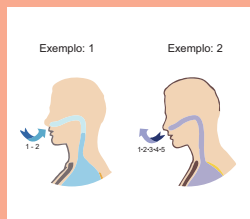
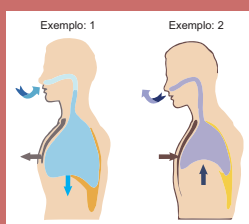


EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS EM TEMPOS DE COVID - 19



PUXE O AR PROFUNDAMENTE, SEGURE POR 2 SEGUNDOS E SOLTE O AR PELA BOCA COM OS LÁBIOS FRANZIDOS.



PUXE O AR EM TRÊS PEQUENAS INSPIRAÇÕES SEGUIDAS SEM SOLTÁ-LO, SEGURE POR 2 SEGUNDOS E SOLTE O AR PELA BOCA COM OS LÁBIOS FRANZIDOS



PUXE O AR PROFUNDAMENTE LEVANTANDO OS BRAÇOS AO MESMO TEMPO, SEGURE POR 2 SEGUNDOS E SOLTE O AR PELA BOCA COM OS LÁBIOS FRANZIDOS E BAIXANDO OS BRAÇOS



ENCHA UM COPO COM ÁGUA E COLOQUE CANUDO DE AÇO OU BAMBU ATÉ O FUNDO DO COPO, PUXE O AR PROFUNDAMENTE PELO NARIZ E SOPRE ATRAVÉS DO CANUDO FAZENDO BOLHAS O MAIOR TEMPO QUE CONSEGUIR.



DICAS IMPORTANTES

REALIZAR 10 VEZES CADA EXERCÍCIO 3 VEZES AO DIA.

DORMIR DE BARRIGA PARA BAIXO AJUDA A VENTILAR MELHOR OS PULMÕES



**PREFEITURA DE
MANAUS**