



PROGRAMAS DE
**PROMOÇÃO
À SAÚDE**

**A VIDA É O SEU MAIOR PRESENTE.
CUIDE BEM DELA.**

Para cada momento, temos um programa para proteger a sua saúde e melhorar a sua vida. Nesta cartilha, apresentamos programas gratuitos que resgatam a importância do fator humano na medicina. Todos os valores de um olhar amigo, de um ouvido atento, de uma mão que examina e conforta estão aqui. **Leia, informe-se, aproveite. É por você. É para a sua vida.**

PROGRAMA

GESTAÇÃO SAUDÁVEL

*Ajudamos você para a chegada
da pessoa mais importante do mundo.*



A gravidez é uma alegria para qualquer família, mas também é um período de dúvidas e inseguranças. Para ajudar os futuros papais, oferecemos cursos mensais com palestras ministradas pela nossa equipe multidisciplinar. Abordamos temas sobre hábitos saudáveis durante a gestação e lactação, tipos de parto, aleitamento materno e cuidados com o recém-nascido. É um momento para trocar experiências, partilhar sentimentos e tranquilizar todos os familiares.

Para participar, entre em contato: **(41) 3021-9378**

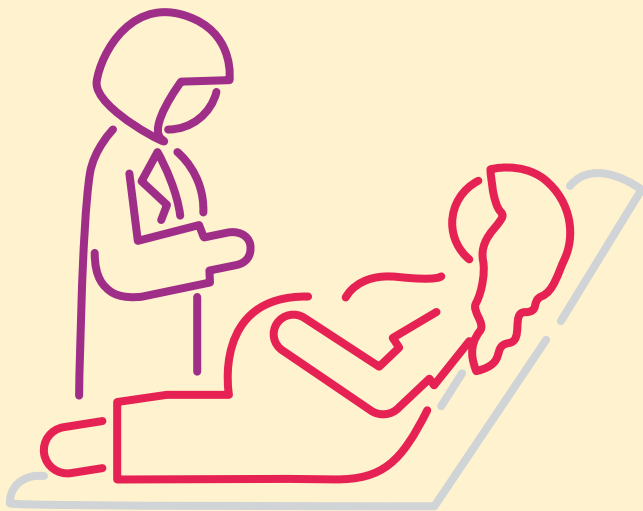
ou **preventiva@unimedcuritiba.com.br**

PROGRAMA

GESTAÇÃO DE ALTO RISCO

Todo o cuidado que você

precisa para gerar uma nova vida.



A gestação é um fenômeno fisiológico e a sua evolução se dá, na maior parte dos casos, sem intercorrências. Apesar disso, algumas mães ou bebês podem apresentar doenças de risco para a gestação. Para prevenir, oferecemos monitoramento com enfermeiras especialistas, cuidando das gestantes com riscos e dando todo o suporte nessa fase tão linda e delicada.

Para participar, entre em contato: **(41) 3021-9378**

ou **preventiva@unimedcuritiba.com.br**

PROGRAMA

MAMÃE & BEBÊ

*Mais cuidados para um amor
que acaba de nascer.*



O pós-parto é um momento de descobertas e requer alguns cuidados. Nesse programa, as nossas enfermeiras especializadas em assistência materno-infantil fazem um contato gratuito com as mães clientes da Unimed Curitiba. O objetivo é proporcionar segurança e tranquilidade, com orientações sobre amamentação e outros cuidados com o recém-nascido.

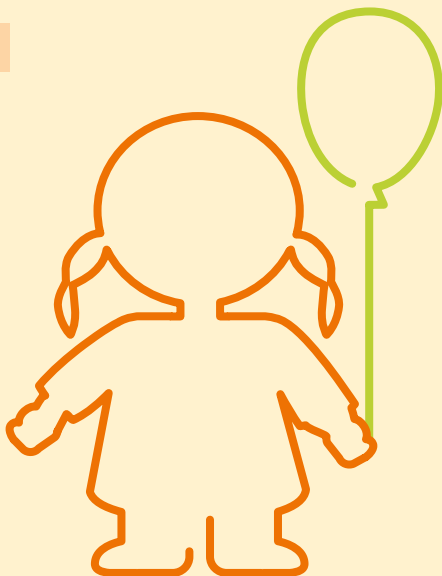
Para participar, basta aceitar o programa durante o atendimento presencial ou on-line ou solicitar o atendimento pelos contatos: **(41) 3021-9378** ou **preventiva@unimedcuritiba.com.br**

PROGRAMA

PRIMEIRA INFÂNCIA

Proteção e carinho nos primeiros

meses de vida.



Os cuidados na primeira infância são fundamentais para um futuro saudável. As nossas enfermeiras especializadas oferecem apoio aos pais e responsáveis nos primeiros meses de vida da criança, com vacinas, acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento neurológico e motor.

Para se inscrever e participar, a criança precisa estar incluída no plano de saúde da Unimed Curitiba.

Entre em contato: **(41) 3021-9378** ou **preventiva@unimedcuritiba.com.br**

PROGRAMA

BEM-ESTAR & SAÚDE

Para aproveitar o melhor da vida.



Viva sempre bem. Para ajudar nesse objetivo, oferecemos ações de qualidade de vida e controle de doenças crônicas, como hipertensão, dislipidemia, diabetes, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), enfisema pulmonar e asma, sempre com apoio de médicos, enfermeiros, nutricionistas e outros profissionais da saúde. O acompanhamento é feito por telefone e visitas domiciliares programadas.

Para participar, é preciso ser cliente Unimed Curitiba, ter uma das doenças acima citadas, não residir em instituição de longa permanência, ter idade igual ou superior a 18 anos e disposição para cumprir as orientações da equipe, além de não estar em tratamento de câncer (quimioterapia e radioterapia) e não estar em tratamento com diálise ou hemodiálise.

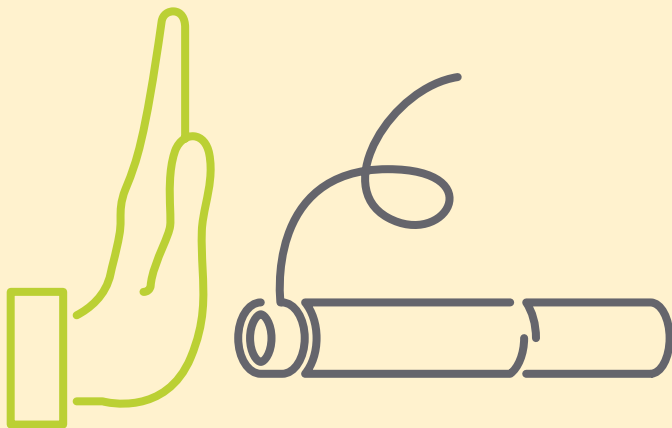
Entre em contato: **0800 604 6564**

ou **agendamentobes@unimedcuritiba.com.br**

PROGRAMA

VOCÊ SEM CIGARRO

Orientação e apoio para enfrentar os desafios.



Quem fuma, sabe que não é fácil parar. Para apoiar quem decide largar o tabagismo, oferecemos 7 encontros on-line e gratuitos - com duração de 1h30, aproximadamente - ministrados por uma equipe multidisciplinar totalmente dedicada a mudar os hábitos e estilo de vida de quem fuma.

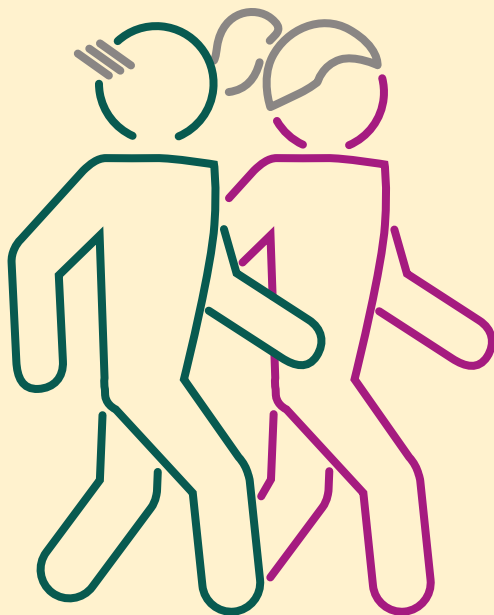
Para participar, basta ser cliente Unimed Curitiba e fumante, acima de 18 anos.

Entre em contato: **(41) 3021-4735** ou **pse@unimedcuritiba.com.br**

PROGRAMA

MAIS VIDA

Porque viver mais é demais!



Atividades físicas fazem bem para todos, sobretudo para quem tem mais idade. Nesse programa, oferecemos exercícios, oficinas de meditação e orientações sobre alimentação para preservar a capacidade funcional, melhorar o bem-estar, prevenir doenças e incentivar a independência dos idosos para as tarefas do dia a dia.

A nossa equipe multidisciplinar é formada por profissionais de educação física, enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e psicólogos.

Para participar, é preciso ser cliente Unimed Curitiba, ter idade igual ou superior a 60 anos e apresentar atestado médico de aptidão física atualizado. A inscrição estará sujeita a critérios de elegibilidade.

Entre em contato: **(41) 3021-9366 | (41) 3021-9171**

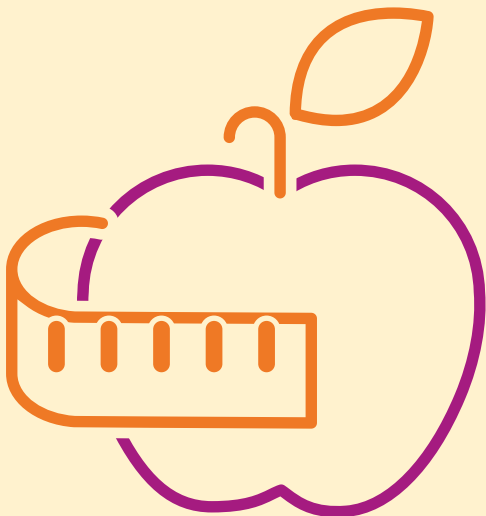
ou **maisvida@unimedcuritiba.com.br**

PROGRAMA

VIVA LEVE

Para emagrecer

com saúde.



