

Movimento no cotidiano

Possibilidades e apoio



6

temas para entender
e participar com consciência

Encontre formas possíveis de se movimentar e os apoios do território

Antes de começar

Movimento pode estar no lazer, no deslocamento e em diferentes tarefas da rotina. Este roteiro para pessoas adultas ajuda a reconhecer possibilidades, barreiras e apoios sem impor uma forma única de atividade. Referências populacionais não substituem orientação individual, adaptações ou cuidado necessário. Não é um programa de treinamento.

O que você vai encontrar

- 01 Reconheça o movimento que faz parte do dia
- 02 Intercale períodos prolongados com opções possíveis
- 03 Escolha atividades e lugares que permitam participar
- 04 Leia as referências populacionais com seu contexto
- 05 Procure oportunidades na comunidade e na rede pública
- 06 Procure apoio para necessidades individuais e cuidado

Os exemplos sem indicação de um caso real são situações didáticas. As explicações resumem regras e práticas; não substituem a consulta à fonte ou orientação para um caso pessoal.

01

Reconheça o movimento que faz parte do dia

A atividade física pode acontecer em diferentes momentos da rotina.

Rotina	Onde já há movimento
Preferência	O que faz sentido para você
Condições	Tempo, ambiente e apoio

O Guia de Atividade Física do Ministério da Saúde apresenta movimento no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. Exercício físico é uma forma planejada e estruturada de atividade física. Reconhecer essas possibilidades ajuda a olhar para o que já acontece no dia e para o que pode ser viabilizado.

Descreva sua rotina, preferências, tempo disponível e necessidades de apoio. Não transforme uma tarefa pesada e exaustiva em recomendação automática de saúde, nem use comparação com outra pessoa para decidir o que deve fazer. O objetivo aqui é identificar possibilidades e perguntas, respeitando condições, orientações individuais existentes e autonomia.

Exemplo hipotético: Vera percebe que pode discutir opções de movimento no lazer, sem confundir a sobrecarga do trabalho com um plano adequado para si.

Mapeie movimentos, barreiras e preferências da sua própria rotina.

[Acessar a fonte \[4\]: Guia de atividade física para a população brasileira — Capítulo 1: conceitos e quatro domínios da atividade física.](#)

02 Intercale períodos prolongados com opções possíveis

Mudar a rotina pode exigir ajustes no ambiente e no trabalho.

Período	Onde a rotina fica parada
Possibilidade	Movimento ou mudança compatível
Ambiente	Ajuste e apoio necessários

O Guia diferencia atividade física de comportamento sedentário, associado a permanecer acordado com pouco gasto de energia, como em longos períodos sentado ou reclinado. Quando possível, intercale esses períodos com movimentos ou mudanças de atividade compatíveis com suas condições. Descanso necessário e limitações de mobilidade não devem ser tratados como falta de esforço.

Observe quais momentos permitem uma pausa ou mudança sem criar risco. Não é uma ordem para toda pessoa ficar em pé: adaptações podem ser necessárias. Combine possibilidades no trabalho ou estudo, respeitando orientações de saúde e as condições de acesso. Se o ambiente impede alternativas, registre a barreira e procure apoio para viabilizar uma mudança, em vez de assumir toda a responsabilidade individualmente.

Exemplo hipotético: Durante uma rotina de estudo, Luís combina pausas e opções confortáveis para se movimentar, respeitando uma limitação de mobilidade.

Identifique um momento viável e a adaptação necessária para intercalar a rotina.

[Acessar a fonte \[4\]: Guia de atividade física para a população brasileira — Capítulos 1, 4 e 8; comportamento sedentário e adaptações.](#)

03 Escolha atividades e lugares que permitam participar

Interesse e acessibilidade ajudam a sustentar uma possibilidade real.

Interesse	Atividade e preferência
Acesso	Percurso e ambiente
Apoio	Autonomia e participação

Considere opções de lazer e deslocamento que façam sentido para você, como caminhar, dançar ou participar de atividades comunitárias, quando adequadas às suas condições. Escolha ambiente, horário e apoio compatíveis com sua segurança e autonomia. Não há uma modalidade única que todas as pessoas precisem praticar para começar a organizar uma rotina com movimento.

