

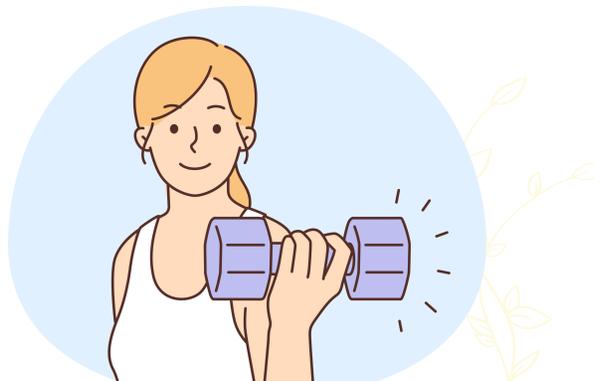
# Autocuidado



“Fortaleça-se para cuidar melhor”

## • Por que treinar?

- ✓ **Redução de Estresse:** Ajuda a aliviar o estresse físico e emocional causado pelo cuidado intensivo.
- ✓ **Melhoria da Saúde Mental:** Promove bem-estar e alívio de sintomas de ansiedade e depressão.
- ✓ **Aumento de Energia:** Ajuda a aumentar a disposição, facilitando as tarefas diárias e o cuidado com a criança.
- ✓ **Socialização:** Pode criar oportunidades de interação com outras mães, reduzindo o sentimento de isolamento.
- ✓ **Autocuidado:** Incentiva o tempo dedicado ao cuidado pessoal, que muitas vezes é negligenciado.
- ✓ **Benefícios Físicos:** Melhora a circulação, reduz dores musculares e melhora a qualidade do sono. Ajuda na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão e obesidade.



## • Recomendações e cuidados

- 1 – Crie um novo hábito!
- 2 – Lembre-se de respeitar seus limites. Comece devagar, com cautela respeitando as respostas do seu corpo.
- 3 – Se sentir dor ou desconforto ao realizar os exercícios diminua a velocidade ou a quantidade de repetições. Se mesmo assim persistir os incômodo pare imediatamente.
- 4 – Você poderá realizar esta série de exercício todos os dias. Mas lembre! Se preciso for, comece devagar, faça no seu ritmo e caso sinta cansaço, pare, descanse um pouquinho e retorne.



# Realização

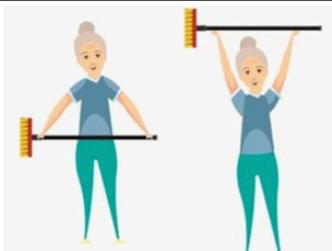


## Caps la Liberdade

**Endereço:** Rua Conde do porto alegre, 11 - Iapi

**Telefone:** (71) 3256-0869

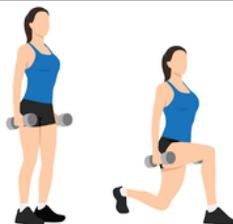
### Elevação lateral com cabo de vassoura (para ombros)



**Como fazer:** Segure o cabo de vassoura nas duas pontas, com as mãos na altura dos ombros e braços estendidos. Levante o cabo até a altura dos ombros e depois volte à posição inicial.

**Repetições:** 1 ou 2 séries de 10-12 repetições. Descanse de 30 segundos a 2 minutos.

### Afundo no solo (para pernas e glúteos)



**Como fazer:** Com as pernas alinhadas aos ombros, coloque uma perna à frente. Agache-se, dobrando a perna da frente até que o joelho de trás quase toque o chão. Depois, volte à posição inicial.

**Repetições:** 1 ou 2 séries de 10-12 repetições. Descanse de 30 segundos a 2 minutos.



**Importante!**

Consultar um educador físico ou médico antes da realização de um programa de exercícios, principalmente na ocorrência de comorbidades. A fim de um treino seguro e eficiente!

## • Vamos treinar!



### Agachamento com cadeira (para pernas e glúteos)



**Como fazer:** Fique em pé de frente para a cadeira, com os pés na largura dos ombros. Sente-se levemente na cadeira e levante-se, empurrando os quadris para trás.

**Repetições:** 1 ou 2 séries de 10-12 repetições. Descanse de 30 segundos a 2 minutos.

### Flexão de braço inclinada usando a cadeira (para braços)



**Como fazer:** Apoie as mãos na borda da cadeira e mantenha os pés no chão, o corpo reto. Faça a flexão de braço levando o peito em direção à cadeira e depois empurre de volta à posição inicial.

**Repetições:** 1 ou 2 séries de 10-12 repetições. Descanse de 30 segundos a 2 minutos.