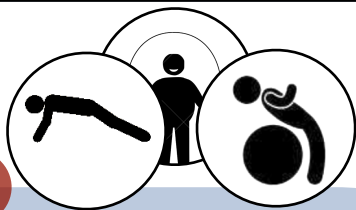
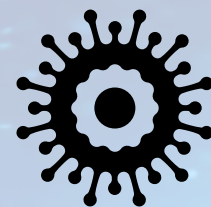
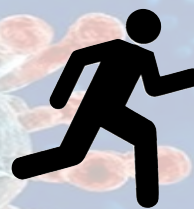


# Continue ATIVO DURANTE A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS



1

CONTINUAR realizando seus exercícios físicos com **REGULARIDADE** e com **INTENSIDADE MODERADA**.



2

**NÃO REALIZAR** exercícios físicos de **ALTA INTENSIDADE**, pois podem causar estado transitório de queda na imunidade.



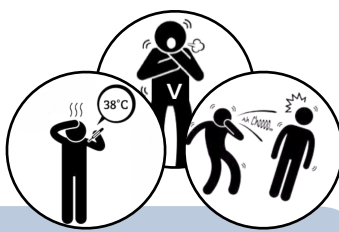
3

**NÃO** frequentar lugares fechados com grande número de pessoas (academias, clubes esportivos, etc); não revezar aparelhos esportivos, inclusive os da PTC.



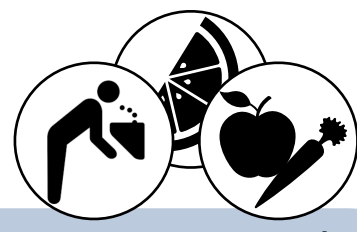
4

Ao praticar exercícios físicos ao ar livre, evitar **CONTATO PRÓXIMO** a outros praticantes e obedecer às regras de higiene e contenção de tosse/espirros.



5

**SUSPENDER** o exercício físico na presença de sintomas como **FEBRE**, **TOSSE** e **DISPNEIA** (falta de ar).



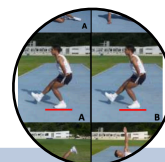
6

**INGERIR ALIMENTOS SAUDÁVEIS**, reforçando as defesas do organismo. Eliminar ultraprocessados. Incluir alimentos naturais ricos em vitamina A, C, E e ácido fólico. **Beber bastante água.**



7

A prática de **EXERCÍCIOS** físicos em **AMBIENTES RESTRITOS** pode ser uma alternativa viável para manter os padrões mínimos de saúde em tempos de coronavírus.



8

**ESTIMULAR** a realização dos **NOVOS** métodos de treinamento físico do IPCFEX: **TREINAMENTO EM SUSPENSÃO**, **TRANSPORTE DE CARGA INDIVIDUAL**, **TREINAMENTO NEUROMUSCULAR COM ELÁSTICOS** e **CROSS OPERACIONAL VERSÃO SEM CORRIDA**.

BAIXE O APP CROSS OPERACIONAL NO SITE DO IPCFEX !

\* Disponível apenas para Android

**O EXERCÍCIO FÍSICO TEM PAPEL FUNDAMENTAL NO TRATAMENTO E CONTROLE DE DOENÇAS, REFORÇANDO SEU PAPEL PREVENTIVO CONTRA O CORONAVÍRUS.**

**Exercite-se para viver mais!!  
Informe-se e aja!!**



Para mais informações, acesse:

[WWW.IPCFEX.EB.MIL.BR](http://WWW.IPCFEX.EB.MIL.BR)