



CelaSaúdeInformativo

n.º 4 | 2022

Caro utente.

Este mês, vamos falar-lhe sobre Exercício Físico!

Nem toda a Atividade Física é Exercício Físico:

Atividade Física: movimento e ação músculo-esquelética à custa de energia.

Inclui:

- Atividades de Lazer ao ar livre;
- Transporte não motorizado;
- Trabalho manual.



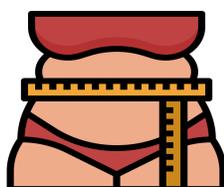
Exercício Físico: atividade planeada, com regras, padrões e repetição definida.

Inclui:

- Treino aeróbico;
- Treino de força;
- Desportos;



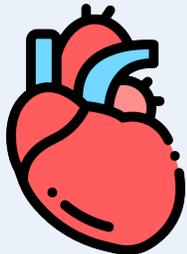
⇒ O **Exercício** tem, por ser uma atividade estruturada, objetivos e benefícios específicos. E vão muito para lá da perda de peso e ganho de forma.



Revisão:

**Dr. Luís Pinto
Dra. Emília Nina**

*"Reinventar o quotidiano
– a arte de superar os
objetivos."*



Quais os benefícios?

Melhora o perfil metabólico, isto é, otimiza a maneira do corpo processar calorias, e assim previne diabetes.

Melhora a saúde vascular, fortalecendo os vasos contra a hipertensão, trombose, acidentes vasculares e enfarte.

Melhora a função do músculo cardíaco, aumenta a resistência ao cansaço e diminui a probabilidade de ter problemas de coração.

Melhora o sono, reduz o tempo que se demora a adormecer, ajuda a ter um ciclo de sono coeso.

Melhora a função do cérebro, como a memória, atenção e capacidade executiva.

Melhora a densidade óssea e fortalece a musculatura, diminuindo o risco de osteoporose, quedas e fraturas.

Melhora o humor, resiliência e aumenta a tolerabilidade a situações de *stress* e ansiedade.

Melhora a saúde sexual ao regularizar a produção de hormonas (tiroideias, testosterona, estrogénios, progestativos, entre outros) e ao combater a fadiga.

Além disso, é o **único método comprovadamente eficaz em reduzir o peso e a gordura acumulada**, melhorando, de forma independente dos outros benefícios já referidos:

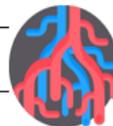
Saúde Cardíaca



Fertilidade



Saúde vascular



Resistência



Função respiratória



Autoimagem



Quem e como deve exercitar?

Todas as pessoas, desde que o exercício seja adequado ao estado de saúde e preparação física, podem e devem fazer exercício físico e devem integra-lo nas suas rotinas.

Regra base: quanto mais, melhor.

Até ao 1º ano/andar:



No mínimo **30 minutos** de atividade de barriga para baixo (*tummy time*), distribuídos ao longo do dia, permitindo explorar o ambiente em redor.

Sono e Sestas: 14-17h até aos 3 meses, 12-16h até aos 11 meses

Até aos 5 anos:

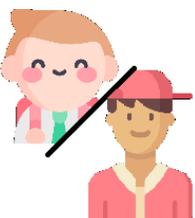


Atividade física **várias vezes por dia** e de variadas formas, particularmente brincadeiras no chão.

Exercício físico: 3 horas por dia de exercício físico moderado a intenso.

A partir dos 3 anos, uma hora do exercício deve ser intenso.

Dos 5 aos 17 anos:



Cerca de **60 minutos** exercício físico moderado a intenso **aeróbico** distribuídos por dia.

Treino de força 3 vezes por semana, com treino de peso e carga adequados à faixa etária, estado de saúde e estado metabólico.

Dos 18 aos 64 anos:



Mínimo semanal de:

● 2,5 a 5 horas de exercício aeróbico **ou**

● 75 a 150 minutos de exercício aeróbico vigorosa **ou**

● **Idealmente:** uma proporção equivalente de ambos.

Combinados com:

Dois sessões de treino de força a envolver os grandes grupos musculares.

Sedentarismo: NÃO.
Quanto menos,
melhor!

Evitar a “criança parada”:

● Não restringir movimentos (cadeira, carrinho...) mais que uma hora de cada vez.

● Quando parada/sentada, evitar TV, telefones e tablets;

→ Este tipo de sedentarismo causa atraso de desenvolvimento psicomotor tal como o atraso de linguagem.

→ Em vez disso, quando parada, a interação com o(s) cuidador(es) deve ser encorajada - por exemplo: brincadeiras de colo e leitura de livros de figuras.

Limitar ecrãs:

● Não usar os ecrãs como ferramenta de lazer.

● Não ficar mais de uma hora parado; se necessário, tirar pausas a cada hora no qual se deve fazer alongamentos simples.

Maior tempo de exercício, para lá do mínimo recomendado, desde que adequado ao estado e preparação física da pessoa, estão **SEMPRE** associados a maiores benefícios.

No idoso o sedentarismo é particularmente nocivo:

- Facilita quedas.
- Potencia o risco de trombose.
- Amplifica a dor crónica.
- Aumenta o grau de dependência.

A partir dos 64 anos:



Semelhante às indicações para os adultos jovens. Incluir atividades que melhorem o equilíbrio e de reforço muscular, de força a prevenir quedas.

Grávidas e puérperas sem contraindicações:



Duas horas e meia de exercício **moderado** por semana;
Apesar das dificuldades crescentes ao longo da gravidez, e como em todas as faixas etárias: **Evitar sedentarismo** com atividade e exercícios adaptados.

Condições crônicas, Limitações físicas



Não muda as recomendações, pode só mudar o tipo de exercício a executar e as adaptações que esta peça.

E para as pessoas que não conseguem fazer o mínimo recomendado? Não há problema!

Ainda que existam recomendações base de quanto exercício se deve realizar, todo o exercício é benéfico, estando comprovados benefícios a partir dos 10 minutos semanais.

O importante é estabelecer alvos realistas e ir aumentando a taxa de exercício praticado até atingir uma meta que consiga cumprir, idealmente dentro das recomendações dadas.

Não deixe que uma mentalidade de “tudo ou nada” impeça de cumprir planos de vida saudável.



Que tipo de exercício deve ser feito?

Todo o tipos de exercício estruturado é importantes e benéfico, portanto **deve praticar o que gostar para assim manter um programa regular de exercício.**

Alguns exemplos: caminhada, corrida ligeira, levantamento de pesos, ioga, saltar à corda, ténis/pádel, futebol, escalada, danças de salão, etc.



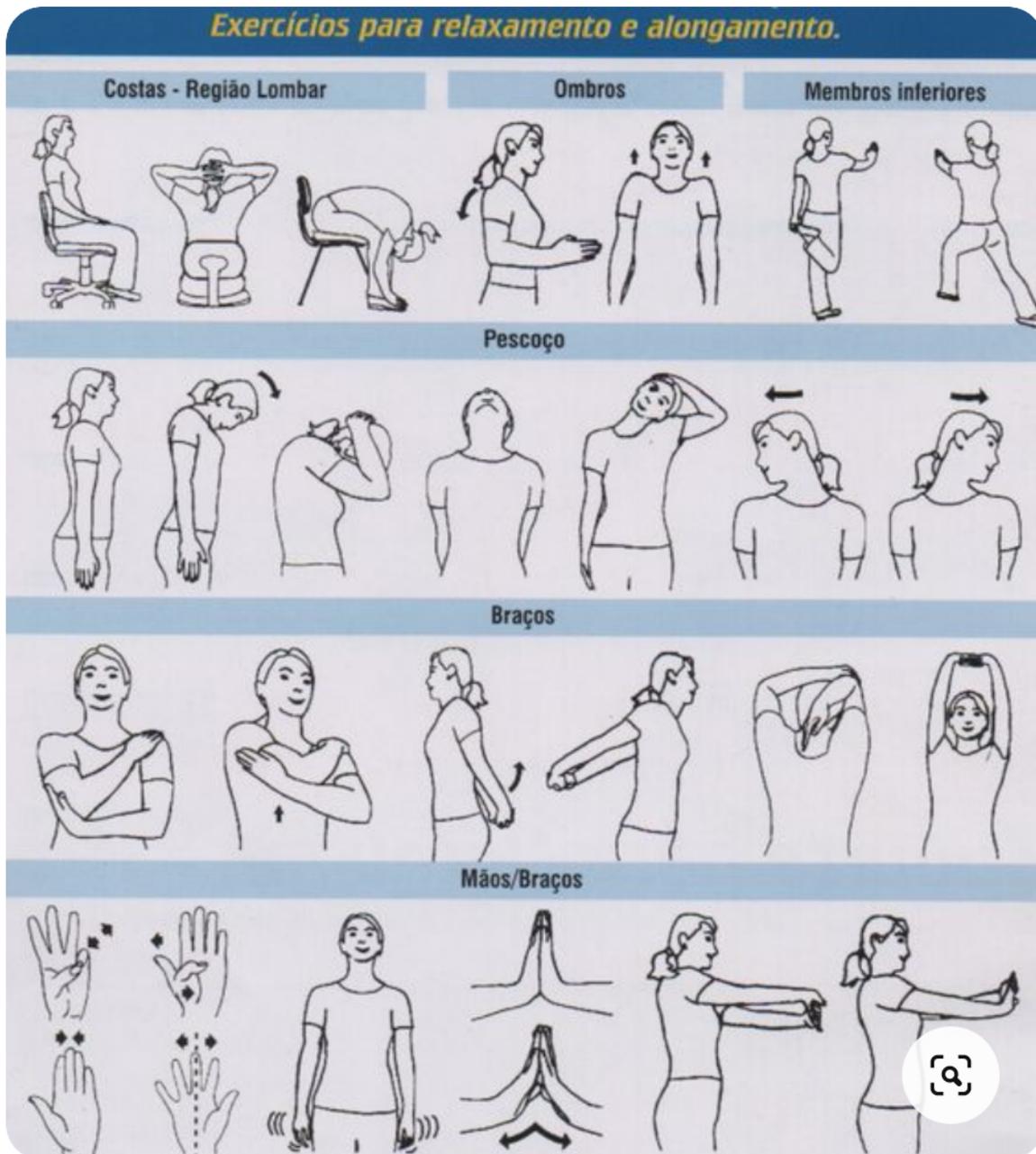
Não se esqueça de incluir diariamente exercícios passivos de flexibilidade e alongamento dos principais músculos.



Informações úteis da sua USF

(a sua equipa de enfermagem)

Uma das modalidades da **ginástica laboral** é a técnica de relaxamento, e o ideal é que ela seja realizada após a jornada de trabalho, mas nada impede que ela seja feita entre um intervalo e outro. O objetivo é aliviar o stress, reduzir as tensões e relaxar os músculos!



Informações úteis da sua USF

(a coordenadora da USF e a equipa do secretariado clínico)

Em março de 2022 decorreu uma auditoria ao atendimento administrativo na USF CelaSaúde através da aplicação de um questionário nos dias 23 e 28.

Destacam-se os seguintes resultados:

- **93%** dos utentes sabem que existe um livro de reclamações na USF caso pretendam reclamar.
- **98%** não se sentem inseguros em relação aos seus dados pessoais tendo em conta a forma como o secretariado clínico procede.
- **68%** entendem que estão a ser adotadas melhorias no processo de atendimento e aplicação de melhores práticas de gestão.
- **95%** consideram que os administrativos o atendem com educação, simpatia e respeito.
- **86%** entendem que os elementos do secretariado clínico o atendem de forma simples e sem complicações.
- **68%** afirmam que lhe é dada a possibilidade de renovação de receituário através da caixa de renovação de receituário, por email ou pelo telefone.
- **84%** sabem que existe uma caixa de sugestões.
- **82%** entendem que é dada prioridade a pessoas com deficiência, grávidas e a adultos com crianças de colo até aos 2 anos.
- **51%** consideram que o conforto da sala de espera é aceitável.

➤ A satisfação global, foi de **81%**

USF CelaSaúde
Alameda Dr. Armando Gonçalves - n° 40
(à entrada do antigo hospital pediátrico)
3000-059 Coimbra



Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

e-mail: usf.celasaúde@arscentro.min-saude.pt