



Principais Sintomas

• **Psicológicos** • Irritabilidade, nervosismo, des controle das ações ou emoções, agitação, raiva, insônia, dificuldade de concentração, sensação de cansaço, ansiedade, confusão, esquecimento, baixa auto-estima, hipersensibilidade emocional, ataques de choro, depressão, sentimento de desesperança, pensamentos autodepreciativos

• **Gastrointestinais** • Dores abdominais, inchaço, constipação, náusea, vômitos e ganho de peso

• **Neurológicos** • Dores de cabeça e nos músculos, tonteados, desmaios, zumbidos e palpitações

• **Outros** • Inchaço e/ou sensibilidade mamária aumentada, sudorese, palpitações, diminuição da libido e mudança de apetite

TPM

Saiba como lidar com ela

Uma vez por mês ter a sensação que o mundo vai acabar; a vontade de "matar" alguém; chorar por qualquer coisa e, muitas vezes, nem conseguir se concentrar no trabalho? É isto que a maioria das mulheres que tem **TPM** sente.

A **Tensão Pré-Menstrual**, também chamada de desordem disfórica pré-menstrual ou síndrome pré - menstrual, atinge aproximadamente 75% das mulheres em fase reprodutiva. No entanto, segundo estudos, 8% das mulheres apresentam sintomas muito intensos. O início da **TPM** ocorre em geral por volta dos 26 anos de idade e tende a piorar com o tempo. Para muitos especialistas, essa desordem é considerada um dos piores problemas crônicos e, se não for tratada, pode causar sintomas como dores de cabeça e musculares, depressão e insônia.

Os efeitos causados pela **TPM** podem ser explicados, em resumo,

como uma tempestade hormonal que ocorre com as mulheres uma vez por mês, na fase pré-menstrual. Ou seja: as influências hormonais normais do ciclo interferem no sistema nervoso central.

Alívio já

Nessa fase é importante ingerir principalmente os alimentos ricos em Vitamina B6, como peixe, frango, cereais integrais, ovos, soja e banana. É bom diminuir a ingestão de gorduras, sal, açúcar, álcool, chocolate, refrigerantes e cafeína.

A prática de exercícios físicos também é indicada porque estimula a liberação de endorfinas.



Como falar com a gente

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

ANS - nº 33559-2

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

Unimed e Você

de visual novo

A **Unimed Natal** completa 30 anos de existência em 2007. Para comemorar, lança o novo layout do **Unimed e Você** nesta edição de março. A cara muda, mas a diversidade nas informações sobre saúde e qualidade de vida permanece a mesma. O objetivo é informar o cliente sobre diversos assuntos, além da melhor maneira dos usuários utilizarem o plano de saúde.

Este número é o primeiro impresso em papel reciclado. O uso do material é uma realidade em várias cooperativas do sistema Unimed e empresas em geral. É a adoção de uma alternativa de consumo para a preservação do meio ambiente.

Desde o primeiro número publi-

cado em março de 2003, o **Unimed e Você** procura tornar a leitura cada mais fácil e leve. É feito para promover a maior aproximação com o cliente, além de facilitar o atendimento na **Unimed** e em toda a rede credenciada. Todos os meses têm as inclusões e alterações do **Clube do Cliente** com vantagens e descontos para você. A cada trimestre é publicada a edição com a lista completa das empresas parceiras. O informativo pode ser acessado também no site da Cooperativa: www.unimednatal.com.br.

Você também pode participar com sugestões de temas escrevendo para unimedevoces@unimednatal.com.br

A primeira edição foi publicada em 2003. No canto superior direito, sempre eram divulgadas fotos de colaboradores e clientes, destacando a identidade com o público.



Este foi o segundo visual do **Unimed e Você** com o mesmo objetivo de oferecer informação sobre saúde e qualidade de vida aos clientes da Cooperativa.

Essa é a fase que coloca em destaque o nome do informativo e a marca Unimed. Todo o conteúdo é disponibilizado no site da **Unimed Natal** para usuários e visitantes.



você sabia?

Ao usar o **Hospital Unimed** para realizar procedimentos de hemodinâmica e tomografia computadorizada, o cliente **Unimed** deixa de pagar a co-participação (nos casos em que ela está prevista) até dia 31 de junho de 2007. É mais uma vantagem para você que reduz seus custos com assistência à saúde.



Presidente
Gley Nogueira Fernandes Gurjão

Vice-Presidente
Carlos Alexandre Cavalcanti Xavier

Diretor Técnico
Antônio Tomás Neto do Nascimento

Conselheiras Suplentes
Rosângela Maria Morais da Costa
Edalina Maria de Melo Dantas

Oficina da notícia
Agência de Comunicação
www.oficinadanoticia.com.br

Editor Responsável
Riider Medeiros

Arte
Milton Vieira

Texto
Paula Martins



Vantagens e descontos pra você!



A relação completa com todos os nossos parceiros você encontra no site www.unimednatal.com.br - Se algum estabelecimento não conceder o desconto, entre 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.

Inclusões e Alterações do mês

- **Academia Curves** - 14% de desconto adicional no preço final da matrícula, exceto nos meses de maio e dezembro e no período de 18 de setembro a 20 de outubro. **Tel (84) 3211-4321**
- **Espaço Clínico Vida e Saúde** - 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 (84) 3206-1058**
- **Homeofórmula** - 15% de desconto nos produtos alopatócos manipulados. **Tel (84) 3211-2489 e 3206-0726**
- **Luna Estética** - 5% de desconto para tratamentos faciais ou corporais com mais de 10 sessões e para pagamentos com cartões de crédito e 10% para pagamentos à vista, exceto promoções. **Tel (84) 3208-2316**
- **Solar Residencial Geriátrico** - 10% de desconto sobre o valor total da mensalidade em vigor para hospedagem em apartamentos com dois ou três leitos. Válido apenas para novos hóspedes durante os três primeiros meses de hospedagem. **Tel (84) 3231-4729**