
BemStar
Eleve sua saúde. Estrele sua melhor versão.
STELLANTIS
SAÚDE

SUMÁRIO

p.3 Carta aberta

p.4 O Programa BemStar

p.6 Informação é poder

- Já ouviu falar sobre Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNTs)?
- O que aumenta o risco dessas doenças?

p.8 Agora vamos entender melhor sobre as doenças acompanhadas no BemStar?

p.10 Por que o estilo de vida importa tanto?

p.12 Dicas para cuidar da sua saúde no dia a dia

p.14 Jornada do beneficário

p.16 Um passo de cada vez

Carta aberta

Boas-vindas ao Programa BemStar!

Este programa de Promoção da Saúde foi desenhado especialmente para cuidar de você e te ajudar a estrelar a sua melhor versão.

Ao participar do BemStar, você dá um passo fundamental no cuidado com a sua saúde. E o melhor de tudo: você não está só nessa jornada.

Nosso compromisso é caminhar ao seu lado no dia a dia dos nossos Núcleos Stellantis Saúde, oferecendo o apoio, a orientação e o incentivo da sua Equipe de Referência. Queremos te ajudar a conquistar melhorias reais para que você tenha mais VIDA na sua VIDA, aproveitando cada momento especial com quem você ama.

Aqui, valorizamos cada passo do seu progresso. Cada esforço conta e cada pequena conquista faz a diferença. Não buscamos a perfeição, mas sim a constância e a evolução no seu próprio ritmo.

Acredite: com acolhimento, informação de qualidade e dedicação, é perfeitamente possível transformar hábitos e viver melhor.

Vamos construir essa nova história juntos e juntas?



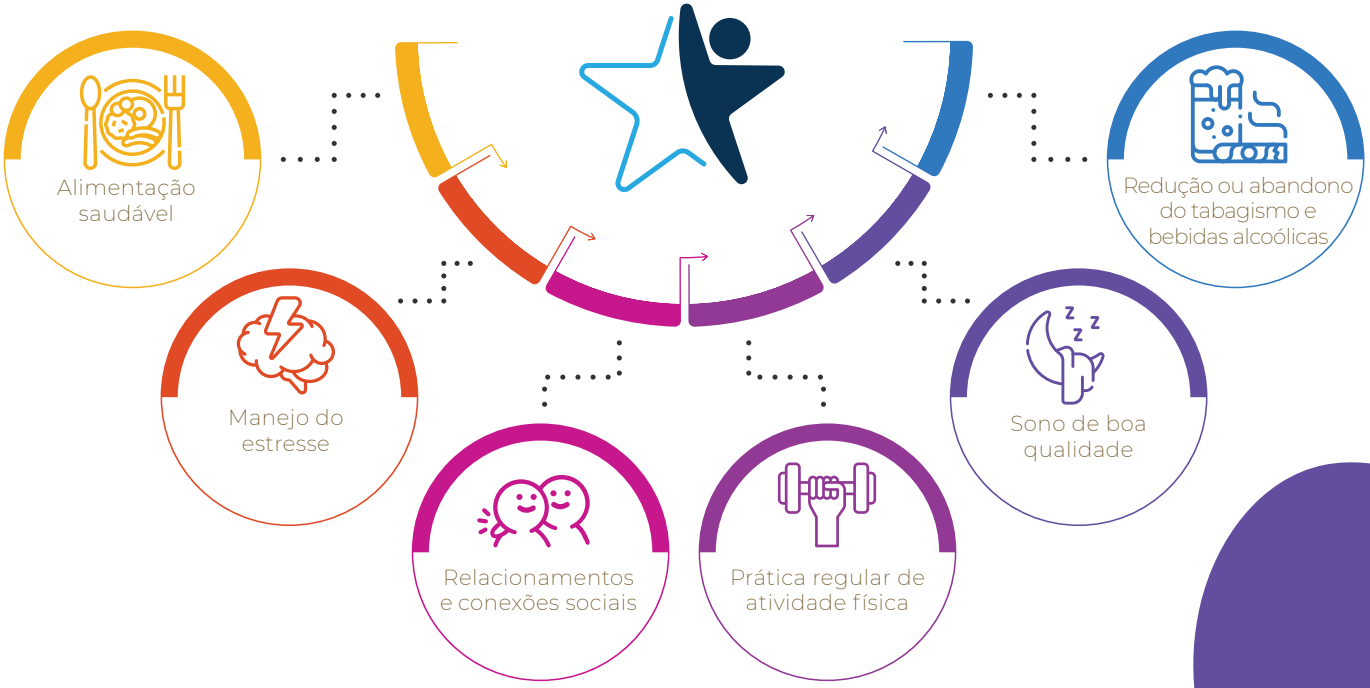
O Programa BemStar

O Programa BemStar foi criado para ajudar pessoas que convivem com **diabetes, pressão alta, colesterol elevado ou excesso de peso** a cuidarem melhor da saúde.

Essas condições são comuns e, quando não são bem controladas, podem aumentar o risco de problemas mais graves, como doenças do coração, dos rins e dos vasos sanguíneos, além de comprometer a qualidade de vida.

Mas, para nós, **você é muito mais do que um diagnóstico**. Por isso, nosso foco é cuidar como um todo, ajudando você a construir hábitos que promovam mais saúde e bem-estar.

O programa é baseado nos principais pilares de um estilo de vida saudável:



Mais do que tratar doenças, o BemStar busca prevenir complicações, fortalecer o autocuidado e incentivar mudanças que façam sentido para a sua rotina e possam ser mantidas ao longo do tempo.

Ao longo dessa jornada, você contará com **ferramentas digitais, materiais educativos, recursos visuais e o acompanhamento da equipe dos Núcleos Stellantis Saúde** para acompanhar sua evolução, identificar oportunidades de melhoria e celebrar cada conquista.

Acreditamos que, com informação e a estratégia certa de cuidado, é possível transformar hábitos, abrindo caminhos para a sua melhor versão!



Informação é poder

Já ouviu falar sobre Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs)?

As **DCNTs** são problemas de saúde que se desenvolvem ao longo da vida e, na maioria das vezes, acompanham a pessoa por muitos anos. Entre elas estão o **diabetes, a pressão alta, o colesterol elevado e a obesidade**, que são o foco do Programa BemStar.

Essas doenças são muito comuns e, quando não são bem controladas, podem aumentar o risco de complicações, como infarto, AVC, doença renal, perda da visão e outras condições que podem comprometer a qualidade de vida.



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças crônicas são responsáveis por cerca de **7 em cada 10 mortes no mundo**. No entanto, a boa notícia é que grande parte dessas complicações pode ser evitada com acompanhamento adequado e hábitos de vida mais saudáveis.

O que aumenta o risco dessas doenças?

Alguns hábitos e situações favorecem o aparecimento ou a piora das doenças crônicas. Os principais são:

- Alimentação pouco saudável
- Pouca atividade física
- Tabagismo
- Consumo excessivo de bebidas alcoólicas
- Sono insuficiente ou de má qualidade
- Estresse frequente
- Falta de acompanhamento da saúde

Esses fatores podem contribuir para o aumento da pressão arterial, do açúcar no sangue, do colesterol e do peso, dificultando o controle da saúde ao longo do tempo.

A boa notícia é que você pode mudar essa história

Pequenas mudanças feitas de forma constante podem trazer grandes benefícios para a saúde. Comer melhor, movimentar o corpo, dormir bem, controlar o estresse e manter o acompanhamento com a equipe de saúde são atitudes que ajudam a prevenir complicações e a viver com mais qualidade de vida.

É exatamente esse o propósito do **Programa BemStar**: apoiar você nessa jornada, ajudando a identificar oportunidades de melhoria, construir hábitos mais saudáveis e conquistar resultados que façam diferença hoje e no futuro.

Agora vamos entender melhor sobre as doenças acompanhadas no BemStar?

O Programa BemStar acompanha quatro condições de saúde muito comuns na população adulta:

Hipertensão arterial (pressão alta)

Diabetes

Colesterol alto (dislipidemia)

Obesidade

Essas doenças precisam ser acompanhadas pela sua Equipe de Referência nos Núcleos Stellantis Saúde. Quando necessário, outros profissionais, como cardiologistas, endocrinologistas e nutricionistas, também podem participar do seu cuidado.

O mais importante é saber que **todas essas condições podem ser controladas**. Com acompanhamento adequado, uso correto dos medicamentos, quando indicados, e mudanças no estilo de vida, é possível reduzir o risco de complicações e viver com mais saúde e qualidade de vida.



Hipertensão Arterial Sistêmica

A hipertensão acontece quando a pressão do sangue nas artérias permanece acima do recomendado.

Na maioria das vezes, ela **não causa sintomas**, por isso muitas pessoas nem sabem que têm pressão alta.

Quando não é controlada, pode aumentar o risco de infarto, AVC, doença renal e insuficiência cardíaca.

A boa notícia: manter a pressão controlada ajuda a proteger o coração, o cérebro e os rins.

Diabetes Mellitus

O diabetes acontece quando a quantidade de açúcar (glicose) no sangue fica acima do normal.

Quando não é controlado, pode prejudicar os olhos, os rins, o coração, o sistema nervoso e a circulação.

A boa notícia: controlar o diabetes ajuda a prevenir complicações e permite viver com mais saúde e qualidade de vida.

Dislipidemia

A dislipidemia acontece quando os níveis de colesterol e/ou triglicerídeos estão alterados.

Com o passar dos anos, essas gorduras podem se acumular nas artérias, dificultando a circulação do sangue e aumentando o risco de infarto e AVC.

A boa notícia: alimentação saudável, atividade física e, quando necessário, medicamentos ajudam a manter o colesterol sob controle.

Obesidade

A obesidade é caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que pode prejudicar o funcionamento do organismo.

Ela aumenta o risco de desenvolver ou agravar doenças como diabetes, pressão alta, colesterol elevado, doenças do coração e problemas nas articulações.

A boa notícia: perder peso, mesmo que em pequenas quantidades, já traz benefícios importantes para a saúde.

O que essas doenças têm em comum?

Todas elas podem ser controladas e, muitas vezes, melhoradas com mudanças no estilo de vida e acompanhamento regular da equipe de saúde.

Por que o estilo de vida importa tanto?

Até aqui, falamos de forma breve sobre o estilo de vida. Ou seja, hábitos e costumes que fazem parte da sua rotina e influenciam diretamente a sua saúde.

Mas agora vamos aprofundar e falar de forma prática sobre um estilo de vida saudável.

Antes, é importante dizer que a saúde é construída todos os dias, por meio das escolhas que fazemos. A forma como nos alimentamos, nos movimentamos, dormimos, lidamos com o estresse e cultivamos nossos relacionamentos influencia diretamente o funcionamento do nosso organismo.

É exatamente nisso que se baseia a **Medicina do Estilo de Vida**: uma abordagem que mostra que hábitos saudáveis podem prevenir doenças, melhorar o controle de problemas como diabetes, pressão alta, colesterol alto e obesidade, além de aumentar a disposição e a qualidade de vida.

No Programa BemStar, acreditamos que cuidar da saúde vai muito além dos medicamentos. O objetivo é ajudar você a construir uma rotina mais saudável, respeitando sua realidade, seu tempo e suas possibilidades.

Não é preciso mudar tudo de uma vez. Grandes transformações começam com pequenas escolhas repetidas todos os dias.

Anteriormente, mencionamos os pilares do BemStar e agora vamos entender cada um deles e quais são as dicas para começarmos hoje mesmo!





