



PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

Agência okdeias.com



# Cartilha do Programa Saber Viver



Saber Viver  
é viver com saúde.

# Índice

pág. 3	—————	Sobre o Plano Santa Casa Saúde
pág. 4	—————	Sobre o Programa Saber Viver
pág. 4	—————	Equipe
pág. 5	—————	Viver sem Dor
pág. 7	—————	Viver Bem
pág. 9	—————	Saber Viver - Super Vida
pág. 11	—————	Medicina Preventiva Empresarial
pág. 11	—————	Curso de Gestantes
pág. 15	—————	Medida Certa
pág. 18	—————	Os 10 mandamentos para uma vida saudável

Plano  
**Santa Casa**  
**Saúde**

Acolher, respeitar, cuidar



## Sobre o Plano Santa Casa Saúde

Inicialmente, com o nome de Vale Saúde, o plano foi criado, há 28 anos, para ser exclusivamente da 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 no Vale do Paraíba e Litoral Norte, com 19 hospitais, dezenas de clínicas e laboratórios e mais de 1.000 médicos credenciados em todas as

especialidades.

Mas tudo isso precisa de pessoas motivadas e dedicadas para funcionar bem. Sem valores humanos mesmo uma grande e eficiente rede credenciada estaria incompleta.

E este é o nosso maior diferencial. Nossos beneficiários são atendidos por pessoas vocacionadas e dedicadas para atender fazendo o melhor.

E o melhor a fazer é acolher, respeitar, cuidar.





## Sobre o Programa Saber Viver

Para nós, medicina preventiva é tão importante quanto a medicina curativa.

Pensando em proporcionar maior bem estar físico, mental e social para os nossos beneficiários o plano Santa Casa Saúde implantou o Saber Viver - Programa de Promoção da Saúde, que funciona regularmente, desde março de 2017.

Nosso objetivo é promover a saúde e não apenas tratar a doença, multiplicando a ideia de prevenção, incentivando hábitos e estilo de vida saudáveis, criando mais qualidade de vida para nossos beneficiários.

## Equipe

A equipe é composta por médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeuta, educador físico e administrativo.

Os pilares que sustentam nossas ações são:

- Controle de doenças crônicas;

- Educação para o autocuidado;
- Reeducação alimentar;
- Fortalecimento emocional;
- Atividades físicas;
- Socialização.



## Viver sem Dor

### **Público Alvo:**

Portadores de dores crônicas na coluna vertebral e/ou ombro, com indicação ou não de intervenção cirúrgica.

O Programa de controle da dor crônica tem como objetivo melhorar a funcionalidade e a qualidade de vida das pessoas.

Direcionado, principalmente, aos pacientes com dor crônica e/ou indicação cirúrgica de ombro e coluna vertebral.

O tratamento é realizado por uma equipe multidisciplinar e conduzido por fisioterapeutas especializados, que visam à adoção de novos hábitos de vida que protegem a coluna vertebral e diminuem o risco de complicações, através de tratamento especializado.

### **Critérios de inclusão:**

- Ser beneficiário do Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;
- Ser beneficiário com idade acima de 18 anos;
- Ser portador de dores crônicas na coluna vertebral e/ou ombro, com indicação ou não de intervenção cirúrgica.

### **Critérios de exclusão:**

- Encaminhamento cirúrgico: realizada avaliação pelo fisioterapeuta em beneficiário cujo tratamento fisioterapêutico unicamente não surtirá os melhores resultados;

- Quando não houver participação efetiva do beneficiário no programa;
- Cancelamento do plano de saúde (bloqueio, óbito, outros motivos);
- Quando o beneficiário não tiver mais interesse em participar do programa.

#### **Processos do Programa:**

O programa é gratuito;  
Preenchimento de questionário para o Programa de Atenção à Coluna Vertebral, verificando a necessidade de encaminhamento do beneficiário para o Programa A ou Programa B;  
Assinatura do termo de aceite participação no programa.

#### **Periodicidade de acompanhamento:**

São realizadas duas sessões semanais, com duração média de cerca de quatro meses para reabilitação.

## O que é dor crônica?

Dor crônica é aquela que persiste ou recorre por mais de 3 meses, persiste por mais de 1 mês após a resolução de uma lesão tecidual aguda ou acompanha uma lesão que não se cura.

Causas:

- Doenças traumáticas, inflamatórias ou degenerativas;
- Dores de origem psicológica ou emocional: algum trauma que a pessoa tenha passado e que leva ao desenvolvimento das dores;
- Sono irregular pode gerar e aumentar a dor crônica.

Tratamento:

- A fisioterapia promove analgesia em dores agudas e crônicas;
- Fortalecimento muscular irá beneficiar e proteger as estruturas ósseas;
- Exercício físico: o movimento pode auxiliar no bloqueio das dores e na liberação de endorfina;



## Viver Bem

### **Público Alvo:**

Portadores de Diabetes Mellitus ou pré-diabéticos.

O Programa tem como principal objetivo o controle, a prevenção da doença e suas complicações, estimulando os portadores de diabetes a compreender melhor a doença, através da capacitação do beneficiário para o autocuidado com ações de educação em saúde, visando um melhor controle da condição crônica, prevenindo ou retardando o agravamento da doença e suas complicações. As ações são realizadas por uma equipe multiprofissional, de forma individualizada e proativa com protocolos específicos.

### **CrITÉrios de inclusão:**

- Hemoglobina glicada igual ou superior a 5,7%;
- Ser diabético(a);
- Ser beneficiário do Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;
- Ter idade acima de 20 anos.

### **CrITÉrios de exclusão:**

- Quando não houver participação efetiva do beneficiário no programa;
- Cancelamento do plano de saúde (bloqueio, óbito, outros motivos);
- Quando o beneficiário não tiver

mais interesse em participar do programa.

**Processos do Programa:**

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

**Periodicidade de acompanhamento:**

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

**Inscrições:**

Demanda espontânea;  
Encaminhamento pelo médico assistente;  
Através de busca ativa da medicina preventiva.

## O que é Diabetes?

O Diabetes Mellitus não é simplesmente a elevação do açúcar no sangue, ela é uma grave doença cardíaca e cérebro vascular e seu tratamento precisa ser rigoroso para que não surjam complicações como hipertensão, infarto, cegueira, doença vascular periférica, acidente vascular cerebral e insuficiência renal crônica.

**Causas:**

- Maus hábitos alimentares;
- Obesidade;
- Sedentarismo.

**Tratamento:**

- Dieta;
- Exercício;
- Controle de peso;
- Reeducação de hábitos e estilo de vida;
- Medicamentos unicamente prescritos por médicos.





## Saber Viver - Super Vida

### **Público Alvo:**

Ser portador de Hipertensão Arterial Sistêmica com idade entre 40 e 85 anos.

Programa direcionado aos portadores de HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica) tendo como principal objetivo controlar a Pressão Arterial para prevenir e reduzir suas complicações, incentivando que o próprio paciente seja protagonista do tratamento por meio de cuidados diários com a saúde, através do incentivo de uma equipe multiprofissional, com atividades estabelecidas em protocolos específicos, na busca do autocuidado, auxiliando na melhoria da qualidade de vida.

### **Critérios de inclusão:**

- Ser hipertenso(a);
- Ser beneficiário do Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;
- Ter idade acima de 40 anos.

### **Critérios de exclusão:**

- Quando não houver participação efetiva do beneficiário no programa;
- Cancelamento do plano de saúde (bloqueio, óbito, outros motivos);
- Quando o beneficiário não tiver mais interesse em participar do programa.

**Processos do Programa:**

Encaminhamento pelo médico assistente;  
Captação ativa ou busca espontânea;  
Assinatura do termo de aceite participação no programa;  
Acolhimento inicial de enfermagem para a coleta de dados clínicos do seu histórico de saúde;  
Elaboração do plano de cuidado desenvolvido de acordo com as necessidades específicas de cada beneficiário;  
O plano de cuidados contará com diversas ações programadas, como, avaliações periódicas com o médico cardiologista, apoio da equipe multiprofissional (nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta), participação nas atividades em grupo e prática de exercícios físicos supervisionados.

**Periodicidade de acompanhamento:**

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

**Inscrições:**

Demanda espontânea;  
Encaminhamento pelo médico assistente;  
Através de busca ativa da medicina preventiva.

## O que é Hipertensão?

A hipertensão arterial é uma doença crônica de grande prevalência, ocorrendo em cerca de 33% da população brasileira acima de 18 anos e 50% acima de 60 anos. Na maioria dos casos é assintomática, mas pode ser caracterizada por níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Isso faz com que o coração tenha que exercer maior esforço na distribuição do sangue no corpo. Ela é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de AVCs, infartos, aneurismas e insuficiências 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;
- Uso moderado de sal;
- Praticar atividade física regularmente;
- Não fumar;
- Consumo moderado de bebida alcoólica.



## Medicina Preventiva Empresarial

### **Público Alvo:**

Empresas clientes do Plano Santa Casa Saúde.

Programa criado com objetivo de oferecer qualidade de vida aos funcionários das empresas clientes do Plano Santa Casa Saúde, enfocando na saúde do trabalhador como um todo, através de ações integradas de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças, campanhas de conscientização e palestras informativas em SIPAT (Semana de prevenção de acidentes de trabalho), oferecendo treinamento e capacitação para funcionários das empresas para multiplicação e divulgação dos conhecimentos de autocuidado.

### **Critérios de Inclusão:**

- Funcionário da empresa contratante do Plano Santa Casa Saúde;
- Ser beneficiário do Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;

### **Critérios de exclusão:**

- Quando não houver adesão total da empresa ao programa;
- Cancelamento do plano de saúde;
- Desligamento do funcionário.

**Processos do Programa:**

Busca Passiva: solicitações pelas empresas clientes através do RE (Relação Empresarial);

Busca Ativa: identificação das empresas com alta sinistralidade;

Acolhimento inicial de enfermagem para a coleta de dados clínicos e histórico de saúde;

Elaboração de plano de cuidados desenvolvido de acordo com as necessidades da empresa.

**Periodicidade de acompanhamento:**

Será estabelecida de acordo com o grau de sinistralidade da empresa no sentido de reduzi-lo e através de solicitações da própria empresa.

**Inscrições:**

Demanda espontânea;

Sugestão pelo médico do trabalho da empresa contratante;

Através de busca ativa da medicina preventiva.



## Curso de Gestantes

**Público Alvo:**

Gestantes do plano Santa Casa Saúde e demais convênios.

O Programa Saber Viver, juntamente com o Hospital Irmandade Santa Casa, promove mensalmente o Curso de Gestantes para as beneficiárias do plano

Santa Casa Saúde e demais convênios. O objetivo é contribuir para que as futuras mães tenham uma gravidez saudável e tranquila, adquirindo conhecimento e segurança para os cuidados com o futuro integrante da família.

### **Temas abordados:**

Importância dos testes de triagem (Teste do Pezinho, do Olhinho, Orelhinha e vacinas);

Importância do pré-natal.

A gestante (Principais modificações físicas da gravidez e desenvolvimento do bebê intra útero, cuidados especiais durante a gravidez).

Os três últimos meses de gestação: Sinais e sintomas do trabalho de parto.

A hora de ir para a maternidade.

Tipos de parto e de anestésias.

Orientação e incentivo para o parto normal.

Cuidados no pós-parto;

Aspectos psicológicos da gestação (Emoções, medos e fantasias referentes ao parto e gestação;

vínculo entre mãe e o bebê e participação do pai);

Fisioterapia na Gestação;

Orientações nutricionais;

Amamentação (técnicas de aleitamento desde o primeiro dia até o retorno ao trabalho).

Cuidados com o recém-nascido (Características e necessidades do recém-nascido, banho, troca de fraldas, cuidados com o coto umbilical, massagem para o bebê).

### **Critérios de Inclusão:**

- Ser gestante;
- Possuir o convênio Santa Casa Saúde ou convênios clientes do Hospital Irmandade Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;

### **Processos do Programa:**

Busca Passiva: inscrição espontânea da gestante e acompanhante;

Busca Ativa: identificação das gestantes através de

encaminhamento médico;

Orientações através de palestras realizadas em dois módulos com

especialistas: Pediatra, Obstetra, Psicóloga, Fisioterapeuta,

Nutricionista e Enfermeira;

Certificado entregue aos participantes ao final do curso.

**Periodicidade:** Curso realizado mensalmente, dividido em dois módulos (com duração de 3 horas por módulo).

### **Inscrições:**

Demanda espontânea;

Sugestão pelo médico obstetra;

Através de busca ativa da medicina preventiva.





## Dicas para uma gestação saudável:

### Pré-natal de qualidade:

O acompanhamento médico é fundamental para identificar possíveis causas de partos prematuros e complicações na gestação, além de estabelecer a prevenção.

E quando isso não for possível, realizar o tratamento mais adequado para cada situação.

### Alimentação saudável:

A dieta da gestante deve ser balanceada, diminuindo o consumo de carboidratos simples, como açúcar, farinha branca e outros, e aumentar a ingestão de proteínas e gorduras boas.

Devemos esquecer aquela famosa frase de que “gestante come por dois”.

Seguir a orientação do médico obstetra para não engordar, pois o aumento exagerado do peso aumenta também o risco de complicações.

### Praticar atividade física:

Gestantes que praticam exercícios têm mais disposição, menor risco de hipertensão e diabetes, melhor controle do peso e maior chance de ter um parto normal bem sucedido.

Seu médico obstetra deve autorizar e aconselhar o tipo de atividade físico mais indicado para você.

Toda gestante que não apresenta contraindicações.



