

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO DE EXERCÍCIOS

GRUPO “PREVENINDO QUEDAS
EM IDOSOS” NASF - PBH



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

www.pbh.gov.br

PREFEITURA MUNICIPAL DE BELO HORIZONTE

PREFEITO

Marcio Lacerda

SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE

Marcelo Gouvêa Teixeira

SECRETÁRIO MUNICIPAL ADJUNTO DE SAÚDE

Fabiano Pimenta Júnior

ASSESSORA ESPECIAL DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Susana Maria Moreira Rates

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

GERÊNCIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA

Maria Luisa Fernandes Tostes

COORDENAÇÃO DE REABILITAÇÃO

Janete dos Reis Coimbra

REFERÊNCIAS TÉCNICAS

Sheyla Novaes Faria Sampaio

Carla de Castro Moura Reis

COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO AO ADULTO E IDOSO

Rúbia Xavier

GRUPO DE TRABALHO

Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF):

Analice Gonzales

Bárbara Forlin

Carolina Penna

Cléia Madeira e Silva

Érika Freire

Júlia Cristina de Araújo Ramos

Luciana Carceroni

Mariana Garboci

Paula Maria Machado Arantes

Wanderlin Santos



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

www.pbh.gov.br



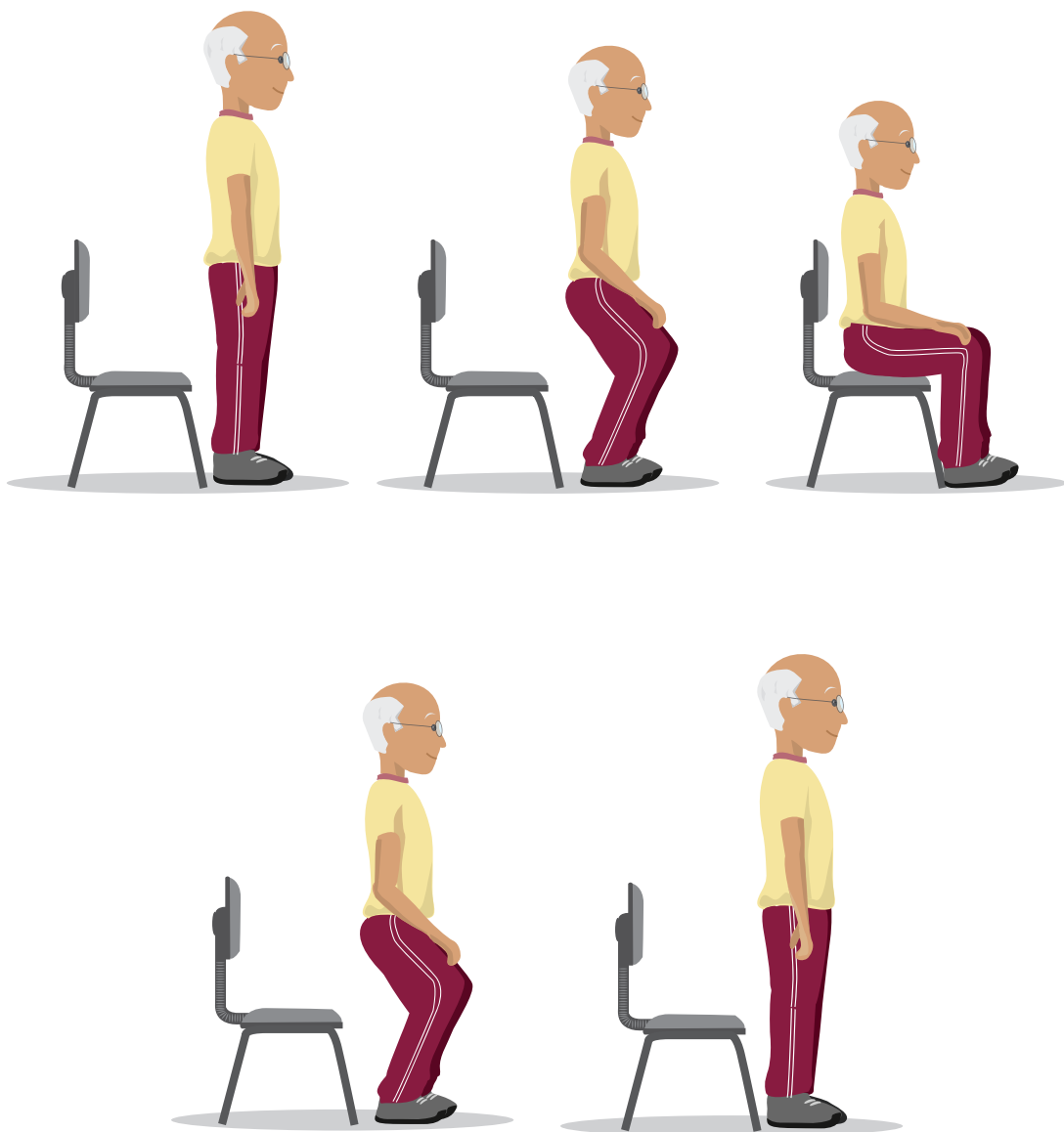
Dicas importantes

- Respire durante os exercícios. Nunca prenda a respiração durante os exercícios.
- Não faça os exercícios quando estiver mal disposto, sentindo tonteira ou dor de cabeça.
- Procure seguir corretamente as instruções de cada exercício.
- Procure realizar os exercícios todos os dias.

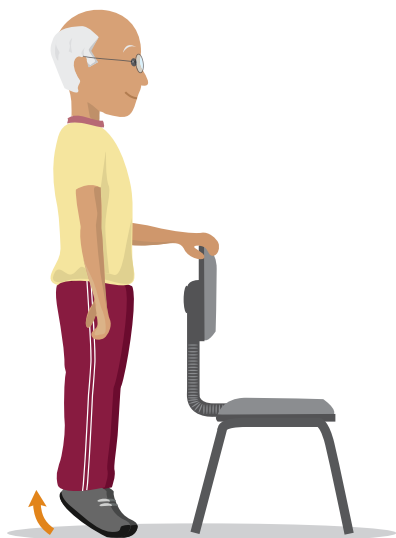
Exercícios de Fortalecimento

- 1 Sentar e levantar da cadeira. Tente fazer sem apoio. Se ficar difícil, pode fazer apoiando as mãos na coxa ou com apoio das mãos na cadeira.

Faça 3 séries de 10 repetições cada.



- 2 Ficar na ponta dos pés e descer lentamente. Tente fazer sem apoio. Se ficar difícil pode apoiar um dedo, uma mão ou as duas mãos. Mas, tente o mínimo de apoio.
Faça 3 séries de 15 repetições cada.



- 3 Levante a perna para trás com o joelho esticado e o pé virado para fora. Tente fazer sem apoio. Se ficar difícil pode apoiar um dedo, uma mão ou as duas mãos. Mas, tente o mínimo de apoio. Faça 3 séries de 10 repetições em cada perna.

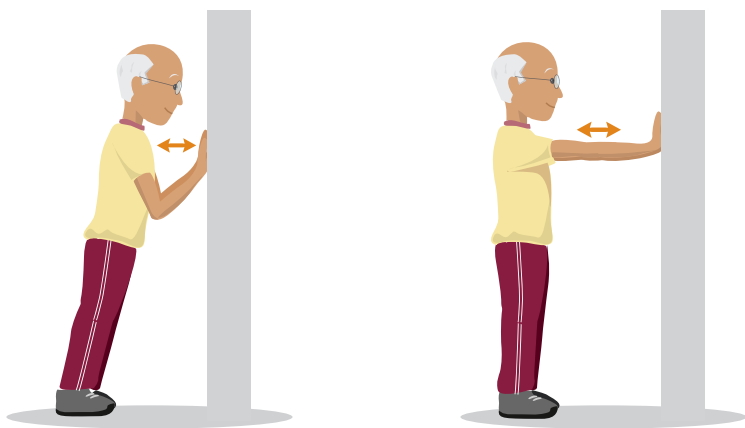


- 4 Levante a perna à frente com o joelho dobrado e o pé para cima. Levante o joelho. Tente fazer sem apoio. Se ficar difícil pode apoiar um dedo, uma mão ou as duas mãos. Mas, tente o mínimo de apoio.

