



# ADOTE SAÚDE



**PREFEITURA DE  
ITABAIANINHA**  
*Cidade Princesa*

SECRETARIA DE SAÚDE

# RELATÓRIO ANUAL ADOTE SAÚDE 2023



# INTRODUÇÃO

**"Um estilo de vida saudável, que inclua atividade física regular, promove uma diminuição de riscos de doenças cardiovasculares e metabólicas, além de favorecer o aspecto físico e social do praticante.**

**A atividade física tem um papel importante no tratamento e controle do Diabetes. A prática faz com que se consuma a insulina no sangue, independente de glicose, auxiliando assim no controle glicêmico, diminuindo a circunferência abdominal e proporcionando melhora da composição corporal e no perfil lipídico.**

**A atividade física produz substâncias capazes de reduzir a pressão arterial por até 24h, diminuindo o risco de complicações e agravamento de doenças cardiovasculares, como acidente vascular encefálico, infarto e doença arterial obstrutiva periférica.**

**A prática regular de atividade física ajuda a controlar a massa corporal e a aumentar a massa muscular dos praticantes, mas também é fundamental para proporcionar diversos outros benefícios à saúde, como regular os níveis de colesterol no sangue, reduzir o risco de diabetes, infartos e AVC. Além disso, o exercício de forma regular tem sido um importante aliado ao cuidado com a saúde mental, reduzindo o estresse, a ansiedade e sintomas depressivos.**

# OBJETIVO

Existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Além dos benefícios já citados anteriormente pela atividade aeróbica existem também importantes benefícios do treinamento de força muscular no adulto e na terceira idade:

- ☐ **Melhora da velocidade de andar.**
- ☐ **Melhora do equilíbrio.**
- ☐ **Aumento do nível de atividade física espontânea.**
- ☐ **Melhora da auto-eficácia.**
- ☐ **Contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea.**
- ☐ **Ajuda no controle do Diabetes, artrite, doença cardíaca.**
- ☐ **Melhora da ingestão alimentar.**
- ☐ **Diminuição da depressão.**
- ☐ **Ao aumento da autonomia e sensação de bem-estar**
- ☐ **Melhora do condicionamento cardiovascular**
- ☐ **Aumento da força muscular**
- ☐ **Manutenção ou desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e equilíbrio.**
- ☐ **Incentivo ao contato social e o prazer pela vida**
- ☐ **Controle de peso e nutricional**
- ☐ **Promoção do relaxamento**
- ☐ **Diminuição da ansiedade, insônia e depressão.**
- ☐ **Manutenção da libido e do vigor sexual**

**ANEXOS**













































