



PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA



Agência Okideias.com

Plano
Santa Casa
Saúde



Prevenir é sempre
o melhor remédio!

Índice



O Plano Santa Casa Saúde	4
Uso Consciente do Plano de Saúde	5
Programa de Medicina Preventiva	6
Programa Viver Sem Dor	7
Programa Viver Bem	9
Programa Super Vida	11
Programa Medida Certa	13
Programa Gestar Bem	15
Programa de Telemonitoramento	17
Programa Medicina Empresarial	18
Programa Viver Bem com 60+	20
10 Mandamentos para uma vida saudável	22



Liderança no Vale do Paraíba e Litoral

Inicialmente chamado de Vale Saúde, o plano foi criado há mais de 30 anos para atender exclusivamente à Santa Casa de São José dos Campos. Mas não parou por aí.

Hoje, a Santa Casa de São José dos Campos é o maior complexo hospitalar da região e está entre os melhores hospitais do Brasil, com Certificação Nível 3 de Excelência pela ONA - Organização Nacional de Acreditação.

O plano Santa Casa Saúde cresceu e tornou-se a maior rede médica e hospitalar credenciada do Vale do Paraíba e do Litoral Norte, com mais de 1.000 médicos em todas as especialidades, além de clínicas, laboratórios e hospitais.

Mas tudo isso só funciona bem com pessoas motivadas e dedicadas. Sem valores humanos, mesmo uma grande e eficiente rede credenciada estaria incompleta. E esse é o nosso maior diferencial: nossos beneficiários são atendidos por profissionais vocacionados e comprometidos em oferecer o melhor.

E o melhor é **acolher, respeitar e cuidar.**

Uso Consciente do Plano de Saúde

Por que o uso consciente é importante?

A saúde é o nosso bem mais precioso, e o plano de saúde é essencial para cuidá-la. Para garantir qualidade e sustentabilidade, reflita sobre o uso consciente dos recursos disponíveis.

Qualidade do serviço: O uso adequado dos serviços garante que eles estejam disponíveis para quem realmente precisa.

Sustentabilidade do plano: O desperdício de recursos pode levar ao aumento dos custos do plano, afetando todos os beneficiários.

Sua saúde: O uso consciente inclui a prevenção, que é a melhor forma de cuidar da sua saúde.

Dicas para o uso consciente do seu plano:

- Conheça seu plano: leia o guia médico e o contrato para entender as coberturas, limitações e a rede credenciada.
- Familiarize-se com os prazos de carência.
- Procure o profissional certo para cada necessidade: pronto-socorro para urgências; clínico geral ou especialista para consultas de rotina.
- Aproveite a telemedicina para consultas e atendimentos simples.
- Evite desperdícios: converse com seu médico sobre a real necessidade de exames e procedimentos.
- Use corretamente os medicamentos prescritos.
- Mantenha a vacinação em dia.

Lembre-se: O uso consciente do plano é um ato de responsabilidade e cuidado com a sua saúde e com a de todos. Juntos, podemos garantir um plano de saúde sustentável e de qualidade para o futuro.

Programa de Medicina Preventiva

Para nós, a medicina preventiva é tão importante quanto a medicina curativa. Pensando em proporcionar maior bem-estar físico, mental e social aos nossos beneficiários, o Plano Santa Casa Saúde implantou o Saber Viver – Programa de Promoção à Saúde, que funciona regularmente desde março de 2017.

Nosso objetivo é promover a saúde e não apenas tratar doenças, multiplicando a ideia de prevenção, incentivando hábitos e estilos de vida saudáveis e proporcionando mais qualidade de vida aos beneficiários.

Equipe envolvida:

A equipe é composta por médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, educadores físicos, psicopedagogos, terapeutas ocupacionais, psicomotricistas e equipe administrativa.

Os pilares que sustentam nossas ações são:

- Controle de doenças crônicas;
- Educação para o autocuidado;
- Reeducação alimentar;
- Fortalecimento emocional;
- Atividades físicas;
- Socialização.



Programa Viver Sem Dor

Programa destinado a portadores de dores crônicas na coluna vertebral, ombros, joelhos e/ou quadris, com ou sem indicação de intervenção cirúrgica.

