# GRUPOS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ONLINE.

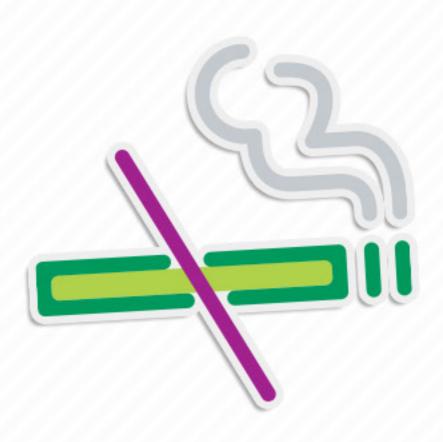




A pandemia fez com que todos mudassem seus planos e exigiu ainda mais atenção com a saúde. Mas, na Unimed-BH, o cuidado não para. Desde junho de 2020, adaptamos nossos grupos de promoção da saúde para o formato digital. Dessa forma, os clientes puderam ficar em suas casas, sem precisar abrir mão de suas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

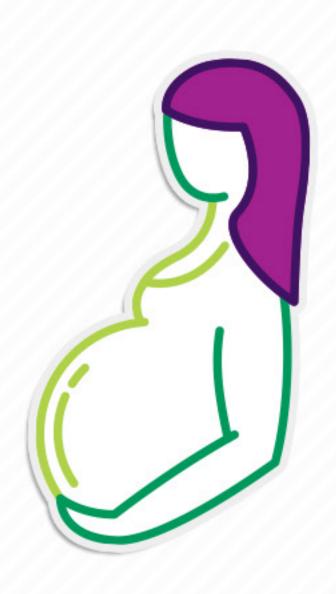
Oito encontros virtuais com reuniões semanais.

#### **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.













