

## Vida Ativa



## Atenção à Gestante



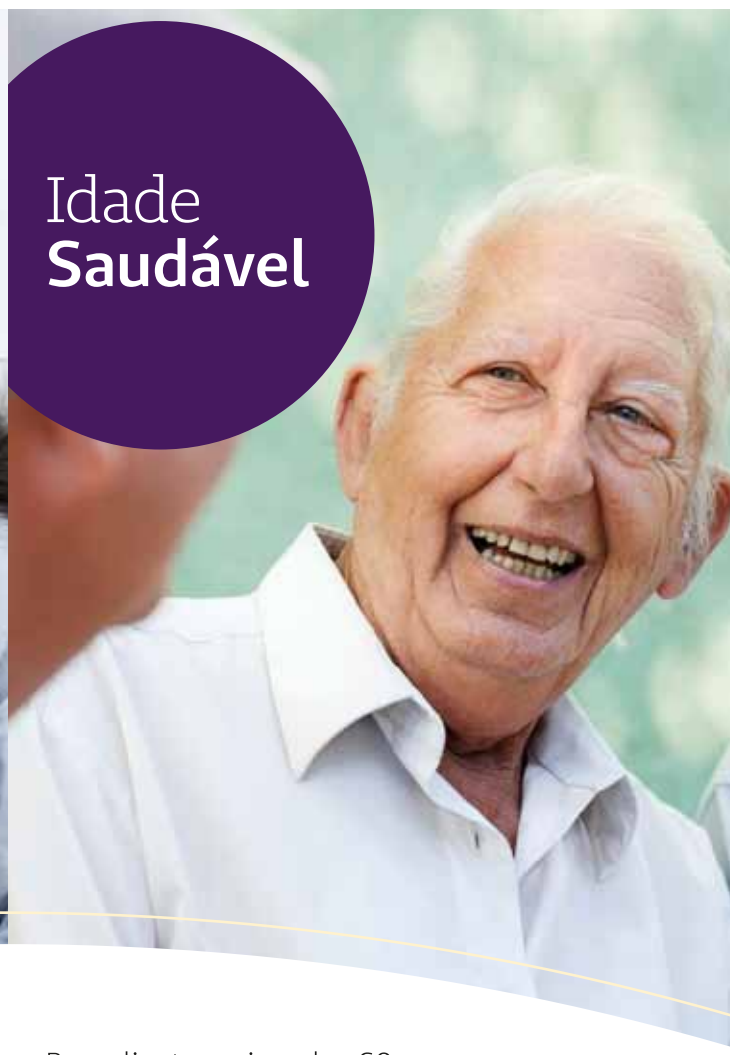
## Saúde do Coração



## Atenção ao Diabético



## Idade Saudável



Orientado por um educador físico, o objetivo do programa é **estimular os clientes a uma mudança de hábitos, buscando alternativas mais saudáveis com a prática regular de exercícios físicos.** São realizados exercícios funcionais, que consistem em atividades direcionadas onde são simulados movimentos do cotidiano com ou sem auxílio de equipamentos, adequando-se ao perfil de cada um. Os novos hábitos deverão ser capazes de fornecer condições físicas e emocionais buscando uma melhor qualidade de vida.

Oferecido às gestantes clientes da Unimed Vitória e seus bebês, esse programa **promove a gestação saudável, prevenção de complicações e estímulo de hábitos para melhorar a qualidade de vida.** São oferecidos telemonitoramento mensal, grupo e curso de gestante, consulta de nutrição e enfermagem, visita domiciliar de enfermagem pós-parto - Baby Care\* - e grupo de puérperas para apoio às mães e à família.

\* Respeitando a área de abrangência do programa.

O objetivo do Programa de Saúde Cardiovascular é **compartilhar com você, por meio de uma equipe interdisciplinar, informações sobre doenças do coração,** hipertensão, como controlar os fatores de risco, dicas de hábitos de vida saudáveis, reeducação alimentar e programas de promoção da saúde. Afinal, conhecer mais sobre as doenças cardíacas vai ajudá-lo a se prevenir e a cuidar-se melhor.

