

PROJETO

Aconchego

Neste momento desafiador, queremos que saiba que você não está sozinho.

O projeto Aconchego está aqui para oferecer apoio, conforto e recursos para ajudá-lo em sua jornada. Entendemos as preocupações e incertezas que podem surgir, mas estamos aqui para fornecer informações precisas, suporte emocional e prático para ajudá-lo a enfrentar cada passo do seu processo até o momento do seu ingresso ao tratamento especializado.

Lembre-se que você é mais FORTE do que imagina e, juntos, vamos enfrentar tudo isso!



Próximos passos

PASSO 1

O AME realizará a inserção de exames e relatório médico na Rede Hebe Camargo.

PASSO 2

A partir de agora, o AME Santos ficará responsável por monitorar o seu agendamento com o especialista.

PASSO 3

No momento em que a sua vaga estiver disponível no sistema, nós vamos entrar em contato para informar data, horário e local da consulta com o especialista.

PASSO 4

O dia da consulta com o especialista chegou! É importantíssimo não faltar, pois nesse momento o seu tratamento será definido.

Se precisar de mais informações ou assistência com alguma parte específica deste processo, sinta-se à vontade para nos procurar.

AME

Ambulatório Médico de Especialidades
do Governo do Estado de São Paulo
SANTOS

ONDE TEM SAÚDE, TEM FUNDAÇÃO DO ABC!

 fuabcocial



Aconcheque-se no AME SANTOS



CONHEÇA O PROJETO
ACONCHEGO

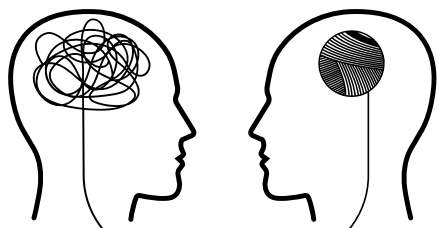


palavra da

Psicóloga

Abra o seu coração: muitas vezes contar sobre a sua doença pode ajudá-lo a passar por ela com mais carinho e apoio emocional, que fazem toda a diferença nessa caminhada. Se você se sentir à vontade para isso, pode se surpreender com a quantidade de pessoas que dão importância para a sua vida.

Nós, psicólogos, podemos ser seu melhor aliado: sabemos que é uma jornada de muita angústia e repleta de incertezas. Neste momento estaremos à disposição para ouvi-los e orientá-los nesse mundo novo. Nosso tratamento é tão importante quanto os medicamentos no caminho da sua cura.



COMO POSSO

encontrar

- Família;
- Amigos;
- Serviços de Saúde (Equipe Multidisciplinar);
- Grupos nas redes sociais;
- ONGs.

ONG CENIN
Centro Integrado de Assistência aos
Portadores de Câncer

☎ (13) 3202-4700

✉ contato@cenin.org.br

🌐 www.cenin.org.br

📍 Rua Monsenhor de Paula Rodrigues, 73,
Encruzilhada - Santos



Rede de Apoio

dicas da *mãe*

Alimentar-se bem a partir de agora é imprescindível para sua imunidade ficar mais forte e até mesmo melhorar os efeitos do tratamento.

Preferências

Opte por uma alimentação natural e nutritiva. Monte seu prato visando a Alimentação Saudável, contendo uma porção adequada de um (uma):

- 1) Cereal (arroz, milho ou macarrão) ou tubérculos (batata, batata doce, inhame, cará, mandioca etc.);
- 2) Leguminosa (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico etc.);
- 3) Proteína magra (sem pele e gordura), ingerindo mais carne branca do que a vermelha;
- 4) Verdura (agrião, repolho, escarola, brócolis etc.);
- 5) Legume (abóbora, abobrinha, chuchu, beterraba, cenoura, pepino, beringela etc.);
- 6) Fruta (pêssego, maçã, pera, banana prata, mamão, abacate, açaí, frutas vermelhas, entre outras);
- 7) Tempero natural (alho, cebola, salsa, manjeriço, alho-poró, açafrão da terra ou cúrcuma, azeite extra virgem, limão ou vinagre orgânico de maçã ou vinho).

Evite ou Reduza

O consumo de carne vermelha e da comida pronta industrializada processada ou ultraprocessada; feita com excesso de açúcar, gordura, sódio, sal e produtos químicos artificiais prejudiciais à saúde, como refrigerantes, sucos artificiais, bebida alcoólica, salgadinhos fritos e artificiais, embutidos, enlatados, entre outros.