



# MANUAL DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL



A SEU LADO



A TEU LADO

**Título:**

Manual de Atividade Física e Saúde Mental

**Autor:**

Paulo Sousa Martins

**Revisão, Edição e Grafismo:**

Departamento de Saúde Mental, ULS Matosinhos

Equipa “Mais de Perto”

Equipa “A seu lado”

Equipa “A Teu Lado”

**Figurantes nos Vídeos:**

Catarina Marques Oliveira

Paulo Sousa Martins

**Adaptado de:**

Stubbs B, Rosenbaum S (2018). *Exercise-based interventions for mental illness: physical activity as part of clinical treatment*. Elsevier.

# INTRODUÇÃO

Este manual destina-se a quem queira realizar atividade física regular, e que tenha já alguma experiência (se não for o caso, procure a versão do manual para iniciantes).

Está dividido em 12 semanas, tendo cada semana cinco dias com exercícios e dois dias de descanso.

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

Duas vezes por semana, são propostas **sequências** de exercícios que poderá realizar em casa. Na aplicação “A Seu Lado” estão disponíveis vídeos que exemplificam as sequências dos exercícios.

Se achou os exercícios da semana muito difíceis, não desista! Repita a mesma semana até esta se tornar mais fácil de concluir.

A cada 4 semanas poderá fazer uma autoavaliação do seu progresso.

# INTRODUÇÃO

Alternativas ao exercício “andar a passo rápido”:

No exterior:

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

Em casa:

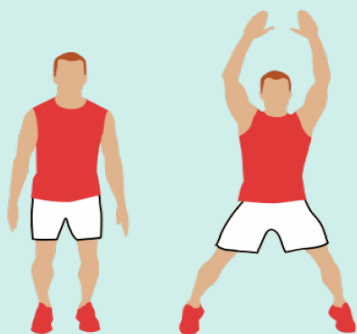
- Saltar à corda
- Subir escadas
- Fazer jardinagem
- Ajudar nas arrumações da casa
- Qualquer atividade de faça o coração bater mais rápido, seja criativo/a!

Mais importante do 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

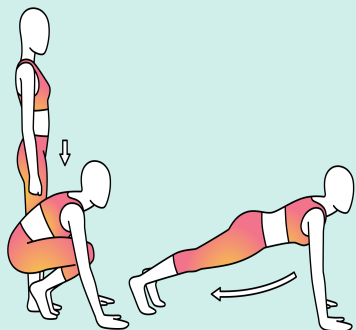
Iniciar o movimento em pé, com os braços e pernas juntos.

Realizar um salto, abrindo as pernas e levando os braços para cima.

Realizar outro salto para voltar à posição inicial.

### ZONAS DO CORPO QUE EXERCITA

Glúteos, quadríceps, flexores da anca.



## “BURPEE”

### COMO FAZER

Iniciar em pé.

Descer até posição de prancha.

Voltar a subir, acabando num pequeno salto, com os braços esticados.

### ZONAS DO CORPO QUE EXERCITA

Todo o corpo.

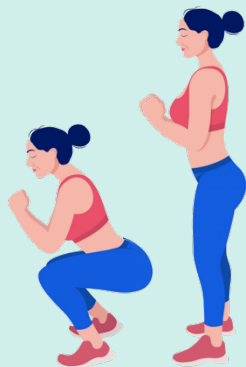


A SEU LADO



A TEU LADO

# EXERCÍCIOS



**Importante:** Manter os joelhos apontados para fora, e não dobrar as costas

## AGACHAMENTO

### COMO FAZER

Iniciar em pé, braços e pernas esticados  
Iniciar o agachamento, dobrando os joelhos e descendo o mais possível  
Voltar à posição inicial.

### ZONAS DO CORPO QUE EXERCITA

Pernas, abdominais, costas.

## “MOUNTAIN CLIMBERS

### COMO FAZER

Iniciar na posição de prancha.  
Levantar um joelho, puxando-o para a frente.  
Voltar à posição inicial e fazer o mesmo com o outro joelho.  
Repetir o movimento alternadamente.

### ZONAS DO CORPO QUE EXERCITA

Pernas, abdominais.



