



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Exercícios Domiciliares para a **Quarentena**



Exercícios Domiciliares para a **Quarentena**

Este material educativo foi desenvolvido para mantê-lo ativo durante o período de quarentena. Nele, você encontrará exercícios simples de serem reproduzidos em casa, sem supervisão de um profissional.

Você também encontrará exercícios respiratórios, especialmente indicados para quem está se recuperando de um quadro pulmonar. Nesses exercícios, inspire pelo nariz e solte o ar pela boca.

Siga a orientação dada para cada exercício em relação ao número de repetições e tempo de execução, para que você os realize de forma efetiva e segura.

Caso sinta tontura, vertigem, falta de ar, palpitação, dor ou outros sintomas, interrompa os exercícios imediatamente.

Lembre-se: a quarentena é necessária, porém, há como evitar o sedentarismo. Continue, na medida do possível, realizando suas atividades dentro de casa e evite passar longos períodos deitado ou sentado numa mesma posição.

Neste exercício você deverá inspirar profundamente e levantar o bastão; ao expirar, retorne o bastão para a “posição inicial”. Caso você não tenha um bastão, um cabo de vassoura poderá ser utilizado.

Realize 10 movimentos



Posição inicial



Posição final



Posição inicial



Posição final

Agora você deverá inspirar profundamente e abrir os braços e, ao expirar, retornar os braços para a “posição inicial”.

Realize 10 movimentos



Posição inicial



Posição final

Inspire profundamente enquanto aproxima o bastão do peito e, ao expirar, retorne o bastão à “posição inicial”.

Realize 10 movimentos

Coloque as mãos na barriga e inspire profundamente pelo nariz, deixando a “barriga crescer”, e, depois, solte o ar pela boca “murchando a barriga”.

Realize 10 respirações



Posição inicial



Posição final

Deitado(a), puxe o ar com o nariz deixando a “barriga crescer” (figura 1). Depois, faça o mesmo enchendo o peito (figura 2). Solte todo o ar “murchando a barriga” (figura 3).

Realize 10 respirações



Figura 1



Figura 2



Figura 3

Este exercício fracionado também pode ser realizado na posição sentada. **Puxe o ar pelo nariz, deixando a “barriga crescer” (figura 1). Depois faça o mesmo enchendo o peito (figura 2). Solte todo o ar lentamente pela boca “murchando a barriga” (figura 3).**

Realize 10 respirações



Figura 1



Figura 2



Figura 3

Neste exercício, você deve “marchar” sem sair do lugar, por 2 minutos, numa velocidade em que você seja capaz de conversar normalmente enquanto faz o exercício (entre 4-6, conforme escala abaixo). Você deverá realizar 3 séries de 2 minutos, com uma pausa de 1 minuto entre cada série.

Escala de Esfoço Percebido

- 10 Atividade extremamente vigorosa**
“Estou completamente sem fôlego, não consigo falar.”
- 9 Atividade muito vigorosa**
“Consigo falar apenas uma palavra por vez.”
- 7-8 Atividade vigorosa**
“Estou sem fôlego, consigo falar uma ou duas frases.”
- 4-6 Atividade moderada**
“Consigo conversar.”
- 2-3 Atividade leve**
“Consigo respirar com facilidade.”
- 1 Nenhuma atividade física**



Deitado(a), com os braços ao lado do corpo, inspire pelo nariz e, enquanto expira lentamente pela boca, procure contrair o abdômen e os glúteos, levantando o quadril da cama. Retorne à “posição inicial”.

Realize 3 séries de 10 movimentos



Posição inicial



Posição final

Para o treino de sentar e levantar, você deverá realizar 3 séries de 10 movimentos. Observe, na imagem, que os pés devem estar bem apoiados no chão e afastados, seguindo a linha do quadril.



Posição inicial



Posição final

Neste exercício, você não deverá realizar movimentos, mas manter a posição da imagem ao lado de 10 a 20 segundos, conforme sua tolerância. Lembre-se de contrair o abdômen durante a execução, trazer a ponta dos pés na sua direção, conforme a imagem ao lado, e manter os joelhos na direção da linha do quadril.

Repetir somente 3 vezes



Isometria de abdômen

Em pé, com os pés paralelos à linha do quadril, fique na ponta dos pés e retorne à “posição inicial”.

Realize 3 séries de 10 movimentos



Posição inicial



Posição final

Deitado(a) de lado, com os pés juntos, afaste os joelhos (igual a uma ostra aberta) e retorne à “posição inicial”.

