



Projeto

UBS - SAÚDE ATIVA

Nesta apresentação, vamos explorar a importância da saúde ativa e os meios disponíveis para ajudar você a cuidar da sua saúde.

www.adesprojetos.com.br



POLÍTICA NACIONAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E ACADEMIA DA SAÚDE

Nossa metodologia é fundamentada na Política Nacional de Práticas Integrativas e Academia da Saúde do Governo Federal, adaptada à realidade de nosso município para oferecer a você cuidados de saúde abrangentes.

Política Nacional de Práticas Integrativas

A Política Nacional de Práticas Integrativas orienta a integração de abordagens tradicionais e complementares no sistema de saúde. Isso inclui terapias naturais como acupuntura, homeopatia e fitoterapia.

Academia da Saúde

A Academia da Saúde é um programa dedicado a promover a saúde e qualidade de vida através de atividades físicas, orientação alimentar, práticas corporais e mentais, entre outros recursos. É um espaço com aulas, oficinas e palestras para a comunidade, visando a promoção da saúde integral e integrada.

UBS

Na UBS, temos diversos programas disponíveis que seguem essas diretrizes, como grupos de yoga, meditação, dança, arteterapia, além de orientações sobre alimentação saudável e práticas de atividades físicas. Esses programas são oferecidos de forma gratuita para os usuários da UBS, visando promover o autocuidado e o bem-estar de toda a comunidade.

O Projeto UBS Saúde Ativa e seus serviços de saúde complementar

- 01 Equipe multidisciplinar**
Contamos com profissionais especializados para atender todas as suas necessidades de saúde.
- 02 Exames e diagnósticos**
Oferecemos uma ampla variedade de exames e diagnósticos para ajudar no seu acompanhamento de sua saúde.
- 03 Atendimento preventivo**
Priorizamos a prevenção e realizamos campanhas e orientações para manter a saúde em dia.



Importância da saúde ativa

A saúde ativa é a chave para uma vida plena e equilibrada, onde você se torna o protagonista do seu bem-estar, capacitando-se para viver com vitalidade e qualidade.



Bem-estar físico e mental

Ter uma vida ativa melhora a saúde física e mental, proporcionando mais energia e redução do estresse.



Prevenção de doenças

Praticar atividades físicas e adotar hábitos saudáveis ajudam a prevenir diversas doenças.



Melhoria da qualidade de vida

A saúde ativa contribui para uma vida mais plena, aumentando a longevidade e a qualidade dos anos vividos.



Programas de saúde ativa disponíveis

Os programas de Saúde Ativa buscam cultivar o Bem-Estar Físico, Mental e Social para uma Vida Produtiva.



Atividades físicas

Temos uma variedade de programas de atividades físicas e de exercícios para atender as necessidades específicas das pessoas.



Alimentação saudável

Oferecemos orientações nutricionais e workshops para ajudar você a manter uma alimentação equilibrada.



Programas de bem-estar

Realizamos workshops sobre meditação, relaxamento, sono e cuidados com a mente para promover o bem-estar geral.

Importância do sono

O sono desempenha um papel vital na nossa saúde e bem-estar. Durante o sono, o corpo se recupera e se rejuvenesce, promovendo o funcionamento adequado do sistema imunológico, a consolidação da memória e o equilíbrio emocional.



Uma boa noite de sono está associada a diversos benefícios para a saúde, como:



Melhora do desempenho cognitivo

Um sono adequado melhora a concentração, a criatividade e a capacidade de resolver problemas.



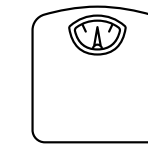
Fortalecimento do sistema imunológico

Um sono de qualidade ajuda a fortalecer o sistema imunológico, tornando o organismo mais resistente a doenças.



Regulação do humor

Dormir bem está relacionado a um melhor equilíbrio emocional, reduzindo o risco de desenvolver problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão.



Manutenção do peso saudável

A falta de sono adequado pode afetar os hormônios relacionados à fome e à saciedade, levando ao aumento de peso.

Portanto, é essencial adotar cuidados necessários para garantir uma boa qualidade de sono, como estabelecer uma rotina de sono regular, criar um ambiente propício para dormir e evitar o consumo de estimulantes, como cafeína e eletrônicos, antes de dormir.

Dicas para manter a saúde em dia

Explore estas dicas essenciais para manter sua saúde em dia e garantir que você possa desfrutar da vida ao máximo.



Encontre uma atividade que você goste e faça dela parte da sua rotina diária.



Consuma alimentos nutritivos e evite alimentos processados e ricos em gorduras e açúcares.



Beber água regularmente é essencial para a saúde do corpo e da mente.



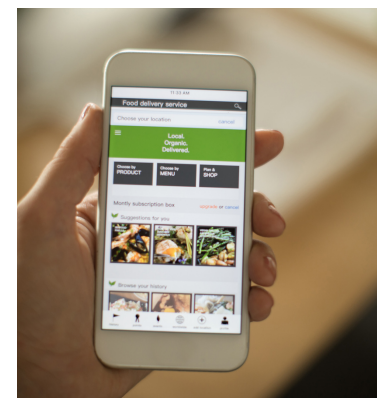
Ferramentas para acompanhar a saúde

Neste contexto, apresentaremos ferramentas valiosas para acompanhar de perto sua saúde e bem-estar.



Rastreador de atividades

Acompanhe seus passos, calorias queimadas e melhore a avaliação das zonas de treinamento personalizado.



Aplicativo de nutrição

Registre sua alimentação diária e obtenha dicas personalizadas para uma dieta mais saudável.



Medidor de sono

O actígrafo é um aparelho semelhante a um relógio de pulso que registra dados clínicos para avaliação de possíveis distúrbios do sono.



Salivette

O salivette permite realizar exames hormonais através da amostra de saliva.



A participação da comunidade na saúde ativa

Voluntariado

Ajude a promover a saúde ativa na comunidade através de projetos voluntários.

Campanhas de conscientização

Participe e divulgue campanhas sobre prevenção de doenças e estilos de vida saudáveis.

Eventos esportivos/sociais

Junte-se a eventos esportivos/sociais locais para incentivar a comunidade a se movimentar e se divertir.



O futuro do Saúde Ativa na UBS

Para o futuro do Saúde Ativa na UBS, estamos comprometidos em promover o bem-estar da nossa comunidade, por meio de pesquisas avançadas, tecnologias inovadoras e parcerias com a comunidade, buscando uma abordagem completa e atualizada para a promoção da saúde.

Pesquisas avançadas

Investiremos em pesquisas para encontrar novas maneiras de promover a saúde ativa e melhorar a qualidade dos serviços oferecidos.

Tecnologia inovadora

Continuaremos a explorar novas tecnologias, com aplicativos de acompanhamento de saúde, para tornar a saúde mais acessível e conveniente para todos.

Parcerias com a comunidade

Estabeleceremos parcerias com organizações locais para expandir os programas de saúde ativa e criar um impacto positivo na vida das pessoas.