



*Exercícios*  
*Sexta-feira*

## 1) Posicionamento inicial

Paciente sentado em uma cadeira de assento não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés. Sente-se com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira. Os braços devem ficar esticados ao longo do corpo. Coloque uma bola pequena embaixo do pé direito, de modo que a sola do pé fique toda encostada na bola.



### **O movimento:**

- Em seguida, deslize o pé para frente, erguendo a ponta do pé para cima.
- Volte para a posição inicial e repita com o outro pé.



**O que você deve sentir:** Força na parte de cima do pé e esticar a parte de trás do tornozelo.

## Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente sentado em uma cadeira de assento confortável, não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés, com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira e com os braços esticados. Coloque uma bola de tamanho pequeno embaixo do pé esquerdo do paciente, de modo que a sola do pé fique toda encostada na bola. O cuidador deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo à região dos joelhos, com sua mão direita segurando o calcanhar do paciente e a mão esquerda segurando a bola.



### O movimento:

- O paciente deve deslizar o pé para frente, erguendo a ponta do pé para cima.
- Ajude o paciente erguendo mais para cima o pé dele.
- Volte para a posição inicial e repita os movimentos com o outro pé.



**O que o paciente deve sentir:** Força na parte de cima do pé e esticar a parte de trás do tornozelo.

## 2) Posicionamento inicial

Paciente sentado em uma cadeira de assento não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés. Sentar com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira. Os braços devem ficar esticados ao longo do corpo. Coloque uma bola pequena embaixo do pé direito, de modo que a sola do pé fique toda encostada na bola.



### **O movimento:**

- Deslize o pé para trás, erguendo a ponta do pé para cima.
- Volte para a posição inicial e repita com o outro pé.



**O que você deve sentir:** Força na parte de cima do pé.

## Versão facilitada

**Posicionamento inicial:** Paciente sentado em uma cadeira de assento confortável, não muito mole, de altura igual à distância entre os joelhos e a sola dos pés, com as costas bem apoiadas no encosto da cadeira e com os braços esticados. Coloque uma bola de tamanho pequeno embaixo do pé esquerdo do paciente, de modo que a sola do pé fique toda encostada na bola. O cuidador deve estar ajoelhado ao lado esquerdo do paciente, próximo à região dos joelhos, com sua mão direita segurando o calcanhar do paciente e a mão esquerda segurando a bola.



### **O movimento:**

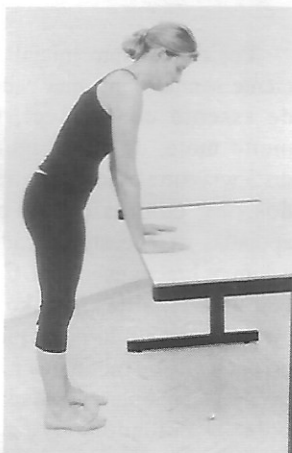
- O paciente deve deslizar o pé para trás, erguendo a ponta do pé para cima.
- Ajude o paciente, erguendo mais para cima o pé dele.
- Volte para a posição inicial e repita os movimentos com o outro pé.



**O que o paciente deve sentir:** Força na parte de cima do pé.

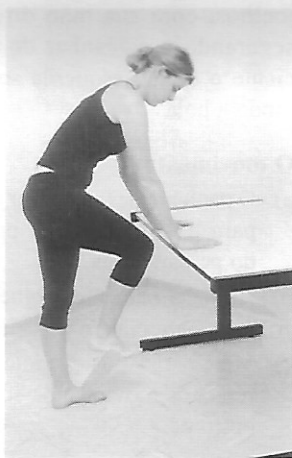
### 3) Posicionamento inicial

Paciente em pé, com uma mesa à frente. Se possível, a mesa deve ter a mesma altura de sua cintura. Pegue um elástico resistente (como, por exemplo, um garrote, que pode ser comprado em qualquer farmácia) e dê um nó em suas pontas, formando um círculo. Coloque seus dois pés dentro do elástico, de modo que eles pisem no elástico. Apóie suas mãos na mesa.



