



# ÓRGÃO OFICIAL ELETRÔNICO DO MUNICÍPIO DE TOLEDO

LEI Nº . 2.022, DE 16 DE MARÇO DE 2010

## ÓRGÃO OFICIAL CERTIFICADO DIGITALMENTE

O Gabinete do Prefeito dá garantia da autenticidade deste documento, desde que visualizado através do site [www.toledo.pr.gov.br](http://www.toledo.pr.gov.br)

Ano IX

Toledo, 06 de março de 2024

Edição nº 3.870

Página 48 de 73



GOVERNO MUNICIPAL  
**TOLEDO**

**SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO**

## **PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL: Educação para saúde e qualidade de vida**



**VIDA SAUDÁVEL**

TOLEDO/PR

2024



# ÓRGÃO OFICIAL ELETRÔNICO DO MUNICÍPIO DE TOLEDO

LEI Nº . 2.022, DE 16 DE MARÇO DE 2010

## ÓRGÃO OFICIAL CERTIFICADO DIGITALMENTE

O Gabinete do Prefeito dá garantia da autenticidade deste documento, desde que visualizado através do site

[www.toledo.pr.gov.br](http://www.toledo.pr.gov.br)

Ano IX

Toledo, 06 de março de 2024

Edição nº 3.870

Página 49 de 73



GOVERNO MUNICIPAL

**TOLEDO**

**SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO**

### GESTÃO MUNICIPAL 2021-2024

#### **PREFEITO**

Luis Adalberto Beto Lunitti Pagnussatt

#### **VICE-PREFEITO**

Ademar Lineu Dorfschmidt

#### **SECRETÁRIA DA EDUCAÇÃO**

Marli Gonçalves Costa

#### **DIRETORA DEPARTAMENTO DE ENSINO**

Dirce Maria Steffens Külzer

#### **DIRETORA DEPARTAMENTO DA EDUCAÇÃO INFANTIL**

Rosemeri Maria Hentz Soares

#### **DIRETOR DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR**

Vinícius Augusto Ayres dos Santos

#### **DIRETORA DO SISTEMA MUNICIPAL DE ENSINO**

Luci Graciela Kuhn

#### **COORDENADORA DO PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL**

Flávia Hissamura Dias



# ÓRGÃO OFICIAL ELETRÔNICO DO MUNICÍPIO DE TOLEDO

LEI Nº . 2.022, DE 16 DE MARÇO DE 2010

## ÓRGÃO OFICIAL CERTIFICADO DIGITALMENTE

O Gabinete do Prefeito dá garantia da autenticidade deste documento, desde que visualizado através do site

[www.toledo.pr.gov.br](http://www.toledo.pr.gov.br)

Ano IX

Toledo, 06 de março de 2024

Edição nº 3.870

Página 50 de 73



GOVERNO MUNICIPAL

**TOLEDO**

**SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO**

### SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	4
2. JUSTIFICATIVA.....	4
3. OBJETIVOS.....	5
4. RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS.....	6
5. PLANEJAMENTO DAS AÇÕES.....	8
6. AVALIAÇÃO.....	9
REFERÊNCIAS.....	10
ANEXOS.....	11



GOVERNO MUNICIPAL

# TOLEDO

## SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

**VIDA SAUDÁVEL: Educação para saúde e qualidade de vida**

### 1. APRESENTAÇÃO

O Programa "VIDA SAUDÁVEL: Educação para a saúde e qualidade de vida" tem como objetivo promover a saúde e o bem-estar de todos os membros da comunidade escolar, incluindo alunos e todos os profissionais que atuam na docência, gestão escolar, coordenação pedagógica, administrativo, cozinha e serviços gerais. Reconhecendo a importância da educação para a adoção de hábitos saudáveis e para a prevenção de doenças, o programa visa oferecer atividades educativas, práticas e informativas que incentivem a adoção de um estilo de vida saudável e equilibrado.

Nesse sentido, ao pensar na saúde da comunidade escolar, reconhecendo a importância do ambiente escolar como espaço privilegiado para a promoção da saúde, as ações têm caráter de prevenção e visam, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida por meio da melhoria e adoção de hábitos mais saudáveis desses alunos e profissionais que resultem em benefícios para a saúde física, mental e social, além de fomentar uma cultura de cuidado e autocuidado.

### 2. JUSTIFICATIVA

A adoção de hábitos saudáveis desde a infância é fundamental para o desenvolvimento de uma vida plena e para a prevenção de doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão. No entanto, a mudança de comportamento requer não apenas conhecimento, mas também incentivo, suporte e oportunidades práticas. É nesse sentido que o Programa "VIDA SAUDÁVEL: Educação para a saúde e qualidade de vida" se propõe a atuar, oferecendo um conjunto de atividades educativas, práticas e informativas que visam incentivar a adoção de um estilo de vida saudável.

