



# para todos e mediadores ciganos locais

- Módulo 5 - Estilo de Vida Saudável
- Capítulo 3: Estilo de vida ativo como essência de uma vida saudável

## RESUMO:

Cuidar da saúde física e mental através do exercício.  
Abordagem personalizada ao estilo de vida ativo.  
Equilibrar as atividades físicas com as necessidades emocionais e o ambiente do dia a dia.



Co-funded by  
the European Union

# VISÃO GERAL do Módulo V: Estilo de vida saudável



- **Capítulo 1: Panorâmica geral de um estilo de vida saudável**

Conceito e definições de estilo de vida saudável. Do que se trata? Explorar os seis pilares fundamentais de um estilo de vida saudável.

- **Capítulo 2: Regime alimentar saudável**

O que define uma alimentação saudável? Conceitos gerais e abordagens individuais. Abordagens culturais para cuidar da saúde através de uma dieta e nutrição adequadas.

- **Capítulo 3: Estilo de vida ativo como essência de uma vida saudável**

Cuidar da saúde física e mental através do exercício. Abordagem personalizada ao estilo de vida ativo. Equilibrar as atividades físicas com as necessidades emocionais e o ambiente do dia a dia.

- **Capítulo 4: Bem-estar emocional e físico**

Explorar a interligação entre Bem-estar Físico e Emocional. Bem-estar físico e emocional como habilidade aprendível.



Co-funded by  
the European Union

# EM ACAMPAMENTOS



# CIGANOS

## MÓDULO V

### Capítulo 3: Estilo de vida ativo como essência de uma vida saudável



Co-funded by  
the European Union

# Estilo de vida ativo: do que se trata?



Um estilo de vida ativo é caracterizado pela prática regular de atividade física e exercício físico.

Envolve fazer um esforço consciente para incorporar o movimento em sua rotina diária.

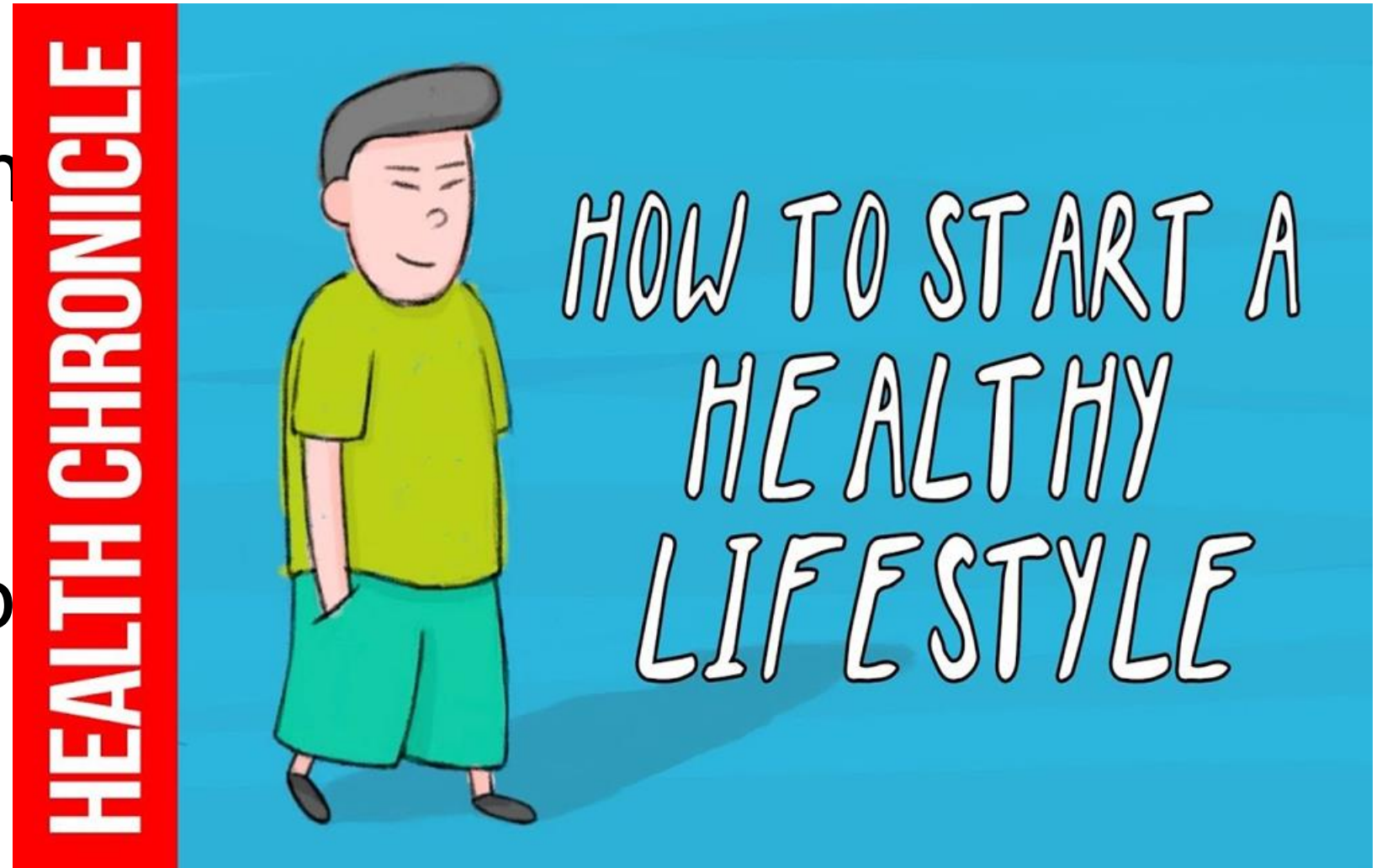
Isso engloba atividades como caminhada, corrida, ciclismo e diferentes tipos de desportos.