#### **O movimento:**

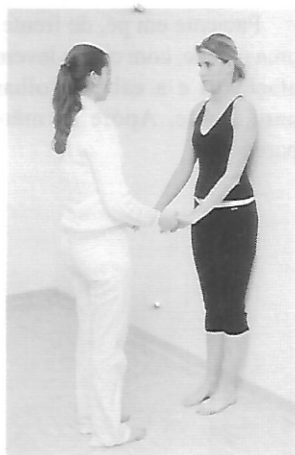
- a) Erga a perna direita, levantando o joelho até a altura da mesa.
- b) Volte à posição inicial e repita com a outra perna.



**O que você deve sentir:** Força na perna e na parte de cima do pé.

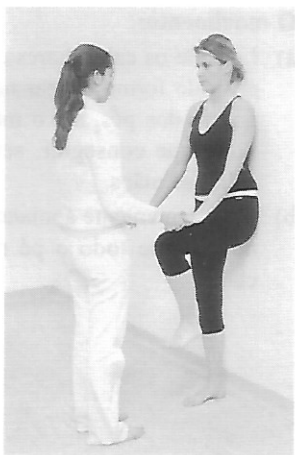
## Versão facilitada

**Posicionamento inicial:** Paciente em pé, de costas para uma parede, com os pés levemente afastados e a cabeça “olhando” para frente. O cuidador deve estar de pé, de frente para o paciente e de mãos dadas com ele, com os cotovelos um pouco dobrados.



### **O movimento:**

- O paciente deve levantar a perna e a ponta do pé esquerdo do chão, até o máximo que conseguir, sem soltar as mãos.
- Oriente o paciente a voltar lentamente, apoiando novamente todo o pé no chão.
- Repita o movimento com a outra perna.

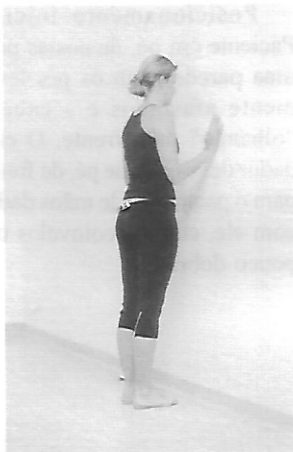


**O que o paciente deve sentir:** Força na perna e na parte de cima do pé.

**O que deve ser observado:** O cuidador deve observar se o paciente está com a coluna esticada. O cuidador servirá de apoio anterior e a parede, de apoio posterior para o paciente em casos de emergência.

#### 4) Posicionamento inicial

Paciente em pé, de frente para uma parede, com os pés levemente afastados e a cabeça “olhando” para frente. Apóie as mãos na parede.



#### **O movimento:**

- a) Levante os calcanhares do chão de forma a ficar nas pontas dos pés, até o máximo que conseguir, sem soltar as mãos.
- b) Volte lentamente apoiando novamente todo o pé no chão.

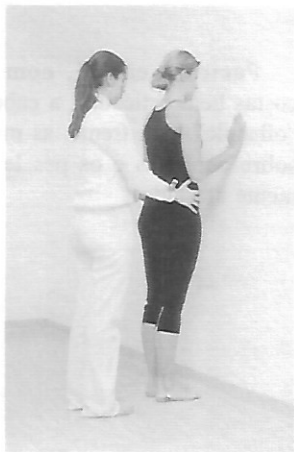


**O que você deve sentir:** Força para esticar toda a perna e tronco.



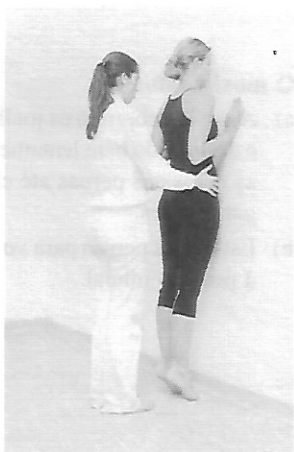
## Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente em pé, de frente para uma parede, com os pés levemente afastados e a cabeça “olhando” para frente. O cuidador deve estar de pé, atrás do paciente, segurando-o pelo quadril.



### **O movimento:**

- a) O paciente deve levantar os calcanhares do chão de forma a ficar nas pontas dos pés, até o máximo que conseguir.
- b) Oriente o paciente a voltar lentamente, apoiando novamente todo o pé no chão.



**O que o paciente deve sentir:** Força para esticar toda a perna e tronco.

**O que deve ser observado:** O cuidador deve observar se o paciente está com a coluna esticada. O cuidador servirá de apoio posterior e a parede, de apoio anterior para o paciente em casos de emergência.

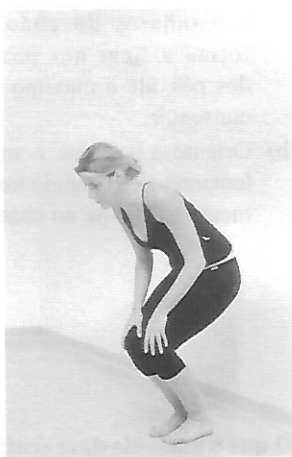
## 5) Posicionamento inicial

Paciente em pé, com as costas bem esticadas, a cabeça “olhando” para frente, as mãos sobre as coxas e os pés levemente afastados.



### **O movimento:**

- a) Agache dobrando os joelhos e deslizando bem lentamente as mãos nas pernas até chegar aos pés.
- b) Estique as pernas para voltar à posição inicial.



**O que você deve sentir:** Força nas pernas.

## Versão facilitada

**Posicionamento inicial:** Paciente em pé, de costas para uma parede, com os pés levemente afastados e a cabeça “olhando” para frente. O cuidador deve estar de pé, de frente para o paciente e segurando suas mãos com os cotovelos um pouco dobrados.



### **O movimento:**

- O paciente deve dobrar os joelhos, até o máximo que conseguir, sem soltar as mãos.
- Oriente o paciente a subir o corpo lentamente, esticando os joelhos.

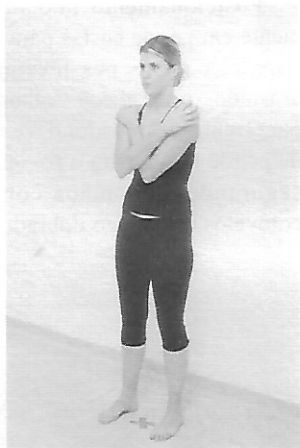


**O que o paciente deve sentir:** Força nas pernas.

**O que deve ser observado:** O cuidador deve observar se o paciente está com a coluna esticada e se os joelhos alcançam a extensão máxima.

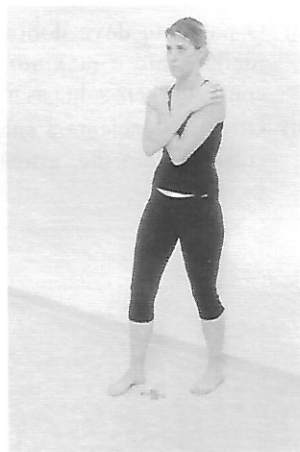
## 6) Posicionamento inicial

Paciente em pé, com as costas bem esticadas, a cabeça “olhando” para frente, os braços cruzados sobre o peito e os pés levemente afastados. Faça uma marca no chão entre os pés para servir de referência para o movimento.



### O movimento:

- Dê um passo para frente com o pé esquerdo e volte à posição inicial.
- Dê um passo para frente com o pé direito e volte à posição inicial.
- Repita o exercício, alternando pé direito e pé esquerdo.



