

ESCOLHA

**VIVER  
BEM**

todos os

**dias**

*Cardápio de Iniciativas  
para Empresas*

***Viver Bem***

**Grupos e Palestras**

**Unimed** 

Santa Bárbara  
d'Oeste e Americana

ANS - nº 36929-2

**GRUPOS**

# SAÚDE EMOCIONAL

---

**Objetivo:** Atividade de sensibilidade e consciência corporal com o intuito de melhora emocional.

**Conteúdo:** Através de exercícios de respiração, alongamentos, meditação e relaxamento, acompanhado por psicólogo.

**Número de encontros:** **4** encontros semanais.

**Tempo de duração dos encontros:** **45** minutos.

**Número de participantes:** **10** a **20** pessoas.

**Espaço físico:** Sala ampla adequada ao número de participantes, preferencialmente com espaço livre e aparelho de som. Também existe a possibilidade de utilizar colchonetes e cadeiras sem braço.



## TABAGISMO: NOVOS ARES

---

**Objetivo:** Desenvolver grupo motivacional e terapêutico para cessação de tabaco.

**Conteúdo:** Através de material didático do Ministério da Saúde (INCA) voltado para o programa de cessação do tabaco.

**Número de encontros:** **5** encontros semanais, **2** encontros quinzenais e **1** encontro mensal e ligações bimestrais após o término do grupo.

**Tempo de duração dos encontros:** **50** minutos.

**Número de participantes:** **5 a 10** pessoas.

**Espaço físico:** Sala adequada ao número de participantes com aparelho de projeção e cadeiras com braços e pranchetas.



## EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL NO AMBIENTE DE TRABALHO

**Objetivo:** Estimular a perda de peso de colaboradores.

**Conteúdo:** Plano alimentar qualitativo e palestras sobre alimentação saudável, escolhas saudáveis, técnicas para não perder os resultados nas ocasiões especiais e muito mais!

**Número de encontros:** **4** encontros semanais.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.

**Número de participantes:** **10 a 20** pessoas.

**Espaço físico:** Sala ampla adequada ao número de participantes, computador, data show, balança, fita métrica e estadiômetro.



# ATIVOS NA EMPRESA

---

**Objetivo:** Estimular a prática da atividade física e laboral dos colaboradores.

**Conteúdo:** Prática de atividade física para fortalecimento, alongamento e relaxamento de grupos musculares.

**Número de encontros:** **6** encontros semanais.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.

**Número de participantes:** **20** pessoas.

**Espaço físico:** Área externa ampla.



**PALESTRAS**

# RAZÕES PARA PARAR DE FUMAR

---

**Objetivo:** Promover a reflexão de assuntos relacionados ao tabaco e a importância da cessação.

**Conteúdo:** **O que é?**

O tabaco como doença.

Dados estatísticos relacionados ao tabagismo.

Doenças relacionadas ao tabaco.

Benefícios em parar de fumar.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# CONVERSANDO SOBRE DEPRESSÃO

---

**Objetivo:** Despertar um olhar cuidadoso para as questões emocionais envolvidas no processo do viver.

**Conteúdo:** **O que é?**

Causas da depressão.

Sinais e sintomas.

Fatores de risco.

Depressão e luto.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# ANSIEDADE: AMIGA OU VILÃ?

---

**Objetivo:** Despertar um olhar cuidadoso para as questões emocionais envolvidas no processo do viver.

**Conteúdo:** **O que é?**

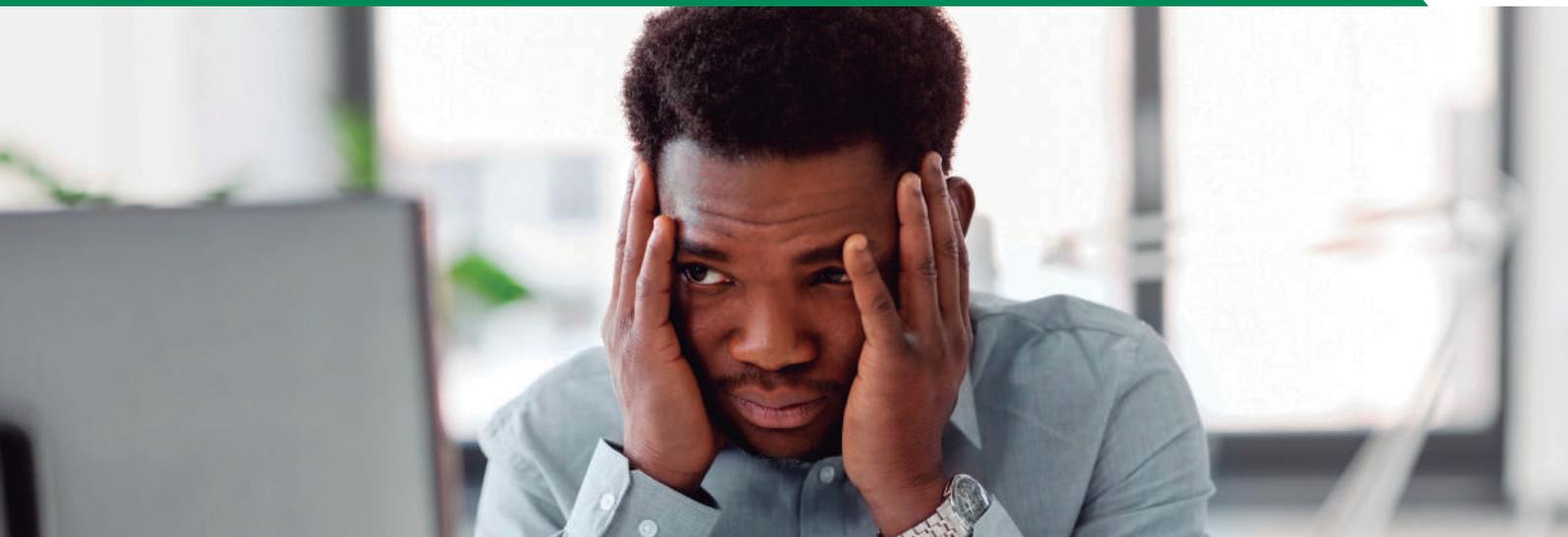
Como podemos identificá-la.

