

O que é *ser Feliz?*

A resposta, com certeza, não é igual para todos. O poeta Vinícius de Moraes temperou os versos de "Vou te contar" com a máxima "é impossível ser feliz sozinho". E talvez seja, para alguns. Para a consultora de vendas, Karina Nóbrega de Lima, 35 anos, 3 filhos, ser feliz "é poder sentir a energia positiva das pessoas e do ambiente em que você vive".

"Sentir a vitalidade do sol e da natureza me faz viver bem. Fazer essa troca de energia com o próximo e com o ambiente me faz feliz, mas é fundamental estar bem com o superior, com Deus", diz a consultora.

O médico radiologista Carlos Neves Marques Filho, 43 anos, segue os ensinamentos de Dalai Lama. "Não há felicidade sem conhecimento interior", diz ele, listando alguns motivos para

viver feliz: acreditar em Deus; ter uma família alegre e equilibrada; gostar do que faz e onde faz; ter bons amigos; morar bem na cidade que você gosta; e ter um hobby - uma terapia diária do corpo e da mente.

"Procuro as coisas que me dão felicidade. Ser feliz não é buscar o prazer desesperadamente, o tempo todo. Nem tudo que te dá prazer traz felicidade, pelo contrário, há coisas que te trazem infelicidade", diz o médico, que cultiva orquídeas.

"O hobby, seja qual for ele, traz picos de alegria e de satisfação. É um estímulo diário de bem-estar, paz, alegria e tranquilidade. E é muito importante ter momentos de felicidade fora do ambiente de trabalho", diz o radiologista, que escolheu Natal por opção para viver, depois de anos em São Paulo.

Para o médico oftalmologista João Maria Monte, 54 anos, não há mistério em ser feliz. "A felicidade é uma linha de altos e baixos. Procuro maximizar os momentos de alegria e minimizar os momentos de tristeza. Jogar conversa fora, trocar idéias, ser útil, ter bom humor, sorrir muito e entrar no imaginário dos filmes clássicos me faz sentir vivo, ser realmente feliz", diz o médico.

Além do bom humor, que procura trabalhar constantemente, é fundador de um bloco carnavalesco que sai sempre antes do carnaval pelas ruas de Natal. "Há mais coisas na vida que te colocam para baixo, do que positivas, principalmente na nossa profissão. Procuro exercitar o bom humor e ajudar meus pacientes a melhorar o astral e a auto-estima. Ser útil dessa forma me deixa feliz".

Fique em sintonia com o melhor da vida

- Aprenda algo novo. Leia bastante.
- Alimente-se bem.
- Seja otimista.
- Fique em forma, pratique esportes.
- Durma o suficiente.
- Ame bastante.

"A felicidade é como a pluma que o vento vai levando pelo ar, Voa tão leve, mas tem a vida breve. Precisa que haja vento sem parar..."

A Felicidade - Vinícius de Moraes

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 - 0800 84 2001
- Centro Clínico Unimed - (84) 3222 4242

Gestação orientada

Unimed Natal cria programa de monitoramento e orientação às gestantes

Por ano, a **Unimed Natal** realiza cerca de 1.400 partos, através de sua rede credenciada de obstetrícia, com índices de cesáreas que superam a média nacional. Do total de partos, 91,1% correspondem a cesarianas. A taxa registrada na saúde suplementar no Brasil é de 79,7% - cinco vezes mais que o recomendado pela Organização Mundial de Saúde - OMS.

Para reverter essa realidade, a Cooperativa criou o **Programa de Monitoramento de**

Gestantes. Além de estimular o parto normal, o programa dará orientações sobre gravidez, puerpério, aleitamento materno e cuidados com o bebê no primeiro ano de vida, através de palestras ministradas por especialistas de diversas áreas.

O trabalho atende exigência da **Agência Nacional de Saúde Suplementar** para redução em 30% da taxa de cesárea, em um período de três anos. As gestantes serão identificadas e convidadas a participar pelo sistema de tele-monitoramento, ou seja, pelo contato telefônico. Cada encontro terá a participação de cerca de cinquenta mulheres.

Temas do programa

- Atividade Física na gravidez
- Alimentação na gestação
- Aleitamento materno
- Aspectos médicos da gravidez, parto e puerpério
- Aspectos psicológicos da gravidez, parto e puerpério
- Desenvolvimento e cuidados no primeiro ano de vida

você sabia?

SOS comemora 10 anos

O **SOS Unimed** comemora 10 anos agora em novembro, contabilizando cerca de 63 mil pacientes atendidos ao longo desse período. O serviço domiciliar de urgência e emergência 24 horas é um diferencial da **Unimed Natal** para seus usuários.

Vantagens e descontos no



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

Alteração do mês

- **Tropical Eco Resort - 20% de desconto no day-use** e tarifas promocionais para hospedagem conforme tarifário.

Tel.: (84) 3645-6660



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 Morais da Costa
Edailna Maria de Melo Dantas


Oficina
Comunicação Corporativa
www.oficinadanoticia.com.br

Editor Responsável: Rilder Medeiros
Projeto Gráfico e Edição de Arte
Milton Vieira
Texto
Margareth Grilo