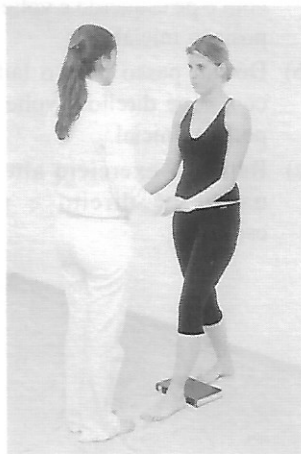
**O que você deve sentir:** A perna se abrir em um passo amplo.

Posicionamento inicial: Paciente em pé, de costas para uma parede, com os pés levemente afastados, os braços esticados e a cabeça “olhando” para frente. Coloque um livro (lista telefônica) à frente do paciente. O cuidador deve estar de pé atrás do paciente, segurando em seu quadril.



**O movimento:**

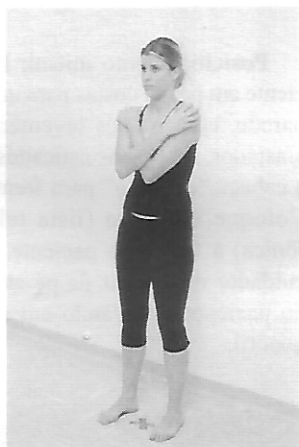
- a) O paciente deve dar um passo à frente, passando o pé por cima do livro, forçando a ponta do pé para cima.
- b) O cuidador deve auxiliá-lo dando apoio pelo quadril, estimulando-o a levantar a ultrapassar o livro.
- c) Volte à posição inicial.
- d) Repita o exercício alternando pé direito e pé esquerdo.



**O que o paciente deve sentir:** A perna se abrir em um passo amplo.

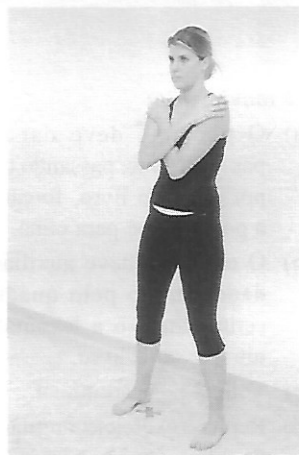
## 7) Posicionamento inicial

Paciente em pé, com as costas bem esticadas, a cabeça “olhando” para frente, os braços cruzados sobre o peito e os pés levemente afastados. Faça uma marca no chão entre os pés para servir de referência para o movimento.



### **O movimento:**

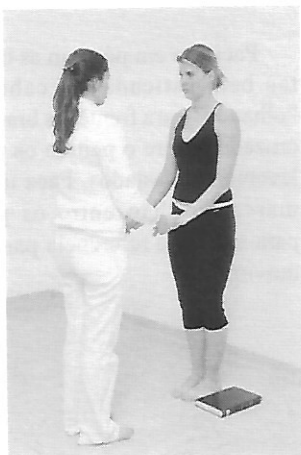
- Dê um passo para o lado com o pé esquerdo e volte à posição inicial.
- Dê um passo para o lado com o pé direito e volte à posição inicial.
- Repita o exercício alternando pé direito e pé esquerdo.



**O que você deve sentir:** A perna se abrir em um passo amplo.

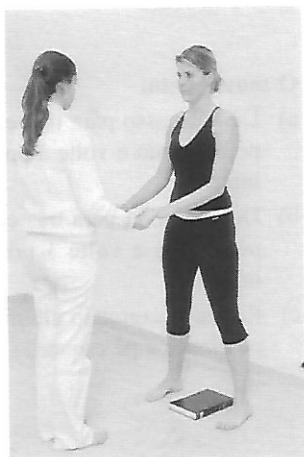
## Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente em pé, de costas para uma parede, com os pés levemente afastados, os braços esticados e a cabeça “olhando” para frente. Coloque um livro do lado esquerdo do paciente. O cuidador deve estar de pé ao lado esquerdo do paciente, segurando em seu quadril.