Ansiedade normal e patológica.

Medidas de enfrentamento diário.

Exercícios de respiração.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# LIDANDO COM O STRESS NO AMBIENTE DE TRABALHO

---

**Objetivo:** Despertar um olhar cuidadoso para as questões emocionais envolvidas no ambiente profissional e suas relações.

**Conteúdo:** **O que é?**

Entendendo o ambiente de trabalho.

Fatores de motivação e esgotamento.

Medidas de enfrentamento diário.

Exercícios de respiração.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# SAÚDE EMOCIONAL

-----

**Objetivo:** Despertar um olhar cuidadoso para as questões emocionais envolvidas no processo do viver.

**Conteúdo:** **O que é?**

As dimensões da saúde.

Escolhas aliadas para a melhora emocional.

Exercícios de respiração.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# AUTOESTIMA - VALOR DE SOBREVIVÊNCIA

---

**Objetivo:** Despertar um olhar cuidadoso para as questões emocionais envolvidas no processo do viver.

**Conteúdo:** **O que é?**

Fatores desencadeantes da auto estima.

O que prejudica a autoestima.

Como se manifesta a autoestima saudável.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# ATIVIDADE FÍSICA PARA EXCESSO DE PESO

**Objetivo:** Promover a qualidade de vida, controle do peso e prevenção/redução de doenças.

**Conteúdo: O que é?**

Definição de obesidade.

Distribuição de gordura, de acordo com o gênero.

Importância em se perder peso e gordura.

Tipos de atividade física.

**Tempo de duração dos encontros: 60** minutos.



# ATIVIDADE FÍSICA PARA A MULHER

---

**Objetivo:** Incentivar a prática de atividade física para a saúde e estética das mulheres.

**Conteúdo: O que é?**

Benefícios da musculação para a mulher.

Quantidade (peso) do músculo e gordura no corpo.

Classificação de faixa etária e gordura corporal.

Composição corporal homem x mulher.

Osteoporose.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

---

**Objetivo:** Incentivar a prática diária de atividade física e os benefícios para o sistema músculo esquelético e metabólico.

**Conteúdo: O que é?**

Descrição de obesidade.

Benefícios adquiridos para o sistema muscular, ósseo e metabólico.

Distribuição de gordura e complicações devido à obesidade.

**Tempo de duração dos encontros: 60** minutos.



# CUIDADOS COM A COLUNA VERTEBRAL

---

**Objetivo:** Incentivar hábitos posturais adequados e a prática de exercícios terapêuticos que ajudem na melhora da flexibilidade do corpo.

**Conteúdo: O que é?**

Formação da coluna vertebral e suas principais alterações nas curvaturas.

Problemas de coluna: como prevenir?

Classificação de lombalgia.

Postura correta.

A importância da atividade física no fortalecimento da coluna.

**Tempo de duração dos encontros: 60** minutos.



# MITOS E VERDADES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

**Objetivo:** Esclarecer os principais mitos e verdades sobre atividade física e orientar a prática de maneira adequada para alcançar os melhores resultados.

**Conteúdo: O que é?**

Qual exercício faz perder barriga?

Músculo pesa mais que gordura?

Gordura vira músculo com treinamento físico?

Tempo para poder queimar gordura.

Treinar em jejum ou beber líquido antes?

Exercícios aeróbios ou anaeróbios?

**Tempo de duração dos encontros: 60** minutos.



# QUEDAS NA TERCEIRA IDADE

---

**Objetivo:** Favorecer a conscientização sobre situações de risco e cuidados que evitem quedas em idosos e suas consequências à saúde e bem-estar.

