

SERVIÇO DE FISIOTERAPIA DICAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Apresentação

O Hospital Pró-Cardíaco tem à disposição de seus pacientes uma Equipe de Fisioterapia capacitada para oferecer uma assistência de qualidade 24 h por dia. Somos especializados em prestar atendimento aos pacientes de alta complexidade e nossos profissionais são qualificados para prestar um atendimento individualizado conforme a necessidade de cada paciente.

Dicas da Equipe de Fisioterapia para uma vida saudável

A prática de atividade física é muito importante para a manutenção da saúde do corpo e da mente, pois proporciona melhora da força muscular, da coordenação motora e do equilíbrio, além de uma agradável sensação de prazer. Esta sensação ocorre devido a liberação da endorfina, que é uma substância liberada pelo cérebro que causa a sensação de bem-estar. A atividade física realizada com regularidade, associada a uma correta alimentação e a um estado emocional equilibrado, constitui uma das principais bases para a manutenção da saúde em todas as idades.

A regularidade dos exercícios melhora a função musculoesquelética e traz diversos benefícios à saúde como: controle da pressão arterial, prevenção da perda de massa óssea evitando ou minimizando os efeitos da osteoporose, estimulação da circulação, melhora do funcionamento intestinal e da qualidade do sono além de outros benefícios.

Pesquisas recentes apontam que dentre os fatores que contribuem para um estilo de vida saudável estão o abandono do tabagismo e do consumo de álcool, o controle da obesidade e a prática de atividade física.

Dados epidemiológicos mostram que há uma relação direta entre a atividade física e a sensação de vigor e vitalidade; os indivíduos que habitualmente se exercitam apresentam aumento da produtividade no trabalho e da qualidade de vida.

A intensidade do exercício físico deve ser orientada por um profissional capacitado, sendo necessária uma avaliação médica que garanta orientações personalizadas.

Atividade Física

Existe uma grande variedade de opções: as atividades físicas vão desde a jardinagem e tarefas domésticas até exercícios regulares e esportes como: caminhadas, corridas, hidroginástica etc. Opte pelo que mais lhe agrada e converse com seu médico sobre qual a atividade está indicada para o Sr(a).

A aptidão e preferência de cada um para a escolha da atividade física deverão ser consideradas, pois a sua regularidade está diretamente ligada

ao prazer proporcionado pelo exercício. Faça sempre atividade física para ter uma vida mais saudável.

Alongamento e Flexibilidade

O alongamento é um exercício físico para desenvolver e/ou manter a flexibilidade; deve ser realizado antes da atividade física, pois prepara a musculatura para os exercícios, auxilia na flexibilidade do corpo e proporciona uma maior consciência corporal. Após a atividade física o alongamento favorece o relaxamento muscular e a volta aos níveis basais de frequência cardíaca e respiratória.

Respiração

A respiração é fundamental para a vida e saúde pois através dela o corpo é oxigenado. O hábito de realizar respirações profundas, principalmente nos momentos que antecedem ou finalizam a atividade física, proporciona a sensação de relaxamento e bem-estar.

Independência

Nas suas atividades do dia-a-dia busque o máximo de independência contribuindo para uma vida mais saudável.

Cuide da sua postura

Ao levantar, vire de lado, coloque os pés para fora da cama, sente e só depois assuma a postura ereta. Isso protegerá sua coluna de espasmos e dores. Ao sentar, apóie adequadamente as costas.

“Espreguice”, alongue, pois isso ajudará a “aquecer” os músculos.

Procure andar ereto.

Vida Social e Familiar

Participe do núcleo social e familiar que você possui. Caso o Sr.(a) seja portador de alguma doença, busque informações sobre a melhor forma de conviver com esta doença, usando a criatividade para superar possíveis dificuldades.

Mantenha-se ativo intelectualmente, através da leitura, cinema, teatro, etc.

Movimento é saúde

Durante a atividade física alguns cuidados devem ser observados:

- Utilize roupas confortáveis.
- Utilize calçados que proporcionem estabilidade, preferencialmente antiderrapantes.
- Não realize exercícios em jejum.
- Carregue um cartão de identificação que contenha informações importantes como: quem contatar em caso de emergência, plano de saúde, doenças que possua, medicamentos habituais, alergias etc.

- Saiba reconhecer seus próprios limites físicos.
- Na presença de dor ou mal-estar interrompa a atividade física e procure sempre atendimento médico.

Estas orientações não dispensam a orientação de um profissional especializado para a realização de um programa de exercícios.

Serviço de Fisioterapia do Hospital Pró-Cardíaco

Telefone: 2131-1717

Referências:

SMITH, Tony et al. **Guia Prática da Vida Saudável**. São Paulo: Publifolha, 2002.

ANDERSON, B. **Alongue-se**. São Paulo: Summus, 1983.

DRIUSSO, Patrícia. **Fisioterapia Gerontológica**. São Paulo: Manole, 2006.

Atividade Física e Saúde : Orientações sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde Brasil - Minist. da Saúde, 1995.