



### O que é o "Agita Brasil"?

É um programa desenvolvido pelo Ministério da Saúde que vai mostrar a importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida dos brasileiros.

**Veja o que você ganha agitando todos os dias**

#### Benefícios físicos

- Ajuda a controlar o peso do corpo
- Melhora a resistência física
- Melhora a força muscular
- Fortalece os ossos
- Ajuda a controlar a pressão arterial
- Aumenta a resistência contra doenças

#### Benefícios psicológicos

- Aumenta a auto-estima
- Alivia o estresse
- Aumenta o bem-estar
- Estimula o convívio social

#### Benefícios na fase escolar

- Aumenta a frequência às aulas
- Melhora a relação com os pais
- Aumenta a responsabilidade e a auto-estima

#### Benefícios na maturidade

- Melhora da qualidade do sono
- Aumento da produtividade
- Ampliação do círculo de amizades
- Melhora da imagem perante a sociedade
- Aumento da independência e da autonomia



**MINISTÉRIO  
DA SAÚDE**



**GOVERNO  
FEDERAL**  
Trabalhando em todo o Brasil

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



CELAFISCS  
CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE  
APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL

#### Informações e Contatos

Coordenação de Promoção da Saúde  
Esplanada dos Ministérios, bloco G, sala 411  
Fones: (61) 226-1124/226-7744  
Fax: (61) 223-9118  
E-mail: [promocaod@saude.gov.br](mailto:promocaod@saude.gov.br)



Transforme as atividades do  
dia-a-dia em atividades físicas.



## Dicas de agito



## Onde e como agitar



**No trabalho**  
 Indo e voltando a pé  
 Descendo um ponto antes  
 Subindo e descendo escadas



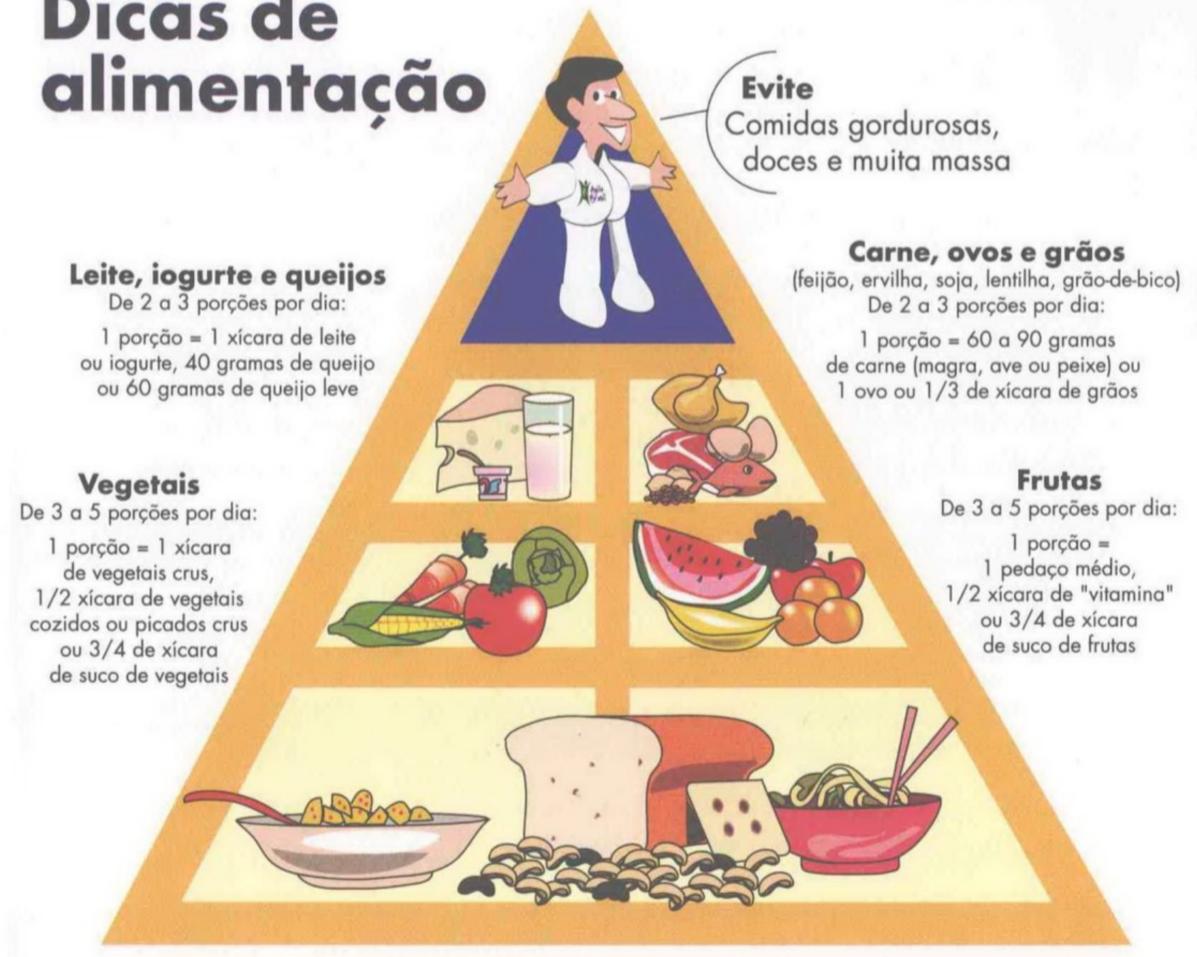
Você pode fazer as atividades durante 30 minutos seguidos ou divididos ao longo do dia. Assim fica fácil. Com esse novo estilo de vida você vai ficar mais forte, bonito e saudável. E vai viver muito mais. Sem parar de agitar.



**No tempo livre**  
 Pedalando  
 Caminhando  
 Correndo  
 Nadando  
 Dançando



## Dicas de alimentação



**Agite 30 minutos por dia**