Um programa federal no Brasil voltado a essa questão é o Programa Saúde na Escola (PSE). O PSE é uma iniciativa intersectorial do Ministério da Saúde e do Ministério da Educação que tem como objetivo promover a saúde e o desenvolvimento



GOVERNO MUNICIPAL  
**TOLEDO**

**SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO**

integral dos alunos da rede pública de ensino, por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde. O programa visa integrar as políticas de saúde e educação, articulando ações nas áreas de promoção da saúde, prevenção de doenças, alimentação saudável, atividade física, saúde bucal, entre outros, no ambiente escolar. Ele busca contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos alunos e o fortalecimento do processo de ensino-aprendizagem, promovendo uma cultura de saúde e bem-estar dentro das escolas.

Ao pensar na saúde coletiva, é relevante considerar que as condições de trabalho podem influenciar o surgimento de doenças relacionadas à atividade laboral, afetando tanto a saúde física quanto a mental dos profissionais. Diante desse contexto, é imperativo desenvolver ações voltadas para a promoção da saúde de todos os profissionais da escola, com o objetivo de reduzir e eliminar os fatores adversos associados às atividades laborais que podem impactar níveis de saúde, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento e/ou agravamento de diferentes doenças.

Nesse sentido, é importante ressaltar que a escola é um ambiente propício para a disseminação de informações e a promoção de mudanças. Por meio de estratégias educativas e práticas, é possível impactar não apenas os alunos, mas também todos os profissionais, criando uma cultura de saúde e bem-estar que permeia toda a comunidade escolar.

### 3. OBJETIVOS

3.1 Geral: Propiciar iniciativas que ampliem a qualidade de vida, fortaleçam as relações interpessoais e promovam o bem-estar e o incentivo à vida saudável dos profissionais e alunos no âmbito escolar.

3.2 Específicos:

- Promover hábitos de vida saudáveis entre os profissionais, incentivando a prática regular de atividades físicas, alimentação saudável e o cuidado com a saúde mental.



GOVERNO MUNICIPAL

# TOLEDO

## SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

- Sensibilizar os alunos e profissionais sobre a importância da prevenção de doenças e do autocuidado como estratégias para o bem-estar individual e coletivo.

- Estabelecer parcerias com instituições de saúde locais para oferecer serviços de saúde preventiva, como exames de saúde e orientação nutricional.

- Criar um ambiente de trabalho saudável, por meio de ações que promovam a qualidade de vida, a ergonomia no ambiente de trabalho e o equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

#### 4. RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS:

- Conforme diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendado que crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica. Já para os adultos, que realize no mínimo, 150 minutos de atividade física moderada por semana. Atividades consideradas moderadas são aquelas que induzem a sudorese, elevam a frequência cardíaca e possibilitam uma respiração ofegante, com duração de pelo menos 10 minutos.

\* Indivíduos com mais de 18 anos que, devido a condições de saúde, não podem atender às recomendações mencionadas, devem esforçar-se para ser tão ativos quanto suas capacidades e circunstâncias permitirem.

- É recomendável não permanecer sentado por mais de 1 hora seguida, buscando intervalos para levantar, hidratar-se, alongar-se ou realizar movimentos leves.

- Importante destacar que pessoas com doenças cardíacas, acidente vascular cerebral (AVC), hipertensão, diabetes e câncer, devem evitar atividades físicas de alta intensidade, buscando orientação médica para escolher modalidades mais adequadas à sua condição de saúde.



# ÓRGÃO OFICIAL ELETRÔNICO DO MUNICÍPIO DE TOLEDO

LEI Nº . 2.022, DE 16 DE MARÇO DE 2010

## ÓRGÃO OFICIAL CERTIFICADO DIGITALMENTE

O Gabinete do Prefeito dá garantia da autenticidade deste documento, desde que visualizado através do site

[www.toledo.pr.gov.br](http://www.toledo.pr.gov.br)