Faça 3 séries de 10 repetições em cada perna.



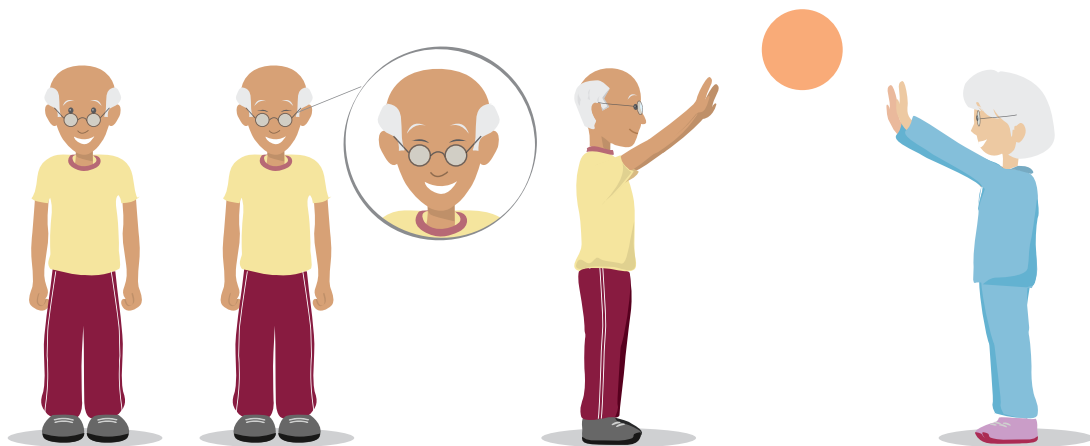
- 5 De frente para a parede incline o corpo para frente (como se fosse cair) apoiando as mãos na parede, dobre os cotovelos, depois faça força para retornar à posição inicial. Faça 10x.



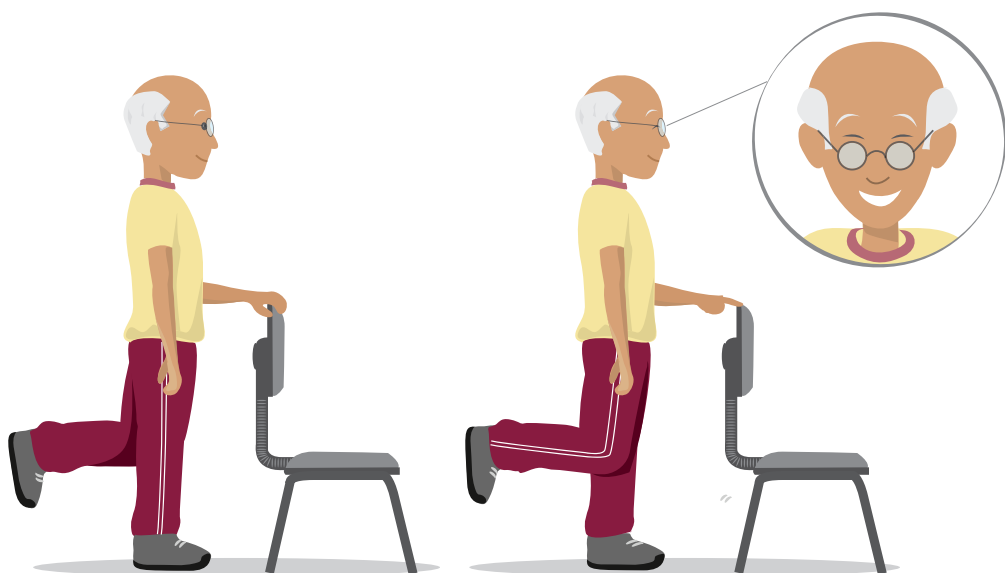
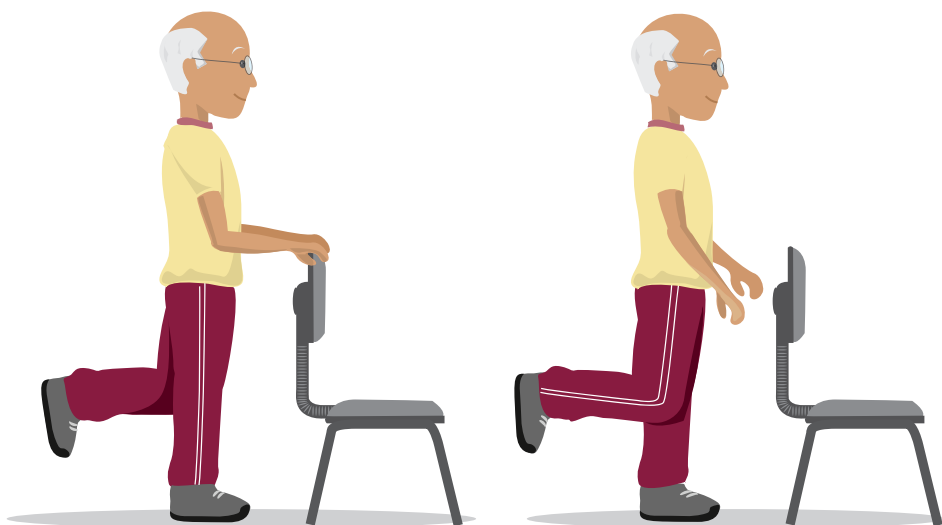
Exercícios de Equilíbrio

(Faça sempre com a ajuda de outra pessoa)

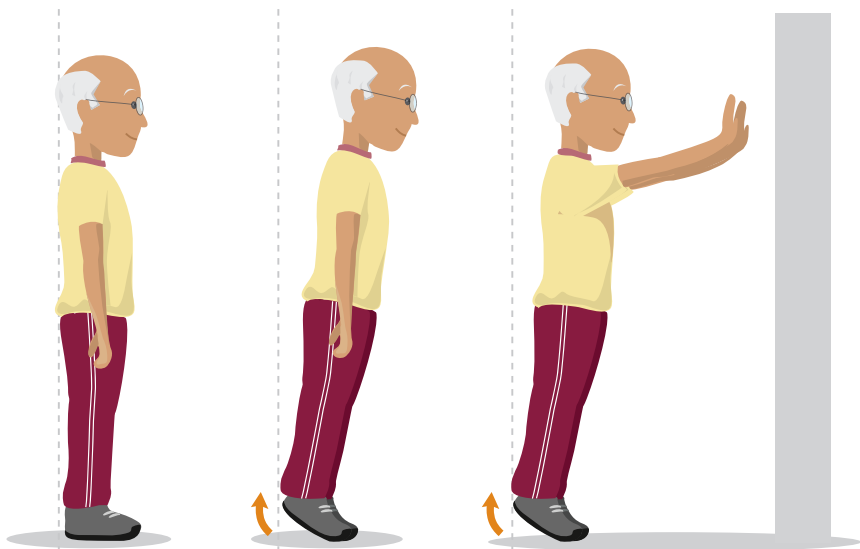
- 1 Permanecer durante um minuto com os pés unidos e com os olhos abertos. Depois com os olhos fechados. Depois lance uma bola para uma pessoa por um minuto.



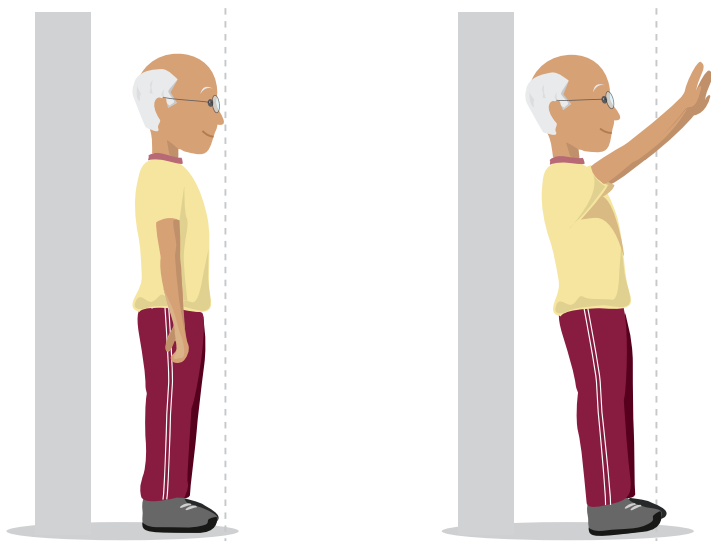
- 2 Ficar em pé em uma perna só durante 30 seg. Repetir com a outra perna. Fazer 2x alternadamente. Tente fazer sem apoio. Se ficar difícil pode apoiar um dedo, uma mão ou as duas mãos. Mas, tente o mínimo de apoio. Se conseguir, repita com os olhos fechados.



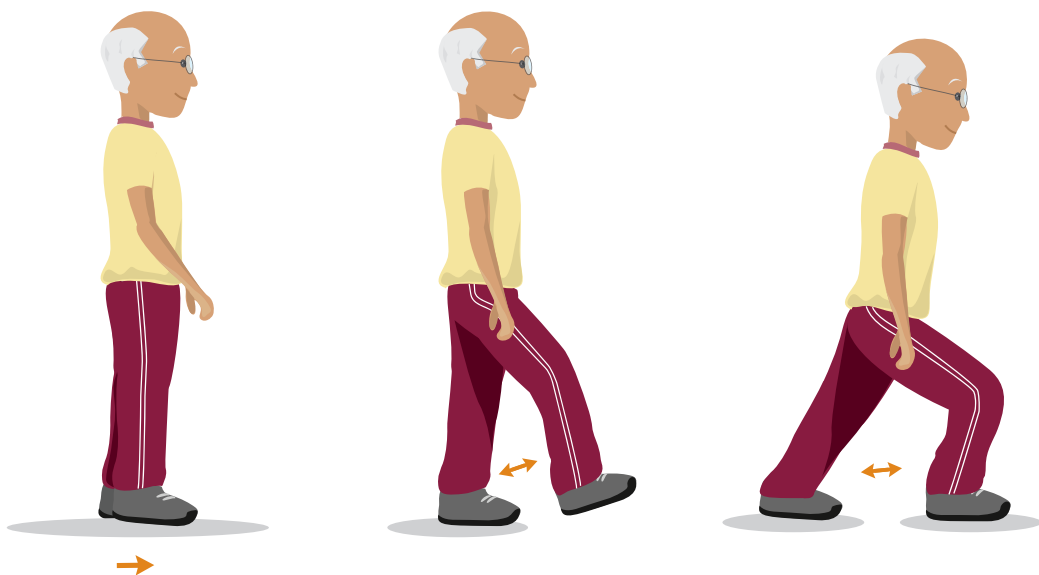
- 3 Deslocar o tronco o máximo que conseguir para frente e retornar (de frente para cadeira ou parede). Tente retirar o calcanhar do chão. Fazer 15x.



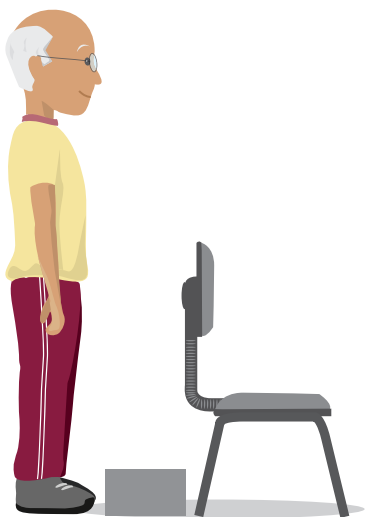
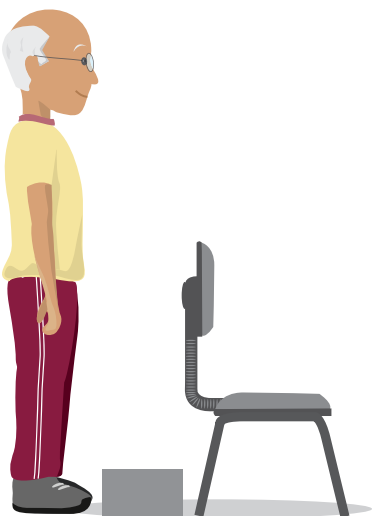
- 4 Deslocar o tronco o máximo que conseguir para trás e retornar. Tente retirar os dedos do pé do chão. Fazer 15x.



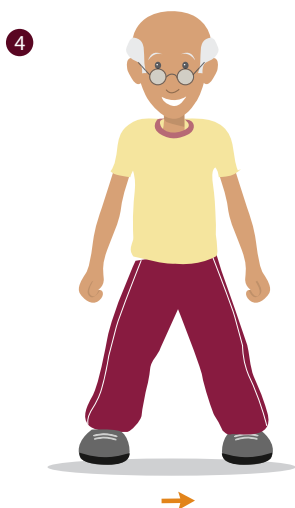
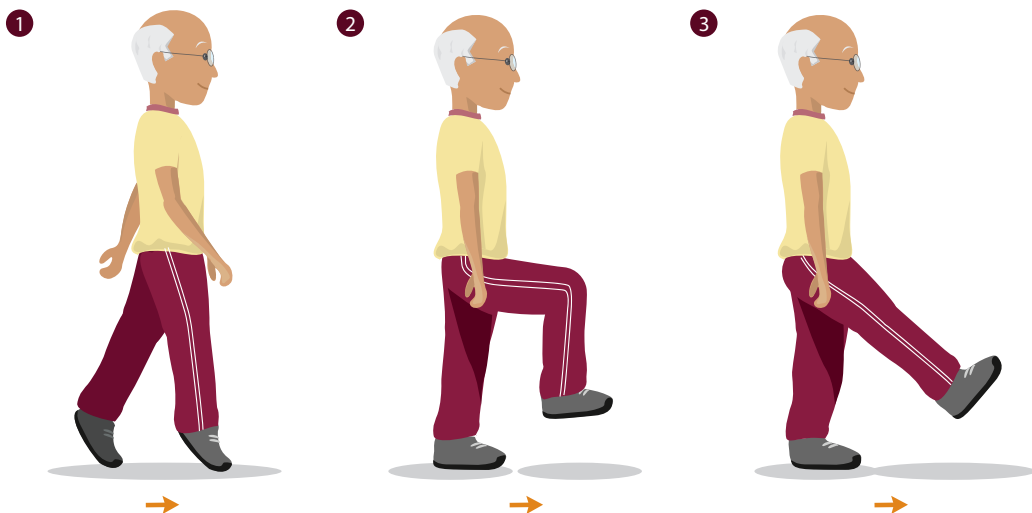
- 5 Pés unidos, leva a perna o máximo que conseguir para frente, volta à posição inicial; depois realiza levando para o lado. Fazer 15x em cada sentido e em cada perna.



- 6 Coloque e tire alternadamente o pé de um degrau. Faça 2 séries de 20 repetições. Tente fazer sem apoio.



- 7 Faça uma caminhada de 5 a 10 minutos. Durante a caminhada procure caminhar na ponta dos pés (1), caminhar levantando os joelhos (2) caminhar aumentando o comprimento do passo (3), caminhar de lado (4).



E lembre-se, é importante que participe de grupos de atividades físicas para manter os ganhos que você obteve! Continue a ter uma vida ativa e saudável!



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

www.pbh.gov.br