+20 Alongamentos para Aliviar Rigidez e Desconforto Muscular

CUIDADO
QUE ACOLHE

MOVIMENTOS
QUE ALIVIAM

RESPIRE FUNDO,
SINTA O ALÍVIO



Segure, respire, solte —
sem pressa nenhuma.

INTRODUÇÃO

Como Alongar com Segurança

Alongar com segurança é cuidar com respeito e atenção. Movimentos suaves e bem orientados ajudam a manter a mobilidade, aliviar tensões e promover o bem-estar da pessoa acamada.

Segurança, paciência e comunicação são fundamentais em cada etapa.



NÃO FAÇA SE:

- A pessoa sentir dor.
- Houver resistência ao movimento.
- Existirem lesões, fraturas ou cirurgias recentes na área.
- A pessoa estiver com febre, muito cansada ou indisposta.
- Houver dúvidas sobre a segurança do movimento.

COMO FAZER:

1. **DEVAGAR**
   Inicie o movimento lentamente, sem pressa.
2. **SEGURE**
   Mantenha a posição por 15 a 20 segundos, respeitando o limite confortável.
   15-20 SEG
3. **SOLTE DEVAGAR**
   Retorne lentamente à posição inicial, sem movimentos bruscos.

Observe sempre a respiração, o conforto e os sinais da pessoa.
Em caso de dúvida, consulte um profissional de saúde.

Ombro — Parte 1

O QUE É?

São alongamentos que ajudam a manter a mobilidade dos ombros, previnem rigidez, dores e contraturas, além de melhorar o conforto e a qualidade de vida da pessoa acamada.

CUIDADOS GERAIS

Realize os movimentos de forma lenta, suave e sem forçar. Observe sinais de dor ou desconforto e respeite os limites da pessoa.

1 PEITORAL (ABRIR BRAÇOS)

O QUE É?

Alongamento que abre o peito e os ombros, melhorando a mobilidade e a respiração.

PASSO A PASSO

1. Posicione-se ao lado da pessoa.
2. Segure os punhos com as mãos.
3. Abra os braços da pessoa lateralmente, de forma suave, até o limite do conforto.
4. Mantenha por 15 a 30 segundos.
5. Retorne lentamente à posição inicial.

CUIDADO

Não force além do limite. Observe sinais de dor no ombro ou no peito.





2 CRUZADO DO OMBRO (BRAÇO NA FRENTE DO PEITO)

O QUE É?

Alongamento que ajuda a soltar a parte posterior do ombro e da escápula.

PASSO A PASSO

1. Posicione-se ao lado da pessoa.
2. Segure o cotovelo com uma mão e o punho com a outra.
3. Traga o braço da pessoa em direção ao peito, cruzando lentamente.
4. Mantenha por 15 a 30 segundos.
5. Retorne lentamente à posição inicial.

CUIDADO

Não pressione o braço contra o peito. Respeite o limite e evite dor no ombro.





3 ACIMA DA CABEÇA

O QUE É?

Alongamento que melhora a mobilidade do ombro, além de alongar braços e lados do tronco.

PASSO A PASSO

1. Posicione-se ao lado da pessoa.
2. Segure os punhos com as mãos.
3. Eleve os braços da pessoa acima da cabeça, de forma suave.
4. Mantenha por 15 a 30 segundos.
5. Retorne lentamente à posição inicial.

CUIDADO

Atenção a qualquer dor no ombro ou dificuldade ao elevar os braços. Não force a amplitude.





Ombro — Parte 2

Alongamentos com apoio do cuidador para mais conforto e mobilidade

4. Tríceps (mão na nuca)



O QUE É

Alongamento que trabalha a parte de trás do braço (tríceps), ajudando a manter a flexibilidade e a facilitar atividades do dia a dia.

PASSO A PASSO

1. Posicione a pessoa deitada de costas.
2. Dobre o braço da pessoa, levando a mão até a nuca.
3. Com uma mão, segure o cotovelo.
4. Com a outra mão, apoie levemente a parte de trás do braço.
5. Aplique uma leve pressão para aproximar o cotovelo da cabeça.
6. Mantenha por 20 a 30 segundos.
7. Repita 2 a 3 vezes em cada braço.

CUIDADO

Respeite o limite da pessoa. Não force o movimento e evite dor. Pare se houver desconforto.

5. Rotação externa (cotovelo a 90 graus)



O QUE É

Alongamento que melhora a mobilidade do ombro, ajudando em movimentos como alcançar, vestir-se e realizar cuidados pessoais.

PASSO A PASSO

1. Posicione a pessoa deitada de costas.
2. Dobre o cotovelo a 90 graus, com o braço ao lado do corpo.
3. Segure o cotovelo com uma mão, mantendo-o firme.
4. Com a outra mão, segure o punho ou a mão da pessoa.
5. Gire suavemente o antebraço para fora (rotação externa).
6. Mantenha por 20 a 30 segundos.
7. Repita 2 a 3 vezes em cada braço.

CUIDADO

Movimente com suavidade e sem dor. Não force a rotação. Pare se houver desconforto.

Antebraço e Punho

Alongamentos que ajudam a manter a mobilidade, prevenir encurtamentos e promover o conforto da pessoa acamada.

APOIO CORRETO NA PALMA DA MÃO

Use uma mão para sustentar a palma e os dedos, e a outra para realizar o movimento com segurança e suavidade.



6 Flexores do punho (palma pra cima)

O QUE É
Alongamento que trabalha os músculos da parte interna do antebraço, responsáveis por dobrar o punho e os dedos.

PASSO A PASSO
1. Posicione a pessoa deitada com o braço apoiado e o cotovelo levemente fletido.
2. Coloque uma mão sob a palma da mão, apoiando os dedos e a base da mão.
3. Com a outra mão sobre o dorso da mão, leve o punho suavemente para trás, em direção ao antebraço.
4. Mantenha a posição e respire suavemente.
5. Repita do outro lado.

CUIDADO
Não force o movimento. Respeite o limite de cada pessoa e interrompa em caso de dor.



7 Extensores do punho (palma pra baixo)

O QUE É
Alongamento que trabalha os músculos da parte externa do antebraço, responsáveis por estender o punho e os dedos.

PASSO A PASSO
1. Posicione a pessoa deitada com o braço apoiado e o cotovelo levemente fletido.
2. Coloque uma mão sobre o dorso da mão da pessoa.
3. Com a outra mão, apoie a palma e os dedos por baixo.
4. Leve o punho suavemente para baixo, em direção à cama.
5. Mantenha a posição e respire suavemente.
6. Repita do outro lado.

CUIDADO
Não pressione em excesso. Observe sinais de desconforto e respeite os limites da pessoa.



8 Rotação do antebraço

O QUE É
Alongamento que melhora a mobilidade do antebraço, promovendo a rotação para dentro e para fora.

PASSO A PASSO
1. Posicione a pessoa deitada com o braço apoiado e o cotovelo fletido a 90° junto ao corpo.
2. Com uma mão, segure o punho da pessoa.
3. Com a outra mão, segure logo acima do punho (no antebraço).
4. Gire o antebraço suavemente para que a palma da mão fique voltada para cima.
5. Em seguida, gire para que a palma fique voltada para baixo.
6. Mantenha os movimentos suaves e controlados.
7. Repita algumas vezes e faça o mesmo no outro lado.

CUIDADO
Movimente dentro dos limites confortáveis.
Não force a rotação e interrompa em caso de dor.



Mão e Dedos

Alongamentos delicados para promover conforto, mobilidade e bem-estar.

9 Palma da mão (abrir dedos)



O QUE É

Alongamento que ajuda a manter a mobilidade da mão, prevenindo rigidez e promovendo conforto.

PASSO A PASSO

1. Segure a mão da pessoa, apoiando a palma com sua mão.
2. Com o polegar, faça uma leve pressão no centro da palma.
3. Abra os dedos suavemente, um a um, indo do polegar ao dedo mínimo.
4. Mantenha cada dedo aberto por alguns segundos e solte devagar.

CUIDADO

- Movimente com suavidade, sem forçar ou causar dor.
- Respeite os limites da pessoa e pare se houver qualquer sinal de desconforto.
- Mantenha uma comunicação gentil durante todo o alongamento.

10 Entre os dedos (afastar dedos vizinhos)



O QUE É

Alongamento que ajuda a manter a flexibilidade entre os dedos, prevenindo rigidez e melhorando a circulação.

PASSO A PASSO

1. Segure a mão da pessoa com uma das suas mãos, apoiando bem.
2. Com o polegar e o dedo indicador da outra mão, coloque-se entre dois dedos vizinhos.
3. Afaste suavemente os dedos, criando um pequeno espaço entre eles.
4. Mantenha por alguns segundos e soltar devagar.
5. Repita entre todos os dedos.

CUIDADO

- Não force o movimento; seja sempre delicado.
- Observe sinais de dor ou desconforto e interrompa se necessário.
- Mantenha a mão da pessoa aquecida e confortável durante todo o processo.

Quadril – Parte 1

Alongamentos que ajudam a manter a mobilidade do quadril, aliviar tensões e prevenir encurtamentos musculares.

11. Flexor de quadril (perna esticada)

O que é:
Alongamento que atua na parte frontal do quadril (músculos flexores), ajudando a reduzir rigidez e melhorar a extensão do quadril.

Passo a passo:
1. Deixe a pessoa deitada de barriga para cima.
2. Segure uma perna esticada e a outra dobrada.
3. Com uma mão no joelho e outra no tornozelo, leve a perna esticada para baixo, em direção à maca.
4. Mantenha a posição e respire normalmente.

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



12. Adutores (afastar pernas)

O que é:
Alongamento que trabalha a parte interna das coxas (músculos adutores), ajudando a evitar rigidez e dificuldade para abrir as pernas.

Passo a passo:
1. Deixe a pessoa deitada de barriga para cima.
2. Posicione-se à frente da maca.
3. Segure os tornozelos ou as pernas (acima dos joelhos).
4. Afaste as pernas suavemente, levando-as para os lados.
5. Mantenha a posição e respire normalmente.

Cuidado:
Não force além do confortável. Atenção em pessoas com cirurgias recentes ou dor na região da virilha.

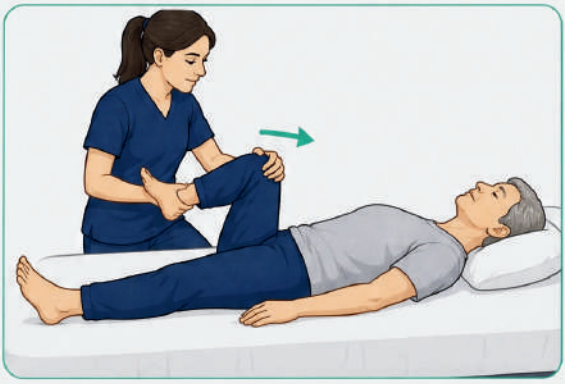


13. Glúteo (joelho ao peito)

O que é:
Alongamento que atua no músculo glúteo, ajudando a reduzir tensão e melhorar a mobilidade do quadril.

Passo a passo:
1. Deixe a pessoa deitada de barriga para cima.
2. Flexione um joelho e leve-o em direção ao peito.
3. Com uma mão no joelho e outra na parte posterior da coxa, puxe suavemente.
4. Mantenha a posição e respire normalmente.

Cuidado:
Evite pressionar o joelho com força. Suspender o alongamento em caso de dor no quadril ou lombar.



Quadril – Parte 2

14 Rotação externa (cruzar perna)



O QUE É

Alongamento que promove a rotação externa do quadril, ajudando a melhorar a mobilidade da articulação e a reduzir tensões.

PASSO A PASSO

1. Com a pessoa deitada de barriga para cima, dobre a perna a ser alongada.
2. Cruze o tornozelo sobre o joelho da outra perna.
3. Segure suavemente o joelho da perna de baixo e, com a outra mão, o joelho da perna que está sendo alongada.
4. Puxe delicadamente o joelho em direção ao peito, promovendo a rotação externa do quadril.
5. Mantenha o alongamento pelo tempo indicado e retorne com cuidado.

CUIDADO

Não forçar o movimento. Respeitar os limites da pessoa e interromper em caso de dor.

15 Duplo joelho-ao-peito



O QUE É

Alongamento que aproxima ambos os joelhos do peito, promovendo relaxamento da região lombar e dos quadris.

PASSO A PASSO

1. Com a pessoa deitada de barriga para cima, dobre ambos os joelhos.
2. Posicione suas mãos atrás dos joelhos ou nas tibias.
3. Puxe suavemente os joelhos em direção ao peito, mantendo a coluna apoiada na cama.
4. Mantenha o alongamento pelo tempo indicado e retorne com cuidado.

