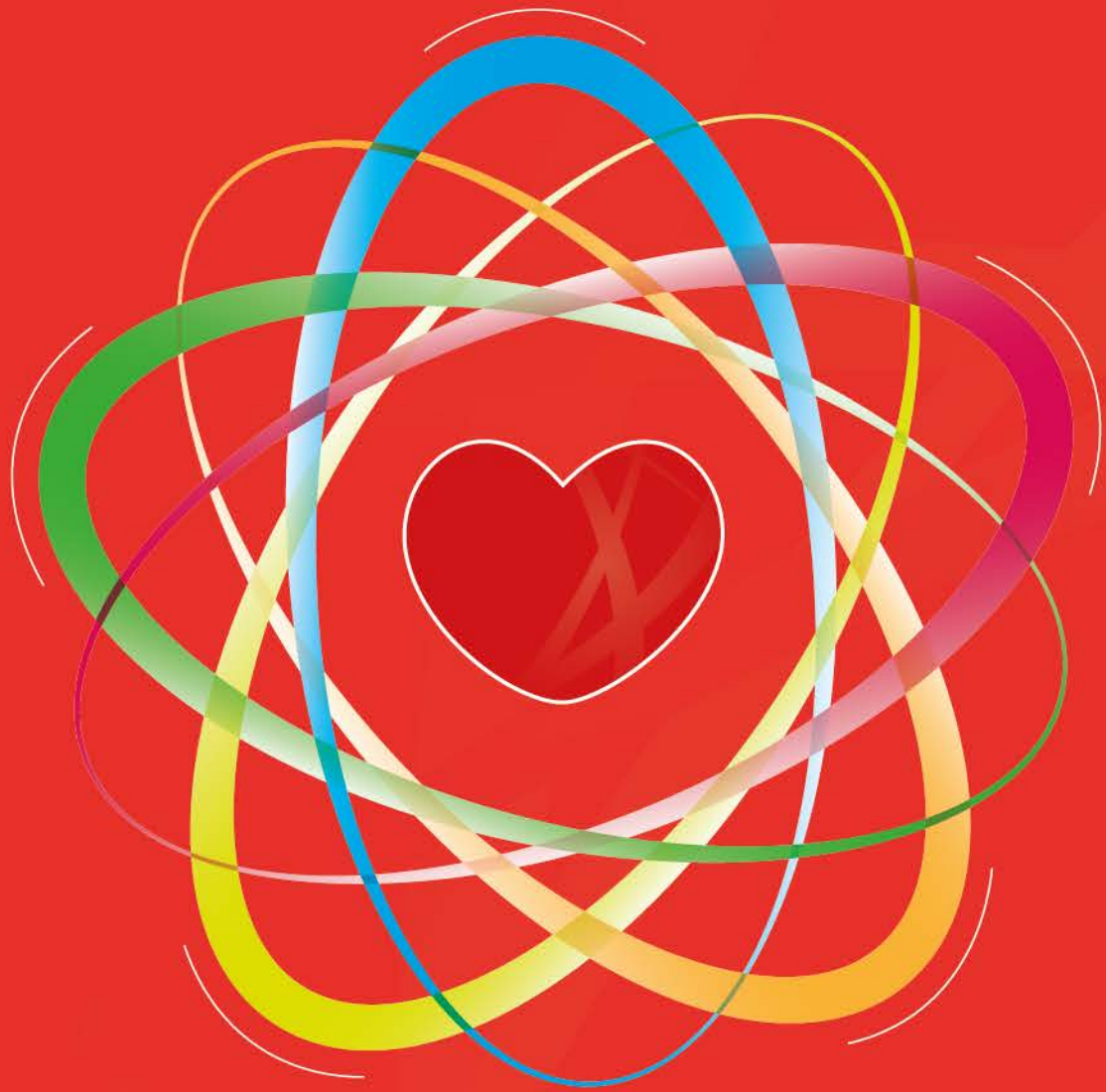


Maio - Mês do coração
**Hábitos saudáveis,
coração protegido!**

Praticar atividade física

Alguns benefícios de praticar atividade física:

- Reduz a tensão arterial e o colesterol. Melhora a glicemia.
- Aumenta os níveis de energia e diminui o cansaço.
- Melhora a qualidade do sono.
- Melhora a autoestima e os níveis de concentração.
- Ajuda a pessoa a atingir e/ou manter um peso saudável.
- Ajuda a gerir o stress.



Maio - Mês do coração
**Hábitos saudáveis,
coração protegido!**

Praticar atividade física

Benefícios da atividade física na qualidade de vida

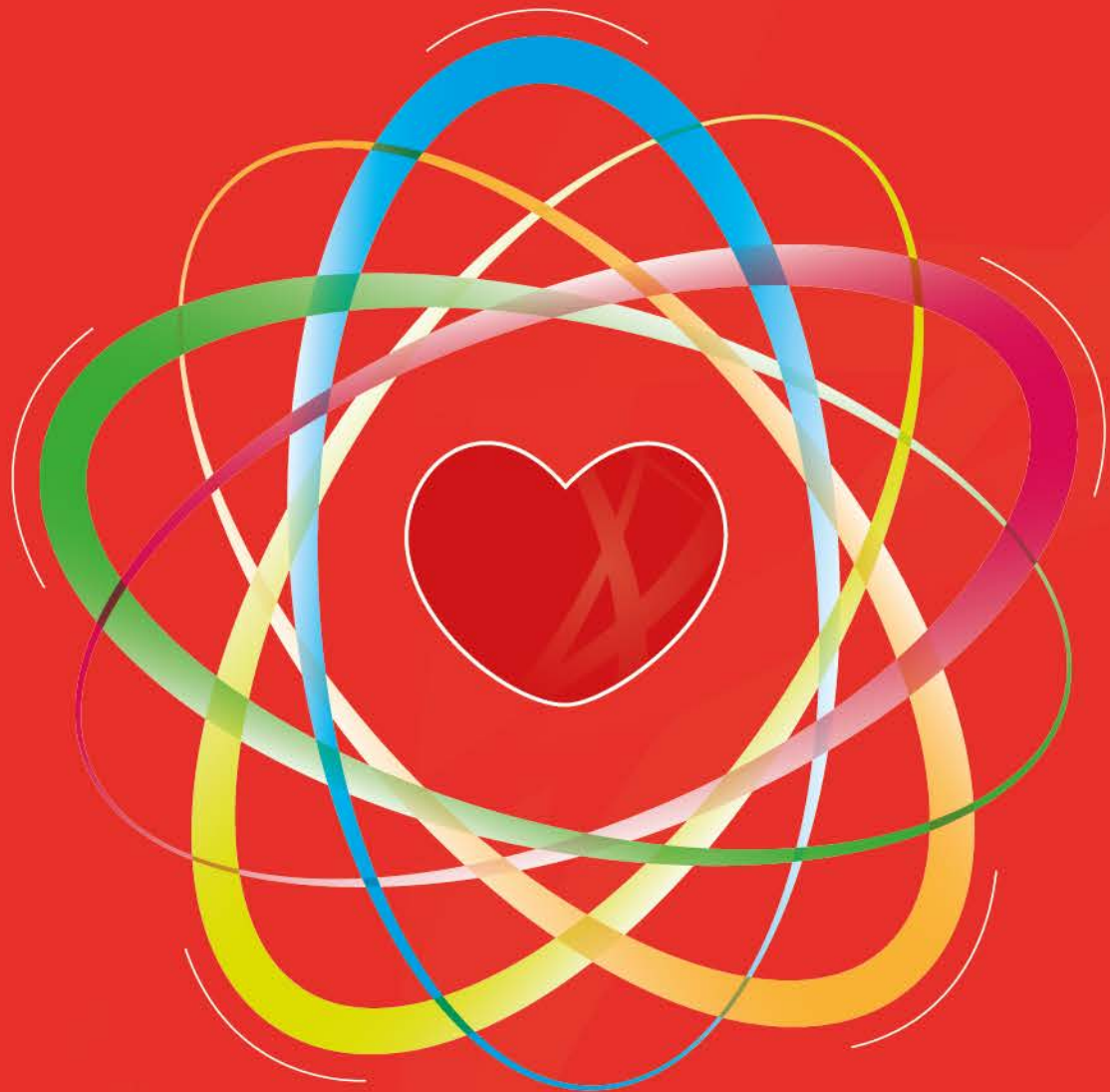
Os praticantes de atividade física regular referem:

- Mais autoconfiança e bem-estar.
- Menos: ansiedade, depressão, stress e isolamento social.



