

Qualidade de VIDA

Nos últimos anos observa-se um crescente movimento pelo bem-estar, promoção da saúde e qualidade de vida.

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde) o conceito de **Qualidade de Vida** está diretamente ligado às **escolhas de comportamentos** baseadas em percepções individuais, valores, expectativas e até mesmo prioridades a serem trabalhadas no momento e que variam ao longo da vida.

A percepção das escolhas de bem estar pode diferir entre as pessoas com características individuais e condições de vida similares, sugerindo a existência de um “filtro” pessoal na interpretação da qualidade de vida individual.

Andressa Pinheiro e Elaine Alves Patta



Rua Conselheiro Cotegipe, 620
Belenzinho - São Paulo SP
Tel. 11.2698-0779 / 11.2698-5719
www.movimentoqualidadedevida.com.br
movimento@movimentoqualidadedevida.com.br

QUALIDADE DE VIDA



Ampliando a consciência em Qualidade de Vida!



SAÚDE INTELECTUAL

Expansão permanente do conhecimento e das habilidades. Desenvolvimento de práticas criativas, capacitação cognitiva.

SAÚDE PROFISSIONAL

Estar satisfeito com sua escolha profissional, trabalhando em um bom clima e ambiente.



Escolha seu bem-estar... ...escolha estar bem!

SAÚDE FINANCEIRA

Administrar questões materiais e financeiras de forma saudável e sustentável. Planejamento financeiro, reservas financeiras, gerenciamento do consumo, satisfação material.



SAÚDE ESPIRITUAL

Clareza da missão e propósito de vida, baseando-se em crenças e valores.

SAÚDE EMOCIONAL

Gerenciamento das emoções, inteligência emocional, auto-estima, auto-consciência, gerenciamento do estresse, aprimoramento da resiliência.



Clareza e consciência das próprias emoções. Auto-análise e auto-consciência.

ENVOLVIMENTO

Qualquer atitude que eu tenha, por exemplo, mediante a uma determinada saúde (atitude positiva ou negativa) irá impactar, influenciar na mesma medida em algum aspecto de uma outra (princípio da "causa e efeito").

ATENÇÃO!

Torna-se utópico "equilibrar" todas as saúdes ao mesmo tempo na nossa vida, pois corre-se o risco de não atingirmos os resultados esperados, frustrando as nossas expectativas. Indicamos então, utilizar o conceito de **prioridade**, respeitando as "urgências" e metas da nossa vida, **sem descuidar das demais saúdes.**

SAÚDE FÍSICA

Capacitação clínica individual, práticas saudáveis. Atividade Física, alimentação equilibrada, repouso adequado, comportamento preventivo.

SAÚDE SOCIAL

Convívio familiar, qualidade dos relacionamentos interpessoais, dedicação ao lazer e contribuição com a comunidade e com o meio ambiente.

