

ANS - nº 357291

Unidade Vitória

Rua das Palmeiras, 685,
Ed. Contemporâneo, 9º andar,
Santa Lúcia • Vitória - ES.

Unidade Vila Velha

Avenida Henrique Moscoso, 798,
Centro • Vila Velha - ES.

Unidade Aracruz

Rua Fiory Terzi, 290,
De Carli - Aracruz - ES.

(27) 3134.7520

viverunimed.com.br

VIVER BEM



Grupo de Ansiedade

Equilíbrio para
uma vida com
mais harmonia.

Viver Bem

Um programa de
promoção da saúde e
prevenção de doenças
da Unimed Vitória.

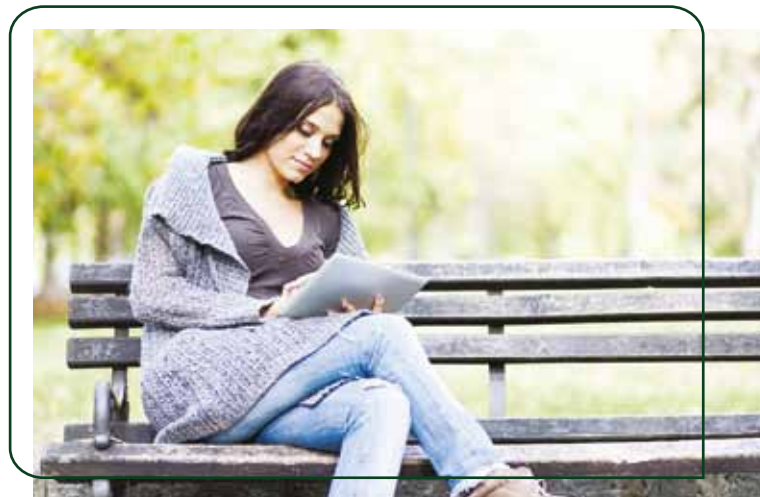


Nem sempre as coisas acontecem como planejado e, assim, sofremos por antecedência por um problema que talvez nem exista. Isso é ansiedade. Muitas vezes ainda, acabamos sentindo ansiedade por tanto tempo que o nosso corpo reflete essas preocupações. E isso tem um nome: psicossomatização. Esse reflexo do nosso corpo se dá em dores musculares, enxaqueca e até falta de ar.

Aqui vão 5 dicas para você controlar sua ansiedade:

- Tenha limites. Pergunte-se sempre: "O que posso fazer no momento sobre determinado assunto?"
- Planejamento é essencial. Confiar só em uma "sensação" ou "intuição" sobre alguma atividade importante leva a frustração.
- Mantenha suas expectativas realistas, desejar muito algo não é garantia de conseguir.
- Se estiver tenso por conta da ansiedade, feche os olhos e respire fundo, contraindo e relaxando seus músculos ao passo de sua respiração, isso vai auxiliar seu corpo a desacelerar.
- Busque caminhos diferentes para a resolução de problemas, se frequentemente segue o mesmo caminho, vai acabar no mesmo lugar.

Além dessas dicas, para auxiliar nossos clientes na busca por uma vida mais tranquila, a Unimed Vitória, por meio do Programa Viver Bem, oferece um apoio exclusivo, através do Grupo de Ansiedade.



São encontros e oficinas que acontecem uma vez por semana, com dicas e informações de como combater a ansiedade e ter uma melhor qualidade de vida.

Essa é uma vantagem exclusiva para quem é cliente Unimed Vitória. Inscreva-se e participe do Grupo de Ansiedade.