



Medicina preventiva

Todo o apoio que você precisa para viver com saúde e qualidade de vida.

Unimed 
Chapécó



A Medicina Preventiva da Unimed Chapecó realiza ações de prevenção e manutenção da saúde, além de orientar sobre as medidas eficazes para manter comportamentos positivos em relação à saúde.

Com uma equipe multiprofissional altamente qualificada e uma excelente estrutura, os Beneficiários da Unimed Chapecó têm acesso a uma variedade de ações e serviços pensados para a melhoria da sua qualidade de vida.



Oficina Prática de Casais Gestantes



O curso envolve assuntos sobre primeiros socorros com o recém-nascido, pré-natal psicológico, amamentação, cuidados com o recém-nascido, e visita à maternidade.

Período:	Uma manhã de palestras com uma equipe multiprofissional
Quando acontece:	Seis edições anuais, que acontecem a cada dois meses
Público:	Beneficiários Unimed Chapecó
Custo:	Gratuito para beneficiários Unimed Chapecó. Para beneficiários de outras Unimed e particular, consulte o valor com a Medicina Preventiva





Curso de Casais Gestantes on-line



O curso on-line possui aulas gravadas por uma equipe multiprofissional, envolvendo enfermagem, nutrição, psicologia, fonoaudiologia, odontologia, fisioterapia pélvica, pediatria e ginecologia.

on-line

Quando acontece:

Seis edições anuais, que acontecem a cada dois meses

Público:

Público em geral

Custo:

Gratuito





Grupo de Corrida Mova-se



Grupo de caminhada e corrida com Assessoria Técnica especializada para a prática do esporte. Tem o objetivo de promover a saúde e a qualidade de vida por meio da prática regular de atividade física.

Período:

Beneficiário pode participar por tempo indeterminado, com avaliação a cada seis meses

Quando acontece:

Uma vez por semana

Público:

Beneficiários Unimed Chapecó

Custo:

Gratuito





Viver Bem Saudável



O programa oferece atividades físicas orientadas por um Educador Físico na academia do Espaço Viver Bem.

Período:	Seis meses
Quando acontece:	Conforme disponibilidade de horários da academia e do beneficiário. Horário de atendimento da academia: segunda a sexta-feira, das 9h às 20h, e sábado das 8h às 12h
Público:	Beneficiários Unimed Chapecó com sobrepeso ou obesidade (com IMC acima de 27 kg/m)
Custo:	Gratuito





Viver Bem Saudável Kids



Objetiva contribuir com a perda ou manutenção de peso, reeducação alimentar e fomento da prática de atividades físicas para crianças. O programa conta com exercícios físicos, consulta médica e acompanhamento nutricional e psicológico.

Período:	Seis meses
Quando acontece:	Sábado das 8h às 12h, conforme disponibilidade de horários da academia e do beneficiário
Público:	Beneficiários Unimed Chapecó de 6 a 12 anos com sobrepeso ou obesidade
Custo:	Gratuito

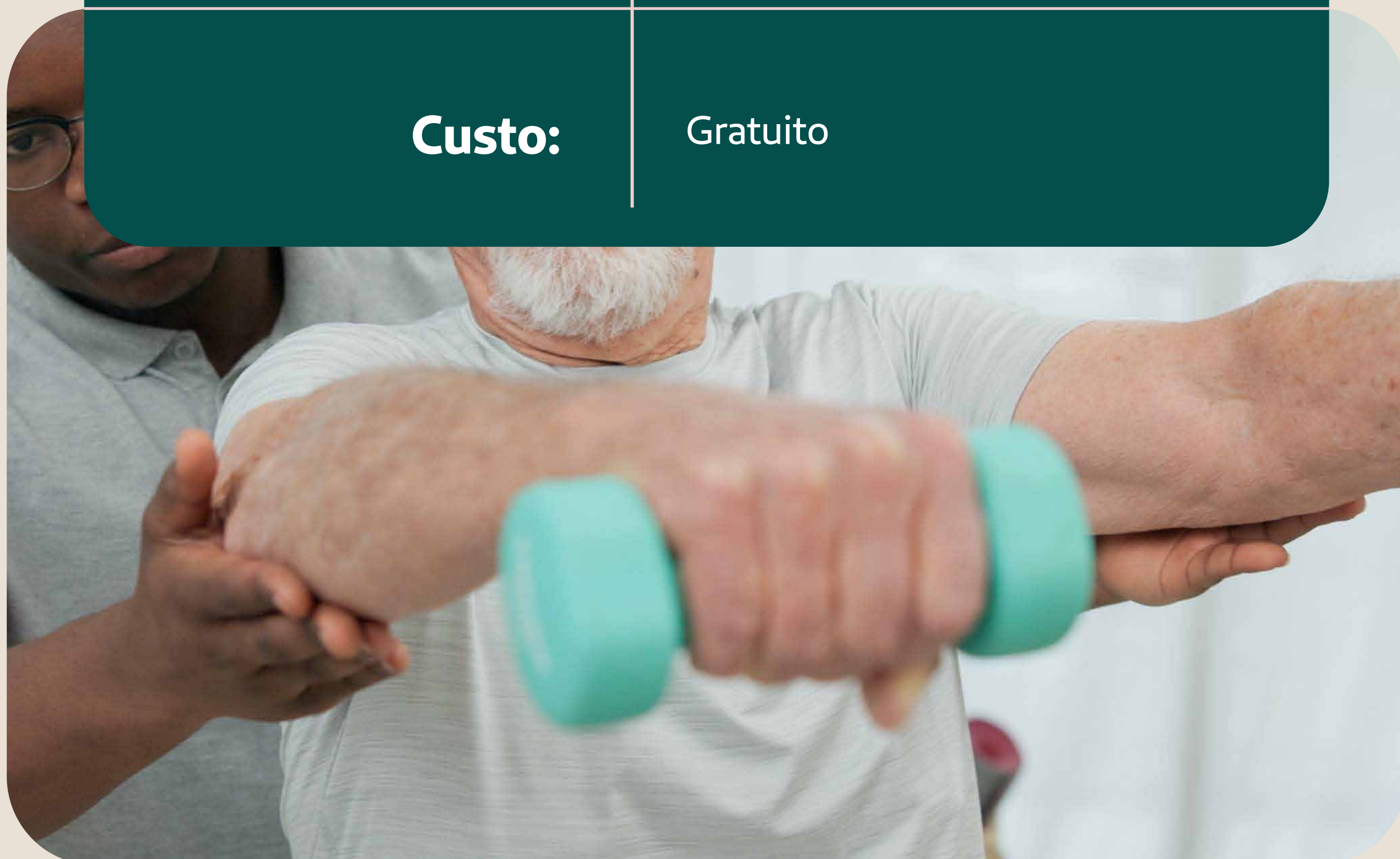




Avançar

Disponibiliza atividades físicas voltadas ao fortalecimento muscular para os beneficiários sedentários ou com alguma condição limitante.

Período:	Quatro meses
Quando acontece:	Conforme disponibilidade de horários da academia e do beneficiário. Horário de atendimento da academia: segunda a sexta-feira, das 9h às 20h, e sábado das 8h às 12h
Público:	Beneficiários Unimed Chapecó sedentários há mais de 6 meses ou com alguma condição limitante
Custo:	Gratuito





Programa Viver Bem Inspirar



Direcionado a beneficiários que desejam cessar ou diminuir o uso de tabaco. O programa possui encontros presenciais e é realizado por uma equipe multiprofissional composta por enfermeiro, médico, farmacêutico e psicólogo.

Período:	Três meses
Quando acontece:	Uma vez por semana
Público:	Beneficiários Unimed Chapecó em uso de tabaco
Custo:	Gratuito





Curso de Introdução Alimentar



Realizado em formato on-line, tem como objetivo orientar os pais no processo de introdução alimentar a partir dos seis meses até o primeiro ano de vida do bebê, desenvolvendo bons hábitos alimentares.

on-line

Período:	Curso ofertado com aulas gravadas, disponível com data de início e término
Quando acontece:	Seis edições anuais, a cada dois meses
Público:	Público em geral





Ambulatório de Amamentação



Tem como objetivo aumentar a taxa de crianças menores de seis meses de vida em aleitamento materno exclusivo, por meio do desenvolvimento correto das técnicas de amamentação e diagnóstico precoce de fatores que podem levar ao desmame.

Período:	Pode ser realizado no pré-natal ou após o parto
Quando acontece:	Agendamentos pelo telefone (49) 3361-1812
Público:	Beneficiários Unimed Chapecó
Custo:	Gratuito para beneficiários Unimed Chapecó. Para beneficiários de outras Unimed e particular, consulte o valor com a Medicina Preventiva





Gestação Ativa



Voltado para as gestantes que buscam manter a prática de atividade física e promover o fortalecimento pélvico durante a gestação.

Quando acontece:

Fisioterapia pélvica em grupo uma vez por semana e treino semanal individualizado, assistido e orientado por educador durante toda a gestação

Público:

Beneficiários Unimed Chapecó

Custo:

Gratuito





Programa Saúde das Gestantes



Objetiva o acompanhamento do pré-natal por meio do telemonitoramento de enfermagem e assegura o desenvolvimento da gestação, permitindo o parto de um recém-nascido saudável, sem impacto para a saúde materna, inclusive abordando aspectos psicossociais e as atividades educativas e preventivas.

Quando acontece:

O contato da enfermagem é realizado de forma trimestral

Público:

Beneficiários Unimed Chapecó

Custo:

Gratuito





Grupo Terapêutico Conectando Emoções



Realizado por um psicólogo, busca conhecer, acompanhar e auxiliar os beneficiários no reconhecimento de suas emoções, identificação de fatores estressores e dos impactos em suas vidas, assim como incentivar o cuidado em saúde mental.

Período:

Ocorre de forma quinzenal durante dois meses

Público:

Beneficiários Unimed Chapecó

Custo:

Gratuito





Curso Momento Cuidar



Oferece informações e dicas práticas sobre o cuidado com saúde mental de forma didática e interativa. O curso é no formato on-line, com aulas gravadas que o beneficiário pode acessar conforme sua disponibilidade.

on-line

Quando acontece:

Seis edições anuais, a cada dois meses

Público:

Beneficiários Unimed Chapecó

Custo:

Gratuito





Programa Gerenciamento de Saúde



Desenvolvido pelo setor de Medicina Preventiva, tem por objetivo **acompanhar e monitorar beneficiários saudáveis ou que possuem doenças crônicas**, evitando complicações e possibilitando a melhora da qualidade de vida dos mesmos.

Linhas de cuidado monitoradas:

- Gerenciamento de saúde em indivíduos saudáveis;
- Gerenciamento de saúde do beneficiário portador de diabetes mellitus (dm);
- Gerenciamento de saúde do beneficiário portador de doenças cardiovasculares;
- Gerenciamento de saúde do beneficiário com obesidade;
- Gerenciamento de saúde do beneficiário portador de doenças respiratórias crônicas.



A equipe do Programa é composta por profissionais médicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem, nutricionistas, educadores físicos, farmacêuticos, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais e psicólogos. A participação no Programa não substitui o atendimento com o médico assistente do paciente, apenas complementa sua atuação.



A partir de uma avaliação realizada através de consulta médica e de enfermagem, a equipe do Programa elabora um plano de acompanhamento adequado às necessidades de cada beneficiário e o monitora via contato telefônico de acordo com a frequência indicada. A equipe também orienta a respeito da doença, do uso de medicação, alimentação adequada, atividades físicas e fica à disposição para quaisquer dúvidas que os beneficiários tenham a respeito da doença e cuidados com sua saúde.



Público:

Beneficiários da Unimed Chapecó que são saudáveis ou possuem doença crônica e/ou complexa diagnosticada

Como participar?

Há **três possibilidades** de ingresso no Programa Gerenciamento de Saúde:

Busca ativa: a equipe identifica possíveis clientes e entra em contato com os mesmos, convidando-os a participar.

Encaminhamento médico: o médico assistente encaminha o cliente.

Autoindicação: o próprio cliente faz contato com o setor de Medicina Preventiva referindo interesse em participar do Programa

Custo:

Gratuito





Ações de Medicina Preventiva

Campanhas, palestras e atividades



São desenvolvidas com foco na promoção à saúde e prevenção de doenças. As palestras são realizadas sob solicitação de empresas, com o assunto que elas demandarem.

Abaixo alguns temas mais abordados nas empresas:

- Hábitos saudáveis e qualidade de vida (tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, alimentação saudável, atividade física, consultas e exames de rotina, sono);
- Saúde do homem e da mulher (exames preventivos e câncer de mama, colo de útero e próstata);
- Saúde mental (temas variados);
- Infecções sexualmente transmissíveis (IST's);
- Primeiros socorros;
- Substâncias químicas;
- Assédio Moral e Sexual no Trabalho.



Para participar de qualquer um dos programas ou mais informações, entre em contato com a Medicina Preventiva da Unimed Chapecó



(49) 3361-1812
(49) 3361-1857

ou e-mail

medicina.preventiva@unimedchapeco.coop.br

Unimed 
Chapecó