Perder peso não é uma tarefa simples, mas, com autodisciplina e a orientação certa, é possível atingir esse objetivo. Nesse programa de emagrecimento, oferecemos 10 encontros semanais e online, com apoio da nossa equipe de nutricionistas, psicólogos e educadores físicos. O foco é a mudança de hábitos e comportamentos para conquistar uma vida mais leve.

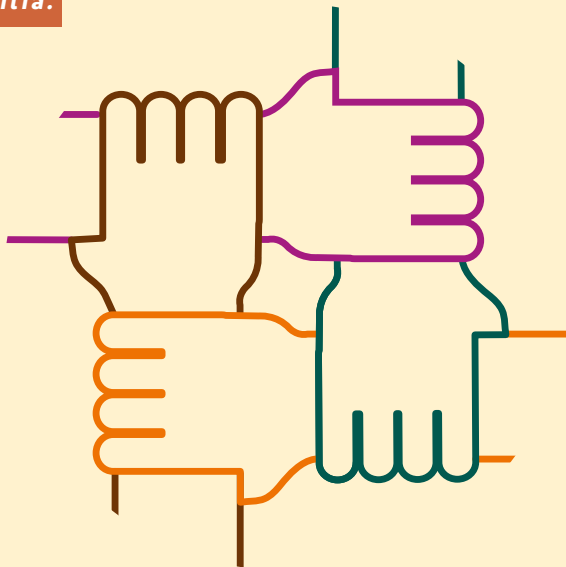
Para participar, é preciso ser cliente Unimed Curitiba, ter entre 18 e 69 anos, possuir IMC igual ou superior a 27 kg/m² e a circunferência abdominal igual ou acima de 80 cm (para mulheres) e 94 cm (para homens).

Entre em contato: **(41) 3021-4735** ou **pse@unimedcuritiba.com.br**

PROGRAMA

ESTAMOS COM VOCÊ

*Acolhimento e apoio ao
paciente oncológico e família.*



Em momentos difíceis, é sempre bom receber carinho e atenção. Pensando nisso, criamos esse programa para acolher pacientes com câncer e seus familiares. Por meio de palestras e acompanhamento de uma equipe multidisciplinar humanizada, oferecemos ambulatório de atendimento, orientação e apoio para enfrentar os desafios.

Para participar, é preciso ser cliente Unimed Curitiba e paciente oncológico. Se precisar dessa força, estamos com você!

Entre em contato: **(41) 3021-6270** (de segunda a sexta, das 8h às 17h) ou

lco@unimedcuritiba.com.br

PROGRAMA

#saiadosofá

Coloque a vida em movimento.



Todos os dias, é preciso sair um pouco do sofá para colocar a vida em movimento. Nesse programa gratuito, on line e ao vivo, oferecemos estímulos para mexer o corpo e adotar hábitos saudáveis. São sessões com exercícios dinâmicos e divertidos, orientados pelos nossos profissionais de educação física e voltados para trabalhar a capacidade cardiorrespiratória, o equilíbrio, a flexibilidade e o fortalecimento dos músculos. Interessou? Então #saiadosofá.

Para participar, é preciso ser cliente Unimed Curitiba e ter entre 18 e 69 anos.

Entre em contato: **(41) 3021-4735** ou **pse@unimedcuritiba.com.br**

VIVER COM SAÚDE É UMA ESCOLHA SUA. PARA MUDAR DE VIDA, ENTRE EM CONTATO.

Canais de atendimento:

Liberações e informações sobre procedimentos: **(41) 3019-2000**

Central 24 Horas: **0800 642 2002**

Atendimento à pessoa com deficiência auditiva ou de fala: **0800 642 5005**

Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC):

atendimentoaocliente@unimedcuritiba.com.br

Atendimento presencial nas unidades Dr. Pedrosa, Itupava e dos shoppings Palladium e São José.

Aplicativo Unimed Cliente PR

Portal: **www.unimedcuritiba.com.br**

Facebook: **unimedcuritiba**

Ouvidoria: **www.unimedcuritiba.com.br/ouvidoria**

A Ouvidoria da Unimed Curitiba é uma unidade qualificada para atender às demandas não solucionadas pelos canais de atendimento convencionais. Para agilizar o processo, ao entrar em contato, sugerimos que você esteja com o número de protocolo da manifestação já realizada junto ao SAC ou atendimento telefônico, que são as áreas responsáveis pelo primeiro atendimento aos clientes.

ESTAMOS AQUI PARA CUIDAR DE VOCÊ.

