AMOSTRA

Cabe na rotina

Quatro semanas para encontrar seu horário, seu percurso e seu ritmo de caminhada

Da primeira volta ao quarteirão a uma semana que você consegue repetir.



CAMINHADA / 02

Use uma frase para ajustar o passo

O mesmo quarteirão pode exigir esforços diferentes de duas pessoas. Diga em voz alta uma frase inteira enquanto anda, como se estivesse contando a alguém o que fez de manhã.

Enquanto você anda	O que experimentar
Conversar e cantar parecem fáceis.	O esforço está leve. É um bom ritmo para começar.
Dá para conversar, mas cantar já é difícil.	Esse costuma ser um esforço moderado. Observe como você se sente.
Só saem poucas palavras antes de buscar ar.	Reduza o passo ou pare para descansar. Uma subida pode mudar bastante o esforço.

Comece e termine o percurso mais devagar. Se você tem uma condição de saúde que limita a caminhada ou sente dor repetida ao andar, peça à sua equipe de saúde ajuda para adaptar o percurso.

Quando interromper

Pare se sentir tontura ou mal-estar. Dor súbita no peito, falta de ar intensa ou desmaio são motivos para pedir ajuda de emergência. No Brasil, ligue para o SAMU pelo 192.