



Quais são os benefícios do Exercício Físico para o AVC???

Diminui os riscos do AVC:

- Reduz pressão arterial
- Reduz Colesterol
- Reduz sensibilidade à insulina
- Reduz relação Cintura/Quadril
- Evita Coagulação sanguínea

Auxilia na reabilitação após o AVC:

- Melhora a capacidade física
- Melhora o funcionamento do cérebro
- Memória/Linguagem/Raciocínio

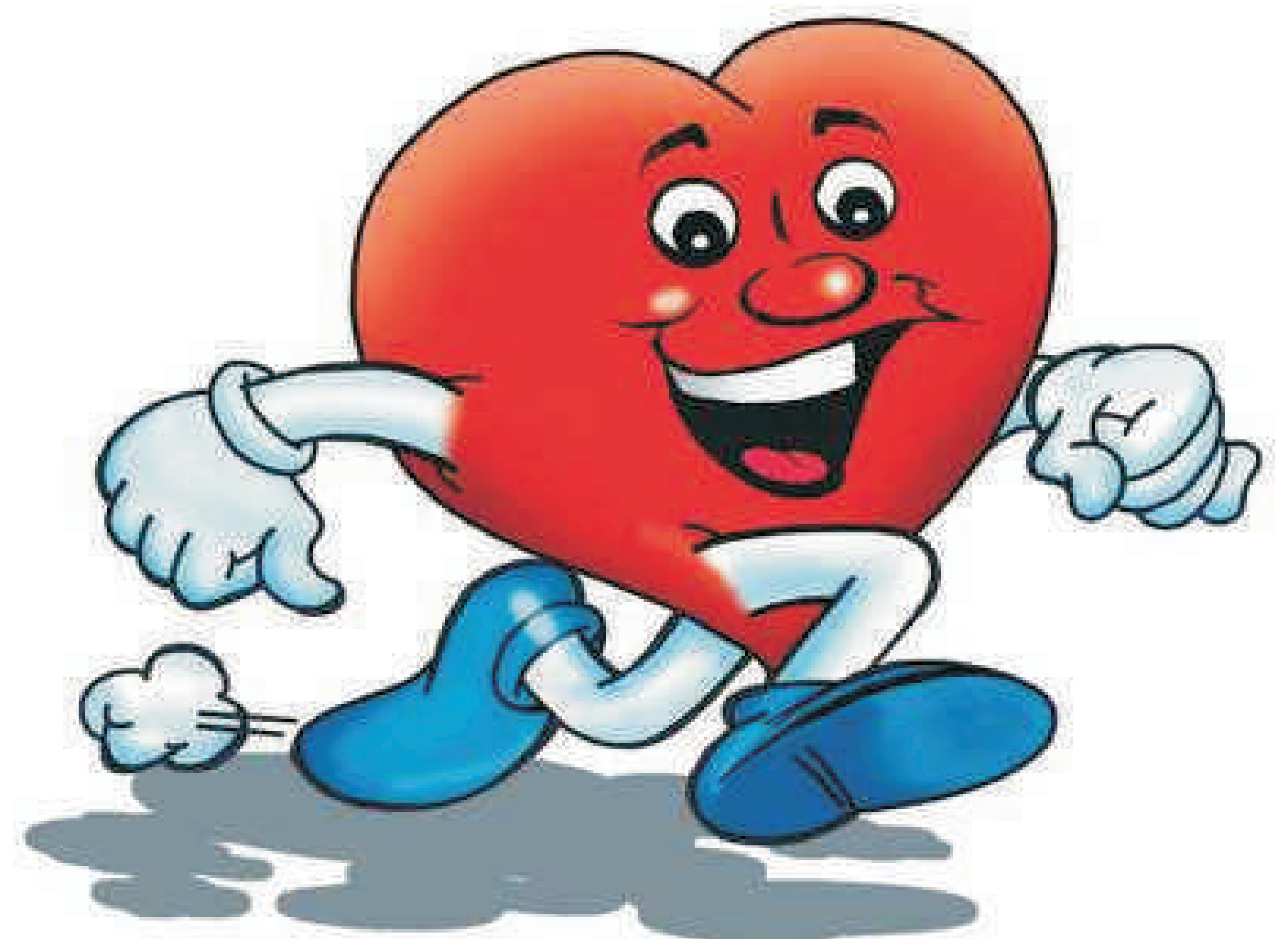
Quais exercícios são melhores indicados?????

- **Exercícios aeróbios** 60-75% da Fcmáx.
Frequência Cardíaca Máxima (**FCmáx: 220 – idade**)

- Caminhada
- Corrida
- Hidroginástica/Natação
- Bicicleta
- Dança

- **Exercícios de Resistência:** Com pesos.

- Musculação
- Pilates
- Treino Funcional



BORA PRATICAR?????



UNICAMP

UNICAMP
BRAINn
BRAZILIAN INSTITUTE OF NEUROSCIENCE AND NEUROTECHNOLOGY

www.brainn.org.br