

O Meu Guia Para Uma Vida Ativa

Para Pessoas com Doença Renal

MOVA-SE pela sua independência e
pela sua felicidade



Conteúdos

Introdução

Inatividade Física – Um ciclo vicioso	3
Porque ser mais ativo?	4
Nem sempre é assim tão fácil	5
Que atividade física faz atualmente?	6
Vamos começar	8
O que pretende atingir – Defina os seus objetivos	11

De que está à espera?

Exercite-se em segurança	13
Aquecimento	14
Atividades aeróbias	15
Atividades de força muscular	21
Arrefecimento	30
Flexibilidade	30
Exercício durante a diálise	35

Registe o seu progresso

O meu diário de exercício aeróbio	41
O meu diário de exercício de força muscular	42
O meu diário de exercício de flexibilidade	43
O meu diário de exercício na diálise	44
Os meus objetivos	45

As minhas opções: O que está a acontecer na minha comunidade?

Notas	47
-------	----

Agradecimentos

48

Introdução

Ser fisicamente ativo pode ser divertido e traz muitos benefícios para a sua saúde e bem-estar. Este guia pretende ajudá-lo a reconhecer a sua atividade física actual e a contribuir para que seja uma pessoa fisicamente ativa.

Neste documento aprenderá a importância de aumentar a atividade física na sua vida diária, obtendo informação útil no tipo de atividades que pode incluir. Também encontrará sugestões sobre como avaliar e registar o seu progresso.

Aviso

Discuta com o seu médico a possibilidade de iniciar um programa de exercício físico.

Usando este guia você concorda que a Universidade de Bangor e os autores não serão responsabilizados por alguma perda ou lesão relacionada com a sua utilização.

Siga as recomendações de segurança da **página 13**.

Inatividade Física – um ciclo vicioso

Frequentemente, as pessoas que realizam hemodiálise sentem-se cansadas e desanimadas. Para além disso, as suas famílias e amigos tendem a recomendar-lhes mais descanso, substituindo-os nas tarefas diárias. Infelizmente, quanto menos fizer, menos será capaz de fazer no futuro. Ser inactivo, passando longos períodos sentado ou deitado, tornará os seus músculos mais fracos, diminuirá a sua tolerância ao esforço e, mesmo simples tarefas do dia-a-dia, poderão tornar-se muito complicadas.

Você pode quebrar este ciclo!

Dê o primeiro passo - continue a ler este guia e descubra como...

Porque ser mais ativo?

Sabia que as pessoas em diálise que são mais ativas sentem-se melhor – tanto física como mentalmente? Os pacientes mais ativos sentem-se mais autónomos, com mais energia e têm um maior sentimento de controlo da sua vida.

Ser fisicamente ativo pode ter muitos benefícios. Isto inclui:

- 
- ★ Aumenta a sua capacidade de realizar as suas tarefas diárias
 - ★ Aumenta a sua energia – reduz sentimentos de cansaço e fadiga
 - ★ Torna os seus músculos mais fortes de maneira a que possa manter-se independente
 - ★ Reduz a falta de ar
 - ★ Melhora o sono
 - ★ Ajuda a controlar a sua pressão arterial e o colesterol
 - ★ Melhora o seu humor – reduz sentimentos de stress, ansiedade, depressão e isolamento
 - ★ Melhora os níveis de açúcar no sangue, controlando e prevenindo a diabetes
 - ★ Reduz o risco de queda
 - ★ Reduz o risco de infeções e pode mesmo diminuir o número de hospitalizações
 - ★ Previne o surgimento de outras doenças – diabetes, doença cardíaca e mesmo alguns tipos de cancro

A atividade física pode melhorar a sua saúde, bem-estar e qualidade de vida!

“Antes de fazer exercício regular sentia-me fisicamente e mentalmente cansado e sentia-me isolado. Só conseguia caminhar umas centenas de metros...”

Eu senti que foi difícil começar, mas o encorajamento de outras pessoas fez-me continuar.

Agora sinto-me mais confiante, não me sinto sempre cansado, sou capaz de fazer mais e posso caminhar pela cidade. Já não me sinto diferente de todos os outros...

É surpreendente o quão divertido pode ser, faz o tempo de tratamento passar mais rápido.

O meu conselho para os outros... tentem, vocês são capazes!”

(Paciente de diálise, País de Gales)

Nem sempre é assim tão fácil!

Nós perguntamos às pessoas em diálise as principais razões para a sua inatividade física

Vocês disseram.....

“Muitas vezes eu sinto cansaço e fadiga”

- 🗨 Aumentar o seu nível de atividade física pode ajudá-lo com estes sintomas, você pode mesmo descobrir que tem muito mais energia do que pensa!

“Eu tenho outros problemas de saúde”

- 🗨 A atividade física é geralmente segura para todos, mesmo para pessoas com doenças crónicas. Caso tenha alguma preocupação, questione a sua equipa de saúde se aumentar a sua atividade física é perigoso para si. A atividade física regular pode ajudá-lo a controlar outros problemas de saúde, tais como: tensão arterial alta, colesterol elevado, diabetes, etc.

“Eu sinto-me instável e com problemas de equilíbrio”

- 🗨 Aumentando o seu nível de atividade física pode aumentar a sua força muscular e melhorar o equilíbrio. Para ter a certeza que não cai, porque não começar com exercícios sentado ou apoiado numa cadeira? Verá exemplos de exercícios neste guia.

“Eu tenho muitas câibras”

- 🗨 O exercício durante a diálise tem sido associado a uma melhoria deste sintoma e, por vezes, pode mesmo prevenir as câibras. Possivelmente, a atividade física regular também o ajudará a prevenir este problema.

“Por vezes fico com falta de ar”

- 🗨 Se estiver preocupado pergunte à sua equipa de saúde se é seguro aumentar o seu nível de atividade física. Lembre-se de aumentar o seu nível de atividade física de forma progressiva. Comece por caminhadas curtas. Com o tempo, sentirá que pode fazer mais sem sentir falta de ar.

“Tenho receio de me magoar”

- 🗨 É importante aumentar o seu nível de atividade física de forma progressiva e seguir as instruções de segurança. Com isto, reduz muito a probabilidade de ter uma lesão muscular ou articular que podem acontecer com o exercício.

“Tenho uma doença crónica e, por vezes, sinto-me a desistir”

- 🗨 A atividade física regular pode melhorar o seu humor. Dependendo das atividades que escolher fazer, pode sentir-se mais integrado na sua comunidade e mais independência. Tudo isto pode ajudá-lo a melhorar o seu humor e a reduzir sentimentos de ansiedade, depressão e isolamento.

Pergunte a si próprio – Que atividade física faço atualmente?



Pense em quanta atividade física faz atualmente?

Use o diário da página 7 para registrar as atividades que você pratica.

Ao fazer estas atividades sente algum dos seguintes sintomas?

Calor, com um pouco de falta de ar, talvez um pouco transpirado = **atividade de intensidade moderada**

Muito calor e transpiração, não consegue manter uma conversa durante a atividade = **atividade de intensidade vigorosa**

Exemplos de atividade física incluem:

Atividade de intensidade moderada	Atividade de intensidade vigorosa
Tarefas domésticas: aspirar, limpar o chão, limpar janelas, varrer	Tarefas domésticas: carregar pesos
Jardinagem: cortar a relva, podar, etc.	Jardinagem: cavar, trabalhos pesados
Caminhada, marcha, step	Caminhada rápida, montanhismo, corrida
Ciclismo (plano/subidas pouco inclinadas)	Ciclismo (rápido/subidas inclinadas)
Nadar	Nadar (vigorosamente)
Dança	
Desporto: golfe	Desporto: futebol, tennis, rugby
Aulas de grupo (moderadas) – aeróbica, hidroginástica, dança, tai chi, exercícios sentado	Aulas de grupo (intensidade vigorosa)

Sim, mesmo estas atividades contam para a sua atividade física!

Para ter benefícios para a sua saúde – as recomendações sugerem:

150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana

Não se preocupe se não conseguir atingir estes objectivos para já. Começar com um pequeno aumento do seu nível de atividade física atual é um pequeno passo na direcção certa.

Em alternativa, isto pode ser atingido praticando 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa por semana ou uma combinação de ambas.

É suficientemente ativo?

Conte intervalos de 10 minutos: a sua atividade deve ter pelo menos 10 minutos de cada vez!

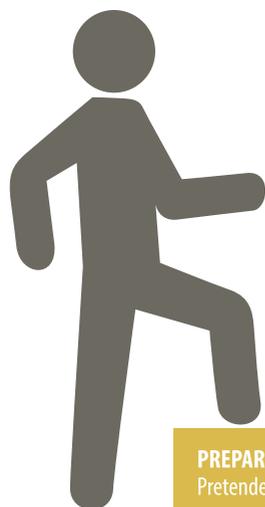
Escreva as atividades que realizou:	Quantas vezes fez esta atividade esta semana?	Quanto tempo fez esta atividade?	Qual foi a intensidade desta atividade – moderada ou vigorosa?	Tempo total nessa atividade por semana
Exemplo: José				
<i>Caminhar com amigo</i>	3	30 minutos	Moderada	90 minutos
<i>Cortar a relva</i>	1	30 minutos	Moderada	30 minutos
Total da atividade física semanal?				120 minutos
Sou suficientemente ativo?				120 minutos de intensidade moderada por semana = Não!
Escreva as atividades que realizou:	Quantas vezes fez esta atividade esta semana?	Quanto tempo fez esta atividade?	Qual foi a intensidade desta atividade – moderada ou vigorosa?	Tempo total nessa atividade por semana
Total da atividade física semanal?				
Sou suficientemente ativo?				

Vamos Começar

Como me torno fisicamente ativo?

Há muitas formas de se tornar mais ativo. É importante escolher algo que goste de fazer. Para além disso, há pequenas mudanças que podem fazer com que a atividade física faça parte do seu dia-a-dia.

Se não está a atingir o objetivo recomendado – **NÃO SE PREOCUPE!**



FASES DA MUDANÇA DO COMPORTAMENTO



Ler este guia e pensar em aumentar a sua atividade física é já um passo na direcção certa!

AUMENTE A SUA ATIVIDADE FÍSICA PROGRESSIVAMENTE

Lembre-se – pequenas mudanças podem fazer uma **GRANDE** diferença

Porque não tentar alguns destes exemplos?

Pode tornar-se ativo mudando apenas alguns hábitos

Em casa

- 👍 Evite estar sentado ou deitado por longos períodos – mexa-se a cada 30 minutos
- 👍 Caminhe enquanto está ao telefone
- 👍 Seja mais ativo em casa: aspirar, varrer...
- 👍 Seja mais ativo no jardim: cortar a relva, podar...
- 👍 Passeie o cão
- 👍 Faça exercício em casa (exemplos de exercícios neste guia)

Seja ativo pelo menos 10 minutos de cada vez



No seu dia-a-dia

- 👍 Tente usar as escadas em vez do elevador
- 👍 Caminhe para fazer compras
- 👍 Evite tentar encontrar o estacionamento mais próximo
- 👍 Saia do autocarro na paragem anterior
- 👍 Peça ao seu táxi para o deixar um pouco distante



No seu tempo livre

- 👍 Faça uma caminhada em família ou com amigos
- 👍 Faça exercício em casa (exemplos de exercícios neste guia)
- 👍 Integre grupos organizados na sua comunidade
 - ✿ Grupos de caminhada
 - ✿ Ginásio local
 - ✿ Aulas de grupo
 - ✿ Desporto – futebol, golfe, ténis
 - ✿ Aulas de dança
 - ✿ Natação ou ciclismo
 - ✿ Aeróbica
 - ✿ Referenciação para profissionais de exercício (informe-se junto da sua equipa de saúde)
 - ✿ Yoga
 - ✿ Tai chi

Porque não pôr mais esforço nestas atividades que já faz atualmente para aumentar a intensidade? Aumente ligeiramente a sua frequência cardíaca, a sua respiração, a sensação de calor, talvez até suar um pouco!

Lembre-se – Toda a sua atividade conta!

Faça uma mudança no seu estilo de vida – Mexa-se mais!

Fazer uma mudança no seu estilo de vida requer tempo e apoio. Eis algumas estratégias sugeridas por outros pacientes para uma mudança positiva no seu estilo de vida:



1. **Defina um Objetivo** – isto servirá como um plano que o ajudará na sua jornada para se tornar uma pessoa mais ativa (veja a página seguinte para definir os seus próprios objetivos)
2. **Faça uma mudança de cada vez** – você poderá querer fazer muitas mudanças mas concentre-se numa de cada vez. Desta forma, terá mais probabilidade de sucesso.
3. **Envolve um amigo/familiar/outro paciente:** não só tornará a sua mudança mais sociável, mas também terá alguém para o apoiar, para partilhar o sucesso e o insucesso, alguém que o ajudará a manter a motivação e o foco no seu plano.
4. **Peça apoio** – poderá ser da sua família, amigos ou da sua equipa de saúde. As pessoas que pedem apoio para fazer mudanças no estilo de vida têm muito mais hipóteses de sucesso!

O que pretende atingir?

Defina os seus objetivos

Dica importante:

O seu objetivo deve ser **SMART**

Específico – precisamente, o que pretende atingir?

Mensurável – como saberá se o atingiu?

Atingível – deve ser realista, dentro das suas capacidades

Relevante – relacionado com um objetivo global para a sua vida

Tempo limite – defina uma data no seu diário para o completar

Objetivo geral a longo prazo:

Eu pretendo _____

Objetivo semanal que me ajudará a atingir o objetivo global:

O quê:

Quando:

Pergunte a você mesmo:

Numa escala de 0-10,quão importante é para si atingir o objetivo global?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = Nada importante

10 = Muito importante

Partilhe o seu objetivo com alguém. Ele ajudará a mantê-lo motivado

Qual é a sua confiança para atingir o seu objetivo global?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = Nada confiante

10 = Muito confiante

Se a confiança é <4, porque será? Talvez seja uma boa ideia conversar com a família/amigo/equipa de saúde

Nota: Use a folha da página 45 para definir os seus objetivos

De que está à espera?

Que tipo de atividades devo fazer?

Para melhorar a sua saúde e condição física é importante que as atividades que decidiu praticar incluam as seguintes:

★ Atividades aeróbias

★ Atividades de força muscular

★ Atividades de flexibilidade

Atividades aeróbias – estas atividades trabalham o seu coração e os pulmões. Quando faz atividades aeróbias a frequência cardíaca/pulsação aumenta (o coração trabalha mais para bombear o sangue carregado de oxigénio para os músculos em movimento) e a frequência respiratória aumenta (os pulmões tentam aumentar a ventilação) e sente calor podendo transpirar! Esta é uma resposta normal à atividade aeróbia.

