



MINISTÉRIO
DA SAÚDE



Atividade física, Atividades da Vida Diária e Gestão da Saúde



PET-SAÚDE: Gestão e Assistência -
UFPR/SESA-PR/SMS-Piraquara
Grupo Tutorial: Promoção à saúde, atenção
domiciliar e COVID-19

ISBN: 978-65-00-80654-0



CD

REFERÊNCIAS

ALENCAR. Thiago; MATIAS. Karinna. **Princípios Fisiológicos do Aquecimento e Alongamento Muscular na Atividade Esportiva.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 16, No 3 – Mai/Jun, 2010

American Occupational Therapy Association. (2020). **Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.).** American Journal of Occupational Therapy, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>.

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. **Guia de orientação para o aconselhamento breve sobre atividade física na Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PIRAQUARA

Atividade física, Atividades da Vida Diária e Gestão da Saúde

PET-SAÚDE: Gestão e Assistência - UFPR/SESA-PR/SMS-Piraquara Grupo Tutorial: Promoção da Saúde, Atenção Domiciliar e COVID-19.

Design realizado pelas discentes Camila Schardong e Nicole Domingues Bortoli com a orientação das tutoras e docentes Andréa Maria Fedeger e Lucélia Justino Borges, revisado por Derivan Brito da Silva.

AUTORES: Camila Schardong, Daiany Assunção de Sá, Jeyziely Loyze de Souza dos Santos, Luana Tomadon, Melissa Quitério Xavier, Naiana Boaventura dos Santos e Nicole Domingues Bortoli.

PARTICIPANTES DO GRUPO TUTORIAL PROMOÇÃO DA SAÚDE, ATENÇÃO DOMICILIAR E COVID-19

TUTORAS

Andréa Maria Fedeger
Lucélia Justino Borges

PRECEPTORAS

Luciane Cristine Vendt
Naiana Boaventura dos Santos

ESTUDANTES

Camila Schardong
Daiany Assunção de Sá
Ezequias dos Santos Neto
Jeyziely Loyze de Souza dos Santos
Luana Tomadon
Lucas Vieira de Oliveira
Melissa Quitério Xavier
Nicole Domingues Bortoli

"A atividade física é parte fundamental da vida humana e influencia de diferentes maneiras o processo saúde-doença"

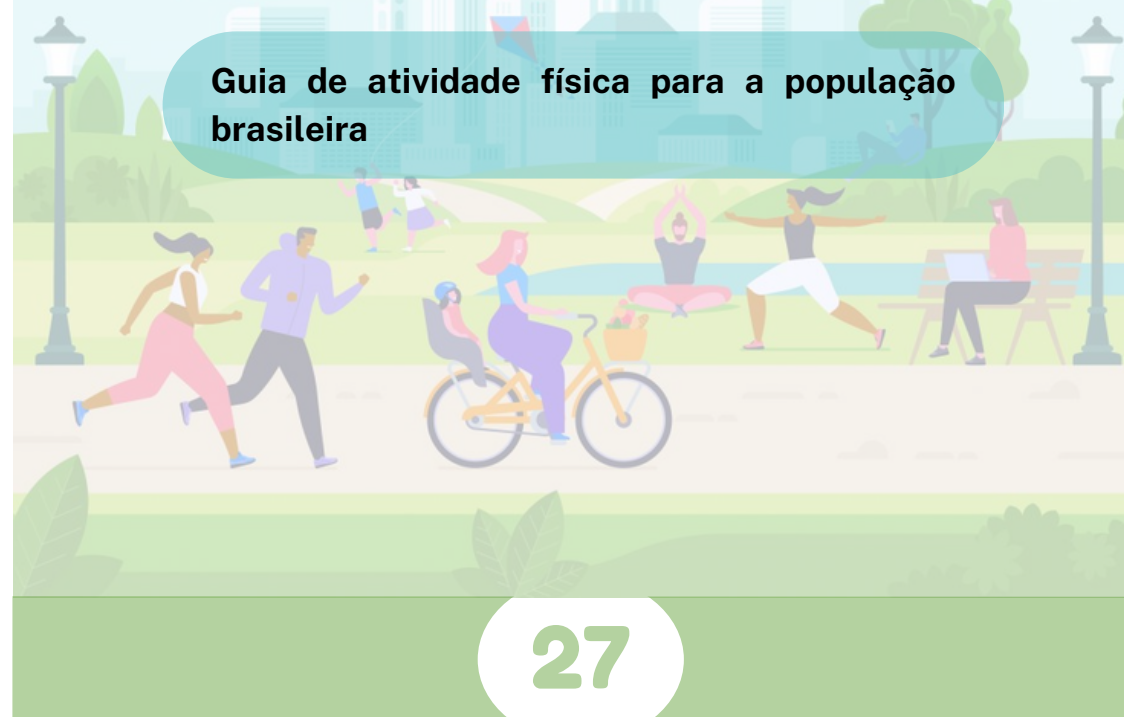
"A atividade física é uma ação prioritária de promoção da saúde e de prevenção de doenças no SUS"

"O aprimoramento técnico dos profissionais de saúde é elemento-chave para a maior inserção da atividade física na APS"

Para mais informações acesse os guias:

Guia de orientação para o aconselhamento breve sobre atividade física na Atenção Primária à Saúde do SUS - GAB

Guia de atividade física para a população brasileira



Orientações sobre ACONSELHAMENTO

para profissionais da saúde na atenção primária

Você sabia que independente da sua categoria profissional é possível aconselhar atividade física a todos os seus pacientes/usuários?

Guia de orientação para o aconselhamento breve sobre atividade física na Atenção Primária à Saúde do SUS - **GAB.**

OBJETIVO

Iniciar uma reflexão sobre **como incluir** a prática da atividade física no **cotidiano dos usuários** a partir do **diálogo**.

Na sala de espera da UBS, dentro do consultório, em grupos e/ou outros

AO FAZER O ACONSELHAMENTO BREVE

Priorize orientar atividade física no domínio do **tempo livre**

Reforce as ferramentas presentes no território e os **programas públicos** que ofertem atividade física e de lazer

Procure entender as preferências e possibilidades do usuário, levando em consideração seu contexto socioeconômico, experiências prévias com atividade física, histórico de saúde e rotina

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Atividade física, atividades da vida diária e gestão da saúde / Camila Schardong...[et al.]. -- Curitiba, PR : Ed. dos Autores, 2023.

Outros autores: Daiany Assunção de Sá, Jeyziely Loyze de Souza dos Santos, Luana Tomadon, Melissa Quitério Xavier, Naiana Boaventura dos Santos, Nicole Domingues Bortoli.

Vários colaboradores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-80654-0

1. Atividade física 2. Exercícios - Aspectos de saúde 3. Saúde pública 4. Sistema Único de Saúde (Brasil) 5. Terapia ocupacional I. Schardong, Camila. II. Sá, Daiany Assunção de. III. Santos, Jeyziely Loyze de Souza dos. IV. Tomadon, Luana. V. Xavier, Melissa Quitério. VI. Santos, Naiana Boaventura dos. VII. Bortoli, Nicole Domingues.

23-172528

CDD-613.71

Índices para catálogo sistemático:

1. Exercícios físicos : Promoção da saúde 613.71

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

SUMÁRIO

Introdução	5
Afinal, o que é atividade física?	6
E o exercício físico, o que é?	8
Recomendações para a prática	11
Inatividade física	14
Quais alongamentos fazer para produzir bem estar?	16
Gestão da saúde	22
Atividades da Vida Diária, o que são?	23
Descanso e sono	24
O que são hábitos?	25
Orientação para profissionais de saúde	26

O que são **HÁBITOS** ?

Comportamentos específicos, realizados repetidamente, de forma relativamente automática e com pouca variação. Os hábitos fazem parte do nosso cotidiano, permeando nossas AVD's.

Os hábitos podem ser

Saudáveis ou pouco saudáveis

Eficientes ou ineficientes

De apoio ou prejudiciais

Exemplos de hábitos saudáveis

ATIVIDADE FÍSICA

Fazer caminhada regularmente, alongar-se e cuidar da casa, subir e descer escadas.

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

Acordar e levantar da cama sem pressa, caminhar pela casa com atenção, escovar os dentes, alimentar-se devagar.

GESTÃO DA SAÚDE

Comparecer as consultas com profissionais de saúde. Seguir as orientações recebidas de profissionais de saúde. Participar de Grupos de Promoção da Saúde e bem-estar.

DESCANSO E SONO

HIGIENE DO SONO

Preparando-se para
dormir

Relaxar

Meditações e ou
orações

Interromper atividades
físicas e mentais
desgastantes



Entre vários benefícios, uma boa qualidade do sono, contribui para uma rotina mais saudável e ativa.



