



Prezado servidor,

Você está recebendo este e-mail porque foi atendido por um dos médicos do NAS para realização do Exame Periódico de Saúde/ Admissional em 2023. Suas informações de saúde são confidenciais e apenas o corpo médico tem acesso a elas. Estamos lhe enviando o texto abaixo na expectativa de contribuir para preservação ou melhoria da sua saúde.

TRF5: Pelo menos 1 em cada 4 dos avaliados pelo NAS é sedentário



Fonte: The New York Times Journal

O sedentarismo é caracterizado pela falta ou diminuição da atividade física e, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, é considerado o mal do século e um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. Um estudo clínico, que se estende ao longo de quase meio século, mostra que o sedentarismo é o segundo maior fator de risco para a mortalidade. Nesse contexto, perde posição apenas para o tabagismo.

De janeiro de 2023 até o atual mês, observamos uma prevalência de 27% de sedentários na população avaliada no exame periódico de saúde e em exames admissionais no NAS.

A recomendação do Ministério da Saúde, que segue as diretrizes da OMS (Organização Mundial da Saúde), é de dedicar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana – incluindo exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular e ósseo.

Se você está sedentário e vai retomar a atividade física, comece com sessões aeróbicas curtas e de baixa intensidade - por sugestão, 15 minutos de caminhada. Inserir movimento na rotina é outra grande recomendação. Por exemplo, subir três lances de escada, aproximadamente 60 degraus, equivale ao gasto energético de 10 minutos de caminhada. Todo movimento conta.

Importante destacar que pessoas com mais de 60 anos ou com condições crônicas diagnosticadas (como diabetes mellitus, doença cardíaca ou osteoartrite) ou ainda que tenham sintomas (como dor ou pressão no peito, tontura ou dor nas articulações) precisam de avaliação médica antes de iniciar atividade física.

E para que não reste dúvida: Qual o melhor horário para praticar atividade física? Aquele que você consegue.

A equipe do NAS está à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto.

Caso não queira receber nossos próximos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Atenciosamente,
Equipe médica do NAS/TRF 5^a.