



Tribunal  
de Contas do  
Estado do Amazonas

# DICAS ISAU

*Diretoria de Saúde*





## TCE dá dicas de como manter a rotina de exercícios na quarentena da COVID-19

Além de pensar na saúde mental, devemos, também, pensar em cuidar do corpo nesse período de isolamento social. Pensando nisso, a Diretoria de Saúde (Disau), por meio do setor de Fisioterapia, compartilha algumas dicas para este momento:

Vale lembrar que a atividade física, feita de maneira regular, melhora o sistema imunológico, aumenta a força muscular, controla o estresse e melhora o sono.

Atividades como realizar tarefas diárias, brincar com o filho, subir e descer escadas, caminhar, pular corda e dançar, são ótimas atividades que movimentam o corpo, por exemplo.

O setor orienta que se inicie com uma sequência de agachamento, flexão de braço e abdominais, usando o próprio peso corporal. Realizando três séries, com dez repetições, respectivamente.

A corrida estacionária (esteira) ou uso da bicicleta ergométrica por 20 a 30 minutos ao dia.

## Outra dica é baixar um aplicativo de treino para te motivar.

Comece com exercícios de baixa intensidade e fácil execução. O importante da atividade física é a regularidade.

Alongamentos: Tire 10 minutinhos do dia para se alongar, pois essa modalidade de exercício engloba inúmeros benefícios, como:

Relaxamento e alívio da tensão muscular; melhora a postura e flexibilidade corporal; aumento do bem estar físico e mental, sendo esse último muito importante para esse período que estamos vivendo.

*Como deve ser feito:*

- Todos os dias, com calma, associado à exercícios respiratórios (inspirando pelo nariz e soltando o ar pela boca).

- Pode ser feito duas séries de 20 a 40 segundos cada.

- Associado ou não à atividade física.

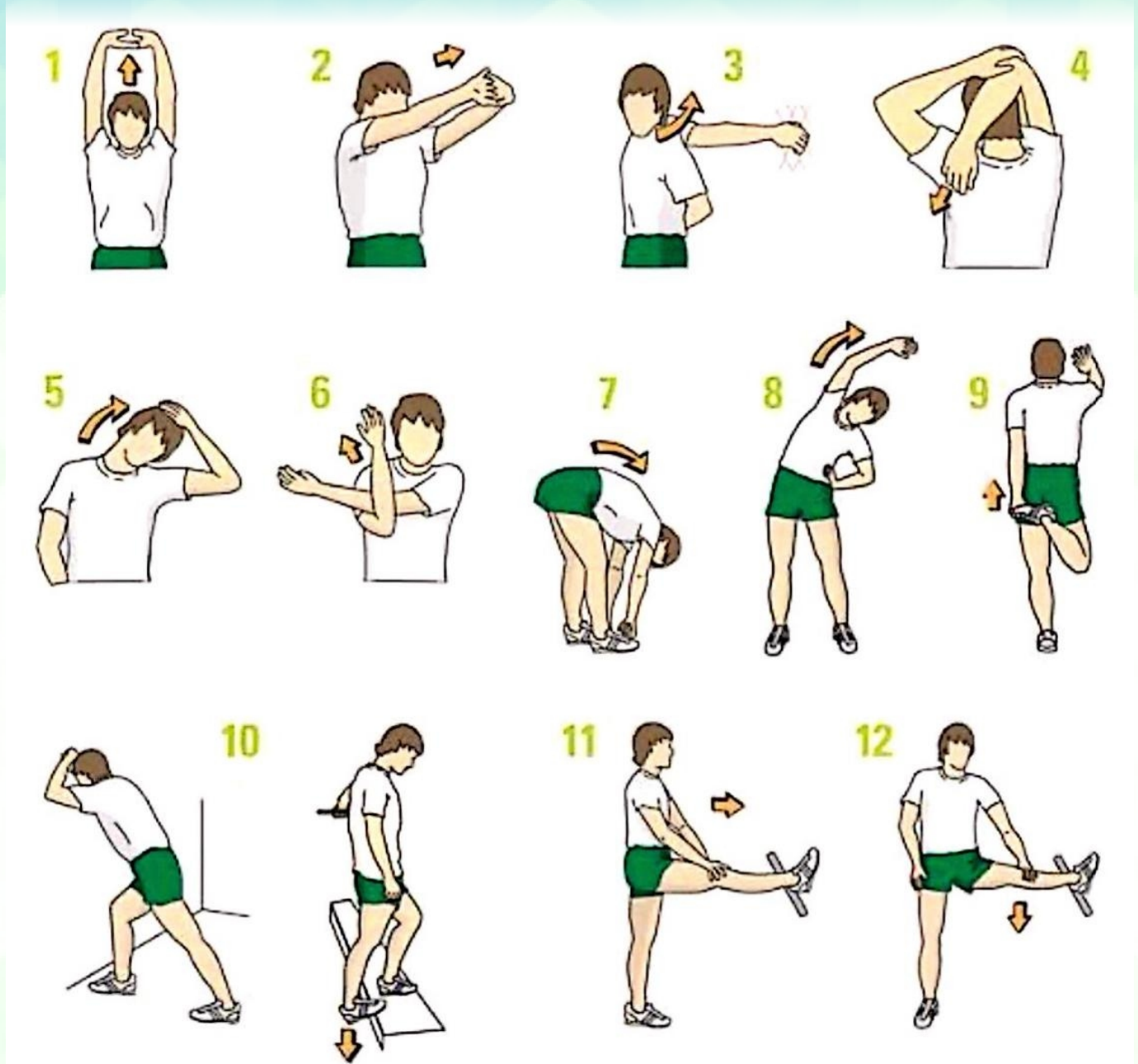
- Cada posição de alongamento deve ser mantida de 15 a 40 segundos.

## **IMPORTANTE!**

**Por serem exercícios relaxantes, é importante que sejam feitos sempre sentindo uma tensão tolerável a cada movimento ou posição.**



Esses exercícios, feito ao ar livre, com uma música relaxante, são uma ótima pedida. Mas, em casa, também são muito bons. Pensando sempre no bem estar de todos segue alguns alongamentos que podem ser feitos em casa:



**Conteúdo:**

Diretoria de Saúde  
Setor de Fisioterapia

**Projeto Gráfico:**

Diretoria de Comunicação Social