

Cuidados a ter durante a prática de Atividade Física:

- Aquecimento durante 5 a 10min;
- Seleção de condições ambientais adequadas (temperatura amena e hidratação);
- Usar protetor solar em caso de exposição ao sol;
- Roupa e calçado adequado às condições climáticas;
- Não fazer exercício doente ou febril;
- Evitar a exaustão;
- Abrandar se sentir cansaço;
- Não fazer desporto em jejum nem imediatamente a seguir às refeições;
- Evitar a exposição a temperaturas frias e/ou ventos fortes;
- Se sentir dores ou câibras deve respirar fundo e abrandar;
- Realizar atividades adequadas à sua condição física;
- Se sentir dor no peito, tonturas, fadiga excessiva, falta de ar, batimentos cardíacos irregulares, pare a atividade e consulte o seu médico assistente.

Serviço de Cardiologia

Piso 7

Secretariado:

Tel.: 243 300 872

E.mail: sec.card@hds.min-saude.pt

Horário: dias úteis, das 9h às 17h

LEMBRE-SE...

**Se não tiver tempo para a
Atividade Física...
terá que arranjar tempo
para a Doença**

Hospital Distrital de Santarém, EPE

Av. Bernardo Santareno - 2005-177 Santarém

Tel: 243 300 200 - Fax: 243 370 220

Site: www.hds.min-saude.pt

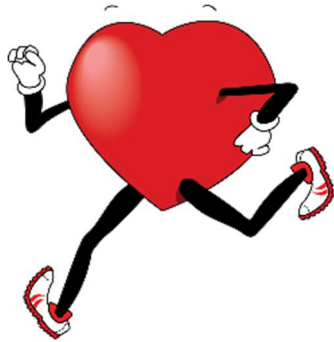
A ATIVIDADE FÍSICA NA PESSOA COM DOENÇA CARDÍACA



SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

O que é a Atividade Física?

A atividade física regular não significa desporto no sentido competitivo, mas sim a prática regular de uma atividade física de forma a haver um progressivo ganho na condição física da pessoa.



Quais os benefícios da Atividade Física?

- Melhora a eficiência da circulação, o batimento cardíaco e a capacidade de adaptação do coração ao esforço;
- Melhora a Tensão Arterial, diminui o Colesterol e melhora o equilíbrio da Diabetes;
- Aumenta a autoconfiança, diminui o *stress* e a ansiedade.

Que Atividade Física pode praticar?

- Caminhada;
- Atividades domésticas;
- Atividades de lazer como jardinagem, natação, e bicicleta com moderação.



Quando começar / recomeçar a atividade física?

Em Casa:

Na 1ª e 2ª semana pode iniciar atividades domésticas como pequenas tarefas que não envolvam muito esforço físico: fazer a cama, lavar a loiça, passar a ferro.

De regresso ao Trabalho:

A atividade profissional, salvo indicação médica pode ser recomeçada entre as 4 e as 8 semanas, no entanto pode ser necessário a adequação da sua atividade profissional.

A Atividade Física de eleição

A CAMINHADA

- Permite usar as pernas, as coxas, os músculos das costas e abdominais;
- Desenvolve a massa muscular;
- Melhora a circulação e o equilíbrio;
- Pode reduzir as câibras;
- Requer pouco equipamento e treino;
- Grande vantagem de se poder praticar em qualquer lado e durante todo o ano.



Como Praticar?

- Inicie com caminhadas de 15min por dia em percursos planos;
- Quando estiver confortável com os 15min diários, aumente a duração e ritmo da caminhada até 30 min por dia;
- Antes de iniciar a caminhada deverá realizar um período de aquecimento de 10 min e no fim, um período de alongamentos de mais 10 min.