

JÁ SE CUIDOU HOJE?

D	S	T	Q	Q	S	S

Unimed | 
Belo Horizonte

A UNIMED-BH
OFERECE
SOLUÇÕES
PARA QUE
VOCÊ TENHA
UMA VIDA
COM SAÚDE
SEMPRE.

Por isso, preparou este material com informações importantes para você se cuidar. Fique atenta às pequenas atitudes que podem deixar o seu dia a dia mais saudável e não se esqueça de que pode contar sempre com a gente. No site unimedbh.com.br ou pelo **4020-4020**, você encontra informações sobre nossos Grupos de Promoção da Saúde e demais orientações que podem auxiliar você em saúde sempre.

PELE

Use sempre protetor solar para evitar as manchas e o câncer de pele. Hidrate o seu corpo com o creme adequado para o seu tipo de pele e beba muita água.

ALIMENTAÇÃO

Prefira uma dieta equilibrada rica em frutas, cereais, verduras e legumes. Reduza o consumo de gorduras, refrigerantes, doces e álcool.

Pequenos cuidados no dia a dia fazem sua vida muito mais saudável e gostosa.



PARE E OLHE PARA VOCÊ

Diante do cenário atual da COVID-19, é importante cuidar da nossa saúde mental. Por isso, separamos algumas dicas para que você possa passar por este momento de forma leve.

BUSQUE TRANQUILIDADE

É natural ficar assustada, mas lembre-se de que, seguindo as recomendações, você está segura. O termo Saúde mental está relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e ao modo como harmoniza suas ideias e emoções. Como lidamos com as emoções é o que determina como está a qualidade da nossa saúde mental.

CRIE UMA ROTINA

Estabeleça um horário para acordar e para fazer cada coisa do seu dia. Vista-se com roupas confortáveis, crie um ambiente agradável para realizar suas atividades em casa ou organize-se para ir ao trabalho. Criar uma rotina diária pode contribuir muito para a saúde mental durante esse período. A certeza de nossa rotina pode nos ajudar a enfrentar a incerteza e a lidar com o imprevisível.

FAÇA ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios físicos liberam endorfina, trazendo sensação de bem-estar. Exercite-se pelo menos 150 minutos por semana. Por exemplo, praticar 30 minutos de atividade física distribuídos por cinco dias da semana é uma opção bastante eficaz. Caminhar é um exercício simples e muito agradável, principalmente na companhia de quem você gosta.

APROVEITE MELHOR O SEU TEMPO

Ouvir boa música, fazer um curso on-line, ler aquele livro esquecido ou assistir àquela série que recomendaram. Aproveite o tempo disponível!

CONTRACEPÇÃO

Busque orientação sobre a escolha do método contraceptivo mais adequado para você e decida com cuidado o melhor momento de engravidar. Independentemente do método escolhido, use sempre camisinha. Além de prevenir a gravidez, ela protege de doenças sexualmente transmissíveis.



GESTAÇÃO

A gestação é um processo natural, que traz uma série de mudanças físicas e emocionais. Um dos cuidados mais importantes para a mulher e o bebê durante a gravidez é a realização do pré-natal. Faça os exames solicitados, siga as orientações do médico e tenha sempre o cartão do pré-natal à mão.

MAMA

A faixa etária entre 50 e 69 anos é prioritária para a realização da mamografia a cada dois anos, o que não impede que o procedimento seja feito por recomendação do médico a qualquer momento ou idade. A partir dos 40 anos, entretanto, as mulheres devem ficar atentas, principalmente as que têm história familiar de câncer de mama, e visitar o médico anualmente.

COLO DO ÚTERO

Atualmente, há duas vacinas aprovadas e comercialmente disponíveis no Brasil para a prevenção do câncer de colo uterino, inclusive para adolescentes a partir de 9 anos de idade. Converse com seu médico e veja qual a mais indicada para você. A vacinação é muito importante, mas não elimina a necessidade da prevenção por meio do uso da camisinha e do exame Papanicolaou. Caso ocorram dois resultados normais seguidos com intervalo de um ano entre eles, o Papanicolaou poderá ser feito a cada três anos, a critério do ginecologista.

CLIMATÉRIO

Climatério é o conjunto de sintomas que surgem antes e depois da última menstruação, conhecida como menopausa. A menopausa e o climatério não devem ser considerados uma doença e muito menos interferir nas atividades do seu dia a dia.

Aprender a conhecer o próprio corpo e adotar hábitos saudáveis são medidas essenciais para viver mais e com qualidade de vida. Cuide-se.



ANS - Nº 34.388-9

LAPISPARO

2019/VI - Setembro



4020-4020
unimedbh.com.br