



## ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



2º ATIVIDADE COMPLEMENTAR DIA 24 DE ABRIL DE 2021

ESCOLA:

PROFESSOR:

ALUNO:

TURMA:

DISCIPLINA:

CONTEÚDO: ATIVIDADE DE LEITURA

Leia o texto para responder as questões que seguem:



# Qualidade de Vida

Figura 1 <http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pub00.htm#>. Acesso em: ago. 2006. OMS, Relatório Mundial de Saúde, 1999.

Qualidade de vida é a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente. À medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência.

A adoção de estilos de vida saudáveis e a participação ativa no cuidado da própria saúde são importantes em todos os estágios da vida. Um dos mitos do envelhecimento é que é tarde demais para se adotar esses estilos nos últimos anos de vida. Pelo contrário, o envelhecimento em atividades físicas adequadas, alimentação saudável, a abstinência do fumo e do álcool, e fazer uso de medicamentos sabiamente podem prevenir doenças e o declínio funcional, aumentar a longevidade e a qualidade de vida do indivíduo.

Fonte: <http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pub00.htm#>. Acesso em: ago. 2006. OMS, Relatório Mundial de Saúde, 1999.

- a) Quais são as características incorporadas pela boa qualidade de vida de uma pessoa?
- b) Quais são os benefícios que as atividades físicas proporcionam para um indivíduo?
- c) O que deve ser evitado para se ter uma boa saúde?
- d) Escreva em poucas palavras o que você faz para ter uma boa qualidade de vida?

Fonte:

<https://colegiosantoantoniorj.com.br/> (acesso dia 06/04/21)

<http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pub00.htm#>. Acesso em: ago. 2006. OMS, Relatório Mundial de Saúde, 1999.