

FAÇA A  
MELHOR  
ESCOLHA

VÁ PELAS  
ESCADAS



# BENEFÍCIOS E CUIDADOS A TER

Aderir a esta campanha será benéfico para a sua saúde. No entanto, antes de decidir utilizar as escadas em vez dos meios mecânicos (elevador, escada, rampa ou tapete rolante) conheça os benefícios e as situações que podem contraindicar essa prática.

## CASO SOFRA DE ALGUM DESTES PROBLEMAS,

sugerimos que se aconselhe com o seu médico antes de tomar a decisão de aderir à campanha.

- **Problemas Osteoarticulares**, dos ossos, das articulações, dos músculos, tendões e ligamentos, em especial, do joelho, da coluna vertebral, costas e da bacia.
- **Problemas Cardiovasculares**, do coração, pressão/tensão arterial elevada ou outro problema do foro cérebro-cardiovascular.
- **Problemas de equilíbrio**
- **Problemas de visão**
- **Dores ou falta de ar** a subir ou descer escadas
- **Dores nas pernas**, se sente dores ou caibras nas pernas quando sobe ou desce escadas

## SÃO VÁRIOS OS BENEFÍCIOS

relacionados com a utilização regular de escadas, podendo contribuir para:

- **Melhorar** os níveis de **colesterol**
- **Reduzir stresse e ansiedade**
- **Melhorar** o desempenho **cardiovascular**
- **Reduzir o risco** de osteoporose e fraturas
- **Fortalecer** o sistema ósseo
- **Aumentar** a capacidade respiratória
- **Melhorar** progressivamente a função pulmonar
- **Controlo** do peso
- **Ganhos ambientais**

Para mais informações sobre a campanha, benefícios e cuidados a ter antes de subir e descer escadas, visite o site da DGS em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

