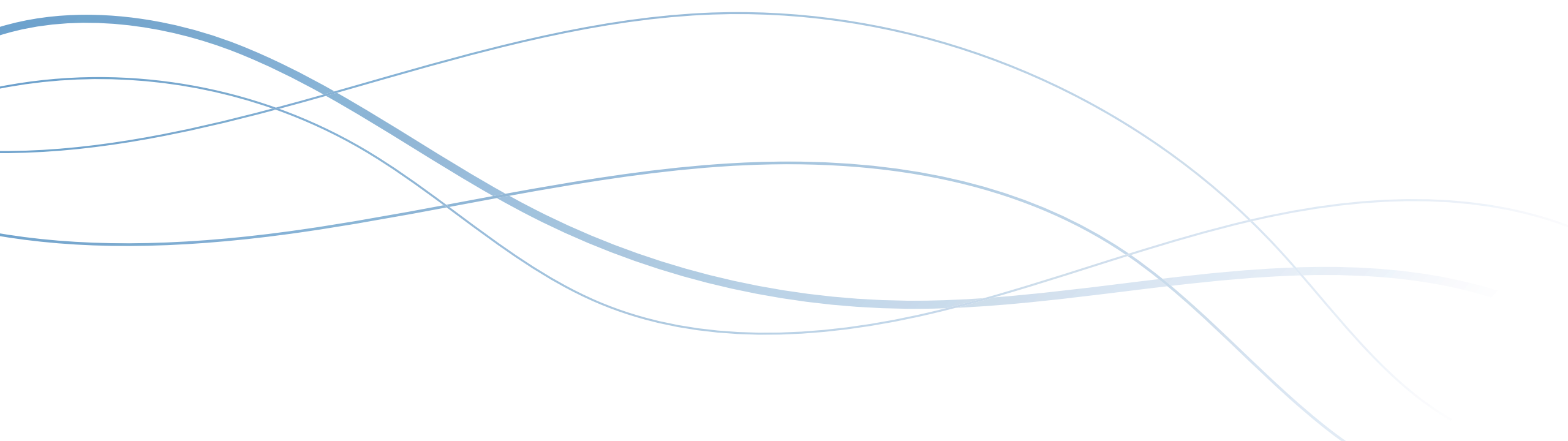




Relatório de Produtividade

Período: 01ABR a 30JUN2023



PAUTA ABRIL

Estratégia	(Slides show) vitrines	BONO	PD	Mobile	Outros
------------	---------------------------	------	----	--------	--------

02/04 – Dia Mundial de
Conscientização sobre o
Autismo.

Saúde Naval em P@uta
Saúde Mental
Entrevistas e Depoimentos.



Cartaz A4

02 a 07/04 – Semana
de Saúde no Brasil.

Entrevistas e
Depoimentos
em formato de Card.



06/04 – Dia Mundial da
Atividade Física;
Dia Nacional de Mobilização
pela Promoção da Saúde.

Entrevistas e
Depoimentos
em formato de Card.



07/04 – Dia Mundial da
Saúde e Qualidade de vida.

Entrevistas e
Depoimentos
em formato de Card.





Não importa como.
Cuidar da saúde é a prioridade.

Confira o depoimento daqueles
que colocam a saúde em 1º lugar

2 a 7/4 – Semana da Saúde no Brasil



Autismo
muito se fala, pouco se conhece.

02/04 – Dia Mundial da Conscientização do Autismo

O que você precisa saber sobre o Transtorno do Espectro Autista?
Conheça alguns fatos, os principais sinais e onde conseguir ajuda.

Acesse: www.saudenaval.mar.mil.br/sn-pauta-autismo e
confira o bate-papo com a CT(T) Lara, do CTMSP.

O que passa na mente atravessa os
olhos de quem está perto.
Atenção para a Saúde Mental.



Mande um Whatsapp para (21) 96702-1660 com o texto
“Dicas Saúde Naval” e receba dicas de saúde no seu celular!



O que preciso saber sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA)?

O TEA tem diferentes níveis, que variam dos mais brandos aos mais severos. Os sinais podem começar a aparecer logo nos primeiros anos de vida, a partir dos 12 meses. O autismo não tem cura, mas a descoberta precoce pode alterar a estimativa de como a doença pode evoluir, bem como suavizar os sintomas.

5 fatos para você saber sobre o autismo

- 1 Cada autista é diferente – não compare um com o outro, pois cada um tem um ritmo de aprendizagem e uma forma de viver.
- 2 Tente ajudar no que você puder – ofereça carinho. Apesar do autista não expressar muito seus sentimentos, ele percebe o amor. Nota quando é bem tratado, quando recebe atenção.
- 3 Nem todo autista tem dificuldade intelectual – alguns, inclusive, têm altas habilidades ou são superdotados. Outros apresentam nível de inteligência normal e outros ainda têm deficiência intelectual.
- 4 Causa genética aliada a fatores ambientais – antigamente, as pessoas acreditavam que uma criança desenvolvia autismo por não ter recebido amor suficiente dos pais. Hoje essa teoria não faz mais sentido por sabermos que a causa é genética aliada a fatores ambientais como medicações e idade dos pais.
- 5 É mais comum em meninos – é mais prevalente em meninos do que em meninas: a proporção é de 4 para 1.

Atenção aos sinais do autismo!



A superação do Miguel, diagnosticado com TEA aos 2 anos.

A Capitão-Tenente(T) Lara, Assessora de Comunicação do Centro Tecnológico da Marinha em São Paulo (CTMSP), bateu um papo com o Saúde Naval sobre quando o seu filho Miguel começou a apresentar alguns sinais e como ele tem evoluído cada vez mais com o tratamento.



Corrida



3º SG-AD Karina

Determinação	★★★★★
Autoconhecimento	★★★★★
Condicionamento	★★★★★
Resistência	★★★★★

Corrida



“Correr sempre foi um estilo de vida. Antes de ficar grávida, já pensava em correr na gestação se não tivesse nada que impedisse. Na minha primeira gestação, não pude correr porque tenho hipotireoidismo prévio, que, na época, descompensou e, por isso, tive que ficar mais quieta.

Mas, nesta segunda gravidez, como descobri bem no início, consegui com o endócrino, ajustar as taxas e não houve nenhuma alteração. Com isso, fui liberada para fazer atividade física. Priorizei o cuidado nutricional e o físico para uma gestação saudável. Com isso, seguimos com 37 semanas de gestação e o corpo em movimento!”

3º SG-AD Karina

PAUTA ABRIL

	Estratégia	(Slides show) vitrines	BONO	PD	Mobile	Outros
--	------------	---------------------------	------	----	--------	--------

11/04 – Dia Mundial de
Conscientização da Doença
de Parkinson.

Tirinha.



17/04 – Urgência Odontológica.

Vídeo



Cartaz A4

22/04 – Dia da Tontura.

Podcast



26/04 – Dia Nacional de
Prevenção e Combate à
Hipertensão Arterial.

Gif –Diário da pressão – APP



Prevenção e Combate à
Hipertensão Arterial.

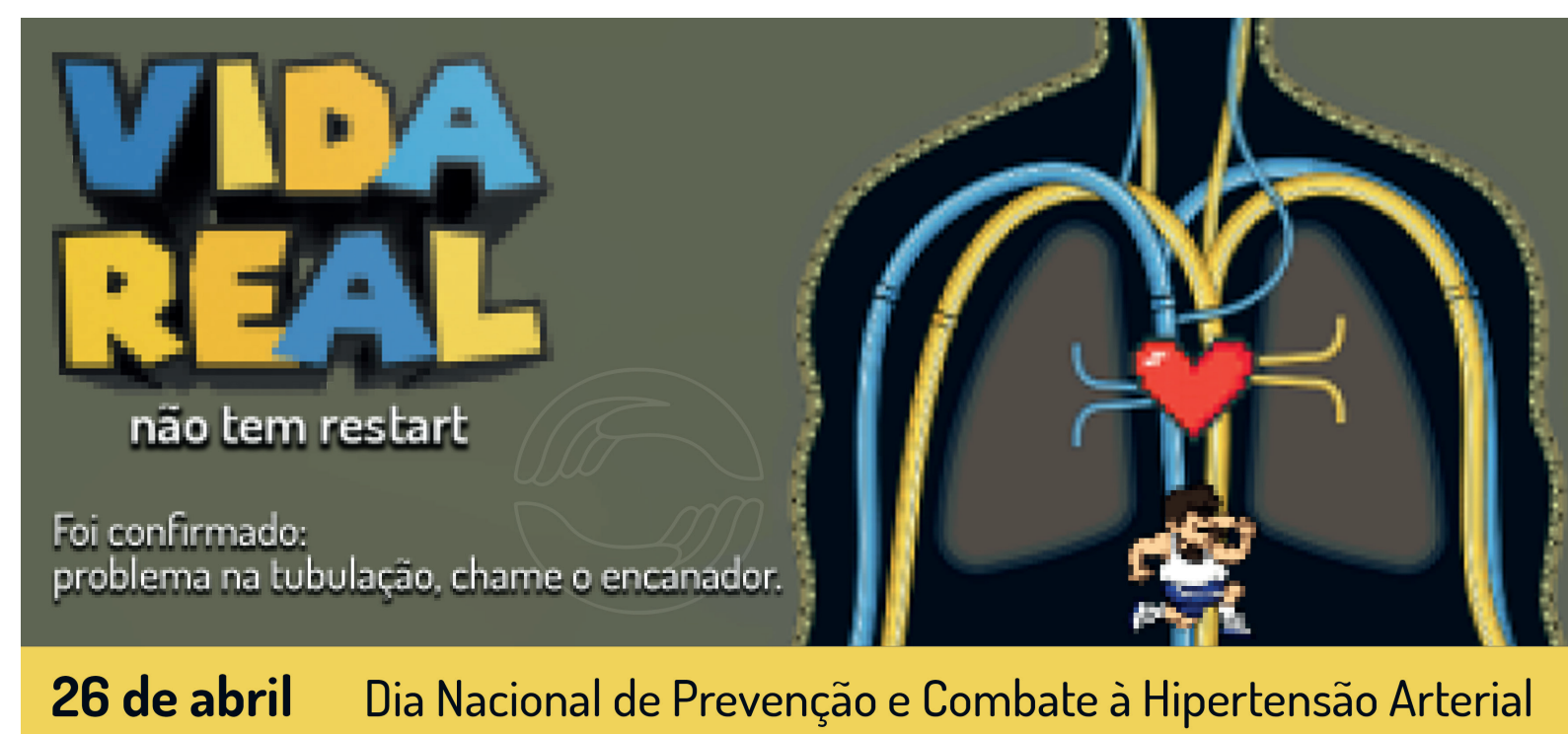
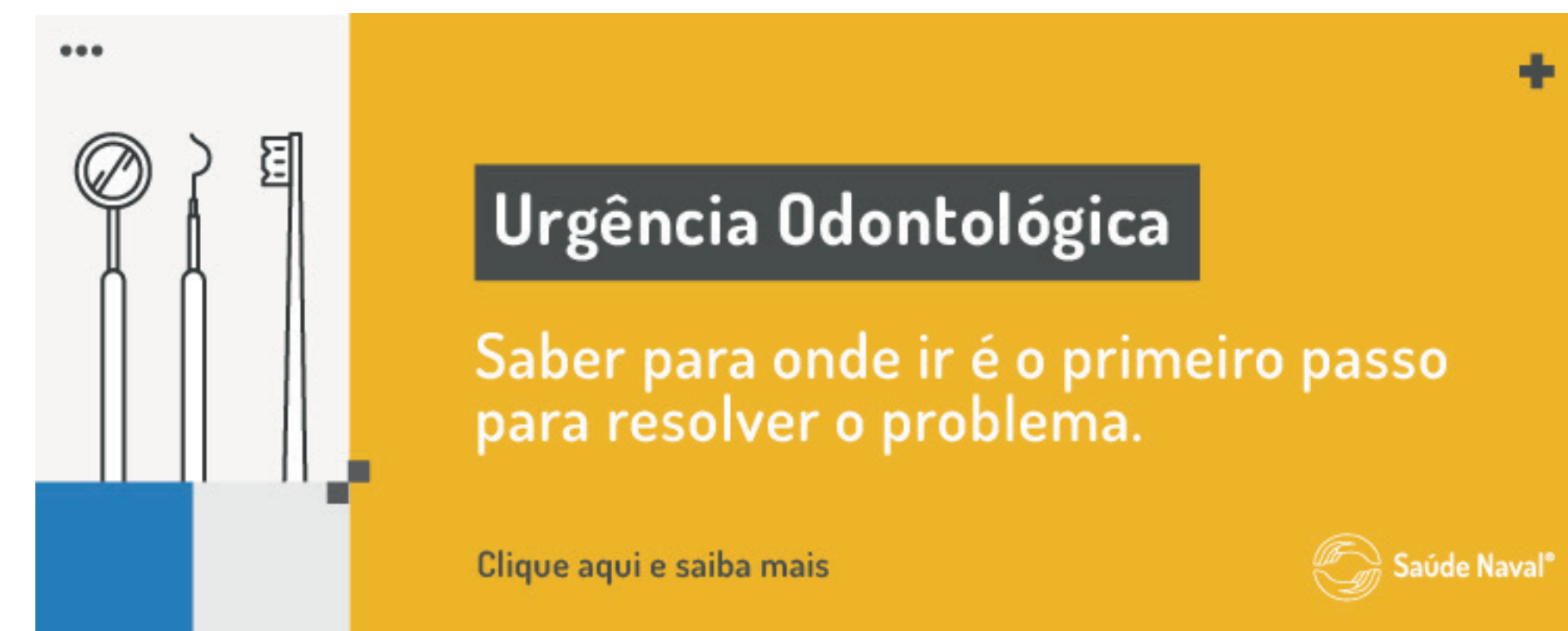
SN



