

SafeTips

DICAS DE SEGURANÇA

06 DE ABRIL

Dia Mundial
da Atividade Física

De acordo com a OMS - Organização Mundial de Saúde:

- ▶ Cerca de 31% das pessoas com idade igual ou superior a 15 anos é insuficientemente ativa;
- ▶ Cerca de 3,2 milhões de mortes por ano são devidas a causas relacionadas com a inatividade física;
- ▶ O sedentarismo é um dos 10 fatores mais decisivos na mortalidade global;
- ▶ A inatividade física aumenta o risco de morte em 20 a 30%.



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

- ▶ Contribui para uma melhor saúde, bem-estar e qualidade de vida; reduz o risco de morte prematura
- ▶ Fortalece os músculos, ossos e articulações
- ▶ Ajuda na prevenção e controlo de doenças cardiovasculares, hipertensão, excesso de peso/obesidade, diabetes tipo 2, osteoporose e alguns tipos de cancro
- ▶ Melhora o sono
- ▶ Reduz sintomas de ansiedade e depressão
- ▶ Contribui para melhoria do funcionamento cognitivo, concentração e aprendizagem
- ▶ Melhora a autoestima
- ▶ Reduz risco de queda

Todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e redução do comportamento sedentário, incluindo mulheres grávidas e no pós-parto e pessoas com doenças crónicas e deficiências.



EVITE COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS

- ▶ Limite o tempo de uso e exposição a dispositivos eletrónicos (TV, tablets, computadores)
- ▶ Use mais as escadas e evite os elevadores
- ▶ Ande mais a pé ou de bicicleta em vez de automóvel
- ▶ **Faça pausas regulares** durante os períodos de trabalho; levante-se, caminhe, faça alongamentos ou flexões
- ▶ Realize caminhadas ou pequenos exercícios durante as pausas para refeição



E NA SUA EMPRESA

- ▶ Implemente programas de **ginástica laboral** na sua empresa
- ▶ Promova reuniões em pé ou a caminhar
- ▶ Incentive a utilização de escadas
- ▶ Instale "Standing desks", que permitem alternar a posição
- ▶ Altere cacifos de local (se mais longe do local de trabalho, obriga a caminhar um pouco mais)
- ▶ Disponibilize estacionamento para bicicletas
- ▶ Promova atividades desportivas na sua empresa



NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR!

- ▶ Fazer alguma atividade física é melhor do que não fazer nada! Porém, inicie de forma gradual e aumente gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo. O corpo precisa de se habituar
- ▶ Se nunca praticou exercício físico ou há muito que o não faz, consulte o seu médico para uma avaliação do seu estado de saúde
- ▶ **SEJA ATIVO! Para um corpo e mente saudáveis**



QUAIS OS NÍVEIS RECOMENDADOS DE ATIVIDADE FÍSICA?

ADULTOS SAUDÁVEIS

Pelo menos

150

a 300

minutos

por semana

atividade física aeróbia

de intensidade moderada*

ou uma combinação equivalente

ou

Pelo menos

75

a 150

minutos

por semana

atividade física aeróbia

de intensidade vigorosa*

MULHERES GRÁVIDAS E NO PÓS-PARTO

Pelo menos

150

minutos

por semana

atividade física aeróbia de

intensidade moderada*

* Intensidade moderada: Respiração acelerada, mas permite manter uma conversa

* Intensidade vigorosa: Respiração muito acelerada, sendo difícil manter uma conversa

Fonte: DGS



RECURSOS ADICIONAIS

Ordem dos Médicos

<https://ordemdosmedicos.pt/wp-content/uploads/2017/09/Aceda-à-versão-portuguesa-das-recomendações-da-OMS-para-a-atividade-física-e-comportamento-sedentário-aqui-.pdf>

Direção-Geral da Saúde

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/vantagens-da-atividade-fisica/>

CASO PRETENDA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE COMO O PODEMOS AUXILIAR A PREVENIR OS RISCOS NA SUA EMPRESA, **CONTACTE-NOS.**

safemode.pt

