

## QUEM CONHECE, SE PREVINE! CUIDADOS COM A SAÚDE

Troiani, Leonice  
Calegari, Cherla Aparecida Piva  
Coutinho, Jacqueline Fonseca  
Dias, Kelin

### Resumo

Com o objetivo de informar os colaboradores da Unoesc Chapecó acerca dos cuidados necessários com a saúde da mulher e do homem, afim da manutenção da qualidade de vida, a CIPA (Gestão 2020/2021) juntamente com a AFUC, realizaram uma Live com a enfermeira Vanessa dos Santos Barrionuevo, com o tema: "Quem conhece, se previne! Cuidados com saúde", a atividade fez parte da programação do Outubro Rosa e o Novembro Azul, no campus. Conforme abordado na live a prevenção é um conjunto de cuidados continuado para evitar que alguma doença se desenvolva. As pesquisas comprovam que a saúde, mais do que genética, é consequência das escolhas e hábitos de vida. Hábitos saudáveis e acompanhamento de saúde preventivo são o caminho para o envelhecimento com qualidade de vida. A prevenção de doenças, com cuidados diários, é o que permite ter e manter a qualidade de vida. Entre as atividades capazes de afastar problemas de saúde estão a prática regular de exercícios físicos, a alimentação balanceada e as visitas periódicas ao médico. A saúde é um bem precioso que qualquer ser humano pode ter, por isso, é importante que

## **RESUMO**

todos recorram à medicina preventiva para evitar doenças. A atividade contou um percentual significativos de participantes, que deram feedback positivo e esclareceram diversas dúvidas.

Palavras-chave: Saúde; Prevenção.

E-mail: [leonice.troiani@unoesc.edu.br](mailto:leonice.troiani@unoesc.edu.br)