

Mês da Mulher
Unimed-BH

Quando **VOCÊ** se escolhe, tudo se **TRANSFORMA**

O lembrete é este mês, mas deve ser seguido o ano todo: **o equilíbrio entre as saúdes mental, física e íntima** é fundamental para que qualquer mulher viva de forma **mais plena** e com **mais qualidade de vida**.

CONFIRA ALGUMAS DICAS DE COMO VIVER COM MAIS SAÚDE:



Saúde mental

Reserve momentos do dia para relaxar e desconectar-se de preocupações. **Meditação, leitura, terapia** ou até mesmo uma **conversa com amigos** podem ajudar a reduzir o estresse.



Saúde física

A prática regular de atividade física é uma aliada da saúde mental. Ela ajuda a **reduzir o estresse, melhora o humor, aumenta a autoestima** e contribui para **melhor qualidade do sono** — todos fatores essenciais no que diz respeito ao bem-estar.



Saúde íntima

Conhecer o próprio corpo, tirar dúvidas com profissionais de saúde e falar abertamente sobre sexualidade são passos importantes para manter uma vida sexual mais segura e saudável.

Curtiu? Então envie para uma mulher que você admira e compartilhe esse conhecimento.

Confira essas dicas e muitas outras
acessando o **Viver Bem**

a vida
nos une

Unimed
Belo Horizonte