

O trabalho dignifica o homem. Mas não deixe de reservar um tempo para cuidar do seu bem-estar. Você sabia que apenas 30 minutos diários podem mudar sua vida para melhor?

Basta aproveitar as atividades rotineiras e movimentar o corpo, praticando exercícios físicos. É divertido e você não paga nada.

Escolha entre fazer as atividades durante 30 minutos seguidos ou divididos ao longo do dia. Com esse novo estilo de vida, você vai ficar mais forte e saudável. E vai produzir muito mais. Sem parar de agitar.



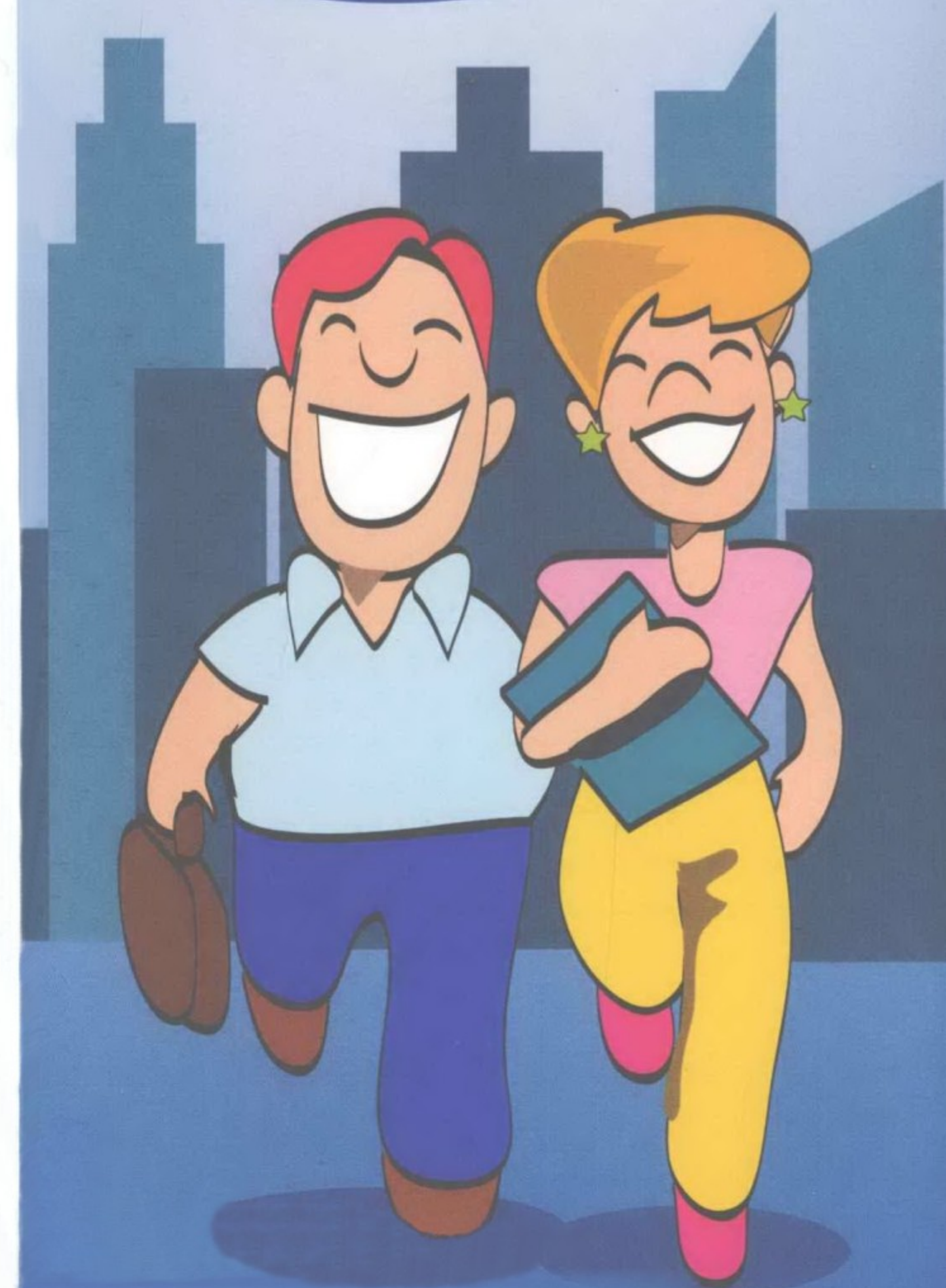
DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