Confira piso, acesso, iluminação, transporte e forma de acolhimento do lugar. Se prefere companhia, combine apoio sem pressão ou comparação de desempenho. Pessoas com deficiência devem participar das escolhas e das adaptações; ajuda não significa decidir por elas. Uma dificuldade no espaço pode exigir providência do responsável pelo local, sem ser atribuída à pessoa que tenta utilizá-lo.

Exemplo hipotético: Um grupo escolhe um passeio acessível e combina o percurso com todos os participantes, em vez de presumir que qualquer trajeto atenderá ao grupo.

Escolha uma opção possível e confira as condições de participação.

[Acessar a fonte \[4\]: Guia de atividade física para a população brasileira — Capítulos 4, 5 e 8; possibilidades no território e inclusão.](#)

04 Leia as referências populacionais com seu contexto

Um número geral não define sozinho um plano individual.

Referência	População e contexto
Prática	Possibilidades e adaptações
Orientação	Necessidades individuais

Para adultos, o Guia apresenta como referência pelo menos 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana, ou combinação equivalente. Também inclui fortalecimento muscular em pelo menos dois dias da semana. Esses parâmetros descrevem uma orientação populacional; não são uma ficha de exercícios, um teste de aptidão ou autorização para qualquer pessoa escolher esforço intenso.

O que fazer, em qual intensidade e por quanto tempo pode precisar de adaptação e orientação própria. Gestantes, pessoas idosas e pessoas com deficiência têm recortes específicos no Guia. Não tente atingir um número por pressa ou compensar toda a rotina com um esforço que não seja adequado para você. Quando necessário, leve suas dúvidas à equipe de saúde e aos profissionais responsáveis pelo acompanhamento.

Exemplo hipotético: Ao ler a referência semanal, Marina pede orientação para adaptar sua rotina, sem escolher uma atividade vigorosa apenas para reduzir o tempo.

Use o parâmetro para compreender a orientação e formular perguntas sobre sua situação.

[Acessar a fonte \[4\]: Guia de atividade física para a população brasileira — Capítulo 4; conferir também capítulos 5, 7 e 8 conforme o público.](#)

05 Procure oportunidades na comunidade e na rede pública

A existência e a organização das atividades precisam ser confirmadas.

Território	Polos, grupos e espaços
Acesso	Horário, público e acolhimento
Rede	Ação pública e cuidado articulado

O Programa Academia da Saúde integra a atenção primária e desenvolve ações em espaços públicos conhecidos como polos. Pode oferecer práticas corporais, atividades físicas e outras ações de promoção da saúde. Não é apenas o nome de uma academia comercial; sua função se relaciona ao cuidado e às ações da rede pública de saúde.

Pergunte à secretaria de saúde ou à equipe do território quais polos, grupos ou atividades estão disponíveis. Confirme local, horário, público, acolhimento e acessibilidade antes de depender da oferta. Também pode haver ações comunitárias e culturais. A organização é local: este roteiro não garante polo em toda cidade, vaga imediata ou a mesma programação em todos os lugares.

Exemplo hipotético: Márcia consulta a equipe de saúde sobre um grupo próximo e confirma as condições de participação antes de planejar a ida.

Localize a oferta e confira como participar, com quem e em quais condições.

[Acessar a fonte \[2\]: Programa Academia da Saúde — Sobre o programa; polos e articulação com a atenção primária.](#)
• [Acessar a fonte \[1\]: Atenção primária — Organização do cuidado e da rede.](#)

06 Procure apoio para necessidades individuais e cuidado

Orientação de rotina e atendimento de urgência têm funções diferentes.

Orientação	Rotina e adaptação
Cuidado	Avaliação e acompanhamento
Urgência	Atendimento adequado à situação

Para dúvida sobre restrição, adaptação ou cuidado individual, procure a equipe da unidade básica de saúde e explique sua rotina, condições e orientações que já recebeu. A atenção primária pode organizar acompanhamento e encaminhamento conforme a necessidade e a rede disponível. Esta cartilha não avalia capacidade física nem substitui um plano de reabilitação ou treinamento feito pelo profissional responsável.

