



PREVENIR



PARA NÃO CAIR



Guia de exercícios

Autores:

Beatriz Fernandes

H&TRC, ESTeSL – Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa

Marisa Cebola

H&TRC, ESTeSL – Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa

Miguel Marques Ferreira

Nova Medical School – Faculdade de Ciências Médicas

Maria Teresa Tomás

H&TRC, ESTeSL – Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa

Design gráfico: Lucena Branco

Agradecimento a: D. Maria Manuela Ramires

ISBN: 978-989-20-8545-6

Financiado pelo Instituto Politécnico de Lisboa
através do projeto IPL/2016/SFQ2017_ESTeSL

Seja Bem-Vindo!

Já deve ter ouvido que ser ativo faz bem ou que faz falta fazer exercício!

E isto é verdade!

A atividade física e o exercício regular são importantes para a saúde física e mental de qualquer cidadão desde os mais jovens aos mais idosos e desde os mais saudáveis aos menos saudáveis. A atividade física regular e o exercício regular podem reduzir o risco de desenvolver algumas doenças ou podem mesmo ser um tratamento eficaz para muitas doenças crônicas.

Muitos estudos demonstraram já que pessoas com diabetes, doenças cardíacas ou respiratórias, artrites, hipertensão arterial ou problemas de equilíbrio, entre outros, beneficiam dos efeitos positivos da atividade física e do exercício regular na gestão das suas doenças.

Por isso mantenha-se ativo. Faça uma atividade que lhe dê prazer, preferivelmente todos os dias pelo menos durante 30 minutos. Caminhe idealmente 10.000 passos por dia. Passeie o seu cão, suba as escadas em vez de ir de elevador, ou faça outra atividade. Reduza o tempo que passa sentado.

Adicionalmente a isto, ou em alternativa, oferecemos-lhe neste guia um conjunto de exercícios que o vão ajudar a manter-se mais ativo e a manter a sua força muscular, a sua flexibilidade e no geral a sua capacidade funcional. Faça-os pelo menos 3 dias por semana.

Para além dos exercícios encontra também alguns conselhos médicos e de nutrição que o irão ajudar a manter-se ativo e mais saudável!

Como pode torná-los mais difíceis?

Pode fazer os seus exercícios acrescentando progressivamente pesos. Semanalmente ou de 2 em 2 semanas. Pode utilizar garrafas de água, latas de feijão ou outro tipo de carga externa extra que possa ter em casa. Ou então, faça progressivamente mais repetições.

**FAÇA do EXERCÍCIO REGULAR
uma PRIORIDADE NA SUA VIDA**



MOBILIDADE

Rode a cabeça para a direita e depois para a esquerda, lentamente.
Repita 8 vezes.



Leve o queixo ao peito e depois bem para trás.

Repita o exercício, mas:

Leve uma orelha em direcção ao ombro do mesmo lado, sem elevar o ombro e depois trocar.



Afastando os braços do corpo eleve-os bem alto inspirando.
Repita este exercício 10 vezes.

Sentado numa cadeira, cruze os braços com as mãos nos ombros. Rode para um lado e depois para o outro lentamente.
Repita este exercício 10 vezes.





MOBILIDADE



Sentado numa cadeira levante o joelho expirando. **Faça este exercício 8 vezes para cada perna.**



Rode o seu pé (descreva grandes círculos com a ponta do pé).

Rode 8 vezes para cada lado.

Repita para o outro pé.

Faça este exercício sentado.



De pé apoiado numa cadeira (ou outra superfície segura), levante o joelho à barriga, expirando, rode o joelho para fora e volte a rodá-lo para dentro. Baixe o joelho inspirando. Repita o exercício expirando.

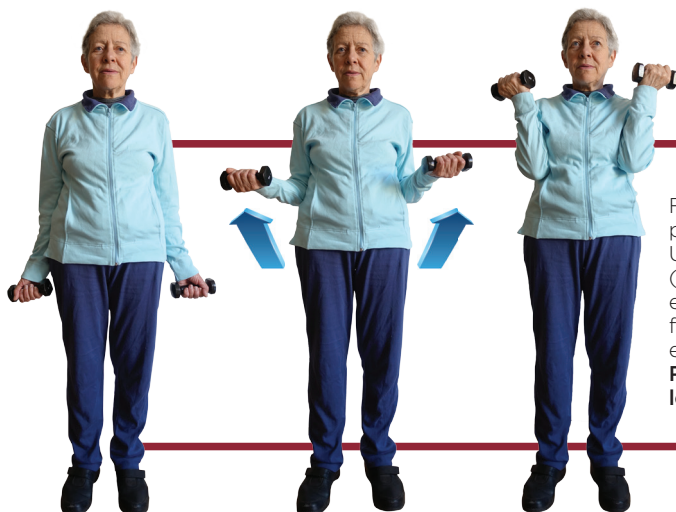
Faça 8 vezes para cada perna.

Pode fazer este exercício em cima da sua cama, no chão ou numa superfície mais macia (ex: colchão de ginástica) Na posição “de gatas” levante a cabeça inspirando e expire lentamente em direcção ao seu umbigo. **Faça este exercício 10 vezes.**





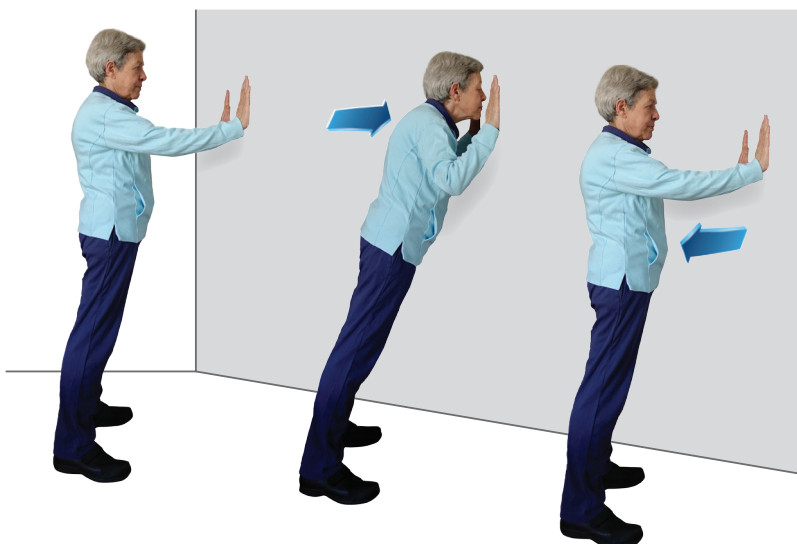
FORTALECIMENTO



Faça este exercício em pé ou sentado. Utilizando um peso (halter, lata de feijão, etc) em cada mão, faça flexão do cotovelo expirando.

Repita este exercício lentamente 10 vezes.

Apoiado numa parede, mãos ao nível dos ombros. Tente tocar com o nariz na parede inspirando, Empurre a parede expirando. **Repita 10 vezes.**





FORTALECIMENTO



Sentado numa cadeira, com um peso (halter, lata de feijão, etc) em cada mão. Eleve os braços (afastando os braços do tronco) expirando. **Repita 10 vezes.**

Em pé ou sentado numa cadeira com encosto, braços ao longo do corpo, segurar um peso em cada mão. Eleve lentamente os braços, com os cotovelos esticados, até ao nível dos ombros. Parar um segundo e regressar lentamente à posição inicial. **Repita este exercício 10 vezes.**





FORTALECIMENTO

Deitado (na cama ou no chão) com os joelhos dobrados e pés apoiados. Eleve bem as nádegas do chão expirando. Aguarde em cima cerca de 2 segundos e baixe inspirando. Faça este exercício lentamente.

Faça 10 repetições.



Faça este exercício utilizando a cama ou no chão com um colchão tipo ginástica. Estique uma perna bem atrás expirando. Inspire quando baixa a perna. Repita com a outra perna. **Faça este exercício 8 vezes para cada perna.** Torne o exercício mais difícil. Estique uma perna atrás e o braço contrário à frente. Repita para o lado contrário. **Faça este exercício 8 vezes para cada lado.**



**CONSELHOS
PARA PREVENIR
LESÕES
durante a prática
de exercício**

Ao iniciar um programa de exercício, deve começar lentamente com exercícios de baixa intensidade

Após uma refeição principal, espere pelo menos duas horas antes de fazer exercício vigoroso

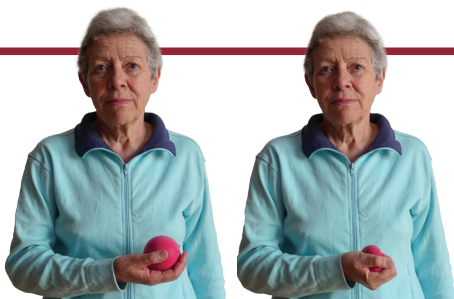
Calce sapatos adequados e confortáveis e roupa larga que permita mover livremente sem prender em objetos

Beba água antes, durante e após a sessão de exercício

Se realizar atividades ao ar livre tome atenção ao que o rodeia - trânsito, tempo, superfícies irregulares e estranhos



FORTALECIMENTO



Aperte a bola o mais possível com uma mão e depois com a outra mão (5 min para as duas mãos)



