



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM

CIRCULAR
INFORMATIVA

Instituto de Administração da
Saúde e Assuntos Sociais,
IP-RAM

S 48 CI

15-5-2015 0 . 0 . 0 . 0

Original

Assunto: Campanha “Faça a melhor escolha, vá pelas Escadas”

Para: Todos os Serviços do Sistema Regional de Saúde

O Instituto de Administração da Saúde e dos Assuntos Sociais, IP-RAM, através da presente circular, associa-se à DGS na divulgação da campanha “**Faça a melhor escolha. Vá pelas escadas**”:

Portugal tal como outros países Europeus tem vindo a dar cada vez mais importância a atividades que melhorarem a condição física e promovam a saúde da sua população.

Subir cerca de 3 andares por dia, **pode diminuir em cerca de 20% o risco de AVC ou de morte por outras causas. Subir escadas durante dois minutos por dia** permite um gasto de calorias suficiente para eliminar 500 gramas de peso ganho por um adulto num ano.

O uso regular das escadas por parte dos cidadãos tem impacto significativo na Saúde Pública, motivo que levou a Direção-Geral da Saúde a lançar a campanha “**Faça a melhor escolha. Vá pelas escadas**” com o propósito de chamar a atenção para os benefícios inerentes de pequenos gestos como subir as escadas em vez de utilizar o elevador.

A iniciativa foi inspirada no dia “Move for Health” instituído pela Organização Mundial da Saúde como forma de promover os benefícios da atividade física regular.

Toda a informação relativa à campanha encontra-se disponível no site da DGS onde estão disponíveis para *download* todos os materiais que compõem o *Kit* da campanha, bem como o filme de divulgação da mesma (www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/campanha-va-pelas-escadas.aspx), sendo que este Instituto procedeu à adaptação dos materiais em anexo (díptico e cartaz de benefícios), solicitando a sua melhor divulgação.

A Presidente do Conselho Diretivo

Ana Nunes

Anexo: Os citados (2 pag.)
DSPAG/AC/ZL

FAÇA A
MELHOR
ESCOLHA

VÁ PELAS
ESCADAS



BENEFÍCIOS E CUIDADOS A TER

Aderir a esta campanha será benéfico para a sua saúde. No entanto, antes de decidir utilizar as escadas em vez dos meios mecânicos (elevador, escada, rampa ou tapete rolante) conheça os benefícios e as situações que podem contraindicar essa prática.

CASO SOFRA DE ALGUM DESTES PROBLEMAS,

sugerimos que se aconselhe com o seu médico antes de tomar a decisão de aderir à campanha.

- **Problemas Osteoarticulares**, dos ossos, das articulações, dos músculos, tendões e ligamentos, em especial, do joelho, da coluna vertebral, costas e da bacia.
- **Problemas Cardiovasculares**, do coração, pressão/tensão arterial elevada ou outro problema do foro cérebro-cardiovascular.
- **Problemas de equilíbrio**
- **Problemas de visão**
- **Dores ou falta de ar** a subir ou descer escadas
- **Dores nas pernas**, se sente dores ou caibras nas pernas quando sobe ou desce escadas

SÃO VÁRIOS OS BENEFÍCIOS

relacionados com a utilização regular de escadas, podendo contribuir para:

- **Melhorar** os níveis de **colesterol**
- **Reduzir stresse e ansiedade**
- **Melhorar** o desempenho **cardiovascular**
- **Reduzir o risco** de osteoporose e fraturas
- **Fortalecer** o sistema ósseo
- **Aumentar** a capacidade respiratória
- **Melhorar** progressivamente a função pulmonar
- **Controlo** do peso
- **Ganhos ambientais**

Para mais informações sobre a campanha, benefícios e cuidados a ter antes de subir e descer escadas, visite o site da DGS em www.dgs.pt.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

GOVERNO REGIONAL

Secretaria Regional da Saúde

Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

Saiba mais em
www.dgs.pt



**FAÇA A
MELHOR
ESCOLHA**

**VÁ PELAS
ESCADAS**



Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
Secretaria Regional da Saúde
Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM



Saiba mais em
www.dgs.pt

