

Rastreo das suas caminhadas quando estiver em casa

(Keeping Track of your Walking – Portuguese)



TGH

| Primeira semana em casa (velocidade recomendada para caminhar: 3,2 km/hora) | | | | | |
|---|------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|
| DIA | Número de caminhadas por dia | Tempo de caminhada (por caminhada) ou distância percorrida (por caminhada) | FREQUÊNCIA CARDÍACA (Antes da primeira caminhada) | FREQUÊNCIA CARDÍACA (Depois da primeira caminhada) | COMENTÁRIOS Por ex.: falta de ar |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| Segunda semana em casa (velocidade recomendada para caminhar: 3,2 km/hora) | | | | | |
| DIA | Número de caminhadas por dia | Tempo de caminhada (por caminhada) ou distância percorrida (por caminhada) | FREQUÊNCIA CARDÍACA (Antes da primeira caminhada) | FREQUÊNCIA CARDÍACA (Depois da primeira caminhada) | COMENTÁRIOS Por ex.: falta de ar |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| Terceira semana em casa (velocidade recomendada para caminhar: 4,8 km/hora) | | | | | |
| DIA | Número de caminhadas por dia | Tempo de caminhada (por caminhada) ou distância percorrida (por caminhada) | FREQUÊNCIA CARDÍACA (Antes da primeira caminhada) | FREQUÊNCIA CARDÍACA (Depois da primeira caminhada) | COMENTÁRIOS Por ex.: falta de ar |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |
| 21 | | | | | |

A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.

© 2010 University Health Network. Todos os direitos reservados.

Autor(a): Rehabilitation Services - Physiotherapy

Elaborado a: 07/2004

Formulário: D-5047A



| Quarta semana em casa (velocidade recomendada para caminhar: 5,6 km/hora) | | | | | |
|---|------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|
| DIA | Número de caminhadas por dia | Tempo de caminhada (por caminhada) ou distância percorrida (por caminhada) | FREQUÊNCIA CARDÍACA (Antes da primeira caminhada) | FREQUÊNCIA CARDÍACA (Depois da primeira caminhada) | COMENTÁRIOS Por ex.: falta de ar |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |