Bônus — para manter o corpo ativo

+40 Exercícios para Manter a Mobilidade de Quem Está Acamado

Movimentos simples, guiados por você, sem precisar de nenhum equipamento.



- Cuidado que promove qualidade de vida
- Técnicas seguras e fáceis de aplicar
- Pequenas ações, grandes resultados

Um exercício de cada vez, no ritmo dela.

Cotovelo



O QUE É?

O cotovelo é a articulação que conecta o braço (úmero) aos ossos do antebraço (rádio e ulna). Esses exercícios ajudam a manter a mobilidade, prevenir rigidez e promover o conforto da pessoa acamada.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Movimentos lentos, suaves e sem forçar.
- Observe sinais de dor ou desconforto.
- Sempre apoie o braço em sua totalidade.

7 DOBRAR BRAÇO (MÃO NO OMBRO)



PASSO A PASSO

1. Posicione-se ao lado da pessoa.
2. Segure o punho com uma mão e apoie o cotovelo com a outra.
3. Dobre o braço, levando a mão em direção ao ombro.
4. Retorne lentamente à posição inicial.
5. Repita 8 a 10 vezes.

CUIDADO

Não force além do limite da pessoa. Respeite qualquer sinal de dor.

8 ESTICAR BRAÇO (TOTALMENTE)



PASSO A PASSO

1. Posicione-se ao lado da pessoa.
2. Segure o punho com uma mão e apoie o cotovelo com a outra.
3. Estique o braço lentamente até a posição reta.
4. Retorne à posição inicial de forma suave.
5. Repita 8 a 10 vezes.

CUIDADO

Evite hiperextensão (esticar demais). Mantenha sempre um suporte firme e seguro.

9 GIRAR ANTEBRAÇO (PALMA CIMA/BAIXO)



PASSO A PASSO

1. Posicione-se ao lado da pessoa.
2. Segure o punho com uma mão e apoie o cotovelo com a outra.
3. Gire o antebraço para deixar a palma da mão para cima.
4. Gire novamente para deixar a palma da mão para baixo.
5. Repita o movimento 8 a 10 vezes (cada direção).

CUIDADO

Movimente apenas até onde a pessoa tolerar. Não gire com força.

SUA SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Regras de Segurança

Antes de Começar



A sua segurança é essencial para que os exercícios tragam benefícios e bem-estar. Por isso, siga atentamente as orientações abaixo.

NÃO FAÇA OS EXERCÍCIOS SE:

- Estiver com febre ou sintomas de infecção.
- Sentir dor no peito, falta de ar ou palpitações.
- Estiver com tontura, fraqueza intensa ou mal-estar.
- Tiver fraturas recentes ou dor aguda em articulações ou músculos.
- Seu médico ou profissional de saúde não tiver liberado os exercícios.

Em caso de dúvidas, consulte sempre um profissional de saúde.

COMO FAZER

1. Prepare-se
Esteja em um ambiente tranquilo, bem iluminado e com boa ventilação. Use roupas leves e confortáveis.

2. Siga as orientações
Leia e compreenda todas as instruções antes de iniciar. Faça os exercícios na ordem indicada.

3. Respeite seu ritmo
Comece devagar e aumente progressivamente, conforme sua tolerância e orientação profissional.

4. Respire corretamente
Inspire pelo nariz e expire pela boca de forma lenta e contínua durante os movimentos.

5. Observe seu corpo
Preste atenção às sensações durante os exercícios. Se sentir dor, desconforto ou qualquer sinal estranho, pare.

Segurança, atenção e constância são fundamentais para o seu progresso!

Cuidar de você é o primeiro passo para se sentir melhor e conquistar mais qualidade de vida!

Joelho

Exercícios para mobilidade e prevenção de rigidez

24 Dobrar e esticar a perna

O QUE É?

Exercício que mobiliza o joelho, ajudando na flexibilidade, circulação e prevenção de encurtamentos.

PASSO A PASSO

1. Explique o procedimento à pessoa.
2. Com uma mão, segure o tornozelo e, com a outra, segure o joelho.
3. Dobre lentamente a perna, levando o calcanhar em direção às nádegas.
4. Em seguida, estique a perna lentamente, retornando à posição inicial.
5. Repita de 8 a 10 vezes.

CUIDADO

Não force o movimento. Respeite o limite da pessoa e observe sinais de dor ou desconforto.



25 Abrir e fechar joelhos (pernas dobradas)

O QUE É?

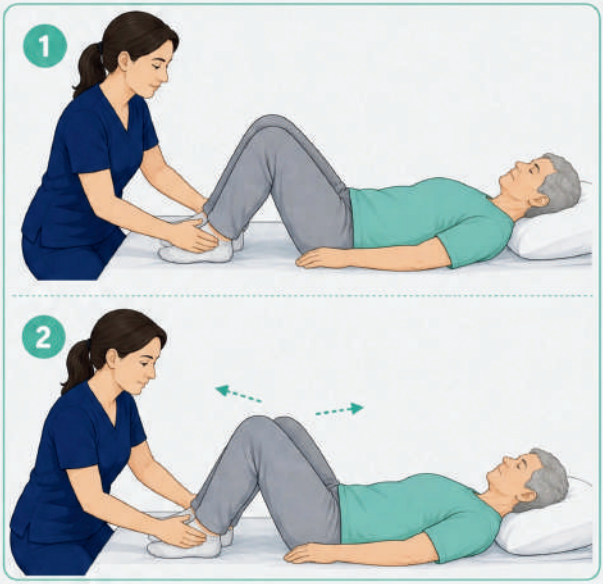
Exercício que mobiliza os joelhos e quadris, ajudando a manter a flexibilidade e a amplitude de movimento.

PASSO A PASSO

1. Explique o procedimento à pessoa.
2. Dobre as duas pernas da pessoa, mantendo os pés apoiados na cama.
3. Com uma mão, segure um tornozelo e, com a outra, segure o outro tornozelo.
4. Abra os joelhos, afastando-os suavemente.
5. Em seguida, feche os joelhos, levando-os de volta juntos.
6. Repita de 8 a 10 vezes.

CUIDADO

Não pressione os joelhos. Movimente dentro do conforto da pessoa, sem causar dor.



Mão e Dedos — Parte 1

Exercícios suaves para manter a mobilidade, estimular a circulação e promover o bem-estar.

13 Abrir e fechar a mão

O que é

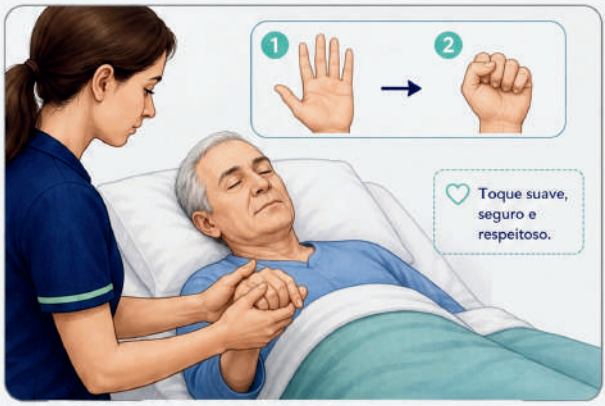
Movimento que ajuda a manter a flexibilidade, estimula a circulação e previne a rigidez.

Passo a passo

1. Segure a mão do paciente com suavidade.
2. Peça para abrir a mão lentamente.
3. Ajude a estender os dedos, se necessário.
4. Peça para fechar a mão devagar.
5. Repita de 8 a 10 vezes.

Cuidado

Não force os movimentos. Respeite os limites e pare se houver dor ou desconforto.



14 Abrir dedos em leque

O que é

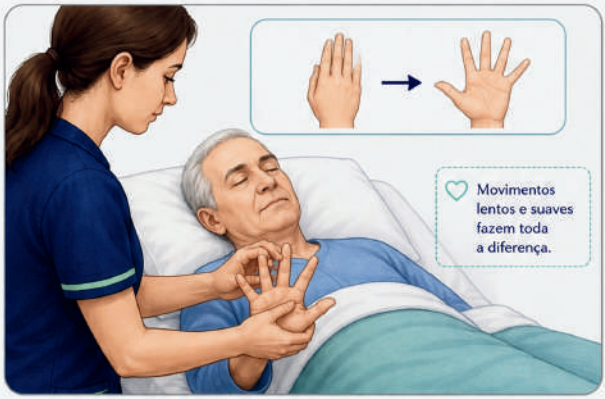
Movimento que ajuda a aumentar a mobilidade dos dedos e a flexibilidade da mão.

Passo a passo

1. Segure a mão do paciente com suavidade.
2. Com o polegar, afaste gentilmente cada dedo.
3. Abra os dedos em leque, um por um.
4. Mantenha por 1 a 2 segundos e solte.
5. Repita de 5 a 8 vezes.

Cuidado

Não force a abertura. Vá até o limite confortável do paciente.



15 Tocar cada dedo no polegar

O que é

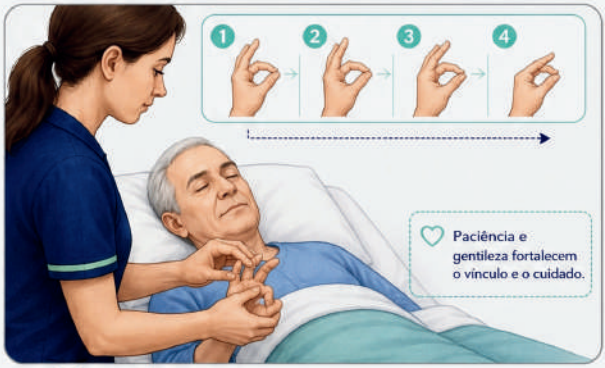
Movimento que estimula a coordenação, a mobilidade e a função dos dedos.

Passo a passo

1. Segure a mão do paciente com suavidade.
2. Leve a ponta do polegar até a ponta do indicador.
3. Repita com cada dedo (médio, anelar e mínimo).
4. Volte na ordem inversa, se desejar.
5. Repita de 5 a 8 vezes.

Cuidado

Movimente com delicadeza. Observe sinais de dor e respeite os limites.



Mão e Dedos – Parte 2

Exercícios que estimulam os movimentos, a coordenação e a interação, tornando o cuidado mais eficaz e prazeroso.

16. Escrever no ar



O QUE É?

Atividade que estimula os movimentos dos dedos e do punho, a coordenação e a atenção, além de promover interação e imaginação.

PASSO A PASSO

1. Sente-se ao lado da pessoa, de forma que ela possa ver você bem.
2. Explique que irão "escrever no ar" juntos.
3. Escolha letras, números ou formas simples (como coração, estrela).
4. Com seu dedo indicador, escreva no ar devagar e de forma visível à frente da pessoa.
5. Peça para que ela acompanhe o movimento com o dedo indicador, tentando "desenhar" no ar junto com você.
6. Elogie e incentive a participação durante todo o exercício.

CUIDADO

Respeite os limites de movimento da pessoa. Evite cansaço. Mantenha o ambiente tranquilo e sem distrações.

17. Apertar mão da cuidadora



O QUE É?

Exercício que fortalece os músculos da mão e dos dedos, estimula a circulação e promove conexão e segurança.

PASSO A PASSO

1. Sente-se ao lado da pessoa, em posição confortável.
2. Diga que vão fazer um "aperto de mão amigo".
3. Segure a mão da pessoa de forma gentil e segura.
4. Peça para que ela aperte sua mão com uma pressão suave.
5. Mantenha o aperto por 2 a 3 segundos.
6. Solte lentamente e elogie o esforço.
7. Repita de 5 a 10 vezes, conforme a tolerância.

CUIDADO

Observe sinais de dor ou desconforto. Não force a pressão. Respeite os limites e pare se houver fadiga.

Ombro — Parte 1

Exercícios passivos de ombro ajudam a manter a mobilidade, prevenir rigidez e promover conforto. Realize com calma, respeitando os limites da pessoa.

1 Elevar braço à frente



O QUE É

Movimento passivo que eleva o braço da pessoa à frente do corpo, no plano vertical.

PASSO A PASSO

- Posicione-se ao lado da pessoa.
- Segure o punho com uma mão e o cotovelo com a outra.
- Eleve o braço lentamente à frente e para cima, até onde for confortável.
- Retorne devagar à posição inicial.
- Repita de 5 a 10 vezes.

CUIDADO

Não force o movimento. Respeite o limite de cada pessoa e observe sinais de dor.

2 Abrir braço lateralmente



O QUE É

Movimento passivo que afasta o braço do corpo, abrindo-o para o lado.

PASSO A PASSO

- Posicione-se ao lado da pessoa.
- Segure o punho com uma mão e o cotovelo com a outra.
- Abra o braço lateralmente, levando-o para o lado, até onde for confortável.
- Retorne devagar à posição inicial.
- Repita de 5 a 10 vezes.

CUIDADO

Atenção para não elevar o ombro em direção à orelha. Mantenha o movimento suave.

3 Rotação circular



O QUE É

Movimento passivo que realiza círculos com o braço, ajudando na mobilidade do ombro.

PASSO A PASSO

- Posicione-se ao lado da pessoa.
- Segure o punho com uma mão e o cotovelo com a outra.
- Faça círculos com o braço, em sentido horário, de 5 a 10 vezes.
- Depois, faça no sentido anti-horário, de 5 a 10 vezes.

CUIDADO

Movimentos amplos e suaves. Pare se houver dor ou desconforto.

Ombro — Parte 2

4. Encolher ombros

O QUE É?
Movimento que eleva os ombros em direção às orelhas e relaxa.

PASSO A PASSO
1. Explique o movimento à pessoa.
2. Peça para elevar os ombros em direção às orelhas.
3. Segure por 3 a 5 segundos.
4. Peça para relaxar e abaixar os ombros.
5. Repita de 5 a 10 vezes.

CUIDADO
Não force o movimento. Respeite o limite da pessoa e observe sinais de dor.



Apoie as mãos sobre os ombros, estimule a elevação e acompanhe a descida de forma suave.

5. Mão em direção à cabeça

O QUE É?
Movimento que leva a mão em direção à cabeça (testa ou orelha).

PASSO A PASSO
1. Explique o movimento à pessoa.
2. Ajude a pessoa a levar a mão em direção à cabeça.
3. Segure por 3 a 5 segundos.
4. Retorne lentamente à posição inicial.
5. Repita de 5 a 10 vezes.

CUIDADO
Apoie o braço durante todo o movimento e evite puxar o braço.



Apoie o cotovelo e o punho, guiando o movimento com suavidade até a mão alcançar a cabeça.

6. Cruzar braço

O QUE É?
Movimento que leva o braço para atravessar o corpo em direção ao ombro oposto.

PASSO A PASSO
1. Explique o movimento à pessoa.
2. Leve o braço da pessoa em direção ao ombro oposto.
3. Segure por 3 a 5 segundos.
4. Retorne lentamente à posição inicial.
5. Repita de 5 a 10 vezes.

CUIDADO
Apoie o braço e o ombro. Evite dor e não force o movimento.



Apoie o braço e guie-o suavemente até o ombro oposto, mantendo o ombro da pessoa alinhado e confortável.

Punho

Nome: _____

10 Mover mão cima/baixo



O que é?
Movimentar a mão para cima e para baixo, articulando o punho.

Passo a passo

1. Apoie o antebraço da pessoa na cama.
2. Segure a mão com cuidado.
3. Mova a mão lentamente para cima.
4. Depois, mova para baixo.
5. Repita de 8 a 10 vezes.

Cuidado
Movimente devagar e sem forçar.
Respeite o limite e evite dor.

11 Mover mão pros lados



O que é?
Movimentar a mão de um lado para o outro, articulando o punho.

Passo a passo

1. Apoie o antebraço da pessoa na cama.
2. Segure a mão com cuidado.
3. Mova a mão lentamente para um lado.
4. Depois, mova para o outro lado.
5. Repita de 8 a 10 vezes.

Cuidado
Não force o movimento.
Observe sinais de dor ou desconforto.

12 Círculos com o punho



O que é?
Fazer movimentos circulares com o punho, em uma direção e depois na outra.

Passo a passo

1. Apoie o antebraço da pessoa na cama.
2. Segure a mão com cuidado.
3. Gire o punho fazendo círculos para um lado.
4. Depois, gire para o outro lado.
5. Repita de 8 a 10 vezes para cada lado.

Cuidado
Movimente suavemente e sem forçar.
Respeite o limite da pessoa.

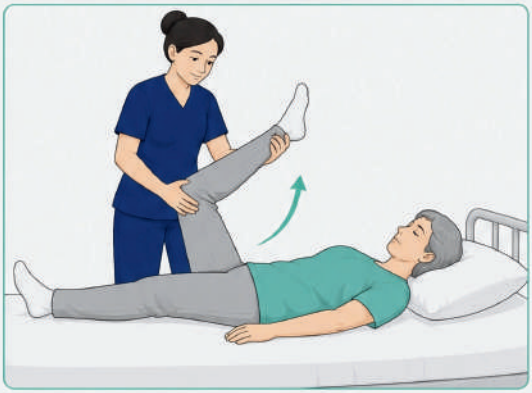
Quadril — Parte 1

18 Levantar perna esticada

O QUE É:
Exercício que mobiliza a articulação do quadril com elevação da perna mantida esticada.

PASSO A PASSO:
1. Explique o que será feito ao paciente.
2. Posicione-se ao lado da cama.
3. Segure a perna pelo tornozelo com uma mão e pelo joelho com a outra.
4. Levante a perna esticada até a altura confortável.
5. Segure por 2 a 3 segundos.
6. Desça lentamente até a posição inicial.
7. Repita conforme orientação.

CUIDADO:
Não force o movimento. Respeite os limites do paciente e observe sinais de dor ou desconforto.

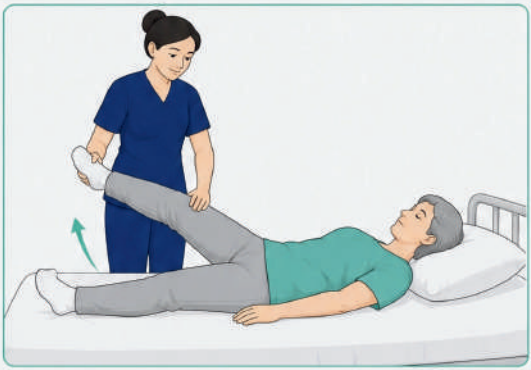


19 Abrir perna lateralmente

O QUE É:
Exercício que movimenta o quadril para afastar a perna em direção lateral.

PASSO A PASSO:
1. Explique o que será feito ao paciente.
2. Posicione-se ao lado da cama.
3. Segure a perna pelo tornozelo com uma mão e pelo joelho com a outra.
4. Afaste a perna lateralmente, mantendo-a esticada.
5. Segure por 2 a 3 segundos.
6. Retorne lentamente à posição inicial.
7. Repita conforme orientação.

CUIDADO:
Evite inclinar o corpo do paciente. Mantenha o movimento suave e dentro do conforto.



20 Girar perna (pé pra dentro/fora)

O QUE É:
Exercício que realiza rotação do quadril, girando o pé para dentro e para fora.

PASSO A PASSO:
1. Explique o que será feito ao paciente.
2. Posicione-se ao lado da cama.
3. Segure a perna pelo tornozelo com uma mão e pelo joelho com a outra.
4. Gire o pé para dentro (rotação interna).
5. Retorne ao centro.
6. Gire o pé para fora (rotação externa).
7. Retorne ao centro.
8. Repita conforme orientação.

CUIDADO:
Movimente apenas até onde não houver dor. Atenção a limitações articulares e sinais de desconforto.