Realize 3 séries de 10 movimentos



Posição inicial



Posição final

As figuras abaixo ilustram as posições inicial e final do exercício de elevação de perna.

Você deverá levantar a sua perna até a altura do joelho, ou o mais próximo possível dessa posição, e retornar à “posição inicial”.



Realize 3 séries de 10 movimentos

Deite-se de lado, com a perna de baixo dobrada e a perna de cima esticada, conforme imagem ao lado (posição inicial). É importante que seu quadril esteja alinhado com sua coluna, para que você não se machuque ao realizar o movimento.



Levante a perna com o joelho esticado e retorne à “posição inicial”. Lembre-se de trazer a ponta dos pés na sua direção durante a execução do exercício.

Realize 3 séries de 10 movimentos

Sentado(a), apoie o meio da faixa elástica em algum móvel ou janela, de forma que você consiga segurar pelas duas pontas e que ele esteja firme o suficiente para que não escape ao ser puxado. Puxe o elástico levando os cotovelos para trás das costas, como se fosse remar, e retorne à “posição inicial”.

Há elásticos de diferentes resistências, divididos por cor.



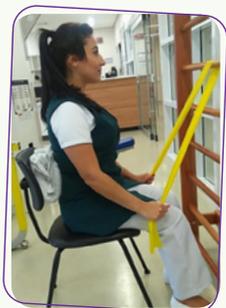
Posição inicial



Posição final

Realize 3 séries de 10 movimentos

Ainda com o elástico firmemente preso a algum lugar, puxe-o para trás e para baixo, na direção do pé de trás da cadeira, mantendo os cotovelos esticados, e, depois, retorne à “posição inicial”. Para manter uma boa postura, uma toalha pode ser utilizada como apoio na altura de sua região lombar, conforme imagens ao lado.



Posição inicial



Posição final

Realize 3 séries de 10 movimentos



Posição inicial



Posição final

Neste exercício, você deve abrir os braços na horizontal e retornar à “posição inicial”. Caso você não tenha um halter, poderá utilizar uma garrafa de água (500 ml representam aproximadamente 0,5 kg).

Realize 3 séries de 10 movimentos

Com os cotovelos dobrados e encostados na cintura, afaste as duas mãos sem retirar os cotovelos da cintura, como mostram as imagens ao lado, e volte.

Realize 3 séries de 10 movimentos



Posição inicial



Posição final

Na posição sentada, incline a cabeça para um lado, segurando com a mão conforme imagem ao lado (Alongamento 1). O outro braço deve ficar esticado e ir em direção ao chão.

Ainda na posição sentada, incline a cabeça para baixo, segurando a nuca com as mãos conforme imagem ao lado (Alongamento 2). Mantenha ambas as posições por 30 segundos.

Repita 3 vezes



Alongamento 1



Alongamento 2

Deitado(a), realize este alongamento com a ajuda de um lençol dobrado ou com o cinto do roupão. Mantenha a posição por 30 segundos e repita do outro lado da mesma forma.

Repita 3 vezes



Alongamento das pernas

Em pé, incline o corpo e segure seu braço pelo cotovelo, conforme a foto ao lado. Mantenha a posição por 30 segundos e repita do outro lado da mesma forma.

Importante: este alongamento dos braços e do tronco não deve ser realizado por quem tem afecção de ombro.

Repita 3 vezes



Alongamento de tronco

Deitado(a), rode ambas as pernas para um lado e a parte superior do tronco para o lado contrário das pernas, conforme imagem ao lado. Mantenha a posição por 30 segundos.

Repita 3 vezes



Alongamento de tronco

Nossas Unidades

Brasília



Hospital Sírio-Libanês

SGAS 613, s/n, Lote 94 – Asa Sul



Centro de Oncologia - Asa Sul

SGAS 613/614, Conjunto E, Lote 95



Centro de Oncologia - Lago Sul

SHIS, QI 15, Lote O
Prédio do Centro Médico Brasília



Centro de Diagnósticos

SGAS 613/614, Lote 99 – Asa Sul

São Paulo



Hospital Sírio-Libanês

Rua Dona Adma Jafet, 115



Sírio-Libanês Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533



Sírio-Libanês Jardins

Avenida Brasil, 915



SÍRIO-LIBANÊS

hsl.org.br

 /hospitalsiriolibanes

 /hsiriolibanes

 /hospitalsiriolibanes

 company/hospitalsiriolibanes