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM

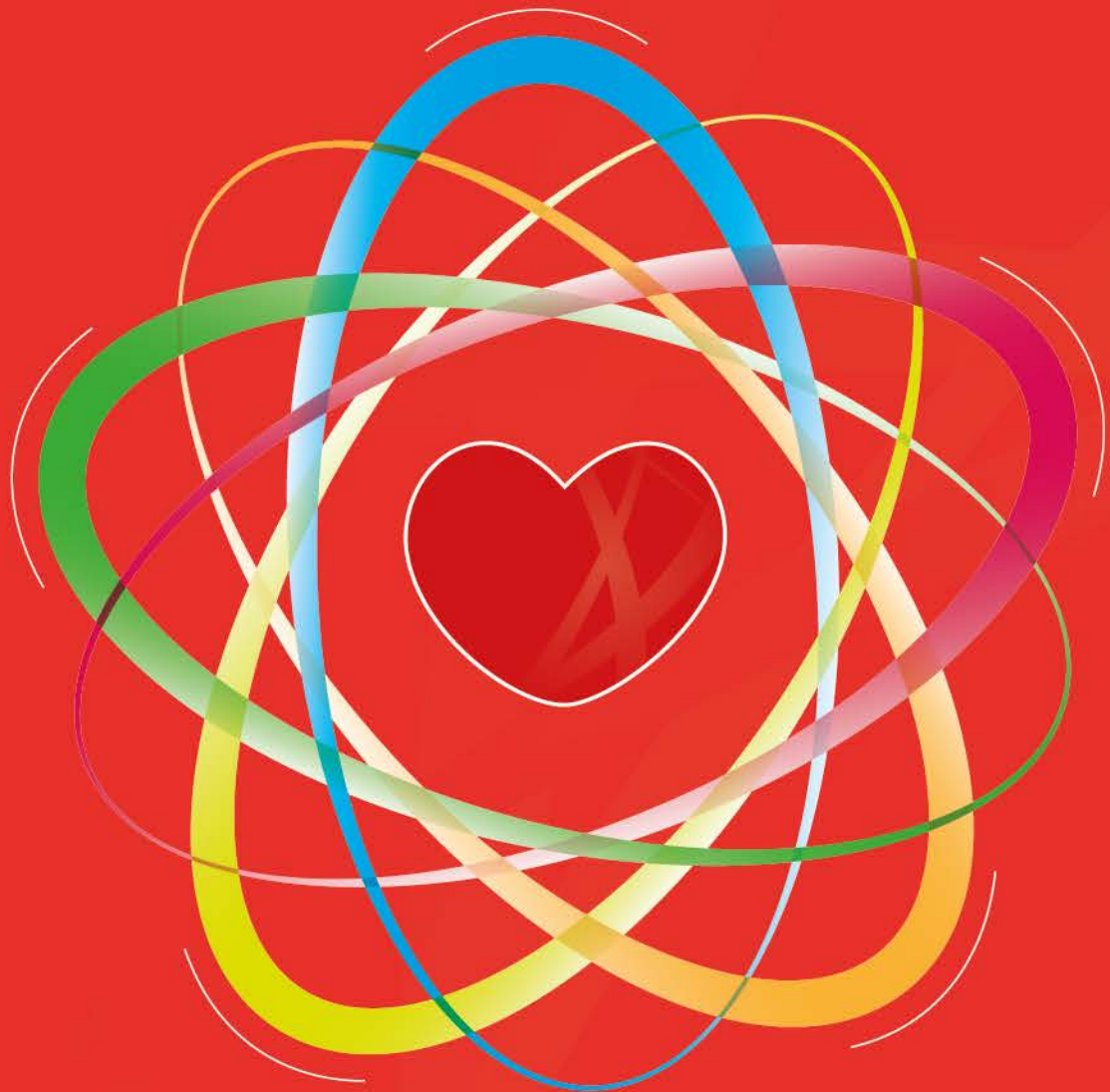


Maio - Mês do coração
**Hábitos saudáveis,
coração protegido!**

Praticar atividade física

Siga sempre as indicações do seu médico ou de um profissional do exercício, em relação à:

- Periodicidade com que deve e pode fazer exercício físico.
- Duração de cada treino.
- Tipos de atividade física que deve escolher.

