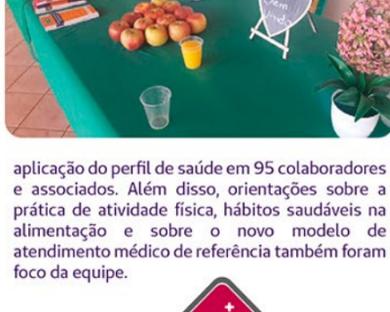
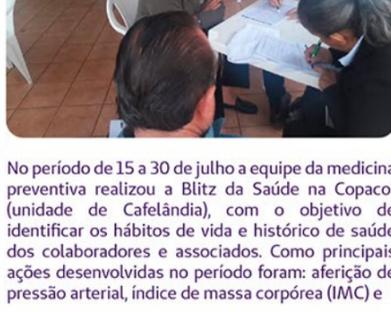


Blitz da saúde Cafelândia



No período de 15 a 30 de julho a equipe da medicina preventiva realizou a Blitz da Saúde na Copacol (unidade de Cafelândia), com o objetivo de identificar os hábitos de vida e histórico de saúde dos colaboradores e associados. Como principais ações desenvolvidas no período foram: aferição de pressão arterial, índice de massa corpórea (IMC) e

aplicação do perfil de saúde em 95 colaboradores e associados. Além disso, orientações sobre a prática de atividade física, hábitos saudáveis na alimentação e sobre o novo modelo de atendimento médico de referência também foram foco da equipe.



Palestra: Pensamentos Sabotadores

Após a decisão em mudar hábitos, os pensamentos são inúmeros e é importante identificar quais são os que prejudicam no processo de emagrecimento, pois eles podem conduzir a pessoa a desistir do objetivo principal de perder peso com a reeducação alimentar e a prática de atividade física.

Com o intuito de apoiar e incentivar os beneficiários a perder peso de forma saudável, os dirigentes da empresa I.Riedi estão engajados nessa mudança e contam com a equipe multiprofissional da UNIMED Cascavel. No mês de julho, a palestra conduzida pela psicóloga Ariella de Souza, explicou sobre os pensamentos sabotadores, enfatizando a importância de monitorá-los, pois existem ferramentas para auxiliar que estes pensamentos sabotadores não influenciem de maneira negativa, tanto no processo de emagrecimento, quanto em outras áreas da vida, quer seja no trabalho, no estudo ou nos relacionamentos pessoais.



PROJETO Cegonha

O encerramento da quarta turma do projeto Cegonha foi no último dia 23 de julho e contou com o tema: Os cuidados com o recém-nascido. Dicas para o banho, higiene do coto umbilical, amamentação e técnica para o desengasgo do bebê.

Além disso, os participantes conferiram um testemunho especial sobre o parto adequado, com a empresária Amanda Santini Jensen Soliva, mãe da Helena e do Joaquim. Amanda contou a sua experiência para os futuros papais e mães, falou das duas vias de parto (normal e cesárea) e

esclareceu sobre as dificuldades e a recuperação de cada opção.

A enfermeira obstétrica, Lúcia Silva, já acompanhou o nascimento de centenas de bebês. Grávida de 17 semanas, mesmo com tanta experiência, tem aprendido muito com a gestação do pequeno Theo. "Na última vez que eu estive grávida, há 18 anos, não existiam esses grupos de apoio. Eles são bons. O Projeto Cegonha me recolocou no papel de mãe que precisa descobrir coisas novas", explica a enfermeira.



PROJETO Na Medida

Na primeira semana de julho iniciou uma nova turma do projeto Na Medida, com foco na reeducação alimentar, novos hábitos, atividade física e com acompanhamento da nutricionista durante seis meses.

No primeiro módulo foi realizado uma abordagem motivacional com a dinâmica da roda da vida, proporcionando a auto avaliação e reflexão de pontos importantes que precisam estar em equilíbrio na vida de cada indivíduo. A partir dessa

dinâmica cada participante estabeleceu um plano de metas até o final do projeto.

No segundo módulo os participantes realizaram a oficina prática de alimentação para um café da manhã saudável, com dicas, receitas elaboradas e práticas para utilizar no dia a dia.

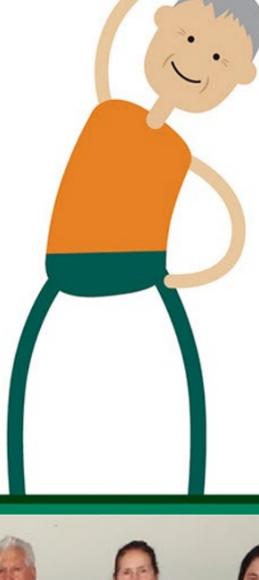
Hoje 40 beneficiários participam dos encontros semanais, sendo que 13 estão praticando atividade física em parceria com a Academia Curves.



PROJETO Idoso Bem Cuidado

Hoje 40 beneficiários estão inscritos no projeto Idoso Bem Cuidado. Eles participam todas as terças e quintas-feiras de oficinas da memória, de alimentação saudável, de atividade física, conhecimento e saúde, realizadas na Associação Médica.

A dinâmica do coração foi realizada pela psicóloga, Ariella de Souza, com a história do coração partido. A psicóloga mostrou a diferença do coração de um jovem e de um idoso, que é a quantidade de marcas de cada coração. A reflexão envolveu o que cada um tem de melhor. Os participantes realizaram o recorte e colagem de figuras no coração em cartolina e relataram as marcas e acontecimentos de suas vidas. Foi um momento repleto de emoções resgatadas.



Encontro de Cuidador

Dentre as ações desenvolvidas nos programas de atenção domiciliar, é prioridade a assistência de qualidade, capacitação do cuidador que acompanha o paciente em domicílio. Durante o ano vários cursos serão realizados para aprimorar a capacitação dos cuidadores a fim de melhorar o atendimento nas patologias e cuidados específicos.

No final de julho, as enfermeiras Nina Rosa Gomes de Oliveira Loureiro e Ana Claudia Sierra Brito realizaram um treinamento sobre os cuidados com os dispositivos que os pacientes podem utilizar em domicílio entre eles as sondas e as bolsas de ostomias. Um uso que pode ser temporário ou permanente, suas funções são tanto para orifícios de alimentação quanto os de eliminação. O objetivo é minimizar os impactos dos dispositivos e da patologia no dia a dia de quem cuida e quem é cuidado.



Grupo terapêutico do Projeto Antitabagismo

Na primeira dezena de julho iniciou uma nova turma do projeto Antitabagismo. Ao todo, 11 pessoas optaram pela mudança de hábitos. Neste primeiro encontro foi abordado os 'gatilhos' para o vício, métodos para facilitar o combate ao tabagismo, incluindo técnicas de controle da ansiedade e de prevenção às possíveis recaídas.

Os encontros semanais do programa duram cerca de um mês e meio e contam com uma equipe multidisciplinar de profissionais da saúde.



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 - Orlando Rodrigues da Fonseca

Marketing e Comunicação Unimed Cascavel
Coordenação - Sandri Anderson Gonçalves

