



**2024**

# Programa de Atenção à Saúde - PAS CAPEP-SAÚDE

*Promoção da Saúde e Prevenção  
aos Mutuários*





## O que é o PAS?

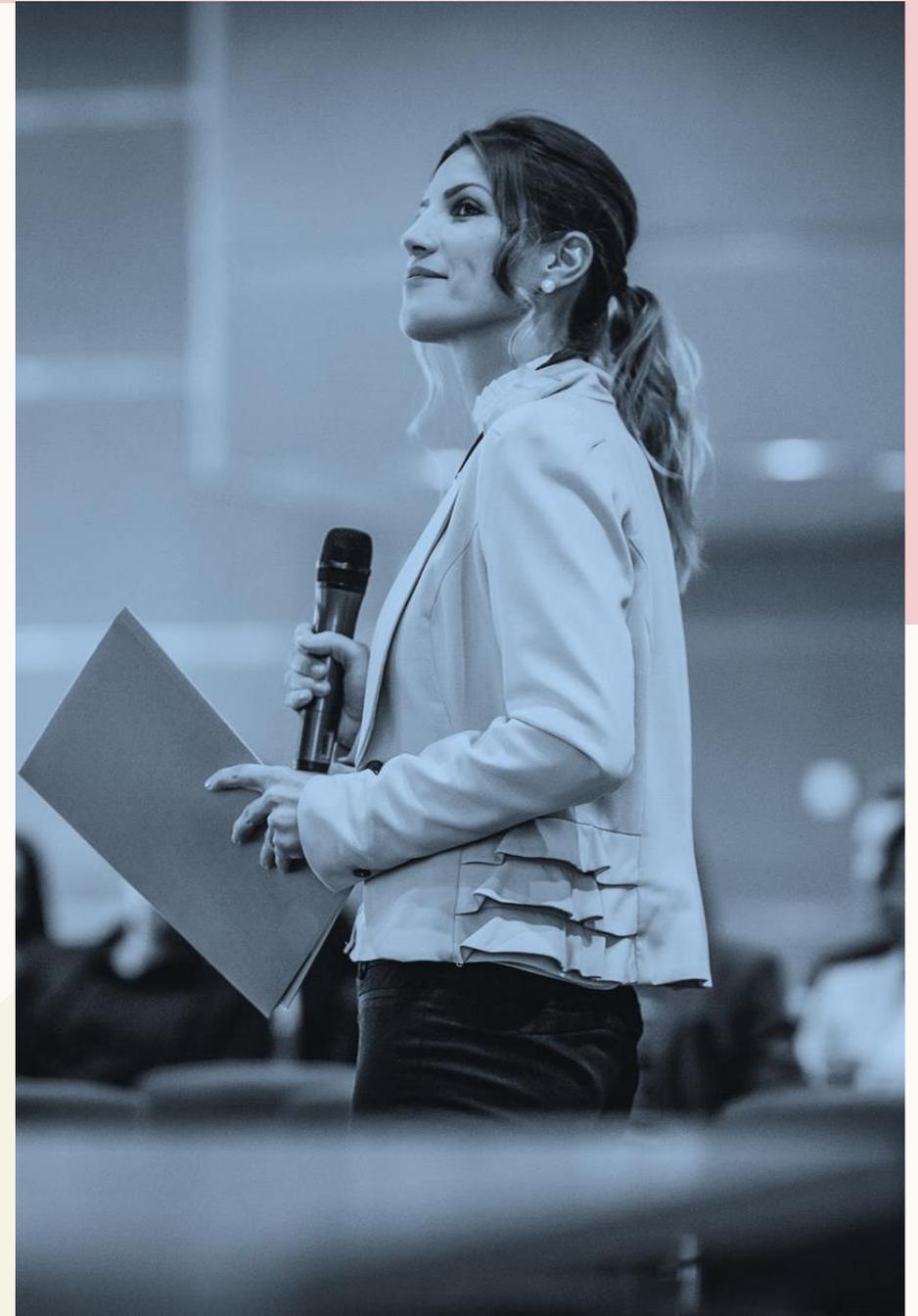
O Programa de Atenção à Saúde (PAS) da CAPEP-SAÚDE foi instituído pela **Resolução nº 002/2021** e visa potencializar as políticas públicas de prevenção e promoção da saúde dos mutuários.

Além da assistência em saúde oferecida pela CAPEP através da rede credenciada, o PAS foca na promoção de hábitos saudáveis como fatores protetores da saúde e qualidade de vida.



## Objetivos principais do PAS:

- **Promoção da Saúde:** Implementação de ações preventivas e educativas.
- **Prevenção:** Redução de riscos à saúde, como doenças crônicas não transmissíveis.
- **Parcerias:** Estabelecimento de parcerias para oferecer descontos e benefícios aos mutuários.





## Estrutura e Parcerias

### Parcerias estratégicas

- **Instituições Parceiras:** Prefeituras, universidades, e outras instituições de saúde.

- **Programa "Parceiros da CAPEP-SAÚDE":** Descontos e benefícios em clínicas, academias, farmácias, hospitais, entre outros.

# Atividades e Ações do PAS

## Exemplos de ações realizadas:

- **Rodas de Conversa** sobre temas como obesidade, saúde da mulher, e saúde mental.
- **Palestras:** Nutrição, prevenção da obesidade, cuidados no pós-operatório, etc.
- **Campanhas de Conscientização:** Outubro Rosa, Novembro Azul, entre outras.



# Atividades 2024 - Calendário de Eventos

**02/02/2024 - Roda de conversa 'Orientação e cuidados: entendendo a obesidade'**

**08/03/2024 - Ação educativa sobre a valorização da mulher (atividade de sensibilização realizada com equipe interna da Capep-Saúde)**

**12/03/2024 - Ação educativa sobre saúde da mulher em parceria com profissionais da rede credenciada (ocorrida no Paço Municipal e aberta aos mutuários interessados)**

**21/03/2024 - Ação educativa sobre saúde da mulher com ênfase nos aspectos nutricionais realizada em conjunto com profissionais parceiros**

**21/03/2024 - Palestra "Nutrição e Obesidade" em parceria com o curso de Nutrição da UniSantos**

## **Atividades 2024 - Calendário de**

### **Eventos**

**05/04/2024 – Encontro “Obesidade e nutrição: novas interfaces de tratamento da obesidade” em parceria com o Grupo de Estudos da Obesidade – UNIFESP**

**12/04/2024 – Encontro “Repercussões psicossociais da obesidade e cuidado integral em saúde” em parceria com o Grupo de Estudos da Obesidade – UNIFESP**

**19/04/2024 – Encontro “Prevenção da obesidade: exercício físico e estratégias interdisciplinares no controle da obesidade” em parceria com o Grupo de Estudos da Obesidade – UNIFESP**

**25/04/2024 – Palestra “Estratégias para mudança de comportamento Alimentar” em parceria com a Psicologia da UniSantos**

**26/04/2024 – Encontro “Obesidade, estilo de vida e qualidade de vida: novas estratégias de prevenção da obesidade” em parceria com o Grupo de Estudos da Obesidade – UNIFESP**

## Atividades 2024 - Calendário de

### **Eventos**

**03/05/2024 - Roda de conversa ‘Orientação e cuidados: entendendo a obesidade’**

**23/05/2024 – Palestra “Cuidados no pós operatório de cirurgias de grande porte” em parceria com a Enfermagem da UniSantos**

**27/06/2024 – Palestra “O impacto da Cirurgia bariátrica no efeito dos medicamentos” em parceria com a Farmácia da UniSantos.**

**28/06/2024 - Roda de conversa ‘Orientação e cuidados: entendendo a obesidade’**

**14/08/2024 - Atividade sobre amamentação e sua manutenção após o retorno ao trabalho - parceria com Sevrest/SMS**

**16/08/2024 - Roda de conversa ‘Orientação e cuidados: entendendo a obesidade’**

# Atividades 2024 - Calendário de

## Eventos

**11/09/2024 - Atividade sobre aspectos psicológicos e dificuldades na amamentação - parceria com Instituto da Mulher e Gestante**

