



VAMOS FALAR SOBRE

QUALIDADE DE VIDA

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Santa Maria/RS

## O QUE É QUALIDADE DE VIDA?

Muito se fala em qualidade de vida, mas pouco se pratica.

É por isso que queremos que você pare um pouquinho e pense com a gente o que isso pode significar na sua vida.

**Para saber se você tem qualidade de vida, responda, mentalmente, estas três questões:**

**VOCÊ SENTE-SE REALIZADO?  
VOCÊ TEM BEM-ESTAR?  
VOCÊ É SAUDÁVEL?**

## O QUE FAÇO PARA TER SAÚDE?

A saúde está relacionada com o corpo, a mente e o espírito. Se estas dimensões humanas funcionarem harmoniosamente, teremos uma base sólida para a manutenção de uma ótima saúde. E é isso que desejamos a você!

Então, fica claro que o padrão de comportamento adotado por você é que determinará como será a sua saúde no futuro. Ela é de sua responsabilidade, uma questão de atitude. Aposte em uma vida saudável. Aceite nosso convite, aprenda algumas formas de melhorar cada vez mais a sua qualidade de vida.

- Mantenha uma alimentação equilibrada;
- Mantenha um peso adequado;
- Seja ativo, movimente-se;
- Evite fumar;
- Beba álcool moderadamente e evite o uso de drogas;
- Tenha atitudes seguras: dirija com segurança, pratique sexo seguro, proteja-se do sol e cuide da sua coluna;
- Durma o suficiente;
- Utilize adequadamente o sistema médico;
- Cultive sua autoestima. Tenha amigos;
- Controle o estresse negativo;
- Mantenha boas relações com as pessoas;
- Exercite sua criatividade;
- Beba em média 2 litros de água por dia.

## O QUE INFLUI NA QUALIDADE DE VIDA?

Nada fácil responder. Mas vamos entender mais sobre qualidade de vida conhecendo os fatores que influenciam o nosso bem-estar e a nossa saúde.

(Fonte: William Haske, Stanford University, 1988)



## SE QUALIDADE DE VIDA ESTÁ ASSOCIADA AO SEU BEM-ESTAR, LEMBRE-SE DO QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ VIVER BEM:

- Uma vida com amor e responsabilidade;
- Uma vida ativa, movimentando seu corpo;
- A expressão dos seus sentimentos;
- Pensamentos positivos;
- Exercícios e atividades que exijam criatividade;
- Boas relações afetivas;
- Uma vida compartilhada com pessoas amigas;
- Ânimo e metas para sua vida.

Enfim, o seu bem-estar só depende das suas atitudes! Mas saiba que a Unimed está perto de você para lhe dar boas dicas de como praticar bons hábitos. Pois nós queremos que você prove de doses diárias de qualidade de vida e seja muito feliz.



ANS nº 31970-8

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



[www.unimedsm.com.br](http://www.unimedsm.com.br)  
(55) 3026 6565

---

Diretor Técnico  
Rogerio Luis Fabra  
CRM 18123/RS