

Guia Prático para Iniciar Atividades Físicas com Segurança

Dar o primeiro passo em direção a um estilo de vida mais ativo pode transformar completamente sua saúde e bem-estar. Este guia foi criado para ajudá-lo a começar sua jornada de exercícios físicos de forma segura, inteligente e sustentável.



**Dr. Sergio Akira Horita: Especialista em Medicina de Reabilitação,
Acupuntura e Medicina do Exercício e do Esporte**

Meu nome é Sergio e minha missão é devolver a você uma vida sem dor e com mais movimento.

Com uma abordagem única, uno o melhor da Fisiatria para reabilitação, da Acupuntura para o controle da dor e da Medicina do Esporte para cuidar da sua saúde funcional.

Atuando nos hospitais de referência em São Paulo, meu foco é usar o melhor da ciência e da tradição para restaurar seu bem-estar completo.

Dr Sergio Akira Horita – CRM-SP 109.120

Medicina Física e Reabilitação – Fisiatria – RQE 25.740

Acupuntura – RQE: 32.486

Medicina do Esporte – RQE: 40.018



Transforme Seu Corpo e Sua Mente

Benefícios Físicos

- Fortalecimento do coração e sistema cardiovascular
- Controle do peso corporal e metabolismo
- Redução da pressão arterial e colesterol
- Aumento da força muscular e densidade óssea
- Melhoria da flexibilidade e equilíbrio
- Prevenção de diabetes tipo 2

Benefícios Mentais

- Redução significativa do estresse e ansiedade
- Melhoria da qualidade do sono
- Aumento da autoestima e confiança
- Liberação de endorfinas (hormônios da felicidade)
- Prevenção da depressão
- Maior clareza mental e foco



A Ciência Por Trás dos Benefícios

Estudos científicos demonstram que apenas 150 minutos de atividade física moderada por semana podem reduzir o risco de doenças cardíacas em até 35%. A prática regular de exercícios também está associada a uma redução de 30% no risco de desenvolver diabetes tipo 2 e 20% na mortalidade por todas as causas.

Para a saúde mental, o exercício funciona como um antidepressivo natural. A atividade física regular aumenta a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, melhorando significativamente o humor e a sensação de bem-estar. Muitos profissionais de saúde mental já recomendam exercícios como parte complementar do tratamento de ansiedade e depressão.

Por Que a Avaliação Médica é Essencial?



Identificação de Riscos

Detectar problemas cardíacos, pressão alta, diabetes ou outras condições que exigem cuidados especiais durante o exercício.



Exercício Personalizado

Receber orientações específicas sobre tipos de atividades mais adequados para seu perfil e condição física atual.



Metas Realistas

Estabelecer objetivos alcançáveis e um plano progressivo que respeite seus limites e maximize resultados.

- Importante:** Se você tem mais de 40 anos, é sedentário há muito tempo, possui doenças crônicas ou histórico familiar de problemas cardíacos, a avaliação médica não é apenas recomendada – é obrigatória antes de iniciar qualquer programa de exercícios.



O Que Esperar da Avaliação Médica

01

Histórico Completo

Análise detalhada do seu histórico médico, medicamentos em uso, cirurgias anteriores e estilo de vida atual.

02

Exame Físico

Avaliação cardiovascular, pressão arterial, frequência cardíaca, ausculta pulmonar e exame musculoesquelético.

03

Exames Complementares

Quando necessário: eletrocardiograma, teste ergométrico, exames de sangue e avaliação da composição corporal.

04

Prescrição do Exercício

Recomendações personalizadas sobre tipo, intensidade, duração e frequência de atividades físicas adequadas para você.

Como Começar: Dicas Práticas e Inteligentes

Escolhendo a Atividade Ideal

A melhor atividade física é aquela que você realmente gosta e consegue manter a longo prazo. Considere seus interesses pessoais, disponibilidade de tempo e recursos financeiros.

