



# ATIVIDADE FÍSICA PÓS-AVC





# ATIVIDADE FÍSICA PÓS-AVC

Sedentarismo é um dos fatores de risco para ocorrência do AVC.

Ah! Mas eu já tive um AVC, então não tem mais com o que me preocupar!



Errado! O **sedentarismo** é um fator de risco para ocorrer um novo AVC, podendo até ser de forma mais grave, levando a dependência para muitas atividades.

Mas existe uma boa notícia! Mudar esse comportamento sedentário só depende de você e de boa vontade.

Quer saber como?



Primeiro vamos entender o que é considerado comportamento sedentário:

O comportamento sedentário é qualquer comportamento com pouco gasto de energia, por exemplo: ficar sentado, deitado ou reclinado na maior parte do dia.

Existem estratégias simples para reduzir o comportamento sedentário. Vamos ver quais?



Levantar durante uma chamada telefônica.



Levantar do sofá durante intervalos comerciais.



Aplicativos do celular para monitorar atividades físicas e contar passos.



Utilizar fones de ouvido conectado aos aparelhos (TV, rádio, celular) enquanto realiza suas atividades diárias.



Despertador no celular a cada 1h para lembrar de se mexer.



Tarefas domésticas.



Caminhadas.

Começar assim já é um grande passo, evitando ficar muito tempo parado você começa a mudar sua rotina e com isso ser mais saudável!

Mas não esqueça: também é importante que comece a praticar alguma **atividade física**.

## Atividade física, o que é?

São movimentos corporais que requeiram um maior gasto de energia, por exemplo caminhar, andar de bicicleta, fazer algum esporte.

## O que você ganha com isso?



Reduz a **gravidade** do AVC.



Reduz o **risco** de ter um novo AVC.



Manutenção da **pressão arterial**.



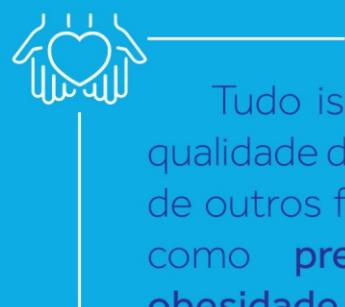
Controle do **colesterol** e **glicemia**.



Auxilia na perda de **peso** e controlá-lo.



Libera hormônios para ajudar no **stress, ansiedade e depressão**.



Tudo isso vai melhorar muito sua qualidade de vida e auxiliar no combate de outros fatores de risco para o AVC como **pressão alta, diabetes e obesidade**.

Está esperando o quê? Comece hoje!

## Mas o que posso fazer de atividade física?



### 5 dias por semana

30 min de caminhada, andar de bicicleta ou 15 min de esporte.



### 2 dias na semana

Exercícios para fortalecimento, ex: academia ou exercícios em casa com pesos leves (uma garrafinha de água cheia pode servir).



### 3 dias na semana

Exercícios para equilíbrio, ex: artes marciais, dança ou exercícios em casa.

## É IMPORTANTE LEMBRAR:



1 Fazer alguma atividade física é melhor do que nenhuma.



2 Começar fazendo pequenas quantidades de atividade física e gradualmente aumentar a frequência, intensidade e duração.



3 Não há maiores riscos para adultos em realizar atividades físicas.



4 Podem buscar consultar um profissional da saúde (fisioterapeuta ou educador físico especializado) para determinar o tipo, a quantidade e as atividades apropriadas individuais.

REALIZAÇÃO:



Saiba mais  
sobre ABAVC!



[www.abavc.org.br](http://www.abavc.org.br)



/abrasilavc



/abavcoficial