



Qualidade de Vida

A importância do alongamento

Tanto a vida sedentária como a prática de atividade física regular intensa contribuem para o aumento nos riscos de lesões em ossos e músculos. Por isso, o alongamento é uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo.

Como aumenta o comprimento das fibras musculares, proporciona maior relaxamento, elasticidade e agilidade,

além de prevenir lesões. Quanto mais alongado o músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo. O encurtamento das fibras musculares prejudica a flexibilidade e contribui para dores lombares. As dores são causadas pelo encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas associado à musculatura abdominal fraca. ●

Confira os benefícios:

- 1 Ativa a circulação sanguínea
- 2 Reduz as dores, tensões musculares e cólicas menstruais
- 3 Melhora a mobilidade das articulações
- 4 Previne lesões
- 5 Prepara o corpo para as atividades físicas
- 6 Ajuda a manter a postura correta
- 7 Relaxa o corpo



VOCÊ SABIA?

Qualquer pessoa pode aprender a fazer alongamentos, independente da idade e da flexibilidade. Para realizar os exercícios, é importante o acompanhamento de profissional qualificado como professor de Educação Física ou o médico Fisiatra. Segundo a fisiatra Tânia Maria Ferreira de Medeiros, já existem vários tipos de tratamentos, mas o alongamento simples pode e deve ser feito com frequência por todos em casa. O alongamento é uma atividade essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos. Deve ser incorporado ao exercício físico (realizado antes e depois da atividade), mas pode ser praticado sozinho.

Como falar com a gente

- Tele-atendimento - 0800 84 2323
- Central Telefônica - Tel (84) 3220 6200 e 3220 6300
- Hospital Unimed - Tel (84) 3220 1500
- Farmácia Unimed - Tel (84) 3211 1002

ANS - nº 33559-2

- Vendas Tel (84) 3220 6200 - Fax 3221 4296
- Ouvidoria - Tel (84) 3220 6293 e 3220 6300
- SOS Unimed - Atendimento Domiciliar de Urgência - Telefax 0800 84 2001

Bebês



têm espaço garantido no site da Unimed Natal

A Unimed Natal criou o serviço Berçário Virtual. É exclusivo para os usuários Unimed e totalmente gratuito. Através dele, as famílias podem disponibilizar fotos e informações sobre o nascimento de seus bebês, receber e mostrar mensagens de parentes e amigos. É uma alternativa para comemorar o feliz acontecimento. Para cadastrar o bebê no Berçário Virtual, basta o número da carteira da Unimed Natal e a data de nascimento do usuário. Os clientes podem acessar a página do Berçário Virtual para conferir o regulamento através do link no nosso site. Essa é mais uma vantagem da Unimed Natal para seus clientes.

Confira.

Não jogue este folheto em via pública.

Dicas para a futura mamãe

Preparar a mala que será levada para a maternidade é uma forma de já curtir a chegada do bebê. Deixe tudo preparado desde o sétimo mês de gestação. Afinal, surpresas acontecem. **O que levar:**

Seus documentos e do acompanhante

3 camisolas

1 robe

1 par de chinelos confortáveis

3 sutiãs de amamentação

1 roupa para quando sair do hospital

3 conjuntinhos pagão

3 macacões

3 pares de meias

3 casaquinhos de linha

3 mantinhas

Escovinha para cabelo

2 pares de luvas

2 gorros

6 fraldinhas de pano

Fralda descartável

Máquina fotográfica

Lembrancinhas para as visitas

Enfeite de porta

Nécessaire com sabonete, xampu, escova de dente, cremes



Vantagens e descontos para você!

Inclusões do mês

- **Armação Ótica Estética - 30% de desconto** para pagamento à vista de armações e óculos de sol - Tel: 3211.0854
- **Clínica Spinelli de Vacinas - 10% de desconto** nos produtos e serviços, exceto para a vacina Prevenir - Tel: 3217.0864
- **Natal Bijoux - 5% de desconto** em produtos e serviços para pagamento à vista - Tel: 3211.4920
- **Natal Aviamentos - 5% de desconto** em produtos e serviços para pagamento à vista - Tel: 3221.0149
- **Espaço Vida e Saúde Clínica - 15% de desconto** nos serviços de Fisioterapia Neurológica e Geriátrica (individual e de grupo), Fonoaudiologia, Terapia Ocupacional, RPG, Pilates, Psicologia e Hidroginástica (turma de idosos, plano mensal) - Tel: 3206.1058

A relação completa com endereços e telefones está no nosso site www.unimednatal.com.br Se algum estabelecimento não conceder o desconto, favor entrar em contato conosco pelo telefone (84) 3220.6201 ou e-mail marketing@unimednatal.com.br

Para usufruir dos benefícios, apresente o cartão Unimed e sua carteira de identidade.



Unimed
Natal

Presidente
Gley Nogueira Fernandes Gurjão

Vice-Presidente
Carlos Alexandre Cavalcanti Xavier

Diretor Técnico
Antônio Tomás Neto do Nascimento

Conselheiras Suplentes
Rosângela Maria Moraes da Costa
Edelina Maria de Melo Dantas

Oficina
da notícia

(84) 3201.0501
www.oficinadanoticia.com.br

Editor Responsável
Rilder Medeiros

Arte
Milton Vieira

Texto
Paula Martins