Atividade aeróbia regular melhorará a sua condição física – você será mais capaz de fazer as coisas que adora, será capaz de caminhar mais tempo, subir e descer escadas mais facilmente, terá mais energia, melhorará o seu humor. Na generalidade vai-se sentir melhor e em forma!

Exemplos de atividades aeróbias incluem:

Caminhada, marcha, stepping, ciclismo, natação, dança, tarefas domésticas, jardinagem, variedade de desportos

Pergunte na sua clínica se pedalar durante a diálise pode ser uma opção

Atividades de força muscular – estas atividades tornam os seus músculos mais fortes. Músculos fortes vão ajudá-lo a manter o equilíbrio e a realizar as suas tarefas diárias – exemplos: levantar/carregar compras ou pesos, levantar da cadeira, entrar/sair do carro, subir e descer escadas. Sendo capaz de fazer mais coisas, a sua vida diária torna-se mais simples

Lembre-se: mesmo pequenas mudanças na sua força muscular podem fazer grandes diferenças na sua vida.

Exemplos de atividades de força muscular incluem:

Exercícios de força (exemplos neste guia), treino de força muscular no ginásio, levantar/carregar pesos

Atividades de flexibilidade – estas são atividades que o ajudam a manter ou melhorar a amplitude de movimento dos músculos e articulações. Uma melhor flexibilidade vai ajudá-lo nas tarefas diárias que requeiram fletir, alcançar, alongar. Exemplos destas atividades incluem lavar-se e vestir-se, entrar e sair do carro, alcançar objetos nos armários.

Exemplos de exercícios de flexibilidade:

Exercícios de alongamento (exemplos neste guia), Tai Chi, Yoga

Exercite-se em segurança

i Faça sempre um aquecimento antes do exercício, veja as recomendações na página 14.

i Faça sempre um “arrefecimento” depois do exercício, veja as recomendações de “arrefecimento” na página 30.

i Use roupa confortável e calçado apropriado (boa estabilidade e amortecimento).

i Se tiver diabetes, assegure-se que a glicemia está entre 100-300 mg/dL.

i Cumpra as restrições hídricas e alimentares recomendadas pela equipa de saúde.

i Exercitar o braço do acesso vascular (fístula ou prótese) é recomendado. Contudo, no caso de o seu tratamento ser feito por fístula ou prótese, não deverá fazê-lo durante a diálise. Fora da diálise assegure-se da hemóstase nos locais de punção e evite impactos no local do acesso vascular.

i Se sentir alguns dos sintomas abaixo, pare imediatamente e contacte o seu médico ou enfermeiro.



- Se tiver dor no peito/angina
- Se sentir tonturas
- Se sentir náuseas
- Se sentir muito frio
- Se não conseguir controlar a sua respiração
- Se sentir dor
- Se tiver uma infecção ou febre ou se sentir dores musculares
- Se se sentir excessivamente cansado

Aquecimento

Deve sempre começar o seu exercício com uma sessão de exercício de **5 minutos de atividade leve**. O objetivo do aquecimento é preparar o seu corpo para o exercício e aumentar a circulação sanguínea aos músculos em esforço. Usando uma Escala de Perceção de Esforço (ver página 17) escolha uma intensidade leve que será entre 6-12 (muito leve-leve).

O aquecimento pode ser simplesmente uma versão facilitada dos exercícios que planeia fazer para a sua sessão de exercício aeróbio ou de força muscular, ou então pode aquecer realizando as seguintes atividades:

Exemplos de atividades de aquecimento

- ★ **Marchar sem sair do sítio** (pode ser sentado ou de pé).
- ★ **Tocar nos dedos dos pés**
 - ☆ De pé ou sentado, afastar as pernas e tocar nos dedos dos pés, vir de novo ao centro e repetir para o outro lado.
- ★ **Elevações do joelho**
 - ☆ De pé/sentado (se em pé, apoie-se numa cadeira), eleve um joelho ao nível da coxa e lentamente volte à posição inicial, repita do outro lado.



Atividades aeróbias

Alguma vez:

- Perdeu o fôlego a subir umas escadas?
- Evita caminhar muito porque é demasiado difícil?
- Parou as suas atividades em casa como aspirar/jardinar ou parou de fazer atividades de que gosta – caminhar com amigos, nadar...?

Fazer atividade aeróbia moderada de forma regular tornará tarefas diárias, como estas, mais fáceis e pode até descobrir que é capaz de fazer outras atividades que sempre adorou!



Com que regularidade e quanto de cada vez?

Para alcançar e manter benefícios em saúde é recomendado que cumpra com **atividade aeróbia moderada pelo menos 5 dias por semana** ou **atividade aeróbia vigorosa pelo menos 3 dias por semana** (ver tabela abaixo).

Intensidade da atividade	Dias por semana	Tempo por dia	Total por semana	EPE (0-100)	Teste da fala
Moderada	5 ou mais	30-60 minutos	150 minutos	23-30	É capaz de falar, mas não de cantar
Vigorosa	3 ou mais	20-60 minutos	75 minutos	42-75	Não é capaz de dizer mais do que algumas palavras

Um exemplo poderá ser atividade aeróbia moderada, 30 minutos por dia, 5 dias por semana.

Lembre-se: esta recomendação pode ser acumulada numa atividade contínua ou interrompida em vários intervalos de 10 minutos ao longo do dia.

Comos saber a intensidade da atividade física?

Pode saber a intensidade da atividade física que está a fazer usando métodos bastante simples

Teste da fala

É uma forma simples de avaliar a intensidade da atividade.

Atividade de intensidade moderada - durante atividades moderadas deve ser capaz de falar, mas não de cantar.

Atividade de intensidade vigorosa - se a atividade que está a realizar é vigorosa, não deverá ser capaz de dizer mais do que algumas palavras sem ficar com falta de ar.

Borg CR100 Escala de Perceção de Esforço (EPE)

Use esta escala para avaliar a intensidade da atividade reportando a sua perceção do esforço colocado na atividade em causa.

Tente focar-se na sua sensação global de esforço; isto pode incluir a frequência cardíaca, a respiração, o suor e a fadiga muscular.

Olhe primeiro para a descrição e depois escolha um número próximo da palavra que melhor descreve a sua sensação de esforço.

“Máximo” (100) é um nível de intensidade bastante alto. Corresponde ao maior esforço que alguma vez sentiu.

“Nada” (0) significa que não sente qualquer esforço.

Exemplo – se sentir que a atividade é moderada, pode atribuir uma perceção de esforço de 25.

A classificação da intensidade da atividade física depende da sua condição física actual e pode ser bem diferente da classificação de outras pessoas.



