

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



Boletim nº 50 / setembro de 2019

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Neste mês damos continuidade à nossa série de boletins que relaciona atividade física e algumas patologias. Até o mês de dezembro iremos abordar e esclarecer questões acerca das doenças crônicas com maior incidência na população, fornecer orientações gerais e propor a prevenção e a melhora através da atividade física.

Boa leitura!

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O sistema cardiovascular é formado pelo coração, vasos sanguíneos (artérias, veias e capilares) e pelo sangue. A sua principal função é transportar nutrientes e oxigênio para todo corpo e ajudar na remoção dos rejeitos metabólicos e de gás carbônico, conduzindo-os para seu local de excreção.

O coração é um órgão muscular, que se localiza na caixa torácica e funciona com uma bomba propulsora fazendo o sangue circular por todo o corpo. Os vasos sanguíneos são tubos do sistema circulatório, distribuídos por todo o corpo, por onde circula o sangue. O sangue é um tecido líquido e exerce papel fundamental no sistema circulatório. É pela corrente sanguínea que o oxigênio e nutrientes chegam até as células.

Nessa edição vamos conhecer um pouco mais sobre as doenças cardiovasculares.

P: O que são doenças cardiovasculares?

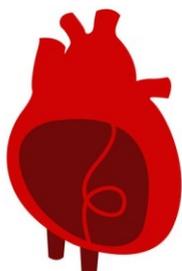
R: As doenças cardiovasculares são um conjunto de doenças que afetam o coração (cardio) e os vasos sanguíneos (vasculares).

“As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo: mais pessoas morrem anualmente por essas enfermidades do que por qualquer outra causa.”

P: Quais os principais tipos de doenças cardiovasculares?

R: Temos vários tipos de doenças cardiovasculares. Cada uma afeta o sistema circulatório de uma forma. Entre as principais, podemos destacar:

- Doença arterial coronária: doença dos vasos sanguíneos que irrigam o músculo cardíaco;
- Doença arterial periférica: doença dos vasos sanguíneos que irrigam os membros superiores e inferiores;
- Doença cerebrovascular: doença dos vasos sanguíneos que irrigam o cérebro;
- Doença cardíaca reumática: danos no músculo do coração e válvulas cardíacas devido à febre reumática, causada por bactérias estreptocócicas;



#PraCegoVer 1 Ilustração de um coração real.

- Cardiopatia congênita: malformações na estrutura do coração existentes desde o momento do nascimento;
- Trombose venosa profunda e embolia pulmonar – coágulos sanguíneos nas veias das pernas, que podem se desalojar e se mover para o coração e pulmões;
- Arritmia cardíaca: acontece quando a frequência cardíaca do paciente se encontra anormal e irregular.

P: Quantas pessoas sofrem de doenças cardiovasculares?

R: Acredita-se que as doenças cardiovasculares sejam responsáveis por cerca de 1 em cada 3 mortes prematuras em homens, e 1 em cada 5 mortes prematuras em mulheres. Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 17,5 milhões de pessoas morrem anualmente em decorrência dessas patologias.



#PraCegoVer 2 desenho de um vaso sanguíneo estreitado pela gordura

“Mais de três quartos das mortes por doenças cardiovasculares ocorrem em países de baixa e média renda.”

P: Quais os principais fatores de risco das doenças cardiovasculares?

R: Existe correlação entre diversos fatores de risco e o surgimento de doenças cardiovasculares, como: hipertensão, tabagismo, dislipidemia, diabetes, má alimentação, sedentarismo, sobrepeso, consumo excessivo de álcool, problemas bucais, estresse, envelhecimento, fatores genéticos, entre outros.

P: As doenças cardiovasculares apresentam sintomas? Quais os principais?

R: Com a variedade de tipos e formas que as doenças cardiovasculares podem se apresentar, a lista de possíveis sintomas é ainda maior. Contudo, podemos elencar como principais os seguintes: pressão arterial elevada, tosse persistente, dificuldade de respirar durante o sono, falta de ar, dor no peito (angina), palpitações, náusea, taquicardia, indigestão, sudorese intensa, fadiga, desmaio, sensação de frio nos membros, inchaço nos pés, palidez e coloração azulada na ponta dos dedos.

P: Como se dá o diagnóstico das doenças cardiovasculares?

R: O diagnóstico deve ser feito por médico, preferencialmente cardiologista, com base no histórico familiar do paciente e exames físicos, clínicos laboratoriais ou por imagem (análise de sangue, eletrocardiograma, teste de esforço, cateterismo cardíaco, radiografia do tórax, tomografia e ressonância magnética).



#PraCegoVer 3 Médico auferindo a pressão do paciente.



#PraCegoVer 4 Hamburguer duplo com queijo.



#PraCegoVer 5 Halter com frutas e fita métrica.



#PraCegoVer 6 Dupla jogando tênis.



#PraCegoVer 7 Pessoa correndo no pôr no sol.



#PraCegoVer 8 Moça alongando no parque.

P: É possível prevenir?

R: Acredita-se que a grande maioria das mortes causadas por doenças cardiovasculares são prematuras e poderiam ser facilmente evitadas com algumas mudanças comportamentais no estilo de vida adotado, como a prática regular de atividade física, uma dieta saudável e/ou para de fumar.

P: Como se dá o tratamento das doenças cardiovasculares?

R: A melhor forma de tratar as doenças cardiovasculares é através da prevenção. Entretanto, após o diagnóstico da doença, existem algumas coisas que podem ser feitas para melhorar as condições. São elas: mudanças no estilo de vida, uso de medicamentos e, em alguns casos, cirurgia.

ATIVIDADE FÍSICA X DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Nesse campo vamos relacionar a patologia com a prática de atividade física.

P: O exercício físico pode auxiliar no tratamento das doenças cardiovasculares?

R: Sim, a prática regular e orientada de atividade física é uma das principais formas de prevenir e tratar as doenças cardiovasculares.

P: Como e por que isso ocorre?

R: A atividade física, realizada de forma correta e segura, reduz a pressão arterial e o colesterol, melhora a capacidade de absorção e utilização do oxigênio, melhora a qualidade do sono, aumenta a disposição, aumenta o gasto calórico (o que auxilia na perda do peso) e produz hormônios que ajudam no controle do estresse.

P: Qual tipo de atividade física é mais indicado para essa população?

R: As atividades físicas mais benéficas para pacientes cardiovasculares são os exercícios aeróbicos e o treino de força. As atividades aeróbicas melhoram a circulação, a respiração e ajudam a reduzir os valores de pressão arterial e de colesterol. Alguns exemplos de exercícios aeróbicos são: natação, corrida, caminhar de forma mais acelerada, andar de bicicleta, entre outros. Já o treino de força fortalece a musculatura e os ossos. A American College of Sports Medicine refere que os benefícios mais consistentes do exercício físico em pessoas que têm doença cardiovascular parecem ocorrer quando a atividade física é praticada pelo menos três vezes por semana ao longo de 12 ou mais semanas.

Se você tem dúvidas sobre alguma atividade física, encaminhe sua pergunta e em uma próxima edição ela será respondida.

Fonte: Diretrizes da Organização Mundial da Saúde– 2017.

AULA NA PRAÇA

O mês de agosto é muito famoso por seus dias frios e secos. Apesar de estarmos no auge do inverno, ainda conseguimos desfrutar de alguns agradáveis dias de sol.

Alguns professores do Programa de Ginástica Laboral aproveitaram essa oportunidade para levar seus alunos à uma praça próxima ao local de trabalho realizar uma aula ao ar livre.

Caso seu professor te convide, não perca a oportunidade de levantar, se movimentar e de tomar um sol.



#PraCegoVer 9 Professora dando aula de ginástica laboral na praça.

ACONTECEU

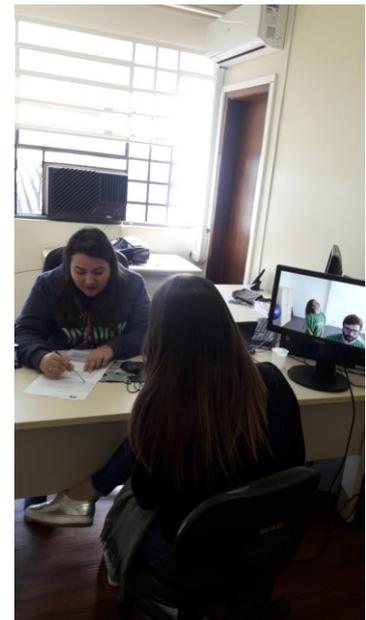
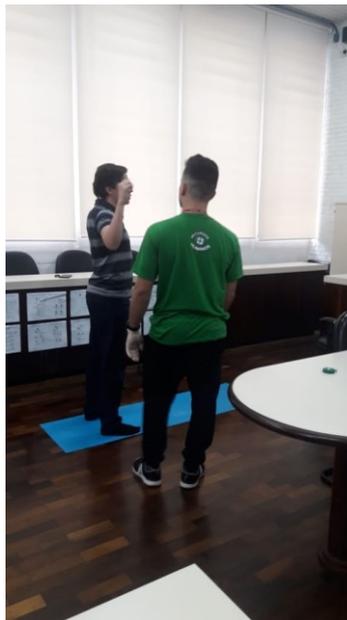
Avaliações Físicas Itinerantes – Comarcas da Região Metropolitana da Capital

