

# PROGRAMA **VIVA LEVE**



## Quer saber mais?

Entre em contato conosco:

Espaço Viver Bem  
Av. Cesário Alvim, 3521 - Bairro Brasil  
(34) 3239 6937  
saudeintegral@unimeduberlandia.coop.br



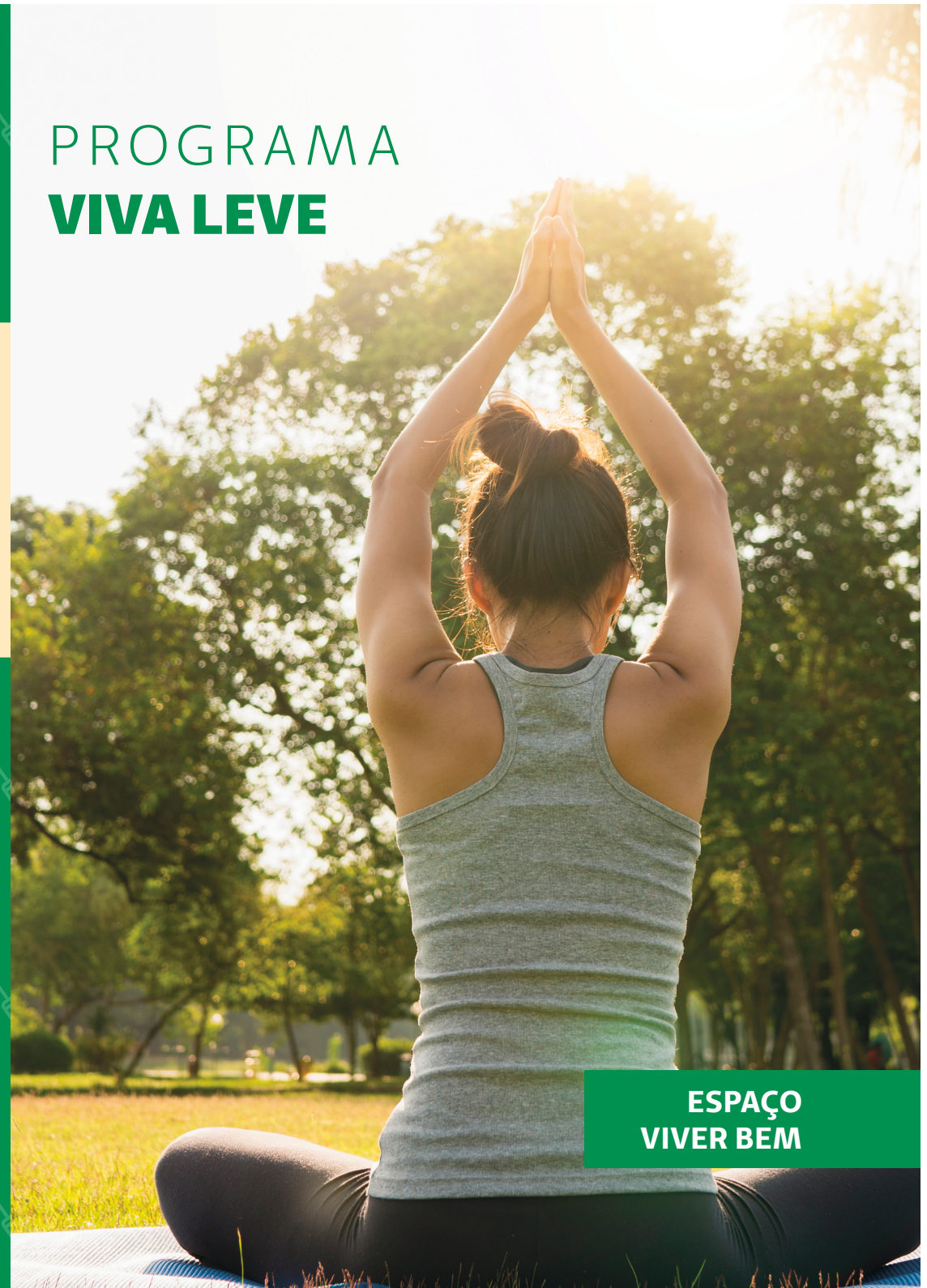
@UnimedUberlândia

[www.unimeduberlandia.coop.br](http://www.unimeduberlandia.coop.br)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Uberlândia

**ESPAÇO  
VIVER BEM**



O Programa Viva Leve tem duração de 12 meses e oferece orientações aos clientes para que estes adquiram novos hábitos de vida, voltados para uma alimentação saudável, prática de atividade física e saúde mental, favorecendo a redução do peso e prevenindo assim, complicações na saúde e/ou adoecimento.

### **Atividades**

- Palestras e Oficinas;
- Atendimento com equipe multiprofissional;
- Incentivo à atividade física.

### **Quem pode participar**

- Beneficiários ativos nos planos da Unimed Uberlândia;
- Idade superior a 18 anos;
- Estar com sobrepeso ou obesidade (IMC > 25,0 kg/m<sup>2</sup>) e/ou apresentar alterações nos exames de colesterol, glicemia de jejum, triglicérides, ácido úrico, função tireoidiana.

### **Inscrições**

- O cliente poderá ser encaminhado pelo médico e setores dos Recursos Próprios da Unimed Uberlândia pelos sistemas Irys ou JMJ;
- Demanda espontânea com contato via e-mail: [saudeintegral@unimeduberlandia.coop.br](mailto:saudeintegral@unimeduberlandia.coop.br) informando nome completo, número da carteirinha e telefone;
- Demanda espontânea com contato pelo telefone (34) 3239-6937;
- Comparecer ao Espaço Viver Bem pessoalmente – Av. Cesário Alvim, 3521.

Vale lembrar que a participação no programa é um benefício que lhe é oferecido, e que a decisão de participação e permanência é de responsabilidade do cliente, que a qualquer momento poderá optar por não participar mais das atividades.

Não há custos extras para clientes Unimed Uberlândia participarem das atividades presenciais com a equipe multiprofissional da Medicina Preventiva.