

Você sabia que se movimentar mais pode trazer diversos benefícios para sua saúde?

Para que você obtenha os benefícios é importante que você reserve um momento do seu dia destinado a colocar o corpo em movimento. Faça o exercício que mais te agrada, seja caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, entre outros. O importante é que ele se torne um hábito. Uma boa dica é manter sempre o mesmo horário para praticá-lo, assim ele torna-se um hábito indispensável em sua rotina!

Dentre benefícios da prática regular de exercícios, destacam-se disposição para realizar tarefas cotidianas, diminuição da sensação de fadiga, melhora da qualidade do sono, aumento do gasto de energia do dia podendo levar ao emagrecimento. Além disso, a prática regular de exercícios físicos pode prevenir e tratar condições de saúde como doenças cardiovasculares, osteoporose, alteração dos níveis de gordura (colesterol e triglicérides) e de açúcar (glicemia) do sangue, controle do dia-

betes mellitus e pressão arterial. Esses benefícios são devido ao ganho de força muscular e melhora da capacidade aeróbica (aumento do “fôlego”), além de gerar ganhos psicológicos como sensação de bem-estar, disposição.

IMPORTANTE! Nos períodos de atividade sistêmica do lúpus, provavelmente a realização de exercícios ficará impossibilitada. Por isso deve-se praticar atividade física regularmente, para manter o condicionamento físico respeitando os limites do seu corpo e as orientações médicas.



Plano de caminhada. Como começar?

Siga alguns passos para iniciar uma caminhada de maneira saudável:

- Escolha um local plano, calmo, iluminado e com pouco trânsito.
- Coloque roupas leves e frescas. Calce um tênis (Sapatos, sandálias ou chinelos não são recomendados, pois aumentam o desconforto e o risco de lesão).
- Comece caminhando mais lentamente e, gradativamente, vá acelerando os passos até que você atinja uma velocidade moderada, ou seja, que você fica levemente ofegante, mas consegue falar frases curtas. Nos 5 minutos finais, faça o contrário, reduza a velocidade gradativamente.
- Na primeira semana, comece caminhando 15 minutos por dia, de segunda a sexta. Na segunda semana, caminhe por 20 minutos por dia. Na terceira semana, caminhe 30 minutos por dia.



O importante é que você realize pelo menos 150 minutos de exercício aeróbico (caminhada, bicicleta, natação) por semana podendo ser dividido da forma que melhor encaixe na sua rotina.

→ No início, você pode sentir dificuldades para conseguir se exercitar. Isso é normal e diminuirá com a prática regular da atividade física. Também é recomendada a prática de exercícios com foco no ganho de massa muscular, pois eles podem gerar efeitos protetores nos ossos, nas articulações e no coração, de maneira que é relevante conversar com o seu médico em prol de adaptar tal prática à sua realidade.

Atenção: Sempre que possível, conte com a ajuda de um profissional de Educação física para orientações de exercícios seguros e adequados para você, respeitando suas necessidades.