



# NÚCLEO DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE

Promoção à Saúde

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Norte Capixaba

# Promoção a Saúde

Saúde e qualidade de vida são dois temas que caminham juntos, fato que podemos perceber no nosso cotidiano. Médicos e pesquisadores concordam inteiramente que a saúde sob controle, é fundamental para melhorar a nossa qualidade de vida.

Promover a saúde é promover a qualidade de vida!

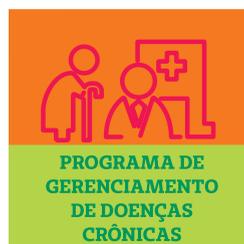
Pensando nisso, o NAIS (Núcleo de Atenção Integral a Saúde) da Unimed Norte Capixaba atua com atividades planejadas e orientadas para promoção da saúde e prevenção de riscos de doenças.

A avaliação inicial é aplicada presencialmente por um profissional treinado para desenvolver essa atividade. **Todos os programas são gratuitos** e a inclusão acontecerá através dos critérios de elegibilidade e disponibilidade de vagas.

Para fazer parte dos nossos programas o candidato deve entrar em contato pelo telefone **(27) 2103-6659** e-mail: **nais@unimednc.com.br** ou acessar o nosso site: **www.unimednc.com.br/viverbem** e preencher o formulário de adesão.

Após o preenchimento a equipe do NAIS entrará em contato para realizar a avaliação inicial que permitirá diagnosticar o estado de saúde e hábitos para então realizarmos o plano de cuidados e propor ações tendo como foco a melhora da saúde e qualidade de vida do participante.

## Conheça Nossos Programas:



## Hábitos de Higiene Pessoal

A higiene pessoal é todo cuidado corporal. Não se restringe só em tomar banho e escovar os dentes, mas, cuidar do corpo e de sua limpeza é também zelar pela saúde.

## Medidas preventivas:

**Banho:** A pele tem milhões de glândulas especiais que produzem suor, e outras que produzem uma substância parecida com sebo. A falta de banho provoca o acúmulo progressivo dessas substâncias, que se somam às sujeiras exteriores.

**Higiene íntima:** É essencial para evitar infecções, assaduras e mau cheiro. Independente do sexo e da idade, os cuidados têm que ser constantes. Para os bebês, que ainda usam fraldas, a higienização deve sempre ser feita usando lenços umedecidos sem aroma ou com água e sabonete neutro, quando possível. Nesse caso, há necessidade de hidratação para não assá-los já que a fralda esquenta muito a pele sensível deles.

Para os adultos, as recomendações não são diferentes. Medidas simples de limpeza das partes íntimas podem evitar alguns incômodos. A primeira delas é lavá-las bem durante o banho, com sabonete neutro ou com um sabonete íntimo, que ajuda a regular o pH natural dos órgãos genitais. Nunca se esqueça de limpar-se depois de urinar ou evacuar com uma duchinha ou mesmo com papel higiênico. A higienização, nessa hora, deve ser bem feita; caso contrário, algumas micoses podem se manifestar.

As calcinhas e cuecas devem ser de algodão e bem confortáveis, pois, as de tecido sintético e muito apertadas impedem a ventilação e facilitam a proliferação de bactérias e fungos. As roupas íntimas precisam ser bem lavadas, passadas antes de guardá-las em um ambiente limpo para não contaminar.

## Higiene Genital Feminina

Os cuidados com a higiene genital feminina exigem mais atenção, pelo fato da genitália ser interna e também porque as mulheres sofrem com os ciclos menstruais. Nesse período, ela deve estar mais atenta para a higienização, pois a imunidade diminui, podendo facilitar infecções e micoses na pele.

É preferível que as mulheres usem absorventes sem cheiros e de algodão durante os períodos menstruais para não causar alergias e mau cheiro. Eles devem ser trocados de duas em duas horas, no máximo, se não for possível lavar, a vagina com água corrente, carregue sempre lenços umedecidos na bolsa, para fazer uma higienização completa.

Todas essas medidas simples garantem uma higienização

profunda. Busque adotá-las no seu dia a dia para viver mais confortavelmente e sem problemas decorrentes do descuido.

**Limpeza das mãos:** As mãos têm de estar sempre limpas. Nunca devemos comer ou manipular alimentos sem antes termos higienizados as mãos, não colocar a mão na boca, lava-las sempre que usar o banheiro, elas são as principais transmissoras de germes e bactérias.