### O movimento:

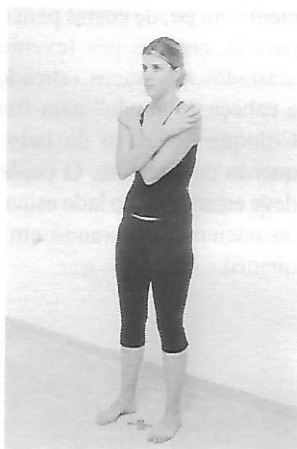
- O paciente deve dar um passo para o lado com o pé esquerdo e voltar à posição inicial.
- Posicione o livro do outro lado e oriente o paciente a dar um passo para o lado direito com o pé direito e voltar à posição inicial.
- O cuidador deve auxiliá-lo dando apoio pelo quadril, estimulando-o a levantar a ultrapassar o livro.
- Repita o exercício alternando pé direito e pé esquerdo.



**O que o paciente deve sentir:** A perna se abrir em um passo amplo.

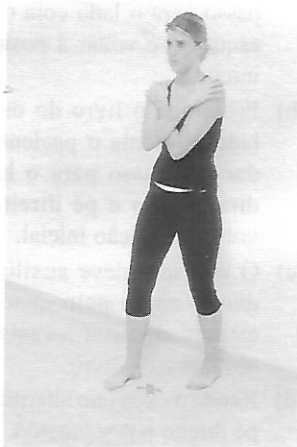
## 8) Posicionamento inicial

Paciente em pé, com as costas bem esticadas, a cabeça “olhando” para frente, os braços cruzados sobre o peito e os pés levemente afastados. Faça uma marca no chão entre os pés para servir de referência para o movimento.



### **O movimento:**

- Dê um passo para trás com o pé esquerdo e volte à posição inicial.
- Dê um passo para trás com o pé direito e volte à posição inicial.
- Repita o exercício alternando pé direito e pé esquerdo.



**O que você deve sentir:** A perna se abrir em um passo amplo.



## Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente em pé, de costas para uma parede, com os pés levemente afastados, os braços esticados e a cabeça “olhando” para frente. O cuidador deve estar de pé à frente do paciente, segurando suas mãos.



### **O movimento:**

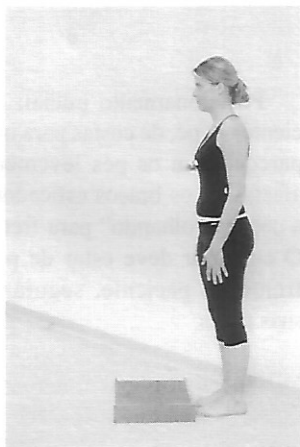
- O paciente deve dar um passo para trás com o pé esquerdo e voltar à posição inicial.
- O cuidador deve auxiliá-lo dando apoio pelo quadril, estimulando-o a levantar a ultrapassar o livro.
- O paciente deve dar um passo para trás com o pé direito e voltar à posição inicial.
- Repita o exercício alternando pé direito e pé esquerdo.



**O que o paciente deve sentir:** A perna se abrir em um passo amplo.

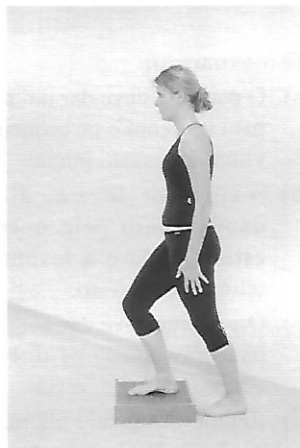
## 9) Posicionamento inicial

Paciente em pé, de frente para um degrau (uma lista telefônica, por exemplo), com as costas bem esticadas, a cabeça “olhando” para frente e os braços esticados ao longo do corpo.



