



Iniciativas para equidade e justiça raciais

Série Desafios de aprendizagem –
Guia de Desafios de Saúde

Ajude a criar uma sociedade mais saudável



Índice

Uma sociedade mais saudável começa com você	3
Apoie a saúde mental	4
Seja positivo	5
Retribua antecipadamente	6
Gerencie o estresse em sua vida cotidiana	7
Alimente-se bem	8
Mude suas opções alimentares	9
Alimente-se de maneira saudável quando você estiver com pouco tempo	10
Prepare-se para os lanches	11
Seja mais ativo	12
Aumente seu nível de atividade	13
Pare por 5 ... ou 10 minutos	14



Guia de discussão Ajude a criar uma sociedade mais saudável >



Ajude a criar uma sociedade mais saudável – Livro de exercícios >

Este Guia de Desafios de Saúde acompanha o guia de discussão e o livro de exercícios “Ajude a criar uma sociedade mais saudável”. Aproveite esses recursos úteis ao delinear a solução para seu desafio!

Nota: esses minidesafios foram desenvolvidos para ajudar você a fazer mudanças em sua vida diária e não têm como objetivo substituir o conselho de um profissional médico ou servir como uma ferramenta de autodiagnóstico. No entanto, se você se sentir sobrecarregado, estiver lidando com questões mais complexas ou não tiver certeza de sua capacidade de concluir determinados desafios com segurança, consulte seu médico ou profissional de saúde mental.

Uma sociedade mais saudável começa com você

Uma boa saúde pessoal é essencial para ter uma vida positiva na comunidade. Como todos nós trabalhamos para resolver as disparidades de saúde em nossas comunidades, tomar medidas para cuidar da sua própria saúde pode ter um grande impacto no mundo. Este guia apresenta minidesafios que podem ajudar você a fazer a diferença. Você pode usar a estrutura Aprendizagem Baseada em Desafios descrita na página 5 do [guia de discussão Ajude a criar uma sociedade mais saudável](#) para ajudar a enfrentar esses desafios.

Envolva-se

As decisões que você toma sobre sua saúde afetam as pessoas ao seu redor. Mas pode ser difícil começar a fazer escolhas saudáveis. Para ajudar a assimilar a ideia principal de saúde, os desafios desse guia podem inspirar você a se concentrar em sua saúde mental, se alimentar bem e se exercitar.

Investigue

O guia contém 8 minidesafios e 32 atividades norteadoras, cada um com perguntas norteadoras para ajudar você a começar. Pense no que você deseja alcançar e como deseja chegar lá. Em seguida, investigue as respostas às perguntas indicadas em cada atividade. Faça perguntas adicionais para ajudar a gerar mudanças que impactarão positivamente você ou sua comunidade em geral.

Aja

Crie um plano para trabalhar em seu minidesafio. Quanto mais detalhado e específico for o plano, mais provável será que você consiga segui-lo. Você decide quanto tempo trabalhará no desafio. Pode ser um dia, uma semana ou mais. Também cabe a você o número de vezes que o colocará em prática durante esse período. Você pode usar os desafios por conta própria, com amigos ou familiares.

Conte sua história

Refleta sobre as estratégias que funcionam. As redes sociais são um ótimo lugar para compartilhar o que você fez para mudar sua saúde ou a saúde de sua comunidade. Ao compartilhar, use a hashtag [#ChallengeForChange](#) para contar sua história e inspirar outras pessoas a agir.

Apoie a saúde mental

Seja positivo

Faça pequenas alterações para mudar sua mentalidade.

Atividades norteadoras

1. **Mantenha um diário de gratidão:** escreva pelo que você é grato.
2. **Experimente sorrir:** aumente seu humor com um sorriso.
3. **Cuide de si mesmo:** faça algo de que goste.
4. **Faça uma pausa:** aprenda uma técnica tranquilizante.

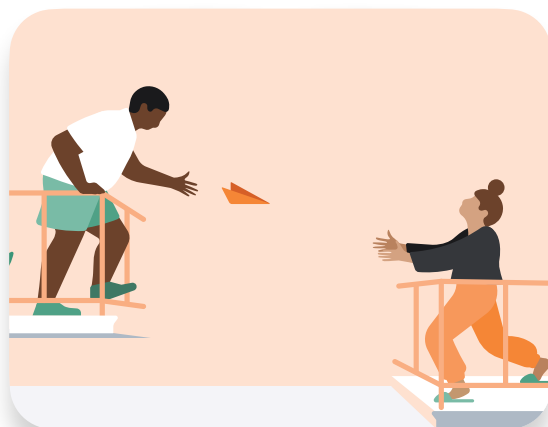


Retribua antecipadamente

Cuide de sua comunidade para ajudar você a cuidar de si mesmo.