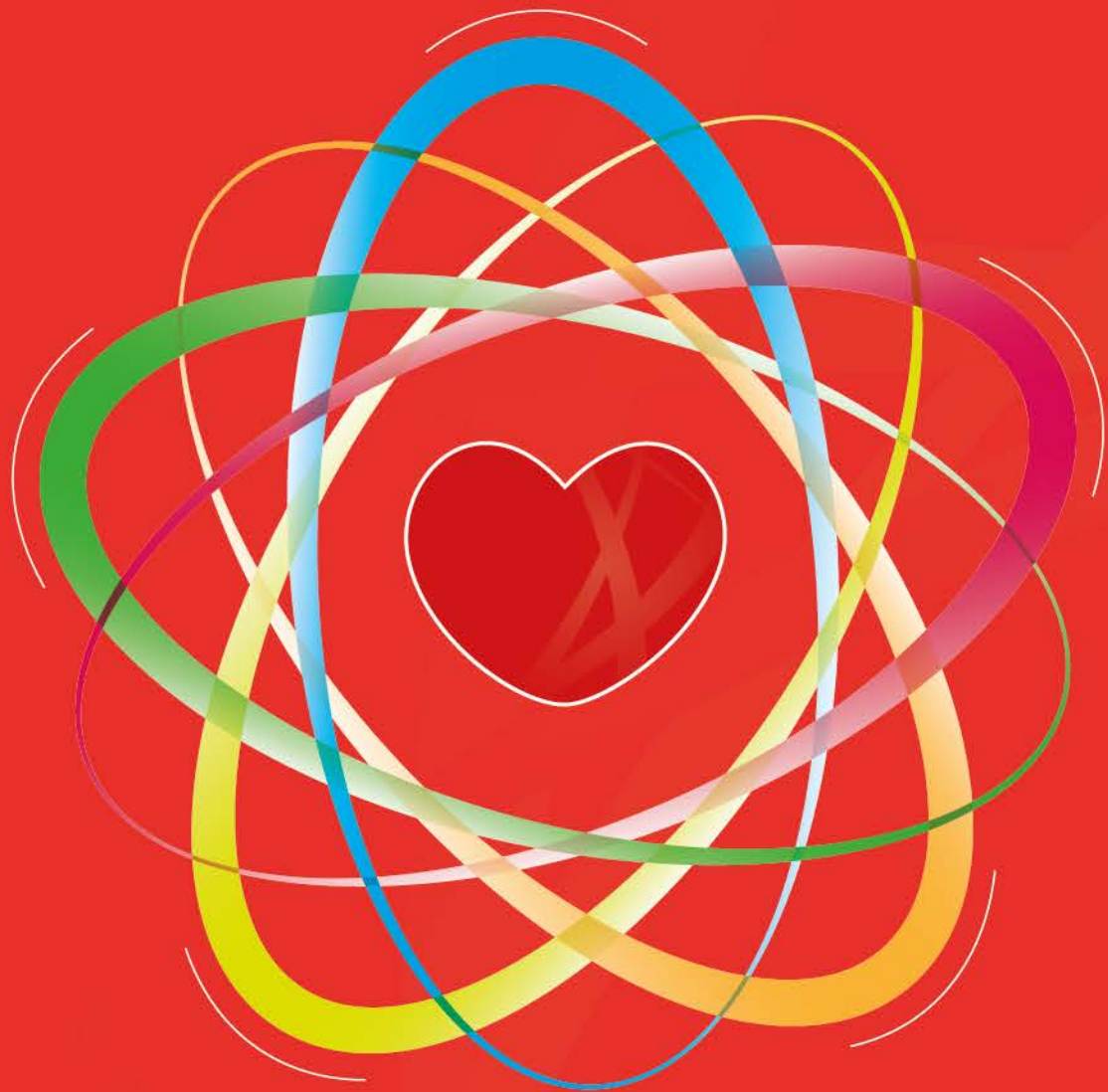


Maio - Mês do coração
**Hábitos saudáveis,
coração protegido!**

Praticar atividade física

Cuidados a ter na prática de atividade física/exercício físico:

- Nunca inicie a prática de exercício físico sem aconselhamento médico ou de um profissional do exercício;
- Faça aquecimento antes de iniciar o treino e faça alongamentos quando terminar;
- Comece gradualmente e vá aumentando um pouco a duração do treino a cada semana que passa;
- Evite fazer exercício físico ao ar livre quando a temperatura está muito elevada ou muito baixa. As temperaturas extremas podem afetar a circulação sanguínea e dificultam a respiração;
- Hidrate-se bem.



Maio - Mês do coração
**Hábitos saudáveis,
coração protegido!**

Praticar atividade física

Para o coração faça exercício aeróbio e treino de força

O **exercício aeróbio** é o mais benéfico para os doentes cardiovasculares.

Alguns exemplos: Andar a passo rápido, fazer corrida, andar de bicicleta, tratar do seu jardim/horta/ plantas; dançar, saltar à corda, etc.

Deverá ser complementado com **treino de força** para o fortalecimento muscular e ósseo e, equilíbrio corporal.

Alguns exemplos: Com o apoio de cadeiras, garrafas de água, ou com o peso do próprio corpo. Poderá também usar máquinas de musculação ou halteres.

Pode visualizar alguns desses exercícios em:

<https://diabetesemmovimento.wordpress.com/videos/>



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM