

Dicas para a saúde física e mental

DOI: dx.doi.org/10.18616/nrm08

Joni Márcio de Farias



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

Sabia que não é necessário fazer exercícios físicos por períodos longos ou muito intensos para você obter benefícios para a sua saúde? Uma simples organização do seu dia a dia poderá auxiliá-lo(a) em relação à sua saúde e qualidade de vida.

VAMOS LÁ

Diminua o tempo sentado na frente de televisores, computadores ou *tablets*, seja em casa ou no trabalho.

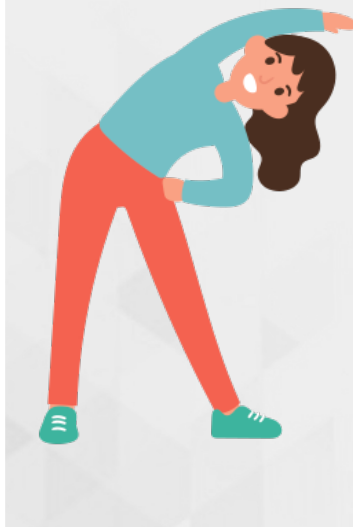
Se o seu trabalho exigir ficar sentado, procure, a cada 30 minutos nessa posição, ficar cinco em pé, preferencialmente com deslocamento.

Quanto mais tempo você ficar sentado, mais tempo precisará passar de pé. Exemplo: se ficar duas horas sentado, precisará ficar 20 minutos de pé.

Organize seu local de trabalho, deixando alguns materiais fora do seu alcance, obrigando-se a levantar-se e a deslocar-se para pegá-los. Depois de utilizá-los, coloque-os novamente longe de você.

Faça exercícios de alongamento diariamente, independentemente do horário do dia. Você pode, inclusive, realizar alongamentos no próprio local de trabalho.

Se você mora em edifício, ou se o seu local de trabalho possui escadas, dê preferência para esse modo de deslocamento. Não utilize elevadores e escadas rolantes.



Dê preferência a deslocamentos ativos (a pé, de bicicletas, etc.). Se utilizar veículo, estacione-o uma quadra antes. Se utilizar ônibus, desça um ponto antes.

O ideal é você ter uma rotina de pelo menos 150 minutos de atividades físicas semanais, podendo ser três vezes de 50 minutos ou cinco vezes de 30 minutos. Você escolhe!



Quando realizar suas atividades em casa ou na rua, cuide da intensidade da atividade. Dica: quando estiver realizando uma atividade física, fale em voz alta uma frase; se você se sentir ofegante, é porque a atividade está intensa, então, nesse momento, você precisará diminuí-la.

A escolha do horário deverá respeitar seu ritmo biológico. Nosso corpo dá sinais: se após a atividade física você ficar sonolento(a), precisará praticá-la no fim do dia para ter uma boa noite de sono. Caso faça neste horário e comece a ter insônia, é melhor trocar de horário.

Lembre-se de que a atividade física precisa ser prazerosa. Divirta-se! Aproveite e faça em casa, com sua família.

Você poderá utilizar brincadeiras e jogos como forma de sair do sedentarismo.

Se você for realizar exercícios físicos, indicamos procurar um profissional de Educação Física para auxiliá-lo(a) na escolha do que fazer, como e quando para a sua segurança e um melhor aproveitamento do tempo. Não faça exercícios sem orientação, pois poderá ser prejudicial à sua saúde.