

Fazer alguma coisa é sempre melhor do que não fazer nada. Durante a quarentena, mantenha-se ativo pela sua saúde cardiovascular, força muscular e flexibilidade. E pela sua saúde mental também!

**SEJA ATIVO E
SAUDÁVEL
NESTA
QUARENTENA**



Saiba mais e prepare-se em www.who.int/COVID-19



Organização
Mundial de Saúde