



# Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

## DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



### Exercício Físico como Forma de Combater a Depressão

A célebre frase latina “mens sana in corpore sano” (mente sã em corpo são) ilustra o fato de que o homem sempre sentiu a necessidade de exercitar o corpo para poder alcançar um equilíbrio psíquico completo.

A depressão é uma das doenças que mais incapacita o ser humano. É uma das doenças psiquiátricas mais frequentes – uma em cada quatro mulheres e um em cada dez homens podem vir a ter crises depressivas durante a vida, desde a juventude até a terceira idade.

A depressão caracteriza-se por uma alteração psíquica e orgânica global, com consequentes alterações na maneira de valorizar e perceber a realidade e a vida. Na pessoa deprimida há uma falta de vitalidade que poderá estar acompanhada de sentimentos de tristeza, falta de confiança em si própria, sentimentos de culpa generalizados, pessimismo e descrença.

A prática de exercício físico é uma boa forma de prevenir e combater a depressão. O exercício físico constante e moderado tem efeitos benéficos na saúde em geral e, ao nível psicológico, pode reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima e autoconfiança, melhorar a cognição e diminuir o stress.

O exercício físico liberta no cérebro substâncias, as endorfinas, que proporcionam uma sensação de paz e de tranquilidade; são neuromediadores ligados à gênese do bem-estar e do prazer. Por ser um potente libertador de endorfinas, o exercício físico cria a boa dependência quando praticado regularmente, e faz falta como faria qualquer outra substância associada ao prazer. O exercício físico é altamente eficaz no combate ao stress e ansiedade, e quando é moderado e regular, descontra o corpo e ativa o sistema imunitário.

O desporto pode ajudar a tratar depressões quando praticado regularmente e com cuidados especiais. A libertação de endorfinas, somada à melhoria na autoestima proveniente da sensação de estar a fazer algo em benefício da própria saúde e bem-estar, provoca um estado de plenitude ao praticante regular de atividade física e traz benefícios a todos os níveis. O exercício é muito eficaz para combater o stress por ter um efeito relaxante, por favorecer uma descontração mental e ajudar a pessoa a afastar-se temporariamente dos problemas e da tensão.

As atividades podem reduzir a ansiedade e a tensão. Uma caminhada rápida durante 20 a 30 minutos, três a cinco vezes por semana, pode ser uma grande ajuda para gerir melhor o stress. Contudo, é necessário que o ritmo de exercício seja adequado, pois um programa de exercício muito rígido e exigente pode deixar a pessoa ainda mais estressada.

O exercício físico moderado produz um efeito benéfico geral sobre o organismo. A prática regular traz resultados positivos aos distúrbios e sono, aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, de ansiedade, depressão, além de que melhora os aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem.

O exercício físico sistematizado tem benefícios tanto na esfera física como mental do ser humano, ao proporcionar uma melhor qualidade de vida. O segredo está numa atividade que seja agradável para quem a pratica, optando por uma modalidade na qual a pessoa se sinta bem e que realmente goste, para evitar a frustração.

É essencial transformar o treino diário num ato de prazer e aproveitar ao máximo o bem-estar que a prática do desporto proporciona, tentando conciliar o lado físico (melhoria da performance), ao estético (ter um corpo modelado), sem esquecer que o emocional precisa estar bem e sentir que está a praticar uma atividade adequada.

<https://www.oficinadepsicologia.com/exercicio-fisico-como-forma-de-combater-a-depressao/>



# Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

## DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



Responsável pela leitura:

Local:

Data:     /     /

Horário: Início                      término:

Nº de Treinados (     ) x Número de Horas de Treinamento (     ) =                      h

Nº	NOME DOS PARTICIPANTES (legível)	VISTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		



# Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho



## DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA

1. Favor imprimir em frente e verso (**evite o desperdício de papel**).
2. Reúna as pessoas de seu setor (**10 a 15 minutos**)
3. Leia o texto para elas.
4. Discutam sobre o assunto “segurança do trabalho”.
5. Anote os pontos discutidos (**sugestões e críticas**).
6. Recolha a assinatura de todos.
7. Fixar o texto em quadro de aviso e trocar assim que receber novo texto.
8. Encaminhar esse documento ao Técnico em Segurança do Trabalho, ou arquivar em local específico, para que seja retirado assim que o Técnico realizar visita em seu setor.

**A Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho, deseja a todos uma ótima semana de trabalho, e que ao final de cada jornada de trabalho, todos possam retornar para seus lares tão saudáveis como quando chegaram.**