

ANS - nº 357291

# Grupo Vida Ativa

Movimente-se  
e mantenha sua  
saúde em dia.

## 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.

**VIVER BEM**

**Unimed**   
Vitória

**(27) 3134.7520**

[viverunimed.com.br](http://viverunimed.com.br)

## Viver Bem

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

## **PROGRAMA VIDA ATIVA**

Toda mudança de hábito começa com o primeiro passo. É por isso que o Viver Bem, um programa exclusivo para clientes da Unimed Vitória, oferece o Vida Ativa. Nele, você encontra ferramentas para que saia do sedentarismo e adote uma vida mais saudável, através da prática de exercício físico regular.

Com o número cada vez maior de sedentários no Brasil, com o famoso estilo de vida moderno, nota-se um grande percentual de pessoas obesas que, por consequência, viram hipertensos, diabéticos, doentes com dores crônicas, entre outras, muitas vezes pela falta de atividade física.

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Sobre musculoesquelético, auxilia a força, tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. Com relação à saúde física, nota-se perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol ruim e aumento do colesterol HDL (bom), todos benefícios auxiliando na prevenção e controle de doenças.

O Vida Ativa oferece 2 encontros semanais com ciclos de 4 meses, após avaliação do participante,

sendo supervisionado pelo Educador Físico. Ao fim desse ciclo, o participante realiza uma reavaliação constatando os resultados obtidos.

O programa conta sempre com o apoio de toda a equipe do Viver Bem: enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas e psicólogos, que estão sempre envolvidos no processo, ajudando para que os resultados sejam passados de forma clara, deixando o paciente muito mais seguro.

As aulas propostas no programa Vida Ativa são através de um circuito funcional, onde a prática de exercícios simulam atividades do dia a dia, como levantar, sentar, caminhar, lançar, segurar, entre outros. Sempre com a orientação e supervisão do Educador Físico, esse método vem se mostrando eficiente para esse grupo de pessoas.

Essa é uma vantagem exclusiva para quem é cliente Unimed Vitória.

***Inscriva-se e participe do Vida Ativa.***

