

Importa lembrar:

Uma alimentação equilibrada e saudável é aliada para uma vida mais saudável.

O sono é reparador e essencial para o crescimento.



Toda a criança e jovem tem direito a uma vida ativa e saudável.

Saber mais?



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

SERVIÇO DE PEDIATRIA



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

Serviço de Internamento de Pediatria

ULSASI: 21 434 8200

Serviço de Internamento de Pediatria: 21 434 8401/2

Email: sec.pediatria@hff.min-saude.pt



ATIVIDADE FÍSICA

PROJETO MOVE+

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema musculoesquelético do qual resulta gasto de energia.

“Fazer alguma atividade física é melhor de que nenhuma”



Sabiam que:

Quando praticada desde a infância a atividade física produz efeitos positivos na idade adulta.

Quando Fazer?



Pelo menos
60
minutos por dia

Atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte aeróbica, como andar de bicicleta, dançar, natação e passear com a família.

Na criança e jovem a atividade física produz melhorias na aptidão física, saúde mental, metabólica e óssea.

Vai uma dica?



LIMITAR

A quantidade de tempo em comportamento sedentário, como **atividades em frente ao computador, telemóvel e tablet.**

Como fazer?

Em pelo menos
3
dias da semana



Realizar atividades aeróbicas de moderada a vigorosa intensidade, assim como aquelas que fortalecem os músculos e ossos, como **correr, saltar à corda e desportos de grupo**

Limitar o tempo sedentário e ser fisicamente ativo é bom para saúde.