



Prezado servidor,

Você está recebendo esse e-mail porque foi atendido por um dos médicos do NAS para realização do Exame Periódico de Saúde a partir de 2017. Suas informações de saúde são confidenciais e apenas o corpo médico tem acesso a elas. Nós médicos estamos enviando material educativo abaixo que possa contribuir para melhoria da sua saúde.

### O que Você Precisa Saber Sobre Atividade Física

O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para mortalidade global. Pessoas sedentárias tem um aumento de 20-30% no risco de morte em comparação com pessoas ativas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, para adultos acima de 18 anos, pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa por semana. As atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas envolvendo os principais grupos musculares em dois ou mais dias por semana.

A intensidade das diferentes formas de atividade física varia entre as pessoas e depende de uma experiência anterior de exercício do indivíduo e seu nível relativo de aptidão física. Os exemplos dados abaixo são fornecidos apenas como um guia e irão variar entre os indivíduos: caminhada, jardinagem, dança são alguns dos exemplos para atividade moderada; já corrida, natação, basquete, futebol e ciclismo são considerados intensos.

É importante que você pratique uma atividade que se adapte ao seu estilo de vida e que lhe seja prazerosa, pois aderência é fundamental.

Devem ser incentivadas pequenas modificações no dia a dia como subir escadas, saltar do ônibus um ponto antes, passear com cachorro, varrer, cuidar do jardim, lavar o carro, etc.

Dentre os benefícios da prática de exercícios estão: redução do apetite e do peso, aumento de massa muscular, melhora da imunidade, retardo do envelhecimento, prevenção de osteoporose, hipertensão, diabetes, AVC, infarto do miocárdio e vários

tipos de câncer. Além disso, tal prática promove sensação de bem-estar, melhora o humor, diminui a ansiedade e a probabilidade de depressão.

Recomenda-se uma avaliação médica prévia para se iniciar um programa de treinamento.

Para maiores informações acessem os links na OMS:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\\_activity\\_intensity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/)

Esperamos que o texto tenha sido proveitoso. Os médicos do NAS estão à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto. Caso não queira receber nossos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Equipe médica do NAS - Ramal 9296

Texto elaborado em outubro de 2018.