



ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

Mantenha seu condicionamento durante a quarentena

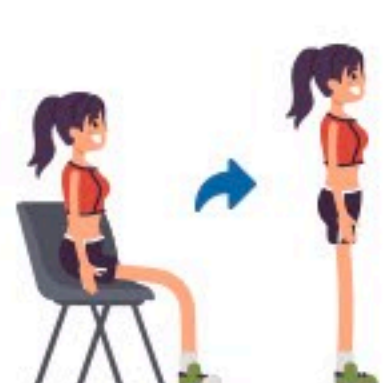
- Pratique os exercícios em locais ventilados (mantenha as janelas abertas)
- Monitore seu esforço pela "Escala de Borg"



Exercícios livres

Borg máximo = 2 (intensidade leve)

Mantenha um intervalo de **30 segundos** entre uma série e outra.
Para cada atividade indicada escolha uma das propostas de séries/repetições.



Sente e levante de uma cadeira encostada na parede.

3 séries X 05 repetições
3 séries X 10 repetições
3 séries X 15 repetições



Sentado, levante a perna e volte.

3 séries X 10 repetições
3 séries X 15 repetições
3 séries X 20 repetições



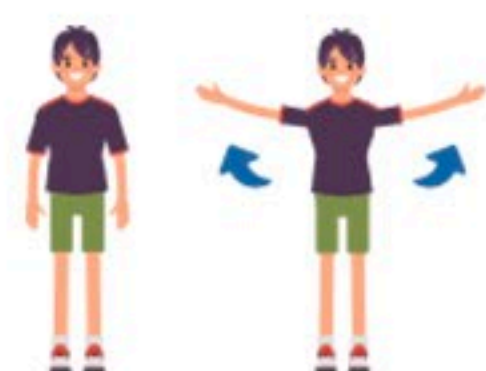
Em pé, apoiado na cadeira, fique na ponta dos pés e volte.

3 séries X 15 repetições
3 séries X 20 repetições
3 séries X 25 repetições

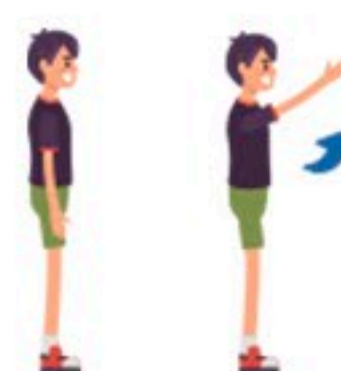
Exercícios respiratórios

Pacientes com maior limitação e que utilizam oxigênio em casa, é recomendado aumentar o fluxo de oxigênio de 1L a 2L, no momento da realização dos exercícios, para manter a oxigenação adequada.

