



BIBLIOTECA DE CASA

VOLUME 3 · BÔNUS

Tai Chi para Emagrecer

Fácil para todos

Mais energia e vitalidade

José Nogueira

BIBLIOTECA DE CASA · 2026

A sua área de cliente

Todos os livros do pack e o curso em vídeo estão sempre disponíveis neste endereço:

<https://bibliotecadecasa.store/pages/area-cliente-taichi-h3w9m5t>

Tai Chi para Emagrecer – Fácil para todos

José Nogueira

© 2026 Biblioteca de Casa. Todos os direitos reservados. Publicação destinada exclusivamente ao uso pessoal do comprador. É proibida a cópia, distribuição e revenda sem autorização do editor.

Aviso: antes de começar um novo programa de exercício, consulte o seu médico, sobretudo se tiver doenças crónicas ou problemas de coração, tensão arterial, articulações ou equilíbrio. Pratique dentro dos limites da sua mobilidade, sem dor, de preferência com uma cadeira por perto. Esta publicação não substitui o aconselhamento do médico ou do fisioterapeuta.

Índice

1. Da parte do autor
2. Movimento, energia e metabolismo – com honestidade
3. Segurança
4. Aquecimento energizante
5. Os oito pedaços de brocado
6. Movimentos de Tai Chi que envolvem mais o corpo
7. Sequências energizantes
8. Plano de atividade de 4 semanas
9. Hábitos diários para a energia
10. Regras nutricionais simples
11. Diário e como manter a motivação

Da parte do autor

O Tai Chi chegou à minha vida bastante tarde. Um verão, o meu neto perguntou-me no parque por que razão o avô se levanta tão penosamente do banco. Ri-me, mas no caminho para casa aquela pergunta não me largava. Poucas semanas depois, pela primeira vez, encontrei-me de pé num parque com um grupo de pessoas que, às oito da manhã, moviam lentamente as mãos no ar, quase como numa dança. Sentia-me um pouco desajeitado. Mas ao fim de um quarto de hora já estava aquecido, respirava mais fundo do que o habitual e – o que mais me surpreendeu – apetecia-me dar uma longa caminhada.

Não sou médico nem nutricionista. Sou alguém que pratica Tai Chi há anos, que fala com outros praticantes e vê o que resulta na vida quotidiana de pessoas com sessenta, setenta anos, e por vezes ainda mais. Escrevi este livro precisamente a partir dessa perspetiva: prática, simples e honesta.

«Quase sem querer»

Uma manhã, uma senhora do nosso grupo do parque disse: «Quase sem querer perdi algum peso e tenho muito mais energia». Gostei especialmente das palavras «quase sem querer» nessa frase. Porque é assim que costuma funcionar. O Tai Chi não é um treino intenso após o qual se sua copiosamente. É um movimento calmo e delicado. Mas quando se torna um hábito diário, traz consigo outras mudanças: mais caminhadas, menos tempo sentado, um sono melhor, comer de forma mais consciente, mais vontade de viver para além do sofá. E é só quando todos estes elementos se juntam que o corpo pode começar a mudar.

Por este motivo, este livro não promete a perda de um número específico de quilos num tempo específico. Ninguém honesto pode prometer isso. Prometo-lhe, em vez disso, outra coisa: terá um plano calmo e seguro que o ajuda a levantar-se da cadeira, a mover o corpo, a dar-lhe energia e a construir hábitos que apoiam um peso saudável. O resto fá-lo-á o tempo e a sua paciência.

Para quem é este livro

- Para as pessoas que partem do zero e nunca praticaram Tai Chi.
- Para os idosos que querem mover-se mais, mas temem um esforço excessivo, uma queda ou dores nas articulações.
- Para quem procura um movimento que dá energia, em vez de cansar.
- Para as pessoas com mobilidade limitada – quase todos os exercícios têm uma versão sentada ou uma versão suave.

O que vai encontrar aqui dentro

1. **Movimento, energia e metabolismo – com honestidade.** Uma explicação simples do que o Tai Chi pode fazer pelo seu corpo e do que não pode fazer.
2. **Segurança.** Como treinar com responsabilidade: conversa com o médico, respiração, frequência cardíaca, cadeira, água.
3. **Aquecimento energizante.** Doze exercícios breves que despertam o corpo.
4. **Os oito pedaços de brocado.** Uma série clássica de qigong, perfeita para todos os dias.
5. **Movimentos de Tai Chi que envolvem mais o corpo.** Dezasseis movimentos com muito trabalho de pernas – numa versão mais dinâmica e numa suave.
6. **Sequências energizantes.** Sessões prontas de 15, 20 e 30 minutos.
7. **Plano de atividade de 4 semanas.** Tai Chi, caminhadas, descanso e objetivos realistas de passos.
8. **Hábitos diários para a energia.** Pequenas mudanças que fazem uma grande diferença, e pausas breves de movimento.
9. **Regras nutricionais simples.** O prato, as porções, um menu de 7 dias e receitas fáceis e leves.
10. **Diário e motivação.** Uma tabela para imprimir e formas de não abandonar o plano ao fim de duas semanas.

Como este livro se relaciona com os restantes volumes

Este livro é o terceiro volume da série. Se tiver também à sua frente o *Tai Chi para Seniores – Programa de 28 dias* (Volume 1) e o *Guia de Tai Chi – teoria e prática* (Volume 2), pode usá-los em conjunto. O primeiro volume guia-o dia após dia através da aprendizagem das bases. O segundo explica em pormenor os princípios do Tai Chi e a forma completa. Este volume centra-se noutra coisa: como usar o Tai Chi para se mover mais, ter mais energia e apoiar um peso saudável. Os nomes dos movimentos são os mesmos nos três volumes, por isso pode passar facilmente de um livro para outro.

Se tiver apenas este volume – não há problema. Todos os exercícios de que precisa para o plano estão aqui descritos passo a passo.

Como usar este livro

1. Leia os capítulos 2 e 3. Não são longos e vão poupar-lhe desilusões e lesões.
2. Aprenda o aquecimento e os primeiros exercícios dos «Oito pedaços de brocado». Não precisa de aprender tudo de imediato.
3. Comece pela sessão de 15 minutos do capítulo 7 e pela primeira semana do plano do capítulo 8.

4. Vá acrescentando gradualmente os hábitos do capítulo 9 e as regras nutricionais do capítulo 10 – um de cada vez, não todos juntos.
5. Registe os seus progressos no diário. Ao fim de quatro semanas, olhe para trás: muitas pessoas ficam surpreendidas com o quanto mudou.

Aviso: antes de iniciar um novo programa de movimento, fale com o seu médico – especialmente se tiver problemas cardíacos, tensão alta, diabetes, osteoporose ou problemas de equilíbrio, estiver em período de convalescença após uma cirurgia ou estiver a tomar medicamentos que influenciam a tensão ou os níveis de açúcar. Este livro não substitui o conselho médico.

Uma última coisa: trate-se a si próprio com a mesma gentileza com que trataria uma pessoa querida. O corpo não gosta de revoluções. Gosta de convites calmos e diários ao movimento. O Tai Chi é precisamente esse tipo de convite.

Até à primeira página dos exercícios.

José Nogueira

Movimento, energia e metabolismo – com honestidade

Há muitos mitos em torno da perda de peso. «Queimadores de gordura», «exercícios para o abdómen definido em sete dias», «chá que acelera o metabolismo». Em vez de mais promessas, proponho-lhe alguns minutos de conversa tranquila sobre como o corpo funciona de verdade. Este conhecimento protege-o da desilusão – e a desilusão é o motivo mais comum para abandonar o exercício.



Tai Chi em grupo num parque de Varsóvia

Fot. Marek M (talk) 00:57, 17 July 2011 (UTC) / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

O que é o metabolismo – sem palavras difíceis

O metabolismo é, simplesmente, tudo o que o corpo faz com a energia dos alimentos. Parte dessa energia é gasta nas funções básicas: o batimento do coração, a respiração, a manutenção da temperatura corporal, o trabalho do cérebro. Isto acontece o dia inteiro, mesmo durante o sono. Parte da energia é usada na digestão. E parte no movimento – cada passo, cada vez que se levanta da cadeira, cada vez que rega os tomates na horta.

Sobre a primeira parte tem um controlo limitado a cada dia. Sobre o movimento – tem muito controlo. É por isso que este livro fala tanto de movimento e tão pouco de «acelerar o metabolismo» de formas milagrosas.

NEAT – o herói silencioso do dia a dia

Os especialistas usam a sigla inglesa NEAT. Refere-se à energia gasta em toda a atividade que não é um treino planeado. Por exemplo:

- andar em casa, limpar, cozinhar, estender a roupa,
- ir às compras a pé em vez de carro,
- subir escadas,
- trabalhar na horta e no jardim,
- brincar com os netos, passear com o cão,
- e também estar de pé em vez de sentado, por exemplo durante uma chamada telefónica.

Em pessoas diferentes, esta atividade diária pode ser muito distinta. Alguém que se move muito em casa e vai a pé ao supermercado, move-se durante o dia muito mais do que alguém que passa a maior parte do dia na poltrona – mesmo que nenhum dos dois «faça exercício».

E aqui há uma boa notícia: o Tai Chi é excelente para aumentar o NEAT. Não porque a sessão em si seja muito cansativa, mas porque o corpo se torna mais móvel, as articulações menos rígidas, e as pernas mais seguras. Assim, é mais fácil dar uma caminhada, subir escadas ou ir à horta. Um quarto de hora de Tai Chi de manhã, muitas vezes, «atrai» mais movimento para o resto do dia.

O que o Tai Chi faz mesmo

- **Envolve as pernas.** No Tai Chi, está quase sempre de pé com os joelhos ligeiramente dobrados e transfere lentamente o peso do corpo de uma perna para a outra. Os músculos das coxas e dos glúteos trabalham continuamente, ainda que de forma tranquila.
- **Treina o equilíbrio.** Um passo mais seguro significa menos medo de sair de casa, logo mais oportunidades de movimento.
- **Alivia as articulações rígidas** e ajuda a manter uma postura mais direita.
- **Ensina uma respiração calma e profunda.**
- **Acalma.** Muitas pessoas notam que, após uma sessão, se sentem mais tranquilas e pensam com mais clareza.
- **Dá mais energia.** Um movimento bem escolhido não tira força, dá-a.
- **Constrói um ritual diário.** E dos rituais nascem outros bons hábitos.

O que o Tai Chi não fará

- **Não vai gastar tanta energia como caminhar depressa a subir,** nadar ou andar de bicicleta. É uma atividade de baixa intensidade e vale a pena lembrar isso.

- **Não vai «queimar» a gordura da barriga.** Não é possível perder peso localmente – nenhum exercício decide de que reservas o corpo vai retirar.
- **Não vai substituir comer de forma consciente.** Umas bolachas com o café facilmente «anulam» o efeito de mais do que uma sessão.
- **Não vai funcionar numa semana.** As mudanças no corpo exigem meses, não dias.

Digo isto abertamente, porque quem espera um milagre costuma desistir ao fim de duas semanas. Quem percebe como funciona, mantém-se – e é precisamente essa pessoa que tem hipótese de uma mudança duradoura.

O Tai Chi pode ajudar	O Tai Chi não fará sozinho
Ativar o corpo e incentivar o movimento diário	Não vai causar perda de peso sem outras mudanças no estilo de vida
Fortalecer as pernas e melhorar o equilíbrio	Não vai substituir os exercícios recomendados pelo fisioterapeuta
Dar mais energia e melhorar o bem-estar	Não vai «acelerar o metabolismo» de forma milagrosa
Acalmar e facilitar a gestão do stress	Não vai curar doenças nem substituir medicamentos
Ser uma porta de entrada para caminhadas e um dia ativo	Não vai compensar os efeitos de comer mais do que o necessário

Músculos – o seu melhor aliado

Com a idade, se nos movemos pouco, os músculos diminuem. Isto acontece em silêncio: primeiro torna-se mais difícil levantar-se de um sofá baixo, depois é difícil levar as compras ao terceiro andar. Os músculos são necessários para caminhar, levantar-se e manter o equilíbrio – e também para ter vontade de se mexer.

Os músculos trabalham e precisam de energia o dia inteiro, mesmo em repouso. É por isso que cuidar deles é mais importante do que contar calorias constantemente.

O Tai Chi dá aos músculos das pernas um estímulo suave mas regular. Para os fortalecer ainda mais, no capítulo 9 vai encontrar exercícios simples, como levantar-se da cadeira. A segunda metade do puzzle é a alimentação: os músculos precisam de proteína – mais sobre isto no capítulo 10.

Tenha cuidado com as dietas drásticas. Quando alguém limita muito a comida e se move pouco, perde não só gordura, mas também músculo. Nos idosos, isto é particularmente desfavorável. É melhor perder peso lentamente e, ao mesmo tempo, conservar a força.

Sono – um elemento subestimado

Não dormir o suficiente não tira só energia. Muitas pessoas notam que, depois de uma noite má, têm mais vontade de doces e de comida «rápida», e menos vontade de se mexer. Um corpo cansado procura energia rápida – e encontra-a mais facilmente numa prateleira de bolachas.

O movimento regular ao longo do dia, sobretudo ao ar livre, costuma ajudar a dormir melhor. Os exercícios de respiração tranquilos à noite facilitam o relaxamento. No capítulo 9 vai encontrar hábitos simples que favorecem um bom sono.

Stress e apetite

Conhece aquela sensação de que, depois de uma chamada difícil, a mão se estende automaticamente para alguma coisa para comer? Stress e comida estão intimamente relacionados. Muitas vezes não se trata de fome, mas da necessidade de se consolar ou acalmar.

O Tai Chi é, por natureza, um exercício que acalma: movimento lento, respiração tranquila, atenção dirigida ao corpo. Alguns minutos deste tipo de movimento podem ser uma boa alternativa a comer «por nervos». Não funciona sempre nem para todos, mas vale a pena experimentar – não tem nada a perder.

Energia – o paradoxo do movimento

Muitas pessoas dizem: «Não tenho forças para fazer exercício». E, ao fim de algumas semanas de movimento suave, admitem: «Tenho mais força do que antes». É assim que o corpo costuma funcionar: quanto menos se mexe, mais sonolento fica; quanto mais movimento suave faz, mais fácil é arranjar forças. Há uma única condição – o movimento tem de ser adequado às suas capacidades. É por isso que, neste livro, cada exercício tem uma versão suave.

Como medir os progressos – não só o peso

O peso é apenas um número e pode mudar de um dia para o outro por muitas razões: a quantidade de água no corpo, o sal na comida, a hora do dia. Por isso, vale a pena olhar de forma mais ampla. Os bons sinais incluem, por exemplo:

- sobe as escadas com mais facilidade,
- a caminhada que antes o cansava, agora é agradável,
- levanta-se da cadeira mais depressa e com mais segurança,
- dorme melhor,
- à tarde tem mais energia,
- a roupa fica mais larga na cintura,
- à noite raramente tem vontade de comer entre as refeições.

Sugestão: se quiser pesar-se, faça-o uma vez por semana, à mesma hora, de preferência de manhã. Pesar-se todos os dias mais desanima do que ajuda. A medida do perímetro da cintura com uma fita métrica costuma ser mais reveladora do que o peso.

Um resumo honesto

O Tai Chi não é um «exercício para perder peso» no sentido literal. É uma porta segura e agradável para uma vida mais ativa. Se lhe juntar mais movimento diário, um sono melhor e uma alimentação consciente, a mudança de peso pode acontecer – precisamente «quase sem querer». E a energia e a forma física costumam chegar muito antes de qualquer mudança no peso.

Segurança

O Tai Chi é uma das formas de movimento mais suaves e é por isso que funciona tão bem nos idosos e nas pessoas que partem do zero. Mas «suave» não significa «sem regras». Este capítulo reúne as regras mais importantes num só lugar. Volte a consultá-lo sempre que tiver dúvidas.

Antes de começar: uma conversa com o médico

Informe o seu médico de que planeia um movimento diário e suave: Tai Chi, qigong e caminhadas. Pergunte se há movimentos a evitar. É particularmente importante se:

- tem problemas cardíacos ou tensão alta,
- tem diabetes – especialmente se estiver a tomar medicamentos que baixam os níveis de açúcar, pois o movimento pode baixá-los ainda mais,
- tem osteoporose – neste caso evite flexões profundas com as costas arredondadas e torções «forçadas»,
- tem uma prótese na anca ou no joelho ou está em período de convalescença após uma cirurgia,
- tem episódios de tonturas ou sofreu uma queda no último ano,
- está a tomar medicamentos para a tensão, diuréticos ou para dormir,
- o seu médico limitou a ingestão de líquidos,
- sente dor articular que piora com o movimento.

Vale a pena levar este livro à consulta e mostrar ao médico ou ao fisioterapeuta os exercícios específicos. Assim é mais fácil obter uma resposta clara: «sim, este; melhor não, aquele».

Teste da conversa – o medidor de intensidade mais simples

Não precisa de um relógio desportivo para saber se está a exercitar-se com uma intensidade razoável. Basta o teste da conversa.