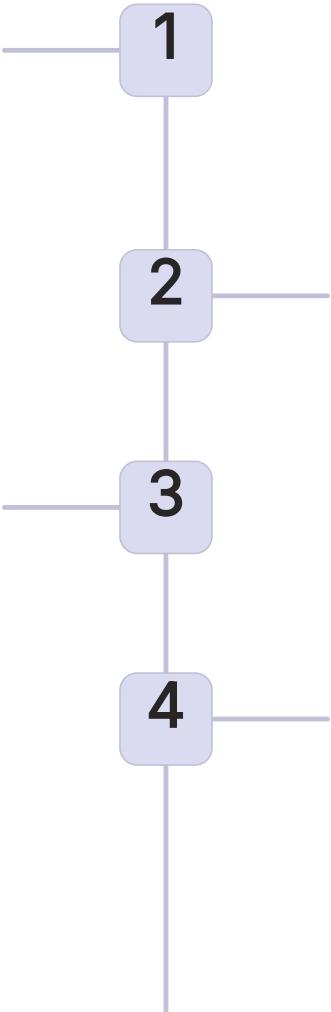
- **Caminhada:** Ideal para iniciantes, baixo impacto, pode ser feita em qualquer lugar
- **Natação:** Excelente para articulações, trabalha corpo todo, refrescante
- **Ciclismo:** Cardiovascular eficiente, pode ser lazer ou transporte
- **Musculação:** Fortalecimento muscular, melhora postura e metabolismo
- **Dança:** Divertida, social, melhora coordenação e equilíbrio
- **Yoga/Pilates:** Flexibilidade, força, consciência corporal e relaxamento



Frequência e Intensidade: Encontre Seu Ritmo

Semanas 1-2: Adaptação

Comece devagar: 2-3 vezes por semana, 15-20 minutos por sessão. Intensidade leve – você deve conseguir conversar confortavelmente durante o exercício.



Semanas 5-8: Consolidação

Estabeleça rotina: 4-5 vezes por semana, 30-45 minutos. Intensidade moderada – você sente o esforço, mas pode manter a atividade.

Semanas 3-4: Progressão

Aumente gradualmente: 3-4 vezes por semana, 20-30 minutos. Intensidade leve a moderada – respiração um pouco mais acelerada, mas ainda controlada.

Após 8 Semanas: Manutenção

Meta ideal: 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana, distribuídos ao longo dos dias.

- ☐ **Dica de Ouro:** A consistência é mais importante que a intensidade. É melhor fazer 20 minutos todos os dias do que 2 horas uma vez por semana. Construa o hábito primeiro, aumente a intensidade depois.

Quando Parar e Procurar Ajuda Médica

Dor no Peito

Qualquer desconforto, pressão, aperto ou dor no peito durante ou após o exercício. Pare imediatamente e procure atendimento de emergência.

Falta de Ar Intensa

Dificuldade respiratória desproporcional ao esforço, sensação de sufocamento ou respiração que não normaliza após parar.

Tontura ou Desmaio

Sensação de cabeça leve, visão turva, perda de equilíbrio ou desmaio durante ou logo após a atividade física.

Palpitações Irregulares

Batimentos cardíacos irregulares, muito rápidos ou "pulando" durante o exercício, especialmente se acompanhados de outros sintomas.

Dor Articular Persistente

Dor nas articulações que piora com o exercício e não melhora com repouso, inchaço visível ou limitação de movimento.

Náusea ou Vômito

Náusea intensa durante ou após exercício, especialmente se acompanhada de suor frio, palidez ou mal-estar geral.

O Médico do Esporte: Seu Parceiro de Sucesso



Por Que Consultar um Especialista?

O médico do esporte é o profissional especializado em otimizar sua performance física enquanto mantém sua saúde e segurança. Com formação específica em fisiologia do exercício, biomecânica e prevenção de lesões, este especialista oferece muito mais do que uma simples liberação para exercícios.



Avaliação Completa

Exames específicos para atletas e praticantes de atividade física, incluindo testes de capacidade cardiorrespiratória e avaliação biomecânica.



Prescrição Personalizada

Programa de treinamento individualizado baseado em evidências científicas, adaptado aos seus objetivos e limitações.



Prevenção de Lesões

Orientações específicas para evitar lesões comuns, técnicas corretas de execução e estratégias de recuperação adequadas.



Acompanhamento Contínuo

Monitoramento regular do progresso, ajustes no programa conforme evolução e suporte para alcançar suas metas com segurança.

Comece Hoje Sua Jornada de Transformação

"A jornada de mil quilômetros começa com um único passo. O momento perfeito para começar é agora – seu corpo e sua mente agradecerão por cada movimento que você fizer."



Agende Sua Avaliação

Marque consulta com médico do esporte ou clínico geral



Defina Seus Objetivos

Estabeleça metas realistas e motivadoras



Escolha Sua Atividade

Selecione exercícios que você goste



Comece Devagar

Dê o primeiro passo hoje mesmo!

Lembre-se: cada pessoa tem seu próprio ritmo e jornada. Não se compare com outros – celebre cada pequena conquista e mantenha o foco em ser melhor do que você era ontem. Com orientação médica adequada, paciência e consistência, você alcançará seus objetivos de saúde e bem-estar. Sua nova vida ativa começa agora!