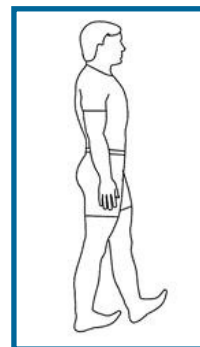
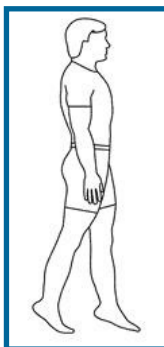
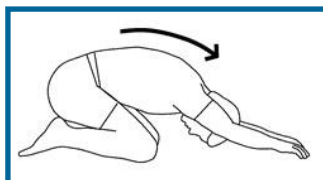
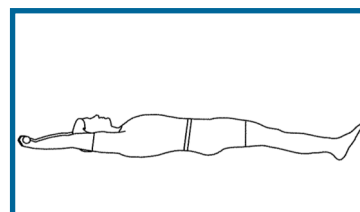
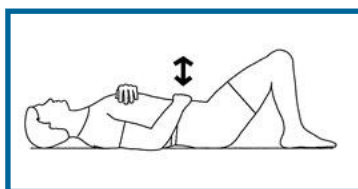


Caminhar sobre os calcanhares e pontas dos pés.



Para relaxar... Inspirar profundamente para a barriga e expirar lentamente.



Elaborado pelos Fisioterapeutas Marisa Borlido e Nuno Ferreira.

Março de 2020

Atividade Física em Isolamento



Em caso de dúvida contacte a Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados do ACeS Póvoa de Varzim/ Vila do Conde:

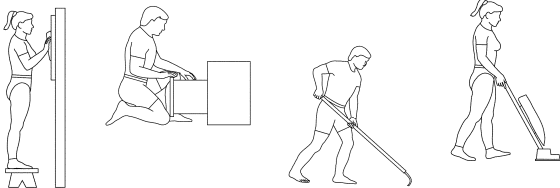
252 616 718

Conselhos da Direção Geral da Saúde

- Evite ficar mais de 30 minutos seguidos na posição de sentado, reclinado ou deitado (enquanto está acordado);
- Levante-se ou ande pela casa enquanto fala ao telemóvel e durante os intervalos publicitários televisivos;
- Coloque o comando da televisão a uma distância que o obrigue a levantar-se sempre que o quiser utilizar;
- Sempre que possível, trabalhe ao computador/ tablet alternando as posições de sentado e de pé;
- Junto com as crianças, utilize jogos tradicionais como a macaca, jogo do elástico, saltar à corda ou videojogos ativos.

30 minutos/ dia de atividade física de intensidade pelo menos moderada.

Para manter a aptidão cardiorrespiratória tente andar o mais possível pela sua casa, realizar as atividades domésticas, tratar do seu jardim/ horta, e até dançar.



Para manter a força e equilíbrio pode realizar alguns exercícios com o apoio de cadeiras, garrafas de água, bastão ou apenas com o peso do próprio corpo.

Realize cada um dos seguintes exercícios 3 vezes com 12 repetições em cada vez.