O que acontece com a respiração	O que significa	O que fazer
Respira tranquilamente, consegue falar livremente e até cantarolar	Esforço muito leve	Ideal para o aquecimento e o relaxamento
A respiração está um pouco mais rápida, mas consegue falar em frases completas	Esforço moderado e seguro	Este é o objetivo das partes mais dinâmicas da sessão e das caminhadas
Só consegue dizer poucas palavras, depois tem de recuperar o fôlego	Demasiado intenso para este programa	Abrande, escolha uma versão suave
Falta-lhe o ar, não consegue falar	Demasiado forte	Interrompa de imediato e sente-se

A regra de ouro deste livro é: **consegue falar em frases completas**. Se, durante os exercícios ou uma caminhada, conseguir contar a um vizinho o que se passa com os netos – então está tudo bem.

Frequência cardíaca – quando vale a pena observá-la

Se tiver um medidor de tensão com medição da frequência cardíaca, um relógio ou um tracker desportivo, pode monitorizar a frequência cardíaca. No entanto, não é necessário. Há algumas coisas importantes a saber:

- Se o seu médico ou cardiologista lhe deu um intervalo de frequência cardíaca seguro, respeite-o.
- Alguns medicamentos, como os betabloqueadores, abrandam o batimento cardíaco. A frequência cardíaca não aumenta como noutras pessoas e não é um bom indicador do esforço. O teste da conversa funciona independentemente dos medicamentos.
- As fórmulas gerais para a «frequência cardíaca máxima» que circulam na Internet são muito aproximadas. Se tiver problemas cardíacos, não baseie os exercícios nelas.
- Depois de terminar a sessão, a frequência cardíaca deve voltar a níveis de repouso em poucos minutos. Se se mantiver alta por muito tempo ou o coração bater de forma irregular – fale com o seu médico.

Respiração

- Nunca prenda a respiração, especialmente durante movimentos que exigem esforço. Prender a respiração aumenta a tensão.
- Respire tranquilamente, de preferência pelo nariz.
- No início, não force a respiração a seguir o ritmo do movimento. Respire naturalmente – a coordenação virá sozinha com o tempo.
- Se, durante os exercícios, bocejar ou suspirar fundo, é um bom sinal: o corpo está a relaxar.

Cadeira – o seu parceiro de treino

Neste livro a cadeira desempenha dois papéis: é um apoio durante os exercícios de pé e é um local para os exercícios sentados. Uma boa cadeira para o exercício:

- é estável, tem quatro pernas e não tem rodas – uma cadeira giratória ou de baloiço não serve,
- tem um assento duro, sem uma almofada mole onde se afunde,
- tem uma altura tal que os pés fiquem assentes no chão e os joelhos aproximadamente à altura da anca.

Para os exercícios de pé, coloque a cadeira com o encosto virado para si e encoste-a à parede para que não deslize. Para os exercícios sentados, sente-se mais perto da borda dianteira do assento, com as costas direitas e os pés afastados à largura da anca.



Tai Chi no parque Bishan, em Singapura
Fot. Pagodashophouse / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Sugestão: uma bancada de cozinha ou um parapeito de janela largo pode ser um apoio igualmente bom. O importante é que seja estável e a uma altura confortável – aproximadamente à altura da anca.

Espaço e roupa

- Retire os tapetes, os cabos e os objetos do chão.
- Não se exercite apenas de meias sobre parquet ou azulejo. Escolha sapatos rasos com sola antiderrapante ou exercite-se descalço sobre uma superfície não escorregadia.
- A roupa deve ser larga e não limitar o movimento.
- Certifique-se de que tem uma boa iluminação – especialmente durante os exercícios de equilíbrio.
- No verão, exercite-se numa sala bem ventilada ou à sombra no parque. No inverno, não se exercite num passeio gelado.

Hidratação

Com a idade, a sede sente-se menos, por isso é fácil desidratar. E a desidratação causa cansaço, dores de cabeça e tonturas – exatamente o que queremos evitar.

- Beba um copo de água (250 ml) antes do exercício ou da caminhada e alguns goles depois.
- Para uma caminhada mais longa, especialmente no verão, leve uma pequena garrafa de água.
- Nos dias muito quentes, exercite-se de manhã ou à noite, quando está mais fresco.
- Se o seu médico recomendou limitar os líquidos (por exemplo, com insuficiência cardíaca ou doenças renais), siga os conselhos dele, não os conselhos gerais do livro.

Regras durante o exercício

- **A regra dos 70%.** Execute o movimento a cerca de 70% da sua amplitude, não no limite máximo.
- **Joelho sobre o pé.** Quando as pernas estão dobradas, o joelho fica sobre os dedos do pé e não foge para dentro. Não deixe o joelho avançar muito para além dos dedos.
- **A dor significa parar.** Sentir o trabalho dos músculos é normal. Uma dor aguda ou lancinante na articulação – não.
- **Levante-se devagar.** Depois dos exercícios sentados, levantar-se de repente pode causar tonturas. Fique sentado um momento, depois levante-se.
- **Não se exercite logo a seguir a uma refeição abundante.** Espere cerca de uma hora. Uma caminhada curta e tranquila depois de comer é outra coisa – é até recomendada.
- **Se tiver constipação, febre ou mal-estar geral,** faça uma pausa. Um ou dois dias de descanso não estragam nada.
- **Com diabetes,** tenha à mão algo doce em caso de descida de açúcar e combine com o médico quando medir os níveis de glicose.

Quando interromper de imediato

Aviso: interrompa os exercícios e sente-se se sentir dor, pressão ou ardor no peito, falta de ar desproporcional ao esforço, tonturas, sensação de desmaio, distúrbios de visão, batimento cardíaco acelerado ou irregular, náuseas, suor frio ou dor aguda e súbita numa articulação ou num músculo. Se a dor no peito ou a falta de ar não passarem após um breve descanso, ligue para o número de emergência 112.

Breve checklist antes de cada sessão

- Sinto-me bem hoje, nada me dói de forma preocupante.
- Já passou pelo menos uma hora desde uma refeição abundante.
- O chão está livre, os sapatos têm sola antiderrapante.
- A cadeira é estável e está à mão.

- A água está por perto.
- Lembro-me da regra de ouro: consigo falar em frases completas.

Aquecimento energizante

O aquecimento não é uma perda de tempo antes dos «exercícios a sério». É o momento em que o corpo recebe o sinal: «vamos mexer-nos». As articulações aquecem, a respiração aprofunda-se, o sangue circula mais depressa e a cabeça passa do modo sofá para o modo ação. Muitas pessoas notam que só depois do aquecimento têm mais energia do que antes.



Tai Chi matinal num parque de Haikou
Fot. Anna Prodesiak / Wikimedia Commons, CCo

Como usar este capítulo

- Antes da sessão de Tai Chi, escolha 5-6 exercícios – vão ocupar-lhe cerca de 5 minutos. Vai encontrar os conjuntos prontos no capítulo 7.
- Para um «dia preguiçoso», faça os doze exercícios durante cerca de um minuto cada. É um quarto de hora completo e energizante.
- Cada exercício tem uma versão sentada. Também pode combinar: parte de pé, parte sentado.
- Respire livremente e lembre-se do teste da conversa do capítulo 3.

Palmadinhas no corpo

Tempo: 1 min · Posição: de pé ou sentado · Nível: fácil

Exercício tradicional «despertador» do qigong. As palmadinhas leves aquecem a pele e os músculos e, entre outras coisas, melhoram o humor.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé com os pés ligeiramente afastados, os joelhos soltos, os ombros relaxados.
2. Com a palma da mão ligeiramente arredondada, como uma taça, dê palmadinhas no braço esquerdo do ombro até à palma pelo lado interior, e depois da palma até ao ombro pelo lado exterior. Repita 2-3 vezes.
3. Mude de braço.
4. Dê palmadinhas suaves no peito, depois no abdómen – em círculo, no sentido dos ponteiros do relógio.
5. Com as costas da mão, dê palmadinhas na parte baixa das costas, na zona dos rins.
6. Dobre o corpo apenas o que for confortável e dê palmadinhas nas coxas pela frente e pelo lado, descendo até aos joelhos e voltando a subir.
7. Por fim, endireite-se e sacuda livremente as mãos.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- As palmadinhas devem ser agradáveis, não dolorosas.
- Com osteoporose, varizes, nódos negros fáceis ou medicamentos anticoagulantes, em vez de dar palmadinhas – massage a pele com a palma da mão.
- Não se dobre demasiado se tiver tonturas ou tensão alta.

VERSÃO SENTADA

Sente-se na borda da cadeira e dê palmadinhas nos ombros, no peito, no abdómen e nas coxas. Não é preciso chegar à parte inferior das pernas.

Rotações dos ombros

Repetições: 8 para trás + 8 para a frente · Posição: de pé ou sentado · Nível: fácil

Relaxa os ombros e o pescoço, que em muitas pessoas ficam tensos por estar sentado, ler e o stress.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé de forma natural, com os braços soltos ao longo do corpo.
2. Levante os ombros em direção às orelhas, leve-os para trás, baixe-os e projete-os ligeiramente para a frente – trace um grande círculo com os ombros.
3. Ao levantar os ombros inspire, ao baixá-los expire.
4. Faça 8 círculos para trás e 8 para a frente.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Movimento fluido, sem puxões.
- A cabeça e o pescoço mantêm-se parados.
- Se o ombro lhe doer, trace círculos mais pequenos.

VERSÃO SENTADA

Faça o exercício da mesma forma, sentado direito, sem se apoiar no encosto.

Orelha ao ombro

Repetições: 3-4 por lado · Posição: de pé ou sentado · Nível: fácil

Um alongamento suave dos lados do pescoço, mais seguro do que as rotações da cabeça.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé ou sente-se direito, com os ombros baixos.
2. Incline lentamente a cabeça de modo que a orelha direita se aproxime do ombro direito. O ombro mantém-se baixo.
3. Fique assim durante 2-3 respirações tranquilas.
4. Volte ao centro e incline a cabeça para a esquerda.
5. Repita 3-4 vezes para cada lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Não rode a cabeça num círculo completo – essas rotações podem forçar o pescoço e causar tonturas.
- Não pressione a cabeça com a mão.
- Se tiver problemas de artrose cervical, faça um movimento muito pequeno ou salte o exercício.

VERSÃO SENTADA

Sentado, apoie as mãos nas coxas. Se o ombro subir, segure-se levemente à borda do assento com a mão do lado oposto à inclinação.

Rotações dos pulsos e sacudidela das mãos

Tempo: 1 min · Posição: de pé ou sentado · Nível: fácil

Aquece as mãos e os pulsos, que no Tai Chi trabalham muito – e, de caminho, desperta os braços inteiros.

COMO EXECUTAR

1. Dobre os cotovelos, mãos à sua frente à altura do abdómen.
2. Entrelace ligeiramente os dedos e trace círculos com os pulsos – 8 num sentido e 8 no outro.
3. Solte os dedos. Feche as mãos em punhos leves e depois abra-as bem, esticando os dedos. Repita 10 vezes.

4. No fim, sacuda as mãos durante uns segundos, como depois de as lavar, quando não há toalha.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Com artrose ou reumatismo nos dedos, feche as mãos muito levemente.
- O movimento deve ser confortável, sem dor.

VERSÃO SENTADA

Faça da mesma forma sentado; os cotovelos podem apoiar-se ligeiramente nos lados do corpo.

Pêndulo – torções livres do tronco

Repetições: 20-30 torções · Posição: de pé · Nível: fácil

Aquecimento clássico antes do Tai Chi. Os braços ficam soltos como mangas vazias e o movimento vem das ancas. Relaxa as costas e dá uma sensação agradável de leveza.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura das ancas, os joelhos soltos.
2. Comece a rodar o tronco para a direita, depois para a esquerda. O movimento vem das ancas e da cintura.
3. Os braços ficam completamente soltos – enrolam-se simplesmente à volta do corpo e as mãos tocam ligeiramente nas ancas, no abdómen e na parte baixa das costas.
4. A cabeça acompanha o movimento, o olhar desliza na horizontal.
5. Comece com pequenas torções e aumente-as gradualmente. Faça 20-30 torções.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Sem puxões e sem acelerar.
- Os joelhos não rodam – trabalham as ancas e o tronco. Quando roda para a direita, o calcanhar esquerdo pode levantar-se ligeiramente, e vice-versa.
- Com osteoporose e problemas na coluna, faça torções pequenas.
- Se sentir a cabeça a andar à roda, olhe sempre em frente.

VERSÃO SENTADA

Sentado direito, rode o tronco ligeiramente para a direita e para a esquerda. Mova as mãos livremente na direção da torção – pouse-as na coxa oposta ou no lado do assento.

Rotações das ancas

Repetições: 8 em cada direção · Posição: de pé ou sentado · Nível: fácil

Aquece as ancas e a parte baixa das costas – os locais que ficam mais rígidos por estar sentado.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé com os pés à largura das ancas, as mãos apoiadas nas ancas.
2. Dobre ligeiramente os joelhos.
3. Trace um círculo horizontal com as ancas, como se estivesse a rodar um arco (hula-hoop) – calmo e amplo, tanto quanto o corpo permitir.
4. Faça 8 círculos num sentido e 8 no outro.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- A cabeça e os ombros mantêm-se relativamente parados.
- Se a parte baixa das costas lhe doer, trace círculos mais pequenos.
- Se o equilíbrio for fraco, segure-se com uma mão à borda de uma cadeira.

VERSÃO SENTADA

Sentado, «trace» um círculo com as nádegas no assento: transfira o peso para a nádega direita, depois para trás, para a esquerda e para a frente. 6-8 círculos em cada direção.

Marcha no lugar

Tempo: 1-2 min · Posição: de pé ou sentado · Nível: fácil

A forma mais simples de aumentar a frequência cardíaca e aquecer o corpo todo. Excelente também fora da sessão – por exemplo durante um intervalo de publicidade.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé junto a uma cadeira.
2. Marche no lugar, levantando os joelhos a uma altura confortável.
3. Os braços movem-se alternadamente, como numa caminhada normal.
4. Pouse os pés com delicadeza: primeiro a parte da frente, depois o calcanhar.
5. Quer mais energia? Levante os joelhos um pouco mais alto e acelere – mas só até conseguir falar em frases completas.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Se tiver problemas de equilíbrio, segure-se com uma mão à borda de uma cadeira.
- Não pise com força – a marcha deve ser silenciosa e elástica.

VERSÃO SENTADA

Sente-se na borda da cadeira e levante alternadamente os joelhos, erguendo os pés do chão. Os braços movem-se como durante a marcha.

Passo lateral com fecho

Tempo: 1 min · Posição: de pé ou sentado · Nível: fácil

Um movimento rítmico lateral que aquece as pernas e prepara para os passos do Tai Chi.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé com os pés juntos.
2. Dê um passo com o pé direito para a direita e feche com o esquerdo.
3. Dê um passo com o pé esquerdo para a esquerda e feche com o direito.
4. Acrescente os braços: ao dar o passo lateral abra-os para os lados à altura dos ombros, ao fechar baixe-os.
5. Continue num ritmo tranquilo durante cerca de um minuto.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O passo não demasiado largo – aproximadamente à largura dos ombros.
- Pouse o pé inteiro, não só os dedos.
- Certifique-se de que tem espaço livre à sua volta.

VERSÃO SENTADA

Sentado, estenda alternadamente o pé direito e o esquerdo para o lado e traga-o de volta. Ao mesmo tempo, abra os braços lateralmente.

Ressaltos ligeiros nos joelhos

Tempo: 30-60 s · Posição: de pé ou sentado · Nível: fácil

Pequenas e elásticas flexões dos joelhos «reanimam» o corpo todo, dos pés aos ombros, e ajudam a libertar a tensão.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé com os pés à largura das ancas, os braços soltos ao longo do corpo.
2. Dobre e endireite levemente e ritmicamente os joelhos – o movimento é pequeno e elástico, os calcanhares mantêm-se no chão.
3. Deixe que os braços e os ombros ressaltem livremente junto com o corpo.
4. A cada poucas flexões, faça uma expiração com um pequeno suspiro.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Ao endireitar, não bloqueie os joelhos.
- Se os joelhos doerem, reduza ao mínimo a flexão.
- Os calcanhares não se levantam do chão.

VERSÃO SENTADA

Sentado, levante e baixe rapidamente os calcanhares alternadamente – como se estivesse a marcar o ritmo com os pés – e sacuda livremente os ombros.

Rotações dos tornozelos e alfabeto do pé

Tempo: 1-2 min · Posição: de pé com apoio ou sentado · Nível: fácil

Aquece os tornozelos, responsáveis por um passo seguro e um bom equilíbrio.

COMO EXECUTAR

1. Coloque-se ao lado de uma cadeira e segure-se à borda.
2. Levante ligeiramente o pé direito do chão ou apoie-o só com os dedos.
3. Rode o pé a partir do tornozelo – 8 vezes num sentido e 8 vezes no outro.
4. Trace algumas letras no ar com o pé, por exemplo as suas iniciais.
5. Mude de perna.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- A perna em que se apoia está ligeiramente dobrada.
- Segure-se à borda o tempo todo.
- Só o tornozelo se move – o joelho e a anca mantêm-se parados.

VERSÃO SENTADA

Esta é a versão mais confortável. Sente-se, estenda ligeiramente uma perna e rode o pé além de traçar letras. Depois a outra perna.

Abertura do peito

Repetições: 8-10 · Posição: de pé ou sentado · Nível: fácil

Endireita a postura, aprofunda a respiração e dá uma sensação de «abertura» depois de horas numa posição curvada.

