para identificação de oportunidades de suporte e apoio a possíveis lacunas por parte do GT Central e Impact Hub. Sugere-se a elaboração de documento simples e orientador que referencie os aspectos a serem observados e os momentos e espaços de compartilhamento das informações.

TRAÇANDO ESTRATÉGIAS PARA AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO

A avaliação no contexto de uma formação de agentes públicos para construção de planos intersetoriais na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas é fundamental para garantir a eficácia e a sustentabilidade das iniciativas desenvolvidas. Essa avaliação deve abranger diversas dimensões para fornecer uma visão abrangente do processo formativo em si e da sua contribuição para os objetivos do programa Passos e da iniciativa Cities for Better Health. Nesse sentido, é importante considerar as seguintes dimensões no instrumento avaliativo:

1. **Relevância do conteúdo:** aferir com o GT Central e GT Regional se o conteúdo abordado na formação está alinhado com as necessidades e desafios atuais da promoção da saúde, bem como com as demandas específicas do contexto local e das diferentes áreas setoriais envolvidas.
2. **Metodologia de ensino e aprendizagem:** analisar com os participantes da formação a qualidade das estratégias de ensino utilizadas, como palestras, dinâmicas, atividades em grupo, para promover a compreensão, o engajamento e a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos no processo formativo;
3. **Participação e engajamento:** avaliar o nível de participação e engajamento dos agentes públicos durante a formação, incluindo sua frequência, interesse nas atividades propostas, interação com os instrutores e colegas, por exemplo;
4. **Aprendizagem adquirida:** verificar o grau de aprendizagem alcançado pelos agentes públicos ao longo da formação, incluindo a aquisição de novos conhecimentos, habilidades e atitudes relevantes

para a promoção da saúde e a construção de planos intersetoriais (sugestão: utilizar a metodologia de autoavaliação rápida).

5. **Aplicabilidade prática:** avaliar a capacidade dos profissionais de aplicar os conhecimentos e habilidades adquiridos durante a formação na elaboração e implementação efetiva de planos intersetoriais de promoção da saúde em suas respectivas áreas de atuação e possível impacto da estratégia em suas atividades cotidianas nos serviços, bem como a disposição e eventuais entraves para a colaboração intersetorial;
6. **Sustentabilidade das ações:** dialogar no âmbito do GT Central a sustentabilidade das ações e iniciativas desenvolvidas como parte dos planos intersetoriais e na formação, buscando caminhos de aprimoramento contínuo do projeto.

PASSOS

para uma vida melhor

Parceiro institucional:



EMBASSY OF DENMARK
Brasília

Parceiro implementador:



São Paulo

Iniciativa:



Realização:



PREFEITURA DE
CAMPINAS

cities
for **better**
health

Documento elaborado em fevereiro de 2024