Se houver mal-estar importante, lesão ou suspeita de emergência, não insista no esforço para cumprir uma meta. Procure atendimento conforme a urgência; em emergência médica, acione o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência pelo 192 e siga as orientações da central. Não espere uma consulta de rotina ou uma resposta em grupo de mensagens para resolver uma emergência.

Exemplo hipotético: Sérgio leva suas dúvidas de adaptação à equipe de saúde, distinguindo esse acompanhamento de um pedido urgente quando necessário.

Identifique a necessidade e escolha o atendimento correspondente, sem testar seus limites por conta própria.

[Acessar a fonte \[1\]: Atenção primária — Porta de entrada, cuidado e encaminhamentos.](#) • [Acessar a fonte \[3\]: Serviço de Atendimento Móvel de Urgência — Samu 192 — Acesso por 192 e função da regulação do atendimento.](#)

Referências bibliográficas

Fontes em ordem alfabética. Os números identificam os links usados no texto. Os títulos originais e as datas de consulta constam de cada referência.

- [1] BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção primária**. Portal institucional, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/atencao-primaria>. Acesso em: 27 out. 2026.
- [2] BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Academia da Saúde**. Portal institucional, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/academia-da-saude/programa-academia-da-saude>. Acesso em: 27 out. 2026.
- [3] BRASIL. Ministério da Saúde. **Serviço de Atendimento Móvel de Urgência — Samu 192**. Portal institucional, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/samu-192>. Acesso em: 27 out. 2026.
- [4] BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/operadoras/compromissos-e-interacoes-com-a-ans-1/programas-ans-1/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf/@@download/file. Acesso em: 27 out. 2026.

Sobre esta cartilha

Para conferir antes de compartilhar

- 1 QUEM ESTÁ ENVOLVIDO?**
Identifique as pessoas, instituições e responsabilidades de cada situação. Um exemplo não descreve todos os integrantes de um grupo nem permite generalizar uma conduta.
- 2 QUE TIPO DE REGISTRO É ESSE?**
Uma lei estabelece regras; uma pesquisa apresenta resultados e limites; uma notícia relata um acontecimento. Exemplos hipotéticos ajudam a explicar uma ideia, mas não comprovam fatos reais.
- 3 QUAL É A AVALIAÇÃO?**
Diferencie o que a fonte documenta da explicação ou recomendação desta cartilha. Confira o contexto, a data e os limites do documento antes de tirar conclusões ou compartilhar.

Sobre a pesquisa e as interpretações

Esta cartilha é um material educativo baseado em pesquisa documental e fontes identificadas. Explicações e orientações de leitura não substituem os documentos citados nem uma análise de cada caso. O objetivo é ajudar o leitor a conferir informações e participar com consciência.

O que esta seleção permite concluir

Orientação geral para pessoas adultas, sem prescrição de treino, carga, reabilitação, intensidade individual, meta de peso ou liberação clínica. Gestação, deficiência, envelhecimento e condições de saúde exigem os recortes e cuidados pertinentes. Exemplos fictícios. Conferência documental pelo agente em 27/10/2026, sem revisão profissional independente. Serviços e orientações podem mudar.

Recorte editorial: 27 de outubro de 2026. Normas, serviços e conhecimentos podem mudar. Confira a fonte indicada antes de aplicar uma orientação.

Organização: Régys Borges da Silveira

1ª edição · Revisão editorial: 27 de outubro de 2026.

Produção com apoio de inteligência artificial (IA). Ilustrações geradas por IA, sem valor documental. Edição distribuída em formato digital; consulte as fontes pelos links do texto e das referências.

Distribuição gratuita, sem cadastro. Materiais de terceiros mantêm suas condições de uso.

[Conheça os demais volumes da coleção](#)

CONTINUE A EXPLORAR

A leitura continua

Conheça os livros de Régys Borges da Silveira e encontre sua próxima leitura.

Explore os livros →

livros.regys.com.br



Lendo no papel?

Aponte a câmera do celular para o QR code. No PDF, toque no botão ou no endereço acima.

Este convite registra apenas a cartilha de origem e uma contagem agregada de acessos, sem identificar você.