Quadril — Parte 2

Exercícios para mobilidade, força e bem-estar

21. Ponte (levantar bumbum)



O QUE É

Exercício que fortalece os músculos do quadril, glúteos e coxas, além de ajudar na estabilidade da pelve.

PASSO A PASSO

1. Deite a pessoa de barriga para cima, com os joelhos dobrados e os pés apoiados na cama.
2. Posicione suas mãos de forma segura nos quadris ou coxas para dar apoio.
3. Oriente a pessoa a contrair os glúteos e levantar o bumbum, formando uma linha reta dos joelhos aos ombros.
4. Mantenha por 3 a 5 segundos.
5. Desça devagar e repita.

CUIDADO

Não force se houver dor na lombar ou quadril. Respeite os limites e ofereça apoio constante.

22. Escorregar calcanhar



O QUE É

Exercício que melhora a mobilidade do quadril e do joelho, além de estimular a circulação.

PASSO A PASSO

1. Deite a pessoa de barriga para cima, com as pernas estendidas.
2. Dobre uma perna mantendo o pé apoiado na cama.
3. Oriente a pessoa a deslizar o calcanhar em direção ao bumbum, dobrando o joelho.
4. Em seguida, deslize o calcanhar de volta, estendendo a perna.
5. Repita o movimento.

CUIDADO

Evite atrito excessivo na pele. Use um lençol ou toalha sob o calcanhar, se necessário, para facilitar o movimento.

23. Contrair coxa



O QUE É

Exercício que fortalece os músculos da parte da frente da coxa, ajudando na estabilidade do joelho e do quadril.

PASSO A PASSO

1. Deite a pessoa de barriga para cima, com as pernas estendidas.
2. Oriente a pessoa a apertar a parte da frente da coxa, empurrando o joelho contra a cama.
3. Mantenha a contração por 5 segundos.
4. Relaxe e repita.

CUIDADO

Certifique-se de que o joelho não esteja dobrado durante a contração. Observe sinais de desconforto.

MOVIMENTOS COMBINADOS

Movimentos combinados estimulam a coordenação, a circulação e o bem-estar, promovendo mais qualidade de vida para a pessoa acamada.

32. PEDALAR DEITADO

O QUE É

Movimento que simula o ato de pedalar uma bicicleta, realizado com a pessoa deitada.

PASSO A PASSO

1. Posicione a pessoa deitada de barriga para cima, com a cabeça apoiada.
2. Fique ao lado da cama.
3. Segure uma perna pelos joelho e tornozelo.
4. Inicie o movimento como se estivesse pedalando, levando uma perna para cima e a outra para baixo de forma alternada e contínua.
4. Mantenha o ritmo suave, fluido e coordenado.

CUIDADO

Respeite os limites de movimento da pessoa. Em caso de dor, desconforto ou resistência, interrompa o movimento.



33. MARCHAR DEITADO

O QUE É

Movimento que simula a marcha (andar), realizado com a pessoa deitada.

PASSO A PASSO

1. Posicione a pessoa deitada de barriga para cima, com a cabeça apoiada.
2. Fique ao lado da cama.
3. Segure uma perna pelos joelho e tornozelo.
4. Eleve uma perna dobrando o joelho, como se fosse dar um passo à frente.
4. Em seguida, alterne com a outra perna, imitando o movimento de marcha de forma alternada e contínua.
5. Mantenha o ritmo suave e coordenado.

CUIDADO

Evite forçar as articulações. Observe sinais de dor, canseira ou incômodo. O movimento deve ser sempre suave e seguro.



Tornozelo e Pé — Parte 2

29 Dobrar e esticar dedos



O QUE É

Exercício que mobiliza os dedos do pé, mantendo a flexibilidade e prevenindo rigidez.

PASSO A PASSO

1. Sente-se ao lado dos pés da pessoa.
2. Segure suavemente os dedos com sua mão.
3. Dobre os dedos do pé, levando-os em direção à planta.
4. Em seguida, estique os dedos, levando-os para cima.
5. Repita de 8 a 10 vezes.

CUIDADO

Movimente os dedos com suavidade, sem forçar.
Observe sinais de dor ou desconforto.

30 Empurrar sola contra mão da cuidadora



O QUE É

Exercício de fortalecimento que trabalha os músculos do pé e da perna por meio de resistência.

PASSO A PASSO

1. Posicione sua mão na sola do pé da pessoa, com os dedos voltados para cima.
2. Peça para que ela empurre a sola do pé contra sua mão.
3. Ofereça resistência com sua mão, firme, mas sem causar dor.
4. Mantenha por 5 segundos.
5. Repita de 8 a 10 vezes.

CUIDADO

A resistência deve ser adequada à força da pessoa.
Nunca cause dor ou desconforto.

31 Contrair panturrilha



O QUE É

Exercício que ativa os músculos da panturrilha, melhorando a circulação e prevenindo fraqueza.