**Conteúdo: O que é?**

Principais causas de quedas.

Como prevenir quedas.

Exercício físico voltado para o equilíbrio e força.

**Tempo de duração dos encontros: 60** minutos.



## SEDENTARISMO

---

**Objetivo:** Incentivar a adoção de uma rotina mais ativa para prevenir e evitar riscos e agravos à saúde.

**Conteúdo: O que é?**

Diferença entre atividade física e exercício físico.

Pirâmide da atividade física.

Problemas de saúde causados pelo sedentarismo.

Como deixar de ser sedentário?

Recomendações importantes antes de iniciar uma atividade física.

**Tempo de duração dos encontros: 60** minutos.



# SAÚDE DA MULHER

---

**Objetivo:** Promover orientação e educação em saúde para as mulheres.

**Conteúdo:** **O que é?**

A rotina da mulher nos dias atuais.

Autoestima.

Saúde emocional.

Saúde física.

Introdução - Câncer de Mama e sua incidência.

Tratamentos.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# SAÚDE DO HOMEM

---

**Objetivo:** Promover orientação e educação em saúde para os homens.

**Conteúdo:** **O que é?**

A rotina dos homens nos dias atuais.

Autoestima.

Preconceitos.

Saúde emocional.

Saúde física.

Introdução - Câncer de Próstata e sua incidência.

Tratamentos.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# COMO ANDA SEU CORAÇÃO?

**Objetivo:** Orientar e alertar sobre os riscos de doenças cardiovasculares, seus malefícios para a saúde e como adotar hábitos de vida saudáveis.

**Conteúdo:** **O que é?**

Mecanismo do coração: como funciona nosso corpo?

O que é colesterol e triglicerídeos?

Como o estilo de vida e hábitos interferem em nossa saúde?

Fatores de risco.

Principais doenças do coração.

Existe prevenção?

Mudança de estilo de vida.

Medicamentos.

Mudanças de hábitos.

Tratamentos.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# DIABETES - ADOÇAR A VIDA QUE JÁ É DOCE!

**Objetivo:** Educar e orientar para prevenir e melhorar a qualidade de vida.

## **Conteúdo:** O que é?

Diabetes.

Qual a diferença entre Diabetes tipo I e tipo II?

Existe prevenção?

Fatores de risco.

Sinais e sintomas.

O que isso pode causar para a minha saúde?

Estilo e hábitos de vida.

Medicamentos.

Tratamentos.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# RÓTULOS DE ALIMENTOS

---

**Objetivo:** Interpretar o rótulo dos alimentos e conscientizar quanto às escolhas mais saudáveis para a melhora da qualidade da dieta e de vida.

**Conteúdo: O que é?**

Alimentação saudável.

Composição dos rótulos.

Como ler um rótulo?

**Tempo de duração dos encontros: 60** minutos.



# ALIMENTOS FUNCIONAIS

---

**Objetivo:** Mostrar que alguns alimentos ou ingredientes oferecem benefícios à saúde, além de suas funções nutricionais básicas.

**Conteúdo:** **O que é?**

Alimentos funcionais.

Importância dos alimentos funcionais.

Exemplos de alimentos funcionais, importância e aplicabilidade.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# HOJE TEM FESTA? E AGORA?

---

**Objetivo:** Despertar um olhar cuidadoso em relação à alimentação em ocasiões especiais.

**Conteúdo:** **O que é?**

Técnicas para manter o controle da alimentação em ocasiões especiais.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E QUALIDADE DE VIDA

(público: jovens, adultos e idosos)

---

**Objetivo:** Despertar um olhar cuidadoso quanto à alimentação para a melhora da qualidade de vida.

**Conteúdo:** **O que é?**

Bases para uma alimentação saudável.

Pirâmide alimentar.

Planejamento.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO AMBIENTE DE TRABALHO

---

**Objetivo:** Conscientizar os trabalhadores quanto ao consumo de alimentos mais saudáveis no ambiente de trabalho.

**Conteúdo:** **O que é?**

O que levar para comer no trabalho?

Como levar os alimentos no trabalho?

Como escolher os industrializados?

Como deve ser o almoço e/ou jantar?

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



# ALIMENTAÇÃO DETOX

---

**Objetivo:** Mostrar o processo de detoxificação através da alimentação.

**Conteúdo: O que é?**

Mitos e verdades sobre a detox.

Xenobióticos.

Alimentos destoxicantes.

**Tempo de duração dos encontros:** **60** minutos.



**Para saber mais, ligue agora  
mesmo para o Viver Bem:**



**19 3457.9537**



**preventiva@unimedsa.com.br**



**Rua dos Diamantes, 751, Vila Biasi  
Americana, SP**

**Unimed** 

Santa Bárbara  
d'Oeste e Americana