



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

## 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 e cardiopatias, 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 | (41) 99235-4537** (WhatsApp)  
ou **[agendamentobes@unimedcuritiba.com.br](mailto:agendamentobes@unimedcuritiba.com.br)**

---

---

# PROGRAMA

## CUIDADO INTEGRAL

---

*Jornada assistencial*

*multidisciplinar de referência.*



Com o nosso Jeito de Cuidar, queremos ajudar a promover o bem-estar dos clientes da Unimed Curitiba.

Por meio de teleconsultas, os participantes do programa Cuidado Integral são acompanhados continuamente por uma equipe multidisciplinar, que será a referência em toda a jornada assistencial. Tudo isso com orientações personalizadas, considerando o perfil e histórico de saúde de cada paciente.

Requisitos:

- Ter idade igual ou superior a 18 anos
- Não residir em instituição de longa permanência
- Não estar em tratamento oncológico, nem em tratamento de hemodiálise ou diálise

Entre em contato pelo **telefone 0800 604 6564** ou **WhatsApp (41) 9235-4537**.

---

---

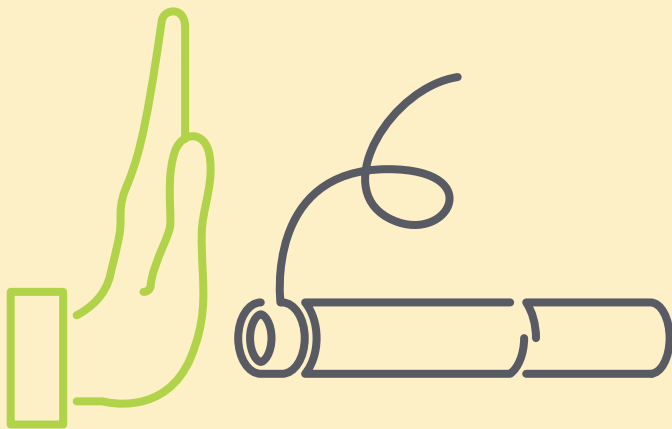
---

## 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 10 encontros on-line e gratuitos – com duração de 1h, 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](mailto:pse@unimedcuritiba.com.br)

---

---

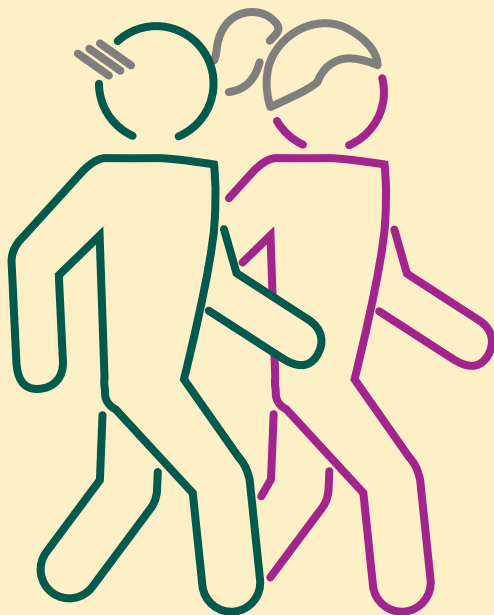
---

## 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 cognição e memória 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, capelão e neuropsicólogos.

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.

As atividades acontecem em duas unidades:

Espaço Mais Vida (APS Iguazu – Av. Iguazu, 2180, 1º andar)

**(41) 3021-9366 | (41) 3021-9171 | [maisvida@unimedcuritiba.com.br](mailto:maisvida@unimedcuritiba.com.br)**

Espaço Saúde Unimed Curitiba (no Centro Médico do ParkShoppingBarigüi)

**(41) 3021-6280 | [espacosaudebarigui@unimedcuritiba.com.br](mailto:espacosaudebarigui@unimedcuritiba.com.br)**

---

# PROGRAMA

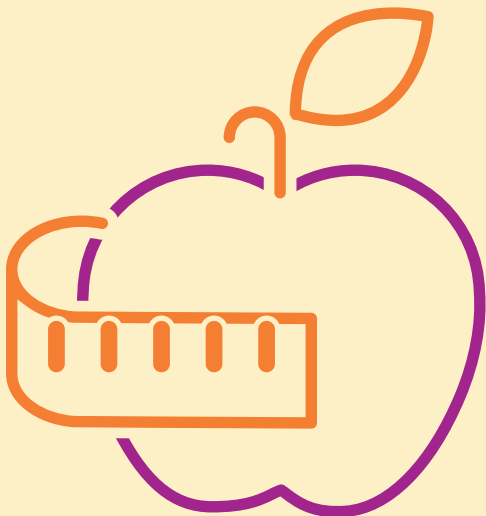
---

## 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 12 encontros semanais e on-line, 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. O programa oferece acolhimento e bioimpedância inicial e final (obrigatória para participação).

Para participar, é preciso ser cliente Unimed Curitiba, ter entre 18 e 59 anos, possuir IMC igual ou superior a 27 kg/m<sup>2</sup>.

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

---

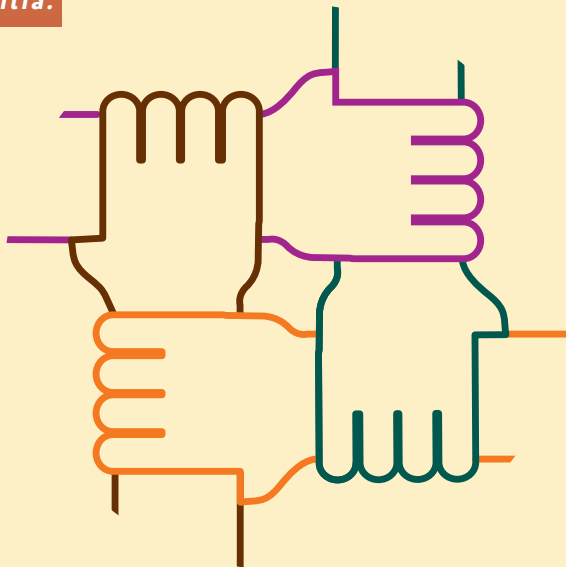
---

## PROGRAMA

ESTAMOS COM VOCÊ

---

*Acolhimento e apoio ao  
paciente oncológico e família.*



O nosso objetivo é acompanhar pacientes com câncer. Oferecemos suporte multiprofissional, orientação e auxílio no enfrentamento dos desafios do tratamento oncológico. Esse apoio reduz os impactos negativos da doença e do tratamento, promove a saúde e a qualidade de vida e favorece a adesão ao tratamento. O programa é um diferencial, pois oferece atendimento com equipe multidisciplinar humanizada.

O acompanhamento especializado, a troca de experiências e a integração social, com abordagem de temas específicos, contribuem para a desmistificação da doença e do tratamento, possibilitando a construção de recursos importantes para o enfrentamento.

Para participar, é preciso ser cliente Unimed Curitiba e paciente oncológico. Entre em contato: **(41) 3021-6270** (de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h) ou **[lco@unimedcuritiba.com.br](mailto:lco@unimedcuritiba.com.br)**

---

## PROGRAMA

---

#saíadosofá

---

*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.

As aulas virtuais acontecem nas segundas e quintas-feiras, às 19h, e nas quartas-feiras, às 7h. 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](mailto: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, São José e Mueller.

## ***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.**

---

---