Atividades norteadoras

1. **Faça um ato qualquer de bondade:** empenhe-se em fazer um pequeno gesto de boa vontade.
2. **Seja grato:** demonstre apreço pelas pessoas em sua vida.
3. **Retribua:** doe para uma causa importante para você.
4. **Dedique tempo e atenção:** crie um vínculo com uma pessoa de quem você gosta.



Gerencie o estresse em sua vida cotidiana

Use diferentes ferramentas para lidar com situações de pressão sempre que surgirem.

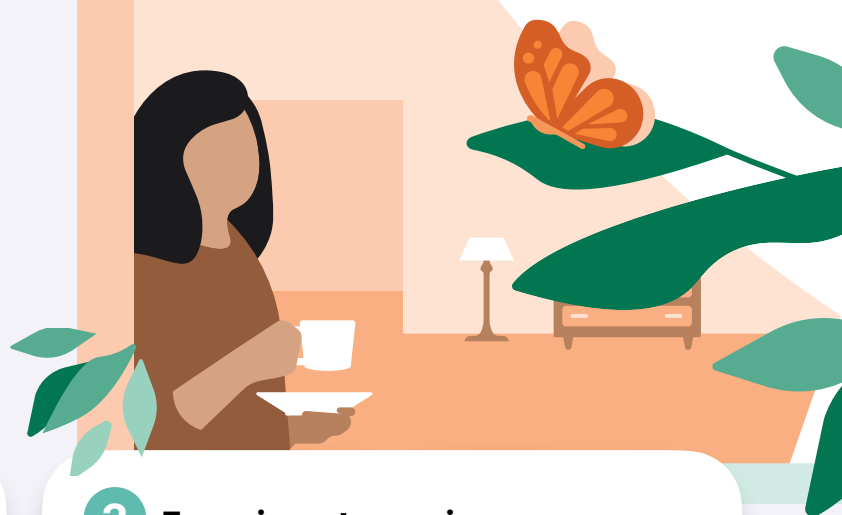
Atividades norteadoras

1. **Pratique a atenção plena:** encontre a calma interior.
2. **Mude de pensamento:** altere sua perspectiva.
3. **Exercite-se para melhorar:** revigore-se com exercícios físicos.
4. **Monitore seus gatilhos de estresse:** faça uma lista de tudo que te causa estresse.



Seja positivo

Faça pequenas alterações para mudar sua mentalidade.



1 Mantenha um diário de gratidão

Como funciona

Escreva sobre coisas pelas quais você é grato: amigos e familiares, uma refeição deliciosa, um jardim que você viu em uma caminhada ou até mesmo características suas.

Por que é útil

Estudos mostram que dar atenção às coisas pelas quais você é grato, grandes e pequenas, pode mudar a maneira como você vê o mundo. Essa perspectiva pode ser útil quando você está lidando com negatividade, estresse ou momentos desafiadores.

Perguntas norteadoras

- Não sabe como começar? Pense no que você gosta durante o dia, como ver seu animal de estimação ao acordar ou jantar com pessoas que você ama.
- Qual é o seu plano? Pense na hora do dia que você quer escrever e sobre quantas coisas quer escrever.

2 Experimente sorrir

Como funciona

Empenhe-se em sorrir intencionalmente, ou apenas mover os músculos do sorriso, um determinado número de vezes por dia.

Por que é útil

É normal não sorrir quando você não está se sentindo feliz. Mas pesquisas mostram que, quando você move a boca no formato de um sorriso, pode aliviar a tensão no rosto e fazer com que seu cérebro pense que você está mais feliz. Essa melhora do humor pode ajudar a aliviar o estresse.

Perguntas norteadoras

- O que você usará como motivo para sorrir? Você pode sorrir sempre que se levantar ou vir seu reflexo.
- Quantas vezes por dia você tentará sorrir intencionalmente?
- Como você se sente antes e depois de sorrir?

3 Cuide de si mesmo

Como funciona

Pratique a positividade participando de atividades que te proporcionam alegria. Não precisa comprometer muito do seu tempo ou recursos, mas reserve um tempo para fazer algo que você adora, mesmo que sejam cinco minutos ouvindo música ou ligando para um amigo para colocar o papo em dia.

Por que é útil

É fácil ficar sobrecarregado com demandas em casa, no trabalho ou na escola. Ao reservar um tempo para o que gosta, você pode começar a sentir que tem um controle maior do seu dia a dia e ter uma sensação positiva com essas atividades.

Perguntas norteadoras

- Que tipos de atividades você adora? Podem ser atividades em grupo, como basquete, ou atividades individuais, como ler um livro. Faça uma lista para ter opções.
- Em que dia ou dias desta semana você vai cuidar de si mesmo?