COMO EXECUTAR

1. Fique direito. Estenda os braços à sua frente à altura dos ombros, as palmas viradas uma para a outra.
2. Com uma inspiração, abra os braços amplamente para os lados e leve as omoplatas ligeiramente para trás – o peito abre-se.
3. Com uma expiração, volte a juntar os braços à sua frente.
4. Repita 8-10 vezes num ritmo tranquilo de respiração.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Não incline a cabeça para trás nem arqueie as costas na zona lombar.
- Mantenha os ombros baixos, longe das orelhas.
- Se o ombro doer, mantenha os braços mais baixos, com os cotovelos dobrados.

VERSÃO SENTADA

Faça da mesma forma sentado, com as costas afastadas do encosto.

Alongamento lateral

Repetições: 4-6 por lado · Posição: de pé ou sentado · Nível: fácil

Alonga os lados do tronco, cria espaço para a respiração e prepara para os movimentos com torção.

COMO EXECUTAR

1. Fique com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura das ancas, os joelhos soltos.
2. Coloque a mão esquerda na anca esquerda.
3. Levante o braço direito num arco por cima da cabeça e alongue-se para a esquerda, inclinando ligeiramente o tronco. Vai sentir o alongamento do lado direito.
4. Enquanto se alonga, expire. Ao voltar à posição vertical, inspire.
5. Mude de lado. Faça 4-6 vezes para cada lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O tronco inclina-se para o lado, não para a frente.
- As ancas mantêm-se na posição.
- Com problemas na coluna, faça um movimento mais pequeno.

VERSÃO SENTADA

Sentado, apoie a outra mão no assento e alongue o arco da mão por cima da cabeça em direção ao lado oposto.

Sugestão: se de manhã custa começar, faça só três exercícios: palmadinhas no corpo, marcha no lugar e ressaltos ligeiros nos joelhos. Três minutos – e muitas vezes isso já basta para dar vontade de fazer mais.

Os oito pedaços de brocado

«Os oito pedaços de brocado» (em chinês Ba Duan Jin) é um dos conjuntos de qigong mais antigos e populares. O nome sugere algo precioso: cada um dos oito exercícios é como um pedaço de tecido precioso, e juntos formam um todo belíssimo. Há séculos que este conjunto é praticado na China, nos parques, nos pátios e nas casas – de manhã para despertar, ou durante o dia para dar mais energia.

Para nós, este conjunto tem várias vantagens. É breve – ocupa cerca de 10 minutos no total. Alonga o corpo todo, aprofunda a respiração e, em alguns exercícios, as pernas trabalham muito. É fácil de memorizar e pode ser executado de pé ou sentado.

Antes de começar

- Cada exercício começa numa postura inicial (Wu Ji): pés à largura das ancas, paralelos, joelhos soltos, braços livres ao longo do corpo, o topo da cabeça ligeiramente para cima.
- No início, faça cada exercício 4 vezes. Quando se sentir mais seguro, aumente para 6-8 repetições.
- Os movimentos são lentos e coordenados com a respiração. Se o ritmo da respiração não se adaptar – respire naturalmente.
- Em alguns exercícios surge a postura do cavaleiro: pés mais afastados do que os ombros, joelhos dobrados, como se estivesse a cavalo. Dobre os joelhos só o que for confortável.

1. Sustentar o céu com as duas mãos

Repetições: 6-8 · Tempo: cerca de 1,5 min · Posição: de pé ou sentado

O primeiro exercício do conjunto alonga o corpo dos pés às pontas dos dedos, endireita a postura e aprofunda a respiração. Perfeito para despertar.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura inicial.
2. Entrelace os dedos à frente da zona baixa do abdómen, as palmas viradas para cima.
3. Com uma inspiração, levante as palmas ao longo do centro do corpo até à altura do peito.
4. Rode as palmas para fora e continue a empurrá-las por cima da cabeça, como se estivesse a sustentar o céu. Os joelhos endireitam-se, mas não bloqueiam.
5. Pare um momento e sinta o alongamento dos pés às mãos.
6. Com uma expiração, solte os dedos e baixe os braços para os lados num arco, dobrando ligeiramente os joelhos.

7. Repita 6-8 vezes.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Não se incline para trás.
- Se tiver problemas no pescoço ou tonturas, não olhe para as mãos – olhe em frente.
- Se o ombro doer, não estique completamente os braços ou levante os braços sem entrelaçar os dedos.

VERSÃO SENTADA

Sente-se direito na borda da cadeira e faça o movimento dos braços da mesma forma. Imagine que a coluna se alonga delicadamente a cada elevação.

Versão mais dinâmica: ao levantar as palmas por cima da cabeça, eleve-se ligeiramente sobre as pontas dos pés. Só com bom equilíbrio e perto da borda da cadeira.

2. Esticar o arco

Repetições: 4-6 por lado · Tempo: cerca de 1,5 min · Posição: de pé ou sentado

O movimento do arqueiro abre o peito e os ombros, enquanto a postura do cavaleiro envolve muito as coxas. Um dos exercícios mais «aquecedores» do conjunto.

COMO EXECUTAR

1. A partir da postura inicial, dê um passo com o pé esquerdo para o lado – os pés ficam mais afastados do que os ombros.
2. Dobre os joelhos numa postura pouco profunda do cavaleiro, as costas direitas.
3. Cruze os braços pelos pulsos à frente do peito.
4. Coloque a mão esquerda assim: o indicador para cima, o polegar esticado, os outros dedos dobrados.
5. Com uma inspiração, empurre a mão esquerda para a esquerda, à altura do ombro, e olhe para o indicador. A mão direita, dobrada como quando se segura uma corda, recua para a direita à altura do peito – como quando se estica um arco.
6. Com uma expiração, relaxe as mãos, baixe os braços num arco, endireite um pouco os joelhos e aproxime o pé esquerdo.
7. Repita do lado direito. Faça 4-6 vezes para cada lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Os joelhos dirigem-se para cima dos dedos dos pés, não para dentro.
- Uma postura pouco profunda do cavaleiro é suficiente. Com problemas nos joelhos, fique quase direito.
- Ombros baixos, pescoço relaxado.

VERSÃO SENTADA

Sente-se na borda da cadeira, afaste os pés. Faça o movimento dos braços conforme descrito e olhe para o indicador da mão estendida.

3. Separar o céu e a terra

Repetições: 6-8 por lado · Tempo: cerca de 1,5 min · Posição: de pé ou sentado

Uma mão sustenta o céu, a outra pressiona a terra. Alonga os lados do tronco e dá uma sensação agradável de alongamento.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura inicial. Coloque as palmas à frente do abdômen viradas para cima, como se estivesse a segurar uma bandeja.
2. Com uma inspiração, levante a palma direita. Diante do rosto, rode a mão para cima e empurre-a por cima da cabeça, ligeiramente para a direita.
3. Ao mesmo tempo, rode a mão esquerda para baixo e pressione-a para baixo junto à anca esquerda, os dedos virados para a frente.
4. Sinta o alongamento do lado do corpo.
5. Com uma expiração, ambas as palmas voltam à frente do abdômen.
6. Mude de lado. Faça 6-8 vezes para cada lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O cotovelo do braço superior mantém-se ligeiramente dobrado.
- Não se incline para trás nem para o lado.
- Os ombros mantêm-se baixos.

VERSÃO SENTADA

Faça o exercício da mesma forma sentado. A mão de baixo pode pressionar para baixo junto ao assento.

4. A coruja sábia olha para trás

Repetições: 4-6 por lado · Tempo: cerca de 1 min · Posição: de pé ou sentado

Uma rotação tranquila da cabeça relaxa o pescoço e a parte superior das costas. Útil na vida diária – por exemplo quando olha para trás antes de atravessar a rua.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura inicial, os braços livres ao longo do corpo.
2. Com uma inspiração, rode as palmas para fora e ligeiramente para trás, puxando delicadamente as omoplatas.

3. Ao mesmo tempo, rode lentamente a cabeça para a esquerda e olhe por trás do ombro esquerdo. Só a cabeça roda – o tronco mantém-se virado para a frente.
4. Pare por um momento.
5. Com uma expiração, a cabeça volta para a frente, as mãos relaxam.
6. Mude de lado. Faça 4-6 vezes para cada lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Rode a cabeça lentamente e só até uma amplitude confortável.
- Não incline a cabeça para trás.
- Se tiver tonturas ou problemas na coluna cervical, faça um movimento muito pequeno e pergunte ao médico sobre este exercício.

VERSÃO SENTADA

Sentado direito, faça o movimento da mesma forma. As mãos podem repousar junto às coxas, as palmas viradas para fora.

5. Balançar a cabeça e as ancas

Repetições: 3-4 por lado · Tempo: cerca de 1 min · Posição: de pé ou sentado

Na versão tradicional, este é um dos exercícios mais exigentes do conjunto. Aqui proponho uma versão suave, mais segura para os idosos – continua a envolver muito as pernas e relaxa o tronco.

COMO EXECUTAR

1. Dê um passo lateral – os pés mais afastados do que os ombros, os joelhos ligeiramente dobrados (postura pouco profunda do cavaleiro).
2. Apoie as palmas nas coxas, acima dos joelhos.
3. Transfira o peso para a perna direita, inclinando ligeiramente o tronco para a direita e um pouco para a frente. A cabeça mantém-se alinhada com a coluna.
4. Lentamente, faça o tronco descrever um arco: do lado direito, passando pelo centro, até ao lado esquerdo – o peso passa para a perna esquerda. As ancas balançam delicadamente na direção oposta à cabeça.
5. Volte ao centro e endireite-se.
6. Faça 3-4 vezes para cada lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Movimento suave, amplitude pequena, costas direitas – sem uma inclinação profunda.
- Com osteoporose, dor lombar ou tonturas, limite o exercício à transferência de peso de uma perna para a outra com uma ligeira inclinação do tronco.
- Com tensão alta, a cabeça não desce abaixo do coração.

VERSÃO SENTADA

Sentado na borda da cadeira, coloque as palmas nas coxas. Incline o tronco ligeiramente para a direita, faça um pequeno arco para a frente e para a esquerda, transferindo o peso de uma nádega para a outra.

6. Mãos ao longo das pernas (flexão suave)

Repetições: 4-6 · Tempo: cerca de 1 min · Posição: de pé ou sentado

Alonga a parte de trás do corpo e relaxa as costas. Na tradição é uma flexão profunda em direção aos pés – aqui, uma versão suave, sem arredondar as costas.

COMO EXECUTAR

1. Fique na postura inicial, os joelhos soltos.
2. Com uma inspiração, levante os braços à sua frente por cima da cabeça.
3. Com uma expiração, baixe as palmas à frente do peito e depois deslize-as pelos lados do tronco até à parte baixa das costas.
4. Dobrando-se a partir das ancas, com as costas direitas, deslize as palmas pela parte de trás ou lateral das coxas em direção aos joelhos. Pare onde for confortável – normalmente a altura do joelho é suficiente.
5. Com uma inspiração, volte lentamente à posição ereta, deslizando as palmas para cima pelas coxas e levante os braços à sua frente.
6. Repita 4-6 vezes.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

Aviso: com osteoporose, não arredonde as costas nem desça muito – dobre-se apenas a partir das ancas, com as costas direitas, no máximo até meio das coxas. Com tensão alta, glaucoma ou tonturas, a cabeça não deve descer abaixo do coração.

- Os joelhos mantêm-se ligeiramente dobrados o tempo todo.
- Volte à posição ereta lentamente.

VERSÃO SENTADA

Sentado na borda da cadeira, levante os braços, depois dobre-se ligeiramente a partir das ancas, deslizando as palmas pelas coxas em direção aos joelhos. Volte lentamente.

7. Empurrar os punhos com olhar firme

Repetições: 6-8 por lado · Tempo: cerca de 1,5 min · Posição: de pé ou sentado

Os punhos lentos na postura do cavaleiro fortalecem as pernas e os braços, enquanto o «olhar firme» acrescenta vigor. É um exercício depois do qual muitas pessoas sentem uma onda de energia.

COMO EXECUTAR

1. Dê um passo lateral para uma postura pouco profunda do cavaleiro.
2. Feche as mãos em punhos leves e coloque-as junto à cintura, as palmas viradas para cima.
3. Com uma expiração, empurre lentamente o punho esquerdo para a frente à altura do ombro, rodando o punho para baixo. Olhe em frente com firmeza e atenção, os olhos bem abertos.
4. Abra a mão, rode-a e feche-a, como se estivesse a agarrar algo no ar.
5. Com uma inspiração, recolha o punho para a cintura.
6. Repita com o braço direito. Faça 6-8 vezes para cada lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Não estique completamente o cotovelo nem «dispare» o punho – o movimento é lento.
- Punho relaxado, sem apertar com toda a força.
- Joelhos sobre os pés, costas direitas.

VERSÃO SENTADA

Sente-se na borda da cadeira, os pés mais afastados. Faça punhos lentos alternados, com um olhar firme em frente.

8. Elevar-se na ponta dos pés

Repetições: 7-10 · Tempo: cerca de 1 min · Posição: de pé com apoio ou sentado

O último exercício fortalece as barrigas das pernas e os pés, melhora o equilíbrio e fecha tranquilamente o conjunto inteiro.

COMO EXECUTAR

1. Fique perto da borda de uma cadeira, os pés juntos ou à largura das ancas. As mãos nos lados ou na borda.
2. Com uma inspiração, levante os calcanhares e fique na ponta dos pés. O corpo alonga-se para cima.
3. Pare por um momento.
4. Com uma expiração, baixe os calcanhares. Na tradição faz-se isto com um pequeno abanão – aqui baixe-os suavemente e devagar, sem bater no chão.
5. Repita 7-10 vezes.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Com equilíbrio fraco, segure-se à borda com as duas mãos.
- Com osteoporose, dor nos calcanhares, nos joelhos ou na coluna, baixe sempre os calcanhares com suavidade.
- Não se incline para trás.

VERSÃO SENTADA

Sentado, coloque os pés assentes e levante bem alto os calcanhares, mantendo os dedos no chão. Para mais resistência, pressione ligeiramente as mãos sobre os joelhos.

O conjunto completo na prática

- Faça os exercícios pela ordem indicada – de 1 a 8.
- Com 6 repetições de cada exercício, o conjunto completo ocupa cerca de 10 minutos.
- Depois do último exercício, fique tranquilo na postura inicial, ponha as mãos na zona baixa do abdómen e respire tranquilamente três vezes.
- O conjunto pode ser praticado diariamente – de manhã para despertar ou à tarde, quando a energia diminui.

Sugestão: se tudo isto parecer demasiado longo ao início, durante a primeira semana pratique só os primeiros quatro «pedaços», e na segunda semana acrescente os restantes.

Movimentos de Tai Chi que envolvem mais o corpo

O Tai Chi está associado à lentidão e à calma – e com razão. Mas lento não significa fácil. Quando, durante alguns minutos, transfere o peso do corpo de uma perna para a outra com os joelhos dobrados, as coxas trabalham tão a sério como durante uma caminhada. Neste capítulo reuni dezasseis movimentos com muito trabalho de pernas. São estes que, neste livro, «trabalham» mais.

Cada movimento tem duas versões:

- **Versão mais dinâmica** – postura mais baixa, passos mais longos, mais repetições ou uma passagem fluida pela sala. Para quem já se sente seguro.
- **Versão suave** – postura mais alta, passos mais curtos, apoio da cadeira, menos repetições. Para principiantes, pessoas com joelhos doridos ou equilíbrio mais fraco.

Com a maioria dos movimentos vai encontrar também uma versão sentada. Escolha sempre a versão em que consegue falar em frases completas e nada lhe dói.

Três conceitos básicos

- **Postura do arco** – um pé à frente, o outro atrás, os pés à largura das ancas, como sobre carris, não numa só linha. O joelho da frente dobrado sobre o pé, a perna de trás quase direita. A maior parte do peso assenta no pé da frente.
- **Postura vazia** – quase todo o peso assenta na perna de trás dobrada. O pé da frente toca o chão levemente, só com os dedos ou o calcanhar.
- **Segurar a bola** – as mãos colocadas uma sobre a outra à frente do tronco, as palmas viradas para si, como se estivesse a segurar uma grande bola de praia.

De pé como uma árvore

Tempo: 30 s – 3 min · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, músculos que sustentam a postura

A imobilidade que cansa as pernas mais do que parece. Um dos exercícios de fortalecimento mais simples do Tai Chi, e ao mesmo tempo calmante.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé com os pés à largura das ancas, paralelos.
2. Dobre ligeiramente os joelhos, como se estivesse a sentar-se num banco alto. O sacro dirige-se para baixo, as costas estão direitas, o topo da cabeça ligeiramente para cima.
3. Levante os braços à frente do peito e arredonde-os, como se estivesse a abraçar o tronco de uma árvore. As mãos ficam cerca de 20-30 cm uma da outra, os cotovelos

ligeiramente baixos.

4. Relaxe os ombros. Respire tranquilamente, com o abdômen.
5. Fique assim e observe a respiração. O calor nas coxas é um sinal de que os músculos estão a trabalhar.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Dobre um pouco mais os joelhos, garantindo que ficam sobre os pés. A cada semana, aumente o tempo em 30 segundos, até 2-3 minutos. No fim, faça 5 flexões e extensões lentas dos joelhos.

VERSÃO SUAVE

Joelhos dobrados ao mínimo, tempo de 20-30 segundos. Uma mão apoia-se na borda da cadeira, a outra «abraça a árvore». Repita 2-3 vezes com uma pausa breve.

