



SAÚDE, PROFESSORES!



AdUFRJ LANÇA CAMPANHA PELA QUALIDADE DE VIDA



VAI TER GYMPASS!!

TODOS OS DOCENTES SINDICALIZADOS PODEM ADERIR À 
PLATAFORMA DE ATIVIDADES FÍSICAS. CADA UM TEM DIREITO
A INSCREVER TRÊS DEPENDENTES. PARTICIPE!!! 

ADUFRJ LANÇA CAMPANHA PELA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES INSCRIÇÕES PARA O WELLHUB/GYMPASS COMEÇAM NA SEXTA, DIA 6

Um chamado à importância da saúde física e mental. Esse é o mote da campanha “Saúde, professores!”. Com identidade visual assinada pelo designer André Hippertt, as peças buscam promover a melhoria global da qualidade de vida dos docentes da UFRJ. Para ajudar nesse processo de mudança de hábitos, a diretoria da AdUFRJ assinou um convênio com a plataforma Wellhub. Inicialmente chamado Gympass e voltado apenas a academias, o serviço se especializou em saúde e passou a oferecer uma gama de atividades. O lançamento oficial será na sexta-feira, 6, durante a festa promovida pela AdUFRJ para os novos filiados, no Fórum de Ciência e Cultura. “No dia em que você malha, você dorme melhor”, sublinha o professor Márcio Souza, do Programa de Pós-Graduação em Engenharia Biomédica da Coppe. “O remo, por exemplo, é excelente! Desenvolve muito os braços e pernas e a capacidade respiratória”, atesta o docente. Conheça mais benefícios e curiosidades nas próximas páginas.

CAMINHADA

VOCÊ SABIA QUE A CAMINHADA É UMA ARMA PODEROSA CONTRA MORTES PREMATURAS E DOENÇAS CARDIOVASCULARES?

AdUFRJ

CAMINHADA

ALGUNS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA

- AUMENTA A ENDOFINA E AFASTA A DEPRESSÃO
- DEIXA O PULMÃO MAIS EFICIENTE
- MELHORA A CIRCULAÇÃO
- REDUZ OS RISCOS PARA DIABETES
- COMBATE A OSTEOPOROSE

AdUFRJ

CAMINHADA

QUANTO DEVO CAMINHAR POR DIA?

• ESTUDOS SUGEREM QUE DAR 2.337 PASSOS POR DIA JÁ REDUZ OS RISCOS DE MORTES PREMATURAS POR DOENÇAS CARDIOVASCULARES

AdUFRJ

NATAÇÃO

VOCÊ SABIA QUE UM DOS ESPORTES MAIS COMPLETOS PARA O CORPO HUMANO É A NATAÇÃO?

AdUFRJ

NATAÇÃO

VEJA ALGUNS DOS BENEFÍCIOS

- FORTALECE OS MÚSCULOS
- MELHORA O COLESTEROL
- AJUDA NA REGULAÇÃO DO PESO
- REDUZ RISCOS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES
- MELHORA AS ARTICULAÇÕES
- RELAXA O CORPO E A MENTE
- MELHORA A CAPACIDADE PULMONAR

AdUFRJ

NATAÇÃO

QUANTO PRECISO NADAR PARA PERCEBER OS BENEFÍCIOS?

ESTUDOS APONTAM QUE 30 MINUTOS TRÊS VEZES POR SEMANA JÁ É CAPAZ DE REDUZIR OS RISCOS DE DESENVOLVIMENTO DE DIABETES TIPO 2

AdUFRJ

ENTREVISTA | VERÔNICA SALERNO, PROFESSORA DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA (PPGEF)

“A ATIVIDADE FÍSICA É A PÍLULA DA JUVENTUDE. ELA RETARDA AS PERDAS FISIOLÓGICAS EM 20 ANOS”

■ Por que é importante a prática de atividades físicas?

● A atividade física é importante tanto na prevenção de doenças, quanto no tratamento de diversas patologias. Para quem sofre de doença arterial coronariana, por exemplo, a atividade física é extremamente importante. Ela é uma das poucas maneiras que temos de aumentar uma lipoproteína fundamental – popularmente chamada de colesterol bom – que limpa as artérias. A atividade física, então, regula o metabolismo, atuando na prevenção de doenças. Quando a pessoa já tem a enfermidade instalada, a ati-

“**Um indivíduo bem condicionado de 50 anos tem a mesma massa muscular de um indivíduo sedentário de 30**

vidade física aumenta o HDL e consegue ajudar a medicação prescrita pelo médico para a redução do colesterol ruim – que é o LDL. Exercício físico também melhora a atividade do músculo cardíaco.

■ O exercício físico combate o envelhecimento?

