

# CARTILHA SOBRE EXERCÍCIO SEGURO EM CASA





# CARTILHA SOBRE EXERCÍCIO SEGURO EM CASA

Esta cartilha e a página da internet “Exercício Seguro em Casa” foram desenvolvidas pela Professora Associada Chatherine Said, Professora Cathie Sherrington, Professor Keith Hill, Professora Associada Michele Callisaya, Professora Associada Frances Batchelor, Professora Anne-Marie Hill, Sr. Rik Dawson, Professora Associada Shylie Mackintosh, Dra. Stephanie Fu e Sra. Courtney West. Este trabalho é licenciado pela *Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License*. Para acessar uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ou mande uma correspondência para Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA..

## INTRODUÇÃO

Fisioterapeutas de diferentes regiões da Austrália desenvolveram um website sobre “Exercício Seguro em Casa”. Esses fisioterapeutas têm experiência clínica e acadêmica em exercícios e outras formas de atividades física para a pessoa idosa e pessoas com dificuldades de locomoção. As informações desta cartilha foram feitas por fisioterapeutas, traduzidas para o português falado no Brasil e adaptadas para o contexto brasileiro.

<https://www.safeexerciseathome.org.au>

### Informações sobre o exercício para a pessoa idosa

As políticas de isolamento para o enfrentamento da pandemia de COVID-19 recomendam que as pessoas idosas limitem o seu contato com outras pessoas. Com essa restrição você pode ter diminuído sua atividade física ou social. Você também provavelmente não está saindo para atividades fora de casa como de costume.

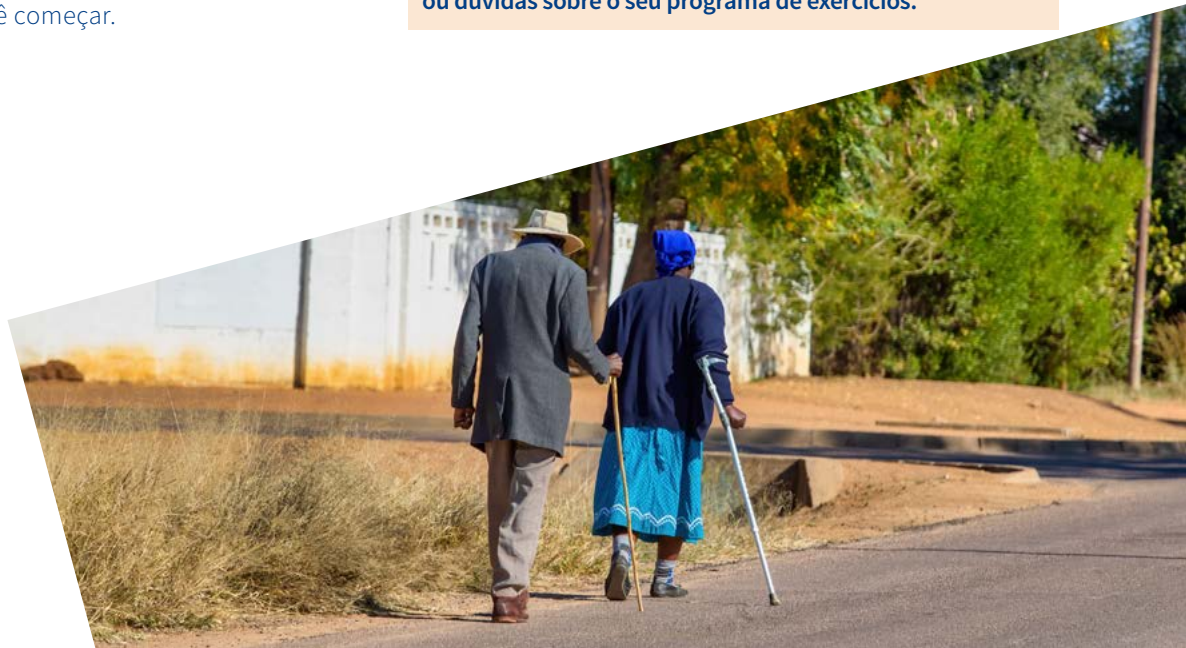
As diretrizes australianas recomendam que todas as pessoas idosas devem se manter ativas diariamente. Essas diretrizes recomendam atividades que promovam o condicionamento físico, a força, o equilíbrio e a flexibilidade. Estas mesmas recomendações também são úteis para pessoas de todas as idades que tenham algum problema de saúde ou dificuldade de locomoção.