4 Faça uma pausa

Como funciona

Nem sempre é possível prever quando o estresse ou uma emoção negativa aparecerão, mas você pode planejar com antecedência buscando técnicas para ajudar a lidar melhor com eles.

Por que é útil

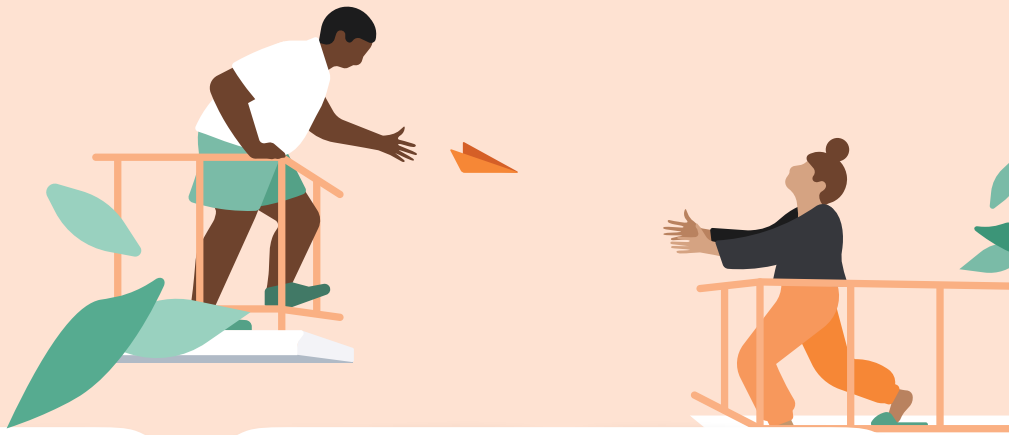
Quanto mais ferramentas você tiver para lidar com o estresse e a ansiedade, mais rápido conseguirá acalmar o cérebro e o corpo. Assim, você pode permanecer mais focado e produtivo para não ser pego por emoções negativas.

Perguntas norteadoras

- O que você pode fazer quando se sentir sobrecarregado? Uma ideia é respirar fundo três vezes.
- Que frase positiva você pode repetir mentalmente? Por exemplo: "Não há obstáculo que eu não consiga superar".
- Como você se sente depois de tirar um momento para si mesmo?

Retribua antecipadamente

Cuide de sua comunidade para
ajudar a cuidar de si mesmo.



1 Faça um ato qualquer de bondade

Como funciona

Fazer um gesto de bondade, seja grande ou pequeno, para outra pessoa pode fazer você se sentir bem. Por exemplo: carregar as compras de um vizinho ou dizer a uma pessoa que você notou como ela trabalha duro.

Por que é útil

Quando você se sente estressado ou sobrecarregado, é fácil se concentrar nesses sentimentos. Ao voltar sua atenção para os outros, você pode começar a enxergar o mundo de novas maneiras. Pequenos momentos podem dar lugar a mudanças maiores no seu humor e na sua capacidade de controlar o estresse, e você alegrará o dia de outra pessoa.

Perguntas norteadoras

- Para quem você gostaria de fazer um elogio ou dar uma palavra de incentivo?
- Como você pode compartilhar gentilezas com desconhecidos? Talvez sorrindo, segurando uma porta ou abrindo mão do seu assento no ônibus?

2 Seja grato

Como funciona

Diga às pessoas ao seu redor que você é grato por elas. Por exemplo, você pode dizer a um colega que realmente gostou de trabalhar com ele em um projeto em grupo recente ou enviar uma mensagem de texto para um amigo ou uma amiga dizendo: "É uma felicidade ter você na minha vida".

Por que é útil

Mesmo que nos sintamos gratos pelas pessoas em nossas vidas, às vezes não pensamos em dizer a elas. Alegre o dia de uma pessoa dizendo o que você valoriza, admira ou aprecia nela e o papel que ela desempenha em sua vida.

Perguntas norteadoras

- Como você costuma agradecer aos outros? Um texto curto? Uma nota escrita à mão? Um soquinho, um "bate aqui" ou um abraço?
- Por quem você é grato? Quem você admira? Faça uma lista dessas pessoas e planeje dizer a elas.

3 Retribua

Como funciona

Doe seu tempo ou dinheiro a uma causa importante para você, como uma instituição de caridade infantil ou um banco de alimentos local. Abra sua mente para o que você pode aprender com as experiências de outras pessoas.

Por que é útil

Ao retribuir à sua comunidade, você pode começar a enxergar o mundo de maneiras diferentes e criar novas possibilidades em sua própria vida.

Perguntas norteadoras

- Para qual organização você gostaria de começar a doar seu tempo, dinheiro ou experiência?
- Quem em sua família, círculo de amigos ou comunidade realmente precisa de seu tempo e atenção no momento? Fazer-se presente é uma ótima maneira de retribuir.