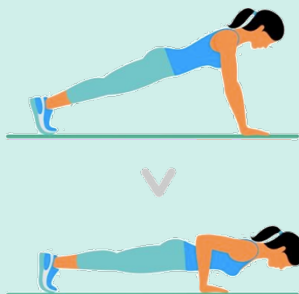
A SEU LADO



A TEU LADO

# EXERCÍCIOS

## FLEXÃO



**Dica:** se for muito difícil, pode fazer com os joelhos no chão.

### COMO FAZER

Iniciar em posição de prancha, apoiado nos braços, ou cotovelos.

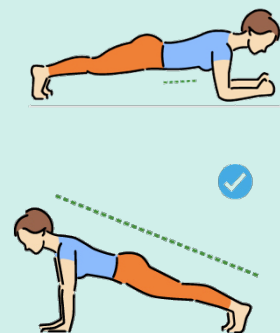
Dobrar os braços, descendo até tocar com o peito no chão.

Fazer força nos braços para subir até à posição inicial.

### ZONAS DO CORPO QUE EXERCITA

Braços, ombros, abdominais, glúteos.

## 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

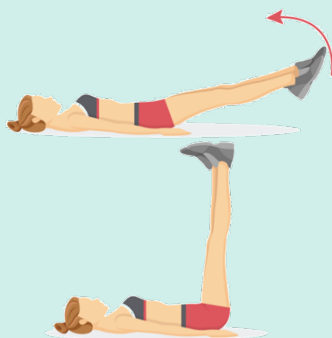
Iniciar em posição deitada, com os joelhos dobrados.

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.



## ELEVAÇÃO DAS PERNAS

### COMO FAZER

Iniciar em posição deitada, de barriga para cima.

Levantar as duas pernas, sempre esticadas, até fazer um ângulo de 90 graus.

Voltar à posição inicial e repetir.

**Dica:** se for muito difícil, pode levantar apenas uma perna de cada vez ou levantar as pernas até a um ângulo de 45 graus.

### ZONAS DO CORPO QUE EXERCITA

Braços, ombros, abdominais, glúteos.



A SEU LADO



A TEU LADO



# SEMANA 1

## SEGUNDA-FEIRA

**Bom dia!** 😊  
**Faça a vida acontecer!**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 20 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 1

## TERÇA-FEIRA

Bom dia! 😊 Procure as pequenas coisas que o/a fazem feliz!

### Exercício do Dia



3 séries de 20 repetições de  
**polichinelos**  
+  
3 séries de 5 repetições de  
**flexões**  
+  
3 séries de 7 repetições de  
**abdominais**

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

# SEMANA 1

## QUARTA-FEIRA



### DESCANSO

O exercício físico é protetor contra o desenvolvimento da depressão.



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 1

## QUINTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
O sol renasce trazendo luz e esperança.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 20 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 1

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Um novo dia, é um novo começo.



### Exercício do Dia

3 séries de 5 repetições de  
***burpees***  
+  
3 séries de 10 repetições de  
**agachamentos**  
+  
3 séries de 10 repetições de  
**elevações das pernas**

Consegui 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

# SEMANA 1

## SÁBADO

Bom dia! 😊  
Faça planos e lute por eles.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 1

## DOMINGO



## DESCANSO

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



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 2

## SEGUNDA-FEIRA

Bom dia! 😊 Lembre-se que tem o poder de mudar o seu dia.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 20 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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



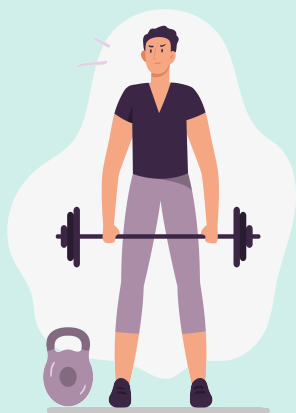
A TEU LADO



# SEMANA 2

## TERÇA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Tenha um dia iluminado.



### Exercício do Dia

3 séries de 12 repetições de  
***mountain climbers***  
+  
3 séries de 5 segundos de  
**prancha**  
+  
3 séries de 7 repetições de  
**abdominais**

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

# SEMANA 2

## QUARTA-FEIRA



### DESCANSO

O exercício físico é recomendado como complemento do tratamento para a depressão.



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 2

## QUINTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Inspire motivação!



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 20 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na "Introdução"!

