



# MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

## Rotinas de Alongamentos



A SEU LADO



A TEU LADO

**Título:**

Manual de Atividade Física e Saúde Mental  
- Rotinas de Alongamentos

**Autor:**

Pedro Frias Gonçalves

**Revisão, Edição e Grafismo:**

Departamento de Saúde Mental, ULS Matosinhos  
Equipa "Mais de Perto"  
Equipa "A seu lado"  
Equipa "A Teu Lado"

**Adaptado de:**

- Website: <https://myrehabconnection.com/>

- Livro : Be Well at Work – Mindful Stretching Guide - <https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/wellness-mindfulstretchingguide.pdf>

# INTRODUÇÃO

Este manual destina-se a pessoas que queiram começar a fazer atividade física regular, mas que ainda não têm experiência.

Os exercícios propostos são de dificuldade reduzida, e devem ser realizados diariamente, em casa ou num local calmo.

Para quem está a iniciar propomos que selecione dois dias semanais de descanso, motivo pelo qual apresentamos um esquema que envolve apenas 5 dias por semana.

O objetivo destas atividades é o de proporcionar relaxamento, melhorar a condição física, e garantir que cuida da saúde física e mental de uma forma ativa.

A realização destes exercícios de forma diária constitui um momento em que se pode focar em si, sendo esse aspeto mais importante do que executá-los na perfeição.

Desfrute deste tempo e destas atividades!

# INFORMAÇÃO GERAL

**Frequência:** 5 dias por semana

## **Quando?**

- Nos dias em que fez atividade física – imediatamente a seguir a essa atividade.
- Nos restantes dias – imediatamente após acordar ou imediatamente antes de se deitar.

## **Duração de cada sessão**

- 5 a 10 minutos

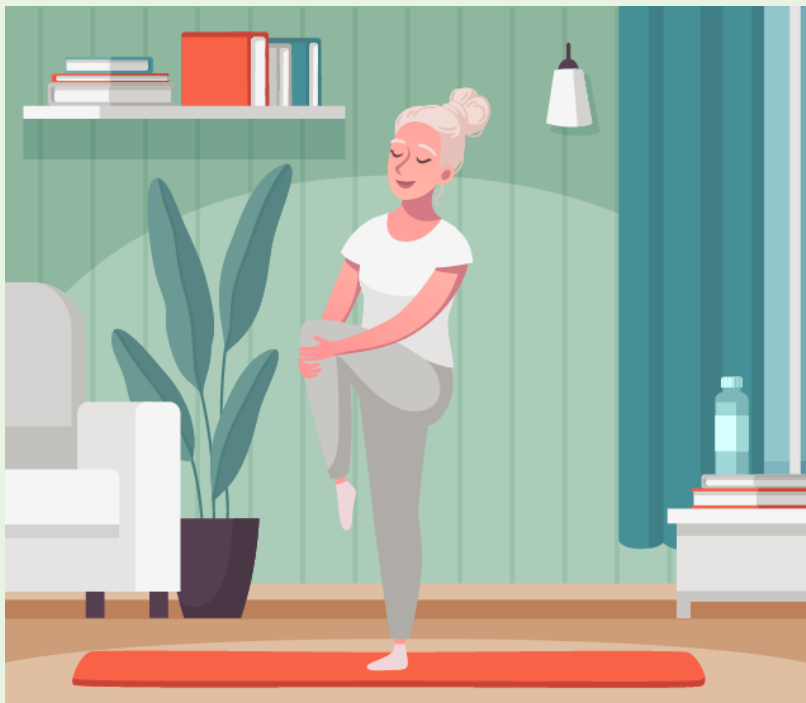
## **Local:**

- Local silencioso, confortável e sem distrações.

## **Material necessário:**

- Roupa confortável!
- Cadeira e/ou Piso Plano

# Pronto para começar?



# Respiração de Relaxamento

## - Objetivos -

A respiração de relaxamento tem como objetivos:

- Relaxar o corpo
- Baixar os níveis de ansiedade
- Controlar a capacidade de dirigir a nossa atenção
- Ajudar a manter a atenção focada.



**Pode ser realizada antes da rotina de alongamentos, ou em qualquer altura do dia em que disponha de dez minutos num local silencioso e sem distrações!**

# Respiração de Relaxamento

## - Instruções -

1 . Sente-se ou deite se de barriga para cima, com o corpo relaxado e as mãos pousadas sobre as pernas (sentado) ou sobre o umbigo (deitado).



2. Concentre a sua atenção na respiração:

- inspire e expire normalmente, pelo nariz, durante uns minutos.
- note como o peito sobe e desce com a respiração.
- concentre-se na sensação do ar a entrar e a sair das suas narinas.

# Respiração de Relaxamento

## - Instruções -

3. Comece a contar mentalmente e de forma lenta:

- “um, dois, três...” à medida que inspira
- e ao contrário “três, dois, um....” quando expira.

4. Gradualmente aumente o tempo da Expiração, até ser o dobro do da inspiração. **Concentre-se em respirar lentamente e suavemente.**

5. Mantenha-se neste ritmo de respiração entre 5 a 10 minutos!

### **Nota:**

- Durante o exercício de respiração é **normal** que perca durante alguns períodos a concentração na respiração.
- Quando notar isso, simplesmente volte a centrar a sua atenção nas sensações do corpo da respiração e retome a contagem.



# Alongamentos

A Rotina de Alongamentos deve ser realizada durante 5 dias da semana.

Existem duas rotinas de alongamentos, divididas pelos dias da semana. **Cada rotina é constituída por uma sequência de 3 exercícios diferentes.**

- Nos dias 1,3 e 5 de cada semana será realizada a rotina A.
- Nos dias 2 e 4 a rotina B.

Exemplo:

Rotina A - segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira.

Rotina B - terça-feira e quinta Feira.



# Alongamentos

## **Rotina A – dias 1, 3 e 5**

Exercício 1 : Joelho ao peito Unilateral

Exercício 2: Cobra/Updog

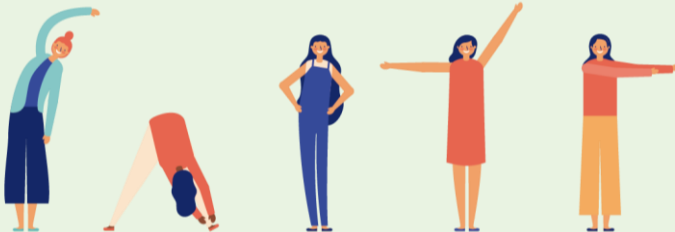
Exercício 3: Borboleta

## **Rotina B – dias 2 e 4**

Exercício 1 : Rotação do Tronco

Exercício 2: Alongamento de Ombros Sentado

Exercício 3: Alongamento de Braços Acima da Cabeça



# Alongamentos

## Rotina A Dias 1, 3 e 5

### Joelho ao Peito Unilateral:

- Deitado no chão de barriga para cima, elevar uma perna, dobrá-la e tentar levar o joelho até ao peito com a ajuda das mãos, mantendo a outra perna esticada e assente no chão.
- Manter a posição durante 30 segundos, sentindo a parte posterior da coxa a alongar
- 2x durante 30 segundos para cada perna, para um total de dois minutos de exercício

**Nota:** O objetivo não é tocar com o joelho no peito, mas sim sentir a parte posterior da perna se a região lombar a alongar.

**Nota:** A contagem de 30 segundos pode ser feita mentalmente, da seguinte forma: Conte mentalmente "mil e um, mil e dois, mil e três ... " até "mil e trinta" para perfazer 30 segundos.



