

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES DO MÊS DE MARÇO/ 2022 DA PROMOÇÃO DA SAÚDE - VIVER MELHOR.

Será disponibilizado Oficinas de Educação em saúde no formato on-line que ocorrerão por videoconferência pelo programa "WEBEX".

As inscrições serão realizadas até 48h antes do início de cada atividade através do link: clique para se inscrever. <https://www.unimedjp.com.br/viver-melhor/agenda>

Todos os Magistrados e Servidores do Poder Judiciário Paraibano que possuem o Plano de saúde da UNIMED estão convidados a participar e cuidar melhor da saúde!

* Importante:

1) Ao se inscrever no link destacado acima, o cliente Unimed João Pessoa precisa atender às condições abaixo:

- Ter internet, pois as aulas serão transmitidas em tempo real;
- Ter e-mail;
- Ter WhatsApp, pois será criado um grupo onde os clientes receberão o manual para baixar a plataforma de videoconferência "WEBEX" e os links de acesso aos encontros;

1. Automonitorização da glicemia capilar

Data: 16/03

Horário: 14h30 às 16h30

Local: Espaço Vida (Avenida Epitácio Pessoa, 1090)

Saiba mais:

A automonitorização da glicemia capilar proporciona às pessoas que vivem com diabetes o desenvolvimento de habilidades para autonomia e tomada de decisões para o alcance das metas de bom controle glicêmico, redução de complicações agudas e crônicas e, conseqüentemente, melhoria da qualidade de vida.

2. Cuidados com o bebê

Data: 30/03

Horário: 8h30 às 11h

Local: atividade on-line

Público-alvo: gestantes (clientes Unimed JP), em qualquer idade gestacional.

Saiba mais: A oficina trará orientações práticas sobre os primeiros e principais cuidados com o bebê.

3. Conexão com Você

Inscrição On Line

Durante o curso, é possível cuidar da saúde mental, aprender a lidar melhor com as emoções, relaxar e aproveitar tudo de bom que a vida tem.

Mudança de atitude

Desfrutar de saúde mental é saber lidar com as diferentes emoções, estar de bem consigo, com os demais e saber reconhecer seus limites. Assim como ocorre com a saúde física, existem atitudes que podem ser colocadas em prática para estimular e melhorar a saúde mental.

Para ajudar os clientes a lidarem melhor com seus sentimentos e a realidade em que estão inseridos, a Unimed João Pessoa criou o grupo de educação em saúde Conexão com Você.

O trabalho é conduzido por uma equipe de psicólogos, nutricionistas e enfermeiros da Unimed João Pessoa focada em desenvolver ações voltadas para a promoção à saúde e qualidade de vida dos clientes.

Público-alvo

Exclusivo para cliente da Unimed João Pessoa com mais de 18 anos.

Programação

Datas:	Horário:	T
23/03	14h30 às 16h	Vamos Cuidar da Saúde Mental
30/03	14h30 às 16h	<ul style="list-style-type: none">• Nutrição da Mente• Medicamentos exigem cuidado

Inscriva-se gratuitamente

Telefone:

Local: Espaço Vida (Avenida Eptácio Pessoa, 1090)

4, Equilíbrio do Corpo

Os clientes da Unimed João Pessoa contam com um importante aliado para evitar as consequências do sobrepeso e da obesidade. É o Grupo de Educação em Saúde Equilíbrio do Corpo, antigo Grupo Equilíbrio do Peso.

A novidade no grupo de educação é que, devido à pandemia de covid-19, as atividades estão sendo realizadas de forma on line. A medida tem a finalidade de garantir a segurança dos clientes, assegurando que continuem tendo acesso a esse serviço gratuito e exclusivo da Cooperativa.

Duante as atividades on line, os clientes vão receber, gratuitamente, informações sobre como perder peso de forma saudável e ganhar mais qualidade de vida. A equipe do grupo é formada por nutricionista, educador físico e psicóloga.

Para participar do Equilíbrio do Corpo, o cliente deve ter idade acima de 18 anos; Índice de Massa Corporal (IMC) a partir de 25 e/ou circunferência abdominal acima de 94 cm para homens e 80 cm para mulheres.

Público-alvo

Exclusivo para cliente da Unimed João Pessoa com mais de 18 anos.