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

# SEMANA 2

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
O melhor pode ainda estar para vir.



### Exercício do Dia

3 séries de 20 repetições de  
***polichinelos***  
+  
3 séries de 5 repetições de  
**flexões**  
+  
3 séries de 10 repetições de  
**elevações das pernas**

Consegui 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

# SEMANA 2

## SÁBADO

Bom dia! 😊  
Seja vencedor de obstáculos.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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

# SEMANA 2

## DOMINGO



### DESCANSO

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



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 3

## SEGUNDA-FEIRA

**Bom dia!** 😊  
**Faça planos e lute por eles.**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 25 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

Consegui 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

# SEMANA 3

## TERÇA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Um novo dia, é um novo começo.



### Exercício do Dia

3 séries de 5 repetições de  
***burpees***  
+  
3 séries de 30 segundos de  
**prancha**  
+  
3 séries de 7 repetições de  
**abdominais**

Consegui 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



# SEMANA 3

## QUARTA-FEIRA



### DESCANSO

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



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 3

## QUINTA-FEIRA

**Bom dia!** 😊  
**O dia de hoje será o que fizer dele.**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 25 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 3

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊 Respire paz,  
consigo e com quem o/a rodeia.



### Exercício do Dia

3 séries de 12 repetições de  
***mountain climbers***

+

3 séries de 10 repetições de  
**agachamentos**

+

3 séries de 10 repetições de  
**elevações das pernas**

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

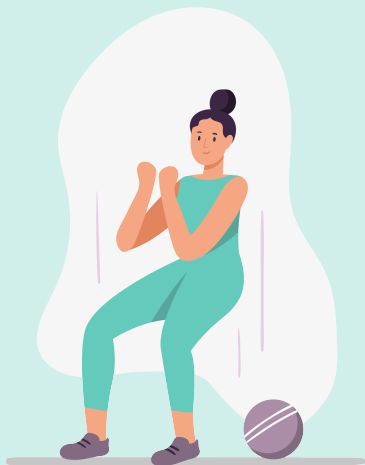


A TEU LADO

# SEMANA 3

## SÁBADO

Bom dia! 😊  
Tenha um dia iluminado!



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 3

## DOMINGO



### 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

# SEMANA 4

## 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 "Introdução"!

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

# SEMANA 4

## TERÇA-FEIRA

**Bom dia!** 😊  
**Tenha fé em si próprio/a e na vida.**

### Exercício do Dia



3 séries de 20 repetições de  
***polichinelos***  
+  
3 séries de 5 repetições de  
**flexões**  
+  
3 séries de 7 repetições de  
**abdominais**

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

# SEMANA 4

## QUARTA-FEIRA



### DESCANSO

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



A SEU LADO



A TEU LADO



# SEMANA 4

## QUINTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Prefira sorrir para vida!



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 25 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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

# SEMANA 4

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊 Brilhe como o sol,  
mesmo que por debaixo das nuvens.

### Exercício do Dia



3 séries de 12 repetições de  
***mountain climbers***  
+  
3 séries de 30 segundos de  
**prancha**  
+  
3 séries de 10 repetições de  
**agachamentos**

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

# SEMANA 4

## SÁBADO

Bom dia! 😊  
Abraça com carinho o novo dia.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 4

## DOMINGO



### DESCANSO

A saúde é a verdadeira riqueza da vida



A SEU LADO



A TEU LADO

# PARABÉNS !!

Completo **quatro** semanas de exercícios!  
Vamos ver quantos dias completou.

Exercícios do Dia

/30

Os exercícios vão ficar mais difíceis. É importante continuar a progredir e ser cada vez mais ativo/a.

Se os exercícios foram fáceis ou moderados, pode continuar para a Semana 5. Se foram difíceis, deve voltar à Semana 1. Não desanime, o importante é continuar a ser ativo/a !



# PARABÉNS !!

Completou **quatro** semanas de exercícios!

*Verifique quantos dias de exercícios concretizou nestas quatro semanas!*

Se os exercícios foram fáceis ou moderados, pode continuar para a Semana 5.

Se foram difíceis, deve voltar à Semana 1. Não desanime, o importante é continuar a ser ativo/a!

É importante continuar a progredir e ser cada vez mais ativo/a.

