

Prepare-se para **mudar**

- > Antes de dar o primeiro passo, consulte um clínico geral e um cardiologista. Não há idade para apresentar problemas cardíacos
- > Use roupas leves que permitam a ventilação e um tênis confortável para a prática de exercícios
- > Leve uma garrafa de água sempre que for se exercitar. Suar não é o mesmo que perder peso
- > Observe os horários que você pratica exercícios ao ar livre. Fique de olho no clima e não esqueça do protetor solar
- > Manter a postura é ideal na prática de qualquer exercício físico. Deixar o abdôme contraído ajuda a conservar o corpo ereto

Benefícios do exercício

Diminui risco de morte súbita por insuficiência cardíaca

- > Evita doenças como infarto do miocárdio e dor sufocante no peito
- > Ajuda a controlar o nível de açúcar no sangue e a pressão arterial
- > Uma dose adequada de exercícios promove o efeito antidepressivo
- > Caminhadas e exercícios aeróbicos contribuem para a diminuição de lesão muscular, queda e fratura em idosos
- > Pode reduzir a ansiedade de pessoas que sofrem de insônia e aumentar a qualidade do sono
- > Colabora na perda de peso e na qualidade de vida. Quem faz atividade física se sente mais saudável física e mentalmente

Cardiologista Renata Felício Braga Paulino

Eventos no **Parque**

Dias 7, 14, 21 e 22 de dezembro, no Parque Ramiro Ruediger, profissionais de saúde darão dicas sobre nutrição, massoterapia, caminhada e corrida e fará aferição de pressão arterial. Também haverá orientação específica sobre o treino de alogamento e caminhada