Nesse programa, você, cliente Unimed Vitória, vai **saber mais sobre o diabetes, conhecer os fatores de risco, os sinais e sintomas frequentes,** as diversas possibilidades de tratamento e como evitar as complicações decorrentes do descontrole dessa doença. Isso, por meio de grupos educativos e oficinas de orientação e cuidados com os pés, além de monitoramento por telefone ou presencial.

Para clientes acima dos 60 anos, esse programa **promove a autonomia e a independência funcional por meio de ações educativas,** orientadas por uma equipe interdisciplinar formada por fisioterapeuta, enfermeiro, nutricionista e psicólogo. Além de receber informação sobre o risco de osteoporose, prevenção de quedas e alimentação saudável, o idoso pode participar de oficina de exercícios respiratórios e treinamento para o equilíbrio.

Saiba como chegar no Viver Bem:



Para participar de qualquer programa, basta ligar para  
**27 3134.7520**

[www.viverunimed.com.br](http://www.viverunimed.com.br)

# PROGRAMA Viver Bem

Faça da qualidade de vida um hábito.



ANS nº 57521



O Viver Bem é um programa da Unimed Vitória voltado para a promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças, com foco na qualidade de vida.

A ideia é estimular a aquisição de hábitos saudáveis e a mudança de comportamento, por meio de palestras informativas, cursos, monitoramento individual ou em grupo com profissionais de saúde.

O programa é oferecido a todos os clientes da Unimed Vitória e sem nenhum custo adicional.

SAIBA O QUE  
O VIVER BEM  
PROPORCIONA  
PARA VOCÊ VIVER  
MELHOR E PARTICIPE.

## Atenção ao Tabagista

Se você é fumante, mas quer parar de fumar, **participe das ações educacionais e das discussões em grupo que o programa oferece.**

Mais ainda: você terá acompanhamento e apoio integral de uma equipe interdisciplinar, além de uma avaliação médica que vai estimular a mudança de hábitos inadequados, prevenindo o aparecimento e agravamento de doenças crônicas causadas pelo fumo.

## Atenção Empresarial

O Viver Bem também realiza ações preventivas na sua empresa, desde que ela seja cliente Unimed Vitória. O programa atua por meio de pesquisa do perfil de **saúde dos funcionários e um cronograma de ações desenvolvido em parceria com o RH,** como palestras educativas, campanhas de saúde, grupos operativos, oficinas terapêuticas e monitoramento de gestantes, promovendo a aquisição de hábitos saudáveis e a melhora da qualidade de vida.

## Reeducação Alimentar

Os pacientes da Unimed Vitória, portadores de sobrepeso e obesidade, podem contar com **orientações nutricionais e apoio psicológico para uma mudança gradual em seu comportamento alimentar.**

As atividades de educação nutricional são direcionadas à aquisição de conhecimentos e atitudes que favoreçam a prática da boa alimentação, prevenindo doenças e promovendo a saúde.

## Atenção Corpo e Mente

Você, cliente Unimed Vitória, também poderá ter **um espaço de reflexão voltado para as necessidades de trabalhar a interferência da mente sobre o corpo.** O objetivo é proporcionar uma visão integral do ser humano, para ajudar no combate ao estresse, alcançar o equilíbrio e aumentar a qualidade de vida.

## Programa Bem Viver

O Programa Bem Viver oferece a você, cliente Unimed Vitória, cuidados para dor crônica óssea, articular e muscular. **O tratamento é multidisciplinar e conduzido por fisioterapeuta especializado em terapia manual.**

São 12 sessões com técnicas que consistem na mobilização de articulações, no trabalho muscular e na desativação de pontos gatilhos de dor.

## Programa de Valorização à Atenção à Asma Infantil

Voltado para clientes que precisam controlar a asma e realizam medidas para reduzir o contato com os desencadeantes, o Viver Unimed oferece **grupo com orientações de equipe multidisciplinar, atendimento sobre o uso correto de espaçador, controle ambiental e esclarecimento de dúvidas.**

Em casos de asma associada a doenças como obesidade e refluxo, o paciente também recebe acompanhamento nutricional.