Ler e ouvir música

Definir duração do sono

Arrumar o espaço para
dormir

A privação do sono é um fator preditivo para a diminuição geral do estado de saúde - podendo afetar as atividades da vida diária (AVD's).



24

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física, é um comportamento modificável que beneficia a saúde física e mental de pessoas, grupos e comunidade.

As Atividades da Vida Diária são essenciais para o cuidado com nosso corpo e nos dão suporte para a realização das demais atividades que fazemos durante nosso dia-a-dia.

A Gestão da Saúde envolve nossa capacidade de planejar e realizar uma rotina diária que promovam saúde e bem estar.

As orientações para prática da Atividade Física, para realização de Atividades da Vida Diária e Gestão da Saúde estão entre as ações que ajudam na promoção da saúde e na prevenção, tratamento e controle de doenças. Seguir tais orientações contribui para melhora da nossa qualidade de vida e participação social na vida cotidiana.



5

Afinal, o que é **ATIVIDADE FÍSICA**?

Atividade física é qualquer atividade com gasto de energia acima do repouso, que promove interações sociais e com o ambiente.



EXEMPLOS

Brincar, caminhar, subir escadas, dançar, carregar compras, limpar a casa, cuidar do jardim, praticar esportes e outros

Procure **diminuir** o tempo de **inatividade física**.

Ela pode ser realizada em **4 domínios**:

Trabalho/Estudo

Funções laborais e em atividades educacionais

Carregar objetos

Caminhar/pedalar

Capinar/plantar/colher

Brincar no intervalo

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD's), o que são?

São todas as atividades direcionadas ao **cuidado com o próprio corpo** e realizadas por rotina.



EXEMPLOS

- Deitar/levantar da cama;
- Preparar refeições e se alimentar;
- Carregar/manipular objetos;

- Tomar banho;
- Vestir-se;
- Cuidados com as unhas;
- Pentear os cabelos;
- Uso do vaso sanitário;
- Escovar os dentes;



GESTÃO DA SAÚDE

Atividades que estão relacionadas a **manutenção da saúde e do bem-estar.**

OBJETIVO Melhorar ou manter a saúde na execução das demais atividades do cotidiano.

Como a gestão de saúde se relaciona com a Atividade Física e as Atividades da Vida Diária?

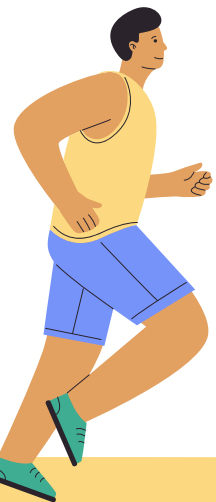
Atividades físicas **podem prevenir doenças** o que melhora ou mantém condições de saúde.

A gestão da saúde impacta diretamente nas AVD's, nesta ocupação envolve-se por exemplo:

Manutenção das necessidades tanto físicas quando mentais; gestão da medicação; gestão da nutrição; a própria atividade física; entre outros.

Se possui dificuldades para realizar escolhas alimentares saudáveis consulte um(a) **nutricionista**.

Se possui dificuldades em escolher, planejar e realizar tarefas como por exemplo, preparar refeições e alimentar-se consulte um(a) **terapeuta ocupacional**.



Tarefas domésticas

É feita no cuidado do lar ou com a família

Conservação do seu quintal/ área externa

Cozinhar, varrer e limpar

Empurrar carrinho de bebê

Jardinagem

Lavar o carro

Recolher o lixo

Deslocamento ativo

Você pode realizar na sua ida e volta para:

Trabalho

Escola

Mercado

...

Deslocamentos

Manejando a cadeira de rodas, a pé ou de bicicleta, por exemplo

Tempo livre

É feita no seu momento de lazer ou tempo livre, baseado nas suas escolhas e preferências

Reserve algum tempo para fazer atividade física com os **Amigos** **Família** **Sozinho**

E o **EXERCÍCIO FÍSICO**, o que é?



É um tipo de **atividade física** planejada e repetitiva com objetivo de melhorar **capacidades físicas**, como:

Aptidão Cardiorrespiratória

Para realizar tarefas diárias sem sentir muito cansaço

Flexibilidade

Para vestir a própria roupa, pentear o cabelo, alcançar coisas, amarrar os calçados

Força

Para levantar da cadeira/cama, carregar coisas e exercer atividades do trabalho

Equilíbrio

Para manter-se em pé no ônibus, realizar posições estáticas/dinâmicas, evitar quedas

QUALQUER ALONGAMENTO OU MÍNIMA ATIVIDADE CONTAM.

As vezes não será possível realizar atividades por **falta de tempo**, **estresse** entre outros fatores,

e tudo bem.



Você pode fazer em outro momento quando for possível, **adequando a sua rotina e realidade.**

COXA e GLÚTEO



Eleve o joelho o mais alto que conseguir e segure.



Segure o tornozelo e tente levar seu pé em direção ao glúteo.



Apoie seu tornozelo na outra perna e tente inclinar o tronco para frente.

TRONCO

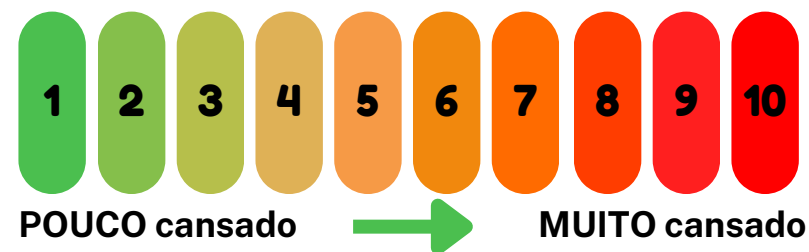


Afaste seus pés, apoie uma mão na cintura e o outro braço passa por cima da cabeça. Realize para ambos os lados.

O que são INTENSIDADES?

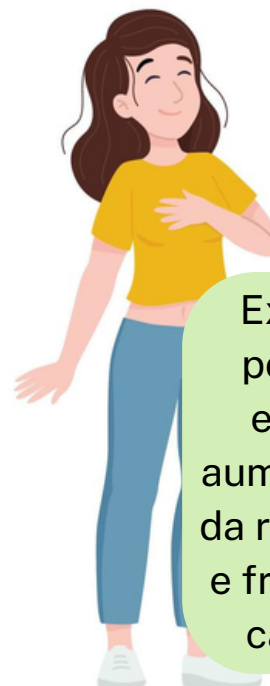
Escala de borg: Esta é uma escala de auto percepção de esforço.

Ela pode te ajudar a entender qual a intensidade da atividade.



Exercício LEVE

Na escala de borg: **1 a 4**



Exige um pouco de esforço, aumento leve da respiração e frequência cardíaca

Você vai conseguir **respirar tranquilamente** e **conversar normalmente** enquanto se movimenta ou até mesmo **cantar** uma música.

PERNA, COXA e TORNOZELO

Exercício MODERADO

Na escala de borg: **5 a 6**

Exige mais esforço, respiração e frequência cardíaca moderadamente mais alta

Você vai conseguir **conversar com dificuldade** enquanto se movimenta e **não vai conseguir cantar.**

Exercício INTENSO

Na escala de borg: **7 a 10**

Grande esforço físico. Respiração muito rápida e grande aumento na frequência cardíaca

Você **não vai conseguir conversar** enquanto se movimenta.



Rotação de tornozelo para ambos os sentidos.



Leve suas mãos em direção ao chão. Tente manter sua perna estendida.



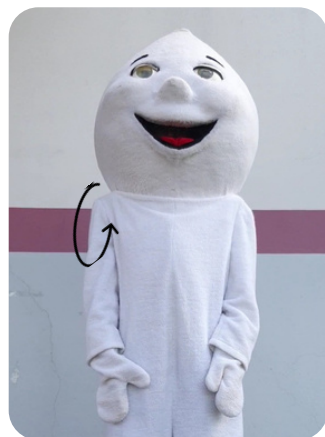
Afaste os pés, aponte os pés para frente e flexione uma das pernas para alongar a perna estendida.



Coloque uma perna a frente com os dedos apontados para cima. Tente tocar a ponta dos dedos.



OMBRO



Um braço a frente do corpo e segure com o outro. Repetir com o outro braço.

Posicione um braço atrás da cabeça e o outro segura o cotovelo.

Rotação de ombro para frente e para trás.

PUNHO



Rotação de punho: ambos os sentidos.



Segure sua mão com os dedos para baixo e depois para cima.

