

PROJETO

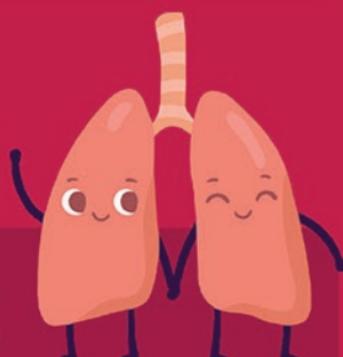
Saúde Corporativa



Devido à pandemia, com a necessidade de suspender as atividades presenciais, a Unimed Cascavel deu início à fase piloto on-line do Projeto Saúde Corporativa. Inicialmente, a palestra Cuidados com a Saúde Emocional foi realizada em quatro empresas. Ao todo, 140 colaboradores foram contemplados com orientações a respeito da prática do autocuidado e da importância de falar sobre saúde emocional. As próximas palestras já estão com os temas mapeados, e a ideia é expandir os projetos de forma virtual nas empresas.

PROJETO

Antitabagismo



Os malefícios do tabaco já são conhecidos pela população. Segundo dados da Vigitel, nos últimos 14 anos foi registrada uma redução de 40% do número de brasileiros que consomem o tabaco. Conforme o mesmo estudo, ano após ano o índice tem diminuído graças à iniciativa e aos esforços empregados tanto por órgãos públicos quanto privados.

A Unimed Cascavel oferece aos beneficiários o projeto Antitabagismo, que retomou as atividades presenciais. Os encontros estão sob a coordenação da psicóloga Ariella Sousa. Os seis módulos correspondem aos métodos de parada, estratégias, recaídas e escolha do dia D para cessar o vício.

PROJETO

Cegonha

Durante o período de isolamento social, tem sido um desafio para a Unimed Cascavel garantir o acesso às informações. Como parte das ações do Projeto Cegonha, a cooperativa de saúde e o Hospital São Lucas (parceiro no projeto Parto Adequado), realizaram a aula virtual de tema "Conversando sobre vias de parto", com o ginecologista e obstetra Maciel Costa. As beneficiárias gestantes que participam do projeto foram orientadas sobre a importância da escolha da realização do parto normal como via de parto e da cesárea por indicação clínica, além de esclareceram dúvidas sobre outras questões referentes à gestação, parto e puerpério.



PROJETO

Núcleo da Obesidade



A gastropastia representa uma mudança na vida de quem passa por esse processo cirúrgico. É importante preparar-se para as etapas que o antecedem. Esse preparo é conduzido pela equipe da Medicina Preventiva da Unimed Cascavel, com avaliação e acompanhamento no pós-operatório. Assim, a cooperativa de saúde assegura ao beneficiário de todas as informações e cuidados da equipe multiprofissional.

Uma das etapas importantes é a realização do grupo. Devido à pandemia, o trabalho foi realizado em dois encontros on-line. Um deles foi conduzido pela psicóloga, que aborda a importância dos aspectos emocionais para a preparação da cirurgia bariátrica e sobre trabalhar a mudança da imagem corporal após o procedimento, além de como isso afeta a autoestima.

Durante o mês de agosto, o projeto Bem-estar emocional, destinado aos colaboradores da Unimed Cascavel, finalizou duas turmas (com 25 inscritos). Foi possível proporcionar reflexão, gerenciamento e enfrentamento das emoções, visto que, quando cada indivíduo reconhece os próprios sentimentos, consegue lidar com eles de maneira saudável. Esse projeto foi desenvolvido para que os colaboradores comecem a praticar o autocuidado da saúde emocional.

Bem-estar emocional

A saúde emocional é caracterizada pela capacidade de controlar e gerenciar as alterações de comportamento que podem influenciar as atividades cotidianas. É fundamental não só identificar, mas também elaborar estratégias para resolver tais emoções. Durante a pandemia, muitas emoções foram exacerbadas, principalmente devido ao isolamento, à instabilidade, ao medo e à ansiedade.

Durante o mês de agosto, o projeto Bem-estar emocional, destinado aos colaboradores da Unimed Cascavel, finalizou duas turmas (com 25 inscritos). Foi possível proporcionar reflexão, gerenciamento e enfrentamento das emoções, visto que, quando cada indivíduo reconhece os próprios sentimentos, consegue lidar com eles de maneira saudável. Esse projeto foi desenvolvido para que os colaboradores comecem a praticar o autocuidado da saúde emocional.



PROJETO

Na Medida

A obesidade é fator de risco para uma série de doenças e costuma estar relacionada a maus hábitos alimentares e ao sedentarismo. A decisão de mudar tais hábitos é acolhida pela equipe multiprofissional do setor de Medicina Preventiva da Unimed Cascavel.

Durante a pandemia, as atividades foram realizadas de forma on-line. Nos dias 23 e 24 de julho, a equipe iniciou as novas turmas presenciais do projeto Na Medida, totalizando 34 participantes. Quinzenalmente, os beneficiários realizam os módulos presenciais no Centro de Atenção à Saúde (CAS), além de

atividades físicas (duas vezes por semana) em uma academia parceira.

As turmas foram divididas, com o objetivo de respeitar as medidas de distanciamento social. Todos os participantes utilizam máscaras em todas as atividades.

O primeiro módulo conteve a apresentação do grupo, dos motivos que levaram cada um a participar, bem como quais os ganhos dessa tomada de decisão (benefícios e metas individuais). Esse compartilhamento foi essencial para entender as diferentes necessidades, mas todos com o propósito em



Expediente

Diretor-presidente
DANILO GALLETTO

Superintendência Administrativa e Mercado • Luciana Lazzari

Superintendência Operações • Fabiano Tykalowitz

Gerência de Promoção e Assistência à Saúde • Cristiane Ezequiel

Gerência de Mercado • Marcio Rodrigues da Fonseca

Equipe de Marketing, Comunicação e Inteligência de Mercado