Programação

Datas:	Horário:	Temas:
10/03	14h30 - 16h30	<ul style="list-style-type: none">• Organizando os Pensamentos• Comer Bem para Viver Melhor
17/03	14h30 - 16h30	<ul style="list-style-type: none">• Atividade física e saúde• Desrotulando: conhecendo os alimentos

Inscrições gratuitas!

Internet: clique acima em "Inscrições On Line" (inscrições vão até 9 de março ou até quando forem preenchidas todas as vagas)

Telefone: 2106-0430

On line

5. Mãe e Bebê

Inscrição - On Line

O Grupo de Educação em Saúde (GES) Mãe e Bebê, programa da Unimed JP que orienta as grávidas para uma gestação saudável e tranquila, está sendo realizado de forma on line durante a pandemia de covid-19.

A medida tem a finalidade de garantir a segurança das participantes, assegurando que continuem tendo acesso a esse serviço gratuito e exclusivo da Cooperativa.

Durante o curso, uma equipe interdisciplinar do Viver Melhor – unidade da Unimed JP que desenvolve ações voltadas para promoção da saúde e qualidade de vida dos clientes - aborda assuntos que abrangem desde a gestação à amamentação, incluindo os cuidados com o bebê.

Expectativas e alegrias

A gestação é um momento único na vida da mulher e envolve toda a família. A chegada do bebê traz muitas expectativas, alegrias e, é claro, uma série de mudanças fisiológicas, sociais e psicológicas. No Grupo Mãe e Bebê, as clientes recebem informações de profissionais capacitados, preparando-se para receber e cuidar com mais segurança de seus filhos. As atividades são totalmente gratuitas.

Público-alvo

Exclusivo para clientes da Unimed João Pessoa que estão grávidas.

Programação do Grupo

Qualquer cliente grávida, independentemente do período gestacional, pode participar do curso para gestantes, organizado pelo Grupo Mãe e Bebê. Veja abaixo as datas do curso que está com inscrições abertas:

Datas:	Horário:	Temas:
16/03	8h30 às 11h30	<ul style="list-style-type: none">• Ambivalência afetiva na gestação e puerpério• Nutrição: da gestação à amamentação
23/03	8h30 às 11h30	<ul style="list-style-type: none">• Amamentação e condicionamento de leite humano

Internet: clique acima em "Inscrições On Line" (inscrições até 15 de março ou até quando forem preenchidas as vagas)

Telefone: 2106-0430

6. Inspire Saúde

Deixar de fumar, em qualquer idade da vida, traz inúmeros benefícios à saúde. Em cinco anos sem cigarro, os riscos ao organismo são os mesmos de um não-fumante. Mesmo sabendo que parar de fumar traz inúmeros benefícios ao corpo e à mente, muitos tabagistas encontram dificuldades para deixar o hábito.

Essa é a proposta do Inspire Saúde, um grupo de educação em saúde da Unimed João Pessoa criado para ajudar os clientes fumantes a deixar o cigarro e conquistar mais qualidade de vida.

Os participantes do grupo recebem orientações importantes para largar o cigarro e, assim, prevenir riscos de doenças relacionadas ao tabagismo. As atividades são realizadas no Viver Melhor. Ao todo, os integrantes participam de cinco encontros. O trabalho é conduzido por uma equipe interdisciplinar, formada por psicólogo, assistente social, fisioterapeuta, enfermeira e nutricionista.

Programação

Datas:	Horário:	Temas:
23/11	9h às 10h30	<ul style="list-style-type: none">• Benefícios da cessação do tabagismo• Motivação, emoções e enfrentamento relacionados à cessação do cigarro
30/11	9h às 10h30	<ul style="list-style-type: none">• Consequências do tabagismo• Nutrição e qualidade de vida

Internet: clique acima em "Inscrições On Line" (inscrições até o dia do evento ou até quando forem preenchidas as 12 vagas)

Telefone: 2106-0430

Público-alvo: Exclusivo para cliente da Unimed João Pessoa que deseja parar de fumar.

Presencial: Espaço Vida (Avenida Epitácio Pessoa, 1090)

GEVID - TJPB e Equipe Saúde Corporativa

Local: Espaço Vida (Avenida Epitácio Pessoa, 1090)

Contatos: 991440048 (GEVID) e 2106-0430 (Unimed).