



• Passo 2 •

# Atividade Física Regular

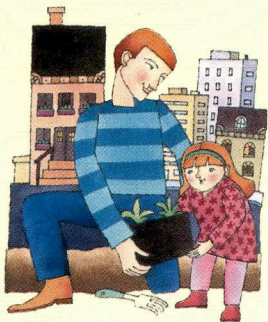
Mais movimento, mais saúde



TRÊS  
PASSOS  
PARA UMA  
VIDA  
MELHOR

3.7  
9a  
2  
OTEC

• Alimentação equilibrada • Atividade física regular • Peso na medida certa •

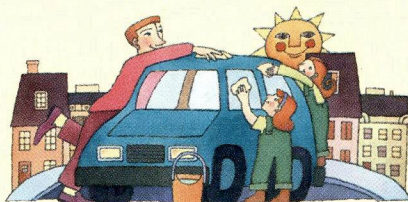
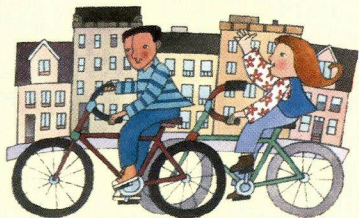


Você sabia que as atividades físicas trazem uma série de benefícios para você e sua saúde? Além de evitarem o adoecimento, diminuem o estresse e aumentam o seu bem-estar físico e psicológico.



## VEJA SÓ O QUE UM AGITO PODE FAZER POR VOCÊ

- Melhorar a resistência física
- Melhorar a capacidade respiratória
- Ajudar a controlar o peso e o apetite
- Diminuir a pressão sanguínea
- Diminuir o colesterol no sangue
- Ajudar a dormir melhor
- Diminuir o estresse
- Dar mais energia
- Diminuir a depressão



### DICA ESPERTA

Faça pelo menos 30 minutos diários de atividade física leve ou moderada, de forma contínua (de um só vez) ou acumulada (15 + 15+ ou 10+10+10).

O importante não é somente a duração ou intensidade da atividade, mas estabelecer o hábito de ser ativo diariamente. Assim você mantém corpo e mente saudáveis e fica cheio de energia. Fácil, né?

### Vamos Começar

Você não precisa estar em forma nem sair de casa para iniciar suas atividades físicas. Comece aumentando suas atividades cotidianas. Que tal...

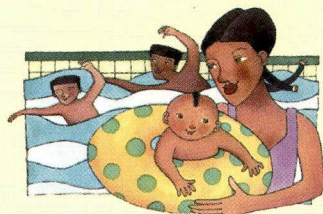
... saltar do ônibus, trem ou metrô dois pontos antes e caminhar?

... usar escadas ao invés do elevador?

... estacionar o carro um pouco mais longe e, sempre que possível, caminhar?

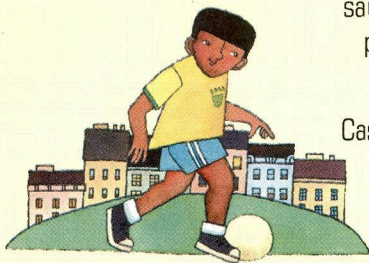
Req 6967

- ... aproveitar a hora do almoço e caminhar um pouquinho?
- ... levar o cachorro para passear?
- ... lavar o carro, cuidar do jardim, varrer a casa?
- ... passar menos tempo em frente à TV ou ao computador?
- ... levantar e mudar o canal ao invés de usar o controle remoto?
- ... sair para dançar de vez em quando?
- ... evitar o telefone para se comunicar com os colegas no trabalho? Caminhe e faça-o pessoalmente.



Transforme as atividades cotidianas em algo agradável e saudável. Pule corda, ande de bicicleta, caminhe, faça esportes, pratique sexo seguro. Tudo isso melhora seu condicionamento físico e sua saúde.

Caso não tenha nenhum problema de saúde, você pode começar a se exercitar devagar. Antes de começar um programa mais intenso, não deixe de procurar um especialista.



## OUTROS CUIDADOS

### Evite exposição prolongada ao sol

As pessoas que se expõem ao sol muitas horas por dia e com frequência, aumentam o risco de desenvolverem câncer de pele. Quando fizer atividade física ao ar livre, durante o dia, vista uma camiseta, coloque um boné e use protetor solar com fator de proteção FPS 15, no mínimo.

Na praia ou piscina, proteja-se também com chapéus, óculos escuros e evite ficar exposto ao sol entre as 10 da manhã e as 4 da tarde.

### Não fume

Cigarro não combina com atividade física nem saúde. Um terço de todos os tipos de câncer são provocados pelo consumo de derivados do tabaco. Além de reduzir o risco de doenças, quem pára de fumar respira melhor, tem mais paladar, dentes mais claros e hálito normal.



# Vamos agitar!





**MINISTÉRIO  
DA SAÚDE**



61.  
15  
n.  
MEMO