4 Dedique tempo e atenção

Como funciona

Escolha uma pessoa de sua vida para passar um tempo significativo juntos.

Por que é útil

Em um mundo agitado, além de reservar um tempo para si mesmo, é essencial cultivar seus relacionamentos. Os seres humanos são sociáveis, e há muitos benefícios em passar tempo juntos, incluindo suporte emocional, mais aprovação e, em geral, melhor saúde.

Perguntas norteadoras

- Com quem você gostaria de passar mais tempo? Ligue para a pessoa ou planeje um horário para passar um tempo com ela.
- Com quem você não fala há algum tempo? Entre em contato por mensagem de texto ou ligue para se reconectarem.

Gerencie o estresse em sua vida cotidiana

Use diferentes ferramentas para lidar com situações de pressão sempre que surgirem.



1 Pratique a atenção plena

Como funciona

Desenvolvido pela Dra. Tara Brach, o **R.A.I.N.** é um conjunto de quatro técnicas de atenção plena: **Reconhecer** o que você está sentindo, tanto em seu corpo quanto em seu ambiente; **Permitir-se** estar presente no momento e tentar não lutar contra seus sentimentos ou explicá-los; **Investigar** o que está deixando você desconfortável; **Cuidar** de si mesmo, deixando seus sentimentos irem e virem (do inglês, R.A.I.N.: Recognize, Allow, Investigate, Nurture). Usar até mesmo somente uma técnica pode ajudar em algumas situações, como conversas tensas.

Por que é útil

Compreender as reações a situações estressantes e não julgar os sentimentos pode ajudar a encontrar a calma em seu estado atual e a gerenciar os sentimentos no futuro.

Perguntas norteadoras

- Qual estratégia funciona melhor para você? Tentar uma técnica por vez ou tentar todas elas em sequência?
- Em que situações essas técnicas seriam mais úteis?

2 Mude de pensamento

Como funciona

Quando você sentir que os pensamentos negativos começam a se acumular, ajuste seu pensamento para ajudar a mudar de perspectiva. Lembre-se de que a situação é temporária. Você pode até procurar humor no momento.

Por que é útil

Interromper o pensamento negativo pode ajudar a melhorar o bem-estar mental. Pense em uma estratégia para ver uma situação de uma forma diferente, como jogar uma pedra em um riacho, o que redireciona imediatamente o fluxo de água.

Perguntas norteadoras

- Quais são algumas situações em que você se vê com pensamentos negativos?
- Que palavra ou frase você pode usar para ver a situação de uma forma diferente? Por exemplo, você pode dizer para si mesmo: "Isso vai passar" ou "Isso é duro, mas eu sou resiliente".

3 Exercite-se para melhorar

Como funciona

Escolha uma atividade, como ciclismo, caminhada ou ioga, para quando estiver estressado. Outras ideias: levante pesos ou objetos pesados pela casa. Faça polichinelos, agachamentos ou afundos. Experimente afundos de tríceps usando uma cadeira.

Por que é útil

Quando você está estressado, sua frequência cardíaca aumenta. Mas, quando você aumenta esse nível com atividade física, pode ajudar a revigorar o corpo e reduzir os níveis de hormônios do estresse. Em seguida, você pode voltar ao que estava fazendo com a cabeça limpa e uma mentalidade melhor.

Perguntas norteadoras

- Que tipos de exercício podem ajudar você a se revigorar e se sentir menos estressado?
- Como você se sente após os treinos, mesmo que durem apenas alguns minutos?

4 Monitore seus gatilhos de estresse

Como funciona

Quando algo causa estresse, como se atrasar para uma aula ou reunião ou ter uma alta carga de trabalho, preste atenção em como você se sente fisicamente.

Por que é útil

Monitorar suas respostas ao estresse ajuda você a entender melhor seus padrões de comportamento. Isso ajuda a desenvolver maneiras de gerenciar sentimentos que te deixam sobrecarregado no futuro.

Perguntas norteadoras

- Como você deseja monitorar seus gatilhos de estresse? Por exemplo, você pode anotá-los, usar um app no celular ou gravar uma mensagem de voz.
- Que tipos de situação são especialmente estressantes para você: sons altos ou luzes fortes? Sentir que estão te apressando? Estar no meio de uma multidão? Ficar sozinho?

Alimente-se bem

Mude suas opções alimentares

Faça pequenos ajustes no que você come para mudar como você se sente, tanto física quanto emocionalmente.

Atividades norteadoras

1. **Legumes e verduras extras, por favor:** aumente a ingestão de legumes e verduras.
2. **Crie saladas criativas:** acrescente um novo ingrediente saudável.
3. **Substitua um alimento frito por outro tipo:** escolha a opção assada, cozida ou grelhada.
4. **Experimente novidades:** explore novos sabores.