Borg CR100 Escala de Perceção de Esforço

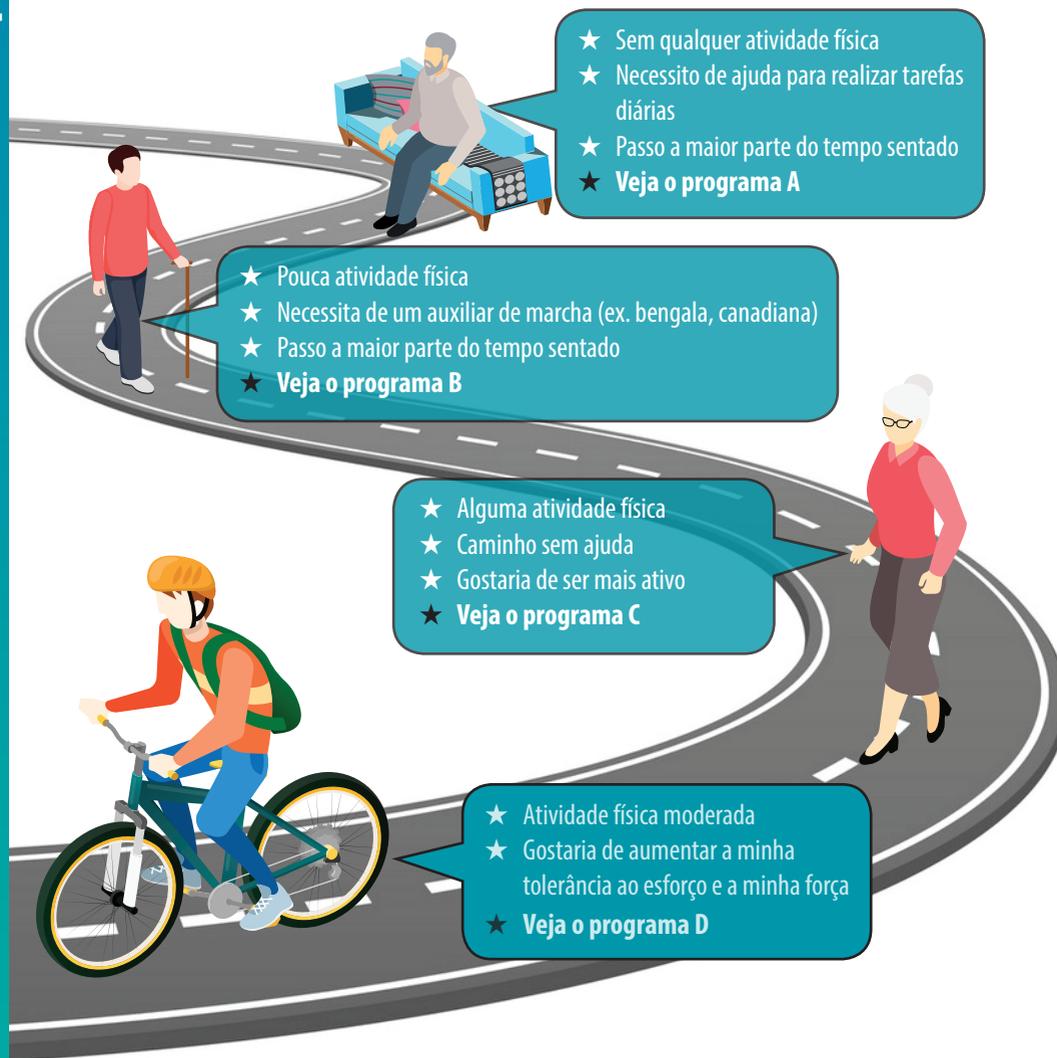


Caminho para a Atividade

Abaixo está um exemplo de progressão da atividade física tendo em conta a sua capacidade funcional

- ★ Usando o roteiro abaixo, identifique a fase em que se encontra e siga os programas de exercício sugeridos.
- ★ Se, ao longo do tempo, aumentar os seus níveis de atividade física será mais fácil percorrer este roteiro

Mexa-se para ser mais ativo e mais capaz!



Sugestão de Programa A

Atividades aeróbias:

- ★ Comece com alguns exercícios aeróbios sentado
 - ✦ marcha, tocar nos dedos dos pés
 - ✦ vá aumentando o tempo que passa nestas atividades
- ★ Tente fazer estas atividades 3-5 dias por semana



Atividades de força muscular (ver página 21):

- ★ Escolha os exercícios que pode fazer sentado
- ★ Realize o máximo destas atividades que conseguir
- ★ Comece sem qualquer peso e tente fazer 10 repetições de cada exercício
- ★ Ao longo do tempo, progrida para 2 a 4 séries de 10-15 repetições
- ★ Objetivo: fazer estas atividades 2 dias por semana

Atividades de flexibilidade (ver página 30):

- ★ Escolha os exercícios que consegue fazer sentado
- ★ Realize o máximo destas atividades que conseguir
- ★ Tente fazer estas atividades 2-3 dias por semana

Sugestão de Programa B

Atividades aeróbias

- ★ Exercícios aeróbios sentado
 - ✦ marcha, tocar nos dedos dos pés
- ★ Aumente o tempo de caminhada (em volta da casa), usando o seu auxiliar de marcha (ex. bengala)
- ★ Progrida para 10 minutos de atividade aeróbia por dia
- ★ Tente fazer estas atividades 3-5 dias por semana

Atividades de força muscular (ver página 21):

- ★ Escolha os exercícios que consegue fazer sentado
- ★ Comece sem qualquer peso e tente fazer 10 repetições de cada exercício
- ★ Ao longo do tempo, progrida para 2 a 4 séries de 10-15 repetições
- ★ Objetivo: fazer estas atividades 2 dias por semana

Atividades de flexibilidade (ver página 30):

- ★ Escolha os exercícios que consegue fazer sentado
- ★ Realize o máximo destas atividades que conseguir
- ★ Tente fazer estas atividades 2-3 dias por semana



Sugestão de Programa C

Atividades aeróbias:

- ★ Faça com que as atividades aeróbias façam parte da sua vida diária (ver sugestões da página 9)
- ★ Escolha atividades aeróbias de que gosta
- ★ Tente completar 30 minutos de atividades aeróbias (intensidade moderada) em 5 ou mais dias por semana (objetivo = 150 minutos de atividade aeróbia por semana)
- ★ Os seus 30 minutos de atividade por dia podem ser o somatório de intervalos de 10 minutos

Atividades de força muscular (ver página 21):

- ★ Escolha 8-10 exercícios de força muscular
- ★ Siga o guia de progressão de força muscular da página 21
- ★ Ao longo do tempo, progrida para 2 a 4 séries de 10-15 repetições, progrida também no peso conforme a sua tolerância
- ★ Objetivo: completar estas atividades 2 ou mais dias por semana

Atividades de flexibilidade (ver página 30):

- ★ Faça todas as atividades de flexibilidade
- ★ Tente fazer estas atividades pelo menos 2-3 dias por semana



Sugestão de Programa D

Atividades aeróbias:

- ★ Faça com que as atividades aeróbias façam parte da sua vida diária (ver sugestões da página 9)
- ★ Escolha atividades aeróbias de que gosta
- ★ Tente incorporar atividades aeróbias vigorosas, recomenda-se que tente fazer pelo menos 75 minutos por semana de atividade aeróbia vigorosa em pelo menos 3 dias por semana ou uma combinação de ambas (moderada e vigorosa)
- ★ Os seus 30 minutos de atividade por dia podem ser o somatório de intervalos de 10 minutos
- ★ Tente fazer estas atividades 3-5 dias por semana (combinação de atividades de intensidade moderada e vigorosa)

Atividades de força muscular (ver página 21):

- ★ Escolha 8-10 exercícios de força muscular
- ★ Siga o guia de progressão de força muscular da página 21
- ★ Ao longo do tempo, progrida para 2 a 4 séries de 10-15 repetições, é necessária progressão no peso
- ★ Objetivo: completar estas atividades 2 ou mais dias por semana

Atividades de flexibilidade (ver página 30):

- ★ Faça todas as atividades de flexibilidade
- ★ Tente fazer estas atividades pelo menos 2-3 dias por semana



Atividades de força muscular

Com que frequência?

É recomendado que faça atividades de força muscular em **dois ou mais dias da semana**

Idealmente deverá realizar 8-10 exercícios diferentes envolvendo grandes grupos musculares, evitando fazer os mesmos exercícios em dias consecutivos.

Quantas vezes, qual o peso?

Isto depende da sua condição física atual. Se é a primeira experiência com atividades de força muscular ou se não o faz há algum tempo, então a regra de ouro é para começar com pesos leves e aumentar gradualmente. Começar com pesos demasiado pesados pode provocar lesões.

Use o cronograma abaixo para perceber quanto deve fazer de cada exercício e quando progredir.

Quantas vezes, qual o peso:

Reps = repetições (o número de vezes que realiza o movimento)

- 1
 - Sem peso adicional
 - Tente fazer 10-15 repetições
 - Se não conseguir fazer 10 – tente fazer o máximo que conseguir
 - Ao longo do tempo, progrida para 15 reps

- 3
 - Tente adicionar algum*peso
 - Faça 10-15 reps
 - Descanse: 2-3 minutos
 - Repita 10-15 reps
 - *escolha um peso que, sendo desafiante, lhe permita completar o exercício com boa técnica

- 5
 - Aumente o peso
 - Faça 10-15 reps
 - Descanse entre séries
 - Ao longo do tempo: progrida para 2-4 séries

Série = o número de vezes que faz um bloco de 10-15 reps
Exemplo:
2 séries = 10-15 repetições
2-3 minutos de descanso
10-15 repetições

- 2
 - Sem peso adicional
 - Faça 10-15 reps
 - Descanse: 2-3 minutos
 - Repita 10-15 reps para fazer uma segunda série

- 4
 - Usando peso
 - Faça 10-15 reps
 - Descanse: 2-3 minutos
 - Tente completar 3 séries
 - Ao longo do tempo - progrida para 4 séries

Para fazer os exercícios de força muscular em segurança:

- ✓ Os movimentos devem ser suaves e estáveis – para evitar lesões.
- ✓ Expire durante o esforço, e inspire na fase de relaxamento.
- ✓ Evite conter a respiração. Controle a inspiração pelo nariz e a expiração pela boca.
- ✓ Se uma atividade é demasiado difícil, tente fazer um braço de cada vez e progrida depois para os dois braços em simultâneo.
- ✓ Descanse 2-3 minutos entre séries. Por exemplo, 10-15 repetições, descanse de 2-3 minutos, repita mais 10-15 repetições.
- ✓ A progressão é diferente de pessoa para pessoa. Se consegue fazer 4 séries de 10-15 repetições facilmente, então é tempo de aumentar o peso! Se está com dificuldade em completar 10-15 repetições com determinado peso, então reduza e progrida mais lentamente.
- ✓ PARE o exercício imediatamente se tiver dor no peito, tonturas ou sensação de desmaio e avise o seu médico ou enfermeiro.
- ✓ Ouça o seu corpo – exaustão, dores musculares e articulares são uma indicação de que pode estar a exagerar no seu treino.
- ✓ A melhor abordagem é começar lentamente e progredir gradualmente – terá mais hipóteses de sucesso!



O que posso usar como pesos?

O fantástico dos exercícios propostos neste guia é que podem ser feitos em casa e com baixo custo!

Para adicionar peso aos exercícios pode usar:

- Garrafa com areia ou água
- Latas de conservas
- Saco de açúcar
- Halteres
- Caneleiras/pulseiras.



Onde posso comprar halteres ou caneleiras?

Halteres e caneleiras podem ser comprados na sua loja de desporto local ou mesmo em lojas *online*.

Alguns exemplos:

DECATHLON

Halteres:

Visite o website:

<https://www.decathlon.pt/C-1600809-pesos-halteres-de-ginastica>

Variedade de halteres disponíveis – 0.5-20kg. Custo desde 4 a 45 euros. Sets de pesos também disponíveis.

Caneleiras/pulseiras:

Visite o website:

https://www.decathlon.pt/pesos-de-punhos-e-de-tornozelo-id_8358974.html

Variedade de pesos disponíveis – 0.5 a 2kg. Custo desde 7 euros.

SPORT ZONE

Halteres:

Visite o website:

<https://www.sportzone.pt/searchresults?q=halteres&category=Halteres>

Caneleiras/pulseiras:

Visite o website:

<https://www.sportzone.pt/desporto/ginasio-fitness/acessorios/pesos-aerobica>

Variedade de pesos disponíveis – 0.5 a 3kg. Custo desde 10 euros.

Que atividades de força muscular?

As atividades seguintes são apenas alguns exemplos do que pode fazer para aumentar a sua força muscular.

Para mais exemplos, por favor visite o nosso website: move.bangor.ac.uk

Alguma vez teve dificuldade em sair e entrar do carro, subir e descer escadas ou carregar as compras?

Praticar exercícios de força muscular regularmente tornará as suas tarefas diárias mais fáceis e pode mesmo descobrir que já é capaz de fazer coisas que anteriormente não conseguia!

Atividades para os braços (podem ser feitas de pé ou sentado)

- Bíceps
- Elevação lateral do braço (para o lado)
- Prensa de ombro
- Tríceps



Atividades para as pernas

- Sentar e levantar da cadeira
- Agachamento
- Elevação lateral da perna
- Extensão da perna (para trás)



Atividades sentado:

- Elevação do joelho sentado
- Extensão do joelho sentado



Exercícios de força muscular para os braços

Bíceps

- Comece com os braços ao longo do corpo, palma das mãos viradas para a frente, inspire
- Expire e lentamente dobre os seus cotovelos e eleve as suas mãos até aos ombros
- Mantenha os cotovelos lateralmente junto ao corpo
- Inspire e lentamente volte à posição inicial
- Repita 10-15 vezes

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo



Objetivo:

Aumentar a força do bíceps (músculo da região frontal do braço). Isto ajudará a levantar e carregar pesos e a realizar tarefas diárias que requerem força.

Elevação lateral do braço (para o lado)

- Braços lateralmente ao longo do corpo, inspire
- Expire lentamente e eleve os seus braços lateralmente até estarem paralelos ao chão
- Os cotovelos devem estar ligeiramente dobrados
- Inspire e volte à posição de partida
- Repita 10-15 vezes

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo

Nota: pode ser mais fácil fazer com um braço de cada vez



Objetivo:

Aumentar a força dos ombros. Isto ajudará a levantar, carregar e mover pesos. Pode mesmo ajuda-lo a prevenir lesões realizando estas tarefas.

Prensa de ombros

- Eleve os seus braços de modo a que os cotovelos estejam ao nível dos ombros, inspire
- Expire e lentamente eleve os braços acima da cabeça, cotovelos ligeiramente dobrados
- Inspire e lentamente coloque os seus braços na posição inicial
- Repita 10-15 vezes

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo

Objetivo:

Aumentar a força dos ombros, peito e costas. Isto ajudará com tarefas diárias que requeiram levantar e carregar pesos. Também o ajudará a fortalecer os músculos do tronco.



Tríceps

- Segure o seu braço acima da cabeça
- Use o outro braço para suportar o braço em elevação
- Lentamente inspire e dobre o cotovelo para baixar a mão para trás da cabeça
- Expire e lentamente eleve a sua mão para a posição inicial
- Repita 10-15 vezes
- Faça o mesmo com o outro braço

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo

Objetivo:

Aumenta a força do tríceps (músculo da parte de trás do braço). Um tríceps forte aumenta a estabilidade do ombro e ajuda-o nas tarefas diárias que requeiram movimentos de empurrar e puxar.



