

Como se manter fisicamente ativo durante o período de isolamento social



Prezado servidor,

O cuidado com a saúde de todos os magistrados e servidores desta Casa é a nossa missão. De modo especial, estamos comprometidos com aqueles que, como você, participam dos Exames Periódicos de Saúde. Por isso, com base nas informações confidenciais fornecidas nas consultas, às quais apenas o corpo médico tem acesso, procuramos transmitir-lhes, periodicamente, através do correio eletrônico, orientações preventivas como as que seguem:

Para que possamos voltar às nossas rotinas o mais breve possível, o isolamento social é o principal foco no momento. Naturalmente, essa mudança traz uma alteração significativa na nossa atividade física diária e em todas as ações que realizamos diariamente e que nos demandam algum gasto calórico.

Ficando em casa, o aumento do comportamento sedentário é natural, passa-se mais tempo assistindo TV, permanecemos durante muitas horas na posição sentada ao realizar o “home office” em frente ao computador e dormimos mais.

Para nossa saúde física e mental, é muito importante permanecermos fisicamente ativos. O exercício físico atua de maneira determinante em muitas patologias, tais como a hipertensão arterial e o diabetes, auxiliando no tratamento e evitando o desenvolvimento de novas doenças. Além disso, ajuda na melhora da imunidade, na regulação da ansiedade e diminuição de sintomas depressivos, fatores que podem ser prejudicados durante o período de isolamento.

Atividade física e técnicas de relaxamento podem ser ferramentas valiosas para ajudar você manter a calma e continuar a proteger sua saúde nesse período.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o mínimo de 150 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana. Essas recomendações podem ser alcançadas mesmo em casa, sem equipamentos especiais e com espaço limitado.

Assimilando todas essas mudanças, a OMS reforçou algumas estratégias que podem ser utilizadas para que possamos nos adaptar e nos manter ativos durante o período de isolamento social. Abaixo enviamos algumas delas:

1. **Ser ativo durante o dia:** dançar, brincar com as crianças e realizar atividades domésticas como limpeza, arrumações e jardinagem ajudam a permanecer fisicamente ativo;
2. **Acompanhar aulas de exercícios online:** com fechamento de academias e parques, além de restrições à circulação das pessoas nas ruas, treinos gratuitos pelo YouTube podem ser úteis. Priorize realizar exercícios que já conhece, seja cuidadoso e respeite seus limites;
3. **Andar:** mesmo em pequenos espaços, caminhadas pela casa ajudam a mantê-lo ativo;
4. **Ficar de pé:** Reduza o sedentarismo ficando em pé sempre que possível. Se possível interrompa seu tempo deitado ou sentado a cada 30 min. Durante o período sedentário priorize atividades com estímulo cognitivo como leitura, jogos de tabuleiro e quebra-cabeça;
5. **Relaxar:** meditação e técnicas de respirações profunda podem lhe ajudar a manter a calma.

Recomendamos a leitura completa do material fornecido pela OMS e que pode ser acessado pelo link: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine/> [recache#article](#)

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 de Saúde do NAS/TRF 5ª

Texto elaborado em abril de 2020.