

Programas de Prevenção

Como Participar dos Grupos de Prevenção:

1- Dança Sênior

Promover a geronto-ativação, como coadjuvante a fisioterapia melhorando a qualidade de vida, nos domínios físicos, psicológicos, relações social e meio ambiente. Objetivos secundários: evitar o isolamento promovendo a inclusão social.

2- Grupo de Reeducação para Controle de Obesidade

Orientar os participantes do grupo quanto à doença obesidade (tipos, causas, morbidades e tratamentos), resultando em melhorias na sua saúde, como redução do peso e doenças crônicas associadas.

3- Condicionamento Físico voltado à Prevenção Cardiovascular Primária e Secundária

Promover melhora da qualidade e no estilo de vida, de pacientes que sofreram eventos cardiovasculares, cirúrgicos ou não, evitando recidivas, reinternações desnecessárias, sedentarismo e reabilitando para melhoria da vida diária e independência funcional.

4- Grupo Educativo de Hipertensão Arterial

Orientar os participantes, de como diminuir as complicações que a patologia acarreta, orientar com relação aos benefícios da atividade física e alimentação adequada e educar para a aceitação da Hipertensão e adesão ao tratamento.

5- Grupo Educativo de Diabetes Mellitus

Orientar com relação às atividades físicas e alimentação adequada, bem como educar para a aceitação do Diabetes, prevenindo as complicações, além de melhor adesão ao tratamento proposto.

6- Grupo Atividade da Vida Diária (AVDs), Atividades Básicas de Vida Diária (ABVDs) e Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVDs)

Objetivo de treinar e vivenciar as atividades de vida diária, resgatando a independência dos indivíduos, bem como oferecer orientação postural e controle da dor na realização das AVDs.

7- Grupo de Prevenção de Quedas

Atuar na prevenção de quedas e orientar na adequação do ambiente domiciliar.

8- Grupo de Arte e Artesanato

Objetivo de estimular a expressão da criatividade, melhora da autoestima, desenvolver potencialidades, estimular as capacidades motoras, atenção e concentração.

9- Oficina da Lembrança

Atua na prevenção ou retardo do declínio das capacidades cognitivas (atenção, concentração, memória e outras), através de estratégias compensatórias e de aprendizagem.

10- Grupo de Relaxamento

Orientar e aplicar técnicas de relaxamento, que estimulem o controle da ansiedade e melhora da qualidade de vida.

11- Grupo de Assistência ao Tabagista

Orientar sobre estratégias práticas de controle comportamental, atividade física e orientações nutricionais, voltadas a cessação do tabagismo.

12- Cuidados Paliativos

Oferecer aos pacientes com doenças crônicas degenerativas sem possibilidade de tratamento curativo, alívio e prevenção dos sintomas e conseqüente melhora na qualidade de vida.

13 – Programa Multidisciplinar de Preparo para “Cirurgia Bariátrica”.

Critérios iniciais obrigatórios:

- Ter I.M.C. igual ou maior que 40
- Ter I.M.C. igual ou maior que 35, apresentando comorbidades indicadas pelos órgãos regulamentadores do procedimento “Bariátrico” em nosso país
- Ter cumprido todas as carências existentes em seu contrato

Mediante pedido de avaliação do médico cirurgião e/ou médico nutrólogo autorizados do plano de saúde, beneficiário(a) agenda entrevista inicial para verificação se atende ao perfil preconizado pelos órgãos regulamentadores do procedimento da cirurgia “Bariátrica”.

O preparo terá duração mínima de 6 meses. Em cada mês é abordado um tema diferente, objetivando orientação psicológica, nutricional, fonoaudiológica e cuidados pré e pós cirúrgico de enfermagem, fisioterapia e orientação para atividade física. Ao término do programa, para realizar a cirurgia, o candidato(a) deverá ter alcançado as metas estabelecidas pelos órgãos regulamentadores desse procedimento em nosso país.

O mesmo será encaminhado para perícia, com médico auditor do plano de saúde, que efetivará a liberação ou não para o ato cirúrgico.

Como participar do Programa

Para participar dos Grupos de Prevenção, você pode ser encaminhado pelo seu médico ou ainda, através de procura voluntária. Não é obrigatório apresentar pedido ou encaminhamento médico, basta procurar a recepção do Centro de Reabilitação e Prevenção à Saúde para agendar uma avaliação com o coordenador do programa.

Local: Rua Terenas, nº 236 - Alto da Mooca - CEP: 03128-010

De segunda a Quinta- feira, das 7h às 18h

De sexta-feira, das 7h às 17h

Telefone: (11) 2029-7718

E-mail: marcelo.djanikian@saocristovao.com.br