Exercícios para as pernas

Sentar e levantar da cadeira

IMPORTANTE:
Use uma cadeira resistente

- Sente-se na cadeira* com os pés afastados à largura da anca
- # Cruze os braços ao peito, inspire
- Incline-se para a frente, expire e lentamente ponha-se de pé
- Inspire e lentamente volta para a posição de sentado
- Repita 10-15 vezes

* Por segurança, coloque a cadeira contra a parede
Use os braços da cadeira se necessário

Progressão:

2-4 séries

Ao longo do tempo, pode adicionar peso (segurar um peso)

Objetivo:

Aumenta a força das pernas. Ajudará em tarefas diárias como entrar e sair do carro e da sanita.



Agachamento

- Usando as costas de uma cadeira para se apoiar
- Mantenha os seus pés à largura da bacia
- Inspire e lentamente dobre os joelhos
- Mantenha as costas alinhadas, cabeça e peito para cima
- Empurre as nádegas para trás, assegurando-se que os joelhos estão alinhados com os dedos dos pés
- Expire e lentamente volta à posição de pé
- Repita 10-15 vezes

Progressão:

2-4 séries

Ao longo do tempo, pode adicionar peso (segurar um peso)

Objetivo:

Aumenta a força das pernas, nádegas e tronco, essenciais para realizar a maior parte das tarefas diárias.



Elevação lateral da perna

- Usando as costas de uma cadeira para se apoiar
- Mantenha os pés juntos
- Mantenha as costas alinhadas e o olhar em frente, inspire
- Expire e lentamente eleve a sua perna direita para o lado, mantendo a anca virada para a frente
- Inspire e lentamente baixe a sua perna até à posição inicial
- Repita 10-15 vezes
- Repita na outra perna

Progressão:

2-4 séries

Ao longo do tempo, pode adicionar peso (caneleiras)



Objetivo:

Aumenta a força das coxas, nádegas e anca. Aumenta a força e o equilíbrio para ajudá-lo nas suas tarefas diárias.

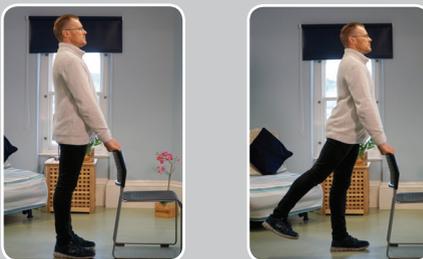
Extensão da perna (para trás)

- Usando as costas de uma cadeira para se apoiar
- Mantenha-se de pé com os pés juntos
- Mantenha as costas alinhadas e olhe em frente, inspire
- Expire e lentamente eleve a perna para trás
- Tente não se inclinar para a frente, dobre ligeiramente a perna em que está apoiado
- Aguarde esta posição durante uns segundos
- Inspire e lentamente baixe a perna (tente que o pé não toque no chão)
- Repita 10-15 vezes
- Repita na outra perna

Progressão:

2-4 séries

Ao longo do tempo, pode adicionar peso (caneleiras)



Objetivo:

Aumenta a força da região lombar, coxas e nádegas. Aumenta a força do tronco e a capacidade para tarefas diárias.

Sentado:

Elevação do joelho sentado

- Sente-se numa cadeira com os pés bem apoiados no chão
- Segure-se nas laterais da cadeira para se apoiar, inspire
- Expire e lentamente eleve o joelho
- Aguarde a posição por alguns segundos
- Inspire e lentamente baixe a perna (tente não tocar com o pé no chão)
- Repita 10-15 vezes
- Repita na outra perna

Progressão:

2-4 séries

Ao longo do tempo, pode adicionar peso (caneleiras)



Objetivo:

Aumenta a força dos quadris e músculos do tronco essenciais para se manter de pé, caminhar e correr.

Extensão do joelho sentado

- Sente-se numa cadeira com as costas apoiadas
- Segure as laterais da cadeira para se apoiar, inspire
- Expire e lentamente estique a sua perna direita
- Aponte os dedos para o teto e aguarde a posição por alguns segundos
- Inspire e lentamente baixe a perna
- Repita 10-15 vezes
- Repita para a outra perna

Progressão:

2-4 séries

Ao longo do tempo, pode adicionar peso (caneleiras)



Objetivo:

Aumenta a força da coxa e músculos do tronco.

Arrefecimento

Termine sempre a sua sessão de exercício com pelo menos 5 minutos de arrefecimento. Tal como no aquecimento, o arrefecimento deve ser de baixa intensidade (EPE 6-12). O arrefecimento pode ser uma versão facilitada dos exercícios que acabou de fazer ou, então, pode repetir as atividades sugeridas para aquecimento na página 14.

Atividades de flexibilidade

É importante que inclua atividades de flexibilidade ou alongamento no seu plano semanal. O treino de flexibilidade regular permite que se mova mais livremente. Isto significa que fará as suas tarefas diárias mais facilmente, como por exemplo, lavar-se, vestir-se, entrar e sair do carro, alcançar um objeto, apanhar coisas do chão, calçar-se, apertar os atacadores!



Com que frequência e quanto de cada vez?

Com base nas recomendações de atividade física para a saúde, é aconselhável que faça atividades de flexibilidade **pelo menos duas a três vezes por semana**. Contudo, será ainda mais eficaz se as cumprir diariamente.

É recomendado que mantenha cada alongamento por 10-30 segundos (idosos beneficiam de manter um alongamento durante 30-60 segundos).

Os exercícios de flexibilidade devem ser repetidos 2-4 vezes para atingir um total de 60 segundos por cada exercício de flexibilidade. Isto pode ser feito com 4 alongamentos de 15 segundos ou dois de 30 segundos, dependendo da sua capacidade e preferência.

Alguma vez teve dificuldade em calçar as meias ou em baixar-se para apanhar alguma coisa que deixou cair ao chão?

Os exercícios de flexibilidade regulares tornarão estas atividades mais fáceis para si!



Como fazer os exercícios de flexibilidade em segurança:

- Faça os exercícios de flexibilidade depois das atividades aeróbias e de força. Alongar os músculos antes do aquecimento pode causar lesões.
- Quando fizer as atividades de flexibilidade deve alongar os músculos até ao ponto em que sente um ligeiro desconforto.
- Durante as atividades de flexibilidade, respire normalmente e evite sustar a respiração.
- Os movimentos devem ser suaves e controlados.
- Para progredir – à medida que a sua flexibilidade melhora tente alongar um pouco mais. Lembre-se, deve sentir um ligeiro desconforto, mas não dor.



Que atividades de flexibilidade?

As seguintes atividades são apenas alguns exemplos do que pode fazer para melhorar a sua flexibilidade.