O **Programa de Controle da Dor Crônica** tem como objetivo melhorar a funcionalidade e a qualidade de vida dos participantes. O tratamento é realizado por uma equipe multidisciplinar, conduzida por fisioterapeutas e médicos ortopedistas especializados, visando à adoção de novos hábitos de vida, à redução do risco de complicações futuras e ao tratamento especializado.

Critérios de Inclusão:

- Ser beneficiário do Plano Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;
- Ter idade acima de 18 anos;
- Ser portador de dores crônicas na coluna, ombros, joelhos e/ou quadris, com ou sem indicação de intervenção cirúrgica.

Critérios de Exclusão:

- Encaminhamento cirúrgico: quando, após avaliação pela equipe do Saber Viver, for identificado que apenas o tratamento conservador não trará os melhores resultados;
- Falta de participação eletiva do beneficiário no programa e/ou desistência do mesmo;
- Cancelamento do plano de saúde.

Processos do Programa:

- O programa é gratuito;
- Avaliação presencial do beneficiário pela equipe do Saber Viver, com preenchimento do questionário de dor;
- Assinatura do termo de aceite para participação no programa.

Programa Viver sem Dor

Periodicidade do Acompanhamento:

São realizadas duas sessões semanais de fisioterapia, com duração média de quatro meses para reabilitação, além de consultas de rotina com o ortopedista, conforme indicação após avaliação médica.

O que é Dor Crônica?

Dor crônica é aquela que persiste ou recorre por mais de 3 meses, ou uma dor aguda que permanece por mais de 1 mês após uma lesão tecidual e/ou quando há uma lesão que não cicatriza.

Causas:

- Doenças traumáticas, inflamatórias ou degenerativas;
- Dores de origem psicológica ou emocional: traumas vivenciados que podem levar ao desenvolvimento de dores;
- Sono irregular, que pode gerar ou intensificar a dor crônica.

Tratamento:

- A fisioterapia promove analgesia em dores agudas e crônicas;
- O fortalecimento muscular beneficia e protege as estruturas ósseas;
- Exercícios físicos: o movimento pode auxiliar no bloqueio das dores e na liberação de endorfina.



Programa Viver Bem

Programa para Portadores de Diabetes Mellitus ou Pré-Diabéticos. O programa tem como principal objetivo o controle e a prevenção da doença e de suas complicações, estimulando portadores de diabetes ou pré-diabetes a compreenderem melhor a condição. Por meio da capacitação do beneficiário para o autocuidado, com ações de educação em saúde, busca-se um melhor controle da doença crônica, prevenindo ou retardando seu agravamento e suas complicações.

As ações são realizadas por uma equipe multiprofissional, de forma individualizada e proativa, seguindo protocolos específicos.

Critérios de Inclusão:

- Ser beneficiário do Plano de Saúde Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;
- Apresentar hemoglobina glicada igual ou superior a 5,7%;
- Ter diagnóstico de pré-diabetes ou já ser portador de diabetes mellitus;
- Ter idade acima de 20 anos.

Critérios de Exclusão:

- Falta de participação efetiva do beneficiário no programa;
- Cancelamento do plano de saúde;
- Desinteresse do beneficiário em continuar no programa.

Periodicidade de Acompanhamento:

A periodicidade será definida de acordo com o grau de classificação da doença e avaliação multidisciplinar.

Programa Viver Bem

Processos do Programa e Inscrição:

- Encaminhamento pelo médico assistente;
- Captação ativa ou busca espontânea;
- Acolhimento inicial de enfermagem para coleta de dados clínicos e histórico de saúde;
- Assinatura do termo de aceite;
- Elaboração de um plano de cuidado de acordo com as necessidades do beneficiário;
- Avaliações periódicas com o médico endocrinologista e apoio da equipe multiprofissional (nutricionista, psicólogo, enfermeiro e educador físico);
- Participação nas atividades em grupo e prática de exercícios físicos supervisionados.

O que é Diabetes?

O Diabetes Mellitus não é apenas a elevação do açúcar no sangue. Trata-se de uma doença grave de origem cardiovascular e cerebrovascular, cujo tratamento precisa ser rigoroso para evitar complicações como hipertensão, infarto, cegueira, doença vascular periférica, acidente vascular cerebral e insuficiência renal crônica.

Causas:

- Maus hábitos alimentares;
- Obesidade;
- Sedentarismo.