Ano IX

Toledo, 06 de março de 2024

Edição nº 3.870

Página 54 de 73



GOVERNO MUNICIPAL  
**TOLEDO**

**SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO**

- Ao trabalhar em uma posição sentada, é fundamental manter uma postura adequada, mantendo a coluna alinhada e apoiada no encosto da cadeira, os braços sobre a mesa e os pés firmemente apoiados no chão. Dessa forma, você reduz o risco de sobrecarga na coluna.
- Evite manter os braços elevados a mais de 90° durante tarefas prolongadas, uma vez que, ao longo do tempo, essa postura pode resultar em lesões nas articulações dos ombros.
- Incorporar exercícios de alongamento e mobilidade é fundamental, pois ajuda a aliviar a tensão nos músculos mais utilizados ao longo do dia, além de contribuir para a prevenção de lesões articulares. Portanto, reserve um momento para se alongar.
- Desenvolva estratégias para não permanecer em uma única posição por longos períodos. Por exemplo, ao ministrar uma aula expositiva, utilize recursos audiovisuais ou realize leituras de textos. Isso permitirá que você alterne entre as posições em pé e sentado, reduzindo o risco de sobrecarregar uma única articulação.
- Mantenha sempre uma garrafa de água à disposição para assegurar a hidratação do seu corpo e da sua voz.
- Priorize fazer lanches saudáveis durante os períodos de trabalho, o que proporcionará maior energia e ajudará a evitar uma sensação de fadiga e cansaço.
- Certifique-se de mastigar os alimentos de forma adequada, promovendo uma digestão eficaz e minimizando o desconforto gastrointestinal enquanto trabalha.



GOVERNO MUNICIPAL

# TOLEDO

## SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

### 5. PLANEJAMENTO DAS AÇÕES

5.1. Formação da Equipe Gestora: Cada escola designará uma equipe gestora responsável ou uma pessoa responsável por coordenar e implementar as ações do projeto. Esta equipe será composta pelos profissionais da escola.

5.2. Diagnóstico e Planejamento Participativo: Inicialmente, será realizado um diagnóstico das necessidades de saúde e bem-estar da comunidade escolar, por meio de levantamentos de dados, pesquisas de opinião e conversas com os diferentes públicos envolvidos. Com base nesse diagnóstico, cada escola elaborará um plano de ação anual, definindo as 10 ações prioritárias a serem desenvolvidas ao longo do ano letivo. O planejamento será participativo, envolvendo todos os membros da comunidade escolar, e considerará os recursos disponíveis e as especificidades locais.

5.3. Implementação das Ações: As ações anuais serão organizadas e executadas ao longo do ano letivo, de acordo com o planejamento estabelecido por cada escola. Essas ações podem incluir atividades educativas, práticas e informativas, bem como ações de promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria do ambiente escolar. Priorizar que em todos os momentos de reflexão pedagógica, conselhos de classe, reuniões, dentre outros momentos coletivos, antes de iniciar as atividades, proporcionar um momento com exercícios de alongamento e mobilidade.

Sugestões de ações:

- Diálogo da direção da escola com o responsável técnico da Unidade de Saúde Básica mais próxima da escola, para tratar ações que considere o auxílio de profissionais de saúde;
- Propor palestras com profissionais da saúde para trabalhar assuntos como saúde mental, nutrição, atividade física;
- Acompanhamento e Avaliação da Saúde: Realização de avaliações periódicas da saúde dos alunos e profissionais, incluindo medições de pressão arterial,



GOVERNO MUNICIPAL

# TOLEDO

## SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

índice de massa corporal (IMC), entre outros, com encaminhamento para profissionais de saúde quando necessário.

- Promoção de atividades físicas e esportivas regulares, como aulas de educação física, caminhadas, corridas, jogos e torneios esportivos, que incentivem a prática de exercícios físicos e estimulem a integração entre alunos e profissionais de toda a escola.
- Implementação de um programa que promova uma alimentação saudável na escola, com a oferta de lanches nutritivos e balanceados, orientação sobre hábitos alimentares saudáveis e realização de oficinas de culinária saudável para alunos e profissionais. Para os profissionais, definir o dia da fruta para o lanche.
- Atividades de relaxamento, como por exemplo: respiração consciente e ioga que ajudem a reduzir o estresse, melhorar a concentração e promover o equilíbrio emocional.
- Implantar exercícios de alongamento e mobilidade. (ANEXO II)

5.4. Divulgação e Disseminação de Boas Práticas: Será incentivada a divulgação e compartilhamento das experiências e boas práticas entre as escolas participantes. O objetivo é promover a troca de conhecimentos e experiências, fortalecendo a articulação entre as escolas e contribuindo para a melhoria contínua das ações de promoção da saúde e qualidade de vida no ambiente escolar.

## 6. AVALIAÇÃO

Será realizado um acompanhamento das ações implementadas, por meio de avaliações e análise de indicadores de saúde e satisfação dos profissionais. Com base nos resultados obtidos, serão realizados ajustes e adaptações no projeto, visando sempre a melhoria contínua das condições de saúde e bem-estar dos alunos e profissionais da escola.