Se você era uma pessoa que fazia muitos exercícios físicos antes das restrições devido à COVID-19, tente fazer exercícios parecidos agora. Talvez você precise fazer esses exercícios de uma forma diferente. E se você não se exercitava antes da pandemia da COVID-19, agora é um bom momento para você começar.

Por favor, procure um profissional de saúde antes de você iniciar um programa de exercícios. Isso é ainda mais importante se você tem algum problema de saúde, alguma dificuldade de equilíbrio ou para caminhar. Muitos médicos e fisioterapeutas oferecem atualmente consultas por teleatendimento usando por exemplo, plataformas online ou aplicativos de mensagem.

Este website fornece informações sobre como uma pessoa pode se manter ativa. Os exercícios são divididos em três níveis de dificuldade de acordo com a capacidade funcional e o condicionamento físico. Se você não tem certeza sobre qual nível é o mais indicado para você, comece no nível mais fácil (Nível 1) e vá progredindo.

**As informações do website e desta cartilha “Exercício Seguro em Casa” não têm intenção de substituir o cuidado individualizado realizado por um profissional de saúde. Por favor, entre em contato com seu médico, fisioterapeuta ou educador físico caso você tenha alguma preocupação ou dúvidas sobre o seu programa de exercícios.**





## SE MANTENHA SEGURO ENQUANTO VOCÊ SE EXERCITA

- Tenha um espaço livre para se exercitar. Remova obstáculos (por exemplo, tapetes, fios, móveis) para que você não tropece.
- Se exercite em uma área bem iluminada e ventilada e com uma temperatura agradável.
- Vista roupas arejadas e confortáveis. Use calçados que se ajustem bem ao seu pé e não saiam facilmente (por exemplo, tênis ou sapatilhas). Evite qualquer tipo de chinelo e sapatos de borracha do tipo 'cros'.
- Beba água antes e depois dos exercícios.
- Os exercícios de equilíbrio devem ser feitos de forma segura. Fique de pé de frente ou ao lado de uma bancada, mesa ou cadeira resistente, onde você possa se segurar. Tenha uma parede atrás de você para se apoiar, caso seja necessário.
- Comece qualquer exercício novo devagar e com cuidado. Caso você vá fazer um exercício que tenha sido enviado através de um vídeo, assista primeiro e faça o exercício depois. Se o exercício tiver uma opção "fácil" e uma opção "difícil", tente a opção fácil primeiro.
- Será mais seguro se você tiver uma pessoa perto de você quando você estiver tentando novos exercícios de equilíbrio. Lembre-se de respeitar as recomendações de distanciamento social. Caso você more sozinho, sempre deixe seu telefone por perto.
- Você pode sentir uma dor nas pernas ou braços após se exercitar, especialmente após novos exercícios. Essa dor deve passar após dois dias. Por favor, procure um profissional de saúde se a dor persistir por mais tempo.
- Respeite seu corpo! Mude o exercício se ele te causar dor, desconforto ou se te fizer sentir instável ou inseguro, com sensação que pode cair. Você pode fazer uma versão mais fácil, segurar em algo para se equilibrar ou deixar de fazer algum exercício. Se precisar, procure orientações de um especialista em exercícios (fisioterapeuta/educador físico).
- Após se recuperar de algum problema de saúde leve (por exemplo um resfriado) você pode recomeçar em um nível mais fácil do que o normal e, aos poucos, voltar ao nível em que você estava.
- Se você tiver um problema de saúde grave, esteve internado no hospital, ou se você estiver muito abaixo da sua capacidade física, procure orientações de um fisioterapeuta ou educador físico para que possa receber orientações sobre como recomeçar os exercícios de forma segura.

## DICAS PARA SE MANTER MOTIVADO(A)

Se você estava acostumado(a) a sair de casa com frequência, o fato de ter que ficar mais tempo em casa pode diminuir o seu condicionamento físico, sua força e o seu equilíbrio.

Se antes você não era uma pessoa ativa, nunca é tarde para começar. Bom condicionamento físico, boa força e equilíbrio vão facilitar suas atividades do dia a dia.

Exercícios simples em casa e caminhadas regulares podem melhorar a sua capacidade para fazer as suas atividades do dia a dia.

Ter mais tempo para ficar em casa pode ser uma boa oportunidade para começar bons hábitos de exercício.