- Estas atividades são cruciais para manter a saúde não só física, mas também mental.



Como iniciar um  
estilo de vida  
saudável

Vídeo educativo



Co-funded by  
the European Union

- <https://www.youtube.com/watch?v=Y8HIFRPU6pM>

# Tipos de Atividades Físicas

- **Exercícios aeróbicos:**

- Aumentar a saúde cardiovascular e resistência.  
Ajuda no controlo de peso.

- **Treino de Força:**

- Construir músculos, melhorar a densidade óssea.  
Melhorar o metabolismo.

- **Exercícios de Flexibilidade:**

- Aumentar a mobilidade articular.  
Reduzir o risco de lesões. Promova o relaxamento.

- **Atividades Recreativas:**

- Agradável e social.  
Contribuir para o bem-estar físico e mental.

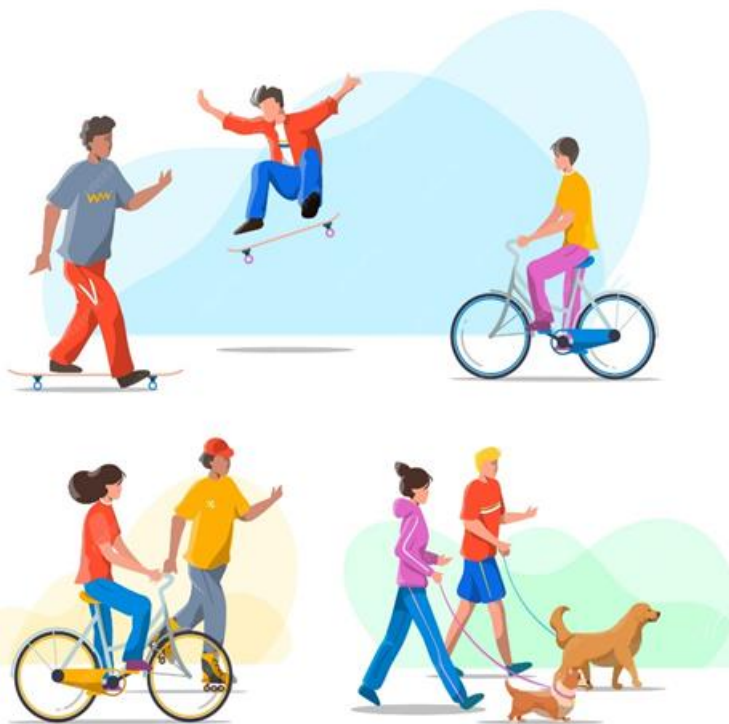




# Abordagem personalizada

Uma definição de estilo de vida ativo varia entre os indivíduos com base em suas necessidades e objetivos únicos.