**26/09/2024 – Palestra sobre "Obesidade, cirurgia bariátrica e saúde mental", em parceria com a Psicologia da Unisanta (ação aberta aos mutuários em alusão à semana ODS)**

**27/09/2024 – Atividade sobre a importância do *hobby* na saúde mental (ação interna de sensibilização em alusão à Semana ODS)**

**16/10/2024 – Atividade sobre autocuidado e informações sobre câncer de mama e colo de útero – parceria com a Liga Acadêmica de Fisioterapia em Uroginecologia e Obstetrícia (LAFUO) da UNISANTA voltada aos servidores da SEMAM**

**17/10/2024 - Roda de conversa ‘Orientação e cuidados: entendendo a obesidade’**

**01/11/2024 – Palestra sobre “Atividade Física adaptada para a condição de obesidade”, em parceria com a Nutrição da Unisantos**

### Destaques de campanhas

- **Dia Internacional da Mulher:** Roda de conversa sobre exames preventivos para mulheres.
- **Prevenção de Obesidade:** Parceria com o Grupo de Estudos da Obesidade da UNIFESP.
- **Agosto Dourado:** Conscientização sobre a amamentação e apoio às gestantes.



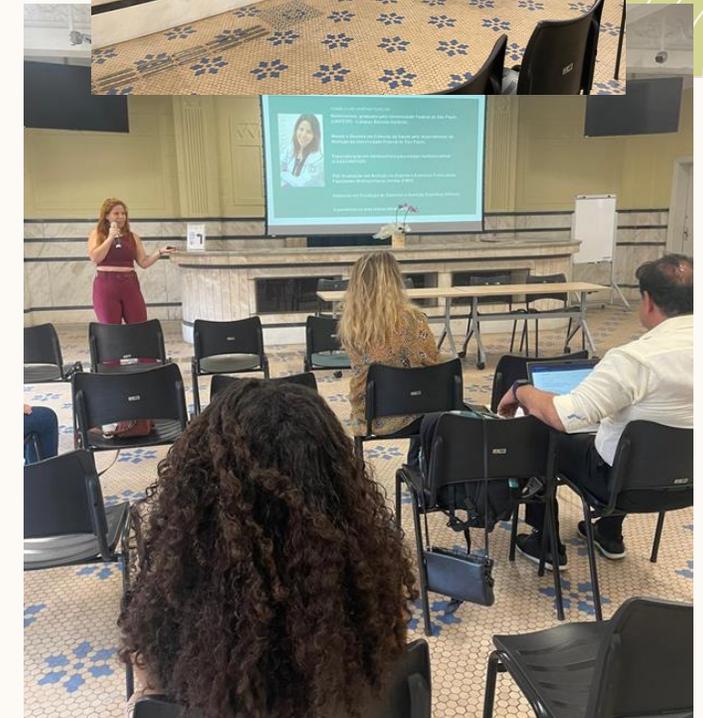
# PREVENÇÃO DE RISCOS ASSOCIADOS À OBESIDADE

12

A Organização Mundial de Saúde afirma: a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde que temos para enfrentar. Em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30.

A obesidade é uma doença por si só e, ao mesmo tempo, um fator de risco para muitas outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNTS): DM, HAS, hipercolesterolemia, AVC, neoplasias, etc.

Em razão disso a CAPEP, por intermédio do PAS, buscou parceria com o GEO (Grupo de Estudos da Obesidade), da Universidade Federal de São Paulo, para trazer aos mutuários informações atualizadas e cientificamente embasadas a respeito de estratégias de prevenção dos riscos associados à obesidade



## AGOSTO DOURADO



No mês de conscientização sobre a importância do aleitamento materno, a CAPEP Saúde, por meio do PAS, promoveu ações para gestantes e puérperas. Na Policlínica Martins Fontes, a fonoaudióloga Dra. Eliane Blanco conduziu uma roda de conversa sobre as dificuldades da amamentação no retorno ao trabalho. Também foi realizada uma ação na UBS Conselheiro Nébias, em parceria com a professora Dra. Ana Cláudia, abordando técnicas para facilitar a amamentação. Além disso, psicólogas do Instituto da Mulher e Gestante, Erika Perina e Renata Brancalhão, discutiram temas como depressão pós-parto e saúde mental.