VERSÃO SENTADA

Sente-se na borda da cadeira, os pés bem assentes no chão, as costas direitas, os braços a abraçar a árvore. Pressione ligeiramente os pés contra o chão, como se estivesse a tentar levantar-se – as coxas contraem-se. Fique assim durante algumas respirações.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Não prenda a respiração.
- Quando as pernas começarem a tremer, endireite-se e descanse.
- Com tensão alta, mantenha os braços mais baixos, à altura do abdômen, e fique menos tempo.

Transferência do peso

Repetições: 8-10 em cada direção · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, músculos responsáveis pelo equilíbrio

Todo o movimento de Tai Chi começa com a transferência consciente do peso. Este exercício simples é também um excelente treino de pernas.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura das ancas, os joelhos soltos.
2. Transfira lentamente o peso para a perna direita – o joelho direito dobra-se mais, a perna esquerda descarrega, mas o pé mantém-se no chão.
3. Passando pelo centro, vá para a perna esquerda.
4. Depois a versão à frente-atrás: estenda o pé esquerdo meio passo à frente e transfira o peso da perna de trás para a da frente e de novo para trás. As ancas mantêm-se viradas para a frente.
5. Faça cada transição lentamente, contando mentalmente até quatro.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Maior largura e joelhos dobrados mais profundamente. Em cada perna, pare 2-3 segundos e levante o calcanhar da perna descarregada. Faça 10-12 repetições.

VERSÃO SUAVE

Menor largura, joelhos quase direitos, mãos na borda da cadeira.

VERSÃO SENTADA

Sentado, transfira o peso da nádega direita para a esquerda, depois para a frente – mais força nos pés – e para trás. Esta é uma excelente preparação para se levantar da cadeira.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O joelho dirige-se para cima do pé, não para dentro.
- O tronco mantém-se vertical – não se incline para os lados. O movimento acontece nas pernas e nas ancas.

Passo de Tai Chi (passo do gato)

Tempo: 1-3 min · Trabalham sobretudo: coxas, gêmeos, pés, equilíbrio

Um andar em que cada pé é pousado com cautela, como um gato que se move em silêncio. Ensina o equilíbrio e fortalece muito bem as pernas.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé com os joelhos ligeiramente dobrados, as mãos apoiadas nas ancas.
2. Transfira o peso para a perna direita.
3. Estenda o pé esquerdo à frente e pouse-o levemente sobre o calcanhar, sem peso – como se estivesse a verificar se o gelo num lago é suficientemente sólido.
4. Baixe lentamente o pé inteiro e transfira o peso para ele.
5. Estenda o pé direito à frente, pare-o por um momento junto ao tornozelo esquerdo, e depois coloque-o à sua frente – primeiro o calcanhar.
6. Percorra assim a sala durante 6-10 passos, vire com suavidade e volte.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Postura mais baixa e passos mais longos. A cada passo, pare o pé descarregado junto ao tornozelo durante 2 segundos. Caminhe assim durante 2-3 minutos.

VERSÃO SUAVE

Caminhe ao longo da bancada da cozinha ou da parede, com a mão apoiada nela. Passos curtos, joelhos quase direitos.

VERSÃO SENTADA

Sentado, «caminhe» com os pés: estenda o pé direito à frente sobre o calcanhar, baixe lentamente os dedos, recolha. Depois o esquerdo. Ritmo lento, atenção plena.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O passo é mais curto do que o normal.
- Certifique-se de que o percurso está livre.
- Não olhe sempre para o chão – dirija o olhar em frente.

Separar a crina do cavalo selvagem

Repetições: 4-8 por lado · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, tronco, ombros

Um dos movimentos de Tai Chi mais característicos – as mãos abrem-se, como se estivesse a pentear a longa crina de um cavalo. Com os passos em frente, é um verdadeiro trabalho para as pernas.

COMO EXECUTAR

1. Transfira o peso para a perna direita. As mãos seguram a bola junto à anca direita: a direita em cima, à altura do peito, a esquerda em baixo, à altura do abdómen.
2. Dê um passo com o pé esquerdo à frente, ligeiramente para a esquerda, pousando primeiro o calcanhar.
3. Transferindo o peso para a perna esquerda (postura do arco), abra as mãos: a esquerda levanta-se à frente dos olhos, as palmas na diagonal para cima, a direita desce junto à anca direita, as palmas para baixo.
4. Recolha ligeiramente o peso, rode o pé esquerdo ligeiramente para fora, transfira o peso para a perna esquerda e aproxime o pé direito. As mãos seguram agora a bola junto à anca esquerda, a esquerda em cima.
5. Dê um passo com o pé direito e faça o movimento para a direita.
6. Continue assim, 4-8 vezes para cada lado.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Postura do arco mais baixa e passos mais longos. Percorra o comprimento todo da sala, vire com suavidade e volte, sem interromper a fluidez do movimento.

VERSÃO SUAVE

Sem caminhar para a frente: os pés ficam numa postura do arco curta e você transfere só o peso para a frente, abrindo as mãos, e para trás, recolhendo-as na bola. Ao fim de várias repetições, mude o pé da frente.

VERSÃO SENTADA

Sentado, segure a bola junto a uma anca, depois abra as mãos na diagonal, rodando ligeiramente o tronco. Mude de lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O joelho da frente sobre o pé, a perna de trás não fica bloqueada.
- Os pés não ficam numa só linha – mantenha a largura das ancas.

A garça branca abre as asas

Repetições: 4-6 por lado · Trabalham sobretudo: coxas (especialmente da perna de trás), equilíbrio

Uma posição elegante com o peso numa só perna. Parece leve, mas as coxas trabalham claramente.

COMO EXECUTAR

1. Transfira o peso para a perna direita, o joelho ligeiramente dobrado.
2. Coloque o pé esquerdo à sua frente de modo a tocar o chão só com os dedos – esta é a postura vazia.
3. Ao mesmo tempo, a mão direita levanta-se num arco até à altura da têmpora, e a esquerda desce e para junto à anca esquerda, as palmas para baixo.
4. As costas estão direitas – como uma garça a abrir as asas.
5. Fique assim durante 2-3 respirações tranquilas.
6. Mude de lado, invertendo a disposição das pernas e dos braços.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Dobre a perna de trás mais profundamente e mantenha a posição durante 5 respirações. Entre os lados, passe com um passo à frente, em vez de ficar parado.

VERSÃO SUAVE

A perna de trás dobrada ao mínimo, o pé da frente assente na sola toda com pouco peso. Uma mão apoia-se na borda da cadeira, a outra faz o movimento.

VERSÃO SENTADA

Sentado, estenda ligeiramente um pé à frente e apoie-o nos dedos. Os braços fazem o movimento conforme descrito.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O joelho da perna de trás dirige-se para cima do pé.
- Não se incline para trás.

Escovar o joelho e empurrar

Repetições: 4-8 por lado · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, ombros

Uma mão «escova» o espaço por cima do joelho, a outra empurra à frente. Um movimento com passos que aquece bem o corpo todo.

COMO EXECUTAR

1. Transfira o peso para a perna direita. A mão direita move-se num arco lateralmente e para cima, até à altura da orelha, com o cotovelo dobrado. A mão esquerda desliza à frente do peito para a direita e para baixo.
2. Dê um passo com o pé esquerdo à frente, pousando primeiro o calcanhar.
3. Transferindo o peso para a frente (postura do arco), a mão esquerda «escova» o espaço por cima do joelho esquerdo – mova-a na horizontal e pare-a junto à anca esquerda. A mão direita empurra da orelha para a frente, à altura do peito, como quando se abrem portas pesadas.
4. Recolha ligeiramente o peso, rode o pé esquerdo ligeiramente para fora, transfira o peso para a perna esquerda e aproxime o pé direito, mudando a posição dos braços.
5. Dê um passo com o pé direito e faça o movimento do outro lado.
6. Avance assim, 4-8 vezes para cada lado.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Postura mais baixa, passos mais longos, movimento fluido pela sala inteira e de volta.

VERSÃO SUAVE

Sem caminhar: os pés ficam numa postura do arco curta. Transfira o peso para a frente, escovando o joelho e empurrando a mão, e depois para trás, recolhendo os braços.

VERSÃO SENTADA

Sentado, a mão esquerda escova o espaço por cima do joelho esquerdo, a direita empurra à frente. O tronco acompanha ligeiramente o empurrão, sem se apoiar no encosto. Mude de lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O empurrão vem das pernas e das ancas, não só dos braços.
- O cotovelo da mão que empurra mantém-se ligeiramente dobrado.
- Não se incline para a frente.

Repelir o macaco

Repetições: 4-6 passos · Trabalham sobretudo: coxas, gémeos, equilíbrio, coordenação

O único movimento neste conjunto executado para trás. Exercita muito bem o equilíbrio e a coordenação – mas exige cautela.

COMO EXECUTAR

1. Transfira o peso para a perna direita, o pé esquerdo ligeiramente à frente. A mão esquerda estendida à frente, as palmas para cima.
2. A mão direita move-se num arco para baixo e para trás, e depois para cima, até à altura da orelha.
3. Levante o pé esquerdo e coloque-o meio passo atrás, ligeiramente de lado – primeiro os dedos, depois o pé inteiro.
4. Transferindo o peso para trás, para a perna esquerda, a mão direita empurra da orelha para a frente, e a esquerda recolhe para a anca esquerda, as palmas para cima. O pé direito endireita-se de modo a apontar para a frente.
5. Agora a mão esquerda faz um arco para trás e para cima, e o pé direito dá um passo atrás.
6. Faça 4-6 passos para trás.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Flexão mais profunda dos joelhos, 8-10 passos num ritmo fluido.

VERSÃO SUAVE

Sem passos: fique numa postura curta à frente-atrás e, a cada empurrão, transfira o peso para a perna de trás. Ou dê passos para trás, com uma mão na bancada da cozinha.

VERSÃO SENTADA

Sentado, faça empurrões alternados com uma mão, recolhendo a outra para junto à anca. O tronco roda ligeiramente.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

Aviso: caminhar para trás exige espaço livre e um bom equilíbrio. Verifique que não há nada atrás de si. Se no último ano sofreu uma queda ou tem o equilíbrio mais fraco, escolha a versão suave.

- Coloque os pés à largura das ancas, não numa só linha.

Agarrar a cauda do pássaro

Repetições: 3-4 por lado · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, tronco, ombros

Um movimento composto por quatro fases: aparar, puxar, pressionar e empurrar. O peso do corpo desloca-se ora para a frente, ora para trás – as pernas trabalham o tempo todo.

COMO EXECUTAR

1. Transfira o peso para a perna direita. As mãos seguram a bola junto à anca direita, a direita em cima.
2. **Aparar:** dê um passo com o pé esquerdo à frente e passe para a postura do arco. O antebraço esquerdo levanta-se à frente do peito, arredondado, as palmas viradas para si. A mão direita desce junto à anca direita.
3. **Puxar:** estenda ligeiramente ambas as palmas à frente – a esquerda com as palmas para baixo, a direita por baixo dela com as palmas para cima. Transfira o peso para a perna de trás e, rodando ligeiramente o tronco para a direita, conduza as mãos num arco para baixo e para trás, como se estivesse a puxar uma corda.
4. **Pressionar:** rode o tronco de novo para a frente, apoie a mão direita no lado interior do pulso esquerdo e, transferindo o peso para a frente, empurre ambos os braços à frente do peito.
5. **Empurrar:** abra as mãos à largura dos ombros, transfira o peso para trás e recolha as mãos em direção ao peito, e depois para baixo, em direção ao abdómen. Transferindo o peso para a frente, empurre ambas as mãos à frente e ligeiramente para cima, à altura dos ombros.
6. Faça o movimento 3-4 vezes, depois mude de lado.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Postura do arco mais baixa e completa, com transferência de peso evidente em cada fase. Faça 5-6 vezes por lado.

VERSÃO SUAVE

Pratique só as duas últimas fases – pressionar e empurrar – numa postura curta à frente-atrás. É um simples movimento «à frente e atrás» e as pernas continuam a trabalhar.

VERSÃO SENTADA

Sentado, faça as quatro fases com os braços e o tronco a balançar ligeiramente para a frente e para trás.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Durante o puxar, não se incline para trás – costas direitas.
- O movimento é guiado pelas ancas, os braços seguem.

Chicote simples

Repetições: 3-4 por lado · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, ombros

Uma posição larga e aberta, em que uma mão forma um «bico» e a outra empurra de lado. Alonga o peito e envolve muito as pernas.

COMO EXECUTAR

1. Transfira o peso para a perna direita. A mão direita estende-se para a direita, à altura do ombro, e junte os dedos num «bico» – as pontas dos dedos e o polegar juntos, virados para baixo.
2. A mão esquerda move-se num arco à frente do abdómen para cima, em direção ao ombro direito.
3. Dê um passo com o pé esquerdo para a esquerda, na diagonal para a frente, pousando primeiro o calcanhar.
4. Transferindo o peso para a perna esquerda (postura do arco), rode o tronco para a esquerda. A mão esquerda desliza à frente do rosto, roda as palmas para fora e empurra à frente. A mão direita com o «bico» mantém-se atrás, do lado direito.
5. Os ombros formam um amplo arco. Fique assim por um momento.
6. Volte e repita 3-4 vezes. Na forma tradicional o movimento executa-se para a esquerda, mas para o equilíbrio do corpo vale a pena praticar também o outro lado.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Postura do arco mais profunda e uma paragem na posição final durante 3 respirações tranquilas.

VERSÃO SUAVE

Passo curto, braços mais baixos, sem grande rotação do tronco. A mão com o «bico» pode apoiar-se na borda da cadeira.

VERSÃO SENTADA

Sentado, estenda a mão direita com o «bico» de lado e faça a esquerda descrever um arco à frente do rosto e empurre para a esquerda, rodando o tronco.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Os joelhos dirigem-se para cima dos pés mesmo durante a rotação.
- Não torça o joelho – rode o pé quando está descarregado.

Mãos como nuvens

Tempo: 1-3 min · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, cintura, coordenação

Passos laterais e círculos fluidos das mãos à frente do corpo. Um dos movimentos de Tai Chi mais energizantes – ideal para as pernas e a cintura.

COMO EXECUTAR

1. Fique de pé com os pés à largura das ancas, os joelhos dobrados.
2. A mão direita colocada à frente do rosto, as palmas viradas para si, e a esquerda à frente do abdómen, as palmas para baixo.

3. Rode o tronco para a direita, transferindo o peso para a perna direita. As mãos deslizam junto com o tronco para a direita.
4. No fim da rotação, as mãos trocam de lugar: a direita desce à frente do abdômen, a esquerda levanta-se à frente do rosto.
5. Rode o tronco para a esquerda, transferindo o peso para a perna esquerda – as mãos deslizam para a esquerda.
6. Quando o peso está na perna esquerda, aproxime o pé direito do esquerdo. Depois dê um passo com o pé esquerdo para a esquerda.
7. Desloque-se assim para o lado, para a esquerda, durante 3-5 passos, depois para a direita.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Postura mais baixa e mais passos em ambas as direções. Pratique durante 2-3 minutos sem interrupção – é uma boa forma de acelerar ligeiramente a respiração.

VERSÃO SUAVE

Sem passos: os pés mantêm-se na posição e você transfere apenas o peso de uma perna para a outra e move as mãos. Ou dê passos ao longo da parede, junto a ela.

VERSÃO SENTADA

Sentado, rode o tronco para a direita e para a esquerda e as mãos deslizam como nuvens. Para mais atividade, os pés podem bater alternadamente de lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O olhar segue a mão de cima. Se tiver tonturas, olhe em frente.
- Os pés, durante os passos, mantêm-se paralelos e os passos são curtos.

Pontapé com o calcanhar (versão suave: elevar o joelho)

Repetições: 3-5 por lado · Trabalham sobretudo: coxas, ancas, equilíbrio

Um «pontapé» lento que exige equilíbrio e força das pernas. Não se trata de altura nem de velocidade, mas de controlo consciente.

COMO EXECUTAR

1. Transfira o peso para a perna direita, o joelho ligeiramente dobrado.
2. Cruze as mãos pelos pulsos à frente do peito.
3. Levante o joelho esquerdo a uma altura confortável.
4. Estenda lentamente o calcanhar esquerdo à frente, endireitando o joelho só até uma amplitude confortável. Os dedos do pé apontam para cima. Ao mesmo tempo, abra os braços de lado – a mão esquerda sobre a perna esquerda.
5. Dobre o joelho e baixe o pé para o chão.

6. Mude de perna. Faça 3-5 vezes para cada lado.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Joelho levantado mais alto e paragem com o calcanhar estendido durante 2-3 segundos. Sem apoio – só com bom equilíbrio.

VERSÃO SUAVE

Esta é a elevação do joelho. Fique ao lado de uma cadeira e segure-se à borda. Levante o joelho, pare 2-3 segundos e baixe-o, sem endireitar a perna.

VERSÃO SENTADA

Sente-se na borda da cadeira. Levante o joelho, endireite-o e estenda o calcanhar à frente, pare por um momento e baixe.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- A perna de apoio mantém-se ligeiramente dobrada.
- O tronco direito, sem inclinações.
- Nunca dê o pontapé rapidamente nem com balanço.

O galo dourado numa só perna

Repetições: 3-5 por lado · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, pés, equilíbrio

Ficar de pé sobre uma perna é um dos exercícios mais valiosos para os idosos. Um equilíbrio mais seguro significa um passo mais seguro – e mais coragem para caminhar.

