# *Quarentena Saudável da Sudesb chega à marca de 153 aulas ininterruptas e apresentadas por meio virtual*

**Notícias**

Postado em: 08/09/2020 17:09

O projeto #QuarentenaSaudável, com publicação diária de vídeos relacionados a atividades físicas no perfil institucional do Instagram da Superintendência dos Desportos do Estado da Bahia – Sudesb (@sudesbesporte) e por meio de grupos de whatsapp – chega, nesta terça-feira (8), à incrível marca de 153 aulas, realizadas diariamente durante cinco meses ininterruptos desde que foi iniciada, em 8 de abril deste ano.

Por causa da pandemia da Covid-19, as aulas das Escolinhas da Sudesb precisaram ser interrompidas por conta da contaminação. No entanto, a alternativa encontrada foi o uso das redes sociais para que uma das suas políticas públicas mais demandadas - o atendimento ao público idoso com atividades físicas - não fossem interrompidas totalmente.

"É uma marca importante. Sabemos do benefício da atividade física para o idoso, principalmente na prevenção de doenças. Então criamos este canal de comunicação com pessoas vinculadas a projetos desenvolvidos em núcleos sociais, mas também possibilitando que interessados das mais diferentes idades pudessem participar. Mesmo neste momento de isolamento social, manter-se ativo é fundamental para o bom estado e funcionamento do nosso corpo", disse o diretor geral da Sudesb, Vicente Neto.

A profissional de educação física da Sudesb, Ângela Barbosa, é uma das principais responsáveis pelo sucesso deste projeto. Desde o inicio, ela tem aplicado aulas novas e orientações seguras para que o público mantenha-se ativo no conforto e segurança de sua casa. "Estou muito feliz de ter alcançado esta marca de cinco meses de aulas. Sentimento de dever cumprido com os meus alunos, com a coletividade de pessoas dos mais diversos meios sociais. As aulas têm ajudado muita gente a sair da ociosidade neste momento desafiador que todos nós estamos vivendo", disse.

Segundo Ângela, aulas de respiração têm contribuído para o bem-estar. "O fato de poder respirar melhor dá uma energia a mais pro nosso corpo e isso já muda a frequência cardíaca, a vibração. Às vezes, eu faço umas aulas de meditação para que as pessoas possam diluir essa carga de angústia e ansiedade, fazendo com que possam relaxar mais e ter confiança que isso tudo vai passar. Eu me sinto muito bem realizada e os vídeos têm contribuído também para o meu estado de equilíbrio e bem-estar.

O projeto #QuarentenaSaudável da Sudesb, autarquia da Secretaria do Trabalho, Emprego, Renda e Esporte (Setre) vai continuar sendo realizado nas páginas das redes sociais da Sudesb., sempre com vídeos diários exaltando os benefícios da atividade física para o sistema cardiovascular. Acompanhe no @sudesbesporte, no Instagram.

Ascom Sudesb
Marcus Carneiro – DRT 3614

08.09.2020