24 a 28/04 – Semana
Mundial da Imunização.

Consulte o especialista.
Perguntas enviadas pelo usuário.





PAUTA MAIO

(Slides show)
Estratégia vitrines BONO PD Mobile Outros

02/05 – Dia Mundial de Combate à Asma.

Infográfico.



05/05 – Dia Nacional do uso racional de medicamentos.

Infográfico.



10/05 – Saúde Mental: Gestores.

Vídeo



16/05 – Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Celíaca.

Livro de receitas e jogo.



17/05 – Dia Mundial da Hipertensão.

Charge – Formato Vídeo.



24/05 – Saúde Ativa: Lesões Musculares.

Vídeo.



08/05 – Dia Mundial de Combate ao Câncer de Ovário.
25/05 Dia Internacional da Tireoide.

Podcast



28/05 – Corrida dos Fuzileiros Navais

OFF-PAUTA.

PAUTA JUNHO

Estratégia	(Slides show) vitrines	BONO	PD	Mobile	Outros
------------	---------------------------	------	----	--------	--------

03/06 – Dia da Conscientização
contra Obesidade Infantil.

Jogo.



06/06 – Teste do Pezinho.

Texto e cards.



11/06 – Evento na Escola de Guerra
Superior.

OFF-PAUTA.



14/06 – Dia Mundial do Doador
de Sangue.

Infográfico.



Cartaz A4

21/06 – Imunização, Gripe e Asma.

Tirinha – Você decide!
[Novo]



Cartaz A4

26/06 – Dia Nacional do Diabetes.

Quiz.



Cartaz A4

Saúde Mental – Como abordar
problemas de Saúde Mental?

Cards.

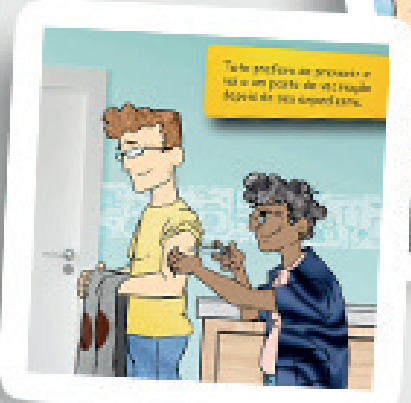


Cartaz A4



Saúde:

cuidar ou não cuidar?
Você decide!