Exercícios do



A SEU LADO



A TEU LADO



/15

# SEMANA 5

## SEGUNDA-FEIRA

**Bom dia!** 😊 **Procure as pequenas coisas que o/a fazem feliz**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 30 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 5

## TERÇA-FEIRA

Bom dia! 😊 Vença este novo dia, e recolha as conquistas positivas.



### Exercício do Dia

3 séries de 30 repetições de **polichinelos**  
+  
3 séries de 6 repetições de **flexões**  
+  
3 séries de 12 repetições de **abdominais**

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



# SEMANA 5

## QUARTA-FEIRA



### DESCANSO

A depressão gera falta de motivação e interesse nas atividades, por isso escolha os exercícios mais prazerosos para si!



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 5

## QUINTA-FEIRA

Bom dia! 😊 Relembre memórias bonitas da sua vida.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 30 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 5

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Faça o seu melhor todos os dias.

### Exercício do Dia



3 séries de 6 repetições de  
***burpees***  
+  
3 séries de 15 repetições de  
**agachamentos**  
+  
3 séries de 15 repetições de  
**elevações das pernas**

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

# SEMANA 5

## SÁBADO

**Bom dia!** 😊  
**Acorde, e construa o seu bom dia.**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 5

## DOMINGO



### DESCANSO

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



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 6

## SEGUNDA-FEIRA

Bom dia! 😊 Bons pensamentos  
trazem boas emoções



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido  
durante 30 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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

# SEMANA 6

## TERÇA-FEIRA

Bom dia! 😊 Levante-se e descubra uma forma de hoje se sentir feliz.



### Exercício do Dia

3 séries de 20 repetições de ***mountain climbers***

+

3 séries de 30 segundos de **prancha**

+

3 séries de 10 repetições de **abdominais**

Consegui 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

# SEMANA 6

## QUARTA-FEIRA



### DESCANSO

Tanto o exercício aeróbico (correr, andar, nadar) como o exercício de força (levantar pesos, flexões, abdominais) são benéficos.



A SEU LADO



A TEU LADO



# SEMANA 6

## QUINTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
O dia de hoje será o que fizer dele



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 30 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 6

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊 Não se fique pelo acordar.  
Desperte para a vida.



### Exercício do Dia

3 séries de 30 repetições de  
***polichinelos***

+

3 séries de 6 repetições de  
***flexões***

+

3 séries de 15 repetições de  
***elevações das pernas***

Consegui 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

# SEMANA 6

## SÁBADO

Bom dia! 😊

O sol renasce trazendo luz e esperança



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 6

## DOMINGO



### DESCANSO

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



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 7

## SEGUNDA-FEIRA

Bom dia! 😊

Respire paz, consigo e com quem o/a rodeia



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 35 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na "Introdução"!

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

# SEMANA 7

## TERÇA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Acorde com a natureza



### Exercício do Dia

3 séries de 6 repetições de  
***burpees***  
+  
3 séries de 40 segundos de  
**prancha**  
+  
3 séries de 12 repetições de  
**abdominais**

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

# SEMANA 7

## QUARTA-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

# SEMANA 7

## QUINTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Desperte sorrindo



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 35 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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



# SEMANA 7

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Seja vencedor de obstáculos!



### Exercício do Dia

3 séries de 20 repetições de  
***mountain climbers***  
+  
3 séries de 15 repetições de  
**agachamentos**  
+  
3 séries de 15 repetições de  
**elevações das pernas**

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

# SEMANA 7

## SÁBADO

**Bom dia!** 😊  
**Um novo dia, é um novo começo**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 7

## DOMINGO



### DESCANSO

A atividade física diminui sintomas de ansiedade em pessoas com e sem Perturbação de Ansiedade.



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 8

## SEGUNDA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Espreite o amanhecer, e a sua beleza



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 35 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na "Introdução"!