### O movimento:

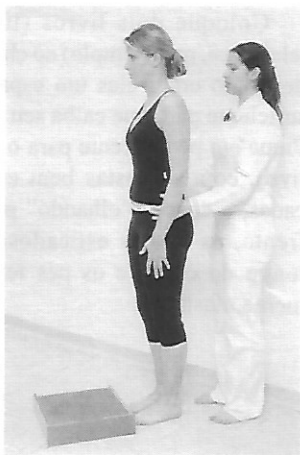
- Coloque seu pé direito sobre o degrau, prestando atenção se a sola está inteiramente apoiada nele. Procure ficar bem equilibrado.
- Volte à posição inicial.
- Repita o exercício com o pé esquerdo.



**O que você deve sentir:** Força para manter o equilíbrio, principalmente a perna com o pé no chão.

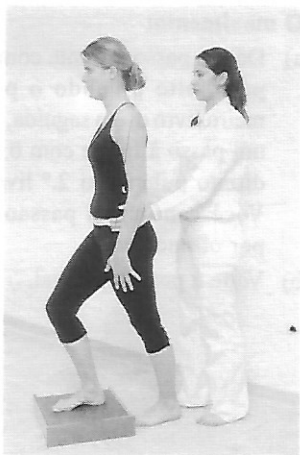
## Versão facilitada

**Posicionamento inicial:** Paciente em pé, de costas para uma parede, com os pés levemente afastados, os braços esticados e a cabeça “olhando” para frente. Coloque um degrau (lista telefônica) à frente do paciente. O cuidador deve estar de pé atrás do paciente, segurando em seu quadril.



### **O movimento:**

- O paciente deve dar um passo à frente para colocar o pé todo sobre o degrau.
- O cuidador deve auxiliar o paciente, ajudando-o a manter o equilíbrio.
- Volte à posição inicial.
- Repita o movimento com a outra perna.



**O que o paciente deve sentir:** Força para manter o equilíbrio, principalmente a perna com o pé no chão.

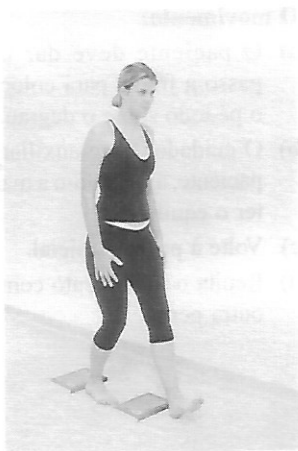
## 10) Posicionamento inicial

Coloque dois livros (lista telefônica, por exemplo) no chão, deixando entre eles um espaço suficiente para que caiba seu pé. Fique em pé de frente para o 1.º livro, com as costas bem esticadas, a cabeça “olhando” para frente, os braços esticados ao longo do corpo e os pés levemente afastados.



### O movimento:

- Dê um passo à frente com o pé direito pulando o primeiro livro e, em seguida, dê um passo à frente com o pé direito pulando o 2.º livro. Você caminhará passando por obstáculos.
- Volte à posição inicial.



**O que você deve sentir:** Força para levantar a ponta do pé de forma que o calcanhar seja a primeira parte do pé a tocar no chão.

## Versão facilitada

Posicionamento inicial: Paciente em pé, de costas para uma parede, com os pés levemente afastados, os braços esticados e a cabeça “olhando” para frente. Coloque dois livros na frente do paciente, deixando um espaço entre eles, de modo que haja espaço para o pé do paciente entre os obstáculos. O cuidador deve estar de pé ao lado esquerdo do paciente, segurando em seu quadril com sua mão direita e segurando-o pela mãos com sua mão esquerda.



### **O movimento:**

- O paciente deve dar um passo à frente com o pé direito passando pelo primeiro livro e, em seguida, dar outro passo à frente com o pé esquerdo passando o segundo livro.
- O paciente estará caminhando por “obstáculos”.
- O cuidador deve auxiliar o paciente, ajudando-o a manter o equilíbrio e estimulando-o a ultrapassar os livros.



**O que o paciente deve sentir:** Força para levantar a ponta do pé de forma que o calcanhar seja a primeira parte do pé a tocar no chão.