**Roupa de cama:** Há todos os tipos de coisas escondidas em suas roupas de cama que você pode não estar ciente, eles podem representar uma ameaça a sua saúde se a limpeza não for mantida, recomenda-se a troca das roupas duas vezes por semana.

**Roupas Limpas:** O vestuário ajuda manter a temperatura de seu corpo, além de serem lavadas constantemente.

**Unhas:** Cortar as unhas e mantê-las sempre limpas são medidas importantes para prevenir certas doenças. Quando a pessoa coloca a mão na boca, a sujeira armazenada debaixo das unhas podem dar origem a verminoses e outras doenças intestinais. Além disso, devemos valorizar os aspectos estéticos relacionados à beleza das unhas.

**AH!...**

**Seria muito bom procurar eliminar o hábito de roer unhas.**

**Cabelos:** Devem estar sempre bem lavados e penteados pois se acumulam gorduras que precisam ser eliminadas. Cabelos grandes e sujos facilitam o aparecimento e multiplicação de piolhos.

**Higiene mental e Exercícios Físicos:** Repouso e higiene são necessidades básicas do corpo, essenciais para a saúde. O repouso adequado contribui para a recuperação do organismo dos desgastes naturais do dia-a-dia.

A atividade física também ajuda na higiene mental. Devemos praticar esportes regularmente, para que nossa mente e nossa saúde fique em dia.



# A SAÚDE COMEÇA PELA BOCA

1 - “As bactérias e os resíduos de comida, principalmente os de alimentos açucarados, formam uma camada pegajosa sobre os dentes, chamada de placa bacteriana, que, se não for removida pode causar a cárie e doenças na gengiva, que podem levar a perda dos dentes.”

## 2- Principais cuidados com a saúde bucal:

- Faça a higiene bucal no mínimo 3 vezes ao dia, utilizando escova dental de cerdas macias e creme dental com flúor (acima de três anos de idade).

- Lembre-se que a quantidade ideal de pasta é o correspondente a um grão de ervilha para adultos e de um grão de arroz para crianças acima de três anos.

- Utilize fio dental regularmente, pelo menos uma vez por dia, a fim de remover resíduos de comida e placa bacteriana que ficam entre os dentes e fora do alcance da escova dental.

- A escovação da língua também deve ser feita regularmente, uma vez que a língua também retém restos de comida que podem ser prejudiciais a saúde bucal, podendo até trazer mau hálito.

- Examine sua boca e a das crianças periodicamente, procurando por manchas ou cavidades nos dentes e feridas ou alterações nas bochechas gengivas e língua.

- Caso identifique algum desses sinais procure um dentista para mais informações sobre o tratamento.

- Evite hábitos prejudiciais a saúde bucal, como fumar, ingerir bebidas alcoólicas, morder objetos, roer unhas, abrir garrafas com os dentes, morder lábios e bochechas ou cortar objetos com os dentes.

- Nas crianças, evite a formação de hábitos prejudiciais como chupar o dedo, chupeta e tomar mamadeiras com açúcar.

Escolha a escova certa para fazer a higiene bucal:

- As escovas de cerda macias são melhores para a remoção da placa bacteriana e dos resíduos de alimentos.

- As escovas com cabeças menores também são mais adequadas porque alcançam melhor todas as regiões da boca.

- A escova deve estar sempre em bom estado, por isso devem ser trocadas a cada três meses ou quando estiverem com as cerdas tortas, pois isso não irá permitir uma escovação adequada.

- A troca da escova deve ser realizada também após gripes e resfriados.

Dicas para manter seu sorriso saudável:

- Uma escovação adequada deve durar, no mínimo, dois minutos, ou seja, 120 segundos!

- Para ter uma ideia do tempo necessário para uma boa escovação, use um relógio na próxima vez que escovar os dentes.

- Uma boa escovação não precisa de força para remoção dos restos alimentares. Escove os dentes com movimentos suaves e curtos.

- Tenha especial atenção para algumas áreas, como: margem gengival, dentes posteriores – mais difíceis de alcançar, restaurações e coroas e para a região de trás dos dentes.

Fonte: Associação Brasileira de Odontologia – ABO Nacional

# A importância da higiene das mãos no controle de infecções



Lavar as mãos com água e sabão ou mantê-las higienizadas com álcool 70% são atitudes simples que ajudam a reduzir infecções.

## Lavar as mãos:

- Antes de qualquer refeição;
- Após usar o banheiro;
- Após manipular alimentos crus;
- Após espirrar, tossir ou mexer no nariz;
- Após tocar em animais ou nos seus dejetos;
- Após mexer no lixo;
- Antes e após uma visita a um doente;

- Antes e após tocar em feridas;
- Depois de tocar áreas que recebem muito contato, como maçanetas, corrimão de escadas, ônibus e sempre que as mãos estiverem visivelmente sujas.

Fonte: Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

# Hábitos Alimentares

Uma alimentação saudável é fundamental para a manutenção do peso adequado, redução do risco de doenças e melhoria na qualidade de vida!

Ela deve ser a mais variada e colorida possível, para que o organismo receba todos os nutrientes. Além disso, o ponto alvo é que façamos da nossa alimentação um prazer e não um sacrifício. Isso aliado a uma boa qualidade e controle das quantidades torna-se essencial para uma melhor qualidade de vida.

## Hábitos que fazem a diferença

- Faça de 5 a 6 refeições por dia, não esquecendo os lanches.
- Realize as refeições devagar, prestando atenção no que está comendo.
- Mastigue bem os alimentos e escolha local agradável para as refeições.
- Evite alimentos gordurosos e frituras.
- Prefira preparações assadas, grelhadas ou ensopadas.
- Dê preferência às carnes magras, sem gordura visível e evite a pele das aves.
- Utilize produtos lácteos desnatados ou à base de soja.
- Evite alimentos ricos em sal: enlatados, temperos industrializados, embutidos e defumados.
- Evite refrigerantes, bebidas alcoólicas, sucos em pó e concentrados com açúcar.
- Ingira pelo menos 2 litros de água filtrada ou fervida por dia.
- Consuma alimentos ricos em fibras como frutas e vegetais.
- Evite doces no geral e tome cuidado com o exagero de açúcar no seu dia.

Fonte: Política Nacional de Alimentação e Nutrição – Ministério da Saúde





## Programa de Gerenciamento de Doenças Crônicas

**DOENÇAS CRÔNICAS** são doenças que persistem por período superior a seis meses e não se resolve em um curto espaço de tempo.

As doenças crônicas acompanham o indivíduo durante um tempo relativo da sua vida, e em muitos casos não há cura, apenas tratamento paliativo, que auxilia no não agravamento dos sinais e sintomas das doenças. Em alguns casos são assintomáticas (o portador não possui nenhum sintoma), mas quando se manifesta, as crises podem ser intensas, dolorosas e muito incômodas.

### **Público:**

Pacientes com Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial Sistêmica, Dislipidemia, Obesidade.

### **Objetivo:**

Auxiliar o cliente em seu tratamento médico bem como promover a mudança de estilo de vida.

### **O que o serviço oferece:**

Monitoramento presencial: Acompanhamento com nutricionista, farmacêutico, técnico em enfermagem, fisioterapeuta, médico, enfermeiro e serviço social.

Telemonitoramento: Contato telefônico periódico realizado por profissional de saúde, com objetivo de orientar e educar a mudança no estilo de vida.

### **Formas de Encaminhamento:**

- Encaminhamento Médico;
- Auto Indicação: Por meio do site ou telefone.
- Identificação de elegíveis.



## Programa de Gerenciamento de Doenças Complexas.

**DOENÇAS COMPLEXAS** São doenças que apresentam alta complexidade em seu tratamento, requerendo atenção direta e contínua, que em muitos casos, acompanhamento com equipe multiprofissional.

### **Público:**

Pacientes com sequelas de TCE (Traumatismo Craniano Encefálico), sequelas de AVC (Acidente Vascular Cerebral) doença de Parkinson e Mal de Alzheimer.

### **Objetivo:**

Melhorar a qualidade do cuidado para a população vulneráveis.

### **O que o serviço oferece:**

Consiste na definição de uma equipe de saúde que responsabiliza pela atenção ao paciente, no domicílio durante todo o processo clínico e faz julgamentos sobre a necessidade da atenção e sobre os serviços oferecidos.

### **Formas de Encaminhamento:**

- Encaminhamento Médico;
- Relatórios gerados por desospitalização;
- Identificação de elegíveis;
- Auto indicação: Por meio do site e telefone.