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

# SEMANA 8

## TERÇA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Contemple a natureza



### Exercício do Dia

3 séries de 30 repetições de  
***polichinelos***  
+  
3 séries de 6 repetições de  
**flexões**  
+  
3 séries de 12 repetições de  
**abdominais**

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

# SEMANA 8

## QUARTA-FEIRA



### DESCANSO

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



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 8

## QUINTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Faça planos e lute por eles



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 35 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 8

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Concentre-se em coisas positivas

### Exercício do Dia

3 séries de 20 repetições de  
***mountain climbers***

+

3 séries de 40 segundos de  
**prancha**

+

3 séries de 15 repetições de  
**agachamentos**



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



# SEMANA 8

## SÁBADO

**Bom dia!** 😊  
**Tenha fé em si próprio/a e na vida**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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

# SEMANA 8

## DOMINGO



### DESCANSO

O verdadeiro progresso acontece quando saímos da zona de conforto.



A SEU LADO



A TEU LADO

# PARABÉNS !!

Completou **oito** semanas de exercícios!

*Verifique quantos dias de exercícios concretizou nas últimas quatro semanas!*

Se os exercícios foram fáceis ou moderados, pode continuar para a Semana 9.

Se foram difíceis, deve voltar à Semana 5. Não desanime, o importante é continuar a ser ativo/a!

É importante continuar a progredir e ser cada vez mais ativo/a.

Exercícios do



A SEU LADO



A TEU LADO



/15

# PARABÉNS !!

Completou **oito** semanas de exercícios!  
Vamos ver quantos dias completou.

Exercícios do Dia

/30

Os exercícios vão ficar mais difíceis. É importante continuar a progredir e ser cada vez mais ativo/a.

Se os exercícios foram fáceis ou moderados, pode continuar para a Semana 9. Se foram difíceis, deve voltar à Semana 4. Não desanime, o importante é continuar a ser ativo/a !



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 9

## SEGUNDA-FEIRA

Bom dia! 😊 Lute por colocar de lado as tristezas e angústias.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 40 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na "Introdução"!

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

# SEMANA 9

## TERÇA-FEIRA

Bom dia! 😊 Não se esqueça  
que todos nascemos especiais.



### Exercício do Dia

3 séries de 40 repetições de  
**polichinelos**  
+  
3 séries de 7 repetições de  
**flexões**  
+  
3 séries de 15 repetições de  
**abdominais**

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

# SEMANA 9

## QUARTA-FEIRA



### DESCANSO

O exercício físico reduz sintomas na Perturbação de Pânico, na Fobia Social, e na Perturbação Obsessivo Compulsiva.



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 9

## QUINTA-FEIRA

**Bom dia!** 😊  
**Tenha um bom dia, com confiança.**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 40 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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



# SEMANA 9

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Abraça com carinho o novo dia.

### Exercício do Dia



3 séries de 7 repetições de  
**burpees**  
+  
3 séries de 20 repetições de  
**agachamentos**  
+  
3 séries de 20 repetições de  
**elevações das pernas**

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

# SEMANA 9

## SÁBADO

Bom dia! 😊 Abrace o novo dia  
com força e determinação.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido  
durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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

# SEMANA 9

## DOMINGO



### DESCANSO

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



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 10

## SEGUNDA-FEIRA

Bom dia! 😊 Relembre memórias bonitas da sua vida.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 40 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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

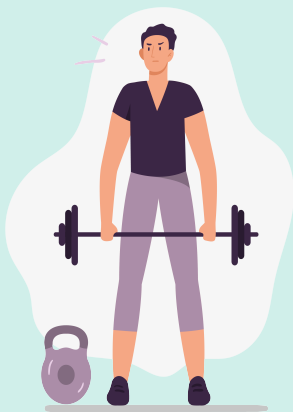


A TEU LADO

# SEMANA 10

## SEGUNDA-FEIRA

Bom dia! 😊 Um novo dia é mais uma oportunidade de aprender a viver.



### Exercício do Dia

3 séries de 25 repetições de  
***mountain climbers***  
+  
3 séries de 40 segundos de  
**prancha**  
+  
3 séries de 15 repetições de  
**abdominais**

Consegui 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

# SEMANA 10

## SEGUNDA-FEIRA



### DESCANSO

A atividade física no exterior permite a exposição a sintomas de ansiedade, num ambiente controlado e seguro, com benefícios a longo prazo.