## Medida Certa

### **Público Alvo:**

Os beneficiários com indicação de cirurgia bariátrica.

Programa com o objetivo de acompanhar os beneficiários com indicação de cirurgia bariátrica no pré e pós-operatório. O paciente é avaliado e orientado por uma equipe multidisciplinar composta por médico clínico geral, médico cirurgião, nutricionista, endocrinologista, cardiologista educadora física, fisioterapeuta e psicóloga.

### **Critérios de inclusão:**

- Beneficiários acima de 18 anos;
- Apresentar IMC acima de  $40\text{kg}/\text{m}^2$  ou IMC entre  $35\text{ kg}/\text{m}^2$  e  $39\text{kg}/\text{m}^2$

com comorbidades (Ex: diabetes, ou apnéia do sono, ou hipertensão arterial, ou dislipidemia, ou doença coronariana, ou osteoartrites, entre outras);

- Ser beneficiário do Santa Casa Saúde;
- Estar adimplente com o plano de saúde;

### **Critérios de exclusão:**

- Quando não houver participação efetiva do beneficiário no programa;
- Cancelamento do plano de saúde;
- Desligamento do funcionário da

empresa contratante.

**Processos do Programa:**

Avaliação do Cirurgião Bariátrico;  
Encaminhamento para Programa Saber Viver;  
Acompanhamento com Equipe Multidisciplinar;

**Periodicidade de acompanhamento:**

A periodicidade será de acordo com o

fluxo descrito pelo programa.

**Inscrições:** Encaminhamento pelo cirurgião bariátrico.



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

A obesidade é uma doença caracterizada pelo excessivo acúmulo de gordura corporal e normalmente está associada a problemas de saúde, comprometendo ainda mais o estado do indivíduo.

A obesidade é um fator de risco para várias doenças dentre as quais podemos citar: **Diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, apneia do sono, câncer, osteoartrite.**

**Diagnóstico:**

O diagnóstico é feito através do cálculo de índice de massa corporal (**IMC**), método

mundialmente difundido e criado por Adolphe Quételet, que consiste em dividir o peso do indivíduo (em quilogramas) pelo quadrado de sua altura (em metros).

#### **IMC (índice de massa corporal):**

- **Menor a 18,5**

Corresponde a pessoas com **peso abaixo do normal**;

- **Entre 18,5 e 24,9**

Corresponde a pessoas com **peso normal**;

- **Entre 25 e 29,9**

Corresponde a pessoas com **excesso de peso**;

- **Entre 30 e 39,9**

Corresponde a pessoas **obesas**;

- **Maior do que 40**

Corresponde a pessoas **portadoras de obesidade mórbida**.

#### **Tratamento:**

O tratamento inclui a reeducação alimentar, que consiste em consumir alimentos menos calóricos, maior ingestão de alimentos ricos em fibras e respeito aos horários das refeições.

Este procedimento pode requerer suporte psicológico e auxílio por parte da família.

Outra medida adotada é o início de atividades físicas visando gastar a energia acumulada no organismo na forma de gordura.

A atividade física diminui o apetite e melhora a auto-estima.

Depois de verificar se a pessoa está em condições adequadas de saúde para a prática de exercícios, o ideal é que ela caminhe, pelo menos, 50 minutos quatro vezes por semana.

# 10 mandamentos para uma vida saudável

**1** Consultar o médico regularmente;

---

**2** Praticar atividade física, pelo menos, 5 vezes por semana com duração de no mínimo 30 minutos;

---

**3** Manter o peso adequado;

---

**4** Não fumar;

---

**5** Beber com moderação;

---

**6** Manter-se hidratado (consuma 2 a 3 litros de líquidos por dia);

---

**7** Dormir, pelo menos, 8 horas por dia;

---

**8** Praticar atividades intelectuais e sociais (ler, escrever, fazer palavras cruzadas, aprender uma nova língua, dançar, conversar com amigos);

---

**9** Nunca tomar remédio por conta própria;

---

**10** Esteja sempre conectado com Deus ou com a energia que você acredita.

---





Acesse o site [planosantacasasaude.com/saberviver](http://planosantacasasaude.com/saberviver)  
ou envie email para

[medicinapreventiva@santacasasaudesjc.com.br](mailto:medicinapreventiva@santacasasaudesjc.com.br)

Telefone: (12) 3876-9610

Praça Cândida Maria César Sawaya Giana, 02,  
Jardim Apolo, São José dos Campos/SP

Plano  
**Santa Casa**  
**Saúde**

O plano que funciona quando você precisa.

V01 - 25/04/2018

ANS - Nº 41.924-9