RECOMENDAÇÕES para a prática

Até 5 anos

1 ANO
30 minutos por dia
Posição de barriga para baixo.

Estimular a engatinhar, rolar, puxar e segurar



2 A 5 ANOS
3 horas por dia
Qualquer atividade ao longo do dia.

Jogos e brincadeiras: correr, saltar, arremessar, escalar objetos, dançar



6 a 17 anos



1 hora por dia ou mais, **3 vezes** na semana.

Moderado ou intenso

Após a escola fazer atividades que gosta

Realizar deslocamentos a pé/bicicleta/skate

Adultos

150 minutos de atividade moderada semanais ou mais.

Exemplos: 30 minutos por dia, 1 hora durante 3 vezes na semana, 1 hora por dia...

Ou você pode optar, **75 minutos** de atividades físicas vigorosas, por semana.

Também é possível alcançar a quantidade recomendada de atividade física por semana **combinando atividades moderadas e vigorosas.**



Faça atividades que goste e que sinta prazer.

Pessoa idosa

150 minutos semanais ou mais.

Exemplos: 30 minutos por dia, 1 hora durante 3 vezes na semana, 1 hora por dia...

Ou **75 minutos** de atividades físicas vigorosas, por semana.

Faça atividades que goste e que sinta prazer



Caminhada, corrida, dança, musculação, luta, ginástica, etc

Exercícios de equilíbrio

Devem ser realizados de duas a três vezes por semana em dias alternados, principalmente, para **melhorar** a capacidade de fazer as **atividades do dia a dia** e **prevenir quedas.**

12

É possível realizar **adaptações** em todos os exercícios.

Sentado
Deitado
Com apoio

Você pode segurar cada movimento por até 20 segundos

PESCOÇO e TRONCO



Segure sua cabeça para o lado direito e depois para o lado esquerdo.



Segure sua cabeça olhando para baixo, e depois olhe para cima.



Realize a rotação de pescoço buscando um movimento amplo.

17

Quais **ALONGAMENTOS** fazer para produzir bem estar?

Alongamentos são importantes para preparar o corpo para alguma atividade.

Mobiliza as articulações

Permite ter mais flexibilidade

VOCÊ PODE ALONGAR:

Pescoço, ombros, punhos, tronco, coxa, perna, tornozelo e outras partes do seu corpo.

Para mais informações: Acesse o **Instagram do PET - Saúde** e procure um **profissional de educação física** para melhor prescrição de exercícios físicos.



@PETAUDE_PSAD

Gestante e pós parto

Se já era ativa fisicamente: 150 minutos semanais de atividade moderada.



Exemplos: 30 minutos por dia, 1 hora durante 3 vezes na semana, 1 hora por dia...

Se não era fisicamente ativa: comece com atividade de intensidade leve e de menor duração.

Na gestação sem contraindicações

Realizar **atividades físicas é benéfico** para a mãe e para o bebê. Ela pode ser feita até o dia do parto ou até quando for confortável.

Pessoa com deficiência

Você **pode** realizar atividade física **independentemente** da sua deficiência.

O **tempo e a frequência** são os **mesmos para cada faixa etária** das pessoas sem deficiência.

Atividades em grupo

Proporcionam a socialização e interação.

Atividades individualizadas

Consideram as especificidades de cada pessoa.



ONDE PROCURAR

Locais que oferecem programas de atividade física.

DE FORMA GRATUITA

Unidades básicas de saúde

Programas públicos

Universidades e faculdades



Cuidados para a ATIVIDADE OU EXERCÍCIO FÍSICO

Roupas leves, calçado adequado, mantenha-se hidratado e bem alimentado.



INATIVIDADE FÍSICA

É o não cumprimento das recomendações de atividade física para a saúde, conforme preconiza o Guia de Atividade Física para a População Brasileira e a Organização Mundial da Saúde.

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



Envolve atividades realizadas quando você está acordado sentado, reclinado ou deitado e **gastando pouca energia, como:**

Posições para usar celular, computador, videogame, assistir à televisão ou à aula, permanecer dentro do carro, ônibus ou metrô, realizar trabalhos manuais...

EVITE FICAR EM COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Sempre que possível, **reduza o tempo** em que você permanece sentado ou deitado.

A cada hora usando telas

Movimente seu corpo por 5 minutos

Beba água
Fique em pé
Faça um alongamento

São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar **sua qualidade de vida.**