● Eu costumo dizer que a atividade física é a pílula da juventude. A gente sempre vê nos filmes as pessoas buscarem fontes da juventude. Nós temos essa fonte da juventude nas mãos e não usamos. A atividade física retarda as perdas fisiológicas em 20 anos, dos 30



aos 50 anos. Um indivíduo bem condicionado de 50 anos tem a mesma massa muscular de um indivíduo sedentário de 30. Então, metabolicamente, eu sou tão eficiente aos 50 do que aos 30. E isso evita o surgimento de doenças cardíacas, obesidade, hipertensão. Além disso, dá mais autonomia ao idoso, porque evita os processos de queda com a manutenção da massa muscular. Então, a atividade física, na minha

opinião, é vida.

■ Quais exercícios recomendados para quem tem restrições, como cardiopatias, por exemplo?

● Os cardiopatas, dependendo de sua classificação, só vão poder fazer atividades físicas dentro de centros de reabilitação cardíaca, para que sejam monitorados durante a atividade. Porém, os indivíduos que tiveram infartos não complicados e que estão liberados pelo médico para a prática de atividade física, devem realizar exercícios aeróbicos de baixa ou moderada intensidade, no mínimo de três a quatro vezes na semana. Isso deve ser associado também a exercícios de força. Eles não podem ser esquecidos porque ajudam no ganho e na preservação da massa magra. Quanto mais massa magra, metabolicamente mais eficientes somos. Exercícios de moderada intensidade para todo mundo!

YOGA

VOCÊ SABE COMO A YOGA PODE MELHORAR SEU BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA?

AdUFRJ

YOGA

ALGUNS BENEFÍCIOS

- DIMINUI A ANSIEDADE E O ESTRESSE
- AJUDA NA CONCENTRAÇÃO
- COMBATE INFLAMAÇÕES
- ALIVIA DORES
- CONTROLA A PRESSÃO ARTERIAL E OS BATIMENTOS CARDÍACOS
- MELHORA O CONDIÇÃOAMENTO FÍSICO

AdUFRJ

YOGA

QUAL A PRÁTICA IDEAL?

A RESPOSTA VARIA PARA CADA PESSOA, MAS JÁ HÁ BENEFÍCIOS COMPROVADOS NA PRÁTICA DE YOGA POR POUCO MENOS 5 MINUTOS POR DIA

AdUFRJ

TÊNIS

O TÊNIS É CONSIDERADO UM ESPORTE COMPLETO, POIS AGE NO SISTEMA CARDIOVASCULAR, NOS MÚSCULOS, NAS CONEXÕES NEURAIS E ESTIMULA A QUEIMA DE GORDURA CORPORAL

AdUFRJ

TÊNIS

ALGUNS BENEFÍCIOS

- REDUZ O ESTRESSE E A ANSIEDADE
- MELHORA A CAPACIDADE CARDIOVASCULAR
- APRIMORA A COORDENAÇÃO MOTORA
- FORTALECE OS MÚSCULOS
- DESENVOLVE A COORDENAÇÃO, POIS EXIGE ANÁLISES RÁPIDAS

AdUFRJ

TÊNIS

QUAL A PRÁTICA IDEAL? UMA HORA DE TREINO JÁ É CAPAZ DE QUEIMAR 500 CALORIAS

AdUFRJ

REMO

QUER CONHECER UM POUCO MAIS SOBRE O REMO? O ESPORTE EXERCITA VÁRIOS GRUPOS MUSCULARES E É CONSIDERADO UMA ATIVIDADE COMPLETA PARA O CORPO

AdUFRJ

REMO

ALGUNS BENEFÍCIOS

- QUEIMA MUITAS CALORIAS
- TRABALHA PERNAS, BRACOS, GLÚTEOS, COSTAS E ABDOME
- MELHORA A CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA
- TEM BAIXO IMPACTO NAS ARTICULAÇÕES
- MELHORA O SONO

AdUFRJ

REMO

QUAL A PRÁTICA IDEAL? PARA INICIANTE, RECOMENDA-SE PRATICAR O REMO DE 10 A 15 MINUTOS, ATÉ 3 VEZES POR SEMANA

AdUFRJ

ENTREVISTA | BRUNO NETTO DOS REYS, PROFESSOR DA FACULDADE DE MEDICINA DA UFRJ, PSIQUIATRA E PSICANALISTA

“A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO É BENÉFICA PARA A SAÚDE MENTAL E PARA COMBATER A DEPRESSÃO”

■ Qual a repercussão do adoecimento mental na comunidade acadêmica?

● É um fenômeno observado não só aqui, mas em diversos países do mundo. Há um adoecimento muito grande, sobretudo de ansiedade e depressão. A prevalência de ansiedade é bastante grande no Brasil.

■ Realizar atividades físicas pode ajudar no processo de reabilitação ou prevenção de determinadas doenças mentais?

