

## Dia Mundial da Atividade Física



O Dia Mundial da Atividade Física é comemorado no dia 6 de abril, diferente do exercício físico, a atividade física é qualquer movimento que estimule os músculos e que resulte no gasto de energia, varrer a casa, ir trabalhar a pé ou de bicicleta e dançar são alguns exemplos. A prática regular de atividade física apresenta inúmeros benefícios, como evitar o excesso de peso e obesidade, prevenindo o surgimento de doenças, melhora a autoestima, alivia o stress do dia a dia, contribui para a concentração e para o bem-estar físico e psicológico.

A atividade no nosso cotidiano é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas não

transmissíveis, como as doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e câncer de mama e colo de útero. Essas enfermidades são responsáveis por 71% de todas as mortes do mundo.

Para uma boa saúde e um desenvolvimento humano pleno a atividade física é muito importante, pois os benefícios são incalculáveis. Quanto mais cedo a atividade física se tornar um hábito na sua vida, maiores são os benefícios, por isso, seja ativo fisicamente!

<https://bvsmis.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/>

#FIQUEATENTO

## ALERTA DE GOLPES

A Unimed Costa Oeste informa que não realiza nenhum tipo de ligação ou envio de mensagem por WhatsApp pedindo pagamento de procedimentos aos familiares de pacientes internados no **HGU - Hospital Geral Unimed**.

*Caso receba alguma ligação neste sentido, entre em contato imediatamente pelo número: (45) 3379-7700.*



**HGU**  
**Hospital Geral**  
**Unimed**

Unimed   
Costa Oeste

ANS - nº 371106