Para mais exemplos e vídeos dos exercícios, visite o nosso website: move.bangor.ac.uk

Parte superior do corpo

- Rotação do pescoço
- Parte superior das costas
- Rotação do tronco



Parte inferior do corpo

- Alongamento dos gêmeos (barriga da perna)
- Alongamento dos isquiotibiais (parte posterior da perna)
- Alongamento do quadríceps (parte da frente da coxa)



Rotações do pescoço

- Este exercício pode ser realizado sentado ou de pé
- Sentado ou em pé, com as costas bem alinhadas, olhe em frente
- Lentamente rode a cabeça para um lado até sentir um ligeiro desconforto
- Aguarde esta posição por 10-30/30-60 segundos
- Depois, suavemente rode a cabeça para o outro lado
- Aguarde esta posição por 10-30/30-60 segundos
- Repita até atingir um total de 60 segundos de alongamento



Parte superior das costas

- Este exercício pode ser realizado sentado ou de pé
- Relaxe os ombros e mantenha a parte superior das costas estável
- Mantenha os braços estendidos para a frente ao nível dos ombros
- Aguarde esta posição por 10-30/30-60 segundos
- Repita até atingir um total de 60 segundos por alongamento

Progressão:

Tente cruzar os dedos das mãos



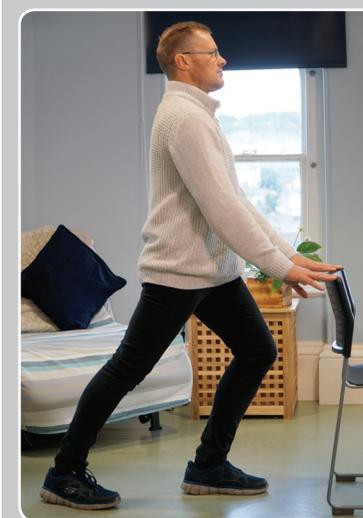
Rotação do tronco

- Este exercício pode ser feito sentado ou em pé
- Sentado ou em pé, com as costas bem alinhadas, olhe em frente
- Cruze os braços e coloque as mãos no ombro contrário
- Lentamente, rode o tronco para um lado (a anca mantém-se voltada para a frente)
- Aguarde esta posição por 10-30/30-60 segundos
- Repita para o outro lado
- Aguarde esta posição por 10-30/30-60 segundos
- Repita até atingir um total de 60 segundos por alongamento



Alongamento dos gêmeos (barriga da perna)

- Use uma cadeira para se apoiar
- De pé, atrás da cadeira, mantenha os pés à largura da bacia
- Dobre um joelho e mova a outra perna para trás até sentir o alongamento da barriga da perna, mantenha o calcanhar em contacto com o chão
- Os dois pés devem manter-se direccionados para a frente, mantenha o alongamento por 10-30/30-60 segundos
- Repita para o outro lado
- Aguarde esta posição por 10-30/30-60 segundos
- Repita até atingir um total de 60 segundos por alongamento



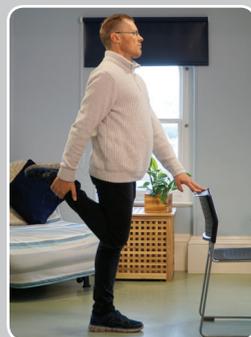
Alongamento dos isquiotibiais (parte posterior da perna)

- Este exercício pode ser feito sentado ou em pé
- Dobre o seu joelho esquerdo e posicione a perna direita esticada diante de si
- Use as suas mãos para se apoiar na coxa esquerda
- Mantendo as costas alinhadas, aponte os dedos dos pés para o chão
- Aguarde esta posição por 10-30/30-60 segundos
- Repita para o outro lado
- Aguarde esta posição por 10-30/30-60 segundos
- Repita até atingir um total de 60 segundos por alongamento



Alongamento do quadríceps (parte da frente da coxa)

- Usando uma cadeira para se apoiar
- Mantenha-se por trás da cadeira com os pés à largura da anca
- Dobre o joelho direito de maneira a que o pé toque nas nádegas
- Segure o pé direito com a sua mão direita
- Deve dobrar ligeiramente o seu joelho esquerdo
- Puxe suavemente até sentir o alongamento da parte da frente da coxa
- Aguarde esta posição por 10-30/30-60 segundos
- Repita para o outro lado
- Aguarde esta posição por 10-30/30-60 segundos
- Repita até atingir um total de 60 segundos por alongamento



Exercício durante a diálise

Porque realizar alguns exercícios de força muscular durante a diálise?

Há alguns exercícios de força muscular que podem ser realizados durante a diálise.

Para ver alguns vídeos visite o nosso website: move.bangor.ac.uk

A opinião dos doentes sobre o exercício durante a diálise

“É um excelente aproveitamento do tempo”

“Eu gosto do exercício porque faz o tempo passar mais rápido”

Quantos exercícios, com que peso?

Siga as mesmas instruções dadas para a realização dos exercícios de força muscular em casa (página 21).

Pontos importantes a lembrar:

- ✓ Faça sempre um aquecimento (aproximadamente 5 minutos) antes dos exercícios de força muscular. Isto pode ser simplesmente os exercícios que pretende realizar com menor intensidade (sem qualquer peso).
- ✓ Idealmente deve realizar o exercício nas primeiras duas horas de diálise.
- ✓ Os movimentos devem ser suaves e estáveis – para evitar lesões.
- ✓ Expire durante o esforço e inspire na fase de relaxamento.
- ✓ Evite sustar a respiração. Controladamente inspire pelo nariz e expire pela boca.
- ✓ Se o seu acesso vascular é uma fistula ou prótese, exercite apenas o braço contrário durante a diálise. Não se esqueça de exercitar o braço do acesso vascular em casa. Assim evita desequilíbrios na sua força muscular.
- ✓ Descanse 2-3 minutos entre series. Por exemplo, faça 10-15 repetições, descanse 2-3 minutos, repita 10-15 repetições.
- ✓ A progressão no plano de treino é diferente de pessoa para pessoa. Se conseguir fazer facilmente 4 séries de 10-15 repetições, então é tempo de tentar aumentar o peso! Se tem muita dificuldade em completar 10-15 repetições, então reduza o peso e faça uma progressão mais gradual.
- ✓ PARE o exercício imediatamente se sentir dor no peito, se sentir tonturas ou sensação de desmaio e informe o seu médico ou enfermeiro.
- ✓ Ouça o seu corpo – exaustão, dores musculares e articulares podem ser uma indicação de que está a exagerar no seu treino.
- ✓ A melhor abordagem é começar lentamente e progredir gradualmente – as suas hipóteses de sucesso serão maiores!

Treino de força nos membros superiores

Se tem uma fistula ou prótese, durante a diálise não deve exercitar esse braço. Em casa deverá realizar os exercícios neste braço (algumas horas após o fim da diálise de maneira a evitar hemorragias do local de punção).

Bíceps

- Comece com os braços ao longo do corpo, palma das mãos viradas para a frente, inspire
- Expire e lentamente dobre os seus cotovelos e eleve as suas mãos até aos ombros
- Mantenha os cotovelos lateralmente junto ao corpo
- Inspire e lentamente volte à posição inicial
- Repita 10-15 vezes

Nota: se não tiver fistula ou prótese, repita no outro braço

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo



Prensa de ombros

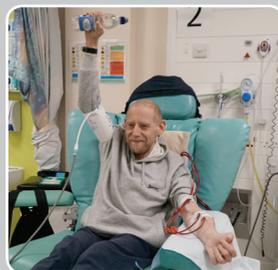
- Eleve o braço até que o cotovelo esteja ao nível do ombro, inspire
- Expire lentamente e eleve o braço acima da cabeça, cotovelo ligeiramente dobrado
- Inspire lentamente e retorne à posição inicial
- Repita 1-15 vezes

Nota: se não tiver fistula ou prótese, repita no outro braço

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo



Elevação do braço para a frente

- Com o braço diante de si, inspire
- Expire enquanto eleva o braço à sua frente até à altura do ombro
- Inspire e baixe o seu braço até à posição inicial
- Repita 10-15 vezes

Nota: se não tiver fistula ou prótese, repita no outro braço

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo



Elevação lateral do braço (para o lado)

- Com o braço ao lado do corpo, inspire
- Expire e lentamente eleve o seu braço lateralmente até que o braço esteja paralelo ao chão
- Cotovelo deve estar ligeiramente dobrado
- Inspire e lentamente retorne à posição de partida
- Repita 10-15 vezes