Tratamento:

- Dieta;
- Exercícios físicos;
- Controle de peso;
- Reeducação de hábitos e estilo de vida;
- Uso de medicamentos prescritos exclusivamente por médicos.

Programa Super Vida

Programa para Portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica. Destinado a pessoas entre 40 e 85 anos, o programa visa controlar a pressão arterial, prevenir complicações e incentivar o paciente a assumir um papel ativo no cuidado diário da própria saúde, com acompanhamento de uma equipe multiprofissional.

CrITÉRIOS de Inclusão:

- Ser beneficiário do Plano de Saúde Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;
- Ser diagnosticado com hipertensão;
- Ter idade acima de 40 anos.

CrITÉRIOS de Exclusão:

- Falta de participação efetiva do beneficiário no programa;
- Cancelamento do plano de saúde;
- Desinteresse do beneficiário em continuar no programa.

Processos do Programa e Inscrição:

- Encaminhamento pelo médico assistente;
- Captação ativa ou busca espontânea;
- Acolhimento inicial de enfermagem para coleta de dados clínicos e histórico de saúde;
- Assinatura do termo de aceite;
- Elaboração de um plano de cuidado desenvolvido de acordo com as necessidades do beneficiário.

Periodicidade de Acompanhamento:

A periodicidade será definida de acordo com o grau de classificação da doença e avaliação multidisciplinar.

Programa Super Vida

O plano de cuidados inclui diversas ações programadas, como:

- Avaliações periódicas com o médico cardiologista;
- Apoio da equipe multiprofissional (nutricionista, psicólogo, educador físico e enfermeiro);
- Participação nas atividades em grupo;
- Prática de exercícios físicos supervisionados.

O que é Hipertensão?

Hipertensão arterial é uma doença crônica e silenciosa que atinge cerca de 29% dos brasileiros acima de 18 anos e 45% das pessoas acima de 60 anos. Caracteriza-se por níveis elevados de pressão nas artérias, fazendo o coração trabalhar mais para distribuir o sangue. Mesmo assintomática na maioria dos casos, é um dos principais fatores de risco para AVC, infarto, aneurismas, insuficiência renal e cardíaca.

Prevenção:

- Medir a pressão arterial duas vezes ao ano (uma vez no verão e outra no inverno);
- Manter o peso adequado, com hábitos alimentares saudáveis;
- Usar sal com moderação;
- Praticar atividade física regularmente;
- Não fumar;
- Consumir bebidas alcoólicas com moderação.



Programa Medida Certa

Programa para Beneficiários com Indicação de Cirurgia Bariátrica. Destinado a beneficiários com indicação de cirurgia bariátrica, o programa acompanha o paciente no pré e pós-operatório. A avaliação e orientação são realizadas por uma equipe multidisciplinar composta por médico clínico geral, cirurgião do aparelho digestivo, endocrinologista, cardiologista, nutricionista, educador físico e psicólogo.

CrITÉRIOS DE INCLUSÃO:

- Ser beneficiário do Plano de Saúde Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;
- Ter idade acima de 18 anos;
- Apresentar IMC acima de 40 kg/m² ou IMC entre 30 e 39 kg/m² com comorbidades (ex.: diabetes, apneia do sono, hipertensão arterial, dislipidemia, doença coronariana, osteoartrite, entre outras), comprovadas por exames.

CrITÉRIOS DE EXCLUSÃO:

- Falta de participação efetiva do beneficiário no programa;
- Cancelamento do plano de saúde;
- Desinteresse do beneficiário em continuar no programa;
- Desligamento do funcionário da empresa contratante.

Processos do Programa e Inscrição:

- Avaliação pelo cirurgião bariátrico;
- Encaminhamento para o programa Saber Viver;
- Acolhimento inicial de enfermagem para coleta de dados clínicos e histórico de saúde;
- Assinatura do termo de aceite;
- Acolhimento com a equipe multidisciplinar.

Programa Medida Certa

Periodicidade de Acompanhamento:

A periodicidade será definida de acordo com o fluxo estabelecido pelo programa.

Obesidade: O que é? Como diagnosticar? Como tratar?

A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, geralmente associada a diversos problemas de saúde, comprometendo o bem-estar do indivíduo.

Fatores de risco:

Diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, apneia do sono, câncer e osteoartrite.

