



ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

Movimentar o corpo pode melhorar humor, ansiedade, energia, sono e qualidade de vida



Dr. Thiago Pauluzi Justino

Médico Psiquiatra • CRM-MS 5310 • RQE 3737

Baseado em evidências

A atividade física regular está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, melhora do sono, da energia e do bem-estar. Diretrizes internacionais recomendam atividade aeróbica e exercícios de força de forma regular.

1. Como a atividade física beneficia a saúde mental

- Ajuda a reduzir sintomas de ansiedade, depressão e estresse.
- Pode melhorar disposição, autoestima e sensação de competência.
- Favorece sono, concentração e regulação emocional.
- Também pode ampliar contato social e sensação de prazer.

2. Quanto fazer

- Como referência geral, a OMS sugere que adultos acumulem ao menos 150 minutos semanais de atividade moderada, ou 75 minutos de atividade vigorosa, além de exercícios de força em dois ou mais dias da semana.
- Mas, para quem está sedentário, começar com menos tempo já traz benefício.
- O melhor programa é aquele que você consegue manter de forma realista.

Comece do seu ponto atual

Mesmo 10 a 15 minutos por vez podem ser um bom início. Regularidade vale mais do que intensidade extrema.

3. Formas simples de começar

- Caminhada, bicicleta, dança, natação, musculação, alongamento ou exercícios em casa.
- Escolha algo minimamente agradável e compatível com seu cotidiano.
- Defina dias e horários realistas.
- Se possível, use companhia, aplicativos simples ou anotações para manter consistência.

4. O que costuma atrapalhar

- Comparar-se com outras pessoas e estabelecer metas irreais.
- Esperar motivação perfeita antes de agir.
- Querer compensar muitos dias parados com esforço excessivo.
- Desistir por não ver resultado imediato.
- Ignorar dores ou limitações importantes.

5. Segurança

- Em caso de doenças clínicas, dores importantes ou limitações físicas, vale discutir o melhor tipo de exercício com o médico.
- Se houver dor no peito, falta de ar desproporcional, tontura ou outro sintoma relevante, interrompa a atividade e procure avaliação.
- Hidratação, progressão gradual e respeito ao condicionamento atual são fundamentais.

6. Meu plano de movimento

Atividade que vou começar: _____

Dias e horários: _____

Meta inicial desta semana: _____

O que pode me atrapalhar: _____

Como vou me organizar para manter: _____

Referências utilizadas

- World Health Organization (WHO). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Benefits of Physical Activity.
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition.



Dr. Thiago Pauluzi Justino

Médico Psiquiatra | CRM-MS 5310 | RQE 3737