



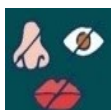
ORIENTAÇÕES DE COMO PREVENIR O COVID-19



Realizar frequentemente a lavagem das mãos com água e sabão, especialmente após contato direto com pessoas doentes ou com o meio ambiente.



Usar álcool em gel.



Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.



Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável. Na falta de um lenço, use o antebraço, e nunca as mãos.



Evitar contato com as pessoas contaminadas ou ambientes com muita aglomeração. Evite cumprimentar com beijos, abraços e apertos de mãos.



Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres e copos .



Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência .

A atividade física está associada a um envelhecimento saudável e traz inúmeros benefícios, como a melhora da saúde global, diminuição de complicações e independência nas atividades funcionais. O projeto ATIVIDADE ocorre na UFSC desde 2015 com o objetivo de inserir atividades físicas e cognitivas no dia-a-dia dos nossos idosos.

Devido à disseminação do COVID-19, todos temos o dever social de nos manter isolados.

Especialmente para essa época em que as caminhadas estão restritas, elaboramos um material para ajudá-los a realizar os exercícios. Convide aquele que mora na mesma casa a praticar junto, será um momento de cuidar da saúde física, mental e do seu bem-estar.

Mantenha-se ativos!!!



PROJETO ATIVIDADE

EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA



Profa. Dra. Heloyse Uliam Kuriki, Profa. Dra. Kelly Mônica Marinho e Lima, Profa. Dra. Livia Arcêncio do Amaral

Alunas: Amanda Scharman, Fernanda Ceroni, Leticia Guimarães, Marina Della Giustina

Projeto ATIVIDADE - UFSC, Araranguá.

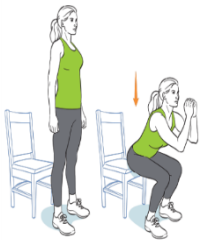
RESISTÊNCIA E FORTALECIMENTO



Fique na ponta dos pés e volte, sem tirar os dedos do chão.



Sentada em uma cadeira, estenda os joelhos e volte.



Levante e sente na cadeira, cuidando do alinhamento dos joelhos e pés.

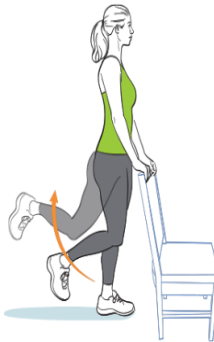


Apoiada em uma cadeira ou mesa, eleve uma perna lateralmente e volte.

RESISTÊNCIA E FORTALECIMENTO



Em pé, apoiada em uma cadeira ou mesa, eleve a perna com o joelho dobrado e volte.



Em pé, apoiada em uma cadeira ou mesa, dobre apenas o joelho e volte.

Para cada exercício, fazer:

3 vezes de 15 repetições

ou

4 vezes de 10 repetições

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO

Preferencialmente realizar o exercício na posição sentada

Realizar séries de 12 até 15 respirações.

Assoprar primeiramente o ar para esvaziar os pulmões.

- Puxar o ar pelo nariz profundamente empurrando a barriga para frente ! (3 segundos)- “Cheire a flor”.
- Assoprar o ar pela boca bem longo trazendo a barriga de volta ao normal! (6 segundos)- “Assopre a vela”



EXERCÍCIOS PARA AS MÃOS

