LUTE CONTRA O SEDENTARISMO

1 Para isso, **minimize o tempo sentado** durante o dia. Só aquele que tem mesmo de ser, por questões de trabalho ou necessidade. Por exemplo, sempre que puder estar em pé, não esteja sentado a ver televisão, a conversar, ao telefone, etc.

2 E mesmo que tenha de estar sentado várias horas por dia, **nunca esteja sentado mais de 2 horas de seguida**. Para tal, **faça breves interrupções de 5 a 10 minutos**, entre cada período de 2 horas sentado, andando um pouco ou esticando as pernas, aproveitando para subir um lanço de escadas, fazendo uma pequena arrumação, etc.

3 Aproveite todas as oportunidades para se levantar e voltar a sentar, tais como: esconda o comando e levante-se sempre que quer mudar o canal da sua televisão ou regular o som; levante-se para cumprimentar todos os que entram onde você está (ganha não só a sua saúde como as relações interpessoais).

Além disso, SEJA FISICAMENTE ATIVO, aproveitando cada ocasião para se mexer.

4 Aproveite todos os pretextos para andar a pé: em casa, na escola, no trabalho, etc.

5 Encontre formas de diversões ativas, sozinho ou com a família. Por exemplo: estar na praia não tem que ser sempre deitado ao sol e brincar com os filhos ou netos não tem que ser sempre no computador ou no tablet.

6 Faça atividades caseiras ou de jardim que impliquem movimento.

7 Suba escadas e, inclusive opte por andar nas passadeiras rolantes em vez de estar parado; dê ainda preferência a escadas, em vez de utilizar os elevadores.

COMPLEMENTE COM EXERCÍCIO FÍSICO, sempre que possível, praticando atividades mais intensas.

8 Faça entre **2h30 a 5h00 semanais duma atividade moderada, pois é mais intenso que as atividades do dia a dia,** mas não precisa ser extenuante. Moderado é quando ainda consegue falar mas já não consegue cantar. Exemplo: andar a pé muito depressa ou correr lentamente, se conseguir. Atenção que caminhar calmamente não conta para estas 2h30 mínimas semanais.

9 Complemente com trabalho de força duas vezes por semana, além do indicado na alínea 8. Para isso, peça ajuda sobre os exercícios que se podem fazer em casa, sem necessidade de pagar um ginásio. Pode usar garrafas com água ou com areia ou os circuitos de exercício ao ar livre disponibilizados pelos Municípios e Juntas de Freguesia que existem em número cada vez maior.

10 A partir dos 60 ou 65 anos, convém adicionar exercícios que promovam o equilíbrio e a coordenação de movimentos. A internet tem muitos exemplos destes exercícios, mas o ideal é pedir conselho a quem saiba.

CONTACTOS

Sede – Lisboa
R. Joaquim António de Aguiar, 64 - 2° Dto.
1070-153 Lisboa
Tel. 213 815 000
Email: fpcardio@fpcardiologia.pt

Delegação Norte
R. da Torrinha, 254 - Loja E
4050-610 Porto
Tel: 222 038 082 - Fax: 222 038 083
Email: fpcardio.norte@gmail.com

Delegação Centro
Rua José Castilho, lote 16, r/ch loja
3030-301 Coimbra
Tel: 239 838 598 - Fax: 239 827 99
Email: fpc-centro@netcabo.pt

Delegação Madeira
Centro Cívico de Santa Maria Maior
Rua das Murteiras, 25B
9050-199 Funchal
Tel: 291226683 - Fax: 291226692
Email: fpcardiomadeira@gmail.com

Delegação Algarve
Rua Teresa Ramalho Ortigão, n° 86A e n° 86B
8000-312 Faro
Tel: 289828828 - Fax: 289820007
Email: fpc.algarve@gmail.com

www.fpcardiologia.pt
www.facebook.com/FPCardiologia

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
aps Associação Portuguesa de Seguradores
Brisa
edp
Fundação Millennium bcp
Instituto Becel por uma vida saudável
jumbo