SUCESSO PROFISSIONAL E QUALIDADE DE VIDA

É possível equilibrar as duas metas.

BALANÇA PROFISISONAL

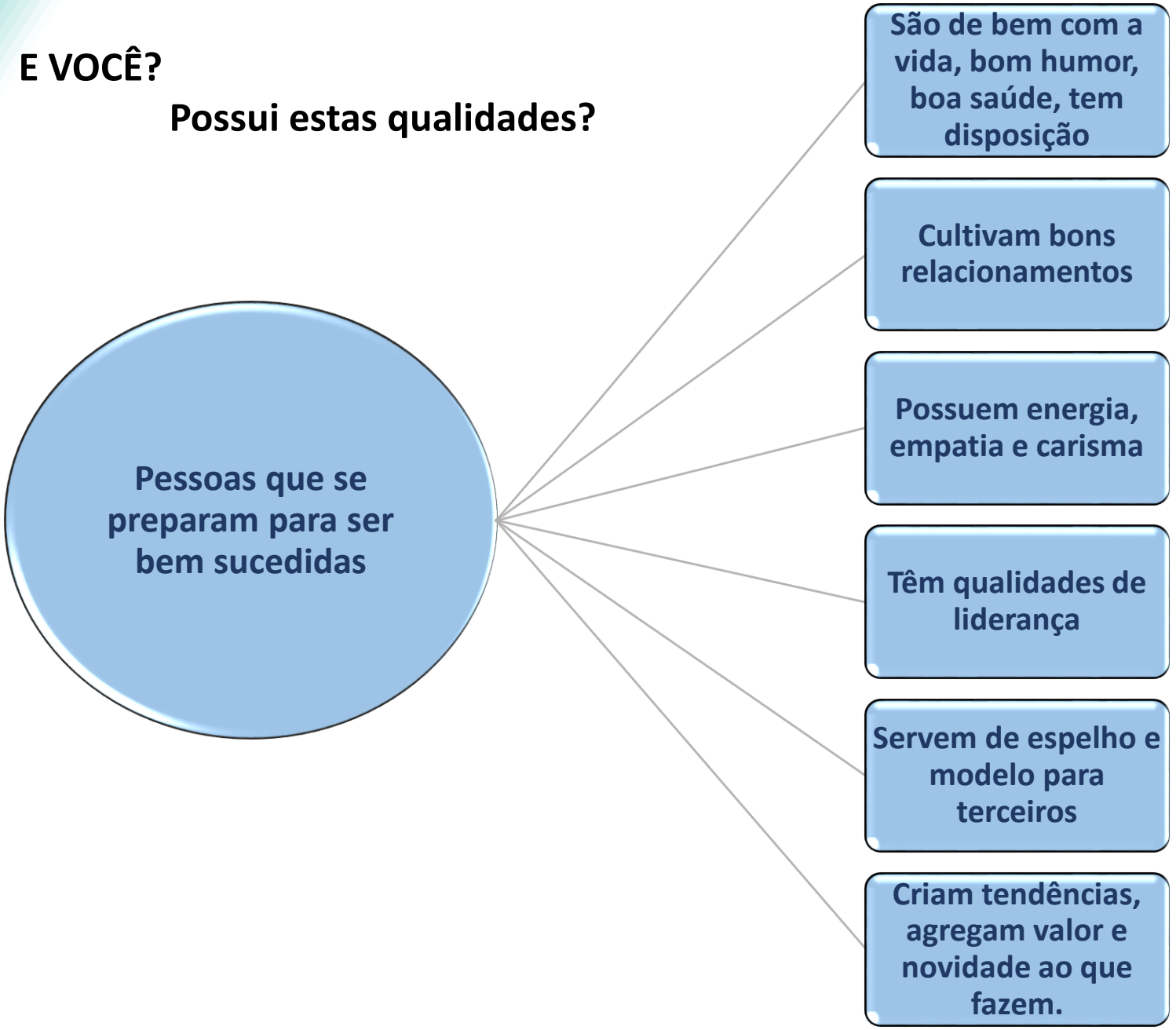
Não adianta querer equilibrar sua vida só em um desses dois pilares

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

E VOCÊ?

Possui estas qualidades?



Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

O corpo reflete o seu movimento

- O corpo humano é uma máquina construída para o movimento.
- Mas ao contrário de outras máquinas inventadas, como o carro por exemplo, que se desgasta conforme o uso, o nosso corpo se aprimora com o movimento constante.