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 10

## SEGUNDA-FEIRA

**Bom dia!** 😊 **Aconteça o que acontecer, nunca desista da vida.**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 40 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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

# SEMANA 10

## SEGUNDA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Acorde e construa o seu bom dia.



### Exercício do Dia

3 séries de 40 repetições de  
***polichinelos***  
+  
3 séries de 7 repetições de  
***flexões***  
+  
3 séries de 20 repetições de  
***elevações das pernas***

Consegui 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



# SEMANA 10

## SEGUNDA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Prefira sorrir para vida.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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

# SEMANA 10

## SEGUNDA-FEIRA



### DESCANSO

Quem tem saúde tem  
esperança.  
Quem tem esperança  
tem tudo.



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 11

## SEGUNDA-FEIRA

Bom dia! 😊 Inicie o dia de hoje, sem o peso de ontem.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 45 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 11

## TERÇA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Não deixe de sorrir.



### Exercício do Dia

3 séries de 7 repetições de  
**burpees**  
+  
3 séries de 40 segundos de  
**prancha**  
+  
3 séries de 15 repetições de  
**abdominais**

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

# SEMANA 11

## QUARTA-FEIRA



### DESCANSO

Devem ser privilegiadas atividades de intensidade moderada (andar, correr, bicicleta...).



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 11

## QUINTA-FEIRA

**Bom dia! 😊 Coragem.  
Pensamento positivo. Determinação.**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 45 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na "Introdução"!

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

# SEMANA 11

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Sorrie. Agradeça. Ame.



### Exercício do Dia

3 séries de 25 repetições de  
***mountain climbers***  
+  
3 séries de 20 repetições de  
**agachamentos**  
+  
3 séries de 20 repetições de  
**elevações das pernas**

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

# SEMANA 11

## SÁBADO

Bom dia! 😊 Que a coragem  
seja maior que qualquer medo.



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido  
durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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



# SEMANA 11

## DOMINGO



### DESCANSO

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



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 12

## SEGUNDA-FEIRA

**Bom dia!** 😊  
**Faça planos e lute por eles.**



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 45 minutos.

Pode encontrar alternativas a “andar a passo rápido” na “Introdução”!

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

# SEMANA 12

## TERÇA-FEIRA

Bom dia! 😊 Seja como o sol,  
brilhe mesmo que por debaixo das nuvens.

### Exercício do Dia



3 séries de 40 repetições de  
***polichinelos***  
+  
3 séries de 7 repetições de  
**flexões**  
+  
3 séries de 15 repetições de  
**abdominais**

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

# SEMANA 12

## QUARTA-FEIRA



### DESCANSO

Bem feito é melhor  
do que bem dito.



A SEU LADO



A TEU LADO

# SEMANA 12

## QUINTA-FEIRA

Bom dia! 😊  
Bons pensamentos trazem boas emoções



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 45 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 12

## SEXTA-FEIRA

Bom dia! 😊

Faça o seu melhor todos os dias

### Exercício do Dia



3 séries de 25 repetições de  
***mountain climbers***

+

3 séries de 40 segundos de  
**prancha**

+

3 séries de 15 repetições de  
**agachamentos**

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

# SEMANA 12

## SÁBADO

Bom dia! 😊 Aproveite cada bênção que a vida lhe traga



### Exercício do Dia

Andar a passo rápido durante 60 minutos.

Pode encontrar alternativas a "andar a passo rápido" na "Introdução"!

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

# SEMANA 12

## DOMINGO



### DESCANSO

O exercício físico deve ser considerado uma homenagem ao coração.



A SEU LADO



A TEU LADO



# PARABÉNS !!

**Completou o plano de atividade física!**

*Verifique quantos dias de exercícios concretizou nas últimas quatro semanas!*

Pode voltar à Semana 1, continuar com o plano da Semana 8 à Semana 12 ou manter a atividade física de forma autónoma.

**O importante é continuar a ser ativo/a!**

Exercícios do



A SEU LADO



A TEU LADO



/15

# PARABÉNS !!

Completou **doze** semanas de exercícios!  
Vamos ver quantos dias completou.

Exercícios do Dia

/45

Parabéns, completou o plano de atividade física!

Pode voltar à Semana 1, continuar com o plano da Semana 8 à Semana 12 ou manter a atividade física de forma autónoma. O importante é continuar a ser ativo/a!



# OBRIGADO PELA SUA PARTIPAÇÃO!



A SEU LADO



A TEU LADO