

## **Atividade física e sua saúde: cada movimento conta!**

Prezados Servidores,

Você está recebendo este e-mail porque foi atendido por um dos médicos do NAS para realização do Exame Periódico de Saúde/ Admissional entre 2022 e 2024. Suas informações de saúde são confidenciais e apenas o corpo médico tem acesso a elas.

É com o compromisso de promover a saúde e o bem-estar de todos que abordamos hoje um tema de relevância crescente em nossa sociedade e, por extensão, em nosso ambiente de trabalho: o sedentarismo.

Caracterizado pela falta ou escassez de atividade física, o sedentarismo é um fenômeno prevalente na sociedade moderna, afetando negativamente a nossa saúde de maneira ampla. Seu impacto vai além do aumento do risco de obesidade, afetando a qualidade e a expectativa de vida e contribuindo para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (infarto e AVC), diabetes, esteatose hepática, distúrbios do sono, transtornos de humor, demência e diversos tipos de cânceres e doenças osteoarticulares.

Neste contexto, é essencial reconhecer a importância de adotar hábitos de vida mais ativos como parte de uma estratégia efetiva para prevenir uma variedade de doenças.

Toda atividade física é benéfica e pode ser realizada como parte do trabalho, esporte, lazer, transporte (caminhada, roda e bicicleta), mas também por meio da dança, brincadeiras e tarefas domésticas cotidianas, como jardinagem e limpeza. Além disso, reduzir o comportamento sedentário também irá ajudar a melhorar sua qualidade de vida. Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet ou videogame, fazendo pausas a cada 1 hora para movimentar-se por pelo menos 5 minutos, aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo.

Pequenas mudanças no cotidiano, como optar pelas escadas ao invés do elevador, realizar caminhadas regulares ou participar de atividades físicas de interesse, podem fazer uma grande diferença. Afinal, todo movimento conta!

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira foi elaborado pelo Ministério da Saúde e apresenta princípios e recomendações de atividade física para a população de nosso país separada para todos os ciclos da vida – crianças, adolescentes, adultos e idosos e em algumas condições especiais como gestantes e pessoas com deficiência.

Abaixo trazemos algumas das orientações fornecidas pelo referido Guia:

1. Incorpore a atividade física no seu dia a dia! Você pode inclusive fazer vários tipos de exercícios na sua própria casa. Comece com atividades de intensidade mais leve.
2. Planejar a prática de atividade física é um bom começo. Identifique horários em seu dia a dia com maior chance para fazê-la.
3. Lembre-se de que você não precisa gastar dinheiro para ser fisicamente ativo. Faça as atividades que estiverem ao seu alcance.
4. Nunca é tarde para começar! Experimente diferentes tipos de atividade física para encontrar aquela de que você mais gosta! Ao escolher a atividade física, respeite seus limites! É importante lembrar que é normal sentir um pouco de dor muscular após as primeiras práticas.
5. Você pode fazer atividade física no seu tempo livre com os amigos, com a família ou sozinho, fazendo aquilo de que você gosta. Você pode caminhar, participar de programas orientados de atividade física (musculação, hidroginástica, treinamento funcional, pilates, yoga, alongamento ou dança), de esportes (voleibol, peteca, badminton, tênis de mesa ou tênis de campo), entre outros.
6. Você pode fazer atividade física no seu trabalho optando por subir escadas ao invés de usar o elevador.
7. Quando a atividade física já fizer parte do seu dia a dia, procure progredir aos poucos. Tente se esforçar um pouco mais, por exemplo, caminhando mais rapidamente ou mais vezes ao longo da semana.
8. Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física, não desista e aumente aos poucos a quantidade e a intensidade.

9. Nas atividades físicas ao ar livre, utilize alguma forma de proteção, como boné, camisa de manga longa e protetor solar, se possível.

10. Você deve beber água antes, durante e após a prática de exercícios. Também deve ter uma alimentação adequada e saudável sempre que possível.

Praticar atividade física em grupo pode ser mais agradável e prazeroso. Convide seus amigos e familiares.

Importante destacar que pessoas com mais de 60 anos ou com condições crônicas diagnosticadas (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.

**Lembre-se: cuidar da saúde é um investimento no seu maior patrimônio. Estamos aqui para apoiá-lo nessa jornada.**

Para maiores informações sobre o assunto você pode acessar o guia completo clicando no link:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)

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 a exclusão.

Atenciosamente.

Equipe de Saúde do NAS/TRF 5ª.

Texto publicado em março de 2024.