Alimente-se de maneira saudável quando estiver com pouco tempo

Experimente truques simples para fazer escolhas alimentares melhores.

Atividades norteadoras

1. **Brinque com as porções:** opte por porções menores na hora das refeições.
2. **Turbine seus acompanhamentos:** escolha algo saudável em vez de batatas fritas ou pão.
3. **Planeje seus almoços:** armazene-os **em recipientes** individuais prontos para o consumo.
4. **Prepare uma refeição, coma muitas vezes:** prepare um prato que dure vários dias.



Prepare-se para os lanches

Faça um lanche da tarde revigorante de uma maneira saudável.

Atividades norteadoras

1. **Coma frutas em vez de doces:** abandone os lanches com açúcar.
2. **Gerencie suas pausas para lanches:** limite a frequência de lanches.
3. **Experimente algo novo:** diversifique o lanche da manhã ou da tarde.
4. **Troque seus lanches:** substitua um de seus lanches habituais por uma opção mais saudável.



Mude suas opções alimentares

Faça pequenos ajustes no que você come para mudar como se sente, tanto física quanto emocionalmente.

1 Legumes e verduras extras, por favor

Como funciona

Adicionar alguns legumes e verduras, como espinafre, cenoura ou brócolis, às suas refeições regulares é uma ótima maneira de melhorar a alimentação.

Por que é útil

Os legumes e as verduras têm muita fibra e água, então ajudam você a se sentir satisfeito mais rápido e a ficar satisfeito por mais tempo.

Perguntas norteadoras

- Quais são alguns dos seus legumes e verduras favoritos? Ou quais legumes e verduras sua família e amigos adoram e que você gostaria de experimentar?
- Em qual refeição seria mais fácil adicionar legumes e verduras? Você pode adicionar espinafre a uma omelete no café da manhã, colocar alface, tomate ou couve em um sanduíche para o almoço ou fazer um acompanhamento para o jantar.

2 Crie saladas criativas

Como funciona

Prepare novas saladas experimentando uma nova verdura, cobrindo-a com castanhas e sementes para dar uma crocância ou adicionando um ovo ou peixe como proteína.

Por que é útil

Se você tiver cansado das saladas, experimente novos ingredientes. Adicione cores brilhantes com frutas e legumes ou novas texturas com nozes crocantes ou abacates cremosos para dar um toque saudável e muito necessário à sua salada habitual.

Perguntas norteadoras

- Quais são alguns dos ingredientes favoritos de sua salada? Saber do que você gosta é um ótimo ponto de partida.
- O que está faltando nas saladas que você acha insossas ou sem graça? São todas da mesma cor? Está faltando algo doce ou picante? Precisa de algo crocante ou cremoso?

3 Substitua um alimento frito por outro tipo

Como funciona

Escolha um prato assado, cozido ou grelhado em vez de um empanado e frito.

Por que é útil

Alimentos fritos podem causar inchaço e preguiça. Ao substituir alimentos fritos por versões mais saudáveis, além de trazer avanços positivos para a saúde, você também poderá se sentir melhor.

Perguntas norteadoras

- O que facilitaria substituir um alimento frito por outro? Por exemplo, você pode olhar o cardápio antes de sair para jantar para não pedir o de sempre?
- Quais são algumas maneiras criativas de compartilhar a substituição de um alimento frito por outro tipo com as pessoas de sua comunidade? Por exemplo, você pode criar um vídeo mostrando a substituição do alimento frito por outro tipo e compartilhá-lo nas redes sociais com uma mensagem positiva.

4 Experimente novidades

Como funciona

O sal está longe de ser a única opção para dar sabor à sua refeição. Existem tantas possibilidades saborosas!

Por que é útil

Além de ajudar a reduzir o consumo de sal, explorar novos sabores também permite descobrir outras maneiras de satisfazer seu paladar com uma ampla variedade de ervas e temperos.

Perguntas norteadoras

- Que pratos podem se beneficiar de ervas frescas, como manjerição, tomilho ou coentro?
- Que alimento você pode polvilhar com pimenta, alho em pó ou uma pitada de sua fruta cítrica favorita para dar um toque de sabor?
- Como você pode apimentar sua refeição? Acrescente pimentas, legumes apimentados em conserva ou gengibre fresco picado em refogados, sopas, saladas ou ensopados.



Alimente-se de maneira saudável quando estiver com pouco tempo

Experimente truques simples para fazer escolhas alimentares melhores.



1 Brinque com as porções

Como funciona

Você pode saborear muitas das suas comidas favoritas, seja em casa ou ao jantar fora, sem deixar de melhorar a saúde ao optar por porções menores ou guardar uma parte para depois.

Por que é útil

Uma alimentação saudável não diz respeito apenas ao que comemos, mas também à quantidade de comida que colocamos no prato. Você ainda pode saborear os alimentos que adora, só que em quantidades menores.

Perguntas norteadoras

- Quando é mais provável que você coma mais do que realmente precisa?
- O que pode ajudar você a interromper esse padrão? Usar uma tigela ou prato menor? Esperar alguns minutos antes de repetir? Medir as porções antecipadamente para os lanches rápidos?

2 Turbine seus acompanhamentos

Como funciona

Substitua as batatas fritas por uma salada, legumes, verduras ou frutas.

Por que é útil

Comer mais alimentos ricos em nutrientes pode ajudar a aumentar os níveis de energia e melhorar a capacidade do corpo de combater doenças.

Perguntas norteadoras

- Qual acompanhamento seria mais fácil de substituir por algo como legumes cozidos no vapor ou um mix de legumes? Às vezes, ajuda começar com mudanças mais fáceis.
- De que acompanhamento você gosta tanto que seria difícil trocá-lo? Desafie-se tentando substituí-lo uma vez.

3 Planeje seus almoços

Como funciona

Decida o que você vai almoçar na próxima semana, depois prepare e coloque tudo em embalagens individuais prontas para comer.

Por que é útil

Em um mundo agitado, geralmente é mais fácil comer fora ou pedir algo do que preparar as refeições. Mas, ao prepará-las, você tem mais controle sobre os ingredientes e sua saúde.

Perguntas norteadoras

- Como você pode ter certeza de que terá tudo o que precisa para almoçar durante uma semana? Faça a lista de compras de todos os ingredientes.
- Como você pode economizar tempo na preparação de alimentos? Você pode tentar a preparação ao estilo self-service, em que você combina itens para criar novas refeições.
- Que alimentos pré-cortados ou pré-lavados você pode comprar para economizar tempo?

4 Prepare uma refeição, coma muitas vezes

Como funciona

Escolha um prato para preparar, como uma ensopado saudável, um feijão saboroso ou uma sopa farta, e divida-o em várias refeições.

Por que é útil

Fazer uma comida que dure várias refeições é mais razoável e eficiente do que cozinhar algo novo todos os dias. Além disso, ao preparar sua própria comida, você tem mais controle sobre os ingredientes.

Perguntas norteadoras

- Quais jantares favoritos podem ser boas sobras para usar em seus almoços?
- Que alimentos você pode cozinhar para mais de uma refeição? Para uma sopa rápida, você pode colocar arroz ou frango, seus legumes favoritos, tomates enlatados e feijões em um pouco de caldo.

Prepare-se para os lanches

Faça um lanche da tarde revigorante de uma maneira saudável.



1 Coma frutas em vez de doces

Como funciona

Em vez de fazer um lanche parecido com uma sobremesa, escolha uma fruta deliciosa.

Por que é útil

Comer frutas é uma ótima maneira de satisfazer à sua vontade de comer doces e evitar açúcar processado.

Perguntas norteadoras

- Além da doçura, o que mais você gosta nas suas guloseimas favoritas? A textura macia e cremosa de um smoothie de frutas? As cores vivas que você vê em uma salada de frutas com frutas vermelhas, manga e abacaxi?
- Quando você mais deseja doces? Planeje ter lanches à base de frutas para esses momentos.
- Liste duas frutas que você gostaria de comer como guloseimas nesta semana. O que torna essas escolhas mais saudáveis do que biscoitos ou doces?

2 Gerencie suas pausas para lanches

Como funciona

Reduza o consumo de lanches, comendo-os com menos frequência.

Por que é útil

Planejar quando você vai fazer um lanche é uma boa maneira de evitar comer quando estiver entediado ou chateado, mas não com fome.

Perguntas norteadoras

- Que hora do dia você pode escolher para fazer um lanche? Tente seguir sua programação.
- Qual é o seu plano se você tiver um desejo, mas não for a hora do lanche? Por exemplo, você pode tentar ouvir música, beber água em vez de buscar comida extra ou manter lanches fora de vista para reduzir a tentação.

3 Experimente algo novo

Como funciona

Adicione um novo lanche para fazer uma pequena aventura alimentar.

Por que é útil

Experimentar comidas novas é divertido, mesmo que você não goste de tudo! Se você estiver buscando maneiras mais saudáveis de satisfazer o desejo por sal, algumas ótimas ideias para começar são grãos-de-bico crocantes, algas marinhas secas ou torradas ou chips de banana-da-terra. Ou você pode experimentar o homus, um molho saboroso repleto de proteínas, e acrescentar cenoura, aipo, tomate, brócolis, couve-flor ou pepino para ampliar o consumo de alimentos saudáveis.

Perguntas norteadoras

- Seria mais fácil mudar ou desistir de quais dos seus antigos lanches?
- Que sabores e texturas fazem de um lanche uma boa, ou não tão boa, escolha para você?

4 Troque seus lanches

Como funciona

Escolha um lanche mais saudável, como legumes e homus, frutas vermelhas e iogurte grego ou frutas e castanhas com baixo teor de sódio. Algumas opções sem castanhas incluem grão-de-bico crocante, fatias de maçã com queijo e edamame.

Por que é útil

Você ainda pode comer alguns de seus lanches favoritos sem deixar de adicionar opções mais saudáveis de tempos em tempos. Ao tentar algo diferente dos seus lanches habituais, você pode descobrir um novo favorito.

Perguntas norteadoras

- O que você pode fazer se tiver um desejo por açúcar? Uma ideia: um lanche de uvas congeladas. Basta colocar as uvas lavadas e secas em um recipiente e armazená-las no congelador por algumas horas.
- E se você estiver com vontade de comer algo salgado? Transforme suas verduras favoritas, como couve-galega ou couve-portuguesa, em chips ao assá-las no forno.

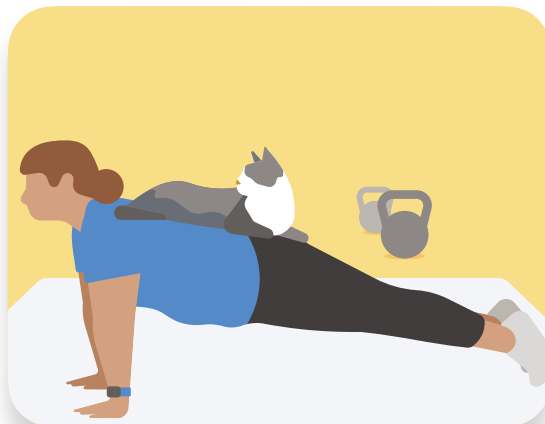
Seja mais ativo

Aumente seu nível de atividade

Aumente as metas diárias de movimento, exercício e ficar em pé.

Atividades norteadoras

1. **Exercite-se mais:** adicione mais minutos de exercício à sua rotina.
2. **Levante-se:** saia da cadeira com mais frequência.
3. **Caminhe mais:** esforce-se para ir além.
4. **Arranje tempo para brincar:** encontre algo divertido para fazer.



Pare por 5 ... ou 10 minutos

Arrume tempo para um exercício rápido de 5 a 10 minutos para fazer bem ao corpo.

Atividades norteadoras

1. **Faça uma caminhada:** arrume tempo para uma caminhada curta.
2. **Faça exercícios HIIT:** experimente sessões intensas e rápidas de exercícios aeróbicos.
3. **Exercite-se em casa:** transforme sua sala de estar em uma academia.
4. **Saia da sua zona de conforto:** experimente um exercício que você nunca fez.



Aumente seu nível de atividade

Aumente as metas diárias de movimento, exercício e ficar em pé.

1 Exercite-se mais

Como funciona

Acrescente mais minutos ao seu nível de atividade habitual.

Por que é útil

Aumentar a quantidade de atividades ou exercícios traz muitos benefícios, desde fortalecer o coração e melhorar a circulação até reduzir o risco de pressão alta e ataques cardíacos. E isso faz você se sentir bem.

Perguntas norteadoras

- Você faz quantos minutos de exercício, aproximadamente, na maioria dos dias? Se você não souber, experimente usar um app de exercícios no seu celular ou um dispositivo de monitoramento de atividades físicas ou contador de passos para definir a linha de base.
- Como você pode acrescentar minutos de exercício ao seu dia? Experimente estacionar na parte de trás do estacionamento da loja, levar o cachorro para passear por mais um quarteirão ou fazer flexões enquanto assiste ao seu programa favorito.

2 Levante-se

Como funciona

Estabeleça uma meta de quantas vezes por hora você se levantará da cadeira e se moverá por pelo menos um minuto.

Por que é útil

Ficar em pé e se movimentar interrompem o padrão de ficar sentado por horas. Ao quebrar esse padrão, você pode se alongar para que seus músculos não fiquem rígidos ao final do dia.

Perguntas norteadoras

- Como você pode se lembrar de se levantar e se movimentar? Uma ideia é definir um timer no relógio ou celular a cada hora ou meia hora.
- Em que horas do dia pode ser mais fácil se levantar e se movimentar para você? Talvez entre aulas ou reuniões, durante o intervalo do almoço ou antes e após o trabalho ou a escola?

3 Caminhe mais

Como funciona

Você já caminha, corre ou pedala? Tente aumentar a distância. Se você tiver um Apple Watch ou outro app ou dispositivo de monitoramento de atividades físicas, use-o para monitorar sua atividade.

