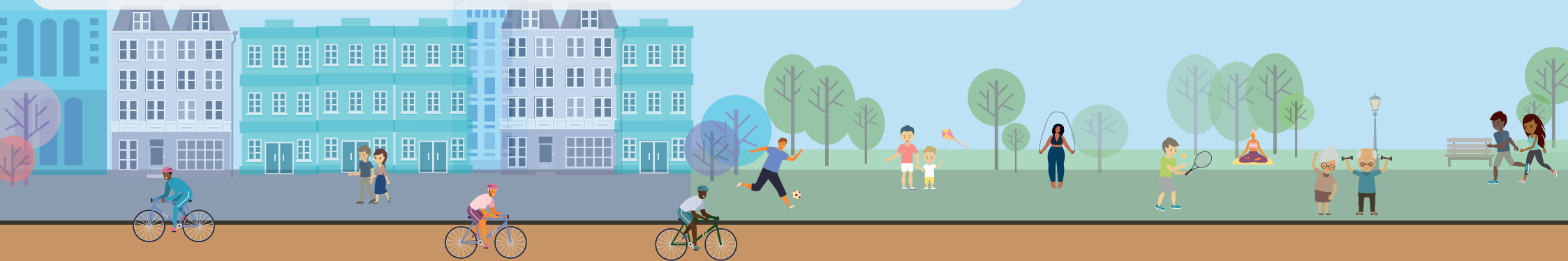


A atividade física e os seus pulmões

Qualquer exercício ou atividade que trabalhe os músculos é considerado exercício físico. Pode tratar-se de um passatempo que aprecie ou algo que faça competitivamente. Alguns exemplos são: correr, andar de bicicleta, jogar futebol, ténis, bowling ou golfe, fazer patinagem no gelo ou surf. Também estão incluídas atividades físicas que façam parte do seu dia a dia, como jardinagem ou limpezas. Estacionar o carro e andar uma maior distância pode também ser uma boa forma de realizar mais atividade física.



Qualquer atividade adicional ajuda a melhorar a sua saúde. O tempo de atividade recomendado é:

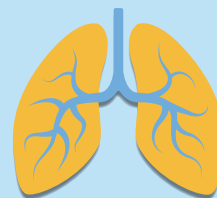
**2 horas e
30 minutos
por semana**

Isto equivale a
30 minutos
por dia, 5 dias
por semana.

A duração de
cada exercício
pode ser de
apenas 10
minutos.

Deve ficar sem
fôlego, mas
conseguir
falar.

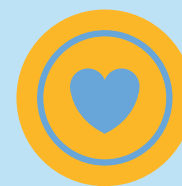
O exercício pode
melhorar o
funcionamento dos
seus pulmões.



Exercícios adaptados,
como reabilitação
pulmonar, podem
ajudá-lo a sentir-se
melhor ou a gerir a
sua doença pulmonar,
caso sofra de uma.



O exercício
melhorará a sua
saúde física e
mental. Pode
também reduzir o
risco de
desenvolvimento de
outras doenças,
como acidentes
vasculares, doenças
cardíacas, depressão
e diabetes tipo 2.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

As melhores sugestões

Aquecimento e arrefecimento

Comece devagar e faça exercícios de aquecimento com movimentos suaves. Desta forma, está a preparar o seu corpo para se movimentar.

No final do seu treino, abrande, alongue os músculos que treinou e deixe que a sua respiração normalize.



Divirta-se

Faça o que aprecia e ao seu ritmo. Pode ir aumentando gradualmente a intensidade conforme se sentir preparado. Não tenha medo de ficar sem fôlego. Ficarà mais fácil à medida que se habitua.

Se se divertir, existem mais probabilidades de se manter consistente e tornar a atividade física parte da sua rotina.

Alongamentos

Os alongamentos suaves podem melhorar a flexibilidade. Isto é importante para ajudar na realização das tarefas diárias e a ter menos dores. Os alongamentos também são uma boa prática para *mindfulness*, o que o pode ajudar com a sua saúde mental.



Evite estradas

Se estiver a fazer exercício ao ar livre, mantenha-se afastado das estradas para evitar o ar poluído. Lembre-se que os níveis de poluição atmosférica são menores a 1–2 metros do trânsito.

Se estiver numa vila ou cidade, realize o seu exercício em parques, espaços públicos e trilhos com níveis menores de poluição atmosférica.



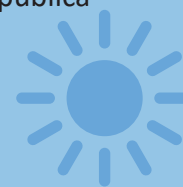
Experimente fazer algo diferente

Muitos pensam que não gostam de fazer exercício, especialmente se não gostarem de correr, ir ao ginásio ou de desportos de equipa. Mas existem modalidades para todos! Experimente fazer algo diferente, como uma aula de dança, karaté ou de atividades circenses. Pode explorar a sua cidade numa bicicleta ou scooter elétrica. Existem imensas opções para que não tenha de fazer algo que não gosta.



Consulte a previsão meteorológica

O ar tende a estar mais poluído em dias quentes e soalheiros, e mais limpo após ter chovido ou ter estado vento. Siga os conselhos de saúde pública nos dias quentes ou com elevados níveis de poluição atmosférica. Se sofrer de uma doença pulmonar, deve evitar atividades intensas nestes dias.



Equilíbrio

É importante que consigamos manter o equilíbrio — realizar movimentos com uma só perna ou atividades que envolvam equilíbrio, como o ioga, esqui ou escalada. Assim, evitamos quedas à medida que envelhecemos.



Ganhe massa muscular

Desenvolver massa muscular é algo particularmente importante para pessoas com doenças pulmonares, mulheres e pessoas mais idosas. É possível desenvolver a massa muscular com exercícios de levantamento de pesos ou que utilizem o peso corporal.



Mexa-se frequentemente

Evite estar muito tempo sentado ou deitado quando, por exemplo, está a ver televisão ou a trabalhar numa secretária. Se o fizer, levante-se, pelo menos, a cada 30 minutos.

Este documento foi elaborado com o objetivo de instruir o público sobre a importância da atividade física para manter os pulmões saudáveis e para ajudar os profissionais de saúde a explicar os benefícios dos pulmões saudáveis. Foi produzido pela European Lung Foundation (ELF) para a campanha Healthy Lungs for Life com o apoio do doente Kjeld Hansen e dos profissionais de saúde Frits Franssen, Thierry Troosters e Karl Sylvester.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE