

FAÇA A
MELHOR
ESCOLHA

VÁ PELAS
ESCADAS



MANUAL DA CAMPANHA

Portugal, tal como outros países europeus, tem vindo a dar cada vez mais importância a atividades que pretendam melhorar a condição física e promover a saúde da população. Neste sentido, a DGS apresenta a campanha “Faça a melhor escolha, vá pelas escadas”.

Como parte da campanha é disponibilizado este kit, composto por diferentes materiais, cujo objetivo será a sua colocação em locais estratégicos, visando a promoção da utilização de escadas.

ESTE KIT INCLUI:

- 1 Dístico autocolante
- 3 Cartazes motivacionais
- 1 Cartaz informativo (benefícios e cuidados a ter).

Importa reforçar e estimular, de forma criativa, o propósito da campanha, para que o desafio de utilizar as escadas se apresente como um comportamento a manter ao longo do tempo e não apenas como uma iniciativa pontual.

Assim, sugerem-se algumas iniciativas que poderão ser realizadas:

- **Colocar o dístico** autocolante junto da entrada do(s) elevador(es)
- **Colocar os cartazes** motivacionais nos patamares das escadas, **em locais de boa visibilidade**
- **Afixar o cartaz informativo** no primeiro patamar do edifício
- Periodicamente, **criar condições** para que as escadas se tornem locais agradáveis e atrativos, tais como:
 - **Exposições** nos vários patamares das escadas (quadros, fotos, etc.)
 - **Decoração** de diferentes espaços das escadas (sem obstruir a passagem)
 - **Música ambiente**
 - Outros

A campanha está disponível no site www.dgs.pt. Para além de outra informação relevante, estão disponíveis, para download, todos os conteúdos e materiais relacionados com a mesma, tais como:

- **Materiais do kit** (dístico e cartazes motivacionais)
- **Cartazes não incluídos no kit** (outras frases motivacionais, orientadas para locais específicos)
- **Informações dos benefícios e cuidados a ter**, de forma detalhada

Agradecemos a sua adesão. Para outras questões relacionadas com a campanha, consulte o site em www.dgs.pt.



FAÇA A
MELHOR
ESCOLHA

VÁ PELAS
ESCADAS



FAÇA A MELHOR ESCOLHA. VÁ PELAS ESCADAS

SABIA QUE...

- ◉ **OS GANHOS PARA A SAÚDE PODEM SER CONSIDERÁVEIS.** Para além dos reconhecidos benefícios da prática de atividade física, subir as escadas permite gastar 7 vezes mais calorias do que usar o elevador.¹
- ◉ **SUBIR ESCADAS DURANTE DOIS MINUTOS POR DIA PERMITE** um gasto de calorias suficiente para eliminar 500 g do peso de um adulto num ano.¹
- ◉ Subir 20 andares numa semana, 3 andares por dia, **PODE DIMINUIR CERCA DE 20 POR CENTO DO RISCO DE AVC.**¹
- ◉ **SUBIR AS ESCADAS PODE SER UMA FORMA EFETIVA DE PERDER PESO,** mesmo que de forma lenta, e permite um gasto de calorias 3 vezes superior ao que é conseguido em marcha rápida, numa superfície plana.²
- ◉ **A UTILIZAÇÃO DE ESCADAS NO DIA-A-DIA PODE CONTRIBUIR BASTANTE PARA O GASTO DE CALORIAS.** Por exemplo, uma pessoa de 80 kg que suba 3 m de lances de escadas, dez vezes por dia, poderá gastar cerca de 28 kcal/dia. Ao final de um ano, poderá gastar cerca de 10.000 kcal, o que equivale a cerca de 1,3 kg de gordura.³
- ◉ Subir escadas é uma atividade física que cumpre **OS REQUISITOS MÍNIMOS DE INTENSIDADE** para o alcance de benefícios cardiorrespiratórios e de saúde.⁴
- ◉ A utilização de escadas, especialmente em indivíduos que têm um estilo de vida sedentário, **É UMA FORMA SIMPLES DE REDUZIR SIGNIFICATIVAMENTE O RISCO DE DOENÇA CARDIOVASCULAR.**⁵
- ◉ **A UTILIZAÇÃO DE ESCADAS A SUBIR DEPENDE 9,6 VEZES E A DESCER 4,9 VEZES MAIS ENERGIA** do que a utilizada em repouso.⁶
- ◉ O uso regular das escadas por parte dos cidadãos **TEM UM IMPACTO SIGNIFICATIVO NA SAÚDE PÚBLICA.**⁷
- ◉ **A UTILIZAÇÃO DE ESCADAS GERA GANHOS AMBIENTAIS** em termos da poupança no consumo de energia.⁷

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

¹ New York City Department of Health and Mental Hygiene, 2008

² Harvard Medical School, 2009

³ Lewis AL, Eves FF. Testing the theory underlying the success of point-of-choice prompts: A multi-component stair climbing intervention, 2011

⁴ Teh, K. et al. Heart rate, oxygen uptake, and energy cost of ascending and descending the stairs. Med Sci Sports Exerc. 2002;34(4):695-9.

⁵ Meyer, P. et al. Stairs instead of elevators at workplace: cardioprotective effects of a pragmatic intervention, 2010

⁶ Lewis AL, Eves FF. Testing the theory underlying the success of point-of-choice prompts: A multi-component stair climbing intervention, 2012

⁷ Meyer, P. et al. Stair use for cardiovascular disease prevention, 2009