# Alongamentos

## Rotina A Dias 1, 3 e 5

### Borboleta

- Deitado no chão com a barriga para cima, joelhos dobrados e pés no chão.
- Colocar as mãos atrás da cabeça com os cotovelos a apontar para cima.
- Lentamente baixar os cotovelos mantendo as mãos atrás do pescoço até ao chão.
- Manter 30 segundos esta posição.
- Voltar à posição inicial. Repetir 4 vezes.

**Nota: A contagem de 30 segundos pode ser feita mentalmente, da seguinte forma: Conte mentalmente "mil e um, mil e dois, mil e três ... " até "mil e trinta" para perfazer 30 segundos.**



# Alongamentos

## Rotina A Dias 1, 3 e 5

### Cobra/Updog:

- Deitado no chão de barriga para baixo, colocar as mãos ao lado do peito
- Elevar lentamente a cabeça, ombros e peito.
- Manter a posição durante 30 segundos e lentamente voltar à posição inicial.
- Repetir 4 vezes para um total de 2 minutos de exercício

**Nota:** O objetivo é sentir a parte inferior das costas e a região abdominal a alongar.

**Nota:** A contagem de 30 segundos pode ser feita mentalmente, da seguinte forma: Conte mentalmente "mil e um, mil e dois, mil e três ... " até "mil e trinta" para perfazer 30 segundos.



# Alongamentos

## Rotina B Dias 2 e 4

### Rotação do Tronco

1) Deitado no chão de barriga para cima, dobrar os joelhos mantendo os pés juntos, apoiados no chão. Os braços devem estar estendidos ao lado do corpo, com as palmas das mãos para cima.



2) Trazer ambos os joelhos para próximo do peito. Rodar os joelhos para o lado esquerdo do corpo até tocarem no chão. Rodar o pescoço e o olhar para o lado direito. Os ombros devem manter-se sempre em contacto com o chão.



# Alongamentos

## Rotina B Dias 2 e 4

### Rotação do Tronco

3) Manter a posição durante 30 segundos e trocar de lado (joelhos para o lado direito, pescoço e olhar para o lado esquerdo).

4) Repetir duas vezes durante 30 segundos para cada perna, para um total de 2 minutos de exercício



**Nota:** A contagem de 30 segundos pode ser feita mentalmente, da seguinte forma: Conte mentalmente "mil e um, mil e dois, mil e três ..." até "mil e trinta" para perfazer 30 segundos.

**Nota:** O Objetivo é sentir a parte posterior das pernas, glúteos, região lombar e peito a alongar. Os joelhos não têm obrigatoriamente que tocar no chão quando são rodados para o lado do tronco

# Alongamentos

## Rotina B Dias 2 e 4

### Alongamento de Ombros sentado

- Sentado com as costas direitas numa cadeira, esticar o braço direito à frente do corpo.
- Com o braço direito esticado, colocar a mão esquerda no cotovelo direito e fazer força para aproximar o braço direito do peito.
- Fazer insistências durante 30 segundos por braço. Repetir duas vezes para cada braço para um total de 2 minutos.



**Nota:** A contagem de 30 segundos pode ser feita mentalmente, da seguinte forma: Conte mentalmente “mil e um, mil e dois, mil e três ... ” até “mil e trinta” para perfazer 30 segundos.

**Nota:** O objetivo é sentir o peito e os ombros do braço esticado a alongar



# Alongamentos

## Rotina B Dias 2 e 4

### Alongamento de braços acima da cabeça

- Sentado com as costas direitas numa cadeira, elevar os braços acima da cabeça e entrelaçar os dedos.
- Rodar as palmas das mãos até que fiquem voltadas para cima.
- Manter a posição e sentir o alongamento dos ombros.
- Manter a posição durante 30 segundos. Repetir 4 vezes, para um total de dois minutos.



**Nota:** A contagem de 30 segundos pode ser feita mentalmente, da seguinte forma: Conte mentalmente “mil e um, mil e dois, mil e três ... ” até “mil e trinta” para perfazer 30 segundos.

**Nota:** O objetivo é manter os ombros relaxados e sentir o seu alongamento

# OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO!

