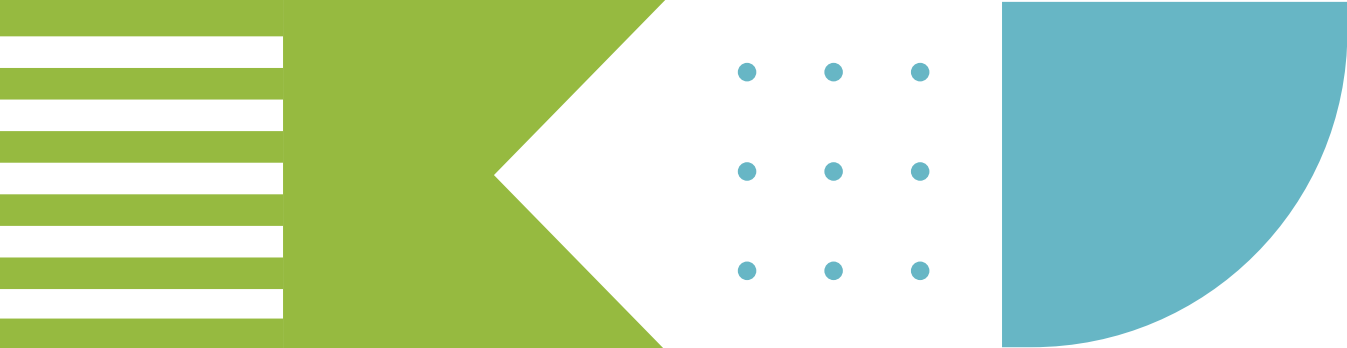




Promoção de saúde e qualidade de vida

O mês de abril se tornou referência na promoção da Saúde.

No **dia 06** – em mobilização Nacional e no **dia 7** – em foco mundial, ela é comemorada e colocada em pauta primordial, na reflexão sobre **Qualidade** e todos os mecanismos que visam alcançar esse objetivo.

Qualidade de vida (QV) não é um conceito novo, mas tem crescido sua importância por uma série de razões. A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde como não apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas também a presença de bem-estar físico, mental e social.

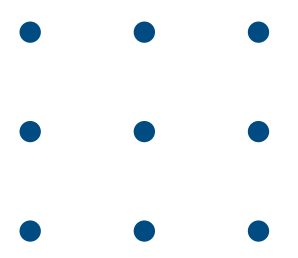


Um pouco de **história!**

O dia da Promoção a Saúde e Qualidade de vida, foi criado no ano de 1948 pela OMS, e tem como **objetivo despertar a consciência sobre a importância de todos os aspectos relacionados à saúde.**

A cada ano, a OMS traz à tona um assunto específico, geralmente o mais impactante para o momento – como por exemplo em “2023 – Saúde para todos”, em “2022 – Nosso planeta, nossa Saúde”, em 2021 – Construir um mundo mais justo, equitativo e saudável”, assim por diante.





A Promoção da Saúde

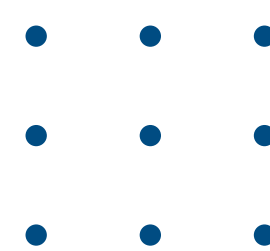
Para melhor entendermos o conceito, vale olhar para a definição dada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Esta define saúde como: “o bem-estar físico, mental e social, mais do que a mera ausência de doença...”.

Por isso, promover a saúde é não só melhorar a nossa condição da ausência de uma doença, mas também melhorar a nossa qualidade de vida e o nosso bem-estar.

Qualidade de Vida

A Organização Mundial da Saúde (OMS) explica o conceito de qualidade de vida da seguinte maneira: **“É a percepção que o indivíduo tem sobre a sua posição na vida, o que engloba o contexto cultural, os valores vivenciados, objetivos e metas, bem como expectativas, padrões e preocupações”.**





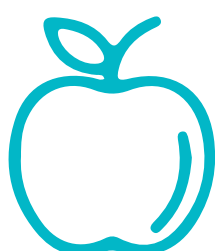
Algumas dicas para auxiliar você nessa jornada:



Cuide da sua Saúde Mental



Pratique atividade física
de forma regular



Mantenha uma
alimentação saudável



Evite consumo de
bebida alcoólica



Não fume



Procure ter atividade
de lazer nas horas de
descanso do trabalho



Faça acompanhamento
médico de forma regular

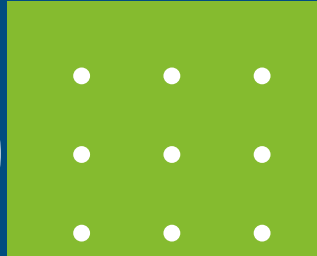
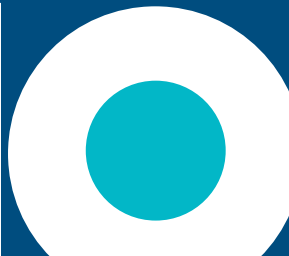
MDS é Qualidade de Vida Sempre!

Fontes:

Organização das Nações
Unidas (ONU)

Ministério da Saúde

IBGE

**MDS**

DE BEM
COM A VIDA