

Suas escolhas de hoje, influenciam no futuro. Previna-se!

A prevenção de doenças acontece com mudanças simples de atitude no seu dia a dia como:

- ✓ **Se alimentar de forma saudável e balanceada:** Uma boa alimentação é fundamental e indispensável para quem deseja prevenir doenças. Afinal, é por meio dos alimentos que oferecemos ao organismo os nutrientes de que ele precisa para manter suas funções em equilíbrio. 
- ✓ **Manter o corpo hidratado:** Quando o organismo fica desidratado, também acontece uma queda na capacidade de proteção do sistema imunológico. Isso significa que ficamos mais suscetíveis a micro-organismos e agentes nocivos. Porém, não se esqueça de que a hidratação deve ser feita com água. 
- ✓ **Praticar atividades físicas:** A prática de atividades físicas regulares evita doenças, como diabetes, colesterol, obesidade, osteoporose e hipertensão. Além disso, exercícios são aliados fundamentais para o bem-estar do coração, melhorando a circulação sanguínea e diminuindo as chances de infarto. 
- ✓ **Ter boas noites de sono:** Durante a noite, o corpo humano se mantém parcialmente ativo. Acontecem diversas reações químicas que ajudam no aproveitamento dos nutrientes e na eliminação de substâncias nocivas. Além disso, também são liberados hormônios que regulam as funções orgânicas. Porém, saiba que dormir bem não significa dormir bastante e, sim, com qualidade. A quantidade de horas deve ser suficiente para renovar sua energia e eliminar o sono. 
- ✓ **Investir no bom convívio social:** Não é segredo para ninguém que manter relacionamentos saudáveis e próximos nos traz benefícios para todas as áreas da vida. Se sentir parte de um grupo e da sociedade como um todo nos faz agir com propósito e gera a energia necessária para começarmos todo dia novamente. Procure destinar um tempo de lazer para estar com as pessoas que você ama e compartilhar bons momentos com ela, mesmo em meio à correria. 
- ✓ **Cuidar da higiene pessoal e do lar:** Inúmeras doenças contagiosas e perigosas podem ser evitadas com a manutenção de uma boa higiene pessoal e dos locais de convívio. Algumas enfermidades, como hepatite, gripe, otite, micose, conjuntivite e problemas intestinais, entre outras, estão diretamente relacionadas à má limpeza e conservação do nosso corpo e do ambiente que convivemos. 
- ✓ **Dar atenção aos fatores psicológicos e emocionais:** Evite guardar tudo para si, porque você precisa expressar aquilo que sente, liberar o estresse. Converse com alguém, pratique alguma forma de arte, faça consultas com um psicólogo ou simplesmente medite para alcançar paz interior. Os desequilíbrios emocionais e psicológicos também deixam o nosso sistema imunológico abalado. 
- ✓ **Manter as vacinas em dia:** Faça a sua imunização, já que as vacinas são desenvolvidas com o intuito de evitar doenças graves que podem levar o indivíduo à morte. Você somente precisa ter uma atenção, caso esteja enfrentando alguma condição especial, como uma doença crônica. Converse com seu médico para instruir-se adequadamente. 

As decisões que você toma no presente refletem diretamente na sua saúde do futuro. O envelhecimento por si só já traz alterações e enfraquecimento do organismo. Então, se houver o cuidado durante toda a vida, os impactos serão menores. Envelheça com saúde e cuide mais de você.

Referencias bibliográficas: <http://saudebrasil.saude.gov.br/>

Departamento de Atenção à Saúde

Comunicados

Novos Credenciados

BRAND PSICOLOGIA S S LTDA, possui novo profissional na especialidade de **Psicologia** na cidade de Toledo. Endereço: Rua XV de Novembro, nº 1653, Centro. Telefone: (45) 3125 – 5025.

CLINICA JCM FISIOTERAPIA E REABILITAÇÃO, com atendimentos na especialidade de **Fisioterapia** na cidade de Toledo. Endereço: Rua Niterói, nº 1700, sala 01, Novo Sarandi. Telefone: (45) 99134-3607.

INSTITUTO DE RADIOLOGIA DE TOLEDO LTDA, possui novo profissional na especialidade de **Radiologia e Diagnostico por Imagem** na cidade de Toledo. Endereço: Rua Guarani, nº 1768, Centro. Telefone: (45) 3056-1616.

Novos Cooperados

DRA. ANGELA DASENBROCK com atendimentos na especialidade de **Clínica Médica e Oncologia Clínica**, na cidade de Toledo, no endereço: Rua Guarani, 1768, Centro, Telefone: (45) 3055-2055.

Desligamentos

Conforme solicitação encaminhada pelo médico **DR. JOSE MARIA BARREIRA NETO**, comunicamos que o mesmo será desligado da Unimed a partir de 22/01/2020, em razão de sua aposentadoria.

Descredenciamentos

Conforme comunicado recebido do prestador, informamos que a **CLINEURO CENTRO DE NEUROCIRURGIA LTDA**, de Toledo – PR, encerrou suas atividades em 17/12/2019, sendo excluída da rede credenciada para atendimentos Unimed.

Retirada de Especialidade

Conforme comunicado encaminhado pelo médico cooperado **DR. LEANDRO DE BRITTO**, informamos que o mesmo não realizará mais atendimentos pela Unimed na especialidade de **Cirurgia Geral** a partir de 03/02/2020, permanecendo normalmente os atendimentos na especialidade de **Urologia**.

DESCARTE CONSCIENTE

cartões vencidos

Unimed

Locais de recolhimento:

- Sede Administrativa (Toledo)
- Vendas e Relacionamento com o Cliente (Toledo)
- Núcleo de Atenção à Saúde - NAS (Toledo)
- Postos de Atendimentos

(Assis Chateaubriand, Guaira e Marechal Cândido Rondon)