- **Personalização** capacita os indivíduos a definir objetivos de aptidão alcançáveis que se alinham com os seus requisitos específicos.
- **Alfaiataria** planos de condicionamento físico para preferências e capacidades individuais promovem o compromisso e o sucesso a longo prazo.
- **Destaque** que um tamanho único não serve para todos quando se trata de vida ativa, enfatizando a importância de uma abordagem personalizada.





## Definição de Metas Pessoais para um Estilo de Vida Ativo



- **Motivação:**

Metas inspiram compromisso com sua rotina fitness.

- **Direção:**

Os objetivos fornecem um caminho claro para a sua jornada de fitness.

- **Acompanhando o progresso:**

Permitem medir e celebrar conquistas.



Co-funded by  
the European Union





## Benefícios para a saúde física e mental

- **Benefícios para a saúde física:**

- Saúde cardiovascular:

Reduz o risco de doenças cardíacas.

Força Muscular:

Aumenta a força física.

- **Benefícios para a saúde mental:**

- Redução do Stress: Diminui a ansiedade.

Humor melhorado: Eleva o humor e combate a depressão.

Função cognitiva melhorada: Aumenta a memória e a resolução de problemas.

Melhor sono: regula o sono para melhorar a saúde mental.

- **Exemplos:**

- **Caminhada diária de 30 minutos reduz o risco de doenças cardíacas.**

**Os desportos coletivos promovem conexões sociais para uma melhor saúde mental.**

**Yoga e mindfulness gerenciam o estresse e promovem a tranquilidade.**

**Atividades ao ar livre, como caminhadas, melhoram o bem-estar mental.**



Co-funded by  
the European Union

# Equilibrando as atividades físicas

Prevenir lesões por uso excessivo, evitando esforços repetitivos em músculos e articulações específicos.

- **Usufruir de benefícios holísticos através da diversificação das atividades:**

- Exercícios aeróbicos para a saúde cardiovascular
- Treino de força para a saúde muscular e óssea
- Exercícios de flexibilidade para mobilidade e prevenção de lesões

Práticas mente-corpo para o equilíbrio e bem-estar mental



## Bem-estar emocional



- **Redução do Stress:** O exercício liberta endorfinas, que ajudam a aliviar o stress e a reduzir o cortisol, uma hormona do stress.
- **Gestão da Ansiedade:** A atividade física promove o relaxamento e a atenção plena, auxiliando no controle da ansiedade.
- **Depression Alleviation:** O exercício aumenta os neurotransmissores reguladores do humor, como a serotonina e a noradrenalina, e as atividades sociais combatem o isolamento.
- **Sono melhorado:** O exercício ajuda a regular os padrões de sono, melhorando a gestão do stress e do humor.



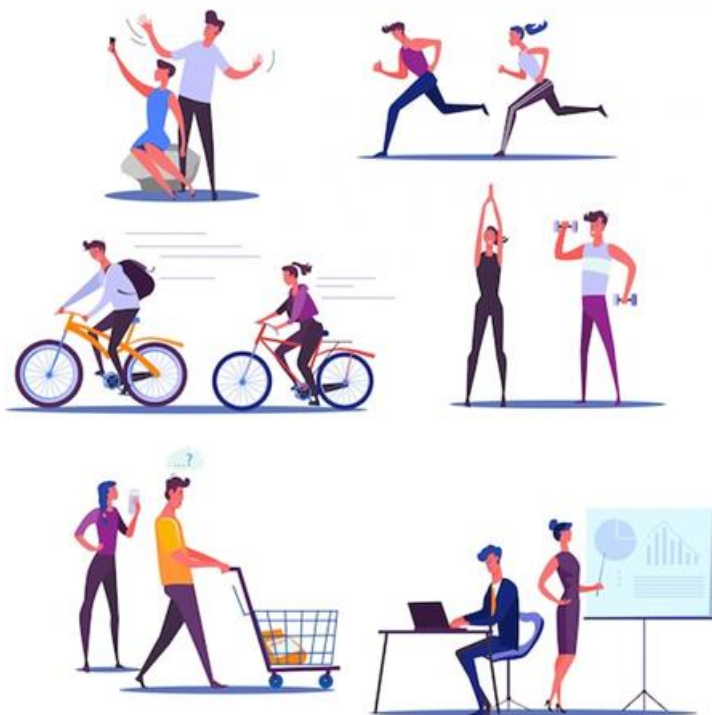


# Encontrar Motivation

Para se manter motivado para um estilo de vida ativo, lembre-se destes pontos-chave:

