

Qualidade de vida no trabalho

O ritmo acelerado dos profissionais e o estresse gerado pela correria do dia-a-dia têm despertado a necessidade de desenvolvimento de programas de qualidade de vida e saúde nas empresas.

A preocupação com a prevenção envolve cada vez mais os colaboradores e os gestores das organizações. Eles já enxergaram que as atividades físicas são muito importantes para a saúde física e mental de todo trabalhador. Para quem passa a maior parte do dia fazendo movimentos repetitivos e não encontra "tempo" para exercitar-se, os alongamentos e a ginástica laboral são duas atividades que podem ser feitas nas empresas.

A ginástica laboral combate preventivamente a LER (Lesão por Esforço Repetitivo), a Dort (doenças ósseo-articulares) e a fibromialgia (tensões musculares, contraturas que provocam dores).

Os alongamentos também são muito úteis, principalmente nos casos de movimentos repetitivos. Devem ser feitos sob medida, de acordo com a estrutura muscular, flexibilidade e níveis de tensão de cada pessoa.



Se bem executados, mantêm os músculos flexíveis e preparados para a execução dos movimentos.

Outro grande fator para a qualidade de vida no trabalho é a realização de um planejamento ergonômico. A ergonomia busca adaptar as condições de trabalho às características físicas do ser humano de forma a evitar lesões de tendões, músculos e nervos causadas pela utilização incorreta dos membros superiores, causando dor e fadiga. O ideal é que os acessórios mais utilizados no dia-a-dia de trabalho estejam sempre ao alcance das mãos.

Mas as mudanças não dependem apenas das empresas. Faça você também a sua parte. Cuide-se para que o trabalho seja desempenhado de forma saudável e não lhe traga problemas futuros.

Alivie o estresse

- Planeje
- Seja organizado
- Compartilhe
- Coloque limites
- Trabalhe em equipe
- Delegue tarefas
- Estabeleça metas
- Saiba lidar com diferenças

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

Hora de alongar!

Lesões por Esforços Repetitivos, a LER e a DORT (doenças ósseo-articulares) atingem várias profissões que envolvem movimentos repetitivos ou grande imobilização postural. Hoje são associadas ao trabalho informatizado e representam quase 70% do conjunto das doenças profissionais registradas no Brasil. A prevenção é a melhor forma de combate. A adoção de posturas e ritmos de trabalho mais adequados (com pausas ao longo da jornada de trabalho) são fundamentais. **Confira alguns alongamentos para fazer enquanto trabalha.**



10 a 20 segundos 2 vezes



10 a 15 segundos



8 a 10 segundos para cada lado



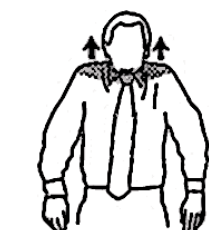
15 a 20 segundos



8 a 10 segundos cada lado



8 a 10 segundos cada lado



3 a 5 segundos 3 vezes

10 a 12 segundos cada braço



10 segundos



10 segundos

10 a 15 segundos 2 vezes



Abane as mãos de 8 a 10



Você sabia?

O Hospital da Unimed renovou seu espaço do pronto-atendimento. Além disso, o hospital agora dispõe de plantão em traumatologia ortopedia que vem somar-se ao de cardiologia e clínica médica. A equipe é formada por ortopedistas com experiência em atendimento de urgência trabalhando em sistema de revezamento durante as 24 horas do dia.

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

Exclusão: Induto Roupas e Acessórios

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