COMO EXECUTAR

1. Transfira o peso para a perna esquerda, o joelho ligeiramente dobrado.
2. Levante o joelho direito. Ao mesmo tempo, a mão direita levanta-se à sua frente – o cotovelo sobre o joelho, os dedos para cima, à altura do nariz. A mão esquerda pressiona para baixo junto à anca esquerda.
3. Fique assim durante 2-5 segundos.
4. Baixe a perna e o braço, mude de lado.
5. Faça 3-5 vezes para cada lado.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Paragem mais longa – até 10 segundos – e joelho levantado mais alto. Também pode «caminhar» como um galo pela sala: cada passo com uma paragem no joelho levantado.

VERSÃO SUAVE

Uma mão na borda da cadeira. O joelho levantado não muito alto ou só o calcanhar se solta do chão.

VERSÃO SENTADA

Sentado, levante alternadamente o joelho e o braço correspondente para cima, a outra mão pressiona no assento.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Pratique perto de uma cadeira ou de uma bancada, especialmente ao início.
- Olhe para um ponto fixo à sua frente – isto ajuda muito o equilíbrio.
- Depois de uma prótese na anca, levante o joelho só até à altura permitida pelo médico ou pelo fisioterapeuta.

A donzela no tear

Repetições: 2-4 por lado · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, ombros

Um movimento que lembra o deslocar da lançadeira num tear: passos diagonais, uma mão levanta-se acima da testa, a outra empurra à frente.

COMO EXECUTAR

1. Transfira o peso para a perna direita. As mãos seguram a bola junto à anca direita, a direita em cima.
2. Dê um passo com o pé esquerdo na diagonal à frente para a esquerda, pousando primeiro o calcanhar.
3. Transferindo o peso para a frente, levante a mão esquerda à frente do rosto e acima da testa, rodando as palmas para fora – como se estivesse a proteger a cabeça. A mão direita empurra à frente à altura do peito.
4. Recolha o peso, rode o pé esquerdo para fora, transfira o peso para ele e aproxime o pé direito. As mãos seguram a bola junto à anca esquerda.
5. Dê um passo com o pé direito na diagonal para a direita e faça o movimento do outro lado.
6. Tradicionalmente o movimento executa-se em quatro direções, «nos quatro cantos». Ao início bastam 2-4 repetições por lado.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

As quatro direções com rotações e postura do arco baixa.

VERSÃO SUAVE

Passo só direto à frente, sem rotações. A mão de cima à altura da testa, não mais alta.

VERSÃO SENTADA

Sentado, rode ligeiramente o tronco em direção ao empurrão. Uma mão levanta-se acima da testa, a outra empurra à frente. Mude de lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Se o ombro doer, mantenha a mão de cima mais baixa.
- Rode o pé quando está descarregado.

Agulha no fundo do mar

Repetições: 3-5 por lado · Trabalham sobretudo: coxas (especialmente da perna de trás), glúteos, músculos das costas

O peso na perna de trás, uma ligeira flexão a partir das ancas e a mão virada para baixo como uma agulha. A perna de trás trabalha muito.

COMO EXECUTAR

1. Fique com o pé esquerdo à frente e transfira o peso para a perna direita, atrás.
2. Apoie o pé esquerdo no chão só com os dedos – esta é a postura vazia.
3. A mão direita levanta-se ao lado, até à altura da orelha.
4. Dobrando-se ligeiramente a partir das ancas, com as costas direitas, dirija a mão direita com os dedos para baixo à sua frente – como uma agulha a descer ao fundo do mar. A mão esquerda desce junto à anca esquerda.
5. Fique um momento e endireite-se lentamente.
6. Mude de lado. Faça 3-5 vezes para cada lado.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Flexão mais profunda da perna de trás e paragem durante 3 respirações. Ligue este movimento de forma fluida ao seguinte – o Leque pelas costas.

VERSÃO SUAVE

Flexão mínima ou sem flexão. A mão dirige-se para baixo só até à altura do joelho.

VERSÃO SENTADA

Sentado, dobre-se ligeiramente a partir das ancas com as costas direitas e dirija a mão para baixo, em direção ao joelho.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Com osteoporose, não arredonde as costas.
- Com tensão alta ou tonturas, a cabeça não desce abaixo do coração.
- Endireite-se lentamente.

Leque pelas costas

Repetições: 3-5 por lado · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, ombros, parte superior das costas

Os braços abrem-se como um leque que se abre e um passo à frente envolve as pernas. O movimento dá uma sensação agradável de costas largas e peito aberto.

COMO EXECUTAR

1. Comece na postura vazia, pé esquerdo à frente, ou diretamente a partir da posição de Agulha no fundo do mar. Endireite o tronco.
2. Levante ambas as palmas à frente do peito – a direita perto do pulso esquerdo.
3. Dê um passo com o pé esquerdo à frente e passe para a postura do arco.
4. Transferindo o peso para a frente, a mão direita levanta-se acima da têmpora direita, as palmas para fora, e a esquerda empurra à frente à altura do ombro. As omoplatas abrem-se como um leque que se abre.
5. Volte e mude de lado. Faça 3-5 vezes para cada lado.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Ligue de forma fluida a Agulha no fundo do mar ao Leque pelas costas, 5-6 vezes por lado, numa postura do arco baixa.

VERSÃO SUAVE

Passo curto ou postura fixa, mão de cima à altura da testa.

VERSÃO SENTADA

Sentado, abra os braços: um levanta-se acima da têmpora, o outro empurra à frente. Mude de lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Não arqueie as costas na parte de baixo.
- Os ombros mantêm-se baixos.

Rodar, aparar e golpear

Repetições: 3-4 por lado · Trabalham sobretudo: coxas, glúteos, tronco, ombros

Um movimento em que trabalha o corpo todo: rotação do tronco, passo, proteção da mão e um soco lento. Exige coordenação, por isso estimula muito também a cabeça.

COMO EXECUTAR

1. Fique com o peso na perna esquerda. A mão direita fechada num punho leve à frente do abdômen, a mão esquerda aberta.
2. **Rodar:** rode o tronco ligeiramente para a direita. O punho direito move-se num arco à frente do abdômen para a esquerda e para baixo.
3. **Aparar:** dê um passo com o pé direito à frente, o pé ligeiramente para fora. O punho direito traça um arco para cima e para a frente à frente do peito, o dorso para a frente, como se estivesse a repelir algo de lado.

4. Transfira o peso para a perna direita e dê um passo com o pé esquerdo à frente. A mão esquerda aberta move-se à frente, como se protegesse o corpo.
5. **Golpe:** transferindo o peso para a perna esquerda (postura do arco), estenda lentamente o punho direito à frente, à altura do peito – o punho na vertical, o polegar para cima. A mão esquerda para junto ao lado interior do antebraço direito.
6. Volte à posição inicial e repita 3-4 vezes, depois faça o movimento do outro lado.

VERSÃO MAIS DINÂMICA

Avance de forma fluida pela sala, numa postura do arco baixa, 5-6 vezes por lado.

VERSÃO SUAVE

Sem passos: os pés mantêm-se numa postura curta à frente-atrás. Faça a rotação do tronco, o arco do punho, a proteção da mão e o golpe, transferindo o peso para a frente.

VERSÃO SENTADA

Sentado, faça a rotação do tronco, o arco do punho, a proteção da mão e o golpe lento. Mude de lado.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Punho relaxado, sem apertar.
- O cotovelo não se endireita completamente.
- O golpe é lento, sem puxões.

Como combinar os movimentos

Não precisa de praticar os dezasseis movimentos todos ao mesmo tempo. Ao início, escolha três ou quatro que mais gosta e pratique-os durante uma semana. Depois acrescente outros. Vai encontrar combinações prontas nas sessões do capítulo 7.

Alguns pares que combinam particularmente bem:

- Transferência do peso → Passo de Tai Chi (passo do gato) – primeiro o peso, depois o passo.
- Separar a crina do cavalo selvagem → A garça branca abre as asas – movimento à frente e paragem tranquila.
- Agulha no fundo do mar → Leque pelas costas – para baixo e amplamente para os lados.
- Mãos como nuvens → O galo dourado numa só perna – movimento lateral e exercício de equilíbrio.

Sugestão: se quiser que a sessão aqueça mais o corpo, não acelere os movimentos. Em vez disso, dobre um pouco mais os joelhos e encurte as pausas entre os movimentos. O Tai Chi mantém-se lento – são as pernas que decidem com que intensidade está a trabalhar.

Sequências energizantes

Quando os exercícios já são familiares, a pergunta mais difícil passa a ser: «O que faço hoje e em que ordem?». Este capítulo tira-lhe isso da cabeça. Vai encontrar aqui sessões prontas de 15, 20 e 30 minutos, uma sessão sentada e uma minissessão de cinco minutos para a quebra de energia. Basta escolher a que se adapta ao seu dia e seguir a tabela.



Prática matinal de Tai Chi no parque do Templo do Céu, em Pequim

Fot. BrokenSphere / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Como usar as tabelas

- Os tempos são aproximados. Não precisa de ter um cronómetro na mão.
- Para cada exercício pode escolher a versão suave ou a mais dinâmica – vai encontrar as descrições nos capítulos 4, 5 e 6.
- Passe de forma fluida de um exercício para outro, sem pausas longas. Se precisar de descansar – sente-se e faça algumas respirações tranquilas.
- Se um exercício causar dor, salte-o ou substitua-o por outro do mesmo capítulo.
- Para toda a sessão vale a regra de ouro: consegue falar em frases completas.

Relaxamento no final de cada sessão

Cada sessão termina com dois elementos simples que «fecham» tranquilamente os exercícios.

Respiração abdominal. Fique na postura inicial (Wu Ji) ou sentado direito. Coloque as mãos na zona baixa do abdómen. Faça uma respiração tranquila pelo nariz – o abdómen sobe

ligeiramente debaixo das mãos. Ao expirar, o abdómen desce suavemente. Respire assim durante um ou dois minutos, sem esforço.

Fecho da forma. A partir da postura inicial, levante lentamente os braços à sua frente à altura dos ombros, as palmas viradas para baixo. Com uma expiração, baixe lentamente os braços em direção às ancas, dobrando ligeiramente os joelhos. Endireite os joelhos e fique de pé tranquilo por um momento. Repita duas ou três vezes.

Sessão de 15 minutos – «Um bom começo do dia»

A melhor para começar e nos dias em que falta tempo. É por esta que começa a primeira semana do plano.

Parte	Exercício	Tempo	Sugestões
Aquecimento	Palmadinhas no corpo	1 min	Suavemente, dos braços aos pés
Aquecimento	Rotações dos ombros	1 min	8 para trás, 8 para a frente
Aquecimento	Marcha no lugar	1 min	Um ritmo em que consegue falar
Aquecimento	Ressaltos ligeiros nos joelhos	1 min	Flexões pequenas e elásticas
Parte principal	Sustentar o céu com as duas mãos	1,5 min	6 repetições
Parte principal	Esticar o arco	1,5 min	4 para cada lado
Parte principal	Transferência do peso	1,5 min	Lateralmente, depois à frente-atrás
Parte principal	Passo de Tai Chi (passo do gato)	2 min	Pela sala e de volta
Parte principal	Mãos como nuvens	2,5 min	3 passos à esquerda, 3 à direita, várias vezes
Relaxamento	Respiração abdominal	1 min	Mãos na zona baixa do abdómen
Relaxamento	Fecho da forma	1 min	2-3 repetições
Total		15 min	

Sessão de 20 minutos – «Oito pedaços e movimento»

O conjunto completo dos «Oito pedaços de brocado» integrado com três movimentos de Tai Chi com muito trabalho de pernas.

Parte	Exercício	Tempo	Sugestões
Aquecimento	Palmadinhas no corpo	1 min	
Aquecimento	Rotações dos ombros	1 min	
Aquecimento	Pêndulo – torções livres do tronco	1 min	Comece com torções pequenas
Aquecimento	Marcha no lugar	1 min	
Aquecimento	Passo lateral com fecho	1 min	Com abertura dos braços

Parte	Exercício	Tempo	Sugestões
Parte principal	Oito pedaços de brocado – exercícios 1 a 8	8 min	4-6 repetições de cada exercício
Parte principal	Separar a crina do cavalo selvagem	2 min	Para a frente, 4 vezes por lado
Parte principal	Mãos como nuvens	2 min	Passos em ambas as direções
Parte principal	O galo dourado numa só perna	1 min	Perto da cadeira
Relaxamento	Respiração abdominal	1 min	
Relaxamento	Fecho da forma	1 min	
Total		20 min	

Sessão de 30 minutos – «Plena energia»

A sessão mais longa do livro. Comece-a só quando as sessões de 15 e 20 minutos já forem confortáveis – aparece no plano durante a quarta semana.

Parte	Exercício	Tempo	Sugestões
Aquecimento	Palmadinhas no corpo	1 min	
Aquecimento	Rotações dos ombros	1 min	
Aquecimento	Pêndulo – torções livres do tronco	1 min	
Aquecimento	Rotações das ancas	1 min	8 em cada direção
Aquecimento	Marcha no lugar	1 min	Pode levantar os joelhos mais alto
Aquecimento	Ressaltos ligeiros nos joelhos	1 min	
Parte principal	Oito pedaços de brocado – exercícios 1 a 8	8 min	6 repetições de cada exercício
Parte principal	De pé como uma árvore	2 min	Com uma pausa a meio se necessário
Parte principal	Separar a crina do cavalo selvagem	2 min	
Parte principal	Escovar o joelho e empurrar	2 min	
Parte principal	Agarrar a cauda do pássaro	2 min	Ao início, a versão suave
Parte principal	Chicote simples	1 min	
Parte principal	Mãos como nuvens	2 min	O momento mais energizante da sessão
Parte principal	Pontapé com o calcanhar (versão suave: elevar o joelho)	1 min	Perto da cadeira
Relaxamento	Alongamento lateral	1 min	Tranquilamente, com uma expiração

Parte	Exercício	Tempo	Sugestões
Relaxamento	Respiração abdominal	2 min	
Relaxamento	Fecho da forma	1 min	
Total		30 min	

Sessão sentada – 15 minutos

Nos dias em que as pernas estão cansadas, com um equilíbrio mais fraco ou simplesmente por comodidade. Faça todos os exercícios na versão sentada.

Parte	Exercício	Tempo	Sugestões
Aquecimento	Palminhas no corpo	1 min	Ombros, peito, coxas
Aquecimento	Rotações dos ombros	1 min	
Aquecimento	Marcha no lugar	1 min	Sentado, com movimento dos braços
Aquecimento	Rotações dos tornozelos e alfabeto do pé	1 min	Ambos os pés
Parte principal	Sustentar o céu com as duas mãos	1,5 min	
Parte principal	Esticar o arco	1,5 min	Pés mais afastados
Parte principal	Separar o céu e a terra	1,5 min	
Parte principal	A coruja sábia olha para trás	1 min	Uma rotação pequena e tranquila
Parte principal	Empurrar os punhos com olhar firme	1,5 min	
Parte principal	Mãos como nuvens	2 min	Rotações do tronco, os pés batem de lado
Relaxamento	Respiração abdominal	2 min	Mãos na zona baixa do abdómen
Total		15 min	

Minissessão de 5 minutos para a quebra de energia

Quebra de energia a meio da tarde, sonolência depois do almoço, muito tempo sentado à frente da televisão? Em vez de pegar numa bolacha, experimente cinco minutos de movimento.

Exercício	Tempo
Marcha no lugar	1 min
Sustentar o céu com as duas mãos	1 min
Empurrar os punhos com olhar firme	1 min
Mãos como nuvens	1 min
Respiração abdominal	1 min

Como adaptar a intensidade

Quer mais energia e movimento	Precisa de algo mais suave
Dobre um pouco mais os joelhos	Fique mais alto, joelhos só ligeiramente dobrados
Escolha as versões mais dinâmicas	Escolha as versões suaves ou sentadas
Encurte as pausas entre os exercícios	Faça pausas sentado, tanto quanto precisar
Acrescente um minuto de marcha entre as partes	Reduza o número de repetições
Faça os movimentos com passos pela sala inteira	Faça os movimentos com passos no mesmo lugar

O Tai Chi mantém-se sempre lento. Se quiser que a sessão seja mais exigente, não acelere os movimentos dos braços – a intensidade aumenta com as pernas e as pausas mais curtas.

Quando praticar

- **De manhã** – a sessão desperta e prepara-o para um dia ativo. Muitas pessoas notam que, depois do Tai Chi matinal, é mais fácil sair para uma caminhada.
- **À tarde** – um bom remédio para a quebra de energia da tarde. Lembre-se apenas de que, desde uma refeição abundante, deve ter passado mais ou menos uma hora.
- **À noite** – escolha exercícios mais tranquilos: os «Oito pedaços de brocado» num ritmo lento, De pé como uma árvore e uma Respiração abdominal mais longa. Os movimentos dinâmicos pouco antes de dormir podem dificultar adormecer.

Sugestão: o melhor momento para se exercitar é aquele que realmente cumpre. Uma hora fixa transforma-se rapidamente num hábito.

Plano de atividade de 4 semanas

Este plano combina três elementos: sessões de Tai Chi, caminhadas e descanso. A cada semana é também acrescentado um novo hábito do capítulo 9. O plano cresce devagar – e é precisamente esse o objetivo. O corpo gosta de pequenos passos e a mente gosta de sucessos. É melhor terminar a semana com a sensação de «consigo fazer mais» do que com as pernas doridas e vontade de desistir.



Demonstração de Tai Chi em grupo em Hong Kong
Fot. Jakub Halun / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Antes de começar: o seu ponto de partida

Em vez de impor de cima um número de passos, sugiro começar por quantos já dá agora. A maioria dos telemóveis tem um contador de passos integrado. Também pode usar um tracker de pulso ou um simples contador de passos de clip para o cinto.

1. Nos primeiros três dias da primeira semana, viva normalmente e leve consigo o contador de passos.
2. Registe o número de passos de cada dia.
3. Some os três resultados e divida por três. Este é o seu número médio – o seu ponto de partida.

Não tem contador de passos? Não faz mal. Em vez de contar os passos, conte os minutos de caminhada – o plano dá os dois valores.

Objetivos realistas de passos

O número 10.000 passos anda por todo o lado, mas para muitos idosos, ao início, é simplesmente irrealista – e desanimador. Neste plano o objetivo é pessoal: a cada semana, acrescenta cerca de 500 passos por dia à sua média. Equivale a cerca de cinco minutos de caminhada tranquila a mais do que o habitual.

Semana	Objetivo diário	Exemplo: média 2000	Exemplo: média 4000	Exemplo: média 6000
1	Descubra a sua média	2000	4000	6000
2	Média + 500	2500	4500	6500
3	Média + 1000	3000	5000	7000
4	Média + 1500	3500	5500	7500

O objetivo diário é a média da semana, não uma exigência para todos os dias. Um dia com menos passos compensa um dia com uma caminhada mais longa. Se ao fim de quatro semanas tudo estiver a correr bem, pode continuar a acrescentar cerca de 500 passos a cada uma ou duas semanas.

Plano em resumo

Semana	Tai Chi	Caminhadas	Descanso	Objetivo de passos	Novo hábito
1 – Aquecimento	3 sessões de 15 min	3 × 10 min	1 dia	Descubra a sua média	Caminhada depois da refeição
2 – Ritmo	4 sessões de 15-20 min	4 × 15 min	1 dia	Média + 500	Água em cada refeição
3 – Mais movimento	4 sessões de 20 min + 1 minissessão	5 × 15-20 min	1 dia	Média + 1000	Levantar-se a cada 30-45 minutos
4 – Plena energia	5 sessões: 2 × 30 min e 3 × 15-20 min	5 × 20-30 min	1 dia	Média + 1500	Horários fixos de sono

Vai encontrar as sessões no capítulo 7 e os hábitos no capítulo 9. Os dias da semana nas tabelas abaixo são apenas uma sugestão. Pode alterá-los como preferir, desde que mantenha um dia de descanso e não faça duas das sessões mais longas seguidas.

Caminhar neste plano – como proceder

- Ritmo: respiração ligeiramente acelerada, mas consegue falar em frases completas.
- Nos primeiros 2-3 minutos caminhe mais devagar, como aquecimento. Nos últimos 2-3 minutos – também mais devagar.

- Pode dividir uma caminhada mais longa em duas ou três mais curtas. 3 × 10 minutos conta tanto como 30 minutos de uma vez.
- Os bastões de Nordic walking dão apoio adicional e envolvem os braços. Se os tiver em casa – use-os à vontade.
- Mau tempo? Mesmo uma marcha no lugar com música ou um passeio num centro comercial conta.

Semana 1 – Aquecimento

Objetivo da semana: aprender os exercícios, contar os seus passos e verificar como o corpo reage ao novo movimento. Nada mais.

Dia	Tai Chi	Caminhada	Notas
Segunda	Sessão de 15 min	–	Primeira sessão – sem pressa, versões suaves. Comece a contar os passos.
Terça	–	10 min	Contagem de passos, segundo dia.
Quarta	Sessão de 15 min	–	Contagem de passos, terceiro dia. Calcule a média.
Quinta	–	10 min	De preferência depois do almoço – este é o seu novo hábito.
Sexta	Sessão de 15 min ou sentada	–	Escreva no diário como se sente.
Sábado	–	10 min	Talvez com alguém próximo?
Domingo	–	–	Dia de descanso.

Semana 2 – Ritmo

Objetivo da semana: exercitar-se regularmente e alongar tranquilamente as caminhadas. Novo hábito: um copo de água em cada refeição.

Dia	Tai Chi	Caminhada	Notas
Segunda	Sessão de 15 min	15 min	Caminhada a uma hora diferente da sessão.
Terça	Sessão de 20 min	–	Primeira vez com os «Oito pedaços de brocado» completos.
Quarta	–	15 min	Depois da refeição.
Quinta	Sessão de 15 min	–	Experimente um movimento na versão mais dinâmica.
Sexta	–	15 min	Verifique se está dentro dos seus objetivos de passos.
Sábado	Sessão de 20 min	15 min	Por exemplo, uma caminhada no parque, sessão de manhã.
Domingo	–	–	Dia de descanso.

Semana 3 – Mais movimento

Objetivo da semana: mais movimento também fora das sessões. Novo hábito: levantar-se a cada 30-45 minutos sentado.

Dia	Tai Chi	Caminhada	Notas
Segunda	Sessão de 20 min	15 min	Configure um temporizador que o lembre de se levantar.
Terça	Minissessão de 5 min	20 min	Minissessão à tarde, para a quebra de energia.
Quarta	Sessão de 20 min	–	Acrescente 1-2 pausas de movimento do capítulo 9.
Quinta	–	20 min	Talvez um percurso que ainda não conhece?
Sexta	Sessão de 20 min	15 min	Escreva no diário a energia e o sono.
Sábado	Sessão de 20 min ou sentada	20 min	Horta, mercado, passeio – todo o movimento conta.
Domingo	–	–	Dia de descanso.

Semana 4 – Plena energia

Objetivo da semana: pela primeira vez uma sessão de 30 minutos e caminhadas mais longas. Novo hábito: horários fixos para deitar e acordar.

Dia	Tai Chi	Caminhada	Notas
Segunda	Sessão de 30 min	20 min	Primeira sessão longa – use versões suaves onde precisar.
Terça	Sessão de 15 min	25 min	Sessão mais leve depois de um dia mais longo.
Quarta	–	30 min	Pode dividi-la em 2 × 15 min.
Quinta	Sessão de 30 min	–	Se lhe apetecer – uma caminhada curta depois da refeição.
Sexta	Sessão de 20 min	20 min	Compare como se sente com a primeira semana.
Sábado	Sessão de 15 min	30 min	Caminhada mais longa – na mata, à beira-água, na horta.
Domingo	–	–	Dia de descanso. Tempo para um resumo no diário.

Dia de descanso – o que significa

O dia de descanso não significa ficar no sofá. É um dia sem uma sessão planeada e sem uma caminhada «obrigatória». As atividades diárias normais, uma caminhada tranquila por prazer ou alguns minutos de Respiração abdominal – são bem-vindos. O descanso permite que os músculos se regenerem e que a mente sinta falta do movimento.

Quando algo corre mal

- **A semana foi difícil?** Repita-a. Não é um fracasso, apenas um ritmo razoável.

- **Pausa por doença?** Quando voltar, comece pela semana anterior àquela em que a pausa o apanhou.
- **Dor muscular?** Uma ligeira sensação de fadiga muscular nos primeiros dias é normal. Escolha versões suaves e caminhadas mais curtas. Dor articular ou dor aguda – pausa e consulta com o médico.
- **O tempo não permite a caminhada?** Substitua-a por 10-15 minutos de marcha no lugar em casa ou por uma sessão sentada adicional.
- **Falta de tempo?** A minissessão de 5 minutos é sempre melhor do que nada.

Depois de quatro semanas

A quarta semana pode tornar-se o seu ritmo habitual. Também pode continuar a aumentar devagar o número de passos, trocar as sessões, acrescentar novos movimentos do capítulo 6 ou procurar um grupo de Tai Chi nas proximidades – por exemplo num clube para idosos ou numa universidade sénior. O importante é que o movimento permaneça consigo para além de um mês.

Sugestão: no último dia de cada semana, compare as suas notas no diário com a semana anterior. Uma pequena melhoria – mais alguns minutos de caminhada, uma noite mais bem descansada, escadas mais fáceis – é motivo para ficar satisfeito.

Hábitos diários para a energia

Um quarto de hora de Tai Chi é um começo maravilhoso. Mas o dia ainda tem muitas horas – e o que acontece nelas costuma pesar mais do que a própria sessão. Este capítulo reúne hábitos simples que dão energia, aumentam o movimento diário e ajudam a manter um peso saudável. Nenhum deles exige força de vontade de herói. Exigem apenas repetição.



Prática de Tai Chi num parque de Guilin
Fot. Jakub Halun / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Como introduzir os hábitos

- **Um de cada vez.** Um novo hábito durante uma ou duas semanas. Quando deixar de exigir esforço – acrescente o próximo.
- **Ligue-o a algo que já faz.** «Depois do café da manhã – cinco minutos de movimento». «Depois do almoço – uma caminhada pelo bairro». O hábito antigo torna-se um lembrete para o novo.
- **Comece por uma versão tão pequena que quase parece ridícula.** Dois minutos de caminhada em vez de vinte. É mais fácil começar e depois alonga-se sozinho.
- **Escreva.** Uma marca no diário para cada dia com o hábito dá uma satisfação surpreendentemente grande.

Treze hábitos

1. Caminhada depois da refeição

Depois do almoço ou do jantar, saia para 10-15 minutos de caminhada tranquila. O movimento suave depois de comer pode apoiar a digestão e ajudar o corpo a gerir o açúcar da refeição. Muitas pessoas também notam que, depois do almoço, se sentem mais leves e têm menos vontade de dormir uma sesta. Não tem forma de sair? Mova-se pela casa, lave a loiça de pé, regue as flores na varanda. Não precisa de ser uma marcha – antes uma caminhada tranquila.

2. Menos tempo sentado: levante-se a cada 30-45 minutos

Estar sentado muito tempo sem pausas adormece o corpo. Configure um temporizador no telemóvel ou na cozinha para 30-45 minutos. Quando tocar – levante-se, passeie pela casa, beba água, olhe pela janela. Um ou dois minutos bastam. Ao longo do dia, tudo isto soma um bom pedaço de movimento.

3. Pausas de movimento em frente à televisão

O intervalo de publicidade ou o fim de um episódio de uma série é o momento perfeito para uma pausa curta de movimento. Levante-se do sofá algumas vezes, marche no lugar, faça algumas «flexões» na bancada da cozinha. Vai encontrar exemplos destes exercícios no fim deste capítulo.

4. Água à mão

Um copo de água em cada refeição e um entre as refeições é uma forma simples de beber mais. Ponha um jarro ou uma garrafa num local visível – na mesa, junto ao sofá. Se a água pura não souber bem, acrescente uma rodela de limão, pepino ou uma folha de hortelã. Uma boa escolha é também o chá de ervas sem açúcar. As bebidas açucaradas e os sumos ficam melhor reservados para ocasiões especiais. Às vezes o que tomamos por fome é na verdade sede – por isso, quando surge uma vontade repentina de petiscar, é bom beber primeiro um copo de água.

Se o médico limitou a sua ingestão de líquidos, siga os conselhos dele.

5. Bom sono

Um corpo descansado tem mais energia para se mexer e menos vontade de doces. Algumas regras que ajudam muitas pessoas:

- deite-se e levante-se a horas semelhantes – mesmo aos fins de semana,
- uma hora antes de dormir, baixe as luzes e ponha de lado o telemóvel e o tablet,
- areje o quarto – num quarto mais fresco dorme-se melhor,
- beba café e chá forte só até ao início da tarde,

- jante 2-3 horas antes de dormir e que seja uma refeição leve,
- se dormir durante o dia, que seja breve – cerca de 20-30 minutos, de preferência no início da tarde.

Se, apesar disso, não conseguir adormecer depressa ou acordar sem forças de manhã – fale com o médico. Os problemas de sono às vezes têm causas que vale a pena tratar.

6. Luz matinal e ar fresco

Saia de manhã – mesmo que seja só à varanda, ao jardim ou para comprar pão. A luz do dia ajuda a regular o relógio biológico interno, tornando mais fácil adormecer à noite. E uma saída matinal costuma trazer consigo mais passos.

7. As tarefas diárias como movimento

Limpar, lavar as janelas, apanhar folhas, trabalhar na horta, estender a roupa – tudo isto é movimento e tudo conta. Em vez de procurar formas de o despachar o mais depressa possível, às vezes vale a pena fazê-lo a pé: levar um objeto de cada vez, subir escadas até um andar em vez de apanhar o elevador, levar as compras em dois sacos leves, um em cada mão.

8. Saia uma paragem antes, estacione mais longe

Saia do autocarro ou do elétrico uma paragem antes e percorra o resto do caminho a pé. Se conduzir, estacione na ponta mais afastada do parque de estacionamento em frente à loja. São alguns minutos extra de caminhada sem planeamento e sem esforço.

9. Coma devagar e sem televisão

O corpo precisa de um momento para se sentir saciado. Quem come depressa, muitas vezes come mais do que precisa. Pouse os talheres entre as garfadas, mastigue bem, converse à mesa. Em frente à televisão é fácil não reparar em quanto comeu – uma refeição à mesa é uma forma simples de comer de forma mais consciente. Também ajuda usar um prato ligeiramente mais pequeno.

10. Hora fixa para o Tai Chi

Escolha uma hora do dia para a sessão e mantenha-a. Por exemplo: «depois do café da manhã» ou «antes do almoço». À noite, prepare a roupa e os sapatos confortáveis e cole uma nota no frigorífico com a sessão de hoje. Menos decisões a tomar, mais fácil de começar.

11. Movimento em companhia

Combine uma caminhada com uma vizinha, um amigo ou os netos. Pergunte no clube para idosos, no centro cultural ou na universidade sénior sobre aulas de Tai Chi, ginástica ou Nordic

walking. Em companhia é mais difícil desistir e o tempo passa de forma mais agradável. Muitas amizades começam precisamente em caminhadas em conjunto.

12. Relaxamento noturno em vez de comer entre as refeições

Comer à noite entre as refeições muitas vezes não tem nada a ver com fome – é antes tédio, cansaço ou stress depois de um dia inteiro. Experimente um ritual diferente: alguns minutos de Respiração abdominal, uma chávena de chá de ervas quente, música tranquila. Também ajuda um sinal simples: lavar os dentes depois do jantar. Muitas pessoas veem isso como um sinal de que «a cozinha está fechada».

13. Meça com moderação e desfrute dos progressos

Se se pesar – uma vez por semana, de manhã, à mesma hora. Uma vez por mês, meça o perímetro da cintura. Escreva no diário os passos, o sono e a energia. E repare nas pequenas vitórias: a primeira caminhada sem falta de ar, escadas mais fáceis, uma noite mais bem descansada. São estas que constroem a motivação para as semanas seguintes.

Pausas de movimento – quatro exercícios simples

Estes exercícios não fazem parte do Tai Chi, mas complementam-no na perfeição. Fortalecem os músculos das pernas e dos braços e melhoram o equilíbrio – ou seja, aquilo que é preciso no dia a dia. Cada um ocupa um ou dois minutos, por isso é fácil encaixá-los num intervalo de publicidade, enquanto espera que a água ferva para o chá ou depois de uma caminhada.

Levantar-se da cadeira

Repetições: 5-10 · Tempo: 1-2 min · Nível: fácil-médio

O exercício de fortalecimento mais «prático». Fortalece as coxas e os glúteos, ou seja, os músculos que lhe permitem levantar-se facilmente, subir escadas e caminhar com segurança.

COMO EXECUTAR

1. Sente-se na borda de uma cadeira estável, encostada à parede. Os pés à largura das ancas, ligeiramente recuados em relação aos joelhos.
2. Cruze os braços sobre o peito ou estenda-os à sua frente.
3. Dobre o tronco ligeiramente para a frente, com as costas direitas – o nariz vai ficar mais ou menos sobre os dedos dos pés.
4. Com uma expiração, levante-se empurrando o chão com as pernas e endireite-se completamente.
5. Com uma inspiração, sente-se lentamente, controlando o movimento – não se deixe cair na cadeira.

6. Repita 5-10 vezes.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Os joelhos não fogem para dentro – dirigem-se para cima dos dedos dos pés.
- Não prenda a respiração.
- Se, depois de se levantar, sentir um pouco de tonturas, fique de pé um momento antes da repetição seguinte.
- Depois de uma prótese na anca ou no joelho, a altura da cadeira e a amplitude do movimento devem ser decididas com o médico ou o fisioterapeuta.

VERSÃO MAIS FÁCIL E MAIS DIFÍCIL

Mais fácil: apoie-se com as mãos nas coxas ou nos braços da cadeira, ou ponha uma almofada dura no assento para tornar a cadeira mais alta. Mais difícil: sente-se muito devagar, contando até quatro, e roce apenas o assento antes de se levantar de novo.

Flexões na bancada da cozinha

Repetições: 6-10 · Tempo: 1 min · Nível: fácil

Uma versão suave de flexões que fortalece os braços, os ombros e o peito – útil quando leva as compras e quando se levanta da cama.

