

Você sabia? Que a saúde do corpo depende da saúde de nossa mente!



Buscar o equilíbrio entre o corpo e a mente é uma escolha para viver com qualidade! O corpo sempre dá sinais de que alguma coisa não está legal, é nessa hora que precisamos pensar em atividades que dêem prazer e façam bem de dentro para fora. O equilíbrio entre corpo e mente é fundamental para atingir os objetivos e estar com a saúde em dia.

O que é Saúde Mental?

É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem perder o valor do real e do precioso. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro. É estar de bem consigo e com os outros. Aceitar as exigências da vida, saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis e reconhecer seus limites.

Pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e que não se pode ser tudo para todos. São capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida.

O que fazer para ter uma boa saúde mental?

Praticar hábitos saudáveis e adotar um estilo de vida de qualidade, ajudam a manter a saúde mental em dia:

- Reserve um tempo se possível diário para curtir a vida e a convivência com familiares, e ou amigos;
- Viva intensamente os seus bons momentos!
- Pratique atividades físicas! Ela é essencial para nossa saúde física e mental!
- Mantenha uma alimentação saudável! Ela é essencial para nossa saúde física e mental!
- Reforce os laços de amizade;
- Tenha boas noites de sono;
- Busque ajuda profissional, não deixe sua saúde para depois;
- Leia, a leitura estimula positivamente a mente!
- Busque alguma atividade extralaboral que lhe de prazer;
- Pense positivamente!
- Seja grato, gratidão gera gratidão, e melhora nossa saúde mental
- Elabore metas para atingir seus sonhos, planeje!
- Elimine o stress, deixe-o para trás!

E lembre-se: Você não é um super herói, reconheça seus limites e viva a vida intensamente!

Ao identificar sinais de cansaço ou esgotamento mental procure ajuda médica!

Referencias bibliográficas: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=2862>

Departamento de Atenção à Saúde

Comunicados

Descredenciamentos

Comunicamos que, o prestador de serviço **JULIO CESAR FABRIS E CIA LTDA** não presta mais serviços médicos a Cooperativa.

Comunicamos que, o prestador de serviço **HARA E TACHINARDI SERVIÇOS MÉDICOS LTDA** não presta mais serviços médicos a Cooperativa.

Comunicamos que o **HOSPITAL E MATERNIDADE CAPRIOTTI LTDA** localizado em Pato Bragado – PR, foi excluído da rede credenciada da Unimed Costa Oeste junto à ANS em 31/10/2019, conforme solicitação do prestador.

Comunicamos o falecimento do médico cooperado **DR. AVELINO CAMPAGNOLO** em 28/10/2019, que prestava atendimento aos beneficiários Unimed no município de Toledo – PR.

Comunicamos o falecimento do cooperado **DR. CEZAR RENATO SALDANHA MOREIRA** em 18/11/2019, que prestava atendimento aos beneficiários Unimed no município de Marechal Cândido Rondon– PR.

Afastamentos

Comunicamos que a médica cooperada **DRA. CARLA ELISA SCHERER**, se afastará de suas atividades por motivo de licença maternidade do período de 02/12/2019, **retornando as atividades junto a Unimed em 02/04/2020.**

Comunicamos que a médica cooperada **DRA. MANUELA FERRASSO ZUCHI DELFES**, se afastará de suas atividades por motivo de licença maternidade do período de 15.12.2019, **retornando as atividades junto a Unimed em 15.07.2020.**

Alterações de Endereço

Comunicamos a alteração de endereço da clínica **OLIVEIRA E CIA LTDA**, passando para: Rua: Rio de Janeiro, nº 10, Sala 03, Centro, Marechal Cândido Rondon.

Comunicamos a inclusão do segundo endereço para atendimentos do médico cooperado **DR. GUSTAVO JEAN GONÇALVES DA LUZ**, sendo: Rua Santos Dumont,191, Centro, Assis Chateaubriand.

Novos Credenciados

COIMBRA E BATISTI LTDA, com atendimentos autorizados a partir de 15/10/2019 na especialidade de **Dermatologia** na cidade de Marechal Cândido Rondon. Endereço: Rua Rio de Janeiro, nº 10, Centro. Telefone: (45) 2031-0074.

CENTRO DE REABILITAÇÃO CARDÍACA E PULMONAR DE TOLEDO LTDA, com atendimentos autorizados a partir de 26/11/2019 na especialidade de **Nutricionista** na cidade de Toledo. Endereço: Rua Nossa Senhora do Rocio, nº 1829. Telefone: (45) 3252-6031

LABORATÓRIO DE ANALISES CLINICAS NEOLAB LTDA, com atendimentos autorizados a partir de 28/11/2019 na cidade de Toledo. Endereço: Rua Rua Santos Dumont, nº 2170. Telefone: (45) 3053 2450

Alteração de Dados Hospital

Informamos que o **ACO ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE COSTA OESTE** CNPJ nº 08.827.069/0001-03, passou a atender como **HOSPITAL GERAL UNIMED HGU – UNIMED COSTA OESTE COOP. DE TRABALHO MÉDICO**, CNPJ nº 78.931.391/0007-40, e está realizando atendimentos pela Unimed Costa Oeste.