O PGL, buscando propiciar mais saúde e qualidade de vida aos colaboradores deste ilustre Tribunal, no mês de agosto finalizou a etapa do projeto que visa realizar avaliações físicas nos Foros da Região Metropolitana da Capital.

Os colaboradores lotados em Almirante Tamandaré (05/07), Araucária (12/07), Pinhais (19/07), São José dos Pinhais (26/07), Colombo (02/08), Campo Largo (09/08), Piraquara (16/08) e Fazenda Rio Grande (22/08) foram atendidos.

Lembrando que nesse evento realizamos, de forma gratuita, testes de flexibilidade, risco cardíaco, nível de estresse, percepção subjetiva de dores, índice de massa corporal, entre outros.

Para você que mora ou tem fácil acesso a Curitiba, não se preocupe, até o final do ano realizaremos os atendimentos na capital.



#PraCegoVer 10 Professor realizando o teste de flexibilidade no aluno e a professora passando o feedback para aluna.



#PraCegoVer 11 Professores realizando o teste de flexibilidade na aluna.

Publicação eletrônica do Programa de Ginástica Laboral

ANO 2019 – Nº 50

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassanelli Ratin

Imagens

Pixabay

Freepik

Fale Conosco

PGL TJPR

Rua Mateus Leme, 1470 – 1º

Andar

Curitiba – CEP 80530-010

41 3228-5788

recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br

<https://www.tjpr.jus.br/group/guest/ginastica-laboral>

Problemas Técnicos com a Pausa Ativa

No mês de agosto o sistema que realiza as transmissões do Pausa Ativa esteve indisponível nos horários de todas as aulas nos dias 20, 21, 22 e 23, e durante a última aula do dia 30.

Contudo, devido aos esforços dos nossos colaboradores do DTIC, o sistema já está estável e as aulas da Pausa Ativa voltaram a ser ministradas normalmente.

Novo local de atendimento do Alongamento Postural

Buscando facilitar o acesso e atender o maior número de servidores possível, o Programa de Ginástica Laboral, em acordo com a direção do DTIC e do Patrimônio, está disponibilizando mais um posto de atendimento para o Postura em Dia, localizado na rua Álvaro Ramos, 157. Na nova localidade, os atendimentos estão ocorrendo nas terças, quartas e sextas-feiras. As professoras Sabrina Campos Machado e Caroline Robes Dagnoni estão esperando por vocês. Para agendar seu horário, entre em contato pelos skypes: Priscila Cassanelli Ratin ou Gesiele dos Santos Vaz; ou pelo telefone: 3228-5788.



#PraCegoVer 12 Professora alongando aluna que está deitada na maca.

VEM AÍ

Aula temática

No Brasil, o dia 21 de setembro é celebrado como o Dia da Luta da Pessoa com Deficiência. Oficialmente, esta data foi criada a partir do decreto de lei nº 11.133, de 14 de julho de 2005, mas já era celebrada a nível extraoficial desde 1982. Ela foi criada com o objetivo de conscientizar sobre a importância do desenvolvimento de meios de inclusão das pessoas com deficiência na sociedade.

Em razão disso, os professores do Programa de Ginástica Laboral estão planejando uma aula temática sobre essa questão tão relevante. Aguarde!

ENVIE SUA SUGESTÃO PARA O PGL

Contamos com seu auxílio para dar sequência ao bom atendimento e melhorar nossos serviços.

Precisamos do seu apoio e das suas sugestões para que possamos expandir as ações do PGL, atendendo satisfatoriamente a todos os colaboradores.

FAÇA MAIS POR VOCÊ! FAÇA MAIS POR SUA SAÚDE! FAÇA GINÁSTICA LABORAL!