# ÓRGÃO OFICIAL ELETRÔNICO DO MUNICÍPIO DE TOLEDO

LEI Nº . 2.022, DE 16 DE MARÇO DE 2010

## ÓRGÃO OFICIAL CERTIFICADO DIGITALMENTE

O Gabinete do Prefeito dá garantia da autenticidade deste documento, desde que visualizado através do site

[www.toledo.pr.gov.br](http://www.toledo.pr.gov.br)

Ano IX

Toledo, 06 de março de 2024

Edição nº 3.870

Página 57 de 73



GOVERNO MUNICIPAL

**TOLEDO**

**SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO**

### REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2.ed. Brasília:

Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

<[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde.

Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em:

<[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Saúde na Escola: promoção da atividade física**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em:

<[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno\\_tematico\\_pse\\_atividade\\_fisica.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_tematico_pse_atividade_fisica.pdf)>

UNIGRA. **Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento**

**Sedentário**. Disponível em: <<https://unigra.com.br/arquivos/diretrizes-da-oms-para-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario-.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2024.

Toledo, 05 de março de 2024

**MARLI GONÇALVES COSTA**

Secretária da Educação

Portaria nº 320/2022



# ÓRGÃO OFICIAL ELETRÔNICO DO MUNICÍPIO DE TOLEDO

LEI Nº . 2.022, DE 16 DE MARÇO DE 2010

ÓRGÃO OFICIAL CERTIFICADO DIGITALMENTE

O Gabinete do Prefeito dá garantia da autenticidade deste documento, desde que visualizado através do site [www.toledo.pr.gov.br](http://www.toledo.pr.gov.br)

Ano IX

Toledo, 06 de março de 2024

Edição nº 3.870

Página 58 de 73



GOVERNO MUNICIPAL

# TOLEDO

## SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

### ANEXO I

MATERIAIS DE APOIO:





GOVERNO MUNICIPAL  
**TOLEDO**

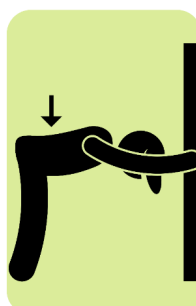
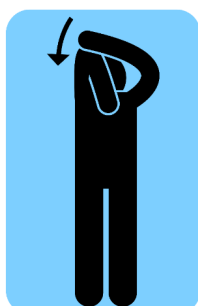
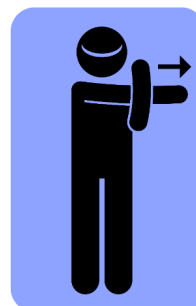
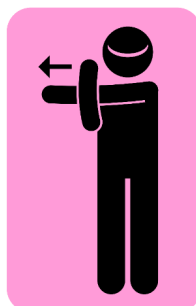
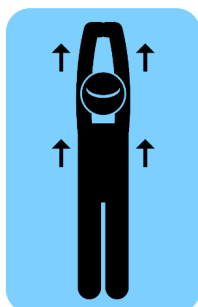
SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO

ANEXO II

**Exercícios de Mobilidade e Alongamentos**

Respeite os limites do seu corpo.

Tempo ideal de cada exercício de 20 à 30 segundos.





GOVERNO MUNICIPAL

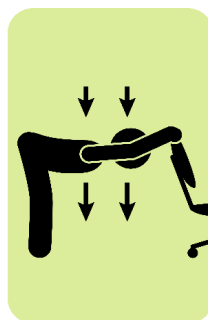
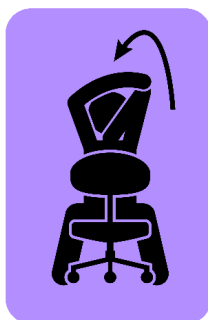
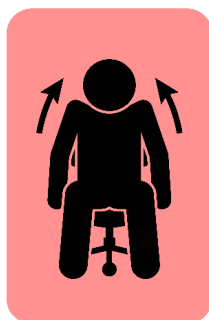
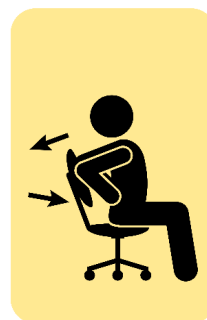
**TOLEDO**

**SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO**

## Exercícios de Mobilidade e Alongamentos

Respeite os limites do seu corpo.

Tempo ideal de cada exercício de 20 à 30 segundos.





GOVERNO MUNICIPAL

**TOLEDO**

**SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO**

## Exercícios de Mobilidade e Alongamentos

Respeite os limites do seu corpo.

Tempo ideal de cada exercício de 20 à 30 segundos.





GOVERNO MUNICIPAL

**TOLEDO**

**SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO**

## Exercícios de Mobilidade e Alongamentos

Respeite os limites do seu corpo.

Tempo ideal de cada exercício de 20 à 30 segundos.



MUNICÍPIO DE TOLEDO/PR - SECRETARIA DA EDUCAÇÃO