PASSO A PASSO

1. Solicite que a pessoa aponte os dedos do pé para baixo, contra sua mão.
2. Segure o pé com firmeza, oferecendo resistência.
3. Peça que ela mantenha a contração da panturrilha por 5 segundos.
4. Relaxe e repita de 8 a 10 vezes.

CUIDADO

Mantenha a perna alinhada e o movimento controlado.
Respeite os limites de cada pessoa.

TORNOZELO E PÉ – PARTE 1

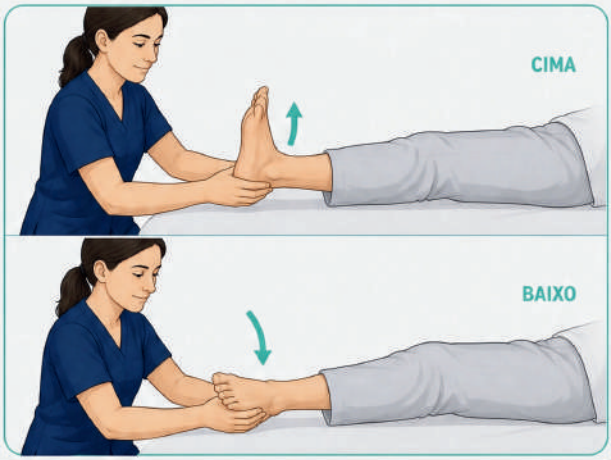
Exercícios para manter a mobilidade, melhorar a circulação e prevenir complicações.

26 APONTAR PÉ CIMA/BAIXO

O QUE É
Movimento que dobra o pé para cima e para baixo, trabalhando a mobilidade do tornozelo.

PASSO A PASSO
1. Segure o pé da pessoa pelo calcanhar com uma mão, apoiando sua outra mão no dorso do pé.
2. Dobre o pé para cima (direção à canela).
3. Dobre o pé para baixo (direção oposta à canela).
4. Repita o movimento de forma lenta e controlada.
5. Faça de 8 a 10 repetições.

CUIDADO
Evite forçar o movimento. Respeite o limite de cada pessoa e observe sinais de dor.

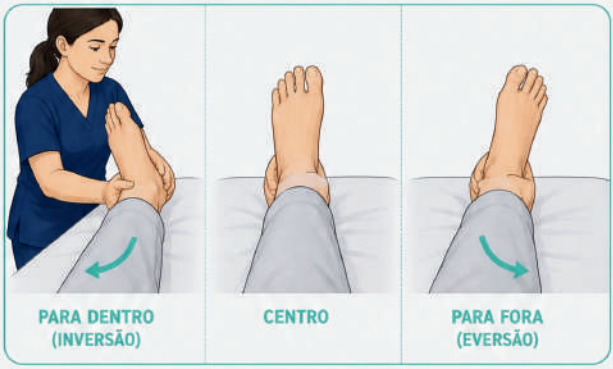


27 MOVER TORNOZELO PROS LADOS

O QUE É
Movimento que leva o pé para dentro e para fora, melhorando a mobilidade lateral do tornozelo.

PASSO A PASSO
1. Segure o pé pelo calcanhar.
2. Leve o pé para o lado de dentro (inversão).
3. Leve o pé para o lado de fora (eversão).
4. Retorne ao centro.
5. Faça de 8 a 10 repetições.

CUIDADO
Movimente com suavidade. Não force além do conforto da pessoa.



28 CÍRCULOS COM O TORNOZELO

O QUE É
Movimento circular que mobiliza todo o tornozelo, ajudando na flexibilidade e circulação.

PASSO A PASSO
1. Segure o pé pelo calcanhar.
2. Faça movimentos circulares com o pé, em um sentido.
3. Inverta o sentido do círculo.
4. Faça de 6 a 8 círculos para cada lado.

CUIDADO
Movimentos muito rápidos podem causar tontura ou desconforto. Faça devagar.



Módulo Extra — Objetos de Casa — Parte 1

A cuidadora pode usar objetos leves do dia a dia para promover força, mobilidade e participação da pessoa acamada com segurança.

41 BRAÇO COM GARRAFINHA D'ÁGUA



O QUE É

Exercício para fortalecer os músculos dos braços, ombros e melhorar a mobilidade.

PASSO A PASSO

1. A pessoa segura uma garrafinha d'água (500 ml).
2. Eleve o braço para cima, com o cotovelo estendido ou levemente flexionado.
3. Desça lentamente até a posição inicial.
4. Repetir de 8 a 12 vezes, descansar e repetir.

CUIDADO

- Use garrafinhas leves e bem fechadas.
- Não elevar o braço acima do limite de conforto.
- Observar dor, tontura ou cansaço excessivo.
- Apoie bem o braço, se necessário.

42 PERNA COM SAQUINHO DE ARROZ



O QUE É

Exercício para fortalecer as pernas, melhorar a resistência e estimular os movimentos.

PASSO A PASSO

1. Coloque um saquinho de arroz (500 g a 1 kg) sobre a perna.
2. Peça para a pessoa levantar a perna esticada lentamente.
3. Segure por 2 a 3 segundos e desça devagar.
4. Repetir de 8 a 12 vezes cada perna.

CUIDADO

- Use saquinhos bem fechados e limpos.
- Não realizar em caso de dor nas articulações ou cirurgia recente.
- Apoiar bem a perna oposta.
- Observar sinais de cansaço.

43 EMPURRAR PÉS CONTRA MÃOS DA CUIDADORA



O QUE É

Exercício isométrico para fortalecer as pernas e melhorar a estabilidade.

PASSO A PASSO

1. A pessoa coloca os pés nas mãos da cuidadora.
2. Empurre os pés contra as mãos da cuidadora com força gradual.
3. A cuidadora oferece resistência firme.
4. Manter por 5 segundos e relaxar.
5. Repetir de 8 a 12 vezes.

CUIDADO

- Respeitar os limites da pessoa.
- Não realizar em caso de dor nos tornozelos, joelhos ou quadris.
- Manter a postura alinhada e segura.
- Observar sinais de fadiga.

DICA DA CUIDADORA

Utilize objetos leves e seguros do dia a dia para tornar os exercícios acessíveis. Sempre incentive com carinho e respeite o ritmo da pessoa.

Módulo Extra — Objetos de Casa — Parte 2

44. Empurrar mãos contra mãos da cuidadora



O QUE É

Exercício de fortalecimento de braços, ombros e peito, melhorando a força e a estabilidade.

PASSO A PASSO

1. Sente-se ou fique em pé próximo à pessoa acamada.
2. Posicione suas mãos com as palmas voltadas para as mãos da pessoa.
3. Peça para que ela empurre suas mãos. Faça resistência com força moderada e constante.
4. Mantenha por 5 a 10 segundos e relaxe. Repita de 8 a 12 vezes.

CUIDADO

Mantenha os ombros relaxados e não prenda a respiração. Respeite o limite de força e evite dor.

45. Apertar meia enrolada



O QUE É

Exercício que fortalece as mãos, dedos e antebraços, melhorando a força de preensão.

PASSO A PASSO

1. Enrole uma meia limpa formando um rolo firme.
2. Entregue para a pessoa segurar com a mão.
3. Peça para que ela aperte o mais forte que conseguir, enquanto você oferece resistência leve.
4. Mantenha por 5 a 10 segundos e relaxe. Repita de 10 a 15 vezes com cada mão.

CUIDADO

Observe se há dor nas mãos ou punhos. Não usar força excessiva. Ideal para pessoas com artrite leve, se não houver dor.

46. Puxar toalha enrolada



O QUE É

Exercício que fortalece braços, ombros e costas, melhorando a força funcional.

PASSO A PASSO

1. Enrole uma toalha formando um rolo resistente.
2. Segure uma ponta e entregue a outra para a pessoa.
3. Peça para que ela puxe a toalha em sua direção, enquanto você oferece resistência controlada.
4. Mantenha por 5 a 10 segundos e relaxe. Repita de 8 a 12 vezes.

CUIDADO

Mantenha a postura alinhada e evite puxões bruscos. Respeite os limites e interrompa se houver dor.

EXERCÍCIO 47

EMPURRAR UM TRAVESSEIRO COM OS PÉS



NOME

Empurrar um travesseiro com os pés.

O QUE É

Exercício que fortalece os músculos das pernas e dos pés, melhora a estabilidade e a coordenação, além de estimular a circulação sanguínea.

PASSO A PASSO

1. Posicione a pessoa deitada de costas, com as pernas estendidas.
2. A cuidadora deve segurar um travesseiro firmemente contra os pés da pessoa.
3. Peça para a pessoa empurrar o travesseiro com os pés, estendendo as pernas.
4. Mantenha a resistência do travesseiro, sem deixar que ele se mova.
5. Peça para retornar lentamente à posição inicial e relaxar.

Repetir de 8 a 12 vezes, conforme a capacidade da pessoa.

CUIDADO

- Certifique-se de que a pessoa não sinta dor ao realizar o exercício.
- Mantenha a postura correta durante todo o movimento.
- Não force além dos limites da pessoa.
- Em caso de dor, tontura ou desconforto, interrompa o exercício.

Respiratórios e Circulatórios – Parte 1



Exercícios simples que cuidam dos pulmões, do coração e do bem-estar.

Apoio, presença e ritmo calmo fazem toda a diferença.



34 Mãos na barriga (sentir respiração)

O que é

Exercício de percepção corporal que ajuda a pessoa a sentir o movimento da respiração, acalmando e trazendo presença.

Passo a passo

1. Peça para a pessoa deitar confortavelmente.
2. Coloque suas mãos com leveza sobre a barriga dela.
3. Peça para inspirar pelo nariz e sentir a barriga subir.
4. Peça para soltar o ar lentamente e sentir a barriga descer.
5. Repitam juntos de 5 a 10 vezes, em ritmo calmo.

Cuidado

Use sempre as mãos limpas e quentes.

Respeite o ritmo da pessoa, sem forçar.

Se houver dor ou desconforto, pare o exercício.



35 Respirar fundo e soltar com bico

O que é

Exercício que melhora a expansão dos pulmões e ajuda a eliminar o ar acumulado, promovendo relaxamento.

Passo a passo

1. Peça para inspirar lentamente pelo nariz, enchendo os pulmões.
2. Conte até 3 durante a inspiração.
3. Peça para juntar os lábios como se fosse assobiar.
4. Soltar o ar devagar e totalmente pela boca (com bico).
5. Repitam de 5 a 10 vezes, respeitando o ritmo.

Cuidado

Evite que fique tonto; se isso acontecer, faça uma pausa.

Pessoas com tontura frequente devem fazer o exercício sentadas, se possível.



36 Respirar levantando braços

O que é

Exercício que ajuda na expansão dos pulmões, melhora a circulação e promove sensação de leveza e bem-estar.

Passo a passo

1. Peça para inspirar pelo nariz levando os braços para cima.
2. Alongue os braços confortavelmente.
3. Peça para soltar o ar pela boca e descer os braços devagar.
4. Mantenha o movimento suave e coordenado.
5. Repitam de 5 a 10 vezes.

Cuidado

Atenção para ombros e braços doloridos ou com limitações.

Não levantar os braços acima do limite que causa desconforto.

Sempre respeite os limites da pessoa.

Sua presença traz segurança.

Fale com calma, mantenha um ambiente tranquilo e celebre cada pequena conquista. Você faz a diferença todos os dias!

Respiratórios e Circulatórios – Parte 2

Exercícios que ajudam a melhorar a respiração, fortalecer os pulmões e estimular a circulação, sempre com segurança e acolhimento.

37 Abrir braços em cruz



O que é

Exercício que ajuda a expandir o tórax, melhora a entrada de ar e estimula a circulação dos membros superiores.

Passo a passo

1. Explique ao paciente o que será feito e obtenha sua autorização.
2. Segure suavemente os punhos ou antebraços do paciente.
3. Abra os braços até a posição em cruz, no nível dos ombros.
4. Mantenha por 3 a 5 segundos e retorne lentamente. Repita de 5 a 10 vezes.

Cuidados

- Movimente com suavidade, sem forçar.
- Respeite os limites e a dor do paciente.
- Atenção em casos de dor nos ombros, fraturas ou cirurgias recentes.
- Mantenha a postura correta e confortável.

38 Soprar canudo na água



O que é

Exercício que fortalece a musculatura respiratória, melhora a capacidade pulmonar e ajuda a eliminar secreções.

Passo a passo

1. Encha um copo ou recipiente com água.
2. Entregue um canudo ao paciente.
3. Oriente para inspirar pelo nariz e soprar lentamente pelo canudo dentro da água.
4. Faça por 3 a 5 minutos, respeitando o ritmo do paciente.

Cuidados

- Use canudo adequado e água em nível seguro.
- Supervisione para evitar engasgos.
- Interrompa se houver tontura, cansaço ou falta de ar.
- Mantenha o paciente confortável e confiante.

39 Tossir de propósito



O que é

Exercício que ajuda a limpar as vias aéreas, eliminar secreções e melhora a ventilação pulmonar.

Passo a passo

1. Explique ao paciente a importância da tosse para limpar os pulmões.
2. Oriente para inspirar profundamente pelo nariz.
3. Peça para tossir com força, levando o ar para fora.
4. Repita 3 a 5 vezes ou conforme necessidade.

Cuidados

- Ofereça apoio nas costas ou no ombro.
- Tenha um lenço por perto, se necessário.
- Interrompa se causar dor, fadiga ou falta de ar.
- Valorize e incentive cada tentativa do paciente.

Lembre-se!
A confiança, o respeito e o incentivo do cuidador fazem toda a diferença no bem-estar e na recuperação do paciente.

Respiratórios e Circulatórios — Parte 3

EXERCÍCIO 40

SUSPIRO PROFUNDO REPETIDO

Um exercício simples para encerrar com leveza, aliviando tensão e promovendo relaxamento.



O QUE É

É uma técnica de respiração que utiliza suspiros profundos e controlados para promover relaxamento, aliviar tensões e melhorar a oxigenação.

PASSO A PASSO

1. Deixe o paciente confortável, com a cabeceira elevada (se possível).
2. Oriente a **inspiração** lenta pelo nariz.
3. Em seguida, solte o ar pela boca com um **suspiro** audível, deixando o ar sair completamente.
4. Permita uma pausa de 1 a 2 segundos antes da próxima inspiração.
5. Repita de **3 a 5 vezes**, conforme a tolerância do paciente.
6. Observe o relaxamento e o alívio da tensão.

CUIDADO

- Respeite o ritmo e o limite do paciente.
- Evite forçar ou prolongar o exercício em caso de tontura, desconforto ou falta de ar.
- Suspenda se houver dor no peito ou mal-estar e comunique a equipe de saúde.

Respire fundo, susire aliviando o que pesa. A cada suspiro, a corpo relaxa, a mente descansa e o coração agradece.