

CIRCUITO SAUDÁVEL



Circuito de Temas Ampliado

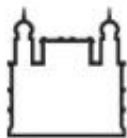
A equipe do Circuito Saudável convida todos os trabalhadores do INCQS para a atividade aberta:

"Exercício Físico, Saúde e Qualidade de vida. Como ressignificar minha relação com uma vida ativa?"

Data: 30 de julho de 2019

Horário: 10 horas

Local: Auditório do INCQS



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz





1-Exercício Físico

2-Saúde

3-Qualidade de Vida

1- Exercício Físico x Sedentarismo



Sedentarismo

O Departamento de Saúde dos Estados Unidos da América (EUA) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) referem que o sedentarismo é um dos maiores problemas de saúde pública e sua erradicação é considerada prioridade para melhorar a saúde da população de todas as idades.

PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse



2- Saúde



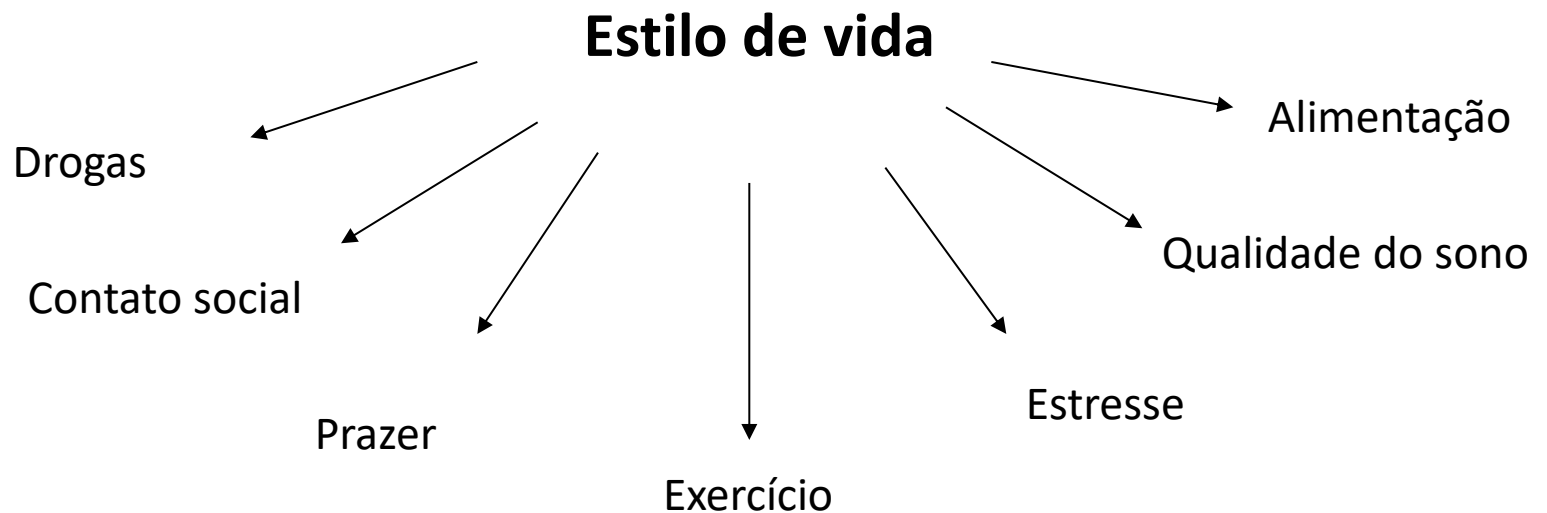
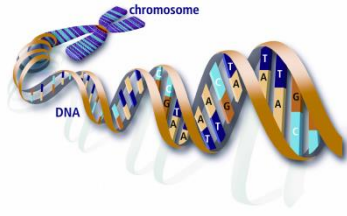
3- Qualidade de vida?

- Segundo a OMS, Qualidade de Vida é "a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações".



O que fazer para viver mais e melhor?