Aperte a bola entre as 2 mãos (5 minutos)



Passe a bola entre os vários dedos das mãos (sem qualquer outra ajuda adicional)



Pare o exercício se:

Sentir dor ou pressão no peito, pescoço, ombro ou braço
Sentir tonturas ou náuseas
Tiver suores frios
Tiver câibras musculares
Sentir dor severa nas articulações, pés, tornozelos ou pernas

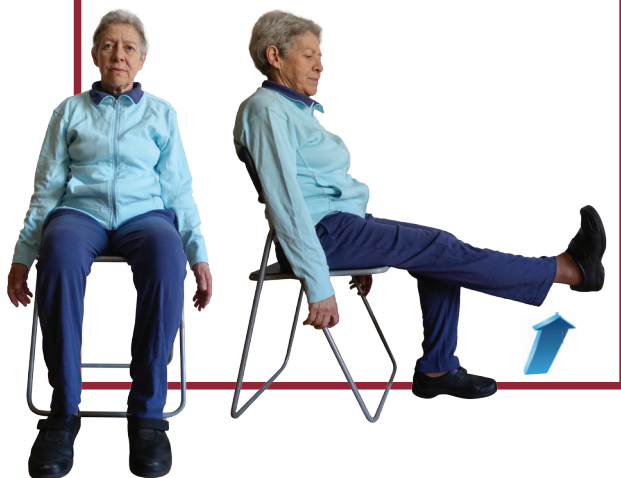
E não se esqueça que....

Pode sentir algum desconforto ou dor muscular quando inicia a prática de exercício, mas que deve desaparecer à medida que se habitua às atividades.



FORTALECIMENTO

Sentado numa cadeira com encosto. Pés bem apoiados no chão. Lentamente, estique o joelho direito até à extensão quase completa, expirando. Manter durante um segundo e regressar à posição inicial. **Repita este exercício 10 vezes para cada perna.**



Sentado, estique o joelho e faça flexão do tornozelo. Ou seja, puxe o pé bem para si e afaste-o bem de si expirando. Faça este movimento 3 vezes para cada expiração. **Repita 10 vezes para cada pé.**



PREVINA EFEITOS ADVERSOS DOS MEDICAMENTOS

“Não inicie ou deixe de tomar medicamentos sem o conselho do seu médico assistente

Não tome suplementos alimentares que não sejam receitados por um médico, ou por um profissional habilitado e que conheça toda a sua história clínica

Evite chás e “receitas caseiras” para os seus problemas. Podem causar reacções adversas e interagir com os seus medicamentos ou doenças.





FORTALECIMENTO

Em pé, em frente a uma parede, pés ligeiramente afastados. Apoie as mãos na parede, para manter o equilíbrio e a posição ereta.

Transfira lentamente o peso para a perna esquerda e leve o joelho direito até 90°. Manter por um segundo e regressar à posição inicial. **Repita este exercício 10 vezes para cada perna.**



Em pé ao lado de uma cadeira. Pés ligeiramente afastados. Mão apoiada no encosto da cadeira. Levante alternadamente um joelho e depois o outro. **Repita 10 vezes para cada perna.**



PREVINA EFEITOS ADVERSOS DOS MEDICAMENTOS

A toma de muitos medicamentos, incluindo produtos de ervanária e suplementos alimentares, associa-se a um aumento do risco de cair e de perda de capacidades físicas e intelectuais.

Siga os conselhos do seu médico e contacte-o sempre que tenha dúvidas sobre a sua medicação.





FORTALECIMENTO



Em pé, em frente a uma parede, pés juntos, mãos apoiadas na parede. Eleve a perna direita, afastando-a da perna esquerda e mantendo a posição ereta. Voltar à posição inicial. **Repita 10 vezes.** Faça o mesmo exercício com a perna esquerda, elevando-a para o lado esquerdo e afastando-a da perna direita.

Em pé, frente a uma parede, pés ligeiramente afastados, mãos apoiadas na parede. Eleve lentamente os calcanhares do chão, mantendo a postura vertical. Voltar à posição inicial. **Repita 10 vezes.**



Proteína

Ingira diariamente 2 a 3 porções de laticínios magros (leite, iogurte, queijos);

Prefira peixe à carne;

Consuma, 2 vezes por semana, peixe rico em ácidos gordos associados à prevenção de doenças cardiovasculares: salmão, sardinhas, truta e atum;



FORTALECIMENTO

Em pé, em frente a uma parede, pés ligeiramente afastados. Apoiar as mãos na parede, para manter o equilíbrio e a posição ereta. Transfira lentamente o peso para a perna esquerda e leve a perna direita para trás, mantendo o joelho esticado e sem tocar com o pé no chão. Manter por um segundo e regressar à posição inicial.

Após 10 repetições faça o mesmo exercício para a perna esquerda.



Sentado numa cadeira encostada a uma parede. Sente-se a meio da cadeira com os pés bem apoiados no chão. Braços apoiados nas ancas, ou cruzados à frente do corpo, ou apoiados nos braços da cadeira, caso seja necessário.

Levante-se lentamente da cadeira até atingir a posição de pé. Depois, lentamente, regresse à posição de sentado na cadeira. Manter por um segundo e voltar a levantar.

Repita 10 vezes.

Dê preferência à carne de aves (frango, peru e coelho); **As carnes vermelhas** (carne de vaca, porco, cabrito e borrego) **devem ser consumidas uma vez por semana**; **Ingira alternadamente carne, pescado, ovos e leguminosas**; **Retire as peles e gorduras visíveis da carne e do peixe.**





ALONGAMENTOS



Sentado numa cadeira sem braços. Dar as mãos atrás das costas, mantendo o tronco direito. Eleve o mais possível os braços, lentamente, sem sentir desconforto. Manter durante 30 segundos. Expire durante o alongamento.

Sentado numa cadeira sem braços. Cruze o braço direito à frente do tronco, o mais próximo possível do ombro esquerdo. Coloque a mão esquerda sobre o cotovelo direito e puxe suavemente o braço. Manter durante 30 segundos. Expire durante o alongamento. Repita para o braço esquerdo.



Sentado numa cadeira sem braços. Braço esquerdo esticado ao lado do corpo. Coloque a mão direita sobre a cabeça, com os dedos sobre o lado esquerdo. Com a mão direita, puxe suavemente a cabeça para o lado direito, sentido alongar os músculos do lado esquerdo do pescoço, sem sentir dor. Manter durante 30 segundos. Expire durante o alongamento. Repita colocando o braço direito ao lado do corpo e a mão esquerda sobre a cabeça para alongar os músculos do lado direito do pescoço.



Será que estou a progredir?

É importante que, periodicamente, avalie os seus progressos. Se realizar os exercícios com regularidade, é provável que, em dada altura, sinta necessidade de evoluir.

Alguns exemplos do que fazer para avaliar os seus progressos: • Escolha um percurso

fixo. Por exemplo, da porta da sua casa até à esquina e meça o tempo que demora a fazer esse percurso. À medida que a sua condição melhorar, deve levar menos tempo a percorrê-lo e/ou deve ficar menos cansado.

- Conte o número de flexões do cotovelo que consegue fazer em 30 segundos. O nº deve aumentar. Pode fazer o teste com um peso leve
- Conte o número de vezes que é capaz de se levantar de uma cadeira em 30 segundos.



ALONGAMENTOS

Sentado numa cadeira sem braços. Encoste a cadeira a uma parede. Mantenha o tronco vertical. Pés afastados à largura das ancas. Estique a perna direita e coloque o calcanhar no chão com a ponta do pé virada para cima. Incline-se suavemente à frente até sentir alongar. Manter 30 segundos. Repita para a perna esquerda.



Em pé, apoiado numa superfície estável (cadeira ou parede). Apoie a mão esquerda para se equilibrar. Dobre o joelho direito elevando o pé em direção às nádegas. Com a mão direita segurar o tornozelo direito e puxar suavemente o pé para cima, mantendo a anca em extensão, até sentir alongar os músculos da coxa. Se não conseguir alcançar o tornozelo, tente fazer o alongamento sentado numa cadeira sem braços. Manter 30 segundos. Repita para o joelho esquerdo.



Em pé, apoiado numa parede, coloque o pé direito à frente, joelho dobrado e alinhado com o tornozelo do mesmo lado. Estique a perna esquerda para trás sem levantar o calcanhar do chão. Incline-se à frente. Manter 30 segundos. Repita para a perna esquerda.



Para algumas pessoas, atingir um determinado nível de actividade e mantê-lo é o ideal para a sua idade e capacidade, mas para outras, é importante evoluir. À medida que se tornar mais activo irá notar sinais de que a sua capacidade física aumentou:

- Sente que tem mais energia

- A sua disposição melhorou
- É mais fácil realizar as suas actividades do dia-a-dia
- É mais fácil subir um lance de escadas
- Consegue fazer caminhadas mais longas sem sentir necessidade de se sentar
- Dorme melhor à noite
- Sente menos dores quando se move

E LEMBRE-SE... FELICITE-SE COM AS METAS CONQUISTADAS!!



ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA



POLITÉCNICO
DE LISBOA