

Guia do aluno

Ação e cidadania

Conhecendo sobre Saúde e Qualidade de Vida – Parte 3



INSTITUTO FEDERAL
Fluminense
Campus Cabo Frio



Você tem uma boa qualidade de vida?



Qualidade de vida: o que é?

É 'a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações'
(Organização Mundial de Saúde – OMS).

Portanto, é algo **SUBJETIVO E MULTIFATORIAL** e envolve:

- saúde física
- saúde mental
- relacionamentos sociais
- educação
- habitação
- saneamento básico
- e outras circunstâncias da vida.



Qualidade de vida e saúde



Ter saúde é ter um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doenças.

A qualidade de vida é extremamente importante, pois reflete o equilíbrio entre diferentes áreas da vida, com impacto direto na saúde física e mental, bem como na felicidade e satisfação pessoal.

Como posso melhorar minha qualidade de vida?

Um estilo de vida saudável está relacionado a melhor qualidade de vida! Algumas dicas:

- Pratique atividade física regular.
- Tenha uma alimentação adequada e beba água.
- Evite consumo de álcool, cigarro e outras drogas!
- Pratique o autocuidado!
- Faça atividades prazerosas.
- Durma bem!
- Cuide de sua saúde mental e evite o estresse!
- Tenha tempo de qualidade com familiares e amigos.



Qualidade de Vida no IFF Campus Cabo Frio

- Uma boa qualidade de vida impacta diretamente o processo de aprendizagem e desempenho acadêmico.
- A cantina oferece opções de alimentação balanceada – que tal experimentar?
- Utilize as áreas verdes do campus para se alongar e caminhar, além de praticar respiração consciente!
- Use os intervalos de aulas para fazer novos laços de amizades – conhecimento gera contato e futuras indicações de empregos.
- Fique por dentro das ações e projetos que acontecem no Campus através das redes sociais e cartazes de divulgação.
- Serviço de Qualidade de Vida do Discente – em busca de auxílios e benefícios para os alunos. Conte conosco para orientações!
- Lembrem-se: a maior parte do seu dia ocorre aqui!



Vamos começar?

- Aprendemos sobre os benefícios de uma vida saudável para manutenção da saúde e para ter mais motivação e energia para responder às demandas da rotina.
- Toda mudança gera um desconforto e isso é normal. Basta um pouco de tempo e perseverança para que o hábito se incorpore a rotina e se torne prazeroso.
- Se algo saiu do planejado, não desanime! A mudança é um processo que leva tempo; volte a cuidar dos seus hábitos em seguida.
- Afinal, tudo que você precisa é começar!





<http://portal1.iff.edu.br/nossos-campi/cabo-frio>



<https://www.facebook.com/iff luminense cabofrio>



<https://www.instagram.com/iffcampuscabofrio/>



**INSTITUTO
FEDERAL**
Fluminense

Campus
Cabo Frio