Diagnóstico:

O diagnóstico é feito pelo cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), criado por Adolphe Quételet, que consiste em dividir o peso do indivíduo (em kg) pelo quadrado de sua altura (em metros).

Tratamento:

- Reeducação alimentar: alimentação menos calórica, maior ingestão de fibras e respeito aos horários das refeições;
- Suporte psicológico: acompanhamento emocional e apoio familiar;
- Atividade física: ajuda a queimar gordura, diminui o apetite e melhora a autoestima. O ideal é caminhar pelo menos 50 minutos, quatro vezes por semana, após avaliação médica;
- Acompanhamento médico: consultas periódicas com endocrinologista para monitoramento metabólico e, se necessário, prescrição de medicação.

Programa Gestar Bem

Destinado a gestantes de alto risco, o programa oferece acompanhamento preventivo e monitoramento do pré-natal por uma equipe multiprofissional, promovendo qualidade de vida durante a gestação, parto seguro e redução de complicações para mãe e bebê.

CrITÉRIOS de Inclusão:

- Ser beneficiário do Plano de Saúde Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;
- Gestação de alto risco diagnosticada;
- Gestantes com idade menor que 18 anos ou acima de 38 anos.

CrITÉRIOS de Exclusão:

- Falta de participação efetiva no programa;
- Cancelamento do plano de saúde;
- Desinteresse da gestante em continuar no programa.

Processos do Programa e Inscrição:

- Encaminhamento pelo médico assistente;
- Captação ativa ou busca espontânea;
- Acolhimento inicial com obstetra de referência;
- Acolhimento de enfermagem para coleta de dados clínicos e histórico de saúde;
- Assinatura do termo de aceite;
- Elaboração de plano de cuidado e acompanhamento do pré-natal conforme necessidades da gestante.

O plano de cuidados inclui:

- Avaliações periódicas com o obstetra;
- Apoio da equipe multiprofissional (nutricionista, psicólogo, enfermeiro e endocrinologista).

Programa Gestar Bem

Periodicidade de Acompanhamento:

A periodicidade será definida de acordo com o fluxo do programa e avaliação médica individualizada.

O que é uma Gestação de Alto Risco?

Uma gestação de alto risco ocorre quando há fatores que aumentam o potencial de complicações para a mãe, o feto ou ambos durante a gravidez e o parto. Esses fatores podem estar presentes antes da gestação ou surgir durante o período gestacional.

Alguns fatores de risco incluem:

- Doenças crônicas (hipertensão, cardiopatias, nefropatias, diabetes comum ou gestacional);
- Idade avançada da gestante;
- Gestações múltiplas;
- Histórico de gravidezes complicadas;
- Infecções;
- Problemas genéticos no feto.

A gestação de alto risco exige atenção médica especializada, acompanhamento frequente e, quando necessário, intervenções para garantir o bem-estar da mãe e do bebê, com o objetivo de minimizar riscos.



Programa de Telemonitoramento

Com o objetivo de aprimorar o cuidado e a atenção aos nossos beneficiários, o **Departamento de Medicina Preventiva** implementou o **Programa de Telemonitoramento de Pacientes**.

Este serviço exclusivo é destinado a pacientes que necessitam de acompanhamento frequente de sua saúde e tratamentos, garantindo monitoramento contínuo e cuidado personalizado.

Como funciona o Telemonitoramento de Pacientes:

1- Seleção e Orientação: A equipe multiprofissional identifica os pacientes que se beneficiarão de acompanhamento intensivo e fornece orientações adequadas.

2 - Acompanhamento por Telefone: Contatos telefônicos regulares permitem monitorar a saúde e os tratamentos, prevenindo complicações.

3 - Visitas Domiciliares: Quando necessário, a equipe de enfermagem realiza visitas para acompanhamento presencial e personalizado.

O programa reforça o compromisso da Santa Casa Saúde com a saúde e o bem-estar dos beneficiários, oferecendo cuidado de qualidade, personalizado e contínuo.



Medicina Preventiva Empresarial

Destinado a todas as empresas clientes do Plano Santa Casa Saúde, o programa foi criado para promover qualidade de vida e saúde integral aos funcionários, por meio de ações de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças. Inclui campanhas de conscientização, palestras informativas durante a SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho) e treinamento para multiplicação e disseminação de conhecimentos de autocuidado dentro da empresa.

