

PROGRAMA

# Bem Envelhecer



CARTILHA INFORMATIVA

## Bem-vindo(a) ao Programa Bem Envelhecer

Você terá acesso à **equipe Bem Envelhecer Monitoramento**, que cuidará da sua saúde desde o início da sua jornada na MedSênior. Ela é composta pelo enfermeiro, que atua como gestor do cuidado, e o assistente de saúde.



### Monitoramento

A equipe Bem Envelhecer Monitoramento fará o acompanhamento da sua saúde de maneira integral, com base no seu perfil e informações de saúde fornecidas à MedSênior. Desta forma suas demandas de saúde ou administrativas podem ser feitas com a equipe do Programa.

#### Horário de Funcionamento:

08 às 20h de segunda a sexta-feira.

Para entrar em contato conosco pelo WhatsApp, basta enviar a mensagem "**Bem Envelhecer**".

Você também terá acesso à teleconsulta médica com clínico geral, geriatra e encaminhamento a Oficinas de Saúde, caso seja indicado.

Para esse contato, a **equipe Bem Envelhecer Monitoramento é pelo WhatsApp**. Desta forma, a comunicação será rápida e fácil, proporcionando um cuidado completo.



## Como entrar em contato com a equipe Bem Envelhecer Monitoramento?

Você tem uma equipe de referência para cuidar de todos os assuntos. Para isso, entre em contato pelo canal oficial da MedSênior - WhatsApp, através do número 0800 840 5505 e envie a mensagem Bem Envelhecer.

Essa deverá ser a primeira mensagem enviada na conversa, para iniciar o contato. Logo após, seu enfermeiro entrará em contato.

Ou aponte a câmera do seu celular no QR Code que iremos te ajudar a ingressar no programa.



## Benefícios que o Programa Bem Envelhecer oferece:

- ✓ Profissionais de saúde especializados;
- ✓ Direcionamento para especialidades;
- ✓ Atendimento e monitoramento personalizados;
- ✓ Oficinas de saúde;
- ✓ Resolução de demandas administrativas.

Além de todos esses serviços, aqui você terá um acompanhamento completo, contando com videochamadas para facilitar a comunicação e um enfermeiro que atua como gestor do cuidado, garantindo um acompanhamento próximo e atencioso.



## Oficinas de Saúde

O Programa Bem Envelhecer incentiva os beneficiários a participarem ativamente na busca por uma melhor qualidade de vida e na prevenção de doenças. Como parte desse compromisso, o Programa oferece Oficinas de Saúde, que proporcionam atividades e orientações práticas para promover o bem-estar e o cuidado preventivo.

### Arteterapia



A oficina promove o bem-estar e a inclusão social dos idosos, incentivando a participação em atividades criativas que ajudam a fortalecer o lado emocional e a criar amizades. Com essas práticas, os idosos têm a oportunidade de se divertir, interagir com outras pessoas e melhorar sua qualidade de vida.

### Tecnologia para Bem Envelhecer



A Oficina Tecnologia para Bem Envelhecer surgiu com o propósito de trazer autonomia tecnológica para os nossos beneficiários, com propostas de atividades voltadas a celulares e ambientes digitais privacidade online.

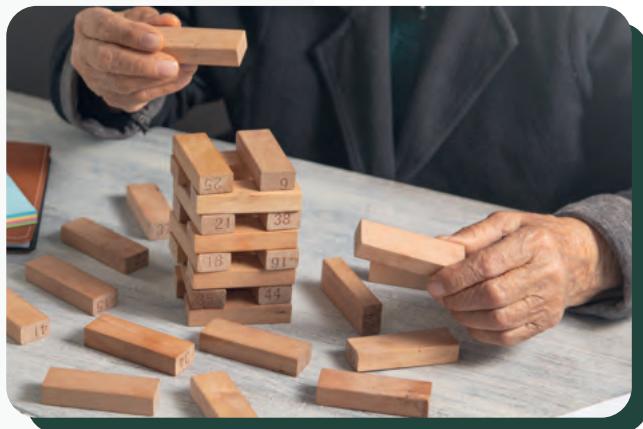


# **Autonomia e Independência**



A proposta do Núcleo de Autonomia e Independência é incentivar os beneficiários a praticarem exercícios físicos de forma regular. O objetivo é fortalecer a musculatura e melhorar o equilíbrio, ajudando a reduzir o risco de quedas e garantindo mais segurança para realizar as atividades do dia a dia com mais confiança e tranquilidade.

# Cabeça Boa



A oficina Cabeça Boa foi desenvolvida para ajudar os idosos a melhorar a memória e as funções mentais, que tendem a ficar mais lentas com o envelhecimento. Durante a oficina, são realizadas diversas atividades para promover estímulos cognitivos, auxiliando no bom desempenho das funções diárias e ajudando a prevenir o surgimento de doenças.

## Nutrisaber



A oficina de saúde NutriSaber promove a alimentação saudável com ações educativas que incluem palestras, mesas-redondas e dinâmicas em grupo. Durante a oficina, são abordados diversos temas para motivar os idosos interessados em adotar novos hábitos alimentares e melhorar sua saúde de forma prazerosa e informativa.

## Educa a Dor



Na oficina educa a dor, a equipe trabalha para manter os idosos ativos com exercícios de força, mobilidade, equilíbrio, coordenação motora e práticas de autocuidado. Além disso, essa oficina incentiva os participantes a incluir a atividade física na rotina, ajudando a melhorar a saúde e o bem-estar de forma contínua.

**MedSênior**