Nota: se não tiver fistula ou prótese, repita no outro braço

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo



Treino de força nos membros inferiores

Elevação da perna

- Sente-se no cadeirão de diálise com as costas bem apoiadas
- Com a perna bem esticada, inspire
- Expire e lentamente eleve a perna (aproximadamente 30-40°)
- Inspire e lentamente baixe a perna retomando a posição inicial
- Nota: pode dobrar a outra perna para o apoiar, se necessário
- Repita 10-15 vezes
- Repita na outra perna

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo



Nota:

se não conseguir elevar a perna até aos 30°, eleve a perna até onde conseguir e tente, com o tempo, progredir até aos 30°

Abertura lateral da perna

- Sente-se no cadeirão de diálise com as costas bem apoiadas
- Com a perna esticada, inspire
- Expire e lentamente afaste a perna lateralmente
- Inspire e lentamente retorne a sua perna para a posição inicial
- Nota: pode dobrar a outra perna para o apoiar, se necessário
- Repita 10-15 vezes
- Repita na outra perna

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo



Elevação com perna fletida

- Sente-se no cadeirão de diálise com as costas bem apoiadas
- Coloque um rolo ou uma toalha enrolada por baixo do joelho, inspire
- Expire e lentamente eleve a perna (aproximadamente 30-40°)
- Inspire e lentamente baixe a sua perna até à posição inicial
- Nota: pode dobrar a outra perna para o apoiar, se necessário
- Repita 10-15 vezes
- Repita na outra perna

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo



Nota:

se não conseguir elevar a perna até aos 30°, eleve a perna até onde conseguir e tente, com o tempo, progredir até aos 30°

Extensão do joelho

- Sente-se de lado no seu cadeirão, com os pés apoiados no chão
- Apoie-se no cadeirão para ter mais suporte (com o braço sem fístula), inspire
- Expire e lentamente estique a perna, sem atingir a extensão máxima
- Aponte os dedos para o teto e aguarde alguns segundos
- Inspire e lentamente baixe a perna para a posição inicial
- Repita 10-15 vezes
- Repita na outra perna

Este exercício pode ter algum risco. Antes de o fazer, confirme com o seu profissional de saúde

Progressão:

2-4 séries

Aumente o peso ao longo do tempo



Elevação dos calcanhares

- Sente-se de lado no seu cadeirão, com os pés apoiados no chão
- Apoie-se no cadeirão para ter mais suporte (com o braço sem fístula)
- Lentamente eleve os calcanhares do chão, aguarde por alguns segundos
- Lentamente baixe os calcanhares para o chão
- Repita 10-15 vezes

Nota: se necessário, poderá fazer uma perna de cada vez

Este exercício pode ter algum risco. Antes de o fazer, confirme com o seu profissional de saúde

Progressão:

2-4 séries

Adicione peso ao longo do tempo

(certifique-se que o peso é aplicado acima do joelho e não em torno do tornozelo)



Acompanhe o seu progresso

O meu diário de exercício aeróbio

Data:

Semana:

Atividades de intensidade moderada – deve sentir algum calor, um ligeiro esforço, talvez alguma transpiração.

Atividades de intensidade vigorosa – deve sentir bastante calor e transpiração, dificuldade em manter uma conversa durante a atividade.

Dia	Atividade	Tempo (minutos)	Tempo total (minutos)
Segunda-feira			
Terça-feira			
Quarta-feira			
Quinta-feira			
Sexta-feira			
Sábado			
Domingo			

Total semanal =

Lembre-se do seu Objetivo semanal:

- ❖ 150 minutos de intensidade moderada OU
- ❖ 75 minutos de intensidade vigorosa OU
- ❖ Uma combinação de ambas (1 minuto de atividade vigorosa equivale a 2 minutos de atividade moderada)

O meu diário de exercício de força muscular

NOTA: Registe o peso, o número de séries e o número de repetições

Data:

Semana:

		2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	Sáb	Dom
Braços	Biceps							
	Elevação lateral							
	Prensa de ombro							
	Triceps							
	Elevação do braço para a frente							
Pernas	Sentar e levantar da cadeira							
	Agachamento							
	Elevação lateral da perna							
	Extensão da perna (para trás)							
	Elevação dos calcanhares							
	Elevação do joelho							
	Opções sentado:							
	Extensão do joelho							
	Elevação do joelho							
Elevação dos calcanhares								

O meu diário de exercício de flexibilidade

NOTA: Registe o tempo (segundos), a posição e o número de repetições.

Data:

Semana:

		2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	Sáb	Dom
Parte superior	Rotação do pescoço							
	Parte superior das costas							
	Rotação do tronco							
Parte inferior	Alongamento dos gémeos (barriga da perna)							
	Alongamento dos quadricípites							
	Alongamento dos isquiotibiais (parte posterior da coxa)							
	Sentado: alongamento dos gémeos							

O meu diário de exercício na diálise

NOTA: Registe quantas repetições, quantas séries e o peso usado

Data:

Semana:

		2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	Sáb	Dom
Braços	Biceps							
	Prensa de ombros							
	Elevação do braço para a frente							
	Elevação lateral do braço							
Pernas	Elevação da perna							
	Abertura lateral da perna							
	Elevação com perna fletida							
	Extensão do joelho							
	Elevação dos calcanhares							

Lembre-se – se tem fistula ou prótese não se esqueça de realizar os exercícios desse braço em casa (após algumas horas do fim do tratamento para evitar hemorragia).

Nota: se pedala durante a diálise pode também usar O diário do meu exercício aeróbio para registar a sua duração e intensidade.

O que pretende atingir?

Defina os seus objetivos

Dica importante:

O seu objetivo deve ser **SMART**

Específico – precisamente, o que pretende atingir?

Mensurável – como saberá se o atingiu?

Atingível – deve ser realista, dentro das suas capacidades

Relevante – relacionado com um objetivo global para a sua vida

Tempo limite – defina uma data no seu diário para o completar

Objetivo geral a longo prazo:

Eu pretendo _____

Objetivo semanal que me ajudará a atingir o objetivo global:

O quê:

Quando:

Pergunte a você mesmo:

Numa escala de 0-10,quão importante é para si atingir o objetivo global?



0 = Nada importante

10 = Muito importante

Qual é a sua confiança para atingir o seu objetivo global?



0 = Nada confiante

10 = Muito confiante

Agradecimentos

Esta publicação foi parte de um projeto financiado pela Universidade de Bangor (ESRC Impact Acceleration Account), concedido à Dr.^a Jennifer Cooney, Dr. Jamie Macdonald e à Professora Jane Noyes da Universidade de Bangor e da Wales Kidney Research Unit.

Gostaríamos de agradecer às clínicas (pacientes e profissionais) que gentilmente fizeram parte do focus grupo. Obrigado pelo vosso tempo e excelentes discussões. O vosso contributo foi extremamente valioso.

Um enorme agradecimento para as estrelas desta publicação, os participantes que muito gentilmente disponibilizaram o seu tempo para aparecer nas nossas fotografias e vídeos. Sem o vosso contributo, este documento não seria possível.

Finalmente, obrigado às empresas que nos ajudaram a produzir esta publicação:

Excellent Design, Beaumaris, excellent-design.co.uk pelo design gráfico.

Ben Roberts - benro.tv pelas fotografias, filmagens e edição de imagem.

A versão portuguesa deste guia foi possível com o apoio da Fresenius Medical Care, NephroCare Portugal.

