

Mexa-se pela sua saúde!

SABIA QUE...

- Apenas **27%** da população portuguesa é suficientemente ativa;
- Entre **60-70%** dos portugueses raramente ou nunca praticaram exercício físico ou desporto;
- A percentagem de portugueses que pratica exercício físico regularmente, era 9% em 2009, diminuiu para 8% em 2013 e para **5%** em 2017;
- Em Portugal, **14%** das mortes anuais estão associadas à inatividade física.

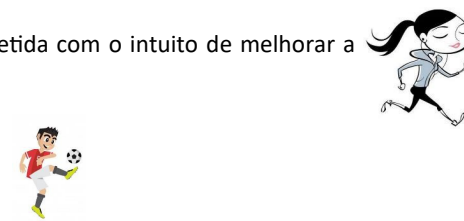
QUAL A DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E DESPORTO?

Atividade física: Conceito que engloba qualquer movimento corporal produzido por contração da musculatura esquelética que resulte em gasto energético acima do consumo basal em repouso.



Exercício Físico: Atividade física realizada de forma planeada, estruturada e repetida com o intuito de melhorar a aptidão física e obter ganhos em saúde.

Desporto: Atividade física sujeita a regras predefinidas com intuito competitivo ou de lazer.

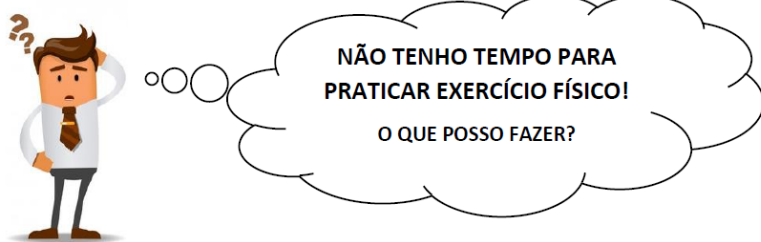


QUAIS AS VANTAGENS DA ATIVIDADE FÍSICA?

- **Prevenção e tratamento das doenças crónicas não transmissíveis** tais como doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes tipo II e hipertensão arterial;
- **Prevenção e tratamento de doenças neoplásicas** tais como cancro da mama e cancro do cólon;
- **Controlo de peso:** prevenção de excesso de peso e obesidade;
- **Benefícios ao nível da Saúde Mental:** reduz o risco de depressão e perturbações de ansiedade;
- Melhoria significativa **na aptidão cardiorrespiratória e muscular**;
- **Manutenção da autonomia física e funcional:** reduz significativamente o risco de fraturas ósseas;
- **Melhoria ao nível da função cognitiva** e rendimento académico e/ou profissional;
- **Prevenção de doenças neurodegenerativas** tais como Alzheimer, demências e doença de Parkinson.

ATIVIDADE FÍSICA RECOMENDADA (CLIQUE NO GRUPO EM QUE SE ENCONTRA PARA OBTER MAIS INFORMAÇÃO)

- **Bebés e Crianças (0-5anos):** Pelo menos **3 horas** por dia. Todas as atividades contam.
- **Crianças e Adolescentes (5-18anos):** **60 minutos** de atividade física moderada ou vigorosa **por dia**.
- **Adulto e Idoso (18-64 anos):** **150 minutos** de atividade física moderada ou **75 minutos** de atividade física vigorosa **por semana**. Idosos com pouca mobilidade devem realizar atividades físicas para melhorar o equilíbrio e evitar quedas em 3 ou mais dias por semana. Idosos que, devido a condições de saúde, não podem fazer a quantidade de atividade física recomendada, devem ser tão ativos fisicamente quanto a sua condição permitir.
- **Grávidas:** Recomenda-se equilíbrio entre a atividade física (**pelo menos 30 minutos por dia em 5 dias por semana**) e os períodos de repouso. **A natalção, as caminhadas, o yoga e os exercícios de aeróbica de baixo impacto** são atividades recomendadas desde que a grávida não se encontre em risco de parto pré-termo, placenta prévia, hemorragia vaginal ou rutura prematura de membranas. **Quando a grávida já praticava algum desporto poderá mantê-lo com moderação**, desde que não seja um desporto de contacto físico, ou que envolva o risco de trauma abdominal.



Se por algum motivo não consegue atingir as recomendações para a atividade física, lembre-se
POUCO É MELHOR DO QUE NADA!

DICAS PARA SER MAIS ATIVO NO DIA A DIA

- Faça **pelo menos uma pausa ativa** por cada hora sentada
- **Desloque-se mais a pé:** saia do autocarro algumas paragens antes ou estacione o carro mais longe do destino;
- Seja **ativo em família!**
- **Não passe mais de 1 hora sentado sem fazer pausas** (por ex., use a impressora ou o WC mais distantes; dirija-se aos colegas de trabalho, em vez de usar o email/telefone);
- **Levante-se sempre que quiser mudar o canal/som da TV;**
- **Use escadas** em vez do elevador;
- **Aproveite e levante-se sempre que fala ao telemóvel;**
- **Aproveite a hora de almoço para uma caminhada** (30min);
- Faça **reuniões em pé ou a andar;**
- **Reduza o tempo sentado a ver TV ;**
- Use a **bicicleta** como meio de transporte;
- **Altere o trabalho sentado e em pé;**
- Seja **criativo na forma como se senta.**



PEQUENOS PASSOS PODEM FAZER GRANDES DIFERENÇAS!

Hélder Fernandes, Aluno de Enfermagem | Cristina Afonso e Maria Barbosa, Enfermeiras de Família

INFORMAÇÃO AOS UTENTES

A partir de **abril** de 2019, a Dra. Manuela Macedo vai reduzir para metade o seu horário de trabalho, sendo o restante horário complementado pela Dra. Vera Peixoto.

Em **julho** de 2019 a sua lista de utentes será dividida de forma aleatória em duas partes:

> uma ficará com a Dra. Manuela;

> a outra será atribuída à Dra. Daniela Ribeiro que integrará nessa altura e de forma definitiva a equipa da USF Manuel Rocha Peixoto.

Todos os utentes **manterão** a sua **Enfermeira de Família**, Diana Figueira, bem como a sua **Secretária Clínica**, Sara Gomes.

Para esclarecimento de qualquer dúvida, não hesite: entre em contacto com o secretariado clínico.

Manuela Macedo, Médica de Família | Diana Figueira, Enfermeira de Família | Sara Gomes, Secretária Clínica

	5	7	6		4	9	
				3			5
	3			7			
	2				3	6	
8					7		9
6	4			9			
		4		8	2		3
			4	6		5	
	6					8	

1	9			5			3
				8		9	4
			7	1	9	8	
		2		4			5
	6	3	8			9	2
	8						
8						4	7
		6	3				8
				2			9

CARTA DOS DIREITOS E DEVERES DOS DOENTES

Direitos: O consentimento ou recusa na prestação dos cuidados de saúde deve ser declarado de forma livre e esclarecida, salvo disposição especial da lei. O utente pode, em qualquer momento da prestação dos cuidados de saúde, revogar o consentimento.

Deveres: Respeitar as regras de organização e funcionamento dos serviços e estabelecimentos de saúde.

AVISOS

Desde o início de Fevereiro, a USF Manuel Rocha Peixoto conta com a **colaboração de um novo Médico de Família, Dr. André Fernandes**, que realizou a sua formação nesta unidade. Este novo elemento é atualmente o Médico de Família dos utentes anteriormente acompanhados pelo Dr. João Carvalho.

No dia da consulta, deve **comparecer na USF pelo menos 15 minutos antes da hora marcada**. Durante este intervalo de tempo pode ser solicitada a **atualização de dados pessoais**, importantíssimo para que a USF possa comunicar consigo em caso de necessidade e para receção de mensagem para aviso das consultas agendadas.

Elsa Sofia Fernandes, Secretária Clínica

Contactos

Largo Paulo Orósio, 2ª andar, 4700-036 Braga

Visite-nos no Facebook em **USF Manuel Rocha Peixoto**

Visite-nos no Blog <http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/>

Telefone: 253209240

Fax: 253 209 241

usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt