

# Guia prático

## Como se preparar para uma viagem longa



fisioviajante.com.br  
@fisioviajante  
tel:

# Introdução

Atenção: Este é um ebook gratuito e não deve ser vendido

Viajar é uma ótima maneira de mudar a rotina, aproveitar o tempo livre e curtir as férias. Escolher destinos e preparar o roteiro é uma forma de começar a curtir a viagem antes mesmo da data marcada.

Claro que viajar é ótimo, mas também oferece desafios, sejam físicos, emocionais ou financeiros. Muitas vezes o seu destino do sonho pode parar mais distante por conta da sua localização no mapa.

Este guia ajudará você a se preparar e se lembrar de detalhes importantes na hora de se preparar para uma viagem longa.



Aqui você encontrará:

- Dicas para prevenir dores
- Exercícios
- O que levar na mala
- O que fazer durante o trajeto
- Cuidados durante toda a viagem



# 1. Prevenindo dores

Uma das maiores preocupações que temos ao pensar em uma viagem muito longa são as possíveis dores que ficar na mesma posição por horas ou carregar malas pode acarretar.

Alguns **exercícios e alongamentos simples** podem ajudar a preparar o seu corpo para essas viagens longas e prevenir dores, contraturas e desconfortos.

Os exercícios podem ser feitos **com ou sem carga**, dependendo da força que você já tem. Mas, **é importante lembrar que muita carga pode te machucar**, e não é isso que queremos, principalmente antes de uma viagem!

A postura também merece bastante atenção neste momento, então, durante a execução dos exercícios **concentre-se no seu corpo** e mantenha suas articulações bem alinhadas.

O ideal é começar a fazer os exercícios alguns meses antes da viagem. Eles podem ser intercalados e não precisa fazê-los todos os dias.

Cuidar do seu corpo é a melhor forma  
de ter bem estar durante uma viagem  
longa!

## 2. Exercícios

### Alongamentos

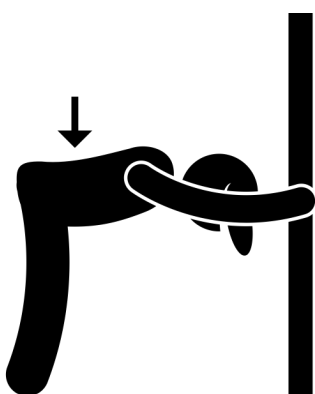
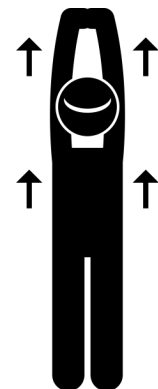
Realizar alongamentos é um momento importante do preparo muscular. Não devemos forçar muito. Ao sentir que o músculo está sendo puxado já é suficiente.

**Manter cada posição de 30 a 40 segundos**  
**Lembre-se de fazer dos dois lados!**



Alongamento de cervical, pode ser feito em pé ou sentado.

Alongar a coluna é importante para evitar contraturas. Cuidado para não contrair os ombros e grudá-los na orelha!



Use uma parede de apoio, lembre-se de se posicionar com cuidado e respirar durante a execução

## 2. Exercícios

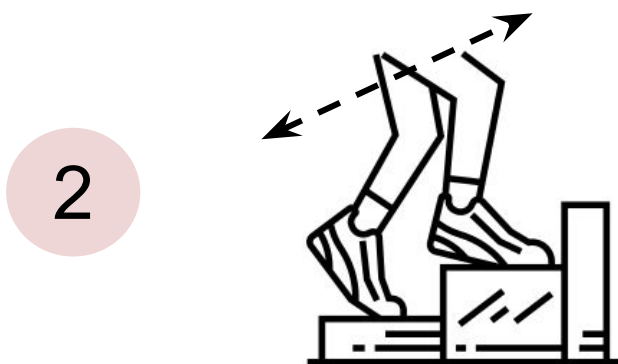
### Fortalecimento

Neste ebook apresento alguns exercícios fáceis e eficazes, pensando em longas horas de viagem, mas, lembre-se que cada corpo é único e caso você tenha dores durante a execução deve parar.

**Faça 3 séries de 10 repetições**  
**Lembre-se de fazer dos dois lados!**



Fortalecimento de **glúteo** pode ajudar a evitar dores na região do quadril e



Subir e descer degrau é uma boa forma de fortalecer os músculos da perna e ativar a circulação

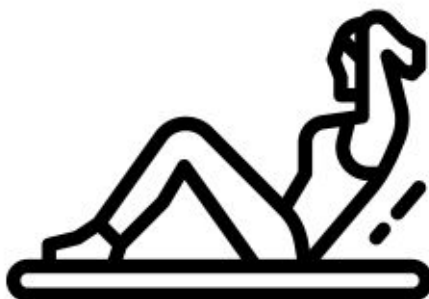
## 2. Exercícios

3



Fortalecimento de **peitoral** é importante para a postura e evitar contraturas musculares em longos períodos sentado.

