



Educação  
em Saúde

VOL. 112

PUBLICAÇÃO  
AUTORIZADA



Orientações hospitalares  
e ambulatoriais de  
**exercícios  
físicos**

HOSPITAL DE  
**CLÍNICAS**  
PORTO ALEGRE RS



Este fôlder foi elaborado pelo Serviço de Fisioterapia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. O objetivo é auxiliar você, paciente, a dar continuidade em casa aos exercícios orientados pela equipe de fisioterapeutas antes da sua alta hospitalar.

Respeite as suas limitações, pausando para descanso sempre que necessário, e suspenda a realização das atividades físicas em caso de mal-estar.

## Realize os exercícios marcados por um "x":

1

Séries:

Repetições:

Deitar com os joelhos dobrados e os pés apoiados e, na sequência, retirar o bumbum do apoio da cama, mantendo os pés fixos, joelhos dobrados e abdômen contraído.

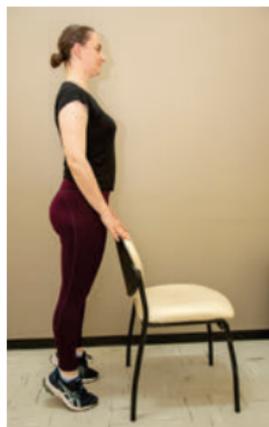


2

Séries:

Repetições:

Sentar com joelhos flexionados, mexer somente os tornozelos, como se estivesse acelerando. Também pode ser feito em pé, como na terceira imagem.



**3****Séries:****Repetições:**

Sentar com os pés apoiados no chão, esticar totalmente um dos joelhos como se estivesse chutando. Repetir com o outro lado.

**4****Séries:****Repetições:**

Sentar segurando garrafas com água ou areia com as mãos inicialmente apoiadas nas pernas. Levar as garrafas para cima, com os cotovelos esticados, até o nível dos ombros.

**5****Séries:****Repetições:**

Sentar segurando garrafas cheias de água ou areia com as mãos inicialmente ao lado das pernas. Levar as garrafas para cima com os cotovelos dobrados.



**6****Séries:****Repetições:**

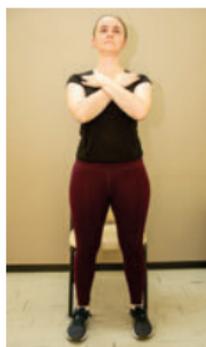
Sentar segurando garrafas cheias de água ou areia com as mãos inicialmente ao lado das pernas. Levantar as garrafas para cima, com os cotovelos esticados, até o nível dos ombros.

**7****Séries:****Repetições:**

Em pé, apoiado(a) em uma cadeira estável, balcão ou mesa, dobrar os joelhos e o quadril, como se fosse sentar, sem dobrar a coluna para a frente.

**8****Séries:****Repetições:**

Sentar em uma cadeira com as costas retas, os pés apoiados no chão e os braços cruzados em frente ao tronco. Levantar da cadeira e ficar totalmente em pé sem utilizar nenhum apoio. Sentar novamente.

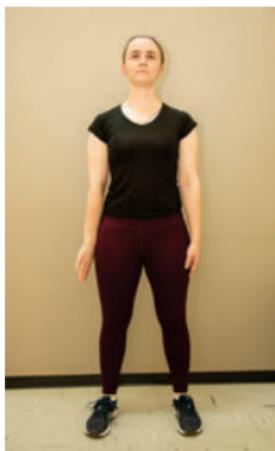


**9****Séries:****Repetições:**

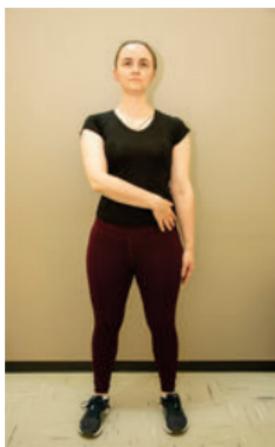
Em pé, apoiado(a) em uma cadeira estável, balcão ou mesa, dobrar um dos joelhos e o quadril, alternando uma perna e outra, como se estivesse marchando.

**10****Séries:****Repetições:**

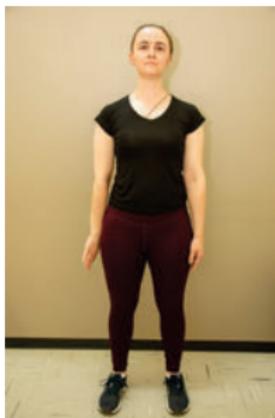
Em pé, com o braço esticado e a palma da mão voltada para fora do corpo, elevar o braço o mais alto que puder e girar a palma da mão para o centro do corpo. Repetir com o outro braço.

**11****Séries:****Repetições:**

Em pé, apoiar a mão direita no quadril esquerdo, elevar e abrir o braço em diagonal. Retornar à posição inicial e repetir do outro lado.

**12****Séries:****Repetições:**

Em pé, com o braço esticado e a palma da mão voltada para fora do corpo, dobrar o cotovelo e levar a palma da mão até a orelha do lado oposto. Repetir com o outro braço.



13

Séries:

Repetições:

Ficar próximo de algum degrau, preferencialmente em um lugar em que consiga apoiar as mãos. Subir o degrau colocando um dos pés na parte de cima e subir o outro pé na sequência.



14

Séries:

Repetições:

Caminhar. Comece com caminhadas curtas e leves. Aumente de forma devagar a distância e o ritmo da caminhada (intensidade).

#### ESCALA DE AVALIAÇÃO DE ESFORÇO (BORG)

0	Nenhuma	5	Intensa
0,5	Muito, muito leve	6	
1	Muito leve	7	Muito intensa
2	Leve	8	
3	Moderada	9	Muito, muito intensa
4	Pouco intensa	10	Máxima



HOSPITAL DE  
CLÍNICAS  
PORTO ALEGRE - RS

#### SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Rua Ramiro Barcelos, 2350  
Largo Eduardo Z. Faraco  
Porto Alegre/RS 90035-903  
Fone 51 3359 8000  
[www.hcpa.edu.br](http://www.hcpa.edu.br)