● O sofrimento mental, mesmo ainda não sendo considerado como um transtorno diagnós-

“**O tratamento para transtornos de ansiedade e depressivos é um tripé que inclui primeiro o estímulo ao exercício físico, suporte psicológico, quando necessário, e medicação, em último caso.**

ticado, tem muito a ver com as condições e hábitos de vida, inclusive a realização de atividades físicas. A prática regular do exercício físico é benéfica para a saúde mental e para combater a depressão. Quando uma pessoa apresenta um quadro de ansiedade, de depressão, o psiquiatra deve recomendar mudança de hábitos e o exercício físico. Sabe-se que o exercício aeróbico ajuda no tratamento de depressões leves e ansiedade. E em casos mais leves, o próprio exercício pode evitar o uso da medicação. Então, hoje, o tratamento para transtornos de ansiedade e depressivos é um



tripé que inclui primeiro o estímulo ao exercício físico, suporte psicológico, quando necessário, e medicação, em último caso.

■ O exercício físico então é uma arma poderosa para a manutenção da saúde mental?

● Com certeza. A pessoa primeiro precisa buscar um espaço em sua rotina para essa prática, o exercício físico precisa ser privilegiado. É necessário que a pessoa tenha seu momento de desconexão, que esteja preocupada com a sua respiração, com o seu corpo. Além disso, é sabido que a atividade física age na prevenção de uma série de doenças crônicas, então, é mais do que recomendada sua prática regular.

■ O senhor acha que o sindicato deve ser esse espaço de promoção à saúde?

● A AdUFRJ cumpre um papel muito importante na UFRJ e iniciativas como essa, de incentivo à atividade física, são muito bem-vindas. O sindicato, como instituição, muitas vezes tem dificuldades de se manter como tal na sociedade, então é fundamental que possa atuar como espaço de promoção à saúde global.

TUDO QUE VOCÊ SEMPRE QUIS SABER SOBRE A PLATAFORMA **WELLHUB/GYMPASS**

■ QUEM PODE ADERIR?

Qualquer docente filiado à AdUFRJ pode aderir ao programa **Wellhub/Gympass**.

■ A QUE TENHO ACESSO?

Academias, estúdios de pilates, yoga e meditação, profissionais de fisioterapia, aulas em grupo e individuais, esportes variados, inclusive ao ar livre, além de atendimentos com psicólogos e nutricionistas.

■ POSSO INSERIR DEPENDENTES?

Cada docente filiado à AdUFRJ pode inserir até três dependentes – de livre escolha – de seu grupo familiar, desde que sejam **maiores de 16 anos**.

■ QUANTO CUSTA?

As mensalidades variam conforme o conjunto de serviços/modalidades escolhidos. **Há o plano gratuito, que dá direito a aplicativos de saúde**, e outros **10 programas de variados preços** que vão de **R\$ 29,90 a R\$ 679,90**.

■ SE EU ADERIR AO PLANO GRATUITO, POSSO INCLUIR DEPENDENTES?

Sim. E cada dependente pode montar seu próprio plano em valores diferentes do titular da conta.

■ COMO É FEITO O PAGAMENTO?

Os pagamentos dos titulares e dependentes são individualizados e feitos diretamente à plataforma, por cartão de crédito.

■ COMO POSSO ME INSCREVER?

A AdUFRJ receberá a primeira lista de interessados na **sexta-feira, dia 6**, durante a festa de lançamento do novo programa de bem-estar. Depois, disponibilizaremos um link para preenchimento de um formulário para os interessados.

■ VIAJO MUITO. VALE A PENA?

O acesso a academias e estúdios presenciais é limitado ao seu país de registro. Quem viaja com frequência a trabalho pode ter acesso a uma variedade de opções digitais para atividade física, mindfulness, nutrição e qualidade do sono. Muitos planos também incluem aulas online.

■ NÃO MORO NO BRASIL. POSSO ME CADASTRAR?

Sim. O Wellhub está disponível nos **Estados Unidos, México, Argentina, Chile, Espanha, Alemanha, Reino Unido, Irlanda, Romênia e Itália**.

■ ONDE ACESSO OS LOCAIS E SERVIÇOS?

Baixe gratuitamente o aplicativo **Wellhub (Gympass)** no seu smartphone e crie uma conta gratuita para conhecer todas as funcionalidades. Outras informações no Setor de **Convênios da AdUFRJ**, pelo telefone: **(21) 99358-2477**.



Festa de

BOAS-VINDAS!!!

AdUFRJ CONVIDA para comemoração do **RECOMEÇO DAS AULAS** e **RECEPÇÃO DE NOVOS ASSOCIADOS**.

Durante o **EVENTO** será lançada a **CAMPANHA PELA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES** e apresentação do **CONVÊNIO** com o **GYMPASS**. **PARTICIPE!!**



Fórum de Ciência e Cultura da UFRJ, Avenida Rui Barbosa, 762