# SEMANA ODS

**Durante a Semana Global de Ação pelos ODS, a CAPEP Saúde, por meio do PAS, realizou uma apresentação interna para seus servidores, abordando os impactos do estresse na rotina diária. A palestra destacou como a atividade física pode ajudar a liberar hormônios que aliviam o estresse, melhoram o humor e promovem o bem-estar geral.**



## Outubro Rosa - CAPEP-SAÚDE

- **Data:** 07 de outubro
- **Ação:** Funcionários vestidos de rosa em apoio à campanha

### Objetivos da Campanha:

- Conscientizar sobre o câncer de mama
- Promover o acesso ao diagnóstico e tratamento
- Contribuir para a redução da mortalidade

### Atividades da Campanha:

- Iluminação de prédios públicos com luz rosa
- Uso de roupas cor de rosa
- Palestras, eventos e ações educativas
- Divulgação de informações e materiais de prevenção (banners, folders, mídias)

### Contexto Legal:

- **Lei nº 13.733/2018:** Institui o mês de conscientização sobre o câncer de mama.



## Palestra sobre Prevenção ao Câncer de Mama e Colo do Út

**Data: 16/10 | Local: Gabinete da Secretaria do Meio Ambiente**  
**Organização: LAFUO (Universidade Santa Cecília)**

### **Principais Pontos:**

#### **•Câncer de Mama:**

- **Mais comum entre mulheres globalmente.**
- **2,3 milhões de casos novos em 2020 (24,5% de todas as neoplasias femininas).**
- **Taxas mais altas em países desenvolvidos.**
- **No Brasil, maior taxa de mortalidade por câncer entre mulheres, especialmente no Sul e Sudeste.**

### **Objetivo:**

- **Conscientizar sobre a prevenção ao câncer de mama e colo do útero.**



# OUTUBRO ROSA



## Novembro Azul - Prevenção ao Câncer de Próstata



### Ações em Andamento:

- O câncer de próstata afeta a glândula prostática, localizada abaixo da bexiga, no sistema reprodutivo masculino.
- No Brasil, é o **segundo tipo de câncer mais comum entre os homens**.

### Objetivo do Novembro Azul:

- Conscientizar sobre a prevenção e diagnóstico precoce do câncer de próstata.

## Dezembro Laranja - Prevenção ao Câncer de Pele

### Ações em Andamento:

- O câncer de pele é causado pelo crescimento anormal das células da pele.
- Tipos comuns: **Carcinoma basocelular** e **carcinoma espinocelular** (não melanoma), com alta taxa de cura se diagnosticados precocemente.
- Melanoma**: Menos comum, mas mais agressivo e letal. Se detectado cedo, tem mais de 90% de chance de cura.
- Fator de risco principal**: Exposição excessiva ao sol sem proteção.
- Prevenção**: Informação e diagnóstico precoce são essenciais para evitar a doença.



### Visitas Institucionais:

- A CAPEP Saúde recebeu as prefeituras de **São Vicente** e **Sorocaba** para conhecer a gestão e os serviços oferecidos pela autarquia.
- Os **técnicos** admiraram a **qualidade e a quantidade** de serviços prestados pela **CAPEP**, destacando especialmente a **assistência oferecida pela autarquia**, que se tornou um **modelo** para outras cidades que também possuem caixas de pecúlio, mas não conseguem oferecer o mesmo nível de **qualidade e abrangência** nos serviços..



## Compromisso com a Saúde:

- A CAPEP Saúde continua a investir na **prevenção, promoção da saúde** e no **cuidado integral de seus mutuários**.





**OBRIGADA**

**TAÍS VIANA**

**JÉSSICA DE PAIVA RIBEIRO**