

**Vol.  
6**



# **RECOMENDAÇÕES PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

**SAÚDE MENTAL E A PANDEMIA DE COVID-19**

Esperamos com essa cartilha lhe passar algumas informações sobre a prática de atividade física e seus benefícios. As atividades estruturadas ao longo desta cartilha devem ser realizadas com cautela, pois as pessoas são diferentes dos pontos de vista psicológico, social, biológico e cultura.

## Atividade física e COVID-19

Diante da pandemia de COVID-19 temos muito a fazer para minimizar as possibilidades de contágio da doença e seus fatores agravantes, e a atividade física é uma ferramenta que pode auxiliar muito neste processo. Os benefícios dos exercícios físicos são inúmeros, inclusive quando se trata da questão imunológica.

A atividade física não previne o contágio do novo coronavírus, mas deixa o organismo mais resistente e protegido contra outras doenças que podem ser fatores determinantes para potencializar a ação do vírus. Fortalecendo o sistema imunológico, a resposta do organismo será mais eficiente contra diversos casos de infecção e, é também com esse propósito, que a prática de atividades físicas pode atuar. É praticamente consenso entre os estudiosos que a prática regular de atividades físicas com intensidade moderada pode ser considerada como uma aliada no aumento da imunidade.

Devido a pandemia de COVID-19, é recomendada a proibição do funcionamento de academias e clubes. As autoridades sanitárias, como a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), têm recomendado não praticar atividades físicas ao ar livre, onde as autoridades locais decretaram um isolamento social mais rígido. Isto altera a rotina de exercícios de muitas pessoas, ou mesmo dificulta quem estava querendo ficar mais ativo fisicamente de iniciar uma prática de exercício.

Ficar mais tempo em casa pode levar a comportamentos sedentários aumentados, gastando-se menos energia e levando a um aumento do risco e potencial agravamento das condições crônicas de saúde (como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial). É então importante a continuidade da atividade física em casa para se manter saudável e manter um bom funcionamento do sistema imunológico.



## DICAS E CUIDADOS PARA O TREINO EM CASA



Faz-se necessária uma hidratação adequada para mantermos o bom funcionamento do organismo. Você sabe quantos litros de água deve ingerir por dia? As recomendações de nutricionais indicam que a quantidade de água que deve ser consumida no dia é individual, e podemos utilizar o cálculo:

**água por dia = 35ml/kg**

Por exemplo:

Uma pessoa de 60kg deve tomar 2,1 litros de água (60 x 35mL)

Uma pessoa de 70kg deve tomar 2,45 litros de água (70 x 35mL)

Uma pessoa de 80kg deve tomar 2,8 litros de água (80 x 35mL)



O sono também é um importante fator de controle no nosso sistema imunológico. Repõe as energias, revigora o corpo e a mente e nos regula para uma nova jornada. **O ideal é dormir de 07 – 09 horas por dia.** De acordo com um recente estudo publicado na revista científica Journal of American College of Cardiology, dormir seis horas ou menos por noite aumenta o risco de aterosclerose (acúmulo de gordura na parede das artérias). Entretanto essa é uma métrica. Cada pessoa tem sua necessidade de sono. Observe-se! Ter um sono reparador é o principal parâmetro.



## Prevenindo-se contra a COVID-19 e melhorando seu condicionamento físico!



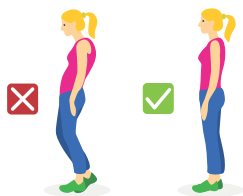
Procure um ambiente limpo, não escorregadio e que permita sua movimentação



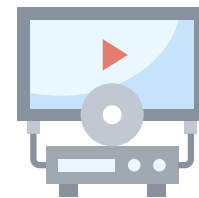
Use tênis e roupa adequada (leves e confortáveis)



Faça alongamento, mas sem exagerar



Atente-se à postura



Não se distraia com a TV nem com o celular



Evite realizar o exercício sem estar alimentado, mas também não realize assim que comer (mesmo se os exercícios forem realizados pela manhã, NÃO é seguro realizar jejum sem o devido acompanhamento profissional)



Respire corretamente



Beba água



Respeite o seu nível de condicionamento físico, não passe do seu limite



## EXERCITAR-SE E MEDITAR

Devido os possíveis enfrentamentos emocionais que podem surgir frente ao isolamento social, motivados pelo prolongamento do tempo em casa e afastamento das atividades que proporcionam mudanças de ânimo na rotina pessoal. Surge a necessidade de incluir no cotidiano práticas que possam auxiliar no controle dos níveis de estresse e ansiedade. A meditação, discutida aqui, é uma técnica de relaxamento e não tem nada a ver com religião! É nesse contexto que a prática da meditação ganha espaço como uma ferramenta de autocuidado que favorece a tranquilidade da mente.

Alguns dos principais benefícios a serem ressaltados são:

- **Maior compreensão das próprias emoções**
- **Desaceleração do fluxo dos pensamentos**
- **Um estado de tranquilidade mental**
- **Aumento da sensação de presença, foco e atenção**

Para iniciar a prática de meditação não precisa nenhum investimento inicial apenas a disposição para começar, pois a única coisa que você precisa é do seu corpo, sua mente e sua respiração.

**1**

### Primeiro passo: Preparação

Busque um espaço na sua casa onde seja possível restringir ou ao menos diminuir os sons que chegam até você. Assim poderá se concentrar melhor.

**2**

### Segundo passo: Postura

Procure uma postura confortável. Pode ser sentado no chão, em uma cadeira ou almofada e até deitado também. Precisa ser uma postura onde você possa permanecer um tempo. O importante é conseguir manter a coluna o mais reta e alinhada possível para que você possa respirar tranquilamente.

**3**

### Terceiro passo: Concentração

Feche os olhos e observe somente sua respiração. Leve o tempo que for necessário, pois é na concentração que se inicia a meditação. Observe a entrada e a saída do ar no seu corpo, de forma a trazer sua atenção totalmente para esse processo de respirar.

## 4

**Quarto passo: Meditação**

Por mais que possam vir pensamentos, ideias ou lembranças na mente é importante reconhecer que, neste momento, elas ocorrem apenas no campo mental. São ideias e não o que de fato ocorre agora. Agora é apenas você observando sua respiração. Tenha consciência disso e permaneça o tempo que for agradável nesse estado.

De um modo geral podemos dizer que tudo isso já foi uma meditação completa. Se você realizar os quatro passos que foram aqui sugeridos, respeitando a construção e a execução da sua prática, já haverá uma rica experiência para ser vivida. É importante permanecer pelo menos de três (3) a cinco (5) minutos, para que se possa sentir os primeiros efeitos.

Agora vem a sugestão de mais algumas técnicas que podem proporcionar mais autoconhecimento e tranquilidade para o seu dia.

**Exercício  
de consciência corporal**

**Objetivo:** Tomar consciência do seu corpo.

**Execução:** Realize os quatro passos anteriores durante o tempo que achar necessário. Após sentir que já foi o suficiente, direcione a atenção da respiração para alguma parte do seu corpo. Observe, de olhos abertos ou fechados, o que você sente. Sua pele, músculos, pelos, sensação térmica e etc. Experimente ficar em pé e realizar alguns movimentos com a parte escolhida. Exemplo: balançando os braços para frente e para trás, sinta como o movimento acontece, de onde ele vem pelo corpo, para onde vai, quanto de força você usa ou se sente dores ou não na execução do movimento. Essa consciência é importante para o dia a dia, pois trás a noção daquilo que podemos fazer sem nos machucar.

**Técnica  
de relaxamento**

**Objetivo:** Proporcionar um estado de relaxamento prolongado no corpo e mente.

**Execução:** Realize os quatro passos anteriores e no lugar de buscar o profundo silêncio, coloque uma música que te relaxe e direcione a sua atenção para as sensações que surgem em você. Escolha uma música que possa te relaxar, algo leve e calmo, com preferência para uma predominância de sons instrumentais. Leve sua atenção para a sensação de leveza que esse ritmo calmo vai te trazer e permaneça em atenção o tempo que durar a música, podendo escolher mais de uma e fazer uma "playlist". Uma boa sugestão é realizar essa meditação com o corpo deitado.

O mais importante da meditação é ter consciência de como está a sua mente, como está você. Desenvolvendo essa consciência você pode, progressivamente, lidar melhor com seus sentimentos, emoções e sensações. Tudo isso parte do trabalho de concentração. Reconhecer o que está de fato acontecendo e diferenciar do que ocorre somente no imaginário, na nossa mente. A meditação proporciona tranquilidade na mesma proporção que desenvolve uma relação mais saudável da pessoa com sua própria mente.

**Você pode incrementar estes momentos de meditação após o treino como forma de voltar à calma.**



## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

- 1. Contribui no emagrecimento**
- 2. Ganho ou manutenção de massa muscular**
- 3. Melhora de níveis de vitamina D (devido as mudanças na composição corporal)**
- 4. Manutenção de melhores níveis de glicemia (“açúcar no sangue”)**
- 5. Melhora na Pressão Arterial**
- 6. Combate à Osteoporose (“ossos fracos”)**
- 7. Contribui para uma maior estabilidade emocional (devido substâncias liberadas durante e após a prática de atividade física).**

Fazer exercícios físicos em casa pode ser seguro e simples. Visamos principalmente exercícios que utilizem o peso do corpo, além de atividades moderadas. Atividades muito intensas não são indicadas nesse período. Porém, também serão indicados exercícios que utilizem materiais que temos em casa como carga.

A seguir temos sugestões sobre cuidados ao se treinar em casa, e também alguns exemplos de exercícios baseados no método pilates. As próximas sessões estão divididas em:



Exercício  
para crianças



Exercício para população  
adulta saudável  
(Masculina e Feminina)



Exercício para população  
com doenças cardiovasculares  
ou diabetes



Pilates





## EXERCÍCIOS PARA CRIANÇAS

O contato da criança com a atividade física comumente é feito por meio de jogos e brincadeiras, tendo em vista que o elemento lúdico é muito atrativo para elas. É importante lembrar que parte significativa do desenvolvimento da criança é influenciado pela riqueza das experiências corporais que ela possa ter contato, tais como: correr, saltar, manusear objetos, equilibrar-se e etc. Esses estímulos influenciam não somente a saúde mas enriquecem o amadurecimento da criança.

Durante o enfrentamento da pandemia com o advento do isolamento social, restringiu-se o espaço de experimentação da criança ao ambiente domiciliar. O que pode acarretar na diminuição de estímulos que proporcionem a diversão e o entusiasmo que nos ambientes externos encontramos deliberadamente como nas escolas, praças, parques ou até mesmo na rua, onde há mais propensão para o livre brincar.



Surge então a necessidade de prover meios para que a criança possa sentir-se interessada em manter o hábito de se movimentar mesmo em casa e também de tornar o ambiente domiciliar rico em possibilidades para comportar as brincadeiras e os jogos que caracterizem essa lúdica atividade física.

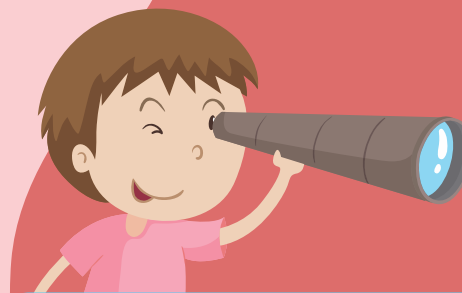
Outra possibilidade para enriquecer o espaço e as possibilidades do ambiente é reciclar e reaproveitar materiais que seriam descartados. Dar uma nova utilidade para o objeto, com o intuito de o tornar um artefato lúdico:

- Tampinhas de garrafa podem virar peças de jogo de tabuleiro, como "Damas" ou até "Futebol de Botão"
- Lençóis antigos sendo amarrados podem virar desde obstáculos para serem saltados até cabo de guerra, até mesmo cabanas para brincar de acampar
- Lacres de garrafa podem produzir belíssima bolhas de sabão
- Garrafas podem se tornar Carros, Aviões e Naves, além de serem ótimos alvos para arremessar argolas ou bolinhas
- Meias velhas podem virar bolas de vários tamanhos





Existem outras brincadeiras que já possuem espaço no imaginário popular que podem ser resgatadas para dentro de casa, como brincar de caça ao tesouro, esconde-esconde e até mesmo amarelinha (basta achar uma forma de marcar o chão ou sinalizar o caminho a ser percorrido) e brincar de fazer sombras de animais com as mãos pode ser uma ótima diversão.



Além dos artefatos reciclados tem aqueles que podem ser produzidos com a somatória de outros produtos que possivelmente você pode encontrar em casa.

- Farinha, água e sal podem se tornar uma massinha de modelar. Adicionando suco em pó pode até ter diferentes cores
- Havendo respeito mútuo no ambiente, brincar de guerra de travesseiro pode ser muito divertido
- Se juntar vassouras, caixa vazias e sapatos, aliados a uma boa criatividade, pode-se formar uma rica pista de obstáculos para que a criança venha a atravessar
- Pintura, desenhos, origamis, recortes de revistas e outras atividades podem ser ótimas brincadeiras.



É interessante que os pais estimulem e incentivem esse momento do brincar da criança. Caso seja possível: participem também! Quanto mais pessoas estiverem envolvidas no jogo ou na brincadeira maior será a probabilidade do estímulo se tornar rico. Vale ressaltar que o lúdico também trás inúmeros benefícios para o adulto. Além de também ajudar o adulto a se exercitar, esse momento pode proporcionar alívio do estresse e da tensão.

Diferentemente do adulto, a criança requer um tempo maior de exposição à atividade física para que os efeitos possam ser melhor aproveitados. Mesmo que haja dificuldade para manter uma rotina regular, é interessante que a criança tenha acesso de sessenta a cento e vinte minutos de estímulos à atividade física. Esse tempo pode ser inserido progressivamente e sem rigor.

**Outra boa sugestão é a busca de instruções em vídeo de como produzir brinquedos e artefatos lúdicos em casa e a explicação de jogos e brincadeiras. Algumas sugestões clicáveis poderão ser encontradas logo abaixo:**

Brinquedo Vai-vem de garrafa Pet

Brinquedo Bilboquê de garrafa Pet

Origami da sorte de papel

Origami "sapo" de papel

Sugestão de pista de obstáculos com fita suspensa no ar

Brincadeiras para fazer em casa

Atividades lúdicas para fazer em casa

Jogos para fazer em casa

Amarelinha africana com fita

Os pais podem incentivar as crianças ao resgatar brincadeiras de sua infância e compartilhar não só a brincadeira, como também alguma história ou experiência que viveu ao experimentar aquela atividade. O incentivo sempre é bem vindo, principalmente nos primeiros momentos de aproximação da criança a jogos novos. É interessante tornar esse momento bem aberto às possibilidades.





## EXERCÍCIO PARA POPULAÇÃO ADULTA

A OMS recomenda um mínimo de 150 minutos de atividade moderada por semana, o que dá aproximadamente 20 minutos por dia. Além do exercício físico propriamente dito, para se evitar o comportamento sedentário, também sugere o aproveitamento das atividades diárias para se manter ativo. Como alguns exemplos podemos citar: danças, brincar com as crianças, tarefas domésticas, como limpar e cuidar da casa, que podem ser usadas para além dos exercícios físicos.

Outras dicas são procurar ficar de pé e em movimento, a cada 30 minutos sentado pelo menos; além é claro da alimentação, que unida ao exercício físico são considerados o que há de mais efetivo para prevenção de problemas como obesidade, hipertensão, diabetes, ou ainda para auxiliar a controlar e estabilizar os sintomas na presença destas doenças.

### Materiais

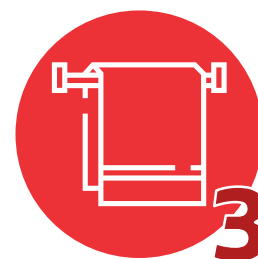
É possível realizar um treinamento em casa utilizando:



Cabo de vassoura  
ou similar



Elásticos de roupas



Flanela ou  
pano de prato



Sacola plástica comum  
e pacotes de alimento de 1kg



Cadeira ou banco

Além da possibilidade de usar estes materiais ainda existem vários exercícios que somente precisarão do seu peso corporal.

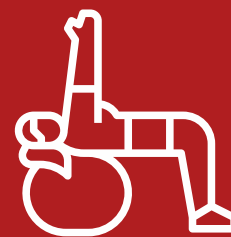


## PESSOAS COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES E/OU DIABETES

### Recomendações gerais:

- 1.** Se você estiver sentindo mal estar, dor de cabeça, náusea ou dor moderada a alta nas pernas ou braços, não prossiga na atividade física.
- 2.** Se possível, verifique qual sua pressão e nível de glicemia (açúcar no sangue) no começo da atividade e ao final dela.
- 3.** Se você for hipertenso e sua pressão estiver acima de 150/100 faça uso de sua medicação de costume (se houver) e repouse, não inicie a atividade física.
- 4.** Se você for diabético e seu nível glicêmico estiver acima de 200mg/dL, não realize atividade física nesse dia. Se estiver entre 100 e 150mg/dL, acompanhe o nível e se necessário faça um lanche rápido.
- 5.** Realizar exercícios de 3 a 5 vezes na semana com uma duração média de 45 minutos. Escolha o horário do dia que se sinta mais disposto (a) para a atividade.
- 6.** Faça o download de alguma aplicativo que possa medir a quantidade de passos que você dá durante o dia.





## PILATES

Pilates é uma prática que une fortalecimento corporal e cerebral. Criada no início dos anos 1920 pelo ginasta alemão Joseph Pilates, a técnica chegou ao Brasil em 1991. Hoje o pilates é utilizado em todo o mundo. Seja para desenvolvimento de força e flexibilidade, como para melhorar o tônus muscular e postura.

A principal vantagem da prática é que ela é acessível a todas as pessoas, desde um atleta de alto rendimento até idosos com mobilidade reduzida. Crianças, gestantes e deficientes também pode praticar, porém esse público em específico necessita de um acompanhamento próximo de um profissional para não acarretar nenhum prejuízo a sua saúde.

No Pilates Solo, originalmente foram desenvolvidos exercícios pelo próprio Joseph Pilates que eram realizados apenas com o próprio corpo sem a necessidade de qualquer acessório. Alguns **exercícios** realizados no Pilates Solo se caracterizam por serem de caráter educativo, ou seja, enfatizam o aprendizado da respiração e do centro de força. O Solo exige mais controle, pois apresenta exercícios que utilizam o peso do próprio corpo, além disso, os principais desafios para a execução são o equilíbrio e o **alongamento**.

No entanto, cada vez mais, esse exercício demonstra benefícios não só para o corpo, mas também para o bem-estar emocional de quem faz pilates logo pode ser percebido.



## Benefícios do Método Pilates

- 1. Aumenta a força, o equilíbrio, a coordenação e flexibilidade**
- 2. Dá maior controle muscular e consciência corporal**
- 3. Integra corpo e mente**
- 4. Melhora o condicionamento físico e mental**
- 5. Melhora a capacidade respiratória**
- 6. Corrige a postura**
- 7. Alivia dores musculares e previne lesões**
- 8. Aumenta a auto-estima e alivia o estresse**

Tanto Iniciantes como **peessoas mais avançadas** podem praticar Pilates Solo, tendo em sua divisão de exercícios nível inicial, intermediário e avançado. Logo abaixo, temos alguns dos exercícios básicos do pilates que podem ser realizados em casa:

## Alongamentos

Antes de iniciar os exercícios realize o “alongamento”, ele tem como objetivo preservar e aperfeiçoar o grau de flexibilidade muscular, a prática do mesmo favorece o estiramento das fibras musculares, contribuindo para que o seu comprimento aumente. Isso ocorre devido o aumento da temperatura dos músculos, quanto mais se alonga um determinado músculo maior será o fluxo da articulação controlada por ele e melhor será a sua flexibilidade.

O alongamento proporciona o bem estar físico e mental do praticante, estimula o desenvolvimento da percepção do próprio corpo, reduz a probabilidade de desenvolver lesões musculares, restringe os riscos de disfunções da coluna, melhora a postura, diminui a tensão muscular, suaviza a irritabilidade muscular, estimula o cérebro a liberar a serotonina.



## Pilates solo

Clique nas imagens e seja direcionado para vídeos de cada exercício.



**PRANCHA:** Deite em um colchonete com a barriga virada para baixo, estenda os braços alinhados ao corpo. Depois levante o quadril, mantendo-se apoiado apenas pela ponta dos pés e pelos braços. Contraia bem o abdômen, tentando “jogar o umbigo para dentro”, o quadril deve ficar bem alinhado com o tronco. Esse exercício não possui movimento, então o que contará são os segundos que você aguenta ficar nessa posição. Se você é iniciante comece com 15 segundos e aos poucos vá tentando aumentar.



Clique e assista  
ao vídeo



Clique e assista  
ao vídeo

**PRANCHA INVERTIDA:** Sente-se no chão com as pernas estendidas. Contraia o abdômen e empurre as mãos para baixo, contra o chão. Eleve os quadris levemente. Flexione o tronco, empurrando os quadris um pouco para trás dos ombros. Faça uma pausa e retorne à posição inicial. Pode iniciar com 20segs, podendo haver progressão de acordo com seu condicionamento físico.



**QUADRADO:** Posicione-se com as mãos e joelhos no chão. As mãos deverão estar alinhadas com os ombros e bem apoiadas no chão. Os joelhos deverão estar flexionados em um ângulo de 90 graus e alinhados com os quadris. Sem deixar a região lombar se elevar ou encurvar, contraia o abdômen e mantenha-se nessa posição sem se mover. Realize 10 repetições.



Clique e assista  
ao vídeo



Clique e assista  
ao vídeo

**SERROTE:** Sente com a coluna ereta, pelve e coluna neutras. Pernas alongadas e tornozelo em dorso flexão (dedos para cima). Braços alongados para os lados, palmas das mãos para frente (Foto 1). **Inspire** para rotacionar a coluna, mantendo a pelve fixa. **Na expiração**, articule a coluna sequencialmente, levando o braço da frente em direção ao dedo mindinho, gire o braço de trás para que o ombro fique em uma posição confortável. **Na inspiração**, role a coluna para cima. Na expiração, rotacione a coluna para a posição inicial e retorne o braço de trás para a posição neutra. **Repita a sequência para o outro lado.**







**NADO:** Em um colchonete, deite-se em decúbito ventral, mantenha os braços estendidos para a frente, deixe as palmas das mãos viradas para baixo e mantenha a cabeça para cima. Mantenha o peito elevado do colchonete ou do chão e deixe os dedos dos pés apontados para a frente e para baixo. Deixe os joelhos travados e inspire e expire normalmente, enquanto executa os gestos simultâneos, alternados e combinados com os movimentos, contando mentalmente de 1 - 10, iniciando com o movimento do braço direito. Mantenha a perna esquerda e o braço direito elevados o máximo possível, faça o mesmo com os outros membros.



Clique e assista  
ao vídeo



Clique e assista  
ao vídeo

**ALONGAMENTO DE PERNAS:** Deitado com a coluna no chão, flexione os joelhos, levante uma perna segurando a parte traseira da coxa com as mãos e estenda a outra perna. Mantenha a perna levantada e aproxime, até perceber a tensão na parte posterior da coxa. Permaneça nessa posição por 15 segundos. Volte a posição inicial e repita a sequência com a outra perna.



Clique e assista  
ao vídeo

**ABDOMINAL CRUZADO:** Deitado de barriga para cima, com flexão de coluna cervical e torácica. Um dos quadris deve estar em flexão com o joelho também flexionado e o quadril contralateral deve estar em 45 graus de flexão com joelho estendido. Mantenha as mãos na nuca. Inspire e troque os membros inferiores de posição, repetindo as trocas sucessivamente até o final do exercício. Simultaneamente, realize a rotação da coluna em direção ao membro inferior flexionado. Realize 10 movimentos para cada lado.



Clique e assista  
ao vídeo

**PRANCHA LATERAL:** Deitado de lado, com apoio do braço à frente do tronco, erguer o corpo do chão enquanto realiza a expiração do ar e a ativação do abdome. O braço oposto pode estar posicionado ao lado do corpo, na cintura, ou então esticado para cima para ativar ainda mais o abdome e manter a postura. A posição deve ser mantida por 30 segundos de cada lado.



## Outros recursos:

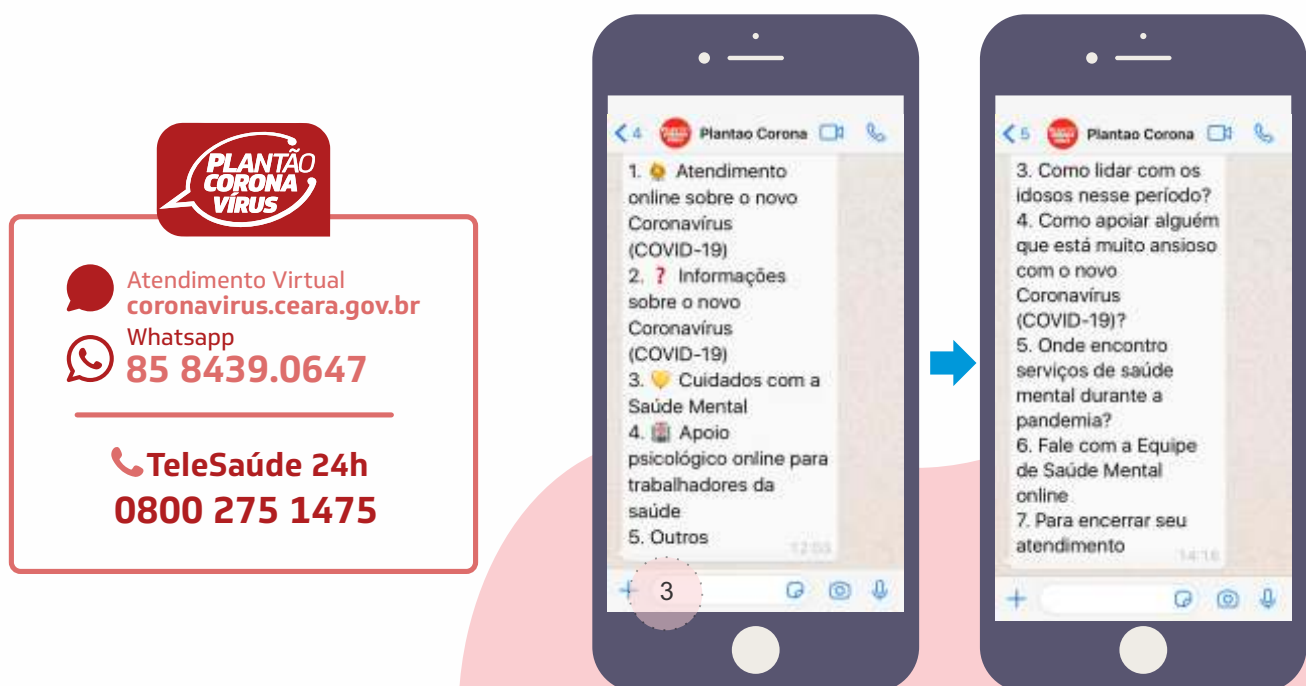
O uso de telesaúde e vídeos de exercícios, como lives de profissionais confiáveis, tecnologias móveis e televisão, são outros caminhos viáveis para manter a função física e a saúde mental durante esse período crítico.

É recomendado, para maior segurança, a prática de exercícios físicos com orientação de um profissional de educação física registrado no Conselho Federal de Educação Física.

Você pode pesquisar se o profissional é registrado pelo link:

<https://www.confef.org.br/confef/registrados>

Neste momento, diversas iniciativas gratuitas e on-line tem sido disponibilizadas para ajudar cidadãos e profissionais de saúde a lidar com as dificuldades impostas pela pandemia da COVID-19.



**PLANTÃO CORONA VIRUS**

Atendimento Virtual  
[coronavirus.ceara.gov.br](https://coronavirus.ceara.gov.br)

Whatsapp  
**85 8439.0647**

---

TeleSaúde 24h  
**0800 275 1475**

**3**

Plantao Corona

1. 📍 Atendimento online sobre o novo Coronavírus (COVID-19)
2. ❓ Informações sobre o novo Coronavírus (COVID-19)
3. 📍 Cuidados com a Saúde Mental
4. 📄 Apoio psicológico online para trabalhadores da saúde
5. Outros

12:55

Plantao Corona

3. Como lidar com os idosos nesse período?
4. Como apoiar alguém que está muito ansioso com o novo Coronavírus (COVID-19)?
5. Onde encontro serviços de saúde mental durante a pandemia?
6. Fale com a Equipe de Saúde Mental online.
7. Para encerrar seu atendimento

14:16

### **ORGANIZAÇÃO:**

ANDRÉ LUÍS BEZERRA TAVARES (ESP/CE)

JÚLIO CÉSAR ALVES LOPES (ESP/CE)

### **REVISÃO:**

ANDRÉ ALVES MAIA (RIS/ESPCE)

FRANCISCO ANTÔNIO DE OLIVEIRA (RIS/ESP/CE)

### **AUTORES:**

DANIEL VIEIRA PINTO

JUAN DE SÁ RORIZ CAMINHA

JULIANE ANDRADE DOS SANTOS (RIS/ESP/CE)

YURI RENAN DA SILVA DOURADO

### **PROJETO GRÁFICO**

ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DO CEARÁ



## REFERÊNCIAS

1. CARTER, S. J.; BARANAUSKAS, M. N.; FLY, A. D. Considerations for obesity, vitamin D, and physical activity amidst the COVID-19 pandemic. *Obesity*, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/oby.22838>. Acesso em: 08/05/2020.
2. CHEN, P. et al. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.* v. 9, n. 2, p. 103-104, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254620300144/pdf?isDTMRedir=true&download=true>. Acesso em: 08/05/2020.
3. DAVIDSON, Richard J.; GOLEMAN, Daniel. *A ciência da meditação*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.
4. DOMÍNGUEZ, Fernando et al. Association of sleep duration and quality with subclinical atherosclerosis. *Journal of the American College of Cardiology*, v. 73, n. 2, p. 134-144, 2019. Disponível em: <https://www.onlinejacc.org/content/73/2/134>. Acesso em: 06/05/2020.
5. DOS SANTOS, Elisa Celina Berezoski; DE OLIVEIRA RIBEIRO, Fabiana Eufrasie; LIBERALI, Rafaela. Comportamento alimentar pré-treino de praticantes de exercício físico do período da manhã de uma academia de Curitiba-PR. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 5, n. 28, 2011. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/269/271>. Acesso em: 11/05/2020.
6. ESCAMES, G. et al. Exercise and melatonin in humans: reciprocal benefits. *Journal of pineal research*, v. 52, n. 1, p. 1-11, 2012. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1600-079X.2011.00924.x>. Acesso em: 10/05/2020.
7. EVELAND, JR, William P.; DUNWOODY, Sharon. An investigation of elaboration and selective scanning as mediators of learning from the Web versus print. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, v. 46, n. 1, p. 34-53, 2002. Disponível em: [https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1207/s15506878jobem4601\\_3?needAccess=true](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1207/s15506878jobem4601_3?needAccess=true). Acesso em: 08/05/2020.
8. FLECK; KRAEMER. *Fundamentos do treinamento de força muscular* / Steven J. Fleck, William J. Kraemer; tradução Jerri Luiz Ribeiro. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

9. GOMES, Clarissa Emília Trigueiro. Nutrição e dietética. Saraiva Educação SA, 2014.
10. KHALIL, Hanan et al. Adherence to use of a home-based exercise DVD in people with Huntington disease: participants' perspectives. *Physical therapy*, v. 92, n. 1, p. 69-82, 2012. Disponível em: <https://academic.oup.com/ptj/article/92/1/69/2735166> . Acesso em: 06/05/2020.
11. OWEN, N et al. Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin Proc.* v. 85, n. 12, p. 1138 - 1141, 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0025619611603686>. Acesso em: 10/05/2020.
12. SATYANĀTHA. Seja monge: a arte da meditação. Rio de Janeiro: Fontanar, 2019.
13. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte. Nota da SBMEE sobre exercício físico em locais com quarentena obrigatória decretada por órgãos governamentais. Disponível em: [http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota\\_sbmee\\_220320.pdf](http://www.medicinadoesporte.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_sbmee_220320.pdf). Acesso em: 10/05/2020.
14. STEIN, Ricardo. Exercício Físico em Pacientes Cardiopatas e na População em Tempos de Coronavírus. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, n. AHEAD, 2020.
15. TEODORICO, Marcos Pinheiro Almeida. O jogo, o brinquedo e a criança. Fortaleza: Prontograf, 2013.
16. \_\_\_\_\_ . Educação Física em diferentes contextos. Assis/SP: Storbem, 2015.
17. World Health Organization. Novel coronavirus (2019-nCoV) advice for the public. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Acesso em: 10/05/2020.
18. \_\_\_\_\_. Stay physically active during self-quarantine. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance-OLD/stay-physically-active-during-self-quarantine> . Acesso em: 10/05/2020.

#### FONTES DE IMAGENS

<https://www.equipeivanahenn.com/>

<https://www.flaticon.com/>

<http://globoesporte.globo.com/>

<https://www.altoastral.com.br/>

<https://entretenimento.band.uol.com.br/>

<http://expressnytt.se/>

<https://pt.pngtree.com/>

<https://br.123rf.com/>