Algumas dicas para te ajudar a manter e não desistir do seu programa de exercícios incluem:

- Planeje qual exercício você vai fazer e em qual horário do seu dia.
- Escolha atividades que você gosta.
- Conte para alguém sobre os seus planos de exercícios ou escreva em um papel.
- Tente anotar os exercícios feitos em um diário ou em um calendário.
- Comece com mudanças pequenas.
- Tente aumentar seu número de passos a cada dia. Você pode monitorar ou contar quantos passos dá usando um pedômetro, monitor de atividade, aplicativo de telefone ou *smart watch*.
- Foque no que você já alcançou.
- Qualquer aumento nas suas atividades é bom para você. Uma caminhada ao redor da casa é melhor do que ficar sentado o dia todo.





## Quanto deve ser o seu esforço?

Tenha como objetivo fazer, pelo menos, 30 minutos de atividade física na maioria dos dias da semana. Isso pode ser 30 minutos contínuos em uma única vez, ou fracionado em atividades com menor duração (por exemplo: 3 períodos de 10 minutos).

A cada semana, você deverá incluir também outros tipos de exercícios:

### **Exercícios para condicionamento físico (cardiovasculares)**

- Para o exercício ter efeito você deve se sentir um pouco sem fôlego. Mas se você não conseguir conversar durante o exercício porque está sem fôlego, o exercício está pesado demais para você.

### **Exercícios de força**

- Se você nunca fez exercícios de fortalecimento antes, comece sem pesos ou com pesos leves. Se você não conseguir levantar o peso em todo o movimento ou fazer apenas poucas vezes é sinal que precisa começar com um peso mais leve ou sem peso. Dê prioridade para conseguir fazer o exercício da forma correta antes de aumentar os pesos.
- Use um espelho ou filme você mesmo(a) com um celular, assim você irá conseguir se ver enquanto se exercita. Isso garante que você faça o exercício corretamente.
- Você deve conseguir fazer cada exercício de 8 a 12 vezes (chamado de número de repetições), depois descanse e repita esse mesmo número de repetições por mais 1 ou 2 vezes. Se você estiver fazendo as 12 repetições com facilidade, talvez seja hora de aumentar os pesos.

### **Exercícios de equilíbrio**

- Fique seguro(a)! Garanta que você tenha uma cadeira, mesa ou parede perto de você para se apoiar.
- Esses exercícios trabalham seu equilíbrio, então você deverá se sentir um pouco desequilibrado, mas não a ponto de perder o controle e cair.

- Se você sentir que pode desequilibrar e cair, o exercício está muito difícil. Se isso acontecer, tente uma versão mais fácil. Uma forma de fazer os exercícios de equilíbrio ficarem mais fáceis é aumentando a distância entre os seus pés.

Muitos exercícios trabalham a força e o equilíbrio ao mesmo tempo. Os três níveis dos exercícios fornecidos no website “Exercício Seguro em Casa” têm exercícios que trabalham força e equilíbrio ao mesmo tempo.

### **Nível 1 – Básico**

Estes exercícios são indicados para pessoas que:

- De pé, se sintam desequilibradas ao virar-se (por exemplo falar com alguém que está atrás de você) ou alcançar algum objeto (por exemplo um copo em cima da mesa).
- Andam devagar.
- Utilizam dispositivo de auxílio para marcha (exemplo: bengala, muleta ou andadores).
- Têm condições de saúde que limitam as atividades diárias.
- Necessitam de ajuda nas tarefas domésticas e em outras atividades, como fazer compras.

Observação importante: é importante se exercitar de forma segura, um(a) fisioterapeuta pode te ajudar a decidir como começar. Fazer um pouco de exercício com maior frequência geralmente funciona melhor. Ao invés de fazer 30 minutos consecutivos de uma única vez, tente fazer 3 momentos de 10 minutos espalhados ao longo do dia.

### **Exercícios para condicionamento físico (cardiovasculares)**

- Tente ser fisicamente ativo(a) por 5 minutos a cada hora.
- Use alguma mesa ou parede de casa para se segurar enquanto fizer exercícios como a caminhada de lado ou caminhada sem sair do lugar.
- Coloque alguma música para te motivar.
- Use o tempo de propagandas da televisão para se exercitar.

### **Exercícios de força e equilíbrio**

- Levante-se e sente na sua cadeira 10 vezes.
- Use alguma bancada da pia da cozinha ou mesa para se segurar e levante os dois calcanhares do chão, ficando na ponta dos pés.
- Faça esses exercícios a cada hora mais ou menos.

### **Nível 2 – Moderado**

Estes exercícios são indicados para pessoas que:

- Têm condições de saúde ou doenças que estão bem controladas.
- Ficam cansadas com facilidade ou se sentem um pouco desequilibradas.
- Conseguem andar na rua.
- Necessitam de pouca ajuda com as atividades diárias.