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

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



**Seu trabalho
é sagrado.
Sua saúde
também.**



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

Benefícios psicológicos

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



Como agitar sem gastar tempo do seu dia de trabalho



- Use as escadas em vez do elevador
- Evite ficar muito tempo sentado: atenda o telefone mais longe ou fale ao telefone andando
- Aproveite seu horário de almoço para caminhar
- Estacione o carro um pouco mais longe do seu destino
- Desça do trem, ônibus ou metrô se possível uma ou duas estações antes ou depois da de costume
- Deixe uma roupa no local de trabalho para fazer alguma atividade no horário do almoço ou após a jornada de trabalho, antes de ir para casa
- Vá ao banco, à padaria, ao correio ou ao shopping andando

Em casa

Mesmo quando você voltar do trabalho e se sentir cansado, tente caminhar ou pedalar. Você ficará surpreso como, sendo mais ativo, terá mais energia e disposição.

- Saia da poltrona e mude manualmente os canais da TV
- Se tiver carro, lave-o você mesmo
- Dance em casa ou saia para dançar

Dicas de agito

O segredo do sucesso é encontrar atividades de que você goste, que possam ser feitas na maior parte dos dias da semana e que se adaptem ao seu estilo de vida. Não tenha medo de tentar atividades diferentes. O importante é você se divertir e sentir prazer.

Só 30 minutos de atividades moderadas por dia. É tudo o que você precisa. Apenas faça as coisas que você usualmente faz, mas de uma forma que use um pouco mais de energia ou que movimente um pouco mais o seu corpo.

As atividades moderadas são aquelas que aumentam um pouco os batimentos do coração e deixam você aquecido e respirando um pouco mais rápido que o normal, mas sem dificuldade.

Sem desculpas para não agitar

Falta de tempo

São só 30 minutos por dia, que você pode facilmente organizar. É só aproveitar melhor os horários e diminuir as atividades mais sedentárias. Você pode fazer de forma contínua ou acumulada (15+15 ou 10+10+10).



Equipamento e habilidade

Você não precisa de nenhum equipamento, habilidade ou conhecimento específico para ser mais ativo. Basta caminhar, dançar, passear com seus familiares, amigos ou com o cachorro, cuidar do jardim, subir e descer escadas ou lavar o carro e a bicicleta.

Para começar a agitar, não esqueça:

- Você não precisa estar em forma para começar
- Você não precisa sair de casa para ser ativo
- Você não precisa dispor de muito tempo
- As atividades podem ser facilmente introduzidas na sua rotina diária

Sacuda a poeira e planeje mudar

1. Identifique 5 vantagens de ser fisicamente ativo
2. Identifique 5 desvantagens de ser sedentário
3. Leia alguma coisa sobre os benefícios da atividade física
4. Repita todos os dias, de manhã e à noite (enquanto escova os dentes), afirmações como estas:
 - "Eu vou curtir/desfrutar mais a vida sendo ativo."
 - "Eu vou ser mais saudável."
 - "Eu vou me sentir melhor."
 - "Eu vou ter uma aparência melhor."
 - "Eu vou poder fazer mais amigos."
5. Identifique os locais e horários em que você pode ser mais ativo em sua casa, na escola e no tempo livre e tente conseguir uma boa companhia para ir junto
6. Mostre seu programa a alguém e peça que ele cobre de você



Agite 30 minutos todos os dias