

mais, e se torna mais importante fazer alguma atividade”

**Rafael de Carvalho,**  
personal trainer

ceu cerca de 30% desde o anúncio da quarentena, no último fim de semana.

— Todos os dias envio um treino diferente, de apenas 20 minutos, vídeos explicativos e dicas alimentares e fico à disposição para auxiliar nas dúvidas. Em alguns casos, peço que me enviem vídeos de como estão realizando o movimento. Nesse momento em que todos devem ficar em casa, a tendência é comer mais, e se torna mais importante fazer alguma atividade — diz Carvalho.

A dentista Carolina Chaves já é adepta do método há quatro meses:

— Fazendo os treinos e mantendo uma alimentação equilibrada, consegui perder quatro quilos. Tenho uma filha de 2 anos e não consigo sair de casa para nada. Mesmo com academia no prédio, não desdia para malhar. Essa metodologia se enquadrou nas minhas necessidades, que agora se assemelham às da maioria das pessoas.

Além de Carvalho, que já dava aulas remotas, profissionais e acadêmicos estão divulgando programas de treinos e vídeos para que alunos não fiquem parados. Como o personal trainer Iverson Souza.

— Logo que a quarentena foi anunciada, comecei a preparar treinos para

a mobilidade e até a respiração. A partir daí, outros membros de suas famílias que estão em casa começaram a pedir treinos. Agora, avalio com amigos profissionais preparar vídeos para oferecer nas redes sociais nesse momento de isolamento — conta Souza.

### ROTINA DE ESTUDOS

A tecnologia, já uma forte aliada da educação, passou a ser a alternativa mais viável desde que um decreto estadual suspendeu as aulas em escolas das redes pública e privada. Os primeiros 15 dias de quarentena seriam uma antecipação das férias de julho, mas algumas instituições já se prepararam para adotar aulas on-line, com a previsão de prolongamento do período. O GayLussac, em São Francisco, antecipou-se e, na quarta-feira, iniciou o método.

Segundo a escola, a ideia é incentivar que crianças e adolescentes fiquem em casa, ocupados com atividades produtivas e atraentes. “Queremos manter a rotina de estudos.

— Fizemos um planejamento específico para cada segmento. Essa experiência será uma aprendizagem coletiva, para que os alunos mantenham contato com o ambiente escolar, os professores e seus colegas. Por ora, as aulas são opcionais, e estamos tendo 95% de presença. Tem sido emocionante. Só tenho a agradecer aos professores. São incríveis. elogio a diretora do GayLussac, Luiza Sassi.



**Conectados.** Aluno e professor do GayLussac em aula on-line

— Fizemos um planejamento específico para cada segmento. Essa experiência será uma aprendizagem coletiva, para que os alunos mantenham contato com o ambiente escolar, os professores e seus colegas. Por ora, as aulas são opcionais, e estamos tendo 95% de presença. Tem sido emocionante. Só tenho a agradecer aos professores. São incríveis — elogio a diretora do GayLussac, Luiza Sassi.