Sua cadeira.
Seu espaço.

Uma lista para ter por perto



Marque os itens como lembretes para a preparação.
Esta folha não é uma aula nem uma liberação médica.

- [ ] **Condições da cadeira**
  Procure danos, peças soltas e rodinhas. Confira o limite de peso e as orientações do fabricante.

- [ ] **Piso e espaço**
  Observe o piso e retire objetos que possam atrapalhar a cadeira ou ocupar seu espaço.

- [ ] **Ajuste do assento**
  Observe como você costuma se sentar. Se tiver dúvidas sobre o apoio, peça orientação.

- [ ] **Formato da aula**
  Veja se a aula inteira pode ser feita na posição sentada. Uma cadeira na foto de capa não garante isso.

- [ ] **Tela e som**
  Confira se você consegue ver a demonstração e ler os textos ou as legendas antes de começar.

- [ ] **Pausa e acesso**
  Localize o botão de pausa. Confira se é preciso criar conta, fazer um pagamento ou assinar.

- [ ] **Orientação individual**
  Se tiver dúvidas sobre a atividade, converse com um profissional de saúde que acompanhe seu caso.

Uma pergunta que quero fazer

Fonte: NHS, Sitting exercises (consultada em 4 de novembro de 2026).
nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/