

Programa aborda a questão da Atividade Física na vida do Servidor

Convidada dá exemplos de exercícios simples que podem ser conciliados com a rotina de trabalho

Colaborador: Fernando Gomes - 31/01/2014



Praticar exercícios físicos é essencial para manter uma vida saudável, mas o dia a dia corrido no trabalho, muitas vezes, impede que essas atividades sejam realizadas. Isso pode levar a doenças ligadas ao sedentarismo, que segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) é a segunda causa de morte do ser humano.

A convidada do Saúde em Questão do dia 30 de janeiro de 2014, Patricia Brito Moares, que trabalha no Departamento de Saúde do Servidor (DSS) ligado a SEMPLA, abordou a questão da Atividade Física na vida do Servidor Público. Ela também faz parte do programa Agita Sampa Servidor, que tem o objetivo de incentivar os profissionais a manterem um estilo de vida mais saudável.

Patrícia explica que pequenas mudanças de hábitos podem contribuir para uma vida saudável, por exemplo: descer um ponto de ônibus antes; usar mais escadas físicas e evitar escadas rolantes ou elevadores; passear com o cachorro e se espreguiçar pela manhã, que é uma forma de preparar o corpo para as atividades do dia a dia.

A caminhada é um outro exemplo de exercício físico, que apesar de parecer simples, traz muitos benefícios à saúde. “É uma atividade muito democrática, que pode ser feita em qualquer lugar e tem uma probabilidade pequena de lesões”, explica Patrícia Brito.

Essas mudanças de hábitos podem evitar as doenças ligadas ao sedentarismo como o infarto, AVC e a obesidade, além de reduzir níveis de colesterol e diabetes.