Genética



Drogas

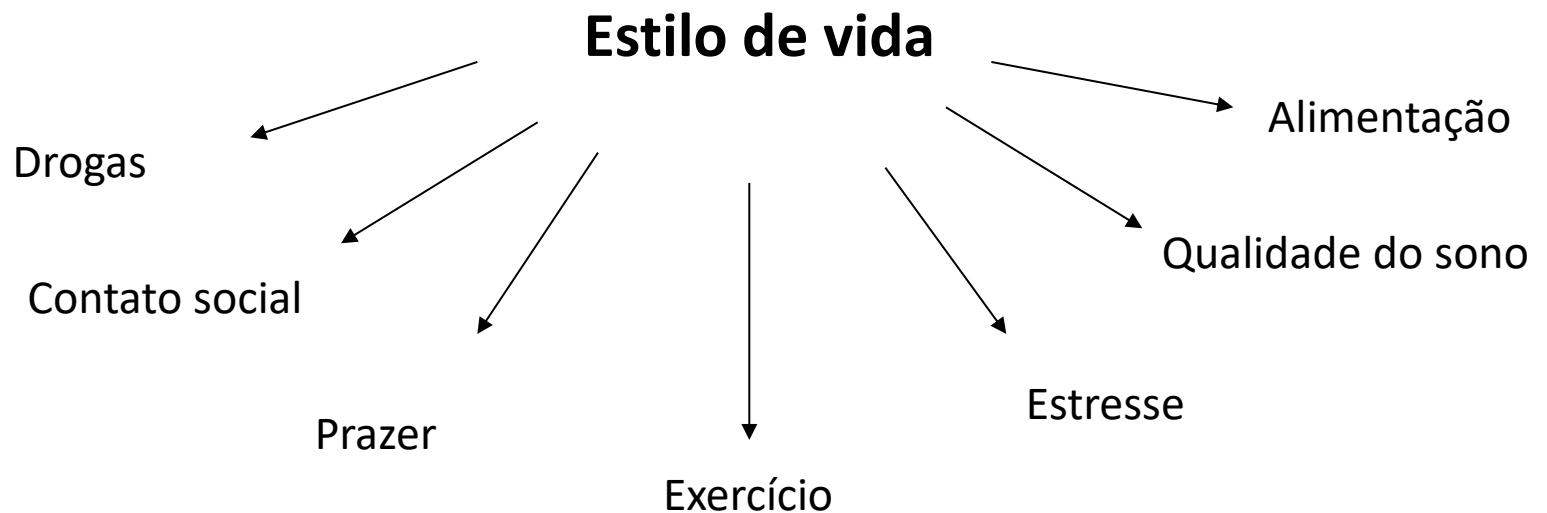
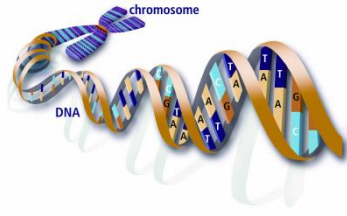


Drogas



O que fazer para viver mais e melhor?

Genética

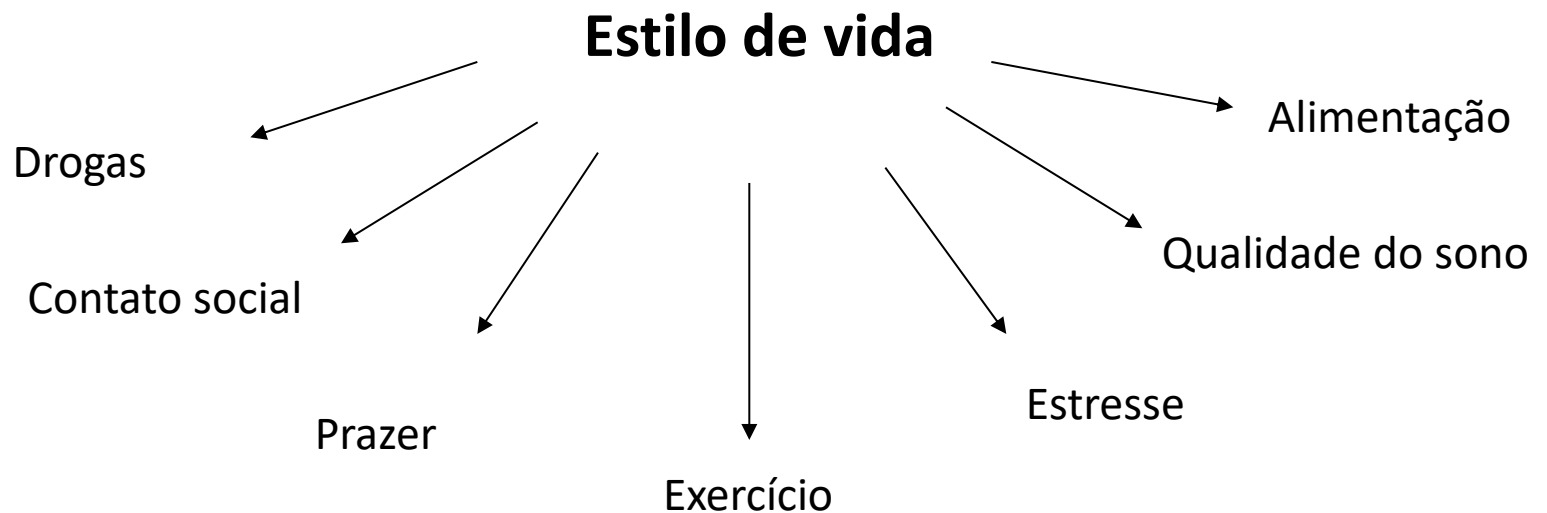
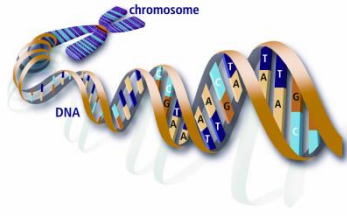


Drogas



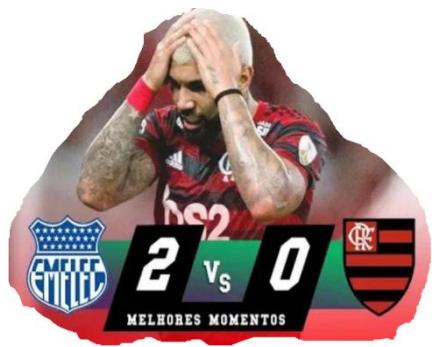
O que fazer para viver mais e melhor?