Ele é um sistema de alta complexidade

Dá uma preguiça!

Então porque não temos vontade de se exercitar com regularidade?

É mais fácil um infartado aceitar uma cirurgia de ponte de safena do que introduzir 150 minutos de caminhada semanal.

Ou retirar um pulmão inteiro a largar o cigarro.

Ou amputar a perna de um diabético a deixar de ingerir açúcar.

Somos incapazes de modificar o mais elementar dos nossos hábitos

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Dráuzio Varella e a sua corrida matinal

Ele corre maratona (42km) e treina todos os dias para isso!

Ele fez um trato com ele mesmo: ao acordar, só pode desistir de correr depois de colocar a roupa e calçar o tênis, porque tomar esta decisão deitado na cama, cada manhã será uma desculpa!

Então ele vai... não faz alongamentos antes, já inicia direto correndo, pois assim ele consegue mais uma vez resistir voltar para a cama.

“No primeiro Km ele vem um pensamento recorrente: “não há o que justifique um homem passar pelo que estou passando”.

“Vencendo esse martírio inicial a corrida se torna suportável, porque boa mesmo só quando acaba. Nessa hora a circulação vem inundada de endorfinas que traz uma sensação de paz celestial, um barato que deve ser melhor que a drogas, o qual nunca experimentei”!

Observe esse conjunto de atributos e responda:

- **1. Devo ou não estar em boa forma física?**
- **2. Devo ou não escolher melhor os meus cardápios diários?**
- **3. Devo ou não estar em boa forma mental, com pensamentos e atitudes otimistas?**
- **5. Devo ou não ter uma boa pele e dentes bonitos?**
- **7. Devo ou não controlar meus hábitos e vícios?**
- **8. Devo ou não estar bem disposto em todos os momentos do dia?**
- **9. Devo ou não investir em mim mesmo?**

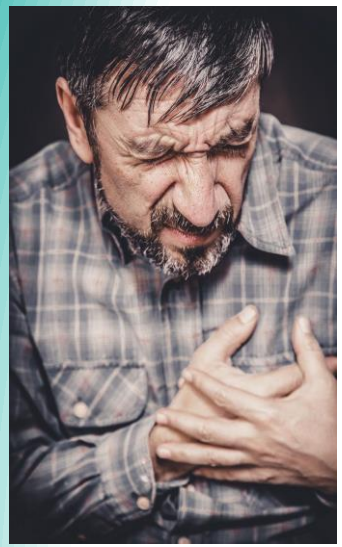
Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Como serão os últimos 10 anos na sua vida?

