

Saiba a forma gratuita e eficaz de melhorar a sua doença crónica

Importância da atividade física

A **inatividade física** é considerada atualmente um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, sendo a causa de cerca de 6-10% das mortes por doenças crónicas a nível mundial e o 4º principal fator de risco para mortalidade.

A atividade física é apontada como uma ferramenta terapêutica para **26 doenças crónicas** (como DM, HTA, depressão e ansiedade). O aumento da atividade física em indivíduos jovens e até aos 65 anos, diminui o absentismo laboral, aumenta a produtividade e diminui os custos em saúde a partir dos 65 anos, ao retardar o aparecimento de doenças e suas comorbilidades.

A Organização Mundial da Saúde estabeleceu, como meta para 2023, a **redução da inatividade física em 15%** em adultos e adolescentes.

Com vista a alcançar estas metas e a capacitar os utentes, foram instituídos os seguintes programas:



✓ Consulta de prescrição de exercício físico

É uma consulta existente e disponível para utentes do ACeS, com idade igual ou superior a 18 anos, que possuam obesidade ou excesso de peso e considerados **sedentários ou insuficientemente ativos**. É válido para utentes de **baixo risco**, em cuja prática de exercício físico pressupõe elevados benefícios com riscos mínimos.



Tem como **principal objetivo** a redução da inatividade física e sedentarismo através da prescrição individual e personalizada de exercícios ou do encaminhamento para programas comunitários, com vista a atingir uma **mudança comportamental**.

Inclui o seguimento periódico, de um total de 6 meses, por médico especializado em medicina desportiva e técnicos de desporto.

✓ Programa Diabetes em Movimento

É um programa comunitário de exercício físico, que abrange doentes diagnosticados com **Diabetes Mellitus tipo 2**, com **idade entre 50 e 80 anos**. Tem por objetivos:

- Aumentar os níveis de atividade física da população portuguesa com diabetes tipo 2;
- Melhorar a aptidão física;
- Diminuir o risco cardiovascular;
- Melhorar o controlo glicémico;
- Aumentar a qualidade de vida.



Sessões de exercício supervisionadas por profissionais de exercício físico e enfermeiros, em grupos de mínimo 20 participantes, **3 vezes por semana (2ª, 4ª e 6ª)**, e com a duração de 90 minutos, distribuídos pelas seguintes fases: aquecimento, exercício aeróbio, exercício resistido, exercício de agilidade/equilíbrio e exercício de flexibilidade. São apenas utilizadas estratégias de exercício de elevada aplicabilidade e baixo custo.

Informe-se junto do seu médico ou enfermeiro de família!

<https://www.diabetesemmovimento.com/>