Observação importante: lembre-se que é importante se exercitar com segurança, um(a) fisioterapeuta pode te ajudar a começar a se exercitar de forma segura.

### **Exercícios para condicionamento físico (cardiovasculares)**

- Caminhe uma pequena distância na rua ou no quintal da sua casa, pelo menos uma vez ao dia (desde que as restrições atuais para COVID-19 permitam isso). Mantenha 1.5 metros de distância das outras pessoas e não encoste em nada pelo caminho (por exemplo, muros, bancos, pontos de ônibus, etc). Certifique-se de lavar suas mãos ao voltar para casa.
- Tente ser fisicamente ativo(a) por 5 minutos a cada hora.
- Use a bancada da cozinha ou mesa para se segurar enquanto faz exercícios como a caminhada de lado e caminhada sem sair do lugar.
- Coloque alguma música para te motivar.
- Use o tempo de propagandas da televisão para se exercitar.

### **Exercícios de força e equilíbrio**

- Levante-se e sente na sua cadeira 10 vezes a cada hora mais ou menos. Veja se consegue fazer o movimento com os braços cruzados no peito.
- Use a bancada da pia da cozinha ou mesa para se segurar e levante os dois calcanhares do chão, ficando na ponta dos pés 10 vezes.

### **Nível 3 – Avançado**

Estes exercícios são indicados para pessoas que:

- Andam com frequência (pelo menos 30 minutos sem parar).
- Tenham estabilidade e firmeza para caminhar na rua.
- Consigam frequentar a academia.
- Envolvam-se em atividades como cuidar da casa e da horta ou jardim.

Observação importante: Se você teve duas ou mais quedas nos últimos 12 meses é aconselhável que você comece no nível 1 ou 2. Você deve consultar um(a) médico(a) ou fisioterapeuta para que eles(as) te ajudem a reduzir seu risco de quedas.

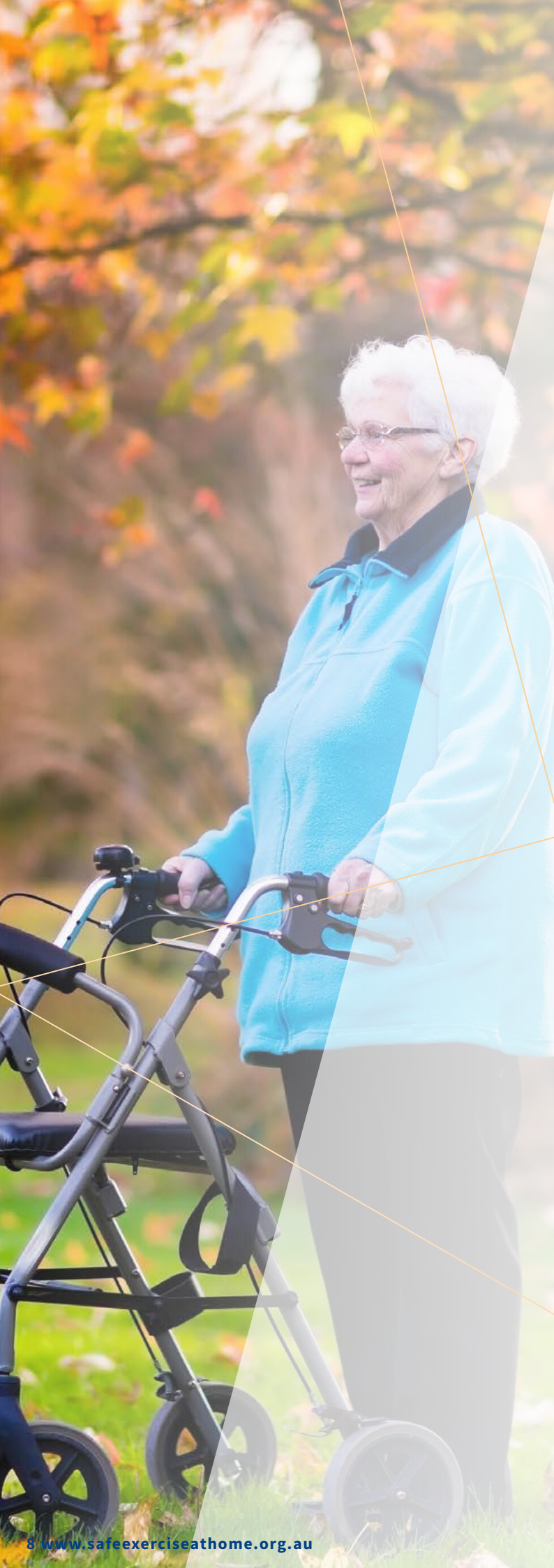
### **Exercícios para condicionamento físico (cardiovasculares)**

- Caminhe uma pequena distância na rua pelo menos uma vez ao dia (desde que as restrições atuais para COVID-19 permitam isso). Mantenha 1.5 metros de distância das outras pessoas e não encoste em nada pelo caminho (por exemplo, muros, bancos, pontos de ônibus, etc). Certifique-se de lavar suas mãos ao voltar para casa.
- Se não for possível sair de casa, tente subir e descer escadas, coloque alguma música e ande dentro de casa, no quintal ou marche no lugar, levantando bem os joelhos.

### **Exercícios de força e equilíbrio**

- Confira se a sua academia ou aula de ginástica tem aulas online disponíveis. Você pode substituir os pesos por pacotes de arroz/feijão ou latas de comida, garrafas de água ou de leite cheias de areia ou água, ou elástico/*TheraBand*.
- Levante-se e sente na sua cadeira sem usar os braços.
- Fique na ponta dos pés.





## Histórias de sucesso

Meu nome é Lesley e eu tenho 83 anos. Eu moro em casa com meu marido e sou a cuidadora dele.

Eu sempre fui ativa e me mantive ocupada com atividades familiares com minha grande família. Muitos anos atrás eu tive uma crise muito forte de dor nas costas e nas pernas, que resultou em alguns dias no hospital. Ao sair do hospital eu só conseguia andar distâncias muito curtas dentro de casa e com ajuda de um andador com rodinhas. Em seguida eu fiz um programa de exercícios domiciliares, na maioria dos dias, para me ajudar com o equilíbrio, força e postura. O exercício me ajudou aos poucos a voltar a andar em casa sem o andador e a fazer algumas atividades que eu gosto fora de casa com ajuda do andador.

Com o passar do tempo, eu parei o programa de exercícios em casa, mas também comecei a fazer pilates semanalmente com uma fisioterapeuta junto com meu marido até que as restrições devido a pandemia do Coronavírus começaram. Rapidamente eu percebi que sem o programa de Pilates eu fiquei com mais dificuldade para levantar e andar, então eu comecei a fazer alguns exercícios do programa domiciliar que eu estava fazendo anteriormente. Isso parece ter ajudado novamente.

Eu realmente acho que os exercícios regulares, através do Pilates, dos exercícios domiciliares ou ambos ajudaram a manter as minhas habilidades de andar, meu equilíbrio e a me permitir fazer muitas das coisas que eu gosto de fazer, especialmente com a minha família, apesar dos limites de minha dor contínua e da minha dificuldade de caminhar.





# CARTILHA SOBRE EXERCÍCIO SEGURO EM CASA

## EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS – NÍVEL 1, BÁSICO

Os exercícios de nível 1 provavelmente são indicados para você se você:

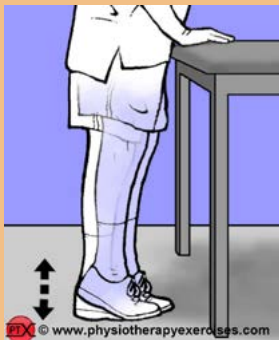
- De pé, se sintam desequilibradas ao virar-se (por exemplo falar com alguém que está atrás de você) ou tentam alcançar algum objeto (por exemplo um copo em cima da mesa).
- Anda devagar.
- Utiliza dispositivo de auxílio para marcha (por exemplo: bengala e andadores).
- Tenha alguma condição de saúde que limite suas atividades.
- Precisa de ajuda nas atividades domésticas e outras atividades, como fazer compras.

Alguns exemplos de exercícios para esse nível são mostrados abaixo. Lembre-se que é importante se exercitar de forma segura. Se você necessitar de ajuda, um(a) fisioterapeuta pode te ajudar.

Fazer um pouco de exercício com maior frequência geralmente funciona melhor. Ao invés de fazer uma sessão de 30 minutos, tente fazer 3 sessões de 10 minutos espalhadas ao longo do dia.

**As informações do website “Exercício Seguro em Casa” e as orientações dessa cartilha não têm intenção de substituir a assistência individual com um profissional de saúde. Por favor, procure um(a) médico(a), fisioterapeuta ou educador(a) físico(a) caso você tenha alguma preocupação ou dúvidas sobre o seu programa de exercícios.**

## Ficar na ponta dos pés



### Objetivos do cliente

Fortalecer os músculos da panturrilha.

### Instruções para o cliente

Fique de pé com seus pés um ao lado do outro, segurando em algo estável e firme, como uma bancada da pia da cozinha. Comece de pé, com o pé todo apoiado no chão, levante o calcanhar do chão e volte a posição inicial.

## Levantar e sentar



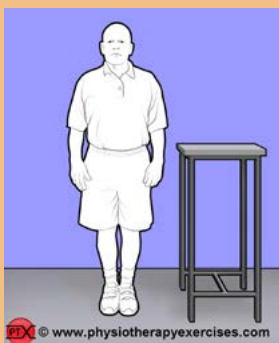
### Objetivos do cliente

Melhorar a habilidade de sentar e levantar.

### Instruções para o cliente

Sente-se em uma cadeira ou na cama, com seus pés na mesma linha dos seus joelhos. Treine levantar e sentar. Certifique-se que os seus ombros e joelhos se movam para frente enquanto você se movimenta entre sentar e levantar. Preste atenção se seu peso está bem dividido entre suas pernas. Use suas mãos para te ajudar a se levantar, caso seja necessário.

## Ficar em pé com os pés juntos






### Objetivos do cliente

Ficar em pé com os pés o mais próximo possível.

### Instruções para o cliente

Fique de pé com os seus pés juntos e certifique que você tenha um suporte estável próximo de você. Treine mantendo essa posição. Use suas mãos para suporte, caso você se sinta instável. Se esse exercício for muito difícil, tente fazer com os seus pés um pouco mais afastados.

		Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	Sem 1							
	Sem 2							
	Sem 1							
	Sem 2							
	Sem 1							
	Sem 2							

# CARTILHA SOBRE EXERCÍCIO SEGURO EM CASA

## EXEMPLO DE EXERCÍCIOS – NÍVEL 2, MODERADO

Os exercícios de nível 2 são provavelmente indicados para você se você:

- Tem uma condição de saúde bem controlada.
- Fica ofegante com facilidade ou se sinta um pouco instável.
- Consegue andar na rua.
- Precisa de pouca ajuda com as atividades diárias.

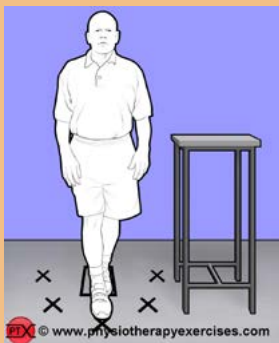
Alguns exemplos dos exercícios deste nível são mostrados na página seguinte. Lembre-se que é importante se exercitar com segurança. Se você precisar de ajuda, um(a) fisioterapeuta pode ajudar você a se exercitar com segurança. O website “Exercício Seguro em Casa” também tem links de vídeos / vídeos do YouTube de exercícios adequados, e dicas sobre quanto de esforço você tem que fazer e como se manter motivado.

As informações do website “Exercício Seguro em Casa” e as orientações dessa cartilha não têm intenção de substituir a assistência individual com um(a) profissional de saúde. Por favor, procure um(a) médico(a), fisioterapeuta ou educador(a) físico(a) caso você tenha alguma preocupação ou dúvidas sobre o seu programa de exercícios.

As imagens e exercícios são usados com a permissão de [www.physiotherapyexercises.com](http://www.physiotherapyexercises.com): programa gratuitamente disponível para prescrição de exercícios

		Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	Sem 1							
	Sem 2							
	Sem 1							
	Sem 2							
	Sem 1							
	Sem 2							
	Sem 1							
	Sem 2							

## Pisar em marcas no chão segurando em um apoio próximo



### Objetivos do cliente

Melhorar a sua habilidade para andar em diferentes direções.

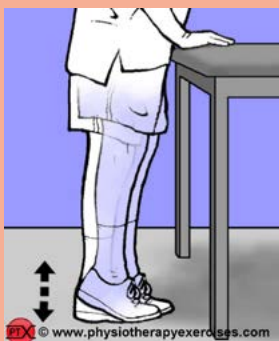
### Instruções para o cliente

Fique de pé de frente para as marcas distribuídas em um semicírculo no chão. Treine pisar nas marcas de forma alternada. Preste atenção para que a maior parte do seu peso esteja na perna da frente e que o suporte das mãos seja usado, caso seja necessário.

### Progressões e variações

Menos avançado: 1. Reduza a distância entre você e as marcas no chão. Mais avançado: 1. Retire o apoio das mãos. 2. Aumente a distância entre você e as marcas no chão.

## Ficar na ponta dos pés



### Objetivos do cliente

Fortalecer os músculos das panturrilhas.

### Instruções para o cliente

Fique de pé com seus pés um ao lado do outro, segurando em algo estável e firme, como uma bancada da pia da cozinha. Comece de pé, com o pé todo apoiado no chão, levante o calcanhar do chão e volte a posição inicial.

### Progressões e variações

Mais avançado: use apenas uma mão como apoio.

## Levantar e sentar



### Objetivos do cliente

Melhorar a habilidade de sentar e levantar.

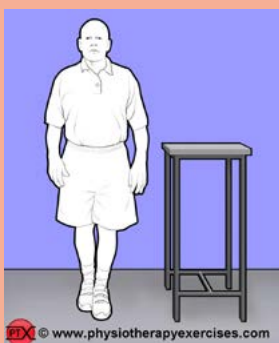
### Instruções para o cliente

Sente-se em uma cadeira ou na cama, com seus pés na mesma linha dos seus joelhos. Treine levantar e sentar. Certifique-se que os seus ombros e joelhos se movam para frente enquanto você se movimenta entre sentar e levantar. Preste atenção se seu peso está bem dividido entre suas pernas.

### Progressões e variações

Menos avançado: 1. Aumente a altura da cadeira. 2. Use as mãos para ajudar. Mais avançado: Reduza a altura da cadeira.

## Fique na posição de um pé parcialmente a frente do outro (semi-tandem)



### Objetivos do cliente

Melhorar o equilíbrio de pé.

### Instruções para o cliente

Fique em pé com um pé à frente, não deixe espaço entre os pés, e tenha um apoio estável perto de você, caso precise. Treine mantendo a posição. Use o apoio das mãos se você se sentir instável.

### Progressões e variações

Menos avançado: 1. Posição com os pés mais afastados.

Mais avançado: 1. Retire o apoio das mãos. 2. Mova a cabeça e o tronco em diferentes direções. 3. Fique de pé com um pé bem em frente ao outro.

# CARTILHA SOBRE EXERCÍCIO SEGURO EM CASA

## EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS – NÍVEL 3, AVANÇADO

Os exercícios do nível 3 são provavelmente indicados para você se você:

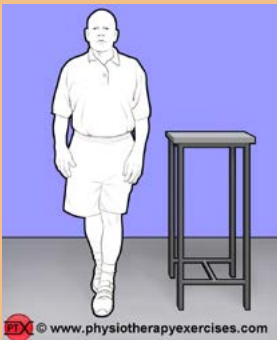
- Anda com frequência (pelo menos 30 minutos por sessão).
- Tem estabilidade e firmeza para caminhar na rua.
- Consegue frequentar uma academia.
- Consegue realizar atividades como cuidar da casa e da horta.

**As informações do website “Exercício Seguro em Casa” e orientações dessa cartilha não têm intenção de substituir a assistência individual com um(a) profissional de saúde. Por favor, procure um(a) médico(a), fisioterapeuta ou educador(a) físico(a) caso você tenha alguma preocupação ou questionamentos sobre o seu programa de exercícios.**

Se você teve duas ou mais quedas nos últimos 12 meses é indicado que você comece no nível 1 ou 2. Você deve consultar um(a) médico(a) ou fisioterapeuta para que ele(a) te ajude a reduzir os seus riscos de queda.

Alguns exemplos de exercícios desse nível estão descritos abaixo. Lembre-se que é importante se exercitar com segurança. Se você precisar de ajuda, um(a) fisioterapeuta pode te ajudar. A página da internet “Exercício Seguro em Casa” também tem links para vídeos / vídeos do YouTube dos exercícios adequados, dicas sobre o quanto de esforço você deve fazer e como se manter motivado(a).

### Ficar na posição de um pé a frente do outro



#### Objetivos do cliente

Melhorar sua habilidade de ficar em pé e equilíbrio.

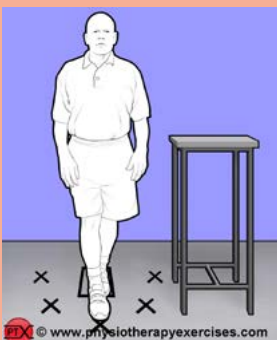
#### Instruções para o cliente

Fique em pé com um pé à frente do outro, sem espaço entre os pés, e com um apoio estável por perto. Treine mantendo a posição. Use o apoio das mãos se você se sentir instável. Repita com o outro pé na frente.

#### Progressões e variações

Menos avançado: 1. Posicione um pé parcialmente a frente do outro. 2. Posicione os pés um pouco afastados. Mais avançado: 1. Retire o apoio das mãos. 2. Mova sua cabeça e seu tronco em posições diferentes. 3. Adicione movimentos dos braços em direções diferentes. 4. Jogue e pegue uma bola nessa posição. 5. Fique em pé em apenas uma perna.

### Pisando nas marcas com apoio de mãos próximo



#### Objetivos do cliente

Melhorar a habilidade de andar em diferentes direções.

#### Instruções para o cliente

Fique de pé com os pés na largura do quadril de frente para as marcas distribuídas em um semicírculo no chão. Treine pisando nas marcas alternadamente. Preste atenção se a maior parte do seu peso está na perna da frente. Use o apoio das mãos, caso seja necessário.

#### Progressões e variações

Menos avançado: 1. Reduza a distância entre você e as marcas no chão. Mais avançado: 1. Retire o apoio das mãos. 2. Aumente a distância entre você e as marcas no chão. 3. Distribua as marcas em forma de um círculo completo.

As imagens e exercícios são usados com a permissão de [www.physiotherapyexercises.com](http://www.physiotherapyexercises.com): programa gratuitamente disponível para prescrição de exercícios

## Subir e descer escadas



### Objetivos do cliente

Melhorar a sua habilidade de subir e descer escadas.

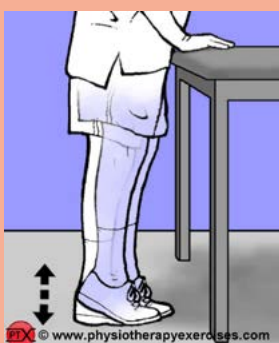
### Instruções para o cliente

Fique de pé na parte de cima ou de baixo de um lance de escadas. Pratique subir e descer as escadas.

### Progressões e variações

Menos avançado: 1. Reduza o número de degraus que você vai subir e descer. 2. Desça um degrau por vez. 3. Use o corrimão para ajudar a se equilibrar. Mais avançado: 1. Aumente a quantidade de degraus. 2. Carregue uma mochila com pesos dentro (por exemplo, livros).

## Ficar na ponta dos pés



### Objetivos do cliente

Fortalecer os músculos da panturrilha.

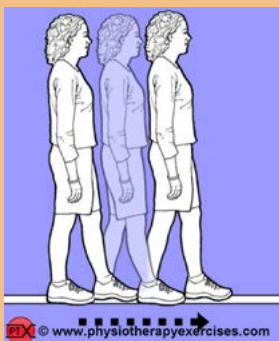
### Instruções para o cliente

Fique de pé com seus pés um ao lado do outro, segurando em algo estável e firme, como uma bancada da pia da cozinha. Comece de pé, com o pé todo apoiado no chão, levante o calcanhar do chão e volte a posição inicial.

### Progressões e variações

Menos avançado: 1. Apoie as mãos para se equilibrar. Mais avançado: 1. Fique em pé em uma perna por vez.

## Caminhada com um pé a frente do outro



### Objetivos do cliente

Melhorar a sua habilidade de andar e seu equilíbrio.

### Instruções para o cliente

Fique de pé em cima de uma linha. Treine andar na linha, colocando um pé na frente do outro (calcanhar de um pé perto dos dedos do outro pé).

### Progressões e variações

Menos avançado: 1. Coloque os pés em cada um dos lados da linha.

## Levantar e sentar



### Objetivos do cliente





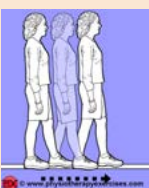

Melhorar a habilidade de levantar e sentar.

### Instruções para o cliente

Sente-se em uma cadeira ou na cama, com seus pés na mesma linha dos seus joelhos. Tente levantar e sentar. Certifique-se que os seus ombros e joelhos se movam para frente enquanto você se movimenta entre sentar e levantar. Preste atenção se seu peso está bem dividido entre suas pernas.

### Progressões e variações

Pouco avançado: 1. Aumente a altura da cadeira. Mais avançado: 1. Diminua a altura da cadeira.

		Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	Sem 1							
	Sem 2							
	Sem 1							
	Sem 2							
	Sem 1							
	Sem 2							
	Sem 1							
	Sem 2							
	Sem 1							
	Sem 2							
	Sem 1							
	Sem 2							

The images and exercises are used with permission from [www.physiotherapyexercises.com](http://www.physiotherapyexercises.com): freely available exercise prescribing software





