



"SEMPRE ACREDITEI QUE O  
EXERCÍCIO É, NÃO SÓ A CHAVE  
PARA A SAÚDE, COMO AINDA  
PARA A PAZ DE ESPÍRITO"

NELSON MANDELA



# Exercício

A sua receita para a Saúde!

# Índice

Alzheimer	3	Enfarte do Miocárdio	23
Anemia	4	Epilepsia	24
Aneurisma	5	Esclerose Múltipla	25
Angina de Peito	6	Síndrome de Fragilidade Funcional	26
Ansiedade e Depressão	7	Fibrilhação Auricular	27
Artrite	8	Fibrose Quística	28
Asma	9	Hipertensão	29
Perda de Audição	10	Insuficiência Cardíaca	30
Acidente Vascular Cerebral	11	Lesão Cerebral	31
Cancro	12	Lombalgia	32
Doença Arterial Periférica	13	Osteoporose	33
Deficiência Mental	14	<i>Pacemaker</i>	34
Deficiência Visual	15	Paralisia Cerebral	35
Diabetes Tipo 2	16	Doença de Parkinson	36
Dislipidemia	17	Perda de Peso	37
Distrofia Muscular	18	Poliomielite ou Síndrome Pós-Poliomielite	38
Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica	19	Cirurgia de Revascularização Coronária	39
Doença Pulmonar Restritiva Crónica	20	Transplante Cardíaco	40
Doença Cardíaca Válvular	21	Transplante Pulmonar	41
Esclerose Lateral Amiotrófica	22		



# Alzheimer

Embora se possa afirmar que ser fisicamente ativo ao longo da vida é um fator de proteção contra o Alzheimer, o conhecimento atual acerca dos possíveis benefícios da atividade física sobre esta doença continua a justificar esforços de investigação significativos. Ainda assim, é bem conhecida a importância da sua prática regular na manutenção da capacidade para a realização de tarefas quotidianas e na melhoria da qualidade de vida. A otimização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela escolha das atividades mais apropriadas para si e pela respetiva estruturação de um programa devidamente adaptado às suas necessidades e limitações.



---

## NESTA SÉRIE

---

- Doenças Cardiovasculares
  - Doenças Pulmonares
  - Doenças Metabólicas
  - Doenças Hematológicas e Imunológicas
  - Doenças Ortopédicas e Deficiências
  - Doenças Neuromusculares
- 

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Defina como objetivos principais do seu programa de atividade física a melhoria da sua mobilidade e capacidade funcional.
- Escolha atividades de que goste e que possa fazer regularmente. Sempre que possível, opte por caminhar com familiares e/ou amigos. Pode incluir no seu programa o treino de equilíbrio ou frequentar aulas de grupo.
- Integre a atividade física na sua rotina diária. Considere, por exemplo, caminhar durante 10 minutos após as refeições ou fazer uma aula de grupo adequada à sua aptidão física, pelo menos 2 dias por semana.

## Precauções

- Peça ajuda a outras pessoas para o recordar de ir às aulas que tem marcadas e de fazer atividade física. Não hesite em pedir uma demonstração ou uma explicação se sentir dificuldade em se recordar como se faz um determinado exercício corretamente.
- A osteoporose propicia fraturas ósseas, razão pela qual deve evitar exercícios que sobrecarreguem as suas articulações ou que possam aumentar o risco de queda. Na prática de exercícios que desafiam o equilíbrio, progrida sempre do simples para o complexo e de plataformas estáveis para instáveis. Evolua nas suas progressões apenas e somente quando se sentir confiante.



**Exercício**  
A sua receita para a Saúde!

- O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

# Anemia

Fazer atividade física num quadro de Anemia diagnosticada pode deixá-lo facilmente fatigado e ofegante. Devido ao facto do seu sangue ter falta de ferro e, por isso, transportar menos oxigénio para os músculos, fazer atividade física moderada pode ser mais extenuante para si. No entanto, realizar atividade física de forma regular melhora significativamente a sua aptidão física e a resistência geral. A melhor forma para beneficiar dos efeitos da atividade física é através de um plano de treino estruturado e compatível com o seu estilo de vida.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa de atividade física deve incidir na melhoria da sua resistência aeróbia e muscular. Escolha atividades do seu agrado e que consiga fazer regularmente.
- Se a sua aptidão física é reduzida, comece com sessões curtas (10 a 15 minutos) e adicione, gradualmente, 5 minutos a cada 2 a 4 semanas. O ideal será ser capaz de acumular 30 a 60 minutos contínuos de prática, 3 ou 4 dias por semana.
- Inclua no seu programa o fortalecimento muscular pelo menos 2 dias por semana, consistindo cada sessão em 1 a 3 exercícios diferentes para os maiores grupos musculares, realizando 10 a 15 repetições por cada exercício.
- Introduza pausas durante a prática sempre que necessitar.

## Precauções

- Não faça atividade física se a sua pressão arterial em repouso for superior a 180/110 mmHg.
- Pare imediatamente se sentir dor no peito ou angina de peito. Contacte o seu médico se sentir dor no peito, dificuldade em respirar ou fadiga extrema.
- Procure manter-se hidratado, especialmente durante a sua atividade. No caso da Drepanocitose, fazer atividade física de alta intensidade em estado de desidratação pode provocar uma crise de anemia falciforme.
- Monitorize o seu nível de intensidade e não ultrapasse a frequência cardíaca que lhe foi prescrita.



- O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

# Aneurisma

Se tem um Aneurisma diagnosticado, praticar atividade física poderá parecer-lhe difícil ou até mesmo arriscado. Contudo, seguindo um programa bem estruturado, poderá melhorar a sua aptidão cardiorrespiratória e a capacidade para a realização das suas atividades diárias com maior segurança. A conceção e cumprimento de um programa de atividade física que atenda às suas preferências pessoais, necessidades e limitações são determinantes para a maximização dos benefícios que a sua prática lhe poderá proporcionar.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os objetivos do seu programa de atividade física devem incidir na melhoria da sua resistência aeróbia, da amplitude articular e da capacidade funcional.
- Escolha atividades de baixa intensidade nas quais se sinta confortável, tais como caminhar, andar de bicicleta ou nadar.
- Comece devagar, dando mais importância à duração das sessões do que à sua intensidade. Aumente gradualmente a duração até ser capaz de acumular, pelo menos, 15 a 20 minutos de atividade física, 3 ou mais dias por semana.
- Todas as atividades, independentemente de serem de caráter aeróbio ou de fortalecimento muscular, devem ser realizadas com uma intensidade baixa a moderada.
- Se tem dificuldades de locomoção devido a limitações de equilíbrio, faça exercícios que visem melhorar a coordenação e o equilíbrio.
- A prática de yoga pode ajudar a controlar a pressão arterial. No entanto, algumas das posições não são recomendadas se tiver a Síndrome de Marfan, pois podem aumentar o risco de vir a contrair uma luxação.

## Precauções

- Quanto maior o diâmetro do aneurisma relativamente ao diâmetro normal do vaso sanguíneo, maiores devem ser as restrições impostas à prática de atividade física.
- Antes de intensificar a prática de atividade física, consulte sempre o seu médico.
- A sua frequência cardíaca não deve ultrapassar os 100 batimentos por minuto.
- Se tiver a Síndrome de Marfan e hiperflexibilidade articular, poderá fazer alongamentos; contudo, não deve forçar a musculatura e as articulações ao ponto de sentir dor ou desconforto.



- **O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.**

# Angina de Peito

A prática de atividade física, quando regular e devidamente ajustada, é segura e recomendável a pessoas com Angina de Peito estável diagnosticada, uma vez que pode proporcionar um conjunto de benefícios na prevenção ou controlo de fatores de risco de doença cardiovascular, nomeadamente a hipertensão arterial, a hipercolesterolemia, a diabetes e a obesidade. Melhorando a irrigação e a oxigenação do coração, bem como dos restantes músculos, a atividade física, em especial a de tipo aeróbio, pode contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida, facilitando a realização das tarefas

quotidianas, tais como subir escadas ou transportar as compras. A maximização dos benefícios que a prática de atividade física lhe pode proporcionar depende da conceção e do cumprimento de um programa estruturado e compatível com o seu estilo de vida.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- Tome a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os principais objetivos do seu programa devem passar pela melhoria da sua aptidão cardiovascular, resistência e amplitude articular, bem como pelo aumento da força muscular.
- Escolha atividades que envolvam grandes grupos musculares e que possam ser realizadas de forma contínua. Considere opções de baixo impacto, tais como caminhadas, andar de bicicleta ou atividades desenvolvidas no meio aquático.
- Se a sua aptidão física é reduzida, comece o programa com sessões mais curtas (10 a 15 minutos) e aumente, gradual e progressivamente a sua duração até ser capaz de realizar 20 a 60 minutos, 3 ou mais dias por semana.
- Faça também exercícios de força de baixa intensidade e exercícios de flexibilidade, 2 a 3 dias por semana.
- Esteja atento ao nível de intensidade dos exercícios e mantenha a sua frequência cardíaca dentro do intervalo que lhe foi recomendado.

## Precauções

- Pare imediatamente se tiver sintomas de angina de peito. Contacte o seu médico se sentir dor no peito, dificuldades respiratórias ou fadiga extrema.
- Devido à resposta hipertensiva ao esforço, os exercícios para a parte superior do tronco (membros superiores) estão associados a um maior risco de angina.
- Um aquecimento e um retorno à calma mais longos reduzem o risco de eventos cardíacos ou outro tipo de complicações cardiovasculares.
- Se lhe for prescrita nitroglicerina, transporte-a sempre consigo, especialmente durante a prática de atividade física.
- Evite fazer atividade física em condições climáticas extremas.

- 📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.



# Ansiedade e Depressão

A atividade física constitui-se como uma estratégia terapêutica eficaz no tratamento, não só da Ansiedade, mas também da Depressão. Além de poder contribuir para a melhoria do seu bem-estar e autoestima, a prática regular pode ajudá-lo a reduzir os níveis de stress, a aumentar a qualidade do sono e a sentir-se com mais energia. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela conceção de um programa agradável, realista e passível de ser mantido a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa de atividade física deve incluir atividades do seu agrado e que possa realizar regularmente. Escolha ambientes confortáveis, seguros e familiares, evitando situações que aumentem o seu nível de ansiedade ou stress.
- Se a sua aptidão cardiorrespiratória é reduzida, inicie o seu programa com sessões curtas (5 a 10 minutos) e aumente, gradualmente, a sua duração até ser capaz de completar 20 a 60 minutos de atividade aeróbia, pelo menos 4 dias por semana.
- Deve fazer também 1 a 3 exercícios de força para os principais grupos musculares, fazendo 10 a 15 repetições cada, 2 dias por semana.
- Atividades de relaxamento como o loga ou o Tai Chi Chuan podem ser opções eficazes para a redução da ansiedade.

## Precauções

- Se toma alguma medicação, leia o folheto informativo e verifique se esta interfere com a prática de atividade física. Alguns medicamentos antipsicóticos podem causar desidratação ou distúrbios na marcha, enquanto outros podem causar fadiga, tonturas e/ou aumento de peso. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.
- Se tem estado inativo, poderá ter maior facilidade em estabelecer uma rotina de prática regular se aderir a um programa de atividade física estruturado e supervisionado.



# Artrite

A Artrite é uma doença reumática decorrente do processo de inflamação das articulações. As duas formas mais comuns de artrite são a Osteoartrite (uma doença degenerativa das articulações caracterizada por uma perda progressiva de cartilagem) e a Artrite Reumatóide (uma condição crónica que causa a inflamação do revestimento das articulações). Ambas podem tornar a prática de atividade física difícil e dolorosa. Contudo, quando adequada, a sua prática pode contribuir para a diminuição do inchaço da articulação e da dor bem como para a melhoria da sua capacidade funcional. Adicionalmente, pode ajudá-lo a manter um peso saudável, contribuindo para a redução da pressão sobre as articulações e para a melhoria do sistema osteoarticular. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela escolha das atividades mais apropriadas para si e pela respetiva estruturação de um programa devidamente adaptado às suas necessidades e limitações.

Adicionalmente, pode ajudá-lo a manter um peso saudável, contribuindo para a redução da pressão sobre as articulações e para a melhoria do sistema osteoarticular. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela escolha das atividades mais apropriadas para si e pela respetiva estruturação de um programa devidamente adaptado às suas necessidades e limitações.

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Escolha atividades de baixo ou mesmo sem impacto tais como caminhadas, andar de bicicleta, natação ou outras atividades aquáticas.
- Um aquecimento mais longo e um retorno à calma gradual podem prevenir o agravamento da dor articular ou do risco de lesão.
- Distribua a sua atividade física ao longo do dia (p.e., 3 períodos de 10 minutos). Estabeleça metas em termos de duração das sessões e não em termos da distância percorrida.
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração das suas atividades. Faça pausas sempre que necessitar.
- Escolha ténis e palmilhas apropriados para absorver ao máximo os impactos no solo. Esteja preparado para ajustar as suas atividades de acordo com as variações dos seus sintomas.

## Precauções

- Durante a realização dos exercícios de alongamento, evite amplitudes excessivas.
- É expectável sentir algum desconforto após a prática de atividade física, mas não dor.
- Evite atividades vigorosas e repetitivas, especialmente se tem instabilidade articular.
- Se tem artrite nos pés, consulte o seu médico ou podologista antes de fazer atividades de alto impacto, tal como a corrida.

- 📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares





# Asma

A adesão a um programa de atividade física é quase sempre benéfica para qualquer pessoa que tenha Asma. Além de poder minorar as limitações associadas à Asma Brônquica - nomeadamente através da melhoria aptidão cardiorrespiratória e conseqüente aumento da capacidade ventilatória durante o exercício - a prática de atividade física regular poderá também conferir todos os benefícios associados a um estilo de vida mais ativo, desde a manutenção de um peso saudável, passando pela melhoria do funcionamento do sistema imunitário, e não se esgotando na redução do stress, na melhoria da qualidade do sono ou na maior vitalidade. Após uma avaliação da sua condição e com a medicação adequada, irá seguramente tirar o máximo proveito da atividade física.



## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Faça atividade física no momento do dia em que tem menor probabilidade de ter um episódio de asma, tal como o período da manhã.
- O aumento das fases de aquecimento e de retorno à calma podem diminuir a ocorrência de sintomas de asma induzida pelo exercício, independentemente da atividade praticada e respetiva intensidade.
- O período de adaptação a uma nova rotina de atividade física pode durar até 6 semanas.
- Planeie, antecipadamente, atividades, horários ou locais alternativos, para que o possível agravamento das condições ambientais e/ou dos seus sintomas não sejam fatores limitantes da sua prática.
- Comece com exercícios curtos e de baixa intensidade e aumente gradualmente a sua dificuldade apenas e somente quando se sentir preparado.
- Faça pausas frequentes sempre que necessitar.

## Precauções

- Evite fazer atividade física em condições extremas de temperatura e de humidade. Nos dias muito frios ou durante a estação alta para os pólenes, é preferível optar por atividades dentro de espaços fechados (p.e., dentro de um ginásio). Na sua impossibilidade, poderá recorrer a uma máscara que proteja a mucosa brônquica do contacto imediato com o ar frio ou com agentes alergénicos. Se possível, prefira praticar atividade física num ambiente quente e húmido em vez de num ambiente seco e frio.
- Independentemente da atividade física escolhida, o nível de intensidade da prática da atividade pode ser um fator determinante para a asma induzida pelo exercício. Normalmente, períodos reduzidos de atividade intensa não causam broncoespasmo.
- Se a prática de atividade física agravar os seus sintomas, pare de imediato e contacte o seu médico. A sua medicação poderá precisar de ser revista.
- Não se preocupe se não atingir o limite superior de frequência cardíaca aconselhada durante a atividade física. Terá benefícios de saúde mesmo com intensidades mais baixas.

## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares



📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

# Perda de Audição

A Perda de Audição não deve ser entendida como um motivo impeditivo de fazer atividade física, uma vez que a mesma não interfere com os benefícios que a atividade física proporciona. A otimização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela concepção de um programa estruturado e agradável, realista e passível de ser mantido a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar um programa de atividade física e informe-se acerca das eventuais recomendações específicas que deverá ter em consideração.
- O objetivo principal do seu programa de atividade física deverá permitir a melhoria da sua aptidão física em geral através da prática regular de atividades do seu agrado. Escolha ambientes familiares onde se sinta confortável, evitando situações de stress.
- Para melhorar a aptidão cardiorrespiratória escolha atividades que solicitem grandes grupos musculares e que possam ser realizadas de forma contínua tais como caminhadas, nadar ou andar de bicicleta.
- Se a sua aptidão física é reduzida, comece com sessões curtas (10 a 15 minutos) e aumente gradualmente a sua duração até ser capaz de acumular 30 minutos de prática, pelo menos 5 dias por semana.
- Realize exercícios de força muscular pelo menos 2 dias por semana. Faça 1 a 3 exercícios diferentes para os maiores grupos musculares, executando 10 a 15 repetições em cada um deles.
- O Ioga e Tai Chi Chuan são particularmente eficazes na diminuição da ansiedade e ajudam a relaxar.

## Precauções

- Se não tem feito atividade física ultimamente, considere a hipótese de fazer uma atividade estruturada e supervisionada para o ajudar a desenvolver uma rotina.
- Se tem outro tipo de condicionamentos de saúde, tais como doença cardiovascular ou hipertensão, siga as recomendações específicas para estas condições clínicas.



- O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

# Acidente Vascular Cerebral

Os inúmeros benefícios proporcionados pela atividade física fazem da sua prática uma importante mais-valia no processo de reabilitação de um Acidente Vascular Cerebral. Fazer atividade física melhora a sua qualidade de vida e pode ajudá-lo a recuperar o equilíbrio e a coordenação motora, reduzindo desta forma a necessidade de auxiliares de marcha. A recomendação da sua prática regular deve-se ainda à sua contribuição para a prevenção de acidentes vasculares futuros, nomeadamente ao nível do controlo dos seus fatores de risco. A melhor forma de usufruir de todos os benefícios que a prática de atividade física lhe pode proporcionar é através de um plano de treino devidamente adaptado às suas necessidades específicas.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico e/ou terapeuta relativamente à integração da prática regular de atividade física no seu plano terapêutico. Averigue se a sua medicação influencia a frequência cardíaca e/ou pressão arterial para que possa manter um intervalo seguro de frequência cardíaca durante as suas sessões.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa de exercício deve ser estruturado de forma a melhorar a sua mobilidade e da aptidão física geral, bem como reduzir os fatores de risco para doença cardiovascular, tal como a hipertensão arterial.
- Opte por atividades nas quais se sinta confortável, tais como as atividades aquáticas, pedalar em bicicleta estática (preferencialmente com encosto lombar) e exercícios de mobilidade que possa realizar numa cadeira.
- Faça exercícios que possam contribuir para aperfeiçoar a postura e consequente melhoria do desempenho das tarefas quotidianas.
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração das suas sessões. Monitore atentamente a sua intensidade de esforço e não ultrapasse o limite da frequência cardíaca aconselhado pelo seu médico.
- A realização de vários períodos de atividade curtos ao longo do dia (5 a 10 minutos) pode ser uma opção conveniente para ajudar a acumular os tempos de prática desejados para cada dia.
- Procure realizar atividade física 3 a 5 dias por semana, 30 a 60 minutos por dia.
- Selecione e/ou adapte o seu material de treino em função das suas limitações e necessidades.

## Precauções

- Consulte o seu médico antes de intensificar as suas sessões de atividade física.
- A redução da mobilidade, principalmente ao nível das zonas mais afetadas, pode restringir a sua capacidade para fazer exercícios que impliquem maior coordenação e equilíbrio.
- Evite atividades que possam resultar em sobrecarga articular ou que aumentem o seu risco de queda. Inicie cada exercício numa posição estável e quando se sentir confiante, aumente gradualmente a sua dificuldade.
- A ocorrência de dores musculares fortes durante e após a prática de atividade física, geralmente, é indicativa de que de é necessário diminuir a sua intensidade.
- Evite sustar a respiração durante os exercícios de força muscular, pois pode causar uma elevação na pressão arterial, potencialmente perigosa. Durante os exercícios aeróbios tais como as caminhadas ou andar de bicicleta, deve conseguir manter uma conversa fluida (sem respirar de modo ofegante).

- 📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.



# Cancro

Durante o tratamento do Cancro, um programa de atividade física seguro e eficaz dá-lhe energia, melhora o seu equilíbrio, a coordenação motora e mantém a sua força muscular. A atividade física também melhora o seu bem-estar e a qualidade de vida, além de poder ajudá-lo a reduzir a dor, as náuseas, a fadiga e outros sintomas associados ao tratamento, atenuando os efeitos secundários de muitos fármacos utilizados. Fazer atividade física regularmente pode ainda evitar a recorrência de alguns tipos de cancro. A otimização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela seleção de atividades apropriadas e pela respetiva estruturação de um programa devidamente adaptado às suas necessidades e limitações.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Pratique atividades de baixo impacto articular e que possa realizar continuamente, tais como caminhar, andar de bicicleta ou atividades aquáticas. Complemente o seu programa com treino de resistência muscular e alongamentos que possam contribuir para a melhoria da sua mobilidade
- Inicie a atividade física de uma forma gradual e confortável, de forma a aproximar-se da intensidade desejada. O aquecimento antes de iniciar o seu treino deve ter uma duração de aproximadamente 20 minutos.
- Faça pausas frequentes.

## Precauções

- Não existe um programa de atividade física ideal; o objetivo é preservar e, se possível, melhorar a sua capacidade funcional. Esteja preparado para modificar as suas atividades com base na sua condição atual ou nas reações às alterações do tratamento que se encontra a fazer.
- Tanto a cirurgia como outro tipo de tratamentos podem limitar a prática de atividade física devido à fraqueza muscular, à fadiga ou à dor. Por exemplo, mulheres que tenham sido submetidas a uma mastectomia podem ter limitações ao nível da força e da amplitude de movimentos na zona peitoral, braços e ombros.
- Se está a fazer radioterapia, a sudação poderá irritar a sua pele. Escolha roupas apropriadas para o treino e tente manter a pele seca.
- Procure saber junto do seu médico qual a melhor forma de controlar os efeitos secundários do tratamento (e.g. náuseas, vómitos, dor), podendo assim desenvolver a sua atividade física de forma confortável.



📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

# Doença Arterial Periférica

A Doença Arterial Periférica caracteriza-se pela diminuição do fluxo sanguíneo nos membros superiores e inferiores (especialmente nestes últimos) devido a obstruções nas artérias. Esta doença pode tornar atividades rotineiras, como o caminhar, muito dolorosas. Contudo, a atividade física contribui para melhoria da circulação e para a redução da dor durante marcha, melhorando a sua qualidade de vida. Adicionalmente, a prática regular tende a reduzir o risco de outras doenças cardiovasculares. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela conceção de um programa agradável, realista e passível de ser mantido a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa deve incidir na redução dos sintomas associados à doença arterial periférica e na redução de fatores de risco cardiovasculares.
- Ainda que a prática de todas as atividades aeróbias seja benéfica para pessoas com doença arterial periférica, caminhar destaca-se como a melhor opção.
- Determine o ritmo da sua caminhada de acordo com a dor que sente e ajuste a sua velocidade de marcha em conformidade. Faça pausas sempre que necessitar.
- Comece por caminhar ou fazer outras atividades aeróbias de 5 a 15 minutos. Aumente gradualmente a sua duração até se capaz de realizar, pelo menos, 30 minutos contínuos de atividade física.
- Se for possível, pratique atividade física, pelo menos, 3 dias por semana. Aumente a duração da atividade que desenvolve antes de aumentar a intensidade.

## Precauções

- Fazer atividade física regularmente pode reduzir os sintomas relacionados com problemas cardíacos. Se sentir dor no peito, dificuldade em respirar ou fadiga extrema, pare e contacte o seu médico de imediato.
- Fazer atividade física em ambientes frios pode agravar os seus sintomas.



# Deficiência Mental

São inúmeros os benefícios da prática de atividade física em pessoas com Deficiência Mental. Promove o aumento da força muscular e da resistência aeróbia, o controlo do peso corporal e o aumento do bem-estar e da qualidade de vida. A elevada incidência de doenças cardiovasculares no âmbito da Deficiência Mental, faz da prática regular de atividade física uma estratégia determinante para a redução dos fatores de risco que lhe estão associados. A otimização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela seleção de atividades apropriadas e pela respetiva estruturação de um programa adaptado às necessidades e limitações específicas do indivíduo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- O programa de atividade física deve visar a melhoria da sua condição física geral através da realização de atividades compatíveis com as suas preferências e com a sua capacidade funcional.
- Se a aptidão física é reduzida, inicie com sessões mais curtas (10 a 15 minutos) e aumente gradualmente a sua duração até atingir 30 minutos de atividade aeróbia, 5 dias por semana.
- Algumas das atividades mais fáceis de desenvolver são a natação, as caminhadas e andar de bicicleta.
- A força muscular pode ser importante para a produtividade a nível profissional, para a autonomia e para a independência. É recomendado a realização de 1 a 3 exercícios de força para os maiores grupos musculares, 2 dias por semana, executando entre 10 a 15 repetições em cada exercício.
- Ajude a criar um ambiente estruturado, seguindo uma rotina que seja consistente e compensadora. As estratégias de recompensa e de reforço positivo poderão revelar-se eficazes na integração num programa de atividade física.
- A música e a inclusão num grupo são fatores de interesse e motivação em qualquer programa de atividade física desenvolvido para esta população.

## Precauções

- A atividade física deve ser sempre acompanhada e supervisionada.
- Se a melhoria da força muscular é visível após 10 a 12 semanas de prática, o efeito da prática de atividade física sob a aptidão cardiorrespiratória poderá só ser evidente ao fim de 4 a 6 meses.

- **O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.**



# Deficiência Visual

A prática regular de atividade física ajuda-o a manter o peso, a aumentar a imunidade, a reduzir o stress, a dormir melhor e a sentir-se com mais energia. Faça atividade física e não deixe que o medo ou a falta de confiança sejam fatores impeditivos. Os benefícios da atividade física são inúmeros e a limitação visual não deve constituir-se como um obstáculo à sua prática regular. A otimização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela conceção de um programa agradável, realista e passível de ser mantido a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- O seu programa de atividade física deve estar centrado na melhoria da sua aptidão física geral. Deve incluir atividades do seu agrado e que possa praticar com regularidade. Escolha ambientes familiares que o façam sentir confortável, evitando assim situações de ansiedade. Evite realizar exercício em locais pouco iluminados ou que desconheça totalmente.
- Para melhorar a sua aptidão cardiorrespiratória, opte por atividades que possam ser realizadas continuamente e que trabalhem grandes grupos musculares. Atividades de baixo impacto tais como caminhadas, hidroginástica e pedalar em bicicleta estática podem revelar-se apropriadas. Se sentir dificuldades de equilíbrio, não hesite em utilizar o corrimão como suporte ou qualquer outro auxiliar de marcha.
- Se a sua aptidão física é reduzida, inicie com sessões curtas (10 a 15 minutos) e aumente gradualmente a duração até ser capaz de acumular 20 a 60 minutos de atividade aeróbia diária com uma regularidade mínima de 3 dias por semana.
- Faça 1 a 3 exercícios de força para os maiores grupos musculares, executando 10 a 15 repetições em cada um deles, pelo menos 2 dias por semana. Faça ainda alongamentos regularmente para melhorar a sua amplitude articular.

## Precauções

- Se lhe foi diagnosticada alguma situação clínica que requeira medicação específica tal como a hipertensão ou doença cardíaca, siga as recomendações específicas para as mesmas.
- Sempre que tiver dúvidas relativamente à execução correta de qualquer exercício, não hesite em pedir uma demonstração ou explicação acerca da mesma.

- O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.



# Diabetes Tipo 2

Se tem Diabetes Tipo 2, a prática regular de atividade física é essencial para a regulação da glicemia e para a manutenção do seu peso. Ao promover a entrada do açúcar em circulação no sangue para o interior das células dos músculos e do tecido adiposo, a atividade física melhora a forma como o seu organismo responde à insulina, podendo inclusivamente permitir uma redução da medicação. A sua prática regular contribui ainda para a regulação da pressão arterial e para a melhoria do seu perfil lipídico, prevenindo assim a incidência de doenças cardiovasculares, que estão frequentemente associadas à Diabetes Tipo 2. A monitorização da glicemia constitui-se como uma boa estratégia

de regulação alimentar, permitindo-lhe também adaptar o seu programa em função da resposta aos diferentes tipos de atividade física que realizar.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- O programa de atividade física deve ser concebido tendo em conta os seus objetivos específicos, a sua medicação e a existência e severidade de qualquer complicação associada à diabetes.
- Por cada hora de atividade física, procure ingerir cerca de 15 g de hidratos de carbono. Faça-o antes e após a atividade. Monitorize a glicemia para que possa ajustar corretamente a ingestão alimentar de acordo com a resposta ao exercício.
- Não inicie atividade física se tiver uma glicemia inferior a 100 mg/dL.
- Faça entre 20 a 60 minutos de exercício aeróbio de intensidade moderada, pelo menos 4 dias por semana.
- Inicie devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração do seu treino.
- Faça pausas sempre que necessitar.

## Precauções

- Evite fazer atividade física quando o seu nível de glicémia for elevado (acima de 300 mg/dL).
- Atividades mais prolongadas ou vigorosas podem desencadear a libertação excessiva de adrenalina e de outras hormonas, que, por sua vez, podem neutralizar os efeitos da insulina e levar ao aumento dos níveis de glicose no sangue.
- Hidrate-se com frequência antes, durante e após a prática de atividade física.

- 📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.





# Dislipidemia

A Dislipidemia é um termo utilizado para designar todas as anomalias quantitativas ou qualitativas dos lípidos (gorduras) no sangue. Esta disfunção representa um fator de risco para muitas doenças cardiovasculares. A prática de atividade física regular, quando combinada com uma dieta de restrição calórica equilibrada pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e de triglicéridos no sangue. A atividade física confere também benefícios ao nível de fatores de risco para as doenças cardiovasculares, incluindo a hipertensão arterial, a diabetes e a obesidade. A otimização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela conceção de um programa de atividade física bem estruturado passível de ser mantido a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa de treino deverá incidir em variáveis como o aumento da aptidão cardiorrespiratória, da força muscular e da resistência aeróbia, a melhoria da amplitude articular e a redução da perda de peso.
- Se a sua aptidão física atual é mais reduzida, inicie com períodos de atividade curtos (10 a 15 minutos) e aumente gradualmente a sua duração (incrementos de 5 minutos) até ser capaz de acumular 30 minutos de prática diária, 5 dias por semana.
- Escolha atividades de baixo impacto do seu agrado tais como caminhar, andar de bicicleta e praticar atividades aquáticas. Lembre-se que a duração é mais importante do que a intensidade.
- Quando a sua aptidão cardiorrespiratória começar a melhorar, adicione exercícios de fortalecimento muscular ao seu programa. Realize-os, preferencialmente, em circuito, com pouca carga e muitas repetições.

