

“CORPO E MOVIMENTO”

Atividades físicas fortalecem o nosso sistema imunológico e são essenciais não somente para a saúde física, como também para a saúde mental e emocional. Por isso, é importante mantermos as atividades físicas, mesmo nesse período de isolamento.

Crie uma rotina

- ✓ Separe um tempinho do seu dia, preferencialmente no mesmo horário.



Escolha um local adequado

- ✓ Procure um local ventilado e com espaço suficiente para realizar os exercícios.

Convide familiares ou amigos

- ✓ Realizar exercícios com outra pessoa, mesmo que por chamada de vídeo, é uma alternativa mais divertida e ajuda a manter o compromisso.



Tome cuidado

- ✓ Seja consciente do seu nível de atividade física e não ultrapasse os limites do seu corpo.
- ✓ Esteja atento às suas restrições ou contraindicações médicas.
- ✓ Preste atenção se sentir dores ou desconforto, pare imediatamente.

Comece o treino

- ✓ Escolha roupas e calçados adequados.
- ✓ Hidrate-se durante os exercícios, mantenha sempre uma garrafinha de água a seu lado.



- ✓ Equipamentos de academia podem ser substituídos por itens de casa como pacotes de arroz, garrafas pet com água, cabos de vassoura, cadeiras, sofá e até as escadas do prédio (caso tenha)!

- ✓ Sites ou aplicativos de exercício podem ser bem úteis.



LEMBRE-SE! VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ!

Mantenha-se saudável fisicamente e emocionalmente.