COMO EXECUTAR

1. Fique virado para uma bancada de cozinha estável, a uma distância ligeiramente superior ao comprimento dos braços.
2. Apoie as mãos na borda da bancada à largura dos ombros.
3. Coloque o corpo numa linha reta da cabeça aos calcanhares.
4. Com uma inspiração, dobre os cotovelos e aproxime o peito da bancada.
5. Com uma expiração, empurre e endireite os braços, sem bloquear os cotovelos.
6. Repita 6-10 vezes.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- A bancada tem de ser estável – não use uma mesa que se possa deslocar.
- Use sapatos com sola antiderrapante para os pés não escorregarem.
- As ancas não descem nem se projetam para cima.
- Se o pulso ou o ombro doerem, reduza a amplitude do movimento.

VERSÃO MAIS FÁCIL

Apoie as mãos na parede à altura dos ombros e fique mais perto. Quanto mais perto da parede, mais fácil.

Elevação da perna lateral junto à cadeira

Repetições: 8-10 por perna · Tempo: 1-2 min · Nível: fácil

Fortalece os músculos laterais da anca, responsáveis por um passo estável e pelo equilíbrio durante a caminhada.

COMO EXECUTAR

1. Fique atrás da cadeira e segure a borda com as duas mãos.
2. Transfira o peso para a perna esquerda, joelho ligeiramente dobrado.
3. Levante lentamente a perna direita de lado, 10-20 cm. Os dedos do pé apontam para a frente, não para cima.
4. Fique assim durante 1-2 segundos e baixe lentamente a perna.
5. Repita 8-10 vezes, depois mude de perna.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- O tronco mantém-se direito – não se incline para o lado oposto.
- Uma pequena amplitude de movimento já é mais do que suficiente.
- Depois de uma prótese na anca, faça o exercício apenas segundo as recomendações do médico ou do fisioterapeuta.

VERSÃO SENTADA

Sentado, junte os joelhos e coloque as mãos no lado exterior deles. Afaste os joelhos, fazendo uma ligeira resistência com as mãos. Fique 2 segundos e junte-os. Repita 8-10 vezes.

Caminhada pé atrás de pé

Tempo: 1-2 min · Passos: 10-15 numa direção · Nível: fácil-médio

Um exercício simples de equilíbrio: caminhar sobre uma linha imaginária, como numa passarela. Um equilíbrio mais seguro significa mais liberdade durante as caminhadas.

COMO EXECUTAR

1. Fique ao lado da bancada da cozinha ou da parede e toque-lhe com uma mão.
2. Coloque o pé direito mesmo à frente do esquerdo – o calcanhar quase toca nos dedos do outro pé.
3. Agora coloque o pé esquerdo à frente do direito da mesma forma.
4. Caminhe assim durante 10-15 passos, dirigindo o olhar em frente, não para os pés.
5. Vire com suavidade e volte pelo mesmo caminho.

A QUE PRESTAR ATENÇÃO

- Ao início, pratique sempre junto à bancada ou à parede.

- Não pratique quando tiver tonturas.
- Certifique-se de que tem boa luz e um caminho livre.

VERSÃO MAIS FÁCIL

Coloque os pés próximos, mas não numa linha. Ou simplesmente fique 10-20 segundos na posição pé à frente do pé, segurando-se à bancada, depois mude o pé que fica à frente.

Que hábito, quando

Semana do plano	Hábito principal	Se lhe apetecer mais
1	Caminhada depois da refeição	Luz matinal e ar fresco
2	Água à mão	Coma devagar e sem televisão
3	Levantar-se a cada 30-45 minutos	Pausas de movimento em frente à televisão
4	Bom sono e horários fixos	Relaxamento noturno em vez de comer entre as refeições
Depois	Movimento em companhia	Saia uma paragem antes, estacione mais longe

Regras nutricionais simples

Este capítulo não é uma dieta. Não vai encontrar contagem de calorias, alimentos proibidos ou «combinações milagrosas». Vai encontrar algumas regras simples e fáceis de lembrar, um menu de exemplo para uma semana e quinze receitas leves. Todos os ingredientes pode comprá-los no supermercado do seu bairro ou no discount, e a maioria dos pratos prepara-se em meia hora.



Tai Chi com leques – seniores a praticar em Guilin

Fot. Jakub Halun / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

O prato – a regra mais simples

Em vez de pesar e contar, olhe para o prato. Ao almoço e ao jantar, divida-o mentalmente em partes:

- **Metade do prato – legumes.** Crus, cozidos, estufados, assados. Salada de cenoura, pepino em conserva, alface, beterraba, chucrute. A fruta é melhor como sobremesa ou lanche.
- **Um quarto do prato – proteína.** Peixe, aves, ovos, queijo fresco, iogurte natural, kefir, feijão, lentilhas, grão-de-bico, ervilhas, carne magra.
- **Um quarto do prato – cereais integrais ou batata.** Trigo-sarraceno, cevada, painço, arroz integral, pão integral ou massa, batata cozida ou assada.
- **Complemento – um pouco de gordura boa.** Óleo de colza, azeite, algumas nozes, sementes de abóbora ou de girassol.
- **Para beber – água** ou chá sem açúcar.

Ao pequeno-almoço a regra é semelhante: algo com proteína (queijo fresco, ovo, iogurte), algo integral (flocos de aveia, pão escuro) e algo verde ou fruta.

Porções sem balança de cozinha

A medida mais prática são as suas próprias mãos. Adaptam-se ao tamanho do seu corpo e tem-nas sempre consigo.

Produto	Porção por refeição	Exemplo
Carne, peixe	Tamanho e espessura da palma da mão (sem dedos)	Peito de frango, posta de bacalhau
Trigo-sarraceno, arroz, massa, batata (cozida)	O que cabe num punho fechado	1-2 batatas médias
Legumes	Pelo menos duas mãos em concha	Uma grande porção de salada
Gordura	Cerca do tamanho do polegar	Uma colher de sopa de óleo ou algumas nozes
Queijo fresco, iogurte	O que cabe numa mão em concha	Um copo de iogurte natural

Isto é apenas uma orientação, não uma regra rígida. As necessidades são diferentes – dependem da altura, da atividade, do estado de saúde e do apetite. Se depois da refeição se sente saciado mas não pesado – a porção está certa.

Sem dietas milagrosas

Jejum, dietas de 1000 calorias, «detox de sumos», comprimidos para emagrecer, «queimadores de gordura» e dietas que excluem categorias inteiras de alimentos sem recomendação médica – evite tudo isso. Nos idosos, estas ideias são particularmente arriscadas:

- o corpo perde não só gordura, mas também músculo – e este é difícil de reconstruir,
- falta energia para se mexer,
- é fácil ter carências de vitaminas e minerais,
- surgem tonturas e fraqueza, e com elas um maior risco de quedas,
- depois de terminar a dieta, o peso costuma voltar – muitas vezes com juros.

Em vez de uma revolução, sugiro pequenas mudanças permanentes. Escolha uma ou duas e introduza-as devagar:

Em vez de...	...experimente
Bebidas açucaradas e sumos	Água com limão, chá de frutos sem açúcar
Pão branco	Pão escuro ou de trigo integral – gradualmente, por exemplo metade e metade

Em vez de...	...experimente
Fritos em óleo abundante	Assado, estufado, a vapor
Maionese e natas em molhos	iogurte natural
Um doce a cada café	Doce ao domingo – sem sentimento de culpa
Repetir batatas	Repetir salada
Salgadinhos	Poucas nozes sem sal, uma maçã, uma cenoura
Comer à noite em frente à televisão	Uma chávena de chá de ervas e um jantar mais leve e mais cedo

Importante para os idosos

- **Proteína em cada refeição.** Com a idade, as necessidades de proteína não diminuem e o apetite muitas vezes sim. A proteína ajuda a manter os músculos – especialmente combinada com o movimento. Tente ter algo proteico em cada refeição: queijo fresco, iogurte, kefir, ovo, peixe, aves, leguminosas. Se tiver doenças renais, combine a quantidade de proteína com o médico.
- **Vitamina D.** Em Portugal, de outono a primavera, o sol não é tão forte e a pele, com a idade, produz menos vitamina D. Fale com o médico sobre a possibilidade de medir os níveis e se precisa de suplementação e em que dose. Não tome doses elevadas por iniciativa própria.
- **Cálcio para os ossos.** Boas fontes são os laticínios (iogurte, kefir, queijo fresco, queijo curado) e também os vegetais verdes e as leguminosas.
- **Fibra e água.** Os cereais integrais, os vegetais e a fruta, juntamente com uma quantidade adequada de água, apoiam uma digestão regular.
- **Menos sal.** Especialmente com tensão alta. Muito sal esconde-se em enchidos, queijos curados, conservas de vegetais, sopas já prontas e cubos de caldo. Tempere com ervas: endro, salsa, manjerona, alho, pimenta.
- **Medicamentos e alimentação.** Se tiver diabetes, tomar anticoagulantes ou tiver doenças renais, discuta as regras nutricionais com o médico ou com um nutricionista. Alguns alimentos podem influenciar a ação dos medicamentos.

Aviso: uma perda de peso involuntária, falta de apetite ou uma quebra rápida de forças num idoso é um sinal para ir ao médico – não um motivo de alegria. Este livro trata da manutenção saudável e lenta do peso com bom bem-estar, não da perda de peso a qualquer custo.

Menu de exemplo para 7 dias

O menu utiliza as receitas deste capítulo. Alguns pratos cozinham-se para dois dias – assim poupa tempo. Adapte as porções ao seu apetite e aos conselhos do médico. Se lhe apetecer um

lanche, escolha algo da coluna «Lanche».

Dia	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar	Lanche
Segunda	Papas de aveia com maçã e canela	Frango assado com legumes no tabuleiro (cozinhe mais para terça)	Queijo fresco com cebolinho e rabanete, 1-2 fatias de pão escuro	Batido de kefir com morangos
Terça	Omelete com espinafres e tomate, pão escuro	Sopa de legumes com lentilhas vermelhas (cozinhe para dois dias)	Wrap integral com frango e legumes (frango de segunda)	Uma maçã e algumas nozes
Quarta	Pasta de cavala fumada com iogurte e endro, pão escuro, pepino	Almôndegas de peru em molho de tomate, trigo-sarraceno, salada de cenoura	Sopa de legumes com lentilhas vermelhas (de terça)	Iogurte natural com um punhado de fruta
Quinta	Papas de aveia com maçã e canela	Couve-flor com courgette, pimento e feijão, pão	Salada com grão-de-bico, tomate e pepino	Maçã assada com canela e nozes
Sexta	Queijo fresco com cebolinho e rabanete, pão integral	Bacalhau assado com endro e batata, salada de chucrute	Creme de brócolos (cozinhe para dois dias)	Batido de kefir com morangos
Sábado	Omelete com espinafres e tomate	Trigo-sarraceno com cogumelos e cebola, um copo de kefir, salada cozida com iogurte	Pasta de cavala fumada com iogurte e endro, rabanetes, pão	Um punhado de fruta da época
Domingo	Ovo quente, pão escuro, tomate	Creme de brócolos (de sexta), almôndegas de peru (de quarta, do congelador) ou frango assado com legumes	Sandes com queijo fresco e legumes	Um pedaço de bolo caseiro – ao domingo, sem sentimento de culpa

Sugestão: ao domingo à noite, veja o menu para a semana seguinte e faça uma pequena lista de compras. Quando tem no frigorífico legumes, queijo fresco e ovos, é mais fácil não recorrer a pratos prontos.

Receitas

Pequenos-almoços

Papas de aveia com maçã e canela

Porções: 1 · Tempo: 10 min · Refeição: pequeno-almoço

Um pequeno-almoço quente e substancial que dá energia para toda a manhã. Cheira a tarte de maçã de outono.

INGREDIENTES

- 4-5 colheres de sopa de flocos de aveia grossos (cerca de 40 g)
- 200 ml de leite meio-gordo ou bebida de aveia
- 1 maçã pequena
- ½ colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de nozes picadas
- 2 colheres de sopa de iogurte natural (opcional, para mais proteína)

PREPARAÇÃO

1. Lave a maçã e rale-a nos furos grossos ou corte-a em cubinhos finos.
2. Deite os flocos no leite num tachinho, junte metade da maçã e a canela.
3. Cozinhe em lume brando durante 4-5 minutos, mexendo, até as papas engrossarem.
4. Passe para uma taça. Cobertura: a maçã restante, as nozes e o iogurte.

Não precisa de adoçar – a maçã e a canela bastam. No inverno, em vez da maçã, junte uma pera ou um punhado de frutos vermelhos congelados.

Queijo fresco com cebolinho e rabanete

Porções: 2 · Tempo: 10 min · Refeição: pequeno-almoço ou jantar

Um clássico da mesa portuguesa – muita proteína, pouco trabalho e um sabor que todos conhecem.

INGREDIENTES

- 200 g de queijo fresco
- 3-4 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 molho de rabanetes
- ½ molho de cebolinho
- 1 pepino pequeno (opcional)
- uma pitada de sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Esmague o queijo fresco com um garfo junto com o iogurte até obter uma pasta lisa.
2. Corte os rabanetes e o pepino em cubinhos finos, pique o cebolinho.
3. Misture tudo e tempere com pimenta e uma pitada de sal.
4. Sirva com pão integral e legumes extra.

Num recipiente fechado no frigorífico, dura até 2 dias. Na primavera, junte cebolinho picado.

Omelete com espinafres e tomate

Porções: 1 · Tempo: 10 min · Refeição: pequeno-almoço

Um pequeno-almoço rápido com proteína e uma porção de legumes logo de manhã.

INGREDIENTES

- 2 ovos
- um punhado de espinafres frescos ou 2 cubos congelados
- 1 tomate
- 1 colher de chá de óleo de colza ou manteiga
- uma pitada de sal, pimenta
- uma fatia de pão integral

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o óleo numa frigideira.
2. Junte os espinafres e aqueça durante 1-2 minutos até murcharem. Se forem congelados, aqueça até descongelarem e a água evaporar.
3. Junte o tomate cortado em cubinhos e aqueça mais um minuto.
4. Parta os ovos e mexa delicadamente em lume brando até talharem.
5. Tempere e sirva com pão.

Em vez de espinafres pode usar pimento, courgette ou cogumelos. A omelete cozinhada em lume brando fica mais cremosa.

Pasta de cavala fumada com iogurte e endro

Porções: 3-4 · Tempo: 10 min · Refeição: pequeno-almoço ou jantar

A cavala é um peixe gordo que fornece preciosos ácidos gordos ómega-3. A pasta fica pronta em 10 minutos e sabe muito bem em pão escuro.

INGREDIENTES

- 1 cavala fumada (cerca de 200-250 g)
- 4 colheres de sopa de iogurte natural espesso
- 1 pepino em conserva ou 1/2 cebola pequena
- 1/2 molho de endro
- 1 colher de chá de mostarda
- pimenta, umas gotas de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Descasque a cavala e retire com muito cuidado as espinhas.
2. Desfaça a carne com um garfo.
3. Junte o iogurte, a mostarda, o pepino picado bem fino e o endro picado.
4. Misture e tempere com pimenta e sumo de limão. Não precisa de sal – o peixe já é salgado.

No frigorífico, dura até 2 dias. Verifique as espinhas com os dedos – mais vale duas vezes.

Almoços e sopas

Sopa de legumes com lentilhas vermelhas

Porções: 4 · Tempo: 40 min · Refeição: almoço ou jantar

Uma sopa reconfortante e encorpada que sacia bem graças às lentilhas – uma fonte vegetal de proteína.

INGREDIENTES

- 1 l de caldo de legumes ou água
- 100 g de lentilhas vermelhas (cerca de ½ copo)
- 2 cenouras
- 1 raiz de salsa
- um pedaço de aipo (cerca de 100 g)
- 1 cebola
- 2 batatas
- 1 colher de sopa de óleo de colza
- 1 folha de louro, 2 grãos de pimenta-da-jamaica
- manjerona, pimenta, uma pitada de sal, salsa fresca

PREPARAÇÃO

1. Corte a cebola em cubinhos e refogue-a no óleo numa panela.
2. Junte a cenoura, a salsa, o aipo e as batatas cortadas em cubos. Cubra com o caldo.
3. Junte a folha de louro e a pimenta-da-jamaica, cozinhe durante 15 minutos.
4. Passe as lentilhas por um passador, deite-as na sopa e cozinhe mais cerca de 15 minutos até ficarem macias.
5. Tempere com manjerona, pimenta e pouco sal. Polvilhe com salsa.

A sopa dá para dois dias – no frigorífico conserva-se até 3 dias. Congela bem.

Creme de brócolos

Porções: 4 · Tempo: 30 min · Refeição: almoço ou jantar

Uma sopa lisa e verde, leve mas substancial. Perfeita para uma noite fria.

INGREDIENTES

- 1 brócolo grande ou 450 g congelado
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 batatas
- 800 ml de caldo de legumes
- 1 colher de sopa de óleo de colza
- 4 colheres de sopa de iogurte natural
- pimenta, uma pitada de noz-moscada, uma pitada de sal
- 2 colheres de sopa de sementes de abóbora para decorar

PREPARAÇÃO

1. Pique a cebola e o alho e refogue-os no óleo numa panela.
2. Junte as batatas cortadas e os floretes de brócolos. Descasque o talo e corte-o – também serve.
3. Cubra com o caldo e cozinhe 15-20 minutos até os legumes ficarem macios.
4. Triture com uma varinha mágica até obter um creme liso.
5. Tempere e sirva com uma colher de iogurte e sementes de abóbora.

Junte o iogurte só no prato – não o cozinhe. Da mesma forma pode preparar creme de couve-flor ou de courgette.

