

# Recomendações para realização das atividades do Circuito Mude1Hábito

- É imprescindível a apresentação de um atestado de saúde em seu nome com a liberação do seu médico para que você possa realizar a prática do exercício escolhido. Não serão aceitas inscrições sem o atestado de saúde que terá validade de um ano.
- Utilize calçados e roupas adequadas para a prática do exercício. Roupas confortáveis e adequadas à temperatura ambiente são imprescindíveis.
- Caso você use óculos ou aparelho auditivo, não se esqueça de utilizá-los durante a atividade física.
- Se você vai praticar alguma atividade durante o dia, não se esqueça de usar protetor solar em todas as áreas em que sua pele está exposta. O protetor deve ser usado mesmo em dias nublados.
- Procure sempre utilizar bonés ou chapéus durante as atividades em dias ensolarados.
- Tenha com você uma garrafinha de água e hidrate-se antes, durante e depois das atividades.
- Alimente-se. Evite praticar exercícios em jejum, mas procure consumir alimentos leves e saudáveis.
- Como as atividades são praticadas ao ar livre, em uma praça com vegetação, é recomendável a utilização de repelente para evitar picadas de insetos e de mosquitos.
- Se você estiver com algum sintoma gripal, evite a prática de exercícios e o contato com outras pessoas neste dia.
- O uso de máscara não é obrigatório, mas caso queira utilizá-la é uma medida importante na proteção contra muitas doenças respiratórias.
- Mantenha seu cartão de vacinação em dia, incluindo as vacinas contra a COVID-19.
- Siga todas as recomendações dos professores durante as aulas e não deixe de se alongar.
- Caso tenha alguma dúvida ou dificuldade com algum exercício, reporte ao professor que irá te orientar. Respeite seus limites!

**IMPORTANTE:** para concluir a sua inscrição, você deverá apresentar ao professor um atestado de saúde para realização da atividade física. O atestado não deve ter mais de 30 dias e será cobrado anualmente ou sempre que o professor julgar necessário. Solicitamos que você leve o seu atestado de saúde na primeira aula presencial do Circuito Mude1Hábito.