PILARES DO BemStar

Hábitos saudáveis

Reduzir ou abandonar o cigarro e evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas protege o coração, os pulmões, o fígado e todo o organismo.

Alimentação saudável

Escolher alimentos mais naturais e menos processados ajuda a controlar o peso, a glicose, o colesterol e a pressão arterial.

Atividade física

Movimentar o corpo regularmente melhora o funcionamento do coração, fortalece os músculos, aumenta a disposição e ajuda no controle das doenças crônicas.

Sono de qualidade

Dormir bem permite que o organismo se recupere e funcione melhor, contribuindo para o equilíbrio da pressão arterial, da glicose e do peso.

Saúde emocional e manejo do estresse

Aprender a lidar com os desafios do dia a dia faz parte do cuidado com a saúde. Cuidar da mente também é cuidar do corpo.

Relacionamentos e apoio social

Ter pessoas com quem contar fortalece a motivação, melhora o bem-estar e torna mais fácil manter hábitos saudáveis.

Dicas práticas para cuidar da sua saúde no dia a dia

Cuidar da saúde não precisa ser complicado. Pequenas atitudes, feitas todos os dias, já fazem muita diferença. Veja algumas dicas simples que você pode começar hoje:

Alimentação



Inclua frutas, verduras e legumes nas refeições diariamente.

Prefira alimentos naturais e reduza o consumo de ultraprocessados, como refrigerantes, embutidos, salgadinhos e biscoitos recheados.

Diminua o sal, o açúcar e as frituras.

Sempre que possível, mantenha horários regulares para as refeições.

Atividade física



Comece no seu ritmo. Uma caminhada já é um excelente começo.

Procure acumular pelo menos 30 minutos de atividade física na maioria dos dias da semana.

Sempre que possível, use escadas, caminhe pequenas distâncias e evite ficar muito tempo sentado.

Sono



Procure dormir e acordar em horários semelhantes todos os dias.

Evite o uso de celulares, computadores ou televisão pouco antes de dormir.

Mantenha o quarto escuro, silencioso e confortável.

Controle do estresse



Reserve alguns minutos do dia para fazer algo que lhe dê prazer.

Pratique momentos de pausa e respiração quando perceber que está sob estresse.

Compartilhe suas preocupações com pessoas de confiança.

Hábitos nocivos



Se você fuma, procure ajuda para parar. Nunca é tarde para abandonar o cigarro.

Se consumir bebidas alcoólicas, faça isso com moderação. Quanto menor o consumo, maiores os benefícios para a saúde.

Conexões sociais



Cultive a convivência com familiares e amigos.

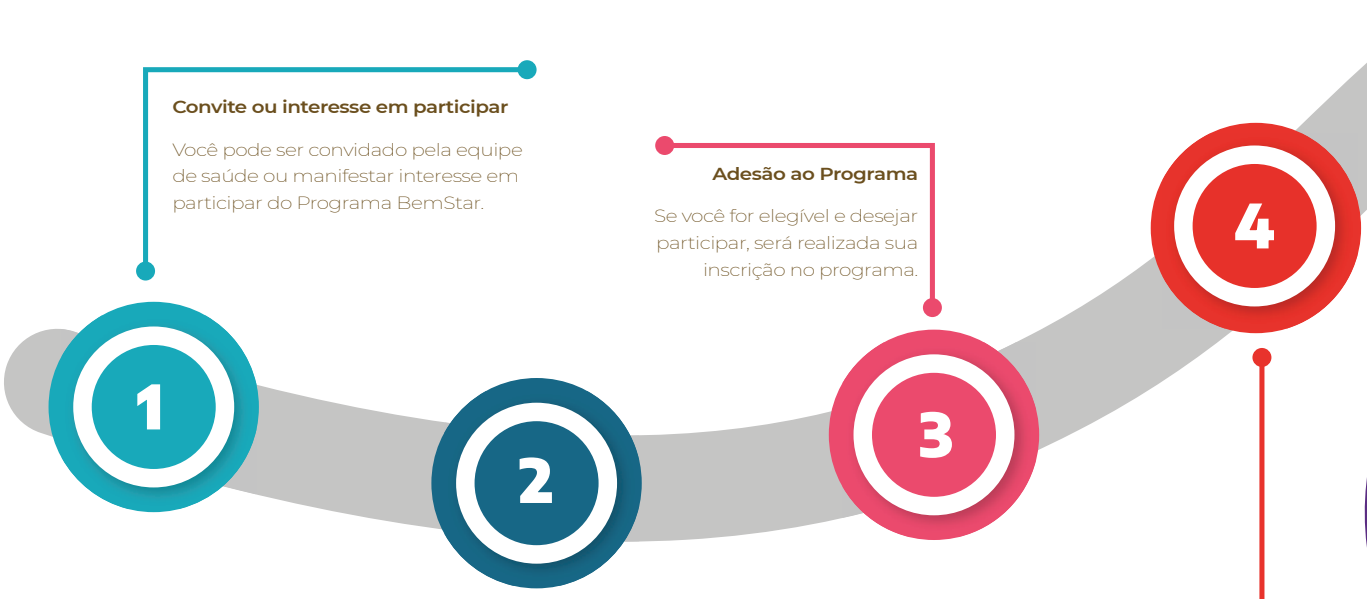
Compartilhe suas dificuldades, mas também celebre suas conquistas.

Permita que outras pessoas façam parte da sua jornada de cuidado.



Jornada do beneficiário

Cada pessoa possui necessidades, objetivos e desafios diferentes. Por isso, no Programa BemStar, você contará com um acompanhamento personalizado, realizado por uma equipe multiprofissional que estará ao seu lado em cada etapa da sua jornada. Conheça, a seguir, como funciona o seu percurso no programa.



Convite ou interesse em participar

Você pode ser convidado pela equipe de saúde ou manifestar interesse em participar do Programa BemStar.

Avaliação Inicial

Nossa equipe realiza uma avaliação para confirmar os critérios de elegibilidade e conhecer seu histórico, suas necessidades e seus objetivos de saúde.

Adesão ao Programa

Se você for elegível e desejar participar, será realizada sua inscrição no programa.

Plano de Cuidado multiprofissional personalizado e prescrição de trilha para mudança no estilo de vida

Juntos, você e a equipe multiprofissional constroem um plano de cuidado com metas e orientações adequadas à sua realidade, às suas condições de saúde e ao seu momento de mudança.

Acompanhamento contínuo

Você receberá acompanhamento periódico da equipe, com orientações, monitoramento da sua evolução, participação em Grupos Operativos com temas relacionados a e apoio para alcançar seus objetivos de saúde.

5

6

7

Conquista dos objetivos

Ao atingir os objetivos propostos ou quando houver indicação da equipe, você poderá concluir sua participação no programa, mantendo os hábitos saudáveis desenvolvidos durante a jornada.

Evolução e Reavaliações

Ao longo do programa, seu plano de cuidado poderá ser atualizado conforme sua evolução e suas necessidades.



Um passo de cada vez

Construir um estilo de vida saudável é um processo. Haverá dias mais fáceis e outros mais desafiadores. O importante é seguir em frente e recomeçar sempre que for necessário.

Ao longo dessa caminhada, você poderá perceber melhorias na sua saúde, mais disposição para as atividades do dia a dia e mais qualidade de vida. Com o tempo, essas mudanças também ajudam a controlar as doenças, reduzir o risco de complicações e proporcionar mais autonomia para viver bem.

Lembre-se: **cada escolha saudável conta.**

E juntos e juntas, com certeza, iremos mais longe.

BemStar.
Pequenas mudanças.
Grandes resultados.





www.stellantissaude.com.br

/stellantissaude

/stellantissaude.pe.pb

Baixe o aplicativo
Stellantis Saúde

BemStar

STELLANTIS
SAÚDE