Frango assado com legumes no tabuleiro

Porções: 3-4 · Tempo: 50 min (dos quais 10 min de trabalho) · Refeição: almoço

Um almoço que se faz quase sozinho. Vale a pena cozinhar em maior quantidade – as sobras servem no dia seguinte nos wraps.

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango ou coxas sem pele
- 2 pimentos
- 1 courgette
- 1 cebola roxa
- 2 cenouras
- 300 g de batata
- 2 colheres de sopa de óleo de colza
- 1 colher de chá de colorau doce, ½ colher de chá de ervas provençais
- 2 dentes de alho, pimenta, uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Corte a carne em pedaços maiores, e os legumes em cubos ou fatias. Corte a batata e a cenoura mais fininhas – demoram mais a cozer.
3. Numa taça grande, misture o óleo com as especiarias e o alho esmagado. Envolve a carne e os legumes.
4. Espalhe tudo numa única camada num tabuleiro forrado com papel vegetal.
5. Leve ao forno 30-35 minutos, mexendo a meio. O frango tem de estar cozinhado no centro – sem cor rosada.

Sirva com salada. Guarde as sobras no frigorífico até 2 dias.

Bacalhau assado com endro e batata

Porções: 2 · Tempo: 35 min · Refeição: almoço

Um peixe delicado para o almoço de sexta-feira – assado em vez de frito em massa, mas igualmente saboroso.

INGREDIENTES

- 2 postas de bacalhau fresco (cerca de 300 g), podem ser congeladas – descongele primeiro
- 500 g de batata
- 1 limão
- ½ molho de endro
- 1 colher de sopa de óleo de colza ou azeite
- 1 colher de chá de manteiga para as batatas (opcional)
- pimenta, colorau doce, uma pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Descasque as batatas e cozinhe-as em água ligeiramente salgada, cerca de 20 minutos.
2. Pré-aqueça o forno a 190°C.
3. Seque o peixe com papel absorvente e coloque-o num tabuleiro. Tempere com o óleo e o sumo de meio limão, pimenta, colorau e uma pitada de sal.
4. Sobre o peixe, coloque rodela do limão da outra metade. Leve ao forno 15-20 minutos até a carne ficar branca e se separar facilmente.
5. Polvilhe o peixe e as batatas com endro picado.

Perfeito com salada de chucrute ou de cenoura com maçã.

Almôndegas de peru em molho de tomate

Porções: 4 · Tempo: 45 min · Refeição: almoço

Almôndegas macias e suculentas, estufadas no molho – sem fritar. Agradam tanto aos avós como aos netos.

INGREDIENTES

- 500 g de carne de peru picada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de manjerona, pimenta, uma pitada de sal
- Molho: 500 ml de polpa de tomate ou 1 lata de tomate pelado (400 g)
- 200 ml de água ou caldo
- 1 colher de sopa de óleo de colza
- manjerição ou orégãos secos, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Rale a cebola nos furos finos ou corte-a muito fina.
2. Misture a carne com o ovo, os flocos, a cebola, o alho esmagado e as especiarias.
3. Com as mãos molhadas, forme bolinhas do tamanho de uma noz.
4. Numa panela larga, aqueça a polpa com a água e o óleo, tempere com as ervas e a pimenta.
5. Coloque as almôndegas no molho a ferver, tape e cozinhe em lume brando durante 25 minutos.
6. Sirva com trigo-sarraceno ou massa integral e salada.

As almôndegas em molho congelam bem – vale a pena fazer o dobro e congelar metade.

Couve-flor com courgette, pimento e feijão

Porções: 4 · Tempo: 35 min · Refeição: almoço ou jantar

Um prato colorido e reconfortante feito numa só panela. O feijão acrescenta proteína e saciedade.

INGREDIENTES

- 1 courgette
- 2 pimentos (por exemplo vermelho e amarelo)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 lata de tomate pelado (400 g)
- 1 lata de feijão vermelho (400 g), escorrido e lavado
- 1 colher de sopa de óleo de colza
- 1 colher de chá de colorau doce, uma pitada de picante (opcional)
- pimenta, uma pitada de sal, salsa fresca

PREPARAÇÃO

1. Corte a cebola em cubinhos e refogue-a no óleo.
2. Junte o pimento cortado em tiras e cozinhe durante 5 minutos.
3. Junte a courgette cortada em cubos e o alho esmagado, cozinhe mais 5 minutos.
4. Deite o tomate, tempere e cozinhe 10 minutos.
5. Junte o feijão e aqueça mais 5 minutos. Polvilhe com salsa.

Sirva com uma fatia de pão integral ou com trigo-sarraceno. Se quiser, junte um ovo estrelado. No frigorífico, até 3 dias.

Trigo-sarraceno com cogumelos e cebola

Porções: 2 · Tempo: 30 min · Refeição: almoço

Uma combinação tradicional: trigo-sarraceno, cogumelos e um copo de kefir ou leiteinho. Simples, econômico e substancial.

INGREDIENTES

- 100 g de trigo-sarraceno (cerca de 1/2 copo)
- 1 copo de água (250 ml)
- 250 g de cogumelos
- 1 cebola grande
- 1 colher de sopa de óleo de colza
- pimenta, manjerona, uma pitada de sal
- endro ou salsa fresca
- Para servir: 2 copos de kefir, salada com pepino em conserva

PREPARAÇÃO

1. Passe o trigo-sarraceno por um passador. Deite-o em água a ferver ligeiramente salgada e cozinhe tapado em lume brando durante cerca de 15 minutos até absorver a água.
2. Entretanto, corte a cebola em gomos e refogue-a no óleo.
3. Junte os cogumelos cortados em fatias. Cozinhe até a água evaporar e os cogumelos alourarem ligeiramente.
4. Tempere com pimenta, manjerona e pouco sal.
5. Misture com o trigo-sarraceno e polvilhe com endro. Sirva com kefir ou leiteinho.

Se colheu cogumelos silvestres, use apenas os que reconhece com certeza.

Jantares

Salada com grão-de-bico, tomate e pepino

Porções: 2 · Tempo: 10 min · Refeição: jantar

Uma salada fresca e estaladiça que, graças ao grão-de-bico, sacia durante toda a noite.

INGREDIENTES

- 1 lata de grão-de-bico (400 g), escorrido
- 2 tomates
- 1 pepino
- 1/2 cebola roxa
- um punhado de salsa fresca
- 50 g de queijo tipo feta (opcional)
- Molho: 1 colher de sopa de azeite ou óleo de colza, 1 colher de sopa de sumo de limão, pimenta, uma pitada de orégãos

PREPARAÇÃO

1. Passe o grão-de-bico por um passador.
2. Corte os tomates, o pepino e a cebola em cubinhos, pique a salsa.
3. Misture os legumes com o grão-de-bico e o queijo esfarelado.
4. Combine os ingredientes do molho numa taça, regue a salada e misture com cuidado.

Com uma fatia de pão integral, é um jantar completo. É melhor consumi-la no mesmo dia – os legumes perdem água. O queijo feta é salgado, por isso não tempere a salada com mais sal.

Wrap integral com frango e legumes

Porções: 2 · Tempo: 10 min · Refeição: jantar

Um jantar rápido com sobras de frango assado. Também pode ser levado num piquenique ou para a horta.

INGREDIENTES

- 2 wraps integrais
- cerca de 150 g de frango assado (por exemplo do frango com legumes no tabuleiro)
- 2 folhas de alface
- 1 tomate
- ½ pepino ou ½ pimento
- 3 colheres de sopa de iogurte natural espesso
- ½ dente de alho, endro, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Misture o iogurte com o alho esmagado, o endro picado e a pimenta.
2. Corte o frango em tiras e os legumes em palitos.
3. Aqueça brevemente os wraps numa frigideira seca para os amolecer.
4. Barre o molho, disponha a alface, o frango e os legumes.
5. Dobre: a borda inferior para cima, os lados para o centro, depois enrole.

Em vez de frango pode usar grão-de-bico, atum de lata em óleo natural ou um ovo cozido.

Lanches e doce

Batido de kefir com morangos

Porções: 1 · Tempo: 5 min · Refeição: lanche ou meio da manhã

Um batido refrescante e ligeiramente ácido, com proteína do kefir. Perfeito depois de uma caminhada ou de uma sessão de Tai Chi.

INGREDIENTES

- 250 ml de kefir natural
- 100 g de morangos, frescos ou congelados
- 1 colher de sopa de flocos de aveia (opcional)
- ½ banana pequena (opcional, para adoçar)

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os ingredientes num recipiente alto.
2. Triture com uma varinha mágica até obter uma bebida lisa.
3. Beba de imediato.

Em vez de morangos, use framboesas, mirtilos, frutos vermelhos ou uma mistura de frutos vermelhos congelados. Sem açúcar nem mel – os frutos bastam.

Maçã assada com canela e nozes

Porções: 2 · Tempo: 30 min · Refeição: doce ou lanche

Uma sobremesa de outono-inverno que cheira à cozinha da avó. Doce sem adição de açúcar.

INGREDIENTES

- 2 maçãs rijas e ácidas (por exemplo reineta)
- 2 colheres de chá de nozes picadas
- 1 colher de sopa de passas ou arandos secos
- ½ colher de chá de canela
- 2 colheres de sopa de iogurte natural para servir

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Lave as maçãs e esvazie o centro com uma colher de chá ou uma faquinha, sem furar o fundo.
3. Misture as nozes, as passas e a canela, depois recheie as maçãs.
4. Coloque as maçãs num tabuleiro e regue com 2-3 colheres de sopa de água.
5. Leve ao forno 20-25 minutos até as maçãs ficarem macias. Sirva quentes, com uma colher de iogurte.

As maçãs assadas conservam-se no frigorífico até 2 dias e podem ser aquecidas antes de servir.

Diário e como manter a motivação

O diário não serve para se controlar a si próprio nem para dar notas. Serve para ver algo que, no dia a dia, é fácil não notar: que cada semana traz pequenas mudanças. Ao fim de um mês de anotações, muitas pessoas ficam surpreendidas com o quanto progrediram – mesmo que, dia após dia, parecesse que nada mudava.



Tai Chi matinal no Bryant Park, em Nova Iorque
Fot. Carl from New York, USA / Wikimedia Commons, CC BY-SA 2.0

Como manter um diário

- **Quando:** à noite, por exemplo com o chá. Demora cerca de dois minutos.
- **Tai Chi:** escreva quantos minutos se exercitou (ou «0» – também é uma informação).
- **Caminhada:** minutos de caminhada e, se tiver contador de passos, número de passos.
- **Sono:** quantas horas dormiu e como avalia a qualidade do sono numa escala de 1 a 5.
- **Energia e bem-estar:** escala de 1 a 5, em que 1 significa «muito mal», 3 – «normal», 5 – «muito bem».
- **Água:** número de copos bebidos.
- **Hábito da semana:** ponha uma marca se o cumpriu hoje.
- **Observações:** o que ajudou, o que dificultou, o que surpreendeu.

Exemplo de um dia preenchido

Dia	Tai Chi (min)	Caminhada (min / passos)	Sono (horas)	Qualidade do sono (1-5)	Energia (1-5)	Bem-estar (1-5)	Água (copos)	Hábito da semana	Observações
Segunda	15	10 / 3200	7	4	3	4	6	✓	Depois da sessão apeteceu-me sair para uma caminhada. O joelho não doeu.

Diário semanal – para imprimir

Imprima esta tabela quatro vezes – uma para cada semana do plano – ou copie-a para um caderno.

Semana n.º: _____ De: _____ a: _____ Hábito da semana: _____

Dia	Tai Chi (min)	Caminhada (min / passos)	Sono (horas)	Qualidade do sono (1-5)	Energia (1-5)	Bem-estar (1-5)	Água (copos)	Hábito da semana	Observações
Segunda									
Terça									
Quarta									
Quinta									
Sexta									
Sábado									
Domingo									
Total / média									

Resumo semanal

No domingo à noite, responda a si próprio a algumas perguntas. Basta uma frase para cada uma.

Pergunta	A minha resposta
Quantos dias com Tai Chi cumpri esta semana?	
Qual foi o número médio de passos ou minutos de caminhada?	

Pergunta	A minha resposta
O que correu melhor?	
O que foi mais difícil?	
Em que dia tive mais energia? O que se estava a passar?	
O que vou mudar na próxima semana?	
Como me vou recompensar?	

Medições no início e ao fim de quatro semanas

Estas medições são opcionais. Mostram mudanças que a balança não vê – e muitas vezes são as que mais agradam.

Medida	Início	Depois de 4 semanas	Observações
Peso (opcional), de manhã, em jejum			
Perímetro da cintura (cm), à altura do umbigo			
Levantar da cadeira em 30 segundos (número de repetições)			
Ficar de pé numa perna perto da cadeira (segundos, perna melhor)			
Quantos andares ou degraus subo sem falta de ar			
Caminhada mais longa confortável (minutos)			
Bem-estar geral (1-5)			

Como fazer o teste de levantar da cadeira: sente-se numa cadeira estável encostada à parede, cruze os braços sobre o peito e conte quantas vezes, em 30 segundos, se levanta completamente e volta a sentar-se. É melhor se alguém cronometrar o tempo. **O teste de ficar de pé numa perna** faça-o sempre mesmo junto à borda da cadeira, com a mão logo acima, para poder segurar-se a qualquer momento. Faça os dois testes só quando se sentir bem e seguro.

Como manter a motivação

As primeiras duas semanas costumam trazer entusiasmo. Depois chega uma segunda-feira chuvosa, a visita de familiares ou um dia difícil – e é fácil deixar tudo de lado. Aqui ficam formas que ajudam a atravessar esses momentos.

1. Escreva o seu «porquê»

Numa folha, escreva uma frase: por que razão o faz. «Quero ter forças para brincar com os netos». «Quero subir ao terceiro andar sem falta de ar». «Quero andar de bicicleta até à horta». Cole a folha no frigorífico. Num dia difícil, leia-a em voz alta.

2. A regra «não duas vezes seguidas»

Um dia falhado não é nada. Acontece a todos. O importante é que não se transforme em dois, e depois numa semana. Depois de um dia de pausa, faça pelo menos uma minissessão.

3. Versão mínima

Para os piores dias, prepare uma versão mínima: cinco minutos de movimento ou uma caminhada curta ao quarteirão. Cinco minutos não é um fracasso – é manter o hábito.

4. Nada de «tudo ou nada»

Um pedaço de bolo de aniversário não estraga a semana. Uma sessão falhada não estraga o plano. Volte aos seus hábitos na refeição seguinte, no dia seguinte – sem se castigar e sem «compensar».

5. Mova-se com outras pessoas

Conte aos seus familiares o seu plano. Combine caminhadas em conjunto. Procure um grupo de Tai Chi ou ginástica no clube para idosos ou na universidade sénior. A presença de outras pessoas ajuda muito nos dias em que falta a motivação.

6. Recompense-se – mas não com comida

Por cada semana cumprida, planeie um pequeno gosto: um livro novo, flores para a varanda, ir ao cinema, encontrar-se com amigos, sapatos confortáveis para as caminhadas. A recompensa não precisa de ser grande – o importante é que exista.

7. Traga variedade

Mude os percursos das caminhadas, as sessões do capítulo 7, os horários dos exercícios. Ponha música tranquila durante o Tai Chi. Exercite-se às vezes no parque em vez de em casa. O tédio é o inimigo silencioso de qualquer plano.

8. Compare-se só consigo próprio

Não com o vizinho, não com as fotografias na Internet, não com como era há trinta anos. Compare-se com como estava há um mês. Esta é a única comparação honesta – e costuma ser muito animadora.

9. Quando o peso estagna

É normal. O peso costuma ficar parado durante algumas semanas, mesmo que o corpo continue a mudar. Nessa altura, olhe para outras medidas: perímetro da cintura, teste de levantar da cadeira, escadas, energia, sono. Se estiverem a ir na direção certa – é um sinal de que o plano está a funcionar.

10. Prepare o plano B

Chuva? Marcha no lugar e sessão em casa. Visitas? Uma caminhada em conjunto depois do almoço. Feriados – Natal, Páscoa? Sessão mais curta de manhã, caminhada entre as refeições, comer com calma e sem sentimento de culpa. Quem tem um plano para os obstáculos raramente desiste.

11. Celebre o fim de cada semana

No domingo à noite, leia o diário e assinale com uma caneta colorida tudo o que o deixa contente. Quatro domingos assim são quatro motivos para estar satisfeito.

12. Dê-se tempo

Os hábitos precisam de semanas e as mudanças no corpo, de meses. Não é uma corrida. Cada dia em que se move um pouco mais do que antes é um bom dia.

No final – algumas palavras da minha parte

Quando hoje me levanto de manhã no parque, às vezes penso naquela pergunta do meu neto – por que razão o avô se levanta tão penosamente do banco. Agora levanto-me sem pensar nisso. Não porque o Tai Chi tenha feito um milagre. Porque, durante longos meses, todos os dias fiz um pouco mais do que antes: um quarto de hora de exercícios, uma caminhada depois do almoço, um copo de água em vez de uma bebida doce, mais uma hora de sono.

É isto que também lhe desejo. Que o Tai Chi seja o seu convite diário ao movimento. E o resto – mais energia, melhor forma física, e talvez alguns quilos a menos – que venha assim como veio à senhora do nosso grupo do parque: quase sem querer.

José Nogueira