

SAÚDE MENTAL IMPORTA

*Janilgo*  
BRANCO



MOTIVOS PARA SE  
EXERCITAR DIARIAMENTE





**Nosso corpo foi preparado para se exercitar e ser fisicamente ativo! Diferente das plantas, não temos raízes! Temos mobilidade, por isso é necessário nos movimentarmos!!**

ral  
uc  
c  
e  
it

ocus on the neortiv

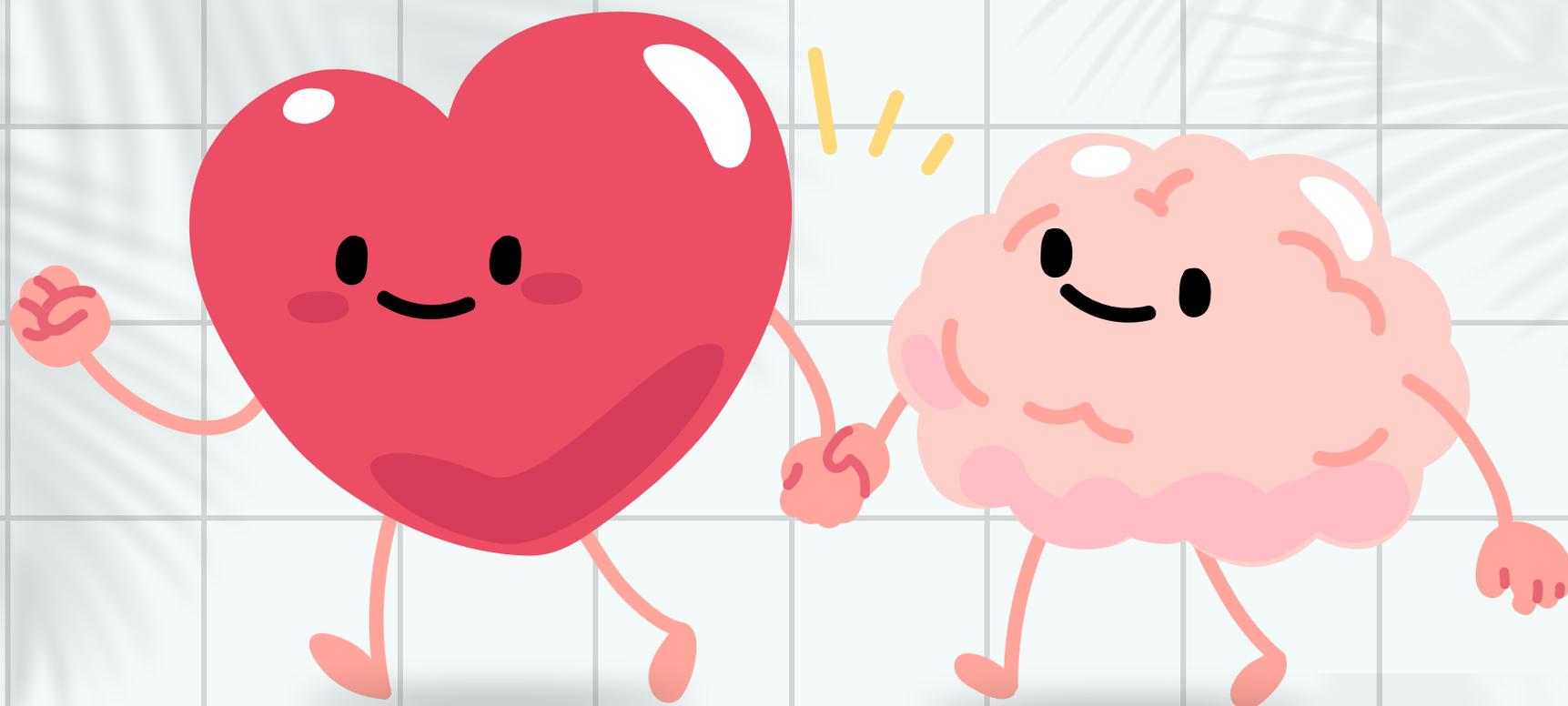
**Exercitar-se promove muitos benefícios para o corpo:**

- ✓ **Aumenta a circulação e nutrientes pelo corpo;**
- ✓ **Deixa o sistema cardiovascular mais flexível;**
- ✓ **Estimula a eliminação dos resíduos do corpo; evita as placas de gordura (aterosclerose) nas artérias;**
- ✓ **Aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, mantendo a sua saúde.**



- ✓ **Facilita as trocas gasosas pelos pulmões;**
- ✓ **Fortalece articulações, músculos e a postura;**
- ✓ **Estimula os órgãos digestivos;**
- ✓ **Melhora o humor, memória, aprendizado, sono e a saúde cerebral.**



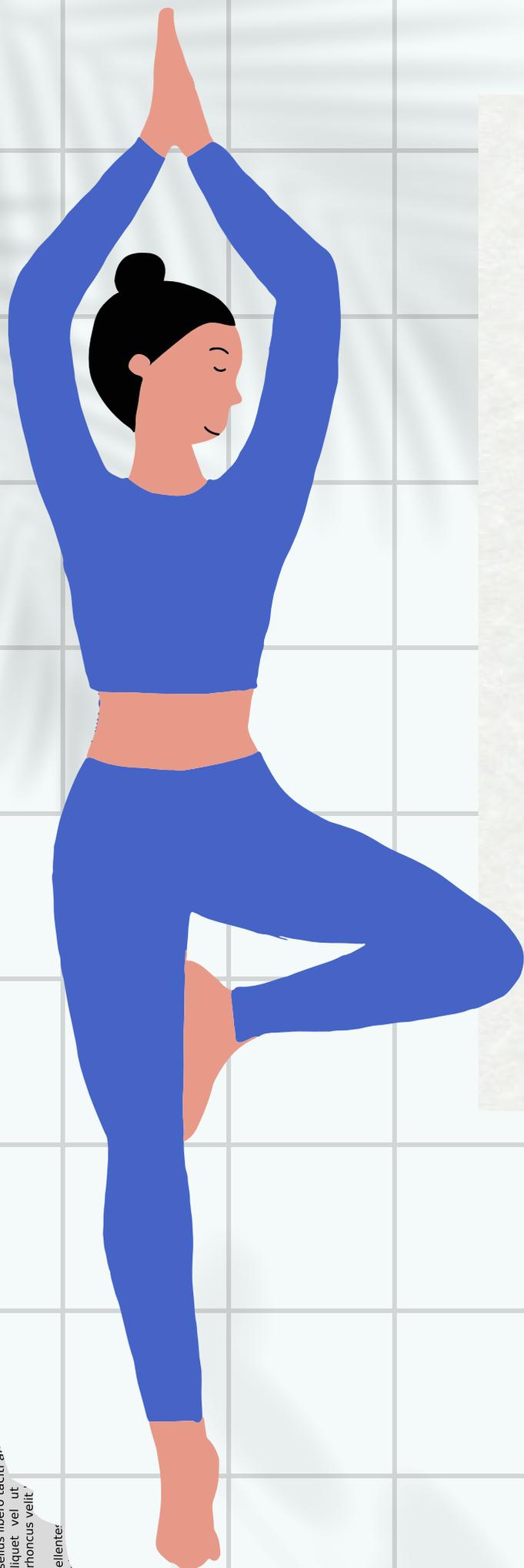


**Exercitar-se é fundamental para manter uma boa circulação sanguínea cerebral. Assim, seu cérebro recebe os nutrientes de que precisa e joga fora os resíduos. Isso preserva a memória e as funções motoras.**



**Já pensou que o exercício pode te ajudar a encontrar a sua turma?**





**A gente quer te apresentar  
um exercício que vai te  
ajudar não só a se  
movimentar, mas também  
se conhecer melhor e  
cultivar a paciência.**

*Quer vir com  
a gente?*



di m c, c leo commodo in est, arcu viv  
uscipit ac donec, fringill in, massa vulputate r  
usto ugue n toque gr vida, in faucibus sit  
eque felis. S, pien sed ipsum conubia  
tristique enim, s, pien, felis nunc, of  
ipsum sit eu di m ei, rcu eget v  
Pretium ph sellus libero tacti an  
sus nunc, liquet vel ut  
tristique vel, rhoncus velit

us ut, ligul pellentes

ictumst dui

is er t quit

ene n, u

tellus plac

at, ccums

ucibus mi

ti m, id i

lum qui

uer b

urn

aliente

nte i

est. E

que.

m



ATENÇÃO  
À SAÚDE DO  
SERVIDOR



MEDITAÇÃO PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

**VENHA COM A GENTE, INSCREVA-SE**



INSTITUTO FEDERAL  
Goiás



INSTITUTO FEDERAL  
Goiano