Fonte: Ministério da Saúde

# Canal de Comunicação

Núcleo de Atenção Integral à Saúde  
Site: [www.unimednc.com.br/viverbem](http://www.unimednc.com.br/viverbem)  
E-mail: [nais@unimednc.com.br](mailto:nais@unimednc.com.br)  
Tel: (27) 2100-6659

# Promoção a Saúde

## PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

A queda pode ocorrer em qualquer idade, 30% das pessoas com 65 anos ou mais caem pelo menos uma vez por ano. Para as pessoas idosas, a queda é mais prejudicial, pois apresentam chances de sofrerem lesões, torções e fraturas, tendo como consequência a hospitalização.

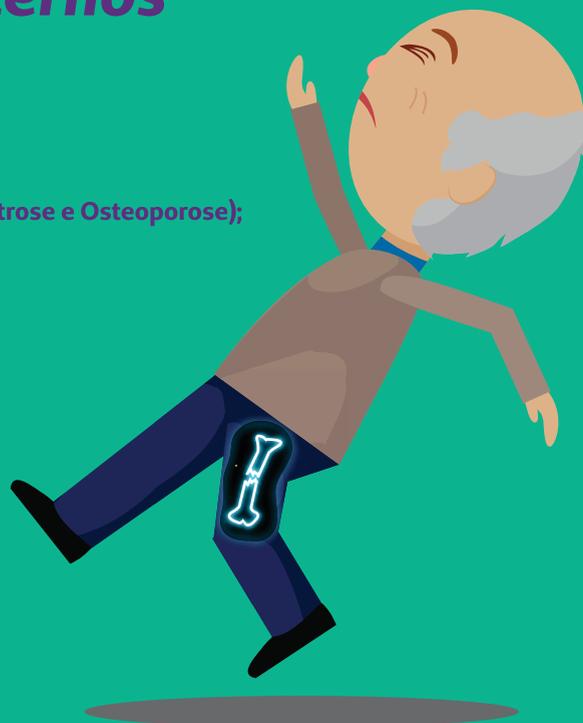
É comum que por insegurança e medo de uma nova queda muitos idosos deixem de realizar atividades rotineiras. Com o tempo a falta de atividade pode resultar em fraqueza, desequilíbrio e falta de condicionamento físico, aumentando ainda mais as chances de cair novamente. O equilíbrio do nosso corpo pode piorar em decorrência de alterações que vem com a idade, pelo uso de alguns medicamentos, com presença de doenças ou estilo de vida adotado.

Existem fatores de riscos INTERNOS e EXTERNOS que podem levar a queda.

## Fatores de Risco Internos

São aqueles relacionados a idade.

- 1- Diminuição da visão;
- 2- Diminuição da força e agilidade;
- 3- Doenças relacionadas ao desgaste ósseo (Artrose e Osteoporose);
- 4- Tonturas;
- 5- Incontinência Urinária.



## Fatores de Risco Externos

### Banheiro

1. Não utilize tapetes de tecido (ou retalhos), eles podem provocar escorregões;
2. Não se apoiar na cortina, no box ou no registro;
3. Instale barras de apoio próximo ao chuveiro e do vaso sanitário;
4. Na dificuldade ao abaixar-se durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente;
5. Use tapetes emborrachados antiderrapantes;
6. Aumente a iluminação: use lâmpadas fluorescentes, cortinas claras, assento do vaso sanitário e pia em cores diferentes do piso e do chão;
7. Use assento elevado no vaso sanitário.



### Quarto

1. Evite camas muito baixas e colchões muito macios, você pode ter dificuldade para levantar ou deitar;
2. Nunca levante no escuro. Providencie um interruptor de luz ao lado da cama, um abajur, ou mantenha uma luz de vigília acesa (corredor ou banheiro);
3. Mantenha o espaço entre os móveis para circulação.

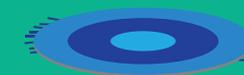


### Escada

- Instalar:
- Corrimãos nos dois lados;
  - Fita antiderrapante nos degraus;
  - Interruptor de luz no início e no final da escada.

### Sala

1. O ambiente deve ser bem iluminado, cortinas abertas e claras, paredes de cores leves facilitam a iluminação;
2. Mantenha o espaço livre para circulação (Tapetes, Mesa de Centro e Objetos espalhados pelo chão);
3. Evite encerar o piso;
4. Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas;
5. Prefira sofás mais altos e firmes e poltronas com braços.



### Cozinha

1. Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede;
2. Coloque os objetos que utiliza mais vezes em uma altura de fácil alcance;
3. Evite tapetes ou passadeiras.

