



MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

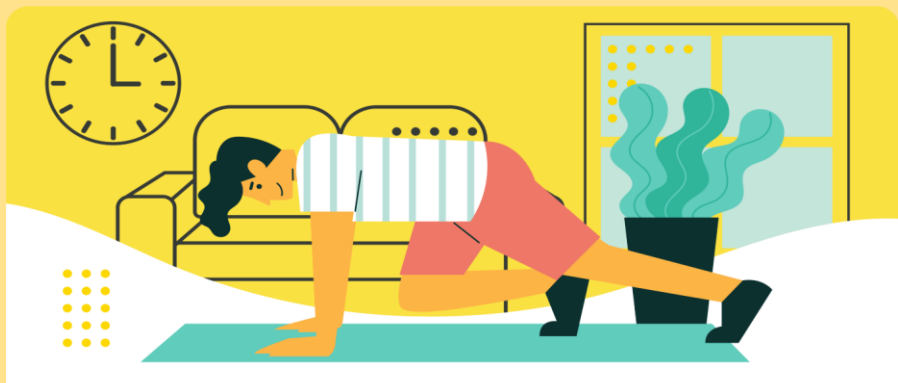
Versão para Iniciantes



A SEU LADO



A TEU LADO

**Título:**

Manual de Atividade Física e Saúde Mental
- Versão para Iniciantes

Autor:

Paulo Sousa Martins

Revisão:

Equipa "Mais de Perto"
Departamento de Saúde Mental da
Unidade Local de Saúde de Matosinhos

Edição e Grafismo:

Equipa "A Teu Lado":

Março de 2021

INTRODUÇÃO

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

Está dividido em quatro rotinas. Cada uma destas rotinas ocupa uma semana, três dias com exercícios, e quatro dias de descanso.

Quando acabar uma rotina, pode avançar para a seguinte. Se achou muito difícil, não desista! Repita a mesma rotina até esta se tornar mais fácil de concluir.

Em todos os dias com exercícios, é proposto um tempo definido de caminhada (“andar a passo rápido”). Este exercício pode ser substituído por outras alternativas, que podem ser realizadas em casa ou no exterior. Estas estão descritas na página seguinte.

Em alguns dias são também propostos exercícios adicionais, que são opcionais. Estes estão descritos e exemplificados nas próximas páginas deste manual.

INTRODUÇÃO

Alternativas ao exercício “andar a passo rápido”:

No exterior:

- Correr
- Andar de bicicleta
- Nadar
- Praticar um desporto com amigos

Em casa:

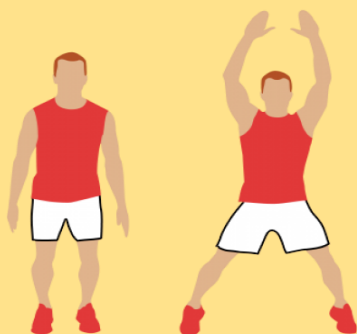
- Saltar à corda
- Subir escadas
- Fazer jardinagem
- Ajudar nas arrumações da casa
- Qualquer atividade de faça o coração bater mais rápido, seja criativo/a!

Mais importante que fazer um exercício específico, é manter um atividade física regular que o/a faça sentir ligeiramente cansado.

TOCA A PRATICAR!

EXERCÍCIOS

“POLICHINELOS”



COMO FAZER

Iniciar o movimento em pé, com os braços e pernas juntos.

Realizar um salto, abrindo as pernas e os braços para o lado. Realizar outro salto para voltar à posição inicial.

ZONAS DO CORPO QUE EXERCITA

Glúteos, quadríceps, flexores da anca.



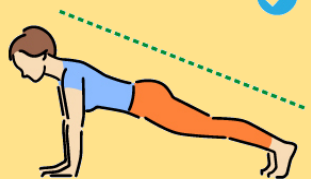
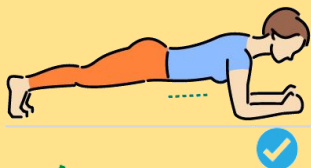
A SEU LADO



A TEU LADO

EXERCÍCIOS

PRANCHA



Dica: Para um desafio maior, apoiar nas mãos.

COMO FAZER

Iniciar na posição deitada
Levantar o tronco do chão,
apoiando-se nos pés e
cotovelos

Segurar nesta posição, com o
corpo rígido e reto.

ZONAS DO CORPO QUE EXERCITA

Glúteos, abdominais, braços



A SEU LADO



A TEU LADO

EXERCÍCIOS

ABDOMINAIS

COMO FAZER

Iniciar em posição deitada, com os joelhos dobrados.

Com as mãos a segurar a cabeça, levantar o tronco o mais possível.

Regressar à posição inicial e repetir.



ZONAS DO CORPO QUE EXERCITA

Abdominais, costas



A SEU LADO



A TEU LADO

1ª ROTINA

SEGUNDA-FEIRA

Bom dia!
O sol renasce trazendo luz e esperança 😊



Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 25 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

1ª ROTINA

TERÇA-FEIRA

DESCANSO



Um estilo de vida mais ativo está associado a menos sintomas depressivos.



A SEU LADO



A TEU LADO

1ª ROTINA

QUARTA-FEIRA

Bom dia!