- **Conheça o seu "Porquê"':** Compreender as suas razões.
- **Estabeleça metas:** Curto e longo prazo.
- **Acompanhe o progresso:** Usando diários ou aplicativos.
- **Mantenha-se responsável:** Partilhar com outras pessoas.
- **A variedade é importante:** Experimentar diferentes atividades.
- **Recompense-se:** Celebração de marcos.
- **Mantenha-se inspirado:** Seguir os motivadores.
- **Visualize o sucesso:** Ver os seus objetivos.
- **Aprenda com os contratempos:** Evitar desanimar.
- **Seja consistente:** Confiar na disciplina.

# Dicas de atividades no dia a dia



- **Subir as escadas:** Optar por escadas em vez de elevadores.
- **Reuniões a pé:** Conduzir reuniões enquanto caminha.
- **Deslocamento ativo:** Caminhar ou andar de bicicleta para o trabalho, se possível.
- **Pausa no tempo caminha:** Utilização de pausas para caminhadas curtas.
- **Treinos na hora do almoço:** Encaixar um treino rápido durante o almoço.
- **Exercícios de secretária:** Fazer exercícios de mesa para se manter ativo.
- **Atividades de Tempo em Família:** Planejar passeios ativos com a família e amigos.
- **Mesa Permanente:** Usando uma mesa de pé ou alternadamente sentado/em pé.
- **Activity Tracking Apps:** Using apps to monitor and set activity goals.



# Dicas para superar desafios

- **Desafios comuns:**
  - **Restrições de tempo:** Horários ocupados muitas vezes dificultam o exercício
  - **Falta de Motivação:** Manter-se comprometido pode ser difícil
- **Estratégias:**
  - **Gestão do Tempo:** Priorizar o exercício na sua agenda.
  - **Objetivos realistas:** Definição de metas de aptidão realizáveis.
  - **Parceiro de prestação de contas:** Juntando-se para a motivação.
  - **Variedade nos Treinos:** Prevenir o tédio com diferentes atividades.
  - **Atenção plena e Positividade:** Manter o foco nos benefícios.
  - **Celebre pequenas vitórias:** Reconhecer as suas conquistas.





# Dicas para medir o progresso

Para rastrear de forma eficaz a atividade física e seu impacto na saúde, a tecnologia vem para ajudar por meio de rastreadores de condicionamento físico e aplicativos:

- **Rastreadores de Fitness:**

- Fitbit, Garmin, Apple Watch: monitore passos, frequência cardíaca, sono e muito mais. Sincronizar dados com aplicações móveis.

- **Aplicativos de fitness:**

- MyFitnessPal, Strava, Nike Training Club: acompanhe treinos, nutrição e ofereça diversas opções de exercícios.

- **Por que o rastreamento é importante:**

- Mantém as pessoas motivadas e responsáveis. Identifica áreas a melhorar. Oferece informações sobre o impacto da atividade física na saúde.

# O Poder do Hábito

Os hábitos de exercício impulsionam o compromisso a longo prazo com um estilo de vida ativo através de:

- **Religação neurológica:** Exercício consistente cria novos caminhos neurais.
- **Reforço Positivo:** As endorfinas tornam-no agradável.
- **Adaptações Físicas:** Melhorias de força e eficiência.
- **Integração de rotina:** Torna-se uma parte natural da vida.

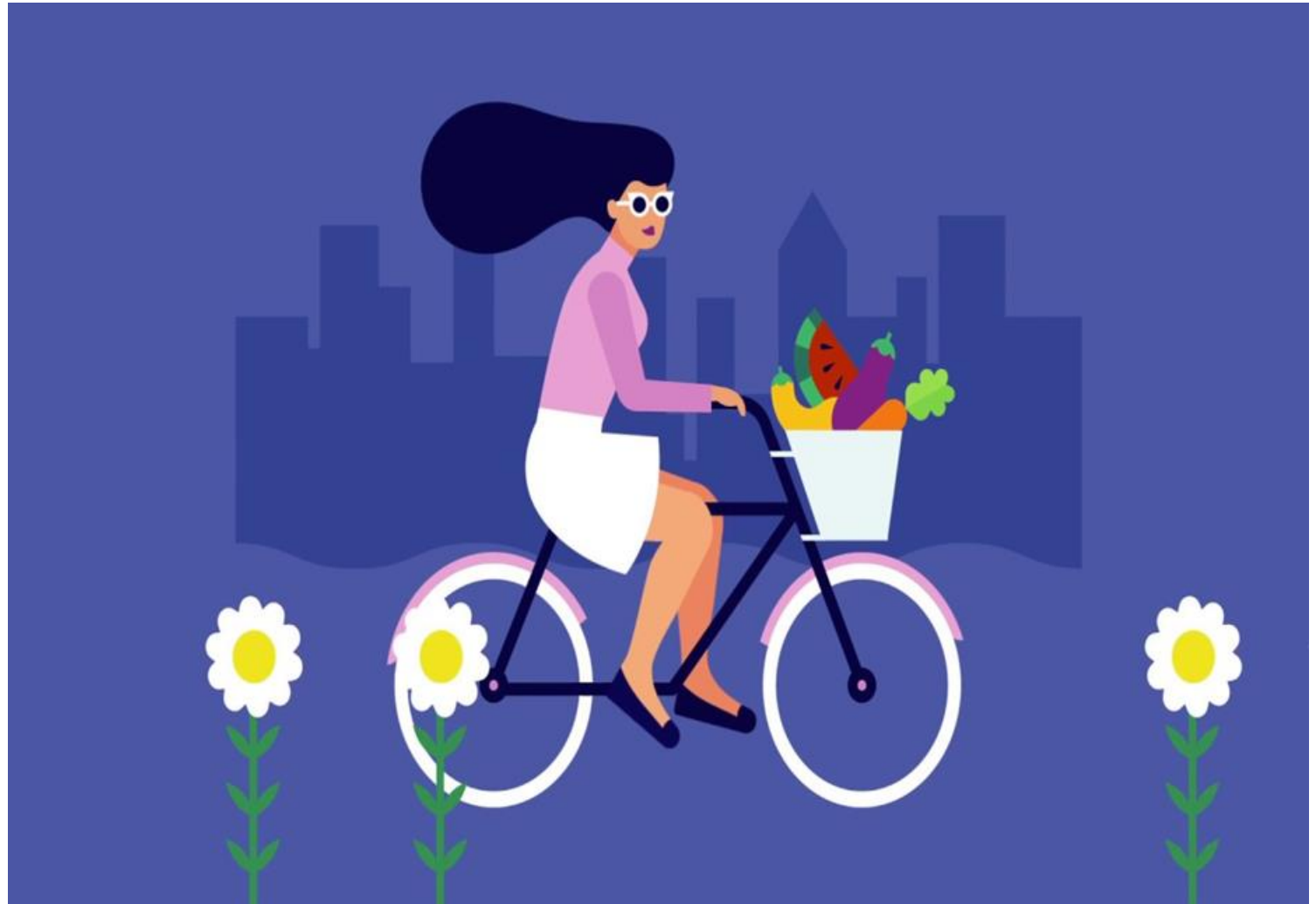
A consistência é fundamental - automatiza o ciclo de hábitos para um sucesso duradouro.





# Dicas para uma vida mais saudável

## Vídeo educativo



Co-funded by  
the European Union

- <https://www.youtube.com/watch?v=pgbMQy8glao>

# ACAMPAMENTOS CIGANOS



Módulo 5 - Estilo de Vida Saudável

## Capítulo 3: Estilo de vida ativo como essência de uma vida saudável

### CONCLUSÕES

A atividade física regular melhora a saúde física e mental, gerindo o peso, aumentando o bem-estar cardiovascular, reduzindo o stress e a depressão e promovendo a interação social. É essencial na prevenção de doenças relacionadas com o estilo de vida e na promoção do bem-estar geral.



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

# LITERACIA EM SAÚDE E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS PROGRAMA PARA CIGANOS EM ACAMPAMENTOS CIGANOS



HELP TO OPPORTUNITIES - H2O  
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626