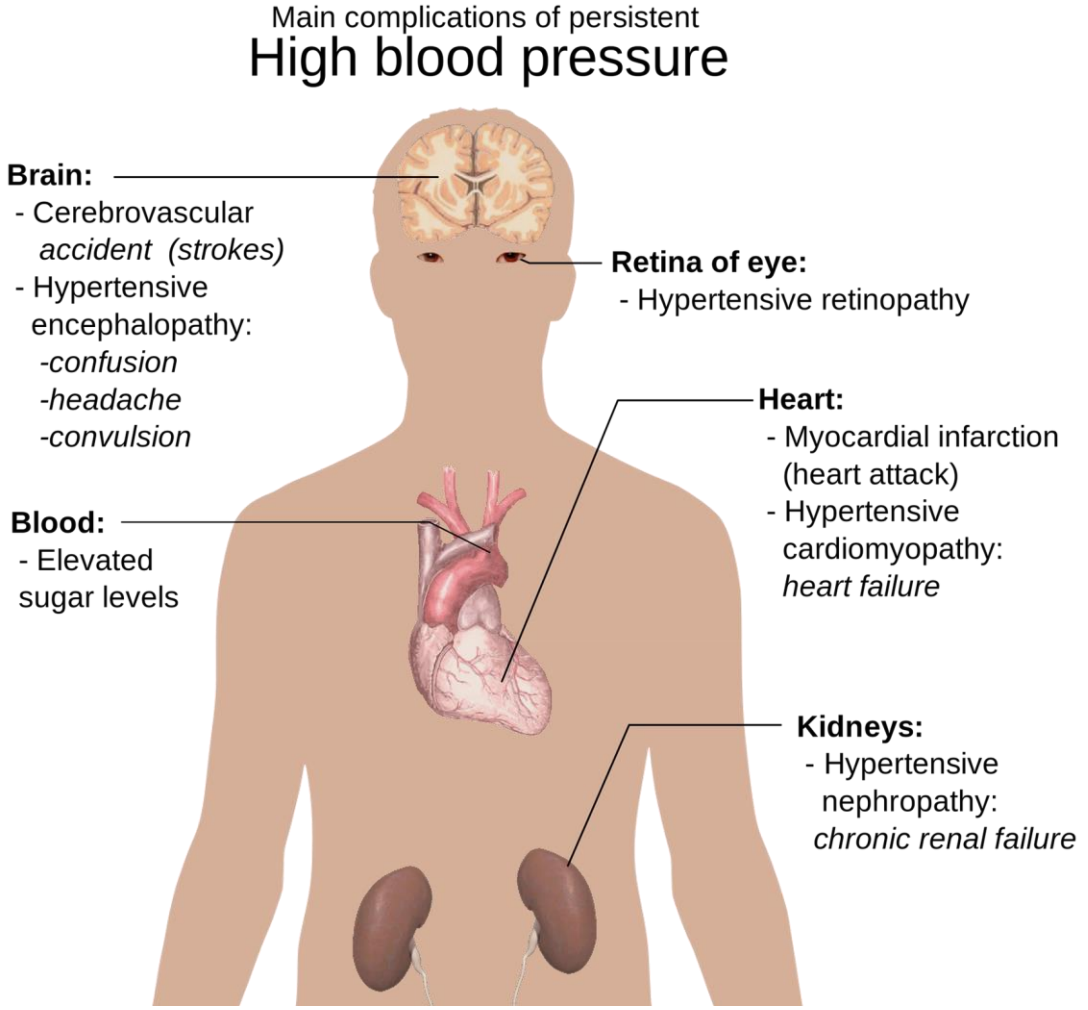
SE VOCÊ ESTÁ A ESPERA DE DISPOSIÇÃO PARA SAIR DA VAGABUNDAGEM..
PODE TIRAR SEU CAVALINHO DA CHUVA: *ELA NÃO VIRÁ!*
Praticar exercícios com regularidade exige *DICIPLINA MILITAR*, a mesma que temos ao ir trabalhar todos os dias, toda semana e todo ano!!!

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Doenças do homem moderno



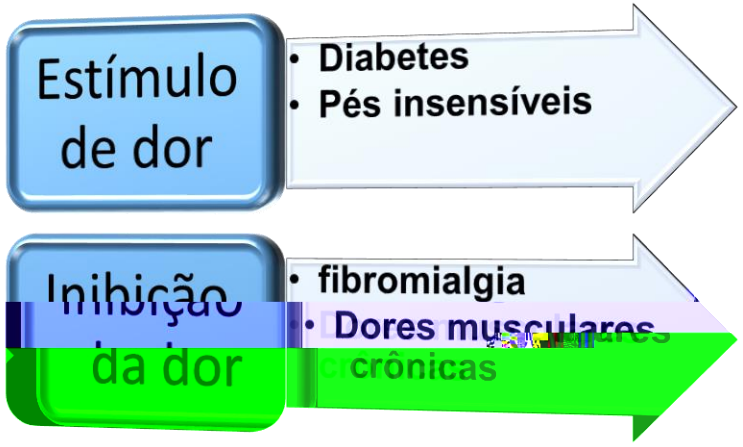
- **Estresse**
- **Depressão**
- **Hipertensão arterial**
- **Obesidade**
- **Diabetes**
- **Fibromialgia**
- **Infarto agudo do miocárdio**
- **Derrame cerebral**
- **Dor Crônica**



DOR CRÔNICA

- **Estímulo de Dor é um mecanismo de defesa do organismo, sentir dor é fundamental para a nossa integridade corporal.**
- **Assim como o mecanismo de Inibição de Dor que também é de suma importância para a sobrevivência do organismo.**

A dor crônica não é uma versão prolongada da dor aguda, mas pode ser uma desordem dos mecanismos de defesa



Dor crônica desenvolve a chamada – MEMÓRIA DOLOROSA

Os mediadores químicos que regulam a "MEMÓRIA DOLOROSA" são os mesmos envolvidos no processo intelectual de MEMORIZAÇÃO.

A revista médica The Lancet este ano revelou que a falta de produtividade no trabalho aumentou em 50% desde 1990 devido a dores crônicas.

Como a atividade física melhora nosso bem estar?

Exercícios regulares fazem seu coração bater melhor, aprimora seus músculos, ampliando os movimentos corporais

Reduz os níveis de stress

Libera endorfinas e outros hormônios que são responsáveis pela felicidade, pela sensação de bem estar.

