

## **Como manter a rotina de atividades físicas durante o Isolamento Social**

A pandemia de Covid-19 forçou os habitantes de diversos países ao redor do mundo a ficarem em casa durante um período de isolamento social. A reclusão trouxe mudanças significativas na rotina de todos, já que impossibilitou tarefas simples e cotidianas como ir ao trabalho, estudar e se dedicar à atividade física.

Exercitar-se por conta própria pode ser difícil e até um pouco arriscado, mesmo com a ajuda de vídeos e apps de celulares. Por isso, é importante consultar profissionais da área da saúde, por meio de teleatendimento, antes de realizar exercícios sozinho em casa, para avaliar seu condicionamento físico e evitar lesões durante os treinos.

É necessário manter o corpo ativo. Faça exercícios físicos regularmente e com moderação, a fim de melhorar o nosso sistema imunológico. Mas não esqueça da hidratação.

Para os iniciantes, o ideal é realizar um alongamento e caminhadas leves pela casa. É importante cuidar da saúde, mas com segurança e responsabilidade.