

2017-04-28 11:13:30

<http://justnews.pt/noticias/doentes-asmaticos-iniciativa-da-spp-sensibiliza-para-a-pratica-de-exercicio-fisico>

## **Doentes asmáticos: iniciativa da SPP sensibiliza para a prática de exercício físico**

No âmbito do Dia Mundial da Asma, que se assinala na primeira terça-feira de maio, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia, através da Comissão de Trabalho de Alergologia Respiratória, vai desenvolver uma ação de sensibilização dirigida à população com o propósito "de desmistificar o conceito de que o diagnóstico de asma é incompatível com a prática de exercício físico".

"Corra com a asma" é o mote desta campanha, que decorrerá dia 7 de maio, domingo, no Parque das Nações "e que promete uma manhã desportiva ao ar livre, onde não faltará uma aula de Zumba, com Dalila Salvador, uma sessão de yoga e uma corrida de cerca de 4 km, acompanhada por profissionais do O2 Life Center".

É ainda anunciado que o mesmo percurso pode ser feito "a um ritmo mais lento, para os participantes que optarem pela caminhada". As atividades terão início às 9h30 (distribuição de material pelos participantes), junto ao pavilhão MEO Arena. A corrida e caminhada terão início às 10h00, seguida da aula de zumba e da sessão de yoga.

Os interessados em participar na corrida devem inscrever-se previamente através do e-mail [pneumologia@eventosbyt.pt](mailto:pneumologia@eventosbyt.pt) para que, no dia do evento, possam levantar o seu dorsal e saco de participante.

**CORRA COM A ASMA**

MOSTRE O ATLETA OLÍMPICO QUE HÁ EM SI  
E TRAGA A SUA FAMÍLIA PARA UMA MANHÃ DIVERTIDA

**7 DE MAIO**  
DIA MUNDIAL DA ASMA  
ROSSIO DOS OLIVAIS (CALAMEDA DAS BANDEIRAS)  
PARQUE DAS NAÇÕES

CORRIDA  
CAMINHADA  
AULA DE ZUMBA  
AULA DE YOGA  
E MUITO MAIS!

SPP ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ALERGOLOGIA E IMUNOLOGIA CLÍNICA  
COMISSÃO DE TRABALHO DE ALERGOLOGIA RESPIRATÓRIA

### **SPP recomenda exercício físico "a todos os doentes asmáticos"**

Filipa Todo Bom, coordenadora da Comissão de Trabalho de Alergologia Respiratória da SPP, salienta que "a asma é uma doença obstrutiva das vias aéreas, cujos sintomas podem ser desencadeados pelo exercício físico. Como tal, a tendência de alguns asmáticos é de limitar a sua atividade de modo a não ter sintomas."

De acordo com a médica, "um dos objetivos desta campanha é mostrar que é possível fazer uma vida normal, sem limitações. Para tal pode ser necessário utilizar terapêutica de manutenção ou apenas antes da atividade física, sendo recomendada a prática regular de exercício físico a todos os doentes asmáticos".

Para além de chamar a atenção para a relação entre a asma e o desporto, a campanha "Corra com a Asma" tem também como objetivos "esclarecer sobre a doença e alertar para os seus principais sintomas e impacto na qualidade de vida, salientar a importância do diagnóstico precoce e do controlo adequado, e lembrar que, se for bem controlada, a asma não representa uma limitação na vida diária".

