

GRUPOS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ONLINE.



A pandemia fez com que todos mudassem seus planos e exigiu ainda mais atenção com a saúde. Mas, na Unimed-BH, o cuidado não para. Desde junho de 2020, adaptamos nossos **grupos de promoção da saúde** para o **formato digital**. Dessa forma, os clientes puderam ficar em suas casas, sem precisar abrir mão de suas escolhas de qualidade de vida.

Conheça um pouco sobre os grupos oferecidos para clientes corporativos:



CESSAÇÃO DE TABAGISMO

Este grupo busca motivar e auxiliar os fumantes a deixarem de fumar, baseado em métodos eficazes para a cessação do tabagismo.

Duração: **1 hora**
Oito encontros virtuais com reuniões semanais.



GESTANTES

O grupo abrange temas de interesse da gestante e do acompanhante. O objetivo é compartilhar vivências, esclarecer dúvidas e reduzir a ansiedade por assuntos que envolvem a gravidez e o cuidado com o recém-nascido.



Duração: **2 hora**

Dois encontros virtuais com reuniões semanais.



PERDA DE PESO

Atua na melhoria da qualidade de vida com foco na alimentação saudável, cuidado sistêmico de cada paciente e mudança de comportamento. Sugere intervenções voltadas às mudanças a longo prazo com determinação de metas individuais.

Duração: **1 hora**

Doze encontros virtuais com reuniões semanais.

Três consultas para monitoramento dos dados antropométricos (sem coparticipação).



AGENDAMENTO

Basta ligar para **4020-4020** ou solicitar na própria unidade.

ACESSO AOS ENCONTROS

O cliente receberá da nossa equipe um e-mail com o **link para acessar** a reunião por meio de computador, smartphone ou tablet.



unimedbh.com.br

Unimed | 
Belo Horizonte