



PROTOCOLO 04

Atividade Física

Exercício físico é um dos melhores 'remédios' para o envelhecimento saudável. Melhora força, equilíbrio, humor, memória e ajuda a controlar doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

♥ Por que é importante?

Idosos que praticam atividade física regular têm 40% menos risco de quedas, melhor controle de doenças crônicas e maior independência nas atividades do dia a dia.

Tipos de Exercícios Recomendados

1 Caminhadas

30 minutos, 5 vezes por semana. Comece devagar (10-15 minutos) e aumente gradualmente. Use calçados confortáveis e caminhe em locais planos.

2 Musculação leve

Exercícios com pesos leves ou elásticos mantêm a força dos músculos e ossos. Sempre com orientação de profissional de educação física.

3 Exercícios de equilíbrio

Tai Chi, Yoga adaptado e exercícios específicos são excelentes para prevenir quedas. Podem ser feitos em grupo ou individualmente.

4 Alongamento diário

10 minutos por dia mantém a flexibilidade, reduz dores e melhora a postura. Faça movimentos suaves, sem forçar.

5 Atividades na água

Hidroginástica e natação são excelentes opções, especialmente para quem tem problemas articulares. A água reduz o impacto.

■ Pare Imediatamente se Sentir

- Dor no peito ou pressão no peito
- Falta de ar intensa ou desproporcional
- Tontura, mal-estar ou sensação de desmaio
- Palpitações ou batimentos cardíacos irregulares
- Dor intensa em qualquer parte do corpo

◆ Dicas para Exercitar-se com Segurança

- Sempre comece com aquecimento de 5 minutos
- Use roupas confortáveis e calçados adequados
- Beba água antes, durante e depois do exercício
- Nunca faça exercícios intensos em jejum
- Respeite seus limites e aumente a intensidade gradualmente

*Este material é educativo e não substitui a avaliação médica individualizada.
Em caso de emergência, procure o pronto-socorro mais próximo.*