## Precauções

- Deve ter em atenção que determinados medicamentos antidislipídicos podem causar algum desconforto muscular.
- Se tiver dificuldade em conciliar o seu programa de atividade física com a sua rotina diária, pode fracioná-lo em sessões de 20-30 minutos.
- A redução dos níveis de colesterol e triglicéridos no sangue requer o cumprimento simultâneo da medicação prescrita pelo seu médico e de uma dieta baixa em gorduras e calorias.

- **O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.**



# Distrofia Muscular

Um programa de atividade física seguro e eficaz atenua os sintomas de Distrofia Muscular, contribuindo para o aumento da força muscular, da resistência aeróbia e da mobilidade, reduzindo ainda o risco de queda. A prática regular de atividade física pode, igualmente, melhorar o seu equilíbrio, a coordenação e a qualidade de vida. A otimização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela escolha das atividades mais apropriadas para si e pela respetiva estruturação de um programa devidamente adaptado às suas necessidades e limitações.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa de atividade física deve incidir na melhoria da sua capacidade funcional, força e resistência muscular, flexibilidade, devendo ainda contribuir para a redução do seu risco de lesão.
- Escolha atividades do seu agrado e que possam ser realizadas regularmente. Se tem dificuldades de locomoção, poderá beneficiar da prática de atividades sem impacto tais como andar de bicicleta ou nadar.
- Se a sua aptidão física é reduzida, comece com sessões mais curtas (10 minutos) e aumente gradualmente a sua duração até ser capaz de acumular pelo menos 20 minutos, 4 a 6 dias por semana.
- Faça 3 sessões semanais de fortalecimento muscular em dias não consecutivos, executando 3 séries de 10 ou mais repetições em cada um deles, com resistência baixa a moderada.
- Faça, diariamente, exercícios de flexibilidade, podendo assim aumentar ou manter a sua amplitude articular e prevenir lesões.
- Esteja atento à resposta do seu organismo à prática da atividade física. Mantenha uma intensidade que lhe seja confortável e inclua pausas sempre que necessitar.

## Precauções

- Se tem distrofia muscular congénita, miopatias congénitas ou miopatias distais, evite atividades em água fria.
- Alguns tipos de distrofia muscular estão associadas a problemas cardíacos, o que pode colocar limitações à sua prática.
- Evite fazer atividade física sozinho.
- Hidrate-se com frequência e evite fazer atividades físicas extenuantes em ambientes quentes e/ou húmidos.

- **O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.**



# Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica

Para além de poder atenuar os sintomas associados à Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica, a prática regular de atividade física pode facilitar a realização das tarefas do seu quotidiano. Quando adaptada à sua aptidão física, esta pode ainda ajudá-lo a manter um peso saudável e a contribuir para a redução do stress e da ansiedade, permitindo dormir melhor e sentir-se com mais energia. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física depende da conceção e cumprimento de um programa devidamente adaptado às suas necessidades e limitações.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os objectivos do programa devem centrar-se na melhoria da sua aptidão cardiorrespiratória, na dessensibilização da dispneia e na melhoria do seu desempenho nas atividades quotidianas.
- Escolha atividades do seu agrado tais como caminhar, andar de bicicleta ou nadar. Alternativamente, a prática de modalidades como loga ou Tai Chi poderão melhorar a sua flexibilidade e equilíbrio, conferindo-lhe uma sensação de tranquilidade e bem-estar.
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração das suas atividades. Inicie com sessões curtas de 5 a 10 minutos e vá aumentando a sua duração até conseguir acumular, pelo menos, 30 minutos de prática, 3 ou mais dias por semana.
- Utilize a escala de percepção subjetiva de esforço como método preferencial de monitorização da intensidade de esforço e não a frequência cardíaca. Ajuste as suas atividades de acordo com a severidade dos sintomas.

## Precauções

- Procure melhorar a sua eficiência respiratória. Pratique a respiração abdominal, expirando pela boca com os lábios semi-cerrados (como se fosse assobiar). Em caso de indicação clínica, recorra à oxigenoterapia para prevenir episódios de asma induzida pelo exercício.
- Evite fazer atividade física sob condições climáticas extremas. Planeie a atividade física preferencialmente para o período da manhã.



# Doença Pulmonar Restritiva Crónica

Para além de poder atenuar os sintomas associados à Doença Pulmonar Restritiva Crónica, a prática regular de atividade física pode facilitar a realização das tarefas do seu quotidiano. Quando adaptada à sua aptidão física, esta pode ainda ajudá-lo a manter um peso saudável e contribuir para a redução do stress e da ansiedade, ajudando-o a dormir melhor e a sentir-se com mais energia. Tire o máximo proveito da prática de atividade física seguindo um programa de atividade física devidamente ajustado às suas necessidades e limitações.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os objectivos do programa devem centrar-se na melhoria da sua aptidão cardiorrespiratória, na redução da sensibilidade à dispneia e na melhoria do seu desempenho nas atividades quotidianas.
- Escolha atividades do seu agrado tais como caminhar, andar de bicicleta ou nadar. Alternativamente, a prática de modalidades como o yoga ou o Tai Chi poderão melhorar a sua flexibilidade e equilíbrio, conferindo-lhe uma sensação de tranquilidade e bem-estar.
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração das suas atividades. Inicie com sessões curtas de 5 a 10 minutos, e vá aumentando a sua duração até conseguir acumular, pelo menos, 30 minutos de prática em 3 ou mais dias por semana.
- Faça fortalecimento muscular, realizando exercícios com cargas adicionais de baixa resistência e elevado número de repetições, 2 a 3 dias por semana.

## Precauções

- Procure melhorar a sua eficiência respiratória. Pratique a respiração abdominal, expirando pela boca com os lábios semi-cerrados (como se fosse assobiar). Em caso de indicação clínica, recorra à oxigenoterapia para prevenir episódios de asma induzida pelo exercício.
- Evite fazer atividade física sob condições climáticas extremas. Planeie a atividade física preferencialmente para o período da manhã.



# Doença Cardíaca Válvular

A prática regular de atividade física tem um papel importante na prevenção e na reabilitação de várias doenças cardiovasculares, incluindo a Doença Cardíaca Válvular, devido aos efeitos positivos que tem em muitos fatores de risco como a hipertensão, a hipercolesterolemia, a diabetes e a obesidade. Apesar da atividade física não melhorar o funcionamento mecânico das válvulas, melhora a capacidade para o desempenho de atividades quotidianas, tais como subir as escadas ou transportar objetos. A melhor forma para beneficiar dos efeitos positivos da atividade física passa por seguir um plano bem estruturado e que seja fácil de manter a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os principais objetivos do seu programa de atividade física assentam na melhoria da capacidade para desempenhar as atividades diárias, no aumento da força muscular, da resistência aeróbia e da amplitude articular, bem como na redução do seu risco de lesão.
- Escolha atividades que envolvam grandes grupos musculares e que possam ser realizadas de modo contínuo. Considere opções de baixo impacto, tais como caminhar, andar de bicicleta ou hidroginástica.
- Se a sua aptidão física é reduzida, comece com sessões curtas (10 a 15 minutos) e aumente gradualmente a duração até ser capaz de acumular 20 a 60 minutos de prática, 3 ou mais dias por semana.
- Faça pausas frequentes sempre que necessitar. Deve sentir-se confortável durante a prática de atividade física.

## Precauções

- Evite fazer exercícios de força muscular se tiver estenose aórtica ou estenose pulmonar.
- Esteja atento ao nível de atividade física e mantenha os valores da frequência cardíaca dentro do intervalo recomendado.
- Se sentir dor no peito, dificuldade em respirar ou fadiga extrema pare imediatamente a atividade e contacte o seu médico.



# Esclerose Lateral Amiotrófica

A Esclerose Lateral Amiotrófica é uma doença neuro-degenerativa caracterizada pela fraqueza e pela atrofia muscular progressiva. Apesar de não ter períodos de remissão, a taxa a que ocorre o enfraquecimento muscular pode diferir de pessoa para pessoa. A atividade física, apesar de não curar a doença, pode contribuir para retardar a sua progressão, fortalecendo as fibras musculares saudáveis e permitindo que o indivíduo mantenha os seus níveis de força durante um período de tempo mais alargado. A melhoria da aptidão física e a manutenção da flexibilidade constituem-se como outros dos importantes benefícios que fazem da sua prática uma estratégia de destaque para a conservação da capacidade funcional e minimização da dor. Se lhe foi diagnosticada Esclerose Lateral Amiotrófica, beneficiará de um programa de atividade física

que o possa ajudar a manter a sua força muscular e a melhorar a sua capacidade funcional.

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os objetivos do seu programa de atividade física devem permitir maximizar a capacidade funcional das fibras musculares, prevenir limitações ao nível da amplitude articular e desenvolver a aptidão aeróbia, a resistência e a aptidão funcional durante tanto tempo quanto possível.
- Se o seu equilíbrio não for impeditivo, faça caminhadas ou pedale numa bicicleta com apoio lombar durante períodos não superiores a 30 minutos, em 3 ou mais dias da semana. Nunca exceda o seu limiar de fadiga. Se for necessário, fracione a prática de atividade física em períodos de 10 minutos e intercale-os com momentos de descanso.
- Faça exercícios de fortalecimento muscular 3 a 5 dias por semana. Faça exercícios de resistência muscular com intensidade leve a moderada, 3 a 5 vezes por semana, executando séries de 8 a 12 repetições. Intercale a realização destes exercícios com caminhadas ou passeios de bicicleta com apoio lombar.
- Reduza a resistência e o número de repetições à medida que a fraqueza muscular for aumentando.
- Com vista à manutenção ou melhoria da amplitude articular, deve fazer exercícios de alongamento ativo e passivo, 2 a 3 vezes por dia.
- Esteja sempre atento aos seus sintomas enquanto faz atividade física. Faça pausas sempre que necessário.
- Esteja com especial atenção à sensação de fadiga extrema, câibras ou espasmos musculares. Se sentir algum destes sintomas, pare de imediato e consulte o seu médico.

## Precauções

- A prática de atividade física só é benéfica se não causar fadiga excessiva. O seu programa deve, por isso, ser ajustado de modo a não comprometer a realização das suas atividades diárias.
- A utilização de auxiliares de marcha poderá ser necessária durante a atividade física devido à fraqueza muscular e ao equilíbrio reduzido.

📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares



# Enfarte do Miocárdio

A adoção de um estilo de vida mais ativo - na qual a prática regular de atividade física desempenha um papel de destaque -, é um fator de sucesso na reabilitação após Enfarte do Miocárdio, bem como na sua prevenção. Além de estar associada à redução de fatores de risco para doenças cardiovasculares, incluindo a hipertensão, a diabetes e a obesidade, a atividade física é eficaz na regulação da glicemia e do colesterol, podendo efetivamente melhorar a sua qualidade de vida e o bem-estar. A maximização dos benefícios que a sua prática lhe pode proporcionar torna imprescindível a elaboração de um programa de atividade física estruturado em função das suas preferências, necessidades e limitações pessoais.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Escolha atividades que envolvam os grandes grupos musculares e que possam ser praticadas de forma regular e contínua. Considere opções de baixo impacto, tais como caminhar, andar de bicicleta ou atividades aquáticas.
- Se a sua aptidão física é um fator limitante, comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração da sua atividade. Comece com períodos de atividade curtos (5 a 15 minutos) e faça incrementos graduais de 5 minutos a cada 2 a 4 semanas. O ideal será conseguir acumular entre 30 a 60 minutos de prática, mantendo uma regularidade de 3 a 4 dias por semana.
- Faça pausas sempre que necessitar.

## Precauções

- Antes de aumentar a intensidade da sua atividade física, consulte o seu médico.
- Garanta que a intensidade das suas sessões é a mais apropriada para o cumprimento dos seus objetivos. Proceda à monitorização atenta dos seus valores de frequência cardíaca durante o exercício e certifique-se que se mantém dentro dos valores indicados pelo seu médico.
- Se o seu médico lhe prescreveu nitroglicerina, traga-a sempre consigo, especialmente enquanto faz atividade física.
- Evite fazer atividade física em condições de frio ou de calor acentuado.

- 📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.



# Epilepsia

Não deixe que o medo de ter um episódio de Epilepsia o impeça de usufruir de todos os benefícios que a atividade física lhe pode proporcionar. As crises raramente ocorrem enquanto faz atividade física. A sua prática regular atenua o risco de ocorrência de nova crise. Fazer atividade física apropriada à sua condição pode ajudá-lo a controlar o seu peso corporal, a melhorar a imunidade, a reduzir o stress, a dormir melhor e a sentir-se com mais energia. A otimização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela conceção de um programa agradável, realista e passível de ser mantido a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa de atividade física deve centrar-se na melhoria da sua aptidão física, incluindo para tal atividades do seu agrado e que possa praticar de forma regular.
- Se a sua aptidão cardiorrespiratória é reduzida, inicie o seu programa de atividade física com sessões curtas (10 a 15 minutos) e aumente, gradualmente, a sua duração até ser capaz de completar 30 minutos de atividade aeróbia, 5 dias por semana.
- Faça fortalecimento muscular, pelo menos, 2 vezes por semana, realizando 1 a 3 exercícios de força para os principais grupos musculares, executando 10 a 15 repetições em cada um deles.
- Atividades de relaxamento como yoga ou Tai Chi Chuan podem ser opções interessantes para a redução dos níveis de ansiedade.

## Precauções

- Evite fazer atividades como boxe, nadar debaixo de água e futebol. A natação e as atividades praticadas em contexto de maior altura (e.g. escalada) requerem também especial atenção e monitorização.
- Tenha ainda em atenção aos fatores que possam desencadear novos episódios e defina as suas atividades em conformidade. Se está a tomar medicação, procure averiguar se interfere com a sua resposta à atividade física.





# Esclerose Múltipla

A prática de atividade física, quando devidamente adaptada às necessidades individuais de cada um, é uma forma de promover a saúde física e mental.

Entre alguns dos numerosos benefícios que proporciona, considera-se o aumento da força muscular e da resistência aeróbia, bem como a melhoria da mobilidade e a redução do risco de queda. Sendo também importante para o alívio da dor e dos sintomas da Esclerose Múltipla, é recomendável que faça atividade física regularmente. A maximização dos benefícios que a atividade física lhe pode proporcionar passa pela conceção de um programa devidamente estruturado e que possa cumprir a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os principais objetivos do seu programa devem passar pela manutenção ou, se possível, melhoria de flexibilidade, força muscular e aptidão cardiorrespiratória.
- Escolha atividades de baixo impacto tais como nadar ou pedalar (se possível, em bicicleta com apoio lombar). Se o seu equilíbrio ou capacidade de locomoção não forem impeditivos, caminhar poderá também ser uma boa opção. Já o Ioga e o Tai Chi Chuan, poderão conferir benefícios de relaxamento, flexibilidade e bem-estar.
- Comece devagar e aumente, gradualmente, a intensidade e a duração das suas atividades. Intercale 3 sessões semanais de, pelo menos, 30 minutos de atividade física aeróbia com 2 sessões de fortalecimento muscular.
- Pode fazer exercícios de flexibilidade ou alongamento antes de iniciar a sua atividade física principal.
- Controle a intensidade de esforço e ajuste o seu programa em conformidade com a sua resposta ao exercício; se sentir fadiga ou agravamento de sintomas, reduza a intensidade e/ou a duração das suas sessões.

## Precauções

- Evite fazer atividade física exposto a temperaturas altas e durante as horas mais quentes do dia (das 11h00 às 15h00). Hidrate-se com frequência antes, durante e após cada sessão.
- Evite atividades de alto impacto como a corrida e situações que possam aumentar o seu risco de queda.
- Não faça atividade física até à exaustão ou até sentir dor. Neste último caso, pare imediatamente a atividade.

- **O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.**



# Síndrome de Fragilidade Funcional

Ser fisicamente ativo implica investir na sua saúde e na qualidade de vida em geral, até porque, à medida que envelhece, a atividade física é uma das melhores formas para reduzir a Fragilidade Funcional e manter a sua autonomia para a realização das tarefas diárias. Lembre-se: nunca é tarde demais para começar a usufruir dos benefícios que a prática regular de atividade física lhe pode proporcionar. Do aumento de força muscular e da resistência aeróbia, passando pela melhoria da mobilidade e da redução do risco de queda, a atividade física pode ainda melhorar o equilíbrio e a coordenação, reduzindo assim a sua dependência de auxiliares de marcha. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela escolha das atividades mais apropriadas para si e pela respetiva estruturação num programa adaptado às suas necessidades e limitações.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa de atividade física deve centrar-se na melhoria da sua mobilidade, da capacidade para a realização das tarefas diárias e da aptidão física em geral.
- Escolha atividades do seu agrado e que possa realizar regularmente. Se tem dificuldades de locomoção, opte por alternativas sem impacto como andar de bicicleta, nadar ou exercícios que possam ser realizados a partir da posição sentada (*p.e.*, cadeira). As aulas de grupo são oportunidades de socialização sendo, por isso, uma boa opção a considerar.
- Inclua no seu programa exercícios de fortalecimento muscular realizados com cargas leves (*p.e.*, caneleiras). Faça também atividades que contribuam para a melhoria da sua flexibilidade, coordenação e para a prevenção de quedas.
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração das suas sessões. Procure desenvolver períodos de aquecimento mais longos antes de iniciar a suas atividades.

## Precauções

- Durante a prática de atividade física, esteja especialmente atento aos sinais de desidratação ou de hiperglicémia.
- Se tem osteoporose, poderá estar sob maior risco de sofrer fraturas. Evite, por isso, exercícios que sobrecarreguem as suas articulações ou que tenham um elevado risco de queda. Comece cada exercício numa posição estável e progrida apenas se se sentir seguro.
- Em caso de dúvida, não hesite em pedir demonstrações e/ou explicações adicionais acerca do modo correto de execução de cada exercício.

- **O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.**



# Fibrilhação Auricular

A atividade física, quando praticada com regularidade, pode contribuir favoravelmente para o bem-estar e para a qualidade de vida de doentes com Fibrilhação Auricular. Entre os benefícios que a sua prática proporciona, destaca-se a melhoria da aptidão cardiorrespiratória e a redução de fatores de risco cardiovasculares, incluindo a hipertensão arterial, a hipercolesterolemia, a diabetes e a obesidade. A maximização dos benefícios proporcionados pela prática passa, invariavelmente, pela conceção e cumprimento de um programa agradável, realista e passível de ser mantido a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os objetivos do seu programa devem consistir na melhoria da sua aptidão física e do seu desempenho nas tarefas diárias, no aumento da força, resistência e flexibilidade, e ainda na redução do risco de lesão.
- Escolha atividades que mobilizem grandes grupos musculares e que possam ser praticadas continua e regularmente. Se a sua aptidão física é reduzida, inicie com sessões curtas (10 a 15 minutos) e aumente gradualmente a sua duração até conseguir acumular 30 a 45 minutos de atividade física, 3 ou mais dias por semana.
- Inclua no seu programa 3 sessões semanais de fortalecimento muscular. Privilegie a quantidade em detrimento da intensidade, selecionando cargas baixas que lhe permitam fazer muitas repetições. Inclua também exercícios de flexibilidade, 3 a 5 dias por semana.
- Faça pausas sempre que necessitar. Deve sentir-se confortável durante a prática de atividade física.

## Precauções

- Se, além da fibrilhação articular, tem cardiopatia isquémica, insuficiência cardíaca ou doença das cardíaca válvular, as linhas orientadoras para a elaboração do seu programa de atividade física devem ser, prioritariamente, as definidas para estas últimas condições clínicas.
- A fibrilhação auricular pode ser intermitente; ou seja, o seu ritmo cardíaco pode estar normal num dia e irregular no dia seguinte. É, por isso, apropriado adaptar a exigência (duração e/ou intensidade) das suas sessões de atividade física de acordo com a forma como se sente. Esteja ciente de que de vez em quando poderá sentir-se mais cansado e menos tolerante ao esforço.
- Se sentir dor no peito, dificuldades respiratórias ou fadiga extrema, pare imediatamente e contacte o seu médico.



- 📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

# Fibrose Quística

São hoje conhecidos múltiplos efeitos benéficos da atividade física no alívio dos sintomas da Fibrose Quística. A sua prática regular constitui-se como um método eficaz para dessensibilização da dispneia, além de reduzir a expetoração e, possivelmente, contribuir para retardar o agravamento do funcionamento do aparelho respiratório. Comece a praticar atividade física regularmente e surpreenda-se com a facilidade com que poderá realizar as suas tarefas do dia-a-dia. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física depende da conceção e do cumprimento de um programa estruturado, devidamente adaptado às suas necessidades e limitações.



