



A Pró-Reitoria de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas (Progp) divulga texto da médica perita do campus Alto Paraopeba (CAP), Vanessa Oliveira Silva Gomes, sobre saúde nos tempos atuais:

### **O que é saúde?**

Saúde não é somente ausência de doenças.

Outrora já se considerou saúde como um estado de perfeito de bem-estar físico, mental, emocional, espiritual e social do ser humano.

Atualmente, alguns defendem a ideia de que a saúde seria um estado de razoável harmonia entre o sujeito e a sua própria realidade.

Poderíamos considerar, então, saúde como um conjunto de hábitos e atitudes que nos ajudariam a manter o equilíbrio saudável em nossa vida, tais como: alimentação saudável, sono de qualidade e prática de atividade física. Além de cultivar laços familiares e de amizade, de fortalecer e cultivar nossa fé e de valorizar quem a gente ama. Não se esqueça de reservar um tempinho para você, para fazer o que mais gosta, para se cuidar.

Estamos em momento de mudanças no mundo todo, de reestruturação em nossas vidas, de mudar nosso olhar, nossos pontos de vista, de olhar mais para dentro, mais para perto, de repensar nossos conceitos.

'Tenho esperança na humanidade. Vamos sair melhores.'- Papa Francisco".