Por que é útil

Ir além da sua zona de conforto é uma ótima maneira de aumentar o condicionamento físico. Sua confiança aumentará ao ver do que seu corpo é capaz e o quanto mais consegue fazer.

Perguntas norteadoras

- Como você pode adicionar alguns minutos de movimento ao seu dia? Por exemplo, saia do ônibus antes da sua parada para caminhar o resto do caminho, ou então corra antes do café da manhã ou depois do jantar.
- Como você pode cumprir suas metas? Encontre um colega de treino para ajudar a motivar você.
- O que pode manter você entretido durante os exercícios extras? Experimente um audiolivro, podcast ou uma nova playlist de músicas.

4 Arrume tempo para diversões

Como funciona

Faça uma atividade divertida que proporcione os benefícios de exercícios. Por exemplo, jogue futebol com sua família, basquete no parque ou tênis com um amigo.

Por que é útil

Pesquisas sustentam a tese de que se divertir é importante para pessoas de todas as idades. Além de oferecer benefícios físicos, a diversão também ajuda a saúde mental.

Perguntas norteadoras

- Que atividades divertidas você pode fazer que também são boas para sua saúde? Elabore uma lista de atividades.
- De que maneiras você pode se tornar ativo em sua comunidade? Pode ser com apenas um amigo ou um grupo de pessoas.



Pare por 5 ... ou 10 minutos

Arrume tempo para um exercício rápido de 5 a 10 minutos para fazer bem ao corpo.

1 Faça uma caminhada

Como funciona

O exercício não precisa ser um grande suplício ou tomar muito tempo. Levante-se e caminhe por 5 ou 10 minutos, talvez durante a pausa para o almoço ou após a escola, quando você precisar de uma injeção de energia.

Por que é útil

Fazer alguns minutos de atividade durante o dia é uma ótima maneira de se acalmar, se revigorar e aumentar os níveis de energia.

Perguntas norteadoras

- Qual seria um bom momento para fazer uma pausa em sua rotina e dar uma curta caminhada?
- Como você se sente mental e fisicamente antes e depois de uma curta caminhada?

2 Faça exercícios HIIT

Como funciona

O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) envolve a alternância de períodos curtos e intensos de exercício cardiovascular, como burpees ou exercícios que imitam escalada, com períodos menos intensos de recuperação. Sua frequência cardíaca aumenta durante os períodos intensos e diminui à medida que você descansa. Acrescentar apenas 5 ou 10 minutos de exercícios HIIT pode fazer a diferença*.

Por que é útil

Esses minitreinos podem queimar mais calorias em menos tempo do que o treino regular de força ou resistência, ajudando a se acalmar e aumentar a energia.

Perguntas norteadoras

- Quais são alguns de seus exercícios favoritos para acelerar o ritmo cardíaco?
- Como um minitreino faz você se sentir o resto do dia? Energizado, relaxado ou mais concentrado?

3 Exercite-se em casa

Como funciona

Você não precisa de uma academia ou equipamentos para adicionar 5 ou 10 minutos de exercícios básicos ao seu dia. Considere polichinelos, flexões, abdominais ou agachamentos.

Por que é útil

Se você não tiver tempo de ir à academia ou fazer exercícios longos, fazer alguns exercícios básicos e rápidos em casa é uma ótima maneira de se manter ativo mesmo nos dias mais movimentados.

Perguntas norteadoras

- Que itens em casa você pode usar para se exercitar? Experimente garrafas de água ou latas de sopa como pesos ou uma corda de pular para exercícios aeróbicos.
- Como você pode fazer sua família ou colegas de quarto participarem junto, mesmo que seja só uma vez? Fazer exercícios com outras pessoas pode ajudar a te motivar e deixá-los mais divertidos.

4 Saia da sua zona de conforto

Como funciona

Experimente um novo exercício ou treino, como andar de bicicleta ergométrica na academia ou uma aula de Pilates online. Você não precisa investir muito tempo para ver e sentir a diferença.

Por que é útil

Apenas 5 a 10 minutos de exercício podem fazer seu coração acelerar. Isso ajuda a diminuir o estresse, se acalmar e revigorar o dia. Você pode encontrar um novo exercício para adicionar à sua rotina regular.

Perguntas norteadoras

- O que você acha mais interessante em experimentar um novo exercício ou treino?
- O que te impediu de experimentar algo novo? Faça um plano para superar essas barreiras. Pedir para alguém se exercitar junto com você é uma maneira de ajudar a controlar os nervos.



*Se exercícios aeróbicos de alta intensidade não fazem parte de sua rotina, consulte seu médico sobre as melhores opções de atividades para você.

