UPONLY LEARNING APRESENTA MEXA-SE TODO DIA

Teste da fala e sinais de alerta



Moderada: seu estudante consegue falar, mas não cantar.
Vigorosa: seu estudante consegue dizer só algumas palavras antes de parar para respirar. (CDC)

Pare e fale com o médico do seu estudante se notar: desmaio durante ou logo depois do exercício, dor no peito, tontura, um episódio parecido com convulsão durante o exercício, falta de ar ou cansaço fora do comum, coração acelerado (Children's Hospital of Philadelphia).
Se seu estudante desmaiar ou sentir dor no peito durante a atividade, procure ajuda médica imediatamente. Numa emergência, ligue 192 (SAMU) no Brasil ou 911 nos EUA.

Fontes: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), What counts for children and teens (2024) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/what-counts.html
Children's Hospital of Philadelphia, Know the warning signs: how you can prevent sudden cardiac death (n.d.) (em inglês), https://www.chop.edu/news/health-tip/know-warning-signs-how-you-can-prevent-sudden-cardiac-death

Recorte na linha tracejada e guarde o cartão junto com as coisas da educação física.

Leia com atenção: Mexa-se todo dia é conteúdo educativo geral, não orientação médica. Converse com o médico do seu estudante antes de começar um novo programa de atividades se ele tiver uma condição do coração, dos pulmões ou outra condição de saúde, uma lesão ou uma deficiência que afete o movimento. Pare e procure ajuda médica se o estudante desmaiar, sentir dor no peito, muita falta de ar ou tontura durante a atividade. Em emergências, ligue 192 (SAMU) no Brasil ou 911 nos Estados Unidos.