CUIDADO

Evitar puxar com força. Atenção em pessoas com dor lombar intensa ou pós-cirúrgicas: seguir orientação profissional.

Posterior da Coxa e Joelho

16 Posterior da coxa (elevar perna esticada)

NOME
Posterior da coxa (elevar perna esticada)

O QUE É
Alongamento que trabalha os músculos posteriores da coxa (isquiotibiais), melhorando a flexibilidade e prevenindo encurtamentos.

PASSO A PASSO
1. Oriente a pessoa que irá realizar o alongamento.
2. Posicione-se ao lado da cama.
3. Segure o calcanhar com uma das mãos.
4. Com a outra mão, apoie o joelho da pessoa.
5. Eleve lentamente a perna, mantendo-a esticada, até sentir um alongamento suave na parte posterior da coxa.
6. Mantenha a posição por 20 a 30 segundos.
7. Retorne lentamente e repita com a outra perna.



CUIDADO
Não forçar o movimento. Respeitar o limite de conforto da pessoa. Evitar elevar demais a perna para não causar desconforto na lombar.

DICA EXTRA
Mantenha a perna sempre esticada e o pé em posição neutra (apontando para cima) durante o movimento.

17 Atrás do joelho (extensão suave)

NOME
Atrás do joelho (extensão suave)

O QUE É
Alongamento que visa a região posterior do joelho e a parte superior da panturrilha, promovendo mobilidade e alívio de tensões.

PASSO A PASSO
1. Oriente a pessoa que irá realizar o alongamento.
2. Posicione-se ao lado da cama.
3. Segure o calcanhar com uma das mãos.
4. Com a outra mão, apoie o joelho.
5. Estenda lentamente o joelho, levando a perna para baixo até sentir um alongamento suave atrás do joelho.
6. Mantenha a posição por 20 a 30 segundos.
7. Flexione o joelho suavemente e repita com a outra perna.



CUIDADO
Movimento suave e controlado. Não aplicar força excessiva. Observar sinais de dor ou desconforto e interromper, se necessário.

DICA EXTRA
Esse alongamento pode ajudar a reduzir rigidez e melhorar a circulação na região das pernas.

Tornozelo e Panturrilha — Parte 1

Alongamentos que promovem mobilidade, circulação e previnem complicações.

PRIORIDADE: Para prevenir o pé caído (fraqueza para levantar o pé).

18 Panturrilha e tendão de aquiles



O QUE É

Alongamento da musculatura da panturrilha e do tendão de aquiles.

PASSO A PASSO

1. Segure o calcanhar com uma mão.
2. Com a outra mão, segure a sola do pé.
3. Puxe o pé lentamente em direção ao seu corpo, mantendo o joelho estendido.
4. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos.
5. Repita 3 vezes em cada perna.

CUIDADO

Não force além do limite. Respeite a dor. Evite se houver dor intensa no tendão de aquiles ou inflamações.

★ Essencial para evitar o pé caído e manter a mobilidade do tornozelo.

19 Sola do pé



O QUE É

Alongamento da fáscia plantar e da musculatura da sola do pé.

PASSO A PASSO

1. Segure o calcanhar com uma mão.
2. Com a outra mão, pressione os dedos do pé para trás, em direção à perna.
3. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos.
4. Repita 3 vezes em cada pé.

CUIDADO

Não pressione com força excessiva. Evite se houver dor na sola do pé, fascite plantar ou lesões.

20 Lateral interna (pra dentro)



O QUE É

Alongamento da região medial do tornozelo e dos músculos internos do pé e perna.

PASSO A PASSO

1. Segure o calcanhar com uma mão.
2. Com a outra mão, leve a sola do pé em direção ao lado interno.
3. Mantenha o alongamento por 20 a 30 segundos.
4. Repita 3 vezes em cada pé.

CUIDADO

Não force o movimento. Respeite o limite. Evite se houver dor no tornozelo ou histórico de lesões ligamentares.

Tornozelo e Panturrilha
– Parte 2

21. Lateral externa (pra fora)

Alongamento que promove a mobilidade do tornozelo ao girar o pé suavemente para fora (lateral externa), ajudando a manter a flexibilidade e o conforto da articulação.



NOME

Lateral externa (pra fora)

O QUE É

Movimento de rotação do pé para o lado externo (pra fora), de forma suave e controlada, promovendo a mobilidade do tornozelo e alongamento da panturrilha.

PASSO A PASSO

1. Posicione a pessoa deitada com as pernas estendidas e o corpo relaxado.
2. Segure o calcanhar com uma mão e a parte frontal do pé com a outra.
3. Gire suavemente o pé para o lado externo (pra fora), levando a planta do pé levemente para fora.
4. Mantenha o movimento de forma lenta e controlada, sem forçar.
5. Segure por 10 a 15 segundos.
6. Retorne o pé à posição neutra.
7. Repita de 3 a 5 vezes e, em seguida, faça o mesmo movimento no outro pé.

CUIDADO

Realize o movimento de forma suave, sem dor. Não force a rotação do pé. Em caso de dor, inchaço, lesões ou pós-cirurgia, consulte um profissional de saúde antes de realizar o alongamento.

Lombar e Peito

Alongamentos suaves que promovem relaxamento, aliviam tensões e favorecem o bem-estar do corpo.

22. Lombar leve lateral (joelhos pro lado)

O QUE É

Alongamento que mobiliza suavemente a região lombar e os quadris, promovendo alívio da tensão e relaxamento.

PASSO A PASSO

1. Explique à pessoa o que será feito e obtenha consentimento.
2. Com a pessoa deitada de barriga para cima, dobre os joelhos.
3. Com uma mão, apoie suavemente os joelhos juntos.
4. Com a outra mão, ofereça apoio no ombro ou no braço oposto.
5. Leve os joelhos juntos lentamente para o lado, até onde for confortável.
6. Mantenha por alguns segundos e retorne devagar ao centro.
7. Repita para o outro lado.

CUIDADO

Movimente apenas até o limite do conforto. Evite forçar ou pressionar. Atenção em casos de dor lombar intensa, cirurgia recente ou restrições médicas.



23. Peito com respiração (mãos atrás da cabeça)

O QUE É

Alongamento que abre o peito, melhora a expansão respiratória e promove sensação de leveza e relaxamento.

PASSO A PASSO

1. Explique à pessoa o que será feito e obtenha consentimento.
2. Ajude a posicionar as mãos da pessoa entrelaçadas atrás da cabeça, com apoio para os cotovelos.
3. Com apoio suave nos braços, abra levemente os cotovelos para os lados.
4. Incentive a pessoa a inspirar profundamente pelo nariz, expandindo o peito.
5. Ao expirar pela boca, mantenha a posição de forma confortável.
6. Repita de 3 a 5 vezes, conforme tolerância.

CUIDADO

Respeite os limites de cada pessoa. Evite movimentos bruscos ou forçar os braços. Atenção em casos de dor nos ombros, cervical ou pós-cirúrgicos.



MÓDULO EXTRA

SÓ ATIVO

SEGURANÇA EM 1º LUGAR

Alongamentos que a pessoa acamada pode realizar por conta própria, com orientação da cuidadora e **SEM ajuda física.**

ALONGAMENTO 24

PESCOÇO LATERAL

1. Incline a cabeça lentamente para o lado direito, levando a orelha em direção ao ombro.
2. Mantenha por 15 a 30 segundos.
3. Retorne ao centro e repita para o lado esquerdo.

DICA: Respire fundo e vá até onde for confortável.



ALONGAMENTO 25

TRONCO ROTAÇÃO

1. Com os joelhos levemente dobrados, gire o tronco lentamente para o lado direito, olhando na direção do giro.
2. Mantenha por 15 a 30 segundos.
3. Retorne ao centro e repita para o lado esquerdo.

DICA: Mantenha os ombros encostados no colchão.



AVISO IMPORTANTE

ESTES ALONGAMENTOS DEVEM SER FEITOS SOMENTE DE FORMA ATIVA.

Quando realizados de forma passiva (ou seja, com alguém movimentando a pessoa), existe risco de lesões musculares e articulares, especialmente em pessoas acamadas, que podem ter músculos mais frágeis e articulações mais sensíveis.

NUNCA REALIZE ESTES ALONGAMENTOS PELA PESSOA.
ORIENTE, INCENTIVE E ACOMPANHE, MAS SEM TOCAR.