Clique aqui

09/06 - Dia da Imunização 21/06 - Começo do Inverno
21/06 - Dia Nacional de Controle da Asma

Diabetes gestacional

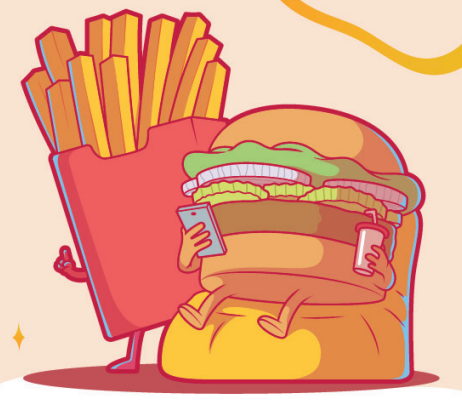
Não deixe que ela comprometa a doçura desse momento.



26 de junho
Dia Nacional do Diabetes

Obesidade infantil não é brincadeira.

O exemplo começa em casa.



03/06 - Dia da Conscientização contra a Obesidade Infantil

Teste do pezinho ampliado:

ainda mais segurança para o bebê.



Dia Nacional do Teste do Pezinho
6 de Junho

Números que traduzem vida.

Cada doação importa e transforma.



14 de junho
Dia Mundial do Doador de Sangue.

Campanha SaúdeMental

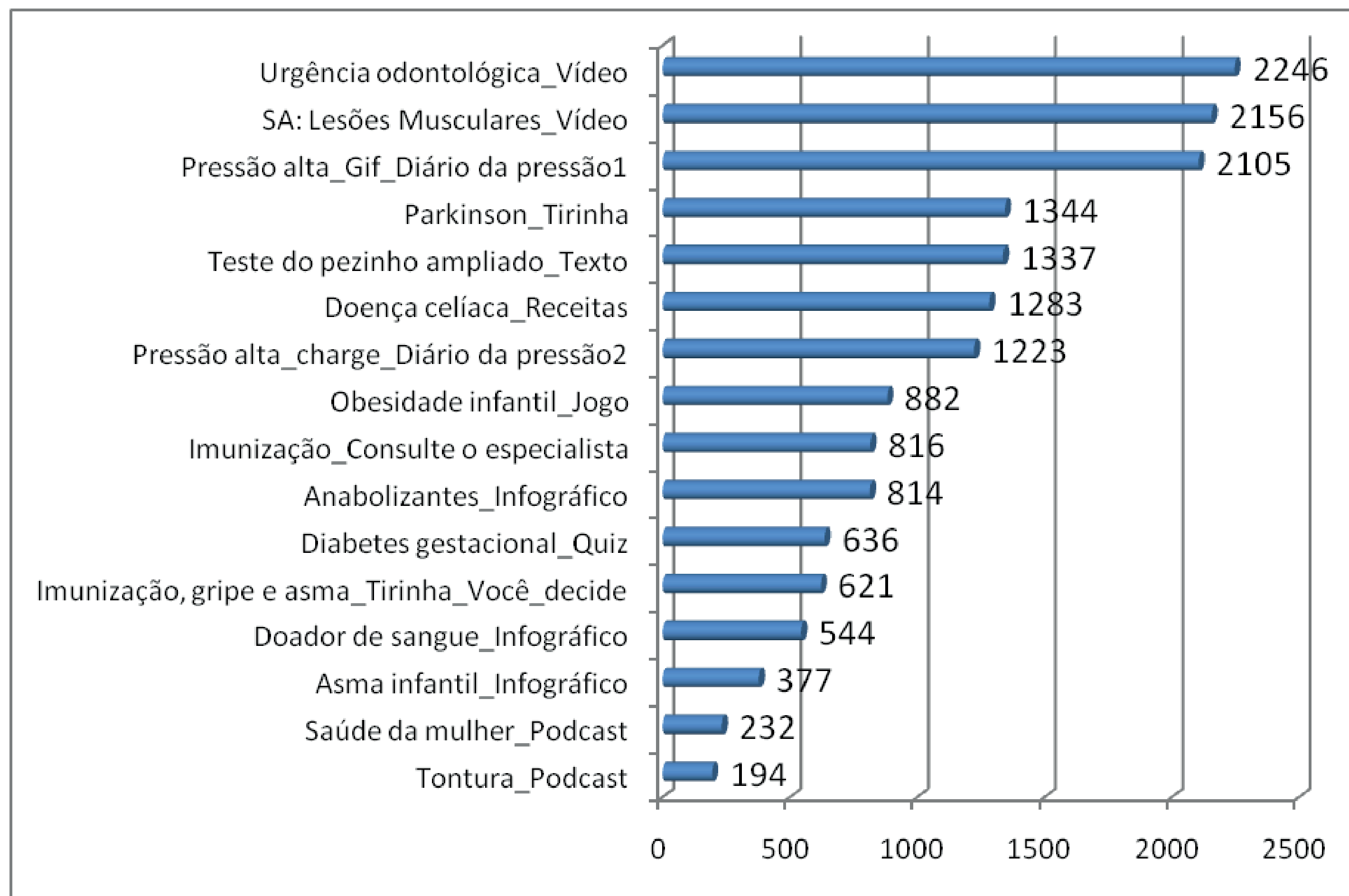
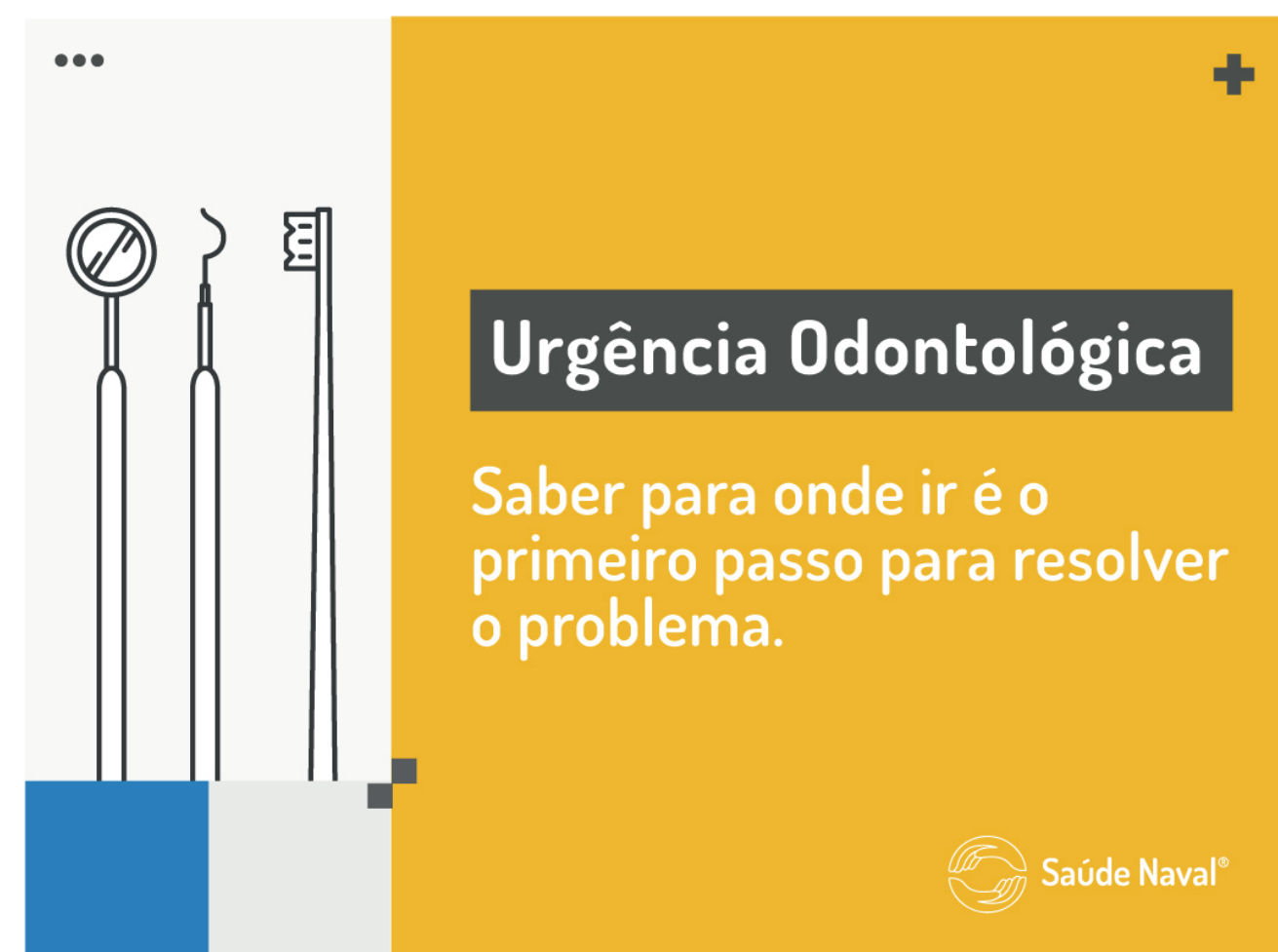
O que passa na mente atravessa os olhos de quem está perto.
Atenção para a Saúde Mental.

Como cuidar da saúde mental no trabalho?
Elimine **ESTIGMAS**.
Incentive o **AUTOCUIDADO**.
Dê apoio aos **COLEGAS**.
Saiba mais em www.saudenaval.mar.mil.br/saude-mental



PERFORMANCE DAS CAMPANHAS

Período: 01ABR a 30JUN2023



Campanhas em formato de texto publicadas no Site do Saúde Naval 02 produções durante o período.

- 1 06/06 – Teste do Pezinho. Conheça o novo teste do pezinho ampliado.
- 2 Saúde Mental – Como abordar problemas de Saúde Mental.

Campanhas em Formato de Podcast – 02 produções.

- 1 22/04 – Dia Nacional da Tontura – O CT (Md) Chalfun, otorrinolaringologista, do HNMD, explica a causa dessa condição de saúde.
- 2 08/05 – Dia Mundial de Combate ao Câncer de Ovário e dia 25/05 Dia Internacional da Tireoide. A CC (Md) Leilane, Encarregada da Clínica de Ginecologia e Obstetrícia do HNNa, e a CT (Md) Manuella Rolim, Encarregada da Clínica de Endocrinologia da PNN, explicam os sintomas, fatores de risco e mudanças de hábitos que podem ajudar a prevenir determinadas doenças.

Campanhas em Formato de Vídeo – 04 produções durante o período.

- 1 Urgência odontológica. Saber para onde ir é o primeiro passo para resolver o problema.
- 2 Saúde mental: Como está sua equipe? Orientações para os gestores e líderes.
- 3 7/05 – Dia Mundial da Hipertensão – Charge – Vida real não tem restart – Parte II, da atualização da Aba “Diário da pressão” do Aplicativo do Saúde Naval.
- 4 Saúde Ativa: Prevenção de lesões musculares. Top 05 dicas sobre prevenções musculares durante a prática de atividades físicas com a 1 T (RM2-S) Luciana, fisioterapeuta do CEFAN.

Campanhas em formato de jornal – Saúde Naval em Pauta

01 produção durante o período.

- 1 02/04 – Dia Mundial de Conscientização sobre o Autismo
Saúde Mental – Entrevista com a CT (T) Lara sobre os primeiros sinais e evoluçãodo seu filho Miguel, diagnosticado com Autismo.

 **Saúde Naval® em Paut@**
ABRIL 2023 | Ano III - 3ª Edição Saúde Naval - www.saudenaval.mar.mil.br

Autismo 
muito se fala, pouco se conhece

02/04 - Dia Mundial da Conscientização do Autismo

O que preciso saber sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA)?

O TEA tem diferentes níveis, que variam dos mais brandos aos mais severos. Os sinais podem começar a aparecer logo nos primeiros anos de vida, a partir dos 12 meses. O autismo não tem cura, mas a descoberta precoce pode alterar a estimativa de como a doença pode evoluir, bem como suavizar os sintomas.

5 fatos para você saber sobre o autismo

- **Cada autista é diferente** - não compare um com o outro, pois cada um tem um ritmo de aprendizagem e uma forma de viver.
- **Tente ajudar no que você puder** - ofereça carinho. Apesar do autista não expressar muito seus sentimentos, ele percebe o amor.
- **Nem todo autista tem dificuldade intelectual** - alguns, inclusive, têm altas habilidades ou são superdotados. Outros apresentam nível de inteligência normal e outros ainda têm deficiência intelectual.
- **Causa genética aliada a fatores ambientais** - antigamente, as pessoas acreditavam que uma criança desenvolvia autismo por não ter recebido amor suficiente dos pais. Hoje essa teoria não faz mais sentido por sabermos que a causa é genética aliada a fatores ambientais como medicações e idade dos pais.
- **É mais comum em meninos** - é mais prevalente em meninos do que em meninas: a proporção é de 4 para 1.

Onde conseguir ajuda? *
Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória - GAAPE
*Em unidades fora do Rio de Janeiro, procure atendimento na Organização Militar de Saúde da sua área de abrangência ou na Unidade Pública de Saúde mais próxima da sua residência.

Confira o conteúdo completo
Posicione a câmera de seu celular para esse QR code e leia mais sobre o tema.



Campanha em formato de Quiz, Perguntas e respostas e Jogos 04 produções durante o período.

- 1 24 a 30/04 – Semana Mundial da Imunização. Consulte o Especialista. Perguntas enviadas pelos usuários sobre imunização e vacinas, respondidas pela CT (Md) Daniella Barbosa, infectologista do HNMD.
- 2 16/05 – Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Celíaca. Jogue e baixe um livro de receitas com alimentos sem glúten.
- 3 03/06 – Dia de Conscientização contra Obesidade Infantil. Nosso personagem Tom, uma criança de 09 anos, depende do seu nível de escolha saudável
- 4 26/06 – Dia Nacional do Diabetes.



Campanha em formato de Entrevistas e Depoimentos 01 produção durante o período.

- 02 a 07/04 – Semana de Saúde no Brasil. Depoimentos dos militares que não descuidam da saúde, seja com atividades físicas para cuidar do corpo, seja com um hobby para cuidar da mente.
CMG (RM1) Nelson; CF (Md) Alvim; CT (T) Ana Cristina; 1º T (RM2-T) Sauerbronn; SO-EF (RM1) Catarina; 2ºSG-PD Elias; 3ºSG-AD Karina e 3ºSG-CL Jeane Barbosa

Tênis e beach tennis



CT (T) Ana Cristina

Determinação	★★★★★
Aprendizado	★★★
Superação	★★★★
Resistência	★★★★★

Ciclismo



CF (Md) Alvim

Físico	★★★★★
Mental	★★★★★
Condicionamento	★★★★★
Resistência	★★★★★

Trabalho voluntário



SO-EF (RM1) Catarina

Amor	★★★★★
Compaixão	★★★★★
Alegria	★★★★★
Saúde Mental	★★★★★

Kitesurf, tênis, e stand up paddle



CMG (RM1) Nelson

Hábitos saudáveis	★★★★★
Condicionamento	★★★★★
Nutrição	★★★★★
Bem-estar	★★★★★

Judô e Jiu-Jitsu



2ºSG-PD Elias

Respeito	★★★★★
Autocontrole	★★★★★
Condicionamento	★★★★
Disciplina	★★★★★

Vela



1º T (RM2-T) Sauerbronn

Físico	★★★★★
Mental	★★★★★
Força	★★★★
Equilíbrio	★★★★★

Costura



3º SG-CL Jeane Barbosa

Determinação	★★★★★
Aprendizado	★★★
Emoção	★★★★★
Saúde Mental	★★★★★

Campanha em formato de Tirinha – 02 produções durante o período.

- 1 11/04 – Dia Mundial de Conscientização da Doença de Parkinson.
- 2 21/06 – Imunização, gripe e Asma. Cuidar ou não cuidar? Você decide! [Novo].

 **Saúde Naval®**

Com a chegada do inverno, as temperaturas começam a cair, casacos saem dos armários e doenças respiratórias se tornam comuns. É fundamental ter mais cuidados nessa época. Alimentos saudáveis, andar agasalhado e se vacinar contra a gripe são decisões que você pode tomar para curtir bem o friozinho. **Saúde: cuidar ou não cuidar? Você decide!**

Acesse www.saudenaval.mar.mil.br/tirinhas-inverno-voce-decide e faça sua escolha.

09/06 Dia da Imunização
21/06 Começo do Inverno
21/06 Dia Nacional de Controle da Asma



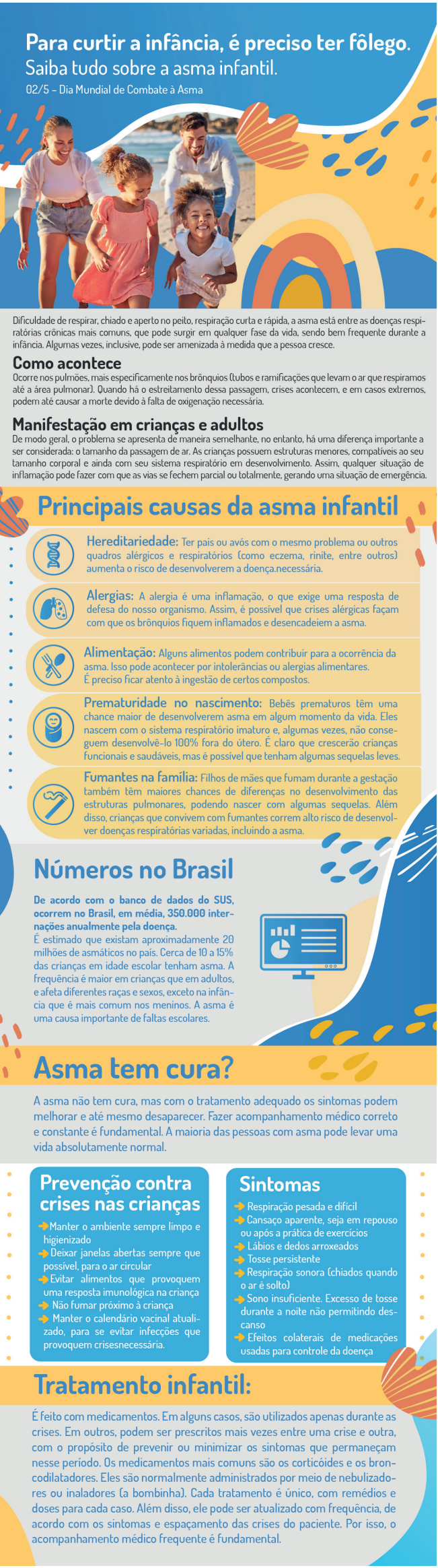
PEÇAS GRÁFICAS E AUDIOVISUAIS PRODUZIDAS

Período: 01ABR a 30JUN2023

Campanha em formato de Infográfico

03 produções durante o período.

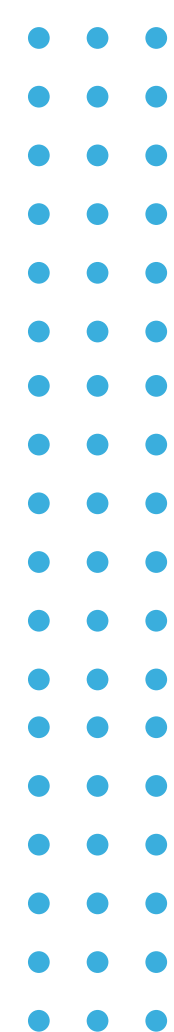
- 1 02/05 – Dia Mundial de Combate à Asma. Asma infantil: O que é, causas, sintomas, prevenção, diagnóstico e tratamento.
- 2 05/05 – Dia Nacional sobre o uso Racional de Medicamentos – anabolizantes.
- 3 14/06 – Dia Mundial do Doador de Sangue.



OFF PAUTA

Período: 01ABR a 30JUN2023

1 Evento Institucional: Corrida do Corpo de Fuzileiros Navais



Realizada no dia 28 de maio, no Aterro do Flamengo-RJ, a 35ª edição da Corrida do Corpo de Fuzileiros Navais. Quem passou pelo estande do Saúde Naval, pôde receber atendimento de fisioterapia. A equipe composta por fisioterapeuta da Escola Naval e estudantes da Universidade Federal do Rio de Janeiro, realizou um trabalho de recuperação muscular para os corredores, com uso de equipamentos da empresa ISP Saúde.

A parceria rendeu muita procura dos participantes que receberam atendimento após o grande esforço nos 5 e/ou 10 km de corrida, nas várias categorias propostas pela edição do evento.

Os corredores também puderam se cadastrar para receber dicas de saúde em seus celulares, além de conhecerem um pouco mais sobre as possibilidades do App Saúde Naval, com novidades como: Mapa de Hipertensão; Controle de Medicamento; Mapa de Glicemia; e Geolocalização das Unidades de Saúde da MB.

OFF PAUTA

Período: 01ABR a 30JUN2023



Evento Institucional: Corrida do Corpo de Fuzileiros Navais

OFF PAUTA

Período: 01ABR a 30JUN2023

2 Evento Institucional: “Dia da Marinha do Brasil” realizado na Escola Superior de Guerra – ESG

Em 7 de junho, o Saúde Naval marcou presença na Escola Superior de Guerra, na Urca/RJ, no evento em homenagem à Batalha Naval do Riachuelo, data magna da Marinha. Enquanto os alunos do Curso de Altos Estudos de Política e Estratégia (CAEPE) respondiam um quiz sobre saúde mental e liderança, alunos de 7 a 12 anos de idade, da Escola Municipal Estácio de Sá, brincavam com um jogo eletrônico de memória sobre higiene e saúde. Estava disponível também o serviço de aferição de pressão arterial com uma técnica de enfermagem e uma médica do Serviço de Medicina Integral (SMI) para dar orientações e tirar dúvidas. Além disso, os participantes puderam baixar o app do Saúde Naval e se cadastrar para receber dicas de saúde, qualidade de vida e prevenção de doenças.

OFF PAUTA

Período: 01ABR a 30JUN2023



Evento Institucional: “Dia da Marinha do Brasil” realizado na Escola Superior de Guerra – ESG

FORMAS DE VEICULAÇÃO

Período: 01ABR a 30JUN2023

VITRINES (SLIDE SHOW): 19 Peças por tema durante o período. *

* Contabilizada apenas 01 peça por tema de comunicação. No entanto, são produzidos 12 formatos para exposição digital, sendo 08 formatos para atender a mais de 50 Organizações Militares, 01 formato para o aplicativo e 03 imagens para as notícias no site do Saúde Naval, o que totaliza 228 peças produzidas até o momento.



FORMAS DE VEICULAÇÃO

Período: 01ABR a 30JUN2023

BONOS Publicados: 19 (Texto + Arte).
BONOS Produzidos: 19 (Texto + Arte).

PD Publicados: 19 Produções (Texto + Arte).
PDs Produzidos: 19 (Artes)

MOBILE (Whatsapp): 19 Produções.
Estimativa de atingir 29.202 contatos.



NEWSLETTER – Produzidas 03 peças e enviadas para 3.350 usuários cadastrados.

SISTEMA DE COMPARTILHAMENTO

Período: 01ABR a 30JUN2023

Total de downloads de mídias impressas e vídeo: 1.490 downloads.

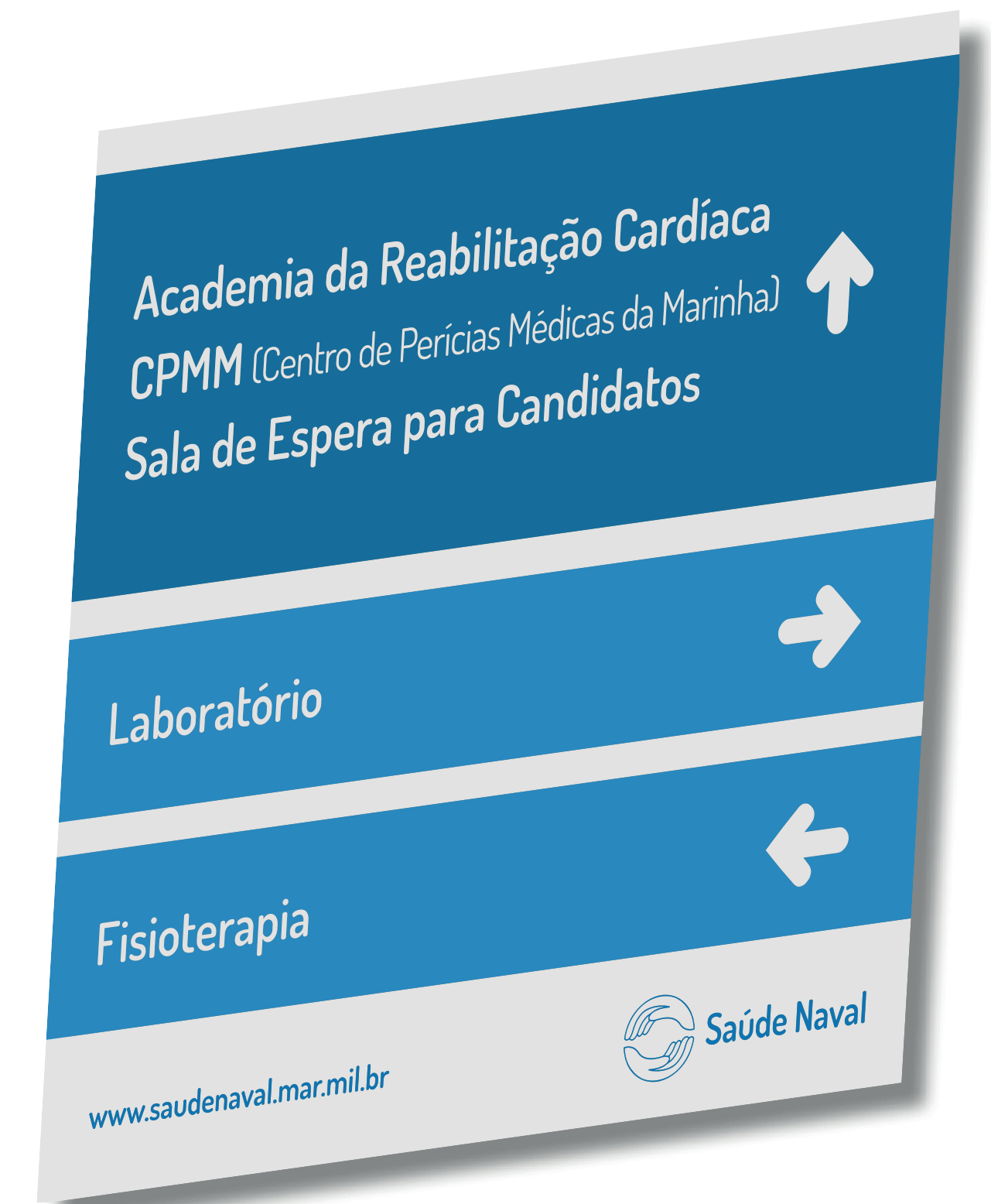
Cartaz A4: 387 downloads.

Vídeos: 355 downloads.

Formulários: 151 downloads.

Sinalização: 5 downloads.

Material gráfico (Cartazes formatos A3, A5, Banner, Filipeta e folder):
592 downloads.



PERFORMANCE DO SITE DO SAÚDE NAVAL

Período: 01ABR a 30JUN2023



Já são

823.607

Acessos ao site durante o período

APLICATIVO DO SAÚDE NAVAL

Período: 01ABR a 30JUN2023

Até o momento foram feitos 37.949 downloads do aplicativo.