Procure as pequenas coisas que o/a fazem feliz 😊



Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 25 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

1ª ROTINA

QUINTA-FEIRA

DESCANSO



O exercício físico deve ser considerado uma homenagem ao coração.



1ª ROTINA

SEXTA-FEIRA

DESCANSO



A atividade física está associada a aumento da auto-estima e da auto-confiança.



A SEU LADO



A TEU LADO

1ª ROTINA

SÁBADO

Bom dia!

Cada novo dia tem o potencial de ser especial 😊



Exercício do Dia

Andar a passo
rápido durante 20
minutos
+
2 séries de 8
abdominais.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

1ª ROTINA

DOMINGO

DESCANSO



Bem feito é melhor
do que bem dito.



2ª ROTINA

SEGUNDA-FEIRA

Bom dia!
Faça a vida acontecer 😊

Exercício do Dia



Andar a passo rápido
durante 20 minutos
+
2 séries de 20
segundos de prancha.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

2ª ROTINA

TERÇA-FEIRA

DESCANSO



O exercício físico tem efeito imediato na melhoria dos sintomas, mesmo em pequenas quantidades.



2ª ROTINA

QUARTA-FEIRA

Bom dia!
O melhor pode ainda estar para vir 😊

Exercício do Dia

Andar a passo rápido
durante 20 minutos
+
2 séries de 10
polichinelos.



Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

2ª ROTINA

QUINTA-FEIRA

DESCANSO



Ser saudável é
uma característica
que fica bem em
qualquer pessoa.



A SEU LADO



A TEU LADO

2ª ROTINA

SEXTA-FEIRA

DESCANSO



As pessoas que fazem atividade física tem menor risco de desenvolver fobias.



A SEU LADO



A TEU LADO

2ª ROTINA

SÁBADO

Bom dia!
Abrace o dia com tranquilidade 😊



Exercício do Dia

Andar a passo rápido
durante 25 minutos
+
2 séries de 10
abdominais.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

2ª ROTINA

DOMINGO

DESCANSO



Se acreditar que
pode fazer algo,
certamente
irá adquirir
a capacidade de o
fazer, mesmo que
não a tenha ao
início.



3ª ROTINA

SEGUNDA-FEIRA

Bom dia!
Concentre-se em coisas positivas 😊



Exercício do Dia

Andar a passo rápido
durante 25 minutos
+
2 séries de 25
segundos de prancha.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

3ª ROTINA

TERÇA-FEIRA

DESCANSO



Nos momentos em que se sentir pior, fazer uma sessão de treino vai ajudar a sentir-se melhor.



A SEU LADO



A TEU LADO

3ª ROTINA

QUARTA-FEIRA

Bom dia!
A vida espera-o/a de braços abertos 😊



Exercício do Dia

Andar a passo rápido
durante 25 minutos
+
2 séries de 15
polichinelos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

3ª ROTINA

QUINTA-FEIRA

DESCANSO



Quem tem saúde
tem esperança
e quem tem
esperança
tem tudo.



A SEU LADO



A TEU LADO

3ª ROTINA

SEXTA-FEIRA

DESCANSO



O exercício físico não substitui as outras indicações dadas pelo seu médico, tais como tomar a medicação prescrita.



A SEU LADO



A TEU LADO

3ª ROTINA

SÁBADO

Bom dia!
A esperança supera o medo e a angústia 😊



Exercício do Dia

Andar a passo rápido
durante 25 minutos
+
2 séries de 12
abdominais.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

3ª ROTINA

DOMINGO

DESCANSO



O verdadeiro progresso acontece quando saímos da zona de conforto.



4ª ROTINA

SEGUNDA-FEIRA

Bom dia!

Faça do seu dia um dia especial. Mime-se 😊

Exercício do Dia



Andar a passo rápido
durante 25 minutos
+
2 séries de 30
segundos de
prancha.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

4ª ROTINA

TERÇA-FEIRA

DESCANSO



Uma volta ao
quartirão depois do
almoço pode
ser suficiente para o
alívio de sintomas.



4ª ROTINA

QUARTA-FEIRA

Bom dia!
Sorria, e tenha um lindo dia 😊

Exercício do Dia

Andar a passo rápido
durante 25 minutos
+
2 séries de 20
polichinelos.



Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO

A TEU LADO

4ª ROTINA

QUINTA-FEIRA

DESCANSO



As suas condições
atuais não
determinam onde
consegue ir,
apenas
determinam onde
você começa.



4ª ROTINA

SEXTA-FEIRA

DESCANSO



Ao iniciar uma rotina de atividade física defina objetivos atingíveis, por exemplo, semanalmente.



A SEU LADO



A TEU LADO

4ª ROTINA

SÁBADO

Bom dia!

Que o dia comece bem, e termine ainda melhor 😊



Exercício do Dia

Andar a passo rápido
durante 35 minutos
+
2 séries de 15
abdominais.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na página 4 do Manual!

Conseguiu atingir a meta de hoje? Assinale com um visto!

Qual foi a dificuldade deste exercício? De 0 (muito fácil) a 10 (muito difícil).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



A SEU LADO



A TEU LADO

4ª ROTINA

DOMINGO

DESCANSO



É a saúde que é a verdadeira riqueza e não peças de ouro e prata.



A SEU LADO



A TEU LADO

OBRIGADO PELA SUA PARTIPAÇÃO!



A SEU LADO



A TEU LADO