

# DICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E PRÁTICA DE ALONGAMENTO E DANÇA NA QUARENTENA.



OUSE CONQUISTAR-SE  
A SI MESMO.

Friedrich Nietzsche

Professora Maria Cecilia Deguchii  
Professor Tarik Cammarosano  
Professora Heloisa Dornellas

# O que eu posso fazer para melhorar o home office?



# HOME OFFICE

CUIDE DE SUA SAÚDE FICANDO EM CASA

**Professor Tarik Cammarosano**

## DICAS IMPORTANTES NO HOME OFFICE:

15%

Consciência

15%

Ambiente

15%

Rotina



Planejamento e  
Contato

15%

Ferramentas

15%

Ergonomia e  
Exercício

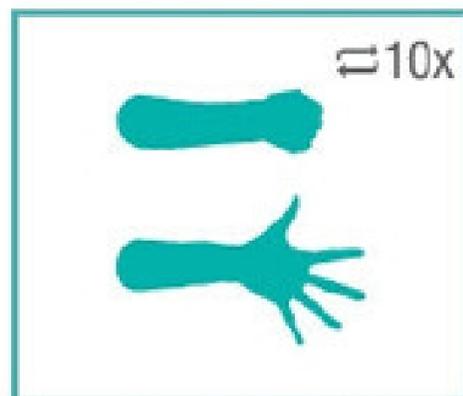
25%

# POSTURAS:

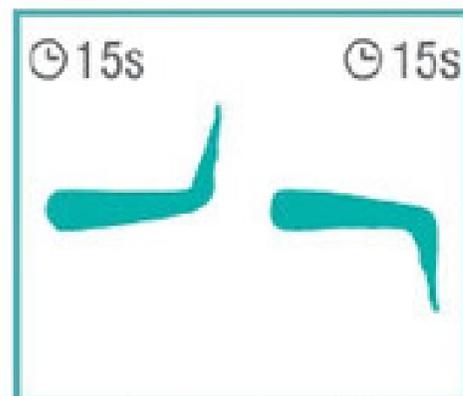


# DICAS DE ALONGAMENTOS:

Alongamentos para as **micro pausas** na jornada de trabalho.



Abra e feche as mãos e os dedos.



Mantenha os antebraços esticados e flexione o pulso.



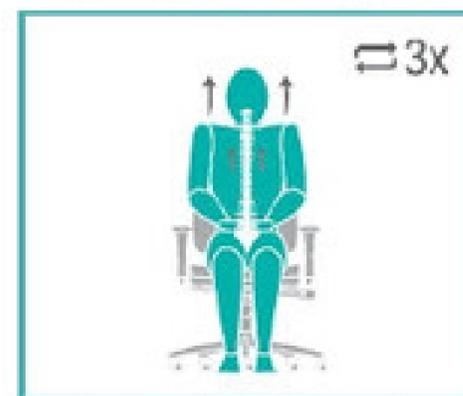
Estique os braços em frente ao corpo.



Estenda os braços e as pernas.



Alongue o pescoço para os lados



Inspire e eleve os ombros, expire e relaxe os ombros.

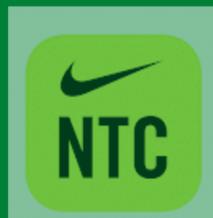


Segure a perna flexionada e movimente o pé verticalmente.



Massageie os ombros, braços e pescoço.

# Selecionamos alguns aplicativos para você cuidar da saúde :



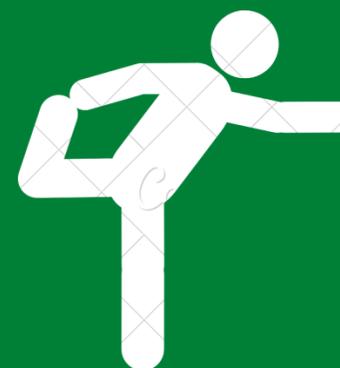
***Nike training***



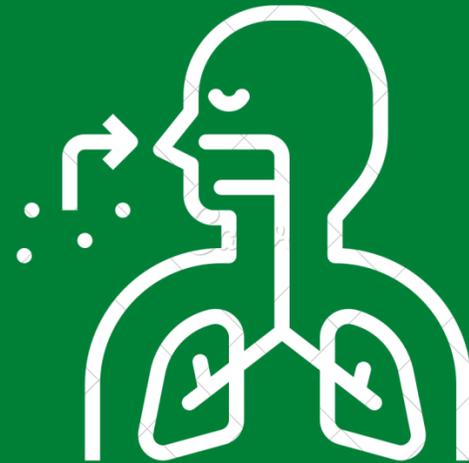
***Workout trainer***



***Pocket Yoga Bundle***



## Dicas de exercícios respiratórios:



*Atividade prática com a professora Heloisa Dornelas*

TRAGA SUA FAMÍLIA E  
AMIGOS PARA SE  
DIVERTIR E RELAXAR

**Vamos  
dançar  
e cantar!**

**CONTATOS:**

**PROFESSORA MARIA CECILIA DEGUCHI**

[mcecilia@fecap.br](mailto:mcecilia@fecap.br)

**PROFESSOR TARIK CAMMAROSANO**

[tarik.leal@fecap.br](mailto:tarik.leal@fecap.br)

**PROFESSORA HELOISA DORNELLAS**

[heloisadornellas@fecap.br](mailto:heloisadornellas@fecap.br)



*Encontre sua grandeza*



É difícil se manter positivo diante das dificuldades, mas a força que você precisa para sair disso depende apenas de você. Tenha fé e foco, acima de tudo, mantenha em seu coração a esperança. Se cuidem, e façam atividade física!





*Agradecemos a presença de todos.*

*Abraços apertados.*

*Equipe de Educação Física!*