4



Fortalecimento **abdominal** é essencial para ajudar a postura e evitar dores lombares

5



O exercício cardiorrespiratório de sua preferência também é importante para evitar dores!

### 3. Arrumando a mala

No momento de arrumar a mala, algumas perguntas chave te ajudarão a definir o que priorizar:

- Qual o período da viagem?
- Qual o clima no destino?
- Como carregarei as malas?
- Que tipo de atividade farei?
- Tenho dores? Como cuidarei delas?

Com as respostas, você poderá escolher com atenção o tipo de mala, qual o peso poderá carregar e o tipo de roupa que deve conter.

Lembre-se que carregar malas muito pesadas, com conteúdos que não serão úteis ou utilizados durante a viagem pode gerar desconfortos que poderiam ser evitados, por isso, pensar com cuidado o que será incluído é uma atividade importante do seu planejamento.

E pensando no seu bem estar, independente do seu destino ou tempo de viagem, alguns materiais simples e leves poderão fazer a diferença durante a sua jornada.

### 3. Arrumando as malas

Agora algumas dicas do que acrescentar na sua mala:



Ter mais de um calçado na mala é muito importante, principalmente em viagens que incluam longas caminhadas.

É importante escolher um calçado confortável, que não machuque o seu pé e que seja adequado ao clima que você encontrará.



Uma bolinha de tênis pode ser sua principal aliada durante a viagem!

Com ela você poderá aliviar dores pontuais, ajudar a circulação, realizar automassagem e evitar câimbras.



Tenha algo para se distrair. Seja um livro, passatempos ou podcast

Se distrair durante uma longa viagem ajuda a relaxar e aproveitar o percurso que faz parte da viagem!



## 4. O que fazer durante o trajeto

Independente do tipo de viagem que você fará, longos períodos na mesma posição são prejudiciais para o corpo, adapte as dicas a seguir de acordo com o seu meio de transporte (aéreo, carro, ônibus ou trem).

### Dica 1

#### Mude a posição com frequência.

Se estiver de carro, ajuste o banco de formas diferentes. Em espaços pequenos movimente os ombros, os joelhos e os pés.

### Dica 2

#### Levante-se

Levantar-se ao longo da viagem é muito importante para evitar dores, inchaços e desconfortos durante a viagem.

### Dica 3

#### Movimente-se



Além de mudar de posição, movimentar suas articulações é algo simples e muito eficaz.



# 5. Cuidados

Viajar é muito bom, mas, devemos ter cuidados para não provocar lesões, dores ou situações ruins para o corpo.

**Quando se cansar, pare.** Parece simples, mas, muitas vezes durante uma viagem nem percebemos o cansaço chegando, descansar é essencial para que o corpo possa se regenerar e manter a boa saúde!

**Não fique com dor.** As vezes somos resistentes em tomar remédios, mas a dor pode atrapalhar seu bem estar e o seu aproveitamento na viagem, portanto, tenha sempre por perto os remédios **indicados por seu médico** e tome quando necessário.

**Hidrate-se.** Facilmente esquecemos de tomar água durante uma viagem, mas é muito importante para o seu corpo e estar bem hidratado, portanto, tenha sempre uma garrafinha por perto.

**Alongue-se.** Alongar durante a viagem, antes de dormir ou de caminhar vai ajudar o seu corpo a estar mais preparado e prevenir lesões e dores.

Este ebook traz algumas dicas gerais para ajudar você a aproveitar melhor sua viagem! Para informações mais específicas e detalhadas, procure um profissional

# Sobre a autora



Fisioterapeuta (PUC-SP) Mestre (USP) e Especialista (Einstein) em gerontologia e Especialista em Cuidados Integrativos (UNIFESP).

Acredito que qualidade de vida é essencial para todos os momentos da vida.

Tenho vasta experiência em atendimentos humanizados e em tratamento de dores crônicas.

Viajar é um aspecto importante da minha vida, e acredito que com o meu conhecimento posso ajudar você a viajar melhor e ter mais qualidade de vida. Assim, nasceu a Fisio Viajante.



Com a **Fisio Viajante**, você terá materiais personalizados considerando suas necessidades e seu destino. Conheça mais!