Como começar

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os objetivos do seu programa de atividade física devem incidir na melhoria da sua aptidão cardiorrespiratória, na eliminação da expetoração e ainda na melhoria da sua capacidade para o desempenho de tarefas do quotidiano.
- Escolha atividades de intensidade moderada do seu agrado tais como caminhadas, passeios de bicicleta, natação ou ginástica em grupo.
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração das suas atividades. Inicie com sessões curtas de 5 a 10 minutos e vá aumentando a sua duração até conseguir acumular, pelo menos, 30 minutos de atividade física, 3 ou mais dias por semana.
- Faça fortalecimento aos grandes grupos musculares. Realize exercícios com cargas adicionais de baixa resistência e muitas repetições, 2 a 3 dias por semana.
- Recorra a estratégias de avaliação da intensidade da atividade física. A escala de perceção subjetiva de esforço a medição da frequência cardíaca e a escala de dispneia podem-no ajudar a ajustar os exercícios de acordo com a severidade dos seus sintomas.

## Precauções

- Em caso de indicação clínica, recorra à oxigenoterapia para potenciar os efeitos do seu treino. Para que o nível de oxigénio administrado possa ser ótimo, monitorize previamente o seu nível de saturação da hemoglobina no sangue.
- Evite praticar atividade física em condições climáticas extremas. O exercício prolongado sob temperaturas elevadas poderá aumentar as suas necessidades de líquidos e de sais minerais.

## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares



**Exercício**  
A sua receita para a Saúde!

- O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

# Hipertensão

A Hipertensão arterial é um grave problema de saúde pública, sendo a doença cardiovascular mais comum em Portugal e um importante fator de risco para outras doenças cardiovasculares. Se não for devidamente tratada e controlada, a hipertensão pode aumentar drasticamente a probabilidade de desenvolver um enfarte, um acidente vascular cerebral ou doença arterial periférica. A atividade física, enquanto componente indispensável de um estilo de vida mais saudável, é decisiva no tratamento da hipertensão arterial, podendo inclusivamente contribuir para a prevenção da sua ocorrência e para um melhor desempenho do sistema cardiovascular. A maximização dos benefícios proporcionados

pela sua prática depende da concepção de um programa estruturado e sustentável a longo prazo.



## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis, assim como as possíveis alterações na medicação prescrita.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Opte por atividades do seu agrado e que possa realizar a uma intensidade confortável tais como caminhar, andar de bicicleta ou fazer ginástica de manutenção. O exercício de intensidade leve é tão ou mais eficaz na redução da pressão arterial do que aquele desenvolvido em intensidades mais altas.
- Assim que a sua aptidão cardiorrespiratória começar a melhorar, adicione ao seu programa sessões de fortalecimento muscular, preferencialmente em formato de treino em circuito. Selecione cargas leves e que lhe permitam realizar muitas repetições de cada exercício.
- Se a sua aptidão física é reduzida, comece com sessões curtas (10 a 15 minutos) e desenvolva incrementos graduais (5 minutos) em cada 2 a 4 semanas. Idealmente, deverá ser capaz de acumular 30 minutos de atividade física aeróbia, 5 dias por semana.
- Inclua também exercícios de fortalecimento muscular, mas evite sustentar a respiração durante a realização dos mesmos, prevenindo desta forma flutuações perigosas da pressão arterial e situações de desmaio ou de disfunção cardíaca.
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração do seu treino.
- Faça pausas sempre que necessário.

## Precauções

- Termine sempre cada sessão de atividade física com um retorno gradual à calma. Os medicamentos anti-hipertensores (*p.e.* alfa-bloqueadores, bloqueadores dos canais de cálcio ou vasodilatadores) podem levar a uma redução muito acentuada da pressão arterial se o exercício terminar de forma abrupta, aumentando o risco.
- Se possível, meça a sua pressão arterial antes de iniciar a sua sessão. Se a sua pressão arterial sistólica em repouso for superior a 200 mmHg ou se a sua pressão arterial diastólica for superior a 115 mmHg, não inicie o treino.
- Evite bloquear a respiração durante o treino de força muscular pois pode causar grandes elevações da pressão arterial, aumentando o risco de desmaio ou de outras circunstâncias tal como a alteração do ritmo cardíaco.

📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares



# Insuficiência Cardíaca

Os benefícios proporcionados pela atividade física são tão expressivos e multifacetados, que muito poucas outras estratégias são capazes de interferir tão significativamente na prevenção e na modificação dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Ao contribuir para a melhoria do desempenho de tarefas quotidianas de baixa intensidade, a prática regular de atividade física pode mesmo ser determinante para que quem convive com a Insuficiência Cardíaca possa continuar a trabalhar e a ser independente. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física depende da conceção e cumprimento de um programa devidamente adaptado às suas necessidades e limitações.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar um programa de atividade física e peça recomendações específicas para a sua prática.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os principais objetivos do seu programa de atividade física devem passar pela melhoria da sua aptidão física, mobilidade e capacidade para a realização das tarefas do dia-a-dia.
- Escolha atividades do seu agrado e que possa realizar de forma contínua. Considere opções que mobilizem os grandes músculos e que possam ser realizadas de forma contínua tais como caminhar, andar de bicicleta ou praticar atividades aquáticas.
- Comece com sessões curtas (5 a 10 minutos) e aumente gradualmente a sua duração até conseguir acumular entre 20 a 40 minutos de atividade física, 3 ou mais dias por semana. Sessões longas e de baixa intensidade são preferíveis a atividades intensas.
- Inclua ainda exercícios de força muscular de baixa intensidade, realizando um número elevado de repetições, bem como exercícios de flexibilidade para melhorar a amplitude articular, 2 a 3 dias por semana.
- Faça pausas sempre que necessitar. Para monitorizar a intensidade do seu treino, utilize preferencialmente escalas de percepção subjetiva de esforço e escalas de dispneia em vez da monitorização da frequência cardíaca.
- Recorra a estratégias de controlo da intensidade da atividade física. A escala da percepção subjetiva de esforço, a escala de dispneia e a medição da frequência cardíaca podem ajudá-lo a ajustar os exercícios de acordo com a severidade dos seus sintomas.
- Recomenda-se a realização de um aquecimento e de um retorno à calma com maior duração para permitir as adaptações ao esforço.

## Precauções

- Monitorize atentamente a sua intensidade de esforço e reduza a exigência das suas sessões se sentir fatigado.
- Se sentir dor no peito, dificuldade em respirar ou fadiga extrema pare imediatamente a atividade e contacte o seu médico.

- **O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.**



# Lesão Cerebral

Um programa de atividade física seguro e eficaz desempenha um papel fundamental no processo de reabilitação de uma Lesão Cerebral. Entre numerosos benefícios, fazer atividade física melhora o seu equilíbrio e coordenação, sendo por isso uma estratégia valiosa na preservação da sua independência funcional. A prática regular de atividade física também reduz o risco de depressão e melhora a qualidade de vida. A maximização dos benefícios que a prática de atividade física lhe pode proporcionar está dependente da seleção dos exercícios mais apropriados para si e de uma correta estruturação de um programa conciliável com o seu estilo de vida.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Com vista à melhoria do desempenho nas atividades quotidianas, os objetivos gerais do seu programa de atividade física devem consistir na melhoria da sua aptidão cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade.
- Se for possível, prefira praticar atividade física em locais calmos, nos quais possa ter maior facilidade em se concentrar.
- Se tem dificuldades de equilíbrio, em contextos como caminhadas ou passeios de bicicleta, opte por praticar a atividade física acompanhado.
- Privilegie atividades que envolvam grandes grupos musculares e que possa praticar de modo regular e contínuo. Considere opções de baixo impacto tais como caminhar, andar de bicicleta ou hidroginástica.
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e duração das suas sessões. Se a sua aptidão física atual é baixa, comece com períodos de atividade curtos (10 a 15 minutos) e aumente gradualmente a sua duração até ser capaz de acumular 20 a 60 minutos, 3 a 5 dias por semana.
- Faça exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade, pelo menos 2 dias por semana.
- Faça pausas sempre que sentir necessidade.

## Precauções

- Evite atividades que possam sobrecarregar as suas articulações e/ou aumentar o seu risco de queda.
- Um menor controlo motor dos seus membros pode tornar contraindicada a realização de alguns exercícios.
- Modifique ou adapte o seu equipamento em função das suas necessidades específicas.
- Use sempre equipamento de proteção (e.g. capacete) quando andar de bicicleta ou fazer outras atividades com um maior risco de queda associado. A probabilidade de ter uma segunda lesão cerebral é superior depois de uma primeira lesão.
- Em caso de dúvida, não hesite em pedir demonstrações ou explicações acerca das atividades que pretende realizar.



📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

# Lombalgia

A Lombalgia é uma das manifestações dolorosas mais comuns. Um programa de atividade física bem estruturado pode ajudar a acelerar o processo de recuperação de uma Lombalgia, reduzir os níveis de dor e, possivelmente, prevenir a sua recorrência. A atividade física ajuda a minimizar as dores na região lombar, podendo constituir-se como uma das estratégias mais eficazes para o seu tratamento. A maximização dos efeitos positivos que a atividade física lhe pode proporcionar depende da concepção e cumprimento de um programa bem estruturado e que possa manter a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca das eventuais recomendações que deverá ter em consideração.
- O objetivo do treino passa por melhorar a sua aptidão física (cardiorrespiratória, resistência, força muscular, flexibilidade, coordenação e capacidade funcional), minimizando o desconforto na região lombar.
- Escolha atividades de baixo impacto tais como caminhar, nadar ou andar de bicicleta.
- A força muscular, em especial na região abdominal, lombar e pernas, é essencial para a manutenção de uma boa postura corporal. Quando deixar de sentir dor aguda, pode realizar exercícios de fortalecimento muscular com o objetivo de melhorar a sua postura.
- Atividades de relaxamento como o Ioga ou o Tai Chi ajudam a aliviar a dor e a prevenir o aparecimento de lombalgias, podendo também aumentar a flexibilidade e a reduzir a tensão muscular. Procure não fazer exercícios cujas posturas possam agravar o seu estado de saúde.
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração do seu treino.
- Inclua no seu programa sessões de atividade aeróbia, de intensidade leve a moderada, com duração compreendida entre 20 a 60 minutos, 3 ou 4 dias por semana.

## Precauções

- Evite atividades de alto impacto tal como a corrida.
- Apesar das atividades aeróbias de baixo impacto podem ser iniciadas em menos de 2 semanas após o início da manifestação de dor lombar, os exercícios para a região do tronco devem ser iniciados, pelo menos, 2 semanas após a ocorrência dos primeiros sintomas.
- Nunca faça exercícios que lhe possam provocar dor.





# Osteoporose

A prática regular de atividade física diminui significativamente a perda de conteúdo mineral ósseo associado ao envelhecimento, sendo, por isso, uma estratégia eficaz para retardar a Osteoporose, podendo, ainda aumentar a densidade mineral óssea e a resistência do osso. A atividade física pode ainda contribuir para o aumento da força e da resistência muscular, bem como para a melhoria da mobilidade e para a redução do risco de quedas. A otimização dos benefícios que a atividade física lhe pode proporcionar depende da conceção de um programa bem estruturado que possa ser cumprido a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu plano de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações específicas que deverá ter em consideração.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Um programa equilibrado e variado, que inclua sessões de treino aeróbio e de fortalecimento muscular poderá ajudá-lo a prevenir a perda óssea e a estimular o desenvolvimento ósseo.
- Comece com atividades de baixo impacto e que possam ser realizadas de forma contínuas tais como caminhar, andar de bicicleta e praticar atividades aquáticas (p.e. hidroginástica). Posteriormente, inclua no seu programa sessões de fortalecimento muscular.
- As sessões de fortalecimento muscular ajudam a conservar a massa óssea e a melhorar o equilíbrio dinâmico. Para obter melhores resultados, utilize cargas um pouco mais elevadas, realizando um menor número de repetições.
- Procure incluir no seu programa diversos tipos de atividades de forma a estimular o maior número de segmentos ósseos possível.
- Comece devagar e aumente gradualmente a intensidade e a duração das suas sessões de atividade física.
- Defina como meta a realização de exercícios aeróbios pelo menos 4 vezes por semana e de força muscular, entre 2 a 3 vezes por semana.

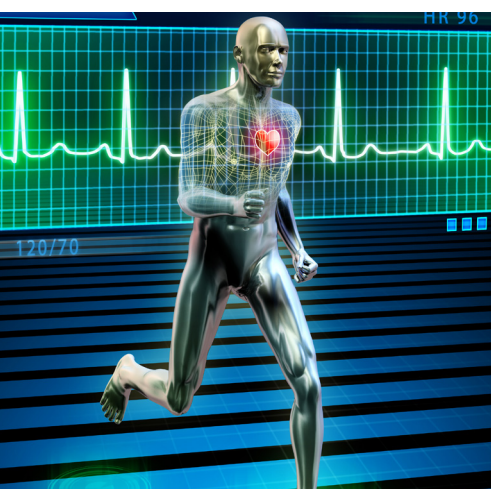
## Precauções

- Adapte e modifique os exercícios de forma a evitar a flexão e rotação do tronco.
- Reduza a ansiedade e exercícios que aumentem o risco de quedas. Evite superfícies instáveis, mantenha a sua área de exercício livre de perigos e use um suporte de equilíbrio (por exemplo, uma cadeira ou uma parede) se considerar necessário.
- Se tem osteoporose severa, evite atividades de elevado impacto.
- Escolha atividades aquáticas como a natação ou a hidroginástica se tem já fraturas anteriores na coluna, osteopénia diagnosticada ou dores nas costas.



# Pacemaker

É inquestionável a contribuição da prática de atividade física regular para o sucesso do programa de reabilitação após a implantação de *Pacemaker*. Constituindo-se como um aliado indispensável na melhoria da capacidade funcional e da qualidade de vida, a atividade física é um importante coadjuvante da prevenção de fatores de risco para futuros eventos cardiovasculares, tais como a hipertensão arterial, a hipercolesterolemia e o excesso de peso. Seguindo um programa de atividade física ajustado às suas necessidades e limitações, irá seguramente desfrutar de todos os benefícios que um estilo de vida mais ativo lhe podem proporcionar.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os objetivos do seu programa de atividade física devem incidir no aumento de sua aptidão cardiorrespiratória e da capacidade para a realização de tarefas diárias, nomeadamente através da melhoria da força e da resistência muscular, da resistência aeróbia e da amplitude articular.
- Faça um prova de esforço antes de iniciar o seu programa de atividade física. Esta avaliação permitir-lhe-á determinar os intervalos de frequência cardíaca mais indicados para desenvolver a sua atividade, garantindo desta forma que se encontra abaixo do seu limiar de isquemia.
- Privilegie atividades nas quais pode monitorizar a intensidade de esforço com facilidade tais como caminhar, andar de bicicleta ou realizar ginástica de manutenção.
- Procure aumentar a mobilidade dos membros superiores e tronco mas evite exercícios de força, pelo menos, durante as 12 primeiras semanas após a cirurgia.

## Precauções

- Certifique-se que os seus valores de frequência cardíaca durante a atividade física cumprem uma margem igual ou superior a 10% relativamente ao limiar superior imposto pelo seu *pacemaker*.
- Evite atividades que possam resultar em impactos violentos no local do implante.
- Recorra a estratégias de avaliação da intensidade da sua atividade física. Sempre que possível, use a escala da percepção subjetiva de esforço conjuntamente com a monitorização da sua frequência cardíaca.
- Em caso de dor no peito ou fadiga extrema, pare de imediato e contacte o seu médico. Se necessitar de assistência imediata, ligue 112.



📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

# Paralisia Cerebral

A prática regular de atividade física de pessoas com Paralisia Cerebral confere inúmeros benefícios, incluindo a melhoria da sensação de bem-estar, de satisfação com a imagem corporal e da capacidade para o desempenho das tarefas quotidianas. A atividade física promove também uma diminuição da gravidade de alguns sintomas associados à paralisia cerebral, nomeadamente a espasticidade e a atetose. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela seleção de atividades apropriadas e pela respetiva estruturação de um programa devidamente adaptado às necessidades e limitações pessoais.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o médico antes de iniciar o plano de atividade física afim de serem identificadas eventuais recomendações específicas que deverão ser tidas em consideração.
- Importa cumprir com rigor a medicação prescrita pelo médico.
- O objetivo principal do programa de atividade física passa pela melhoria da saúde em geral e pelo aumento da capacidade para o desempenho de atividades quotidianas.
- Deverão ser escolhidas atividades agradáveis e que estejam de acordo com as capacidades funcionais tais como o ergómetro de braços ou a bicicleta com encosto lombar. Dever-se-á iniciar de forma mais lenta e aumentar gradualmente a duração e a intensidade dos exercícios, definindo como meta a realização de exercícios aeróbios durante 20 a 40 minutos, 3 a 5 dias por semana.
- Recomenda-se caminhar ou andar na cadeira de rodas durante períodos de até 15 minutos, 1 ou 2 vezes por semana. Se possível, aumentar gradualmente a distância a percorrer.
- Deverão ser incluídos exercícios de fortalecimento muscular, 2 dias por semana. Utilizando pesos livres, poderá ser executado 8 a 10 repetições em cada um dos principais grupos musculares.
- Os exercícios de flexibilidade podem melhorar a amplitude articular, devendo ser realizados antes e depois de cada atividade.
- Importa estar atento à resposta do organismo à prática de atividade física de forma a adaptar o programa de atividade física em conformidade. A ocorrência de sintomas de doença, cansaço e falta de energia são indicadores de que deverá ser reduzida a intensidade e/ou duração das sessões.

## Precauções

- Alguns tipos de medicação (p.e. antiespasmódica e anticonvulsivante) podem limitar a intensidade dos exercícios aeróbios.
- Se existirem complicações espásticas, atetóides ou mistas, poder-se-á necessitar de luvas ou fitas para proteger as mãos durante o exercício. Assegure-se que as fitas para os pulsos estão colocadas corretamente e considere praticar atividade física com supervisão técnica que possa ajudar a retirá-las em caso de necessidade.

- 📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.



# Doença de Parkinson

Um programa de atividade física seguro reduz os sintomas da Doença de Parkinson, aumentando a força muscular e a resistência, melhorando a mobilidade e reduzindo o risco de queda. A prática regular de atividade física melhora o equilíbrio e a coordenação motora, contribuindo de forma expressiva para a sua qualidade de vida e bem-estar. A otimização dos benefícios proporcionados pela atividade física passa pela escolha das atividades mais apropriadas para si e pela respetiva estruturação de um programa devidamente adaptado às suas necessidades e limitações.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os objetivos do seu programa devem centrar-se na melhoria da capacidade para desempenhar tarefas diárias, no aumento da força muscular, da resistência aeróbia e da amplitude articular, bem como na redução do risco de queda.
- Escolha atividades do seu agrado e que possa realizar regularmente. Se tem dificuldades de locomoção, opte por alternativas sem impacto como andar de bicicleta ou nadar. As aulas de grupo podem também ser uma boa alternativa.
- Se a sua aptidão física é reduzida, inicie com sessões curtas (10 a 15 minutos) e aumente gradualmente a duração até ser capaz de realizar 30 minutos de prática, 5 dias por semana.
- Faça exercícios de força com pesos leves. Procure também incluir no seu programa sessões de treino da flexibilidade, da coordenação motora e do equilíbrio.
- Faça pausas frequentes sempre que necessitar. Deve sentir-se confortável durante a sua prática.

## Precauções

- Se a fadiga é um entrave à realização do seu programa de atividade física, experimente fazer atividade de manhã, antes que a fadiga geral se instale.
- Se tiver maior tendência para risco de queda ou rigidez muscular, faça os exercícios com o apoio de uma cadeira.
- Evite fazer atividade física sozinho e, em caso de dúvida, não hesite em pedir que lhe exemplifiquem como fazer os exercícios de forma correta.

- **O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.**



# Perda de Peso

A atividade física, quando devidamente doseada e praticada com regularidade, é um fator de sucesso em qualquer processo de Perda de Peso e respetiva manutenção. A par das necessárias alterações alimentares que deverá integrar na sua alimentação, a prática de atividade física constitui-se como um fator coadjuvante para permitir aumentar o desequilíbrio energético necessário à perda de peso, à redução da massa gorda e à preservação da massa muscular. É ainda muito importante para a manutenção saudável e sustentável da perda de peso. Adicionalmente, a atividade física contribui para a redução do risco de doenças tais como a diabetes, a hipertensão e até mesmo alguns tipos de cancro. Seguindo um programa de atividade física devidamente ajustado aos seus objetivos e preferências pessoais, irá seguramente obter o máximo proveito da sua prática.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis,
- Na perda peso, é recomendável realizar atividade física diariamente. Na sua impossibilidade, acumule, pelo menos, 20 a 60 minutos de exercício aeróbio de intensidade moderada, 3 ou 4 dias por semana.
- Escolha atividades de baixo impacto articular que possa fazer de forma contínua. Considere opções como caminhar e andar de bicicleta, ou, alternativamente, aulas de grupo como a hidroginástica ou a ginástica de manutenção.
- Procure preservar ou mesmo aumentar a sua massa muscular fazendo 1 a 3 séries de exercícios de reforço muscular, cada um com 10 a 15 repetições para cada grupo muscular, pelo menos 2 vezes por semana.
- Comece com atividades de intensidade baixa e de fácil execução. Progrida gradualmente na intensidade e na duração dos seus exercícios apenas e somente quando se sentir preparado para tal.
- Estabeleça metas de perda de peso realistas (entre 0,5 kg a 1 kg por semana) e seja consistente no cumprimento de uma alimentação hipocalórica equilibrada.
- A perda de peso requer motivação e compromisso. Considere criar uma lista de amigos e familiares que o possam ajudar neste processo, fazendo atividade física consigo.

## Precauções

- Opte por atividades de impacto reduzido, minimizando assim o risco de lesão. A hidroginástica constitui-se como uma ótima alternativa para quem sente desconforto noutras atividades potencialmente mais prejudiciais para as articulações.
- O excesso de peso pode dificultar a regulação da temperatura corporal em esforço, causando perdas significativas de líquidos através da sudação. Ingerindo água antes, durante e após a prática de exercício físico, evitará que se instalem sinais de desidratação.

- 📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.



# Poliomielite ou Síndrome Pós-Poliomielite

Sendo a Poliomyelite uma doença neurológica crónica, não há tratamento específico nem solução definitiva para os sintomas de fadiga e dores (musculares ou articulares) que lhe estão associados. Porém, a atividade física pode proporcionar numerosos benefícios de saúde a quem contraiu e recuperou desta doença. A prática regular, além de aumentar a força muscular dos membros inferiores e a aptidão cardiorrespiratória, é ainda uma ajuda valiosa para o controlo do peso e constituiu-se como um dos principais mecanismos de prevenção de doenças associadas ao sedentarismo, nomeadamente as do foro cardiovascular. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física depende da concepção e cumprimento de um programa devidamente estruturado e adaptado às suas necessidades e limitações.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu plano de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que lhe são aplicáveis.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa de atividade física deve incidir na melhoria da sua mobilidade, capacidade para o desempenho de atividades do dia-a-dia e condição física geral.
- Escolha atividades do seu agrado e que sejam compatíveis com as suas capacidades funcionais. Privilegie opções que lhe permitam treinar de forma contínua tais como o ergómetro de braços, a bicicleta com encosto lombar ou as atividades aquáticas. Procure acumular 20 a 30 minutos diários de prática aeróbia, 3 vezes por semana, realizados com uma intensidade moderada a alta.
- Faça duas sessões semanais de fortalecimento muscular. Faça 3 séries de exercícios de força muscular, executando 10 a 15 repetições em cada um dos principais grupos musculares.
- Alongue diariamente os seus músculos para melhorar a amplitude funcional e prevenir lesões.
- Comece as suas sessões a uma intensidade confortável, aumentando, progressiva e gradualmente, a intensidade e duração das suas atividades. Faça pausas sempre que necessitar.

## Precauções

- Considere pedir o acompanhamento técnico de um profissional de exercício e saúde, pelo menos, durante os seus primeiros 2 meses de prática. A sua supervisão e motivação são fatores de sucesso na adesão à prática de atividade física.
- Se tiver espasmos durante a prática de atividade física, diminua a intensidade e aumente os períodos de recuperação.
- Em caso de fadiga súbita, reduza a intensidade da atividade.

- **O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.**



# Cirurgia de Revascularização Coronária

A atividade física desempenha um papel importante na reabilitação de pessoas submetidas a uma Cirurgia de Revascularização Coronária, contribuindo para o aumento da esperança média de vida bem como para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar. A prática regular proporciona benefícios expressivos ao nível da prevenção de fatores de risco tais como a hipertensão arterial, a diabetes, o colesterol elevado e a obesidade. Pode ainda contribuir significativamente para a melhoria da sua eficiência cardiorrespiratória, permitindo-lhe assim desempenhar com mais facilidade tarefas quotidianas como, por exemplo, subir es-



cadadas. A maximização dos benefícios proporcionados pela prática depende da conceção de um programa corretamente estruturado e que possa ser desenvolvido com regularidade.

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- Os objetivos principais do seu programa de atividade física devem consistir na melhoria da sua aptidão cardiorrespiratória, no aumento da força, da resistência muscular e da amplitude articular, favorecendo ainda a redução do risco de lesão.
- Escolha atividades de baixo impacto articular tais como caminhar, andar de bicicleta ou atividades aquáticas. Comece com sessões curtas (5 a 10 minutos) e aumente gradualmente a sua duração até ser capaz de completar 20 a 60 minutos por sessão, 3 a 5 dias por semana.
- Faça exercícios de alongamento dos músculos da parte superior do corpo. Evite exercícios de flexibilidade que envolvam a região do tronco (zona esternal) durante as primeiras 12 semanas após a cirurgia.
- Faça uma pausa sempre que se sentir desconfortável durante a sua prática de atividade física.

## Precauções

- As fases iniciais do processo de recuperação da cirurgia de revascularização coronária estão, frequentemente, associadas a decréscimos acentuados da condição física geral. Deve, por isso, proceder ao controlo regular da intensidade das suas atividades e respeitar o intervalo de frequência cardíaca indicado pelo seu médico.
- Se sentir dor no peito, dificuldade em respirar ou fadiga extrema pare imediatamente a atividade e contacte o seu médico.
- Um retorno à calma, com o objetivo de reduzir gradualmente a intensidade da atividade física, durante um período de cerca de 10 minutos, pode reduzir o risco de complicações cardiovasculares após a realização da atividade física, devendo por isso ser realizado sempre que possível.

## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares



📌 O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.

# Transplante Cardíaco

A atividade física é determinante para o sucesso de qualquer processo de reabilitação cardíaca. A sua prática regular não só proporciona importantes benefícios de saúde, como contribui para a melhoria da qualidade de vida de quem foi submetido a cirurgia de Transplante Cardíaco, tornando mais fácil a realização de tarefas quotidianas tais como subir escadas ou transportar compras. As atividades físicas, em especial as de natureza aeróbia, são particularmente efetivas na prevenção de fatores de risco críticos para doença cardíaca, tais como a hipertensão, a hipercolesterolémia, a diabetes e a obesidade. A maximização dos efeitos positivos que a atividade física lhe pode proporcionar depende da conceção de um programa bem estruturado e passível de ser mantido a longo prazo.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu cardiologista antes de iniciar um programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa de atividade física deve centrar-se na melhoria da sua aptidão cardiorrespiratória e resistência aeróbia, no aumento da força muscular e na redução do risco de lesão.
- Comece com sessões curtas (10 a 15 minutos) e aumente gradualmente a sua duração até ser capaz de acumular 20 a 60 minutos de prática contínua, 3 a 5 dias por semana. Privilegie atividades de baixo impacto tais como caminhar, andar de bicicleta ou atividades aquáticas.
- Durante, pelo menos, as primeiras 12 semanas após a cirurgia, evite exercícios de fortalecimento muscular, mas inclua exercícios de flexibilidade para a parte superior do tronco. Evite no entanto extensões dos músculos da zona esternal.
- Pratique atividade física a uma intensidade confortável. Faça pausas sempre que necessitar.

## Precauções

- As fases iniciais da recuperação de um transplante cardíaco vêm, frequentemente, associadas a decréscimos acentuados da condição física. Monitorize, por isso, a intensidade de esforço durante as sessões. Poderá realizar exercícios desafiantes, mas deverá sentir-se sempre confortável.
- Se sentir dor no peito, dificuldade em respirar ou fadiga extrema pare imediatamente a atividade e contacte o seu médico. Se necessitar de assistência imediata, **ligue ao 112**.
- Faça sempre um retorno à calma gradual, reduzindo assim o risco de complicações cardiovasculares após a atividade física.



**Exercício**  
A sua receita para a Saúde!

- O seu programa de atividade física deve ser adaptado de forma a maximizar os benefícios e a minimizar os riscos. Num conceito multidisciplinar, contacte um Fisiologista de Exercício para desenvolver, em conjunto consigo e com o seu médico, um programa seguro, eficaz e motivador para ir ao encontro das suas necessidades e preferências.



# Transplante Pulmonar

A prática de atividade física desempenha um papel importante na fase de reabilitação do Transplante Pulmonar, não só devido aos benefícios de saúde decorrentes, mas também devido à sensação de bem-estar que proporciona. Além de contribuir para a melhoria da resistência aeróbia, da força muscular, e de tornar mais fácil o desempenho das tarefas quotidianas, a sua prática regular pode ainda atenuar os efeitos adversos da medicação imunossupressora. A maximização dos benefícios proporcionados pela atividade física depende da conceção e cumprimento de um programa de atividade física devidamente adaptado às suas necessidades e limitações.



## NESTA SÉRIE

- Doenças Cardiovasculares
- Doenças Pulmonares
- Doenças Metabólicas
- Doenças Hematológicas e Imunológicas
- Doenças Ortopédicas e Deficiências
- Doenças Neuromusculares

## Como começar

- Consulte o seu médico antes de iniciar o seu programa de atividade física e informe-se acerca de eventuais recomendações que deverá ter em atenção.
- Cumpra com rigor a medicação prescrita pelo seu médico.
- O seu programa de atividade física deve visar a recuperação da sua capacidade para o desempenho de tarefas diárias e a melhoria da sua qualidade de vida, nomeadamente através do aumento da sua força e resistência musculares, e da melhoria da sua aptidão cardiovascular e amplitude articular.
- Privilegie atividades de baixo impacto articular tais como caminhar, andar de bicicleta ou atividades aquáticas. Comece com sessões curtas (10 a 15 minutos) e aumente gradualmente a sua duração até ser capaz de acumular 20 a 30 minutos de prática, 3 ou mais dias por semana.
- Realize exercícios de fortalecimento muscular com pouca carga e muitas repetições, 2 a 3 dias por semana.
- Procure aumentar a sua amplitude articular através da prática diária de atividades como o Tai Chi Chuan ou da realização de exercícios de flexibilidade.
- Pratique atividade física a uma intensidade confortável. Faça pausas sempre que necessitar.

## Precauções

- As fases iniciais da recuperação de um transplante pulmonar estão, frequentemente, associadas a decréscimos acentuados da condição física. Deve, por isso, proceder ao controlo regular da intensidade das suas atividades e estar atento a possíveis sinais de dispneia.
- Se sentir dor no peito, dificuldade em respirar ou fadiga extrema, pare de imediato e contacte o seu médico.
- Se estiver a tomar medicação imunossupressora, adote estratégias que minimizem o seu risco de contrair doenças. Seja zeloso no cumprimento das práticas de higiene durante o seu dia-a-dia e privilegie locais de prática limpos e pouco movimentados.