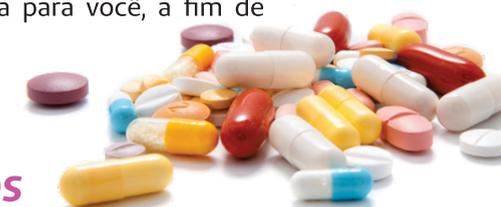


Fonte: Ministério da Saúde



## USO **INADEQUADO** DE **MEDICAMENTOS**

Os medicamentos quando tomados de forma inapropriada ou quando esquecido de tomar, podem diminuir o estado de alerta (provocar sono e diminuir a atenção), causar fraqueza, cansaço, tontura, alterar os batimentos cardíacos, elevar ou diminuir a pressão arterial, aumentar ou baixar o nível de açúcar no sangue. Existem alguns medicamentos que alteram o equilíbrio, portanto, se você utilizar mais de quatro medicamentos procure informações com seu médico ou farmacêutico em relação aos remédios que você toma, se estão adequados e na dose certa para você, a fim de minimizar o risco de queda.



### DICAS **IMPORTANTES** PARA O **USO DE MEDICAMENTOS**

1. Respeite sempre a prescrição médica;
2. Tome os medicamentos nos horários certos;
3. Lave as mãos sempre que for ingerir os medicamentos;
4. Tome sempre medicamentos com água;
5. Não tome medicamentos por conta própria.

Fonte: Política Nacional de Medicamentos - Ministério da Saúde



### Canal de Comunicação

Núcleo de Atenção Integral à Saúde  
nais@unimednc.com.br  
Telefone: (27) 2103-6659

É um programa de orientação em farmacoterapia minimizando o aparecimento de efeitos não desejados pela interação medicamentosa. Este serviço é fornecido de forma continuada, sistematizada e documentada com o objetivo de alcançar resultados que melhorem a qualidade de vida.



# Programa Antitabagismo

O tabagismo é considerado a principal causa de morte evitável no mundo. Estima-se que um terço da população mundial adulta, cerca de 1 bilhão e 200 milhões de pessoas, sejam fumantes.

O tabagismo está relacionado a mais de 50 doenças que podem levar à morte, como: câncer de boca, câncer de pulmão, doenças do coração, bronquite, enfisema, derrame cerebral entre outros, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA).

A Operadora de Plano de Saúde Unimed Norte Capixaba oferece aos seus beneficiários o programa Antitabagismo, que conta com o trabalho de uma equipe multiprofissional e multidisciplinar, visando a melhoria da qualidade de vida de seus beneficiários, evitando assim problemas que possam acarretar comprometimento à sua saúde e risco à vida.

**PREVENÇÃO É VIDA,  
DEIXE DE FUMAR!**

## PÚBLICO:

O programa antitabagismo é indicado e está disponível para todas as faixas etárias aos beneficiários da Unimed Norte Capixaba, residentes no município de Linhares, com indicação médica ou por vontade própria de se inserir ao programa com intuito de deixar o hábito de fumar.

## O QUE O PROGRAMA OFERECE?

1. Consultas médicas conforme necessidade sem custo adicional;
2. Palestra educativa;
3. Apoio da equipe multiprofissional;
4. Acompanhamento por telefone;
5. Estrutura própria e moderna, adequada para a realização das atividades;

## BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR AGORA:

-  20 minutos depois de parar de fumar: a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos voltam ao normal;
-  8 horas depois: a quantidade de monóxido de carbono no sangue diminui pela metade, e aumenta a oxigenação das células;
-  24 horas depois: o monóxido de carbono é totalmente eliminado do corpo e os pulmões podem começar a eliminar o muco e os resíduos da fumaça;
-  48 horas depois: o corpo não contém mais nicotina – o gosto e o olfato começam a melhorar. A transpiração deixa de cheirar a tabaco;
-  72 horas depois: os brônquios começam a relaxar e a respiração melhora.

Fonte: INCA - Instituto Nacional de Câncer - Ministério da Saúde

Canal de Comunicação  
Núcleo de Atenção Integral à Saúde  
nais@unimednc.com.br  
Telefone: (27) 2103-6659



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



[www.unimednc.com.br/viverbem](http://www.unimednc.com.br/viverbem)  
E-mail: [nais@unimednc.com.br](mailto:nais@unimednc.com.br)  
Núcleo de Atenção Integral à Saúde  
(27) 2103-6659

ANS - nº 37.177-7