

ATIVIDADE FÍSICA



Reduzir substancialmente a sua atividade física e/ou aumentar o seu **comportamento sedentário** (i.e. mais tempo sentado, reclinado ou deitado) **pode ser prejudicial** para a sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Se estiver em situação de isolamento social poderá seguir algumas recomendações para **manter-se ativo enquanto permanece no seu domicílio**.