

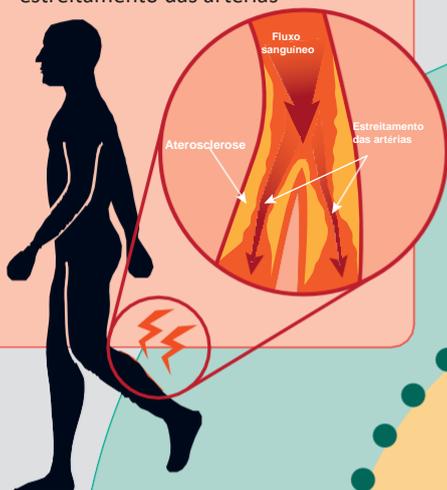


SCAN ME

# Exercício para Claudicação intermitente

## O que é a claudicação intermitente?

- Dor muscular nas pernas ou desconforto ao caminhar
- Geralmente causada pelo estreitamento das artérias



**NICE** National Institute for Health and Care Excellence

### RECOMENDA EXERCÍCIO

As aulas de exercício supervisionadas produzem os maiores benefícios - pergunte ao seu médico ou especialista se estão disponíveis na sua área

## Benefícios do exercício

- Reduz a dor
- Reduz a necessidade de procedimentos vasculares
- Melhora a saúde cardíaca e vascular
- Melhora o humor
- Melhora o sono
- Mantém um peso saudável

Caminhe a uma velocidade que consiga manter durante 3-10 minutos

para reduzir a dor e melhorar a condição física

## Caminhar regularmente para fazer exercício

um pouco é bom, mais é melhor, faça disso um hábito

Descansar até a dor diminuir e caminhe novamente

Continuar até sentir dores moderadas a fortes nas pernas

### Orientações adicionais

- Não tenha medo de caminhar com dores nas pernas – não lhe fará mal
- Aumente gradualmente a velocidade e o tempo de caminhada
- Seja paciente - normalmente são necessárias várias semanas de exercício para melhorar os sintomas

### Principais recomendações

- O objetivo é completar 30-60 minutos de caminhada por sessão
- Siga o padrão de caminhada, descanso e caminhada (diagrama central)
- 3-5 sessões por semana

### Conselhos gerais

- Use roupa confortável, mantenha-se hidratado
- Escolher percursos com locais de descanso
- Procure variar, envolva outras pessoas, que seja divertido
- Não faça exercício se não se sentir bem
- Consulte um médico se sentir dores no peito, tonturas ou enjoos

### Faça também atividades de fortalecimento e equilíbrio



... pelo menos 2 dias por semana  
... para se manter forte e reduzir o risco de queda

Para saber mais sobre esta doença, ou para fazer um donativo à Circulation Foundation, aceda à ligação abaixo ou leia o código QR.

The Circulation Foundation: [www.circulationfoundation.org.uk](http://www.circulationfoundation.org.uk)

#### Fonte:

Baseado na Declaração de Peritos da BASES por Tew, Harwood, Ingle, et al. em The Sport and Exercise Scientist, Edição 57 (outono de 2018), [https://www.bases.org.uk/imgs/autumn\\_2018\\_7601\\_bas\\_expert\\_statement\\_v2\\_569.pdf](https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf)

#### Aviso legal:

Esta infografia não é um auxiliar de decisão clínica validado. Qualquer confiança depositada nesta informação é estritamente por conta e risco do utilizador.

#### Agradecimentos:

Aos revisores que ajudaram a produzir esta infografia, que foi cofinanciada pela The Circulation Foundation e pela Northumbria University.

