

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](http://www.who.int/COVID-19)



Organização  
Mundial de Saúde