Genética



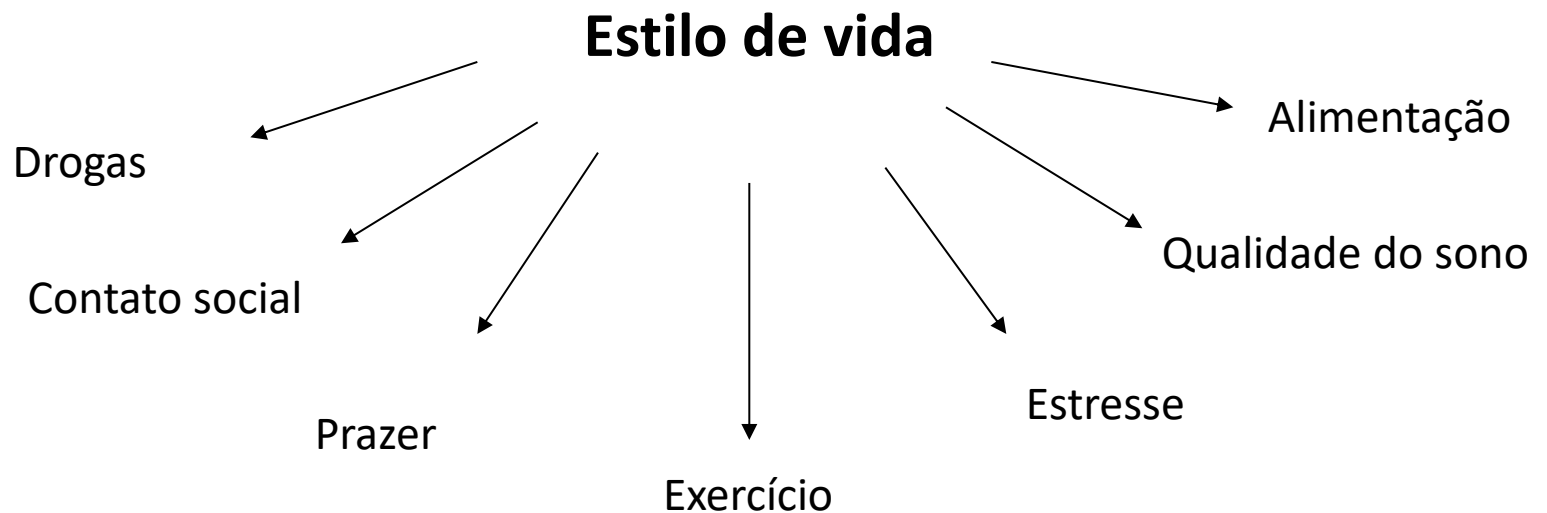
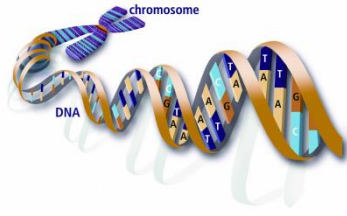
PRAZER

SEXO



O que fazer para viver mais e melhor?

Genética



Exercise and Mental Health: Many Reasons to Move

Review

Neuropsychobiology 2009;59:19
DOI: [10.1159/000223730](https://doi.org/10.1159/000223730)

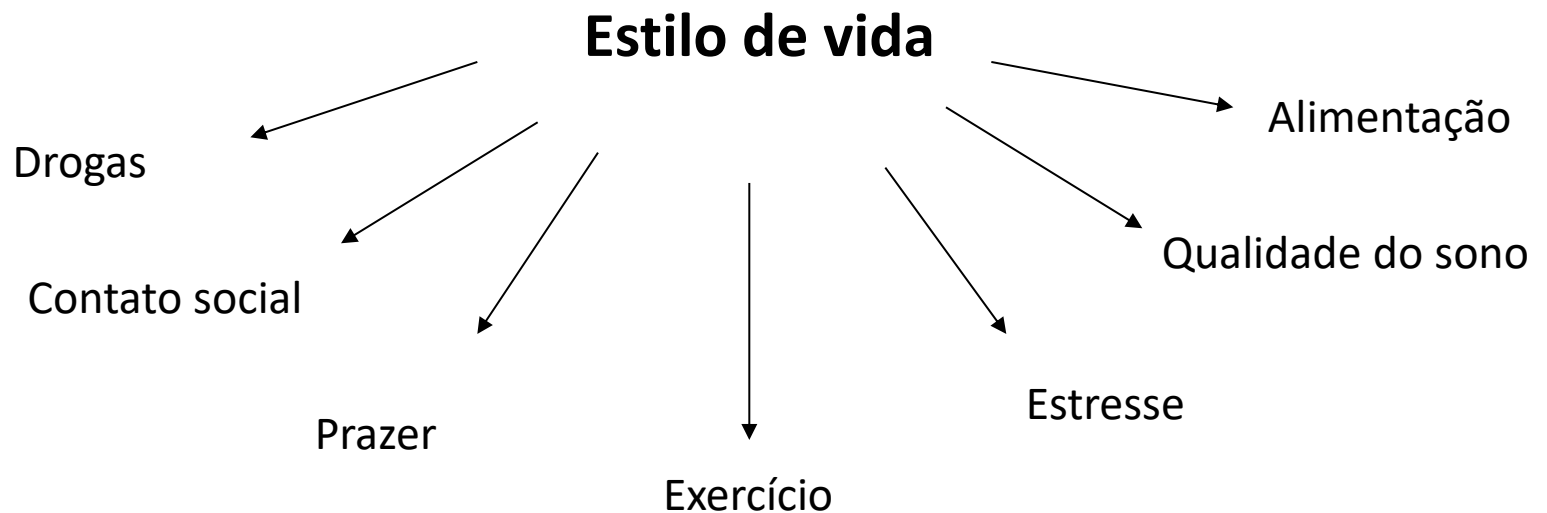
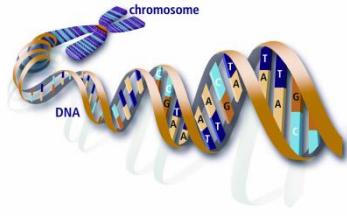
Andréa Deslandes^a Helena Moraes^b Camila Ferreira^c Heloisa Veiga^c
Heitor Silveira^b Raphael Mouta^b Fernando A.M.S. Pompeu^d
Evandro Silva Freire Coutinho^a Jerson Laks^b

^aNational School of Public Health, ^bCenter for Alzheimer Disease and Related Disorders, and ^cBrain Mapping and Sensorimotor Integration Laboratory, Institute of Psychiatry, Universidade Federal do Rio de Janeiro, and ^dUniversidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brazil



O que fazer para viver mais e melhor?

Genética



Luta ou fuga

- Aumento da FC
- Aumento da sudorese
- Estado de alerta
- Substrato para os músculos
- Liberação de adrenalina, noradrenalina e cortisol



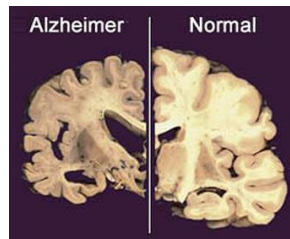
Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition



Sonia J. Lupien^{}, Bruce S. McEwen[†], Megan R. Gunnar[§] and Christine Heim^{||}*

NATURE REVIEWS | **NEUROSCIENCE**

| JUNE 2009 | VOLUME 10



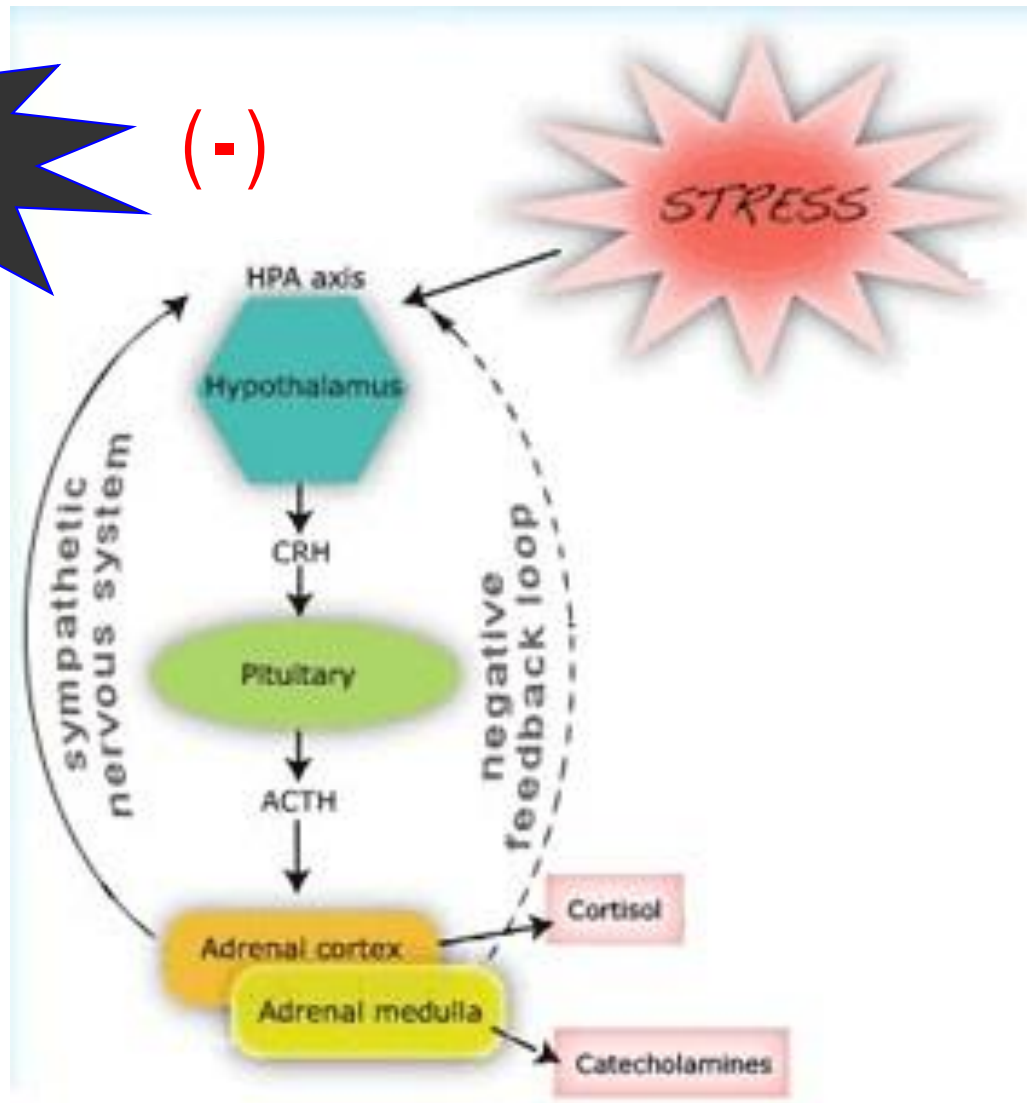
- Aumento dos níveis de cortisol
- Piora no perfil imunológico
- Doenças físicas e **MENTAIS**



Eixo de Estresse

EXERCÍCIO

(-)



VOLUNTARY EXERCISE PROTECTS AGAINST STRESS-INDUCED DECREASES IN BRAIN-DERIVED NEUROTROPHIC FACTOR PROTEIN EXPRESSION

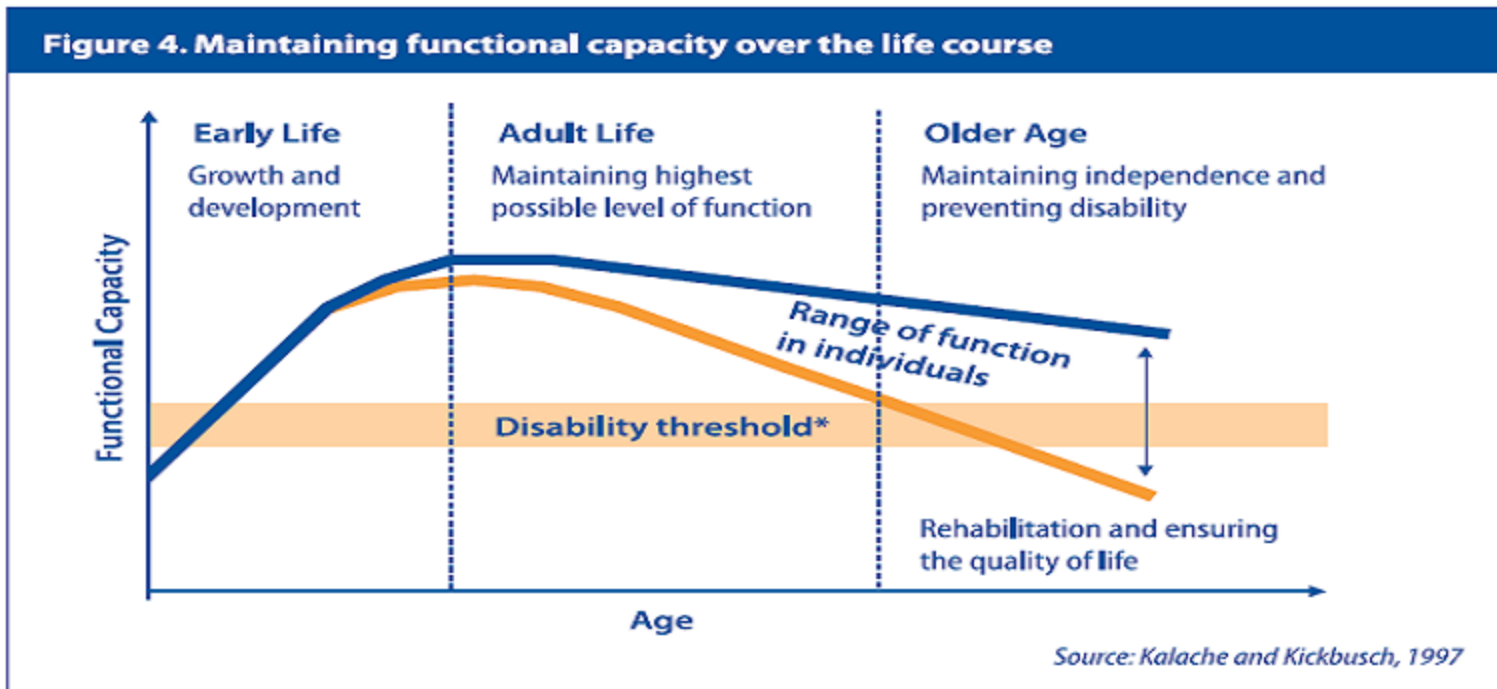
P. A. ADLARD* AND C. W. COTMAN

Institute for Brain Aging and Dementia, 1113 Gillespie N.R.F., University of California, Irvine, Irvine, CA 92697-4540, USA

Neuroscience 124 (2004) 985–992

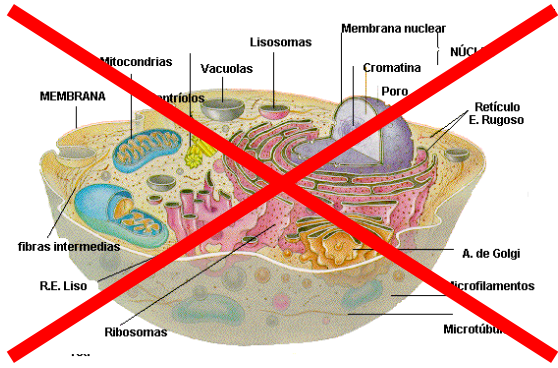


Envelhecimento e célula

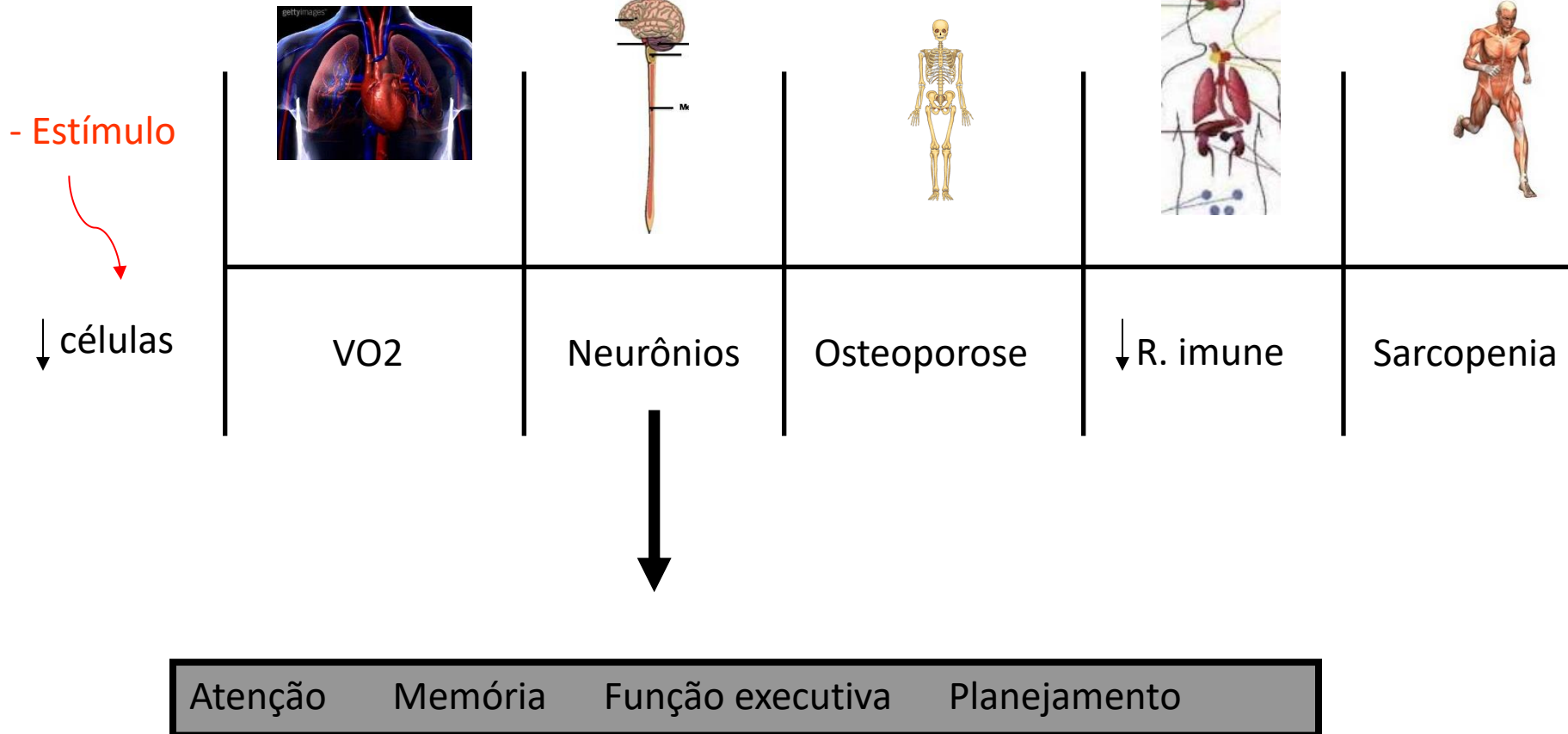


**Changes in the environment can lower the disability threshold, thus decreasing the number of disabled people in a given community.*

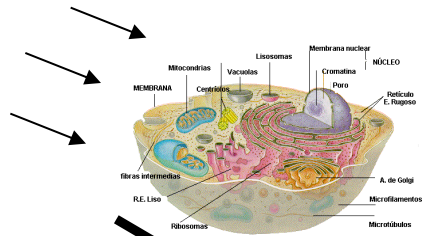
Menopausa, sarcopenia, osteoporose...



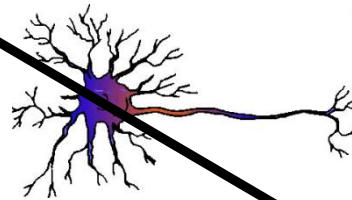
Envelhecimento e célula



Envelhecimento e célula



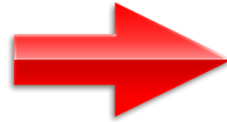
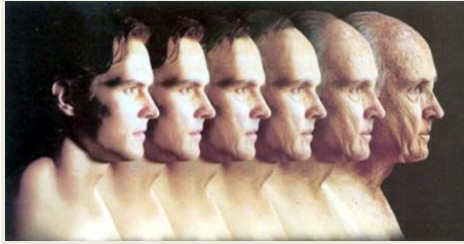
Força



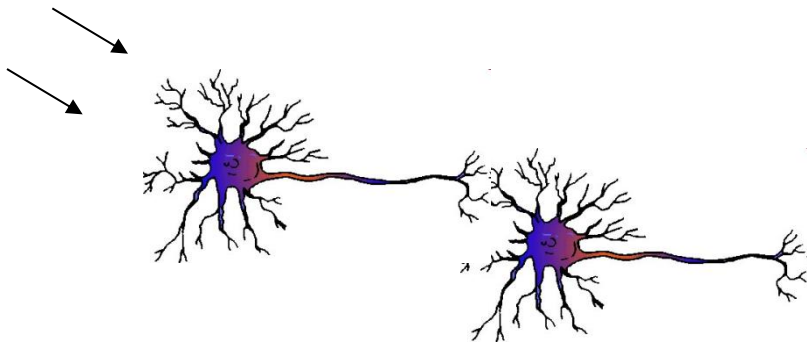
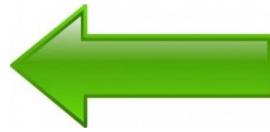
- Fator trófico
- Hormônios
- PTN



Envelhecimento e exercício



↓ Células e Função



???

Condicionamento Físico e Saúde

Vou para a academia hoje?????



Condicionamento Físico e Saúde

Dilema à ser considerado...

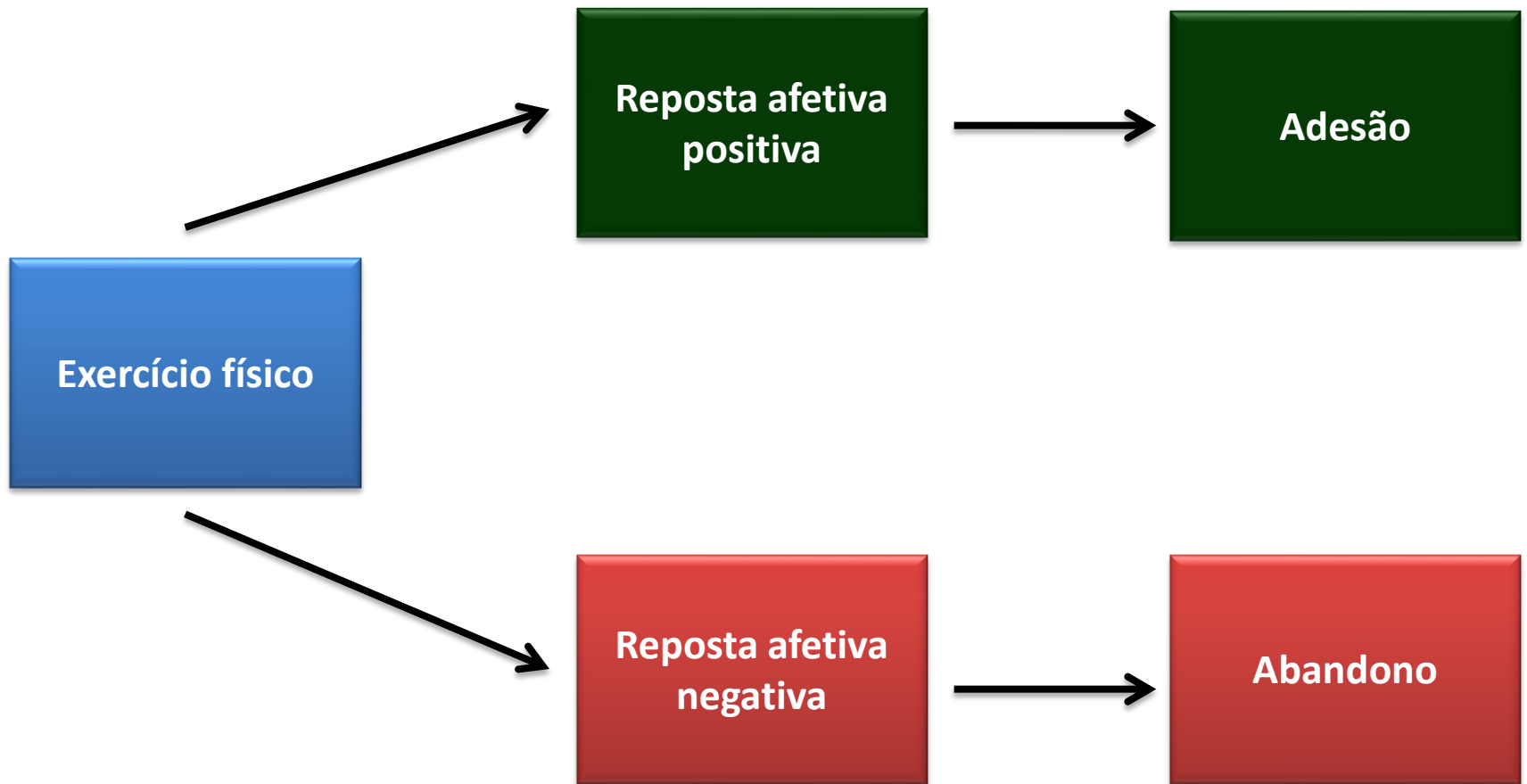
- Pressões de mídia
- Pressões sociais
- Pressões internas
- Orientação médica
- Etc.

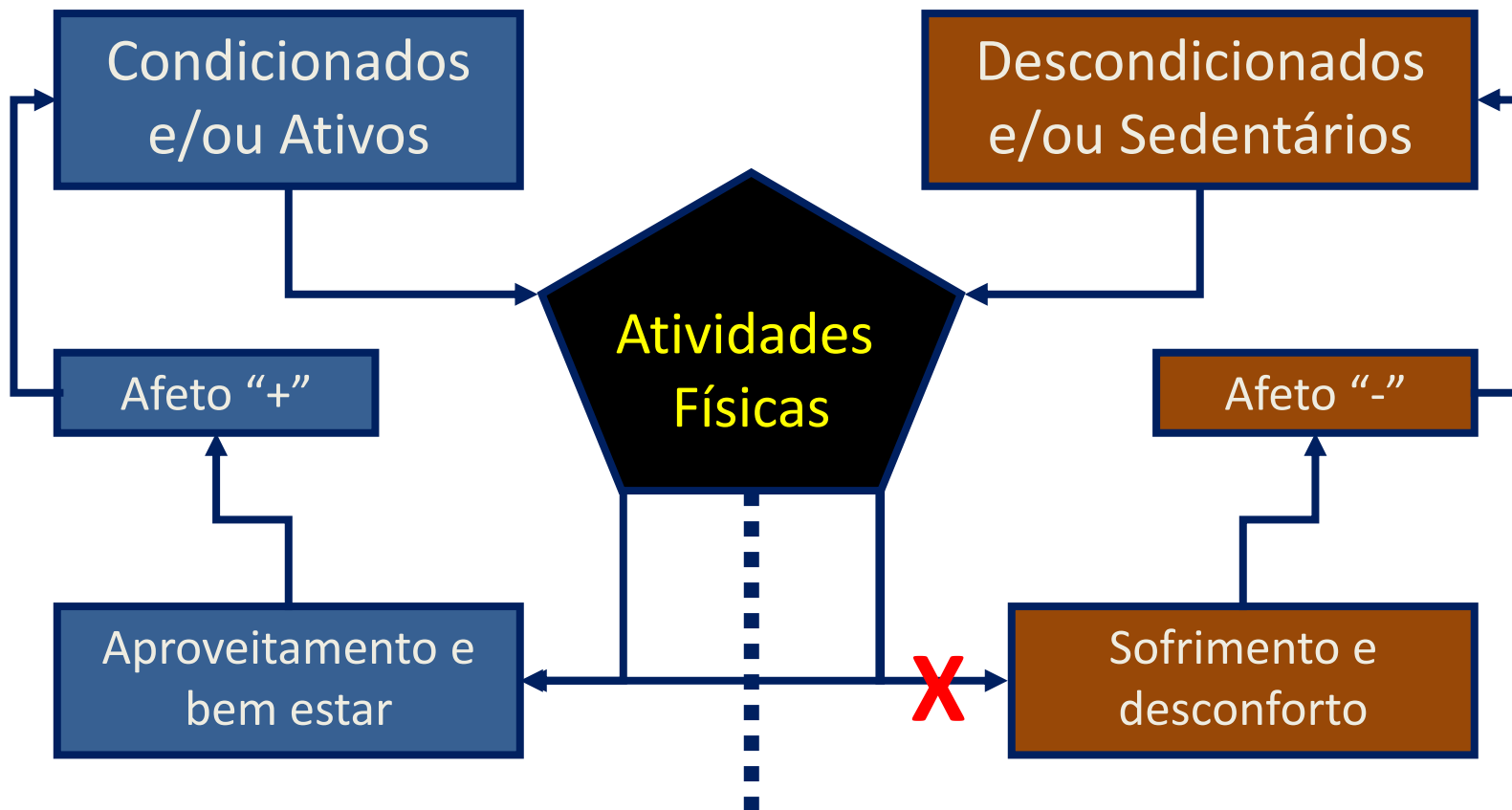


- Prazeres ociosos
- Limitações e dores
- Constrangimentos
- Custos
- Etc.


Condicionamento Físico e Saúde







Histórico de experiências (+ e -) – Lesões e limitações funcionais – Nível de motivação – Saúde mental – Auto-eficácia – Habilidades Técnicas – Recursos Financeiros – Aspectos climáticos etc.

- 
- Exercício ao ar livre
 - Exercício em grupo
 - Variação no tipo de atividade
 - Orientação especializada
 - Equipe multidisciplinar

OBRIGADO!!!

