



ANS - nº 357293

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 Terci, 290,
De Carli - Aracruz - ES.

(27) 3134.7520
viverunimed.com.br

VIVER BEM

Unimed 
Vitória

Corpo
e mente
trabalhando
juntos em
favor da
sua saúde

Viver Bem

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



Corpo X Mente

Equilíbrio: essa é a palavra-chave quando falamos sobre cuidados e atenção que devemos ter do nosso corpo e da nossa mente. É possível perceber que, em diversas situações do nosso dia, os momentos de estresse produzem reações visíveis ao nosso corpo, como por exemplo, taquicardia, alteração da pressão arterial, dor de cabeça, entre outros sintomas.

É por isso que a Unimed Vitória, por meio do Programa Viver Bem, oferece um espaço de reflexão sobre as necessidades de trabalhar a influência da mente sobre o corpo e vice-versa, proporcionando uma visão global do ser humano.

Neste espaço, são realizados encontros entre os participantes e profissionais (psicólogo e fisioterapeuta) da Unimed Vitória que incentivam a mudança do comportamento, através do enfrentamento do estresse e doenças psicossomáticas, estimulando a construção de habilidades que ofereçam um autoconhecimento e autocuidado, e, principalmente, a melhora da qualidade de vida.

Os encontros

Ao todo, são realizados 3 encontros, com a participação de profissionais que utilizam dinâmicas, exercícios de relaxamento e conscientização corporal para auxiliar os participantes a observar os comportamentos e sentimentos responsáveis por adoecimentos, para que assim possam ser capazes de assumir uma nova postura frente a situações estressoras, em busca de melhor qualidade de vida.

Os sentimentos exercem influência no corpo de forma intensa, visto que as emoções e sentimentos mais fortes são percebidos pelo hipotálamo e alteram suas funções e sua conexão com a hipófise. As doenças psicossomáticas são resultados desta alteração, portanto, temos componentes psíquicos que se manifestam por meio de doenças orgânicas.



Saiba mais e participe:

(27) 3134-7520