Equilibra os níveis hormonais e produz substancias antioxidantes

Deixa seu corpo mais jovem, mais disposto no dia a dia.

Te deixa mais motivado, com mais habilidade no seu trabalho

Retarda o envelhecimento.

Faz seu pulmão respirar mais forte

A cinesiologista Mariana Schamas relata que a atividade física é reconhecida como um método não medicamentoso de grande impacto na melhora da dor, do humor e da qualidade de vida

Como a atividade física ajuda na função cerebral?

Fluxo Sanguíneo + sangue chegando no cérebro = mais nutrientes e O2 = neurônios eficientes e saudáveis.

Ações mais rápidas

Mente afiada

Maior qualidade no desempenho

Você fica mais esperto

Consegue formular respostas com mais facilidade

Aumenta o seu foco

A parede dos vasos sanguíneos fica mais resistente, evitando que se rompa e cause acidentes cardiovasculares. (AVC, Isquemia, infarto)

Estabiliza a pressão sanguínea e evitar a atrofia cerebral.

Diga <Olá> aos Novos Hábitos Saudáveis

Estratégia e Sustentabilidade

Libere de 2 a 3 horas por semana para cuidar da sua saúde!

Você não se vai arrepender e vai recuperar essa hora em termos de produtividade nas suas tarefas diárias.

Vamos lá aos principais itens para começar:

1. **Qual é o seu Biotipo Corporal?**
   - **Quais os pontos fracos? E os pontos fortes?**
2. **O meu corpo tem um bom condicionamento?**
   - **O meu peso corporal está de acordo?**
3. **Eu tenho alguma lesão ou doença?**
4. **Quais são suas metas?**
5. **Elabore um Plano**

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

1. Qual é meu Biotipo Corporal?

Peso
Altura
IMC

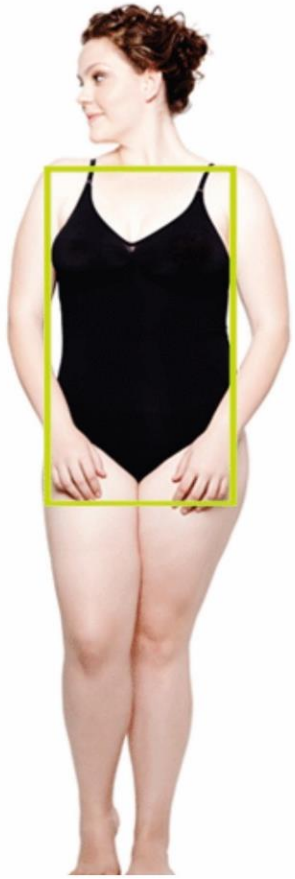
Medidas corporais

A- linha do peito
B – cintura
C- quadril (medir com as pernas unidas)

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Biotipo Corporal

Gisele Blasioli
Clínica de Fisio



Retângulo ou Régua – ombros, cintura e quadril com medidas próximas.

Triângulo ou Pêra – circunferência dos ombros é menor que a do quadril e cintura mais alinhada com os ombros.

Ampulheta – cintura fina e circunferência dos ombros e quadril são próximas.

Oval ou Maçã – a medida da cintura é maior que dos ombros e do quadril.

2. Qual o meu condicionamento físico?

Se não faz exercício há um tempo é aconselhável procurar um médico cardiologista para verificar a sua função cardíaca.

Checar a Frequência Cardíaca (FC) de Repouso, é um meio de controlar como seu coração está se comportando.
O ideal é pegar o pulso pela manhã, antes de se levantar.

Como verificar a pulsação?
Coloque seus 2 dedos no pescoço, logo abaixo da maxila.
Sentiu o pulso,
Cronometre 10 segundos e Conte quantas vezes ele bateu,
Multiplique por 6.
Ou.. Conte quantas vezes bateu em 1 minuto.
Varia entre 60 a 80 batimentos por minuto (BPM)
Quanto melhor o seu condicionamento, mais baixa é a FC.

3. Eu tenho alguma lesão ou doença?

Lombalgia

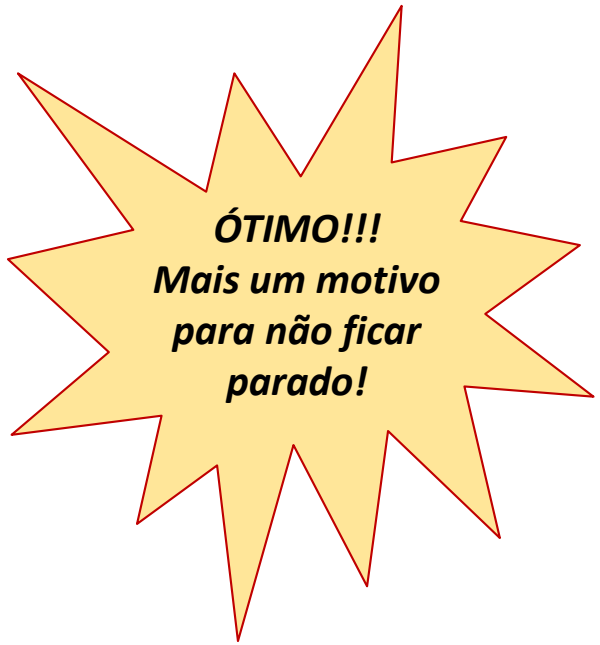
Prótese joelho

Tendinites

Hérnia de disco

Crises de hipoglicemia

Artrose



Neste caso cabe ao <u>Fisioterapeuta</u> orientar exercícios específicos para suas necessidades, de acordo com suas lesões e atingir os objetivos com maior rapidez e segurança.

A Avaliação do Fisioterapeuta

- ✓ Como está a sua postura corporal?
- ✓ Identificar através de testes ortopédicos, se há problemas nas articulações, se elas estão alinhadas.
- ✓ Avaliar seu tipo de pisada, qual o tênis adequado para você não se machucar..
- ✓ Avaliar o Perfil de riscos de lesões.
- ✓ Avaliar sua flexibilidade
- ✓ Avaliar a força muscular

<u>Você já reparou como é a sua respiração?</u>

Sabia que ela diz a sua idade?

- **Assim como o velho, a pessoa estressada, que só trabalha, não tem consciência corporal, respira curto e rápido.**
- **Essa respiração não leva oxigênio para o corpo e não nutre os tecidos, a pele, o cérebro...**

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

O Tratamento Fisioterapêutico

Durante uma crise ou logo após uma lesão, ninguém vai conseguir levantar peso ou fazer aula de ginástica localizada. Antes é preciso readaptar o corpo para que retome sua consciência corporal e restabeleça seus movimentos fisiológicos.

- **Logo na fase inicial da fisioterapia os exercícios terapêuticos são iniciados assim o trabalho da percepção corporal e os movimentos compensatórios são inibidos.**

O trabalho inicial do fisioterapeuta é focado na dor, no processo inflamatório, na reeducação postural e na prevenção de re-lesão.
São tratamentos que envolvem manobras manuais e uso de terapia analgésica, como laser, ultra-som, TENS (estimulação elétrica transcutânea), diatermia por Ondas Curtas.

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

4. Quais são minhas metas?

Neste ponto é importante associar os meus desejos com o resultado da avaliação física.

Quais são meus desejos?

- ✓ **Emagrecer?**
- ✓ **Ficar forte?**
- ✓ **Mais disposto?**
- ✓ **Ter mais saúde?**
- ✓ **Eliminar as dores?**
- ✓ **Correr maratonas?**
- ✓ **Dar exemplo aos filhos?**

Quais os resultados na avaliação física?

Tenho ou não Sobrepeso?
Qual meu Biotipo Corporal?
Como está meu cond. Físico?
Tenho restrições? (doenças, lesões)

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Planejando o mapa de atividade AERÓBICA!

Quer sair do sedentarismo?
Comece assim...
Escolha 3 dias na semana para CAMINHAR

<u>1ª semana</u>
Caminhe por 20 minutos de forma tranquila, sem muita pressa.

<u>2ª semana</u>
Acrescente 5 minutos nas caminhadas e acelere um pouco o passo.

<u>3ª semana</u>
Acrescente mais 5 minutos e acelere um pouco mais.

<u>4ª semana</u>
Você já esta caminhando por 30 minutos e de forma bem mais acelerada.
Tem que sentir-se um pouco ofegante, com os batimentos cardíacos mais acelerados.
Acrescente alguns alongamentos após a caminhada, apenas 5 minutinhos.

<u>5ª semana</u> (*aqui já vai queimar gordura acumulada)*
Você pode caminhar por 40 minutos ou mais, no mesmo ritmo da semana anterior.
ou
Você pode caminhar em subidas, isso vai acelerar ainda mais seus batimentos.
ou
Você pode alternar a caminhada com trotes de 1 minuto e caminhada de 5 minutos.

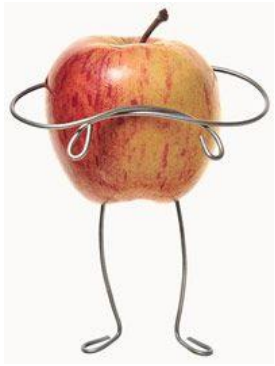
Desta forma você já é uma pessoa ativa e sempre está fora da zona de conforto!

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Planejando o mapa de atividade MUSCULAR!

Maior acúmulo de gordura na região do quadril, coxas e bumbum, geralmente braços finos e tronco pequeno.

- **Caminhada rápida, pular corda, bicicleta, subir escadas.**
- **Tonificar pernas e glúteos.**
- **Exercícios que enxuguem o quadril.**



Maior acúmulo de gordura na região de tronco, seios e abdominal, geralmente pernas finas.

- **Caminhada rápida e corrida.**
- **Definir abdômen**
- **Hipertrofia para pernas e glúteos.**
- **O ideal é intercalar a corrida com cross traing.**

Biotipo com uma boa proporção corporal, apresenta curvas, seios e glúteos aparentes, cintura geralmente fina.

- **Exercícios aeróbicos para perda de peso em geral**
- **Exercícios para a manutenção da boa aparência dos músculos em geral.**

Régua – ombros, cintura e quadril com medidas próximas, braços e pernas finas e alongadas. Corpo com poucas curvas.

- **Corridas a longas distância**
- **Hipertrofia para membros superiores e inferiores.**
- **Exercícios que valorizem as curvas.**

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Monitorando a rotina de exercícios

1) Crossfit Travel

Ele tem programas de ginástica com exercícios que podem ser praticados em qualquer lugar. Você monta seu treinamento e pode alterá-lo sempre que precisar.

2) Daily Butt Workout

Exercícios diários para tonificar pernas e glúteos que podem ser realizados em poucos minutos tanto por homens quanto por mulheres.

3) RunKeper

Através do GPS permite que você visualize o histórico das atividades concluídas e suas estatísticas vitais.

5) Virtua Gym

Com mais de 500 exercícios que podem ser praticados onde você estiver.

Não consegue ainda? Porque?

- ✓ Pare de inventar desculpas (não tenho tempo, não tenho lugar, moro longe, não tenho dinheiro)
- ✓ Vigie sua rotina de exercícios como um sargento
- ✓ Marque na sua agenda os horários que se propõe a fazer exercícios
- ✓ Não deixe que qualquer imprevisto faça você cancelar
- ✓ Busque uma motivação para continuar
- ✓ Estabeleça metas alcançáveis
- ✓ Não se preocupe com o que os outros vão pensar
- ✓ Trabalho não é desculpa para parar
- ❑ Seja persistente
- ❑ Tenha paciência
- ❑ Anote as mudanças, perceba seu corpo, seu humor, sua disposição e anote quando você sentir que algo mudou.
- ❑ **LEMBRE-SE AGORA VOCÊ É UM MILITAR!**

Adicione ALONGAMENTOS no seu dia a dia

Sabia que nosso corpo tem cerca de 650 músculos?

O que eu ganho alongando?
Melhorar suas dores musculares
Melhorar a sua Postura
Ajudar no ganho de força muscular
Ficar mais flexível
Previne lesões.

Os alongamentos podem ser feitos todos os dias
Ao acordar, antes ou depois dos exercícios, antes de ir dormir, até a sua própria cama.

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Dicas para um Plus no seu dia a dia

- **Vamos insistir em nós mesmos!**
- **Disponha de pelo menos 5 minutos para dar uma volta no quarteirão**
- **Deixe o carro 3 quadras mais distante de maneira a ser forçado a andar mais um pouco.**
- **Use escadas ao invés de elevador.**
- **Brinque com seus filhos de jogar bola, pega-pega.**
- **Combine com seus amigos uma caminhada.**
- **Faça alguns exercícios em casa.**

"Envelhecer é uma certeza, envelhecer com qualidade é uma escolha, e para isso você tem que começar a se preparar antes" Abílio Diniz, 81 anos, 6 filhos, 17 netos e 2 bisnetos.

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Use a sua imagem corporal para obter sucesso profissional.

Gisele Blasioli
Clínica de Fisi

Facebook - giseleblasioli.fisioterapia

Instagram - fisioterapiagiseleblasioli

Youtube - giseleblasioli