

Atividades físicas caseiras mantêm saúde em dia na quarentena

Dançar ou subir e descer escadas são algumas das sugestões da Área de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer para a adoção de uma rotina saudável durante o período de distanciamento social. Com o suporte do Serviço de Comunicação Social, a equipe elaborou uma série de *cards* com dicas sobre exercícios que podem ser feitos entre quatro paredes e com recursos caseiros.

Também contribuem para manter o condicionamento físico usar sacos de mantimentos no lugar de halteres e repetir movimentos do dia a dia como sentar e levantar. Vale até varrer e limpar a casa. Outra indicação é buscar videoaulas em canais oficiais de instituições, como o aplicativo Movimenta Recife, disponível para os sistemas iOS e Android.

“Muita gente acha que só está praticando atividade física se for num determinado horário, local ou usando certa vestimenta. Os *cards* mostram que ações cotidianas também são importantes”, explica o profissional de

Cards educativos ensinam a desinfetar de maneira eficaz

Durante a pandemia de Covid-19, o INCA tem se empenhado para levar informações confiáveis e de qualidade para a população. A Área Técnica Ambiente, Trabalho e Câncer, em parceria com o Serviço de Comunicação Social, elaborou uma série de *cards* com orientações sobre o tempo que o coronavírus permanece em cada tipo de superfície e as melhores formas de desinfecção. As cinco pílulas de conteúdo estão disponíveis no site do Instituto.

“O material foi elaborado por uma equipe multiprofissional, que inclui biólogos, biomédicos e epidemiologistas. Queríamos dar nossa contribuição para falar dos agentes químicos e ajudar os profissionais de áreas essenciais que estão tendo que sair de casa a evitar o contágio”, explica

CORONAVÍRUS COVID-19

Por que é importante manter-se fisicamente ativo durante a pandemia de Covid-19?

São muitos os benefícios da atividade física:

- Ajuda no controle de doenças crônicas como câncer, doenças do coração, diabetes e obesidade;
- Fortalece o sistema imunológico, o que contribui para um bom estado geral de saúde;
- Contribui para manter a saúde mental, por proporcionar prazer e relaxamento.



Respeite suas condições de saúde e, nesse momento, evite práticas muito cansativas.



Educação Física Fabio Carvalho, integrante da equipe que produziu as publicações.

Manter-se em movimento não só é útil para o controle de condições como câncer, cardiopatias, diabetes e obesidade, mas também para fortalecer o sistema imunológico e o bem-estar geral. “A atividade física pode trazer muitos benefícios, especialmente para a saúde mental, frente às mudanças forçadas de rotina e incertezas nesse período”, comentam Fabio Carvalho e Maria Eduarda Melo, responsável pela Área.

Ubirani Otero, responsável pela Área, acrescentando que os temas também interessam a um público mais amplo.

Um dos *cards* explica que o coronavírus fica depositado no plástico e no aço por até três dias se não forem higienizados. No papelão, o agente infeccioso sobrevive por um dia; no cobre, por quatro horas; e em aerossóis e poeiras, entre 40 minutos e duas horas e meia.

A limpeza adequada em pisos, revestimentos e paredes pode ser feita com água e sabão, água sanitária ou desinfetantes (diluídos de acordo com o indicado pelo fabricante). Evite apenas aplicar água sanitária em áreas metálicas e de madeira. Em superfícies como mármore, plástico, aço e cobre, é indicado o uso de sabões e detergentes ou álcool 70%. Esse último também é recomendado para a higienização de objetos (móveis, maçanetas, corrimões, interruptores de luz, chaves, celulares, telefones fixos e embalagens de alimentos).

+ MAIS NA INTERNET: Os cards podem ser encontrados em <https://www.inca.gov.br/campanhas/assistencia/2020/coronavirus-covid-19>