

COVID-19



30

MINUTOS/DIA
DE ATIVIDADE FÍSICA
DE INTENSIDADE PELO
MENOS MODERADA

Mantenha-se ativo enquanto
permanece no seu domicílio

#UMCONSELHODADGS



COVID-19

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Proteja-se a si e aos outros, mantenha-se em casa

#UMCONSELHODADGS



COVID-19



30
MINUTOS/DIA
DE ATIVIDADE FÍSICA
DE INTENSIDADE PELO
MENOS MODERADA

PARA MANTER A SUA APTIDÃO CARDIOVASCULAR PODERÁ

Exemplos:

ANDAR
O MAIS
POSSÍVEL
PELA CASA

REALIZAR
ATIVIDADES
DOMÉSTICAS

TRATAR DO
JARDIM/
HORTA

DANÇAR

Mantenha-se ativo enquanto
permanece no seu domicílio

#UMCONSELHODADGS

COVID-19

**PARA MANTER A
SUA FORÇA
MUSCULAR E
EQUILÍBRIO**

**REALIZAR
EXERCÍCIOS**

**COM O APOIO DE
CADEIRAS**

GARRAFAS DE ÁGUA

**COM O PESO DO
PRÓPRIO CORPO**

Veja vídeo em www.covid19.min-saude.pt



30
MINUTOS/DIA
DE ATIVIDADE FÍSICA
DE INTENSIDADE PELO
MENOS MODERADA

**Mantenha-se
ativo enquanto
permanece no
seu domicílio**

#UMCONSELHODADGS

COVID-19



30
MINUTOS/DIA
DE ATIVIDADE FÍSICA
DE INTENSIDADE PELO
MENOS MODERADA

#UMCONSELHODADGS

Evite ficar mais de **30 minutos seguidos** na posição sentado, reclinado ou deitado
(enquanto está acordado)

#UMCONSELHODADGS