CrITÉRIOS DE INCLUSÃO:

Funcionários das empresas contratantes do Plano Santa Casa Saúde;

Estar adimplente com o plano de saúde.

CrITÉRIOS DE EXCLUSÃO:

Falta de adesão total da empresa ao programa;

Cancelamento do plano de saúde;

Desligamento do funcionário.

Processos do Programa e Inscrição:

Busca passiva: solicitações pelas empresas clientes via

Relacionamento com o Cliente (RC).

Busca ativa: identificação de empresas com alta sinistralidade.

O programa inclui acolhimento inicial da enfermagem para coleta de dados clínicos e histórico de saúde, seguido da elaboração de plano de cuidados personalizado, desenvolvido de acordo com as necessidades da empresa.

Periodicidade de acompanhamento: definida conforme o grau de sinistralidade da empresa e solicitações da própria empresa, visando redução de riscos e melhoria da saúde dos colaboradores.

Medicina Preventiva Empresarial

Formas de inscrição:

Demanda espontânea da empresa;

Sugestão do médico do trabalho da empresa;

Identificação por busca ativa da equipe de medicina preventiva e

Relacionamento com o Cliente.

Plano
Santa Casa
Saúde



Programa Viver Bem com 60+

Destinado a beneficiários idosos com 60 anos ou mais, o projeto parte do princípio de que o cuidado ao idoso deve ir além da abordagem médica tradicional, abrangendo aspectos psicológicos, sociais e culturais.

O objetivo é promover a saúde mental e o bem-estar, oferecendo um espaço de acolhimento, desenvolvimento pessoal e coletivo por meio de atividades terapêuticas, artísticas e de relaxamento.

Atividades Propostas:

- Psicoterapia em grupo: discussão de temas relevantes para a terceira idade, como luto, perdas, medos e expectativas;
- Oficinas de estimulação cognitiva: jogos e atividades que trabalham memória, raciocínio e atenção;
- Oficinas de artesanato: pintura, desenho, modelagem, colagem e outras técnicas artísticas;
- Atividades de socialização: jogos, festas e atividades que incentivem a interação entre os participantes;
- Palestras e workshops: temas relacionados à saúde mental, qualidade de vida e envelhecimento saudável.

Critérios de Inclusão:

- Ser beneficiário do Plano de Saúde da Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;
- Ter 60 anos ou mais.

Critérios de Exclusão:

- Falta de participação efetiva no projeto;
- Cancelamento do plano de saúde;
- Desinteresse do beneficiário em continuar no programa.

Programa Viver Bem com 60+

Processos de Inscrição e Participação:

- Encaminhamento pelo médico assistente;
- Captação ativa ou busca espontânea;
- Acolhimento de enfermagem para coleta de dados clínicos e histórico de saúde;
- Assinatura do termo de aceite;

O projeto inclui avaliações periódicas com geriatra, equipe de enfermagem e profissionais multidisciplinares, como psicólogos, psicopedagogos, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas e psicomotricistas.



10 Mandamentos para uma vida saudável

- 1 - Consulte o médico regularmente e acompanhe sua saúde de perto.
- 2 - Pratique atividade física pelo menos 5 vezes por semana, por no mínimo 30 minutos.
- 3 - Mantenha o peso adequado para o seu corpo.
- 4 - Não fume.
- 5 - Consuma bebidas alcoólicas com moderação.
- 6 - Hidrate-se bem, ingerindo de 2 a 3 litros de líquidos por dia.
- 7 - Durma pelo menos 8 horas por noite.
- 8 - Exercite a mente e socialize: leia, escreva, faça palavras cruzadas, aprenda algo novo, dance e converse com amigos.
- 9 - Nunca tome medicamentos por conta própria; siga sempre orientação médica.
- 10 - Cultive sua espiritualidade ou conexão com a energia em que acredita.

Acesse o site: planosantacasasaude.com/saberviver

Ou entre em contato através do telefone (12) 3876-9610 e/ou mande mensagem para o nosso WhatsApp (12) 99617-1044.

Endereço:

Praça Cândida Maria César Sawaya Giana, 2, Jardim Apolo I, São José dos Campos, SP.





Plano
Santa Casa
Saúde