



Medicina Preventiva

Invista na prevenção para promover saúde e bem-estar

Unimed 
Bauru



A **Medicina Preventiva**, pensando na saúde e bem-estar, oferece às empresas que possuem contrato com a **Unimed Bauru** diversas **Palestras com uma equipe de profissionais qualificados**, responsáveis pelo trabalho de promoção de **hábitos saudáveis e prevenção**.

Cuidar da saúde é essencial!

Realização de palestras educativas

A ideia é promover a realização de palestras educativas nas empresas com intuito de instruir os beneficiários e/ou colaboradores em temas diversificados, fazendo a promoção a saúde e a prevenção de doenças, visando a melhoria da qualidade de vida.

As solicitações deverão ser feitas com 30 dias de antecedência, através do e-mail medicinapreventiva@unimedbauru.com.br, contendo as seguintes informações: tema, local, data, horário, público-alvo e número de ouvintes.

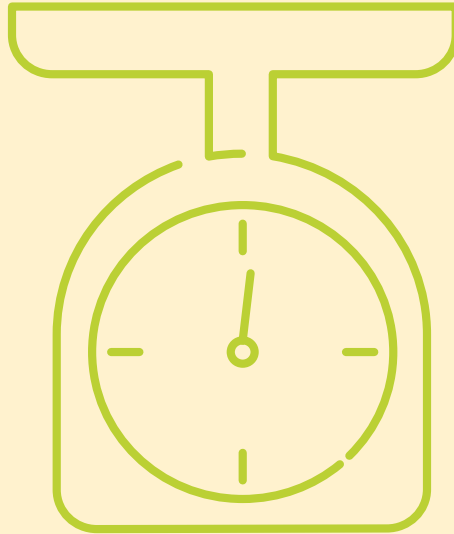
Confira a seguir alguns temas sugeridos. Caso deseje outro tema para sua empresa, converse conosco.

Contato: (14) 3235-3317

Horário de Atendimento: das 8h às 17h, de segunda a sexta-feira.



Temas propostos

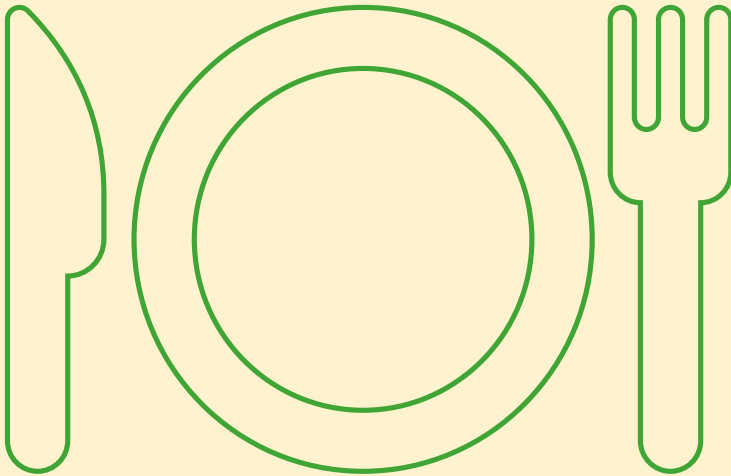


Hábitos Saudáveis. Alimente esta ideia!

Objetivo: abordar os hábitos alimentares do cotidiano e como podemos adotá-los de maneira correta e saudável. A ideia é despertar nos participantes a consciência sobre a maneira como eles se alimentam, se estão fazendo de forma nutritiva ou se é preciso ajustar sua alimentação. Também serão abordados assuntos dinâmicos como dietas da moda, metabolismo e incentivo à atividade física.

Duração: 30 minutos

Temas propostos



Diabetes

Objetivo: apresentar aos participantes o que é esta doença crônica e como ela pode se desenvolver ao longo da vida. A partir dessa abordagem, mostrar como é possível, através de mudança nos hábitos e rotinas, prevenir ou retardar o surgimento do problema. E, no caso de pacientes já diagnosticados, destacar a importância dos cuidados com a alimentação para evitar complicações com a doença.

Duração: 30 minutos

Temas propostos

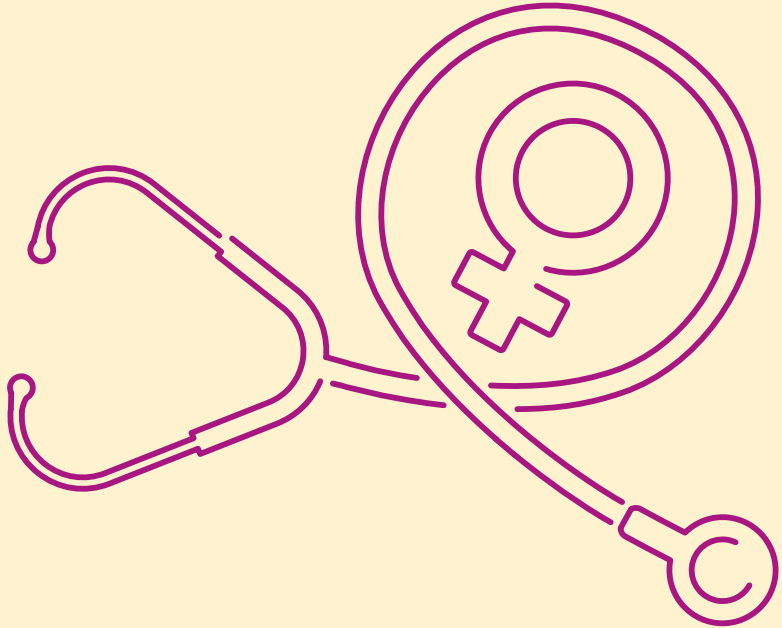


Qualidade de Vida

Objetivo: *saber se cuidar, adotar hábitos saudáveis e conduzir melhor suas rotinas são práticas aconselháveis em qualquer faixa etária. Muitas doenças podem ser evitadas com simples mudanças de hábitos. Você sabe se cuidar?*

Duração: *30 minutos.*

Temas propostos

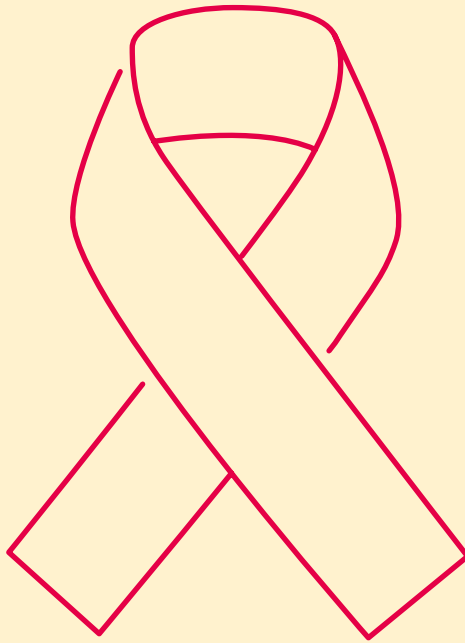


Saúde da Mulher

Objetivo: *as mulheres possuem maior expectativa de vida que os homens e estão sujeitas a patologias específicas, como câncer do colo uterino e de mama. Outro fator muito importante que justifica uma atenção especializada é a morbidade e mortalidade por questões relacionadas à gravidez, parto e pós-parto. Aprender a conhecer seu organismo e prevenir doenças específicas faz parte das ações que contribuem para a maior qualidade de vida.*

Duração: 30 minutos.

Temas propostos



Sexo seguro, qual a importância?

Objetivo: *falar sobre as doenças sexualmente transmissíveis sem tabus e alertar para a necessidade de prevenção. A ideia é informar e conscientizar os participantes sobre a importância de praticar sexo de forma segura, protegendo sua saúde e de seus parceiros.*

Duração: *30–40 minutos.*

Temas propostos

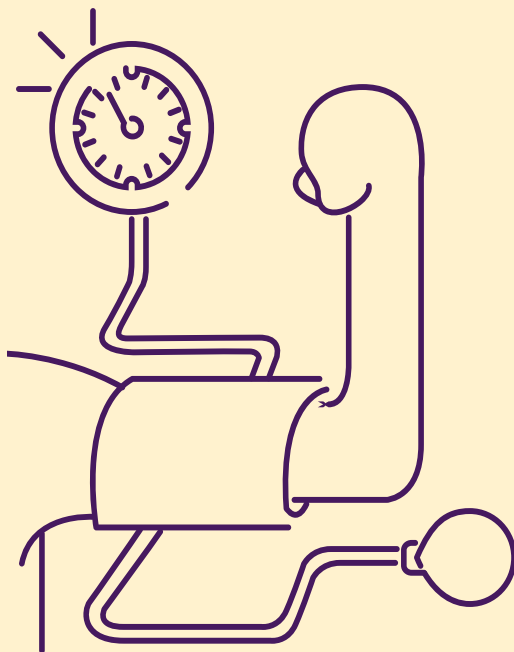


Como você lida com o estresse?

Objetivo: situações de estresse são cada vez mais comuns. Pesquisas recentes apontam que 9 em cada 10 brasileiros no mercado de trabalho apresentam sintomas de ansiedade, e quase metade (47%) sofre de algum nível de depressão. Aprender a reconhecer os sinais do seu corpo e a lidar de uma forma diferente com as situações estressantes pode deixar você de fora dessa estatística. Vamos conversar sobre isso?

Duração: 30 minutos

Temas propostos



Hipertensão Arterial

Objetivo: *apresentar de forma clara e objetiva a hipertensão arterial, orientando os participantes sobre como prevenir, conviver e controlar o problema, que pode levar a complicações sérias como infarto, acidente vascular cerebral e outras doenças cardiovasculares.*

Duração: *30 minutos*

Medicina Preventiva

CENTRO DE DIAGNÓSTICO UNIMED

Rua Agenor Meira, 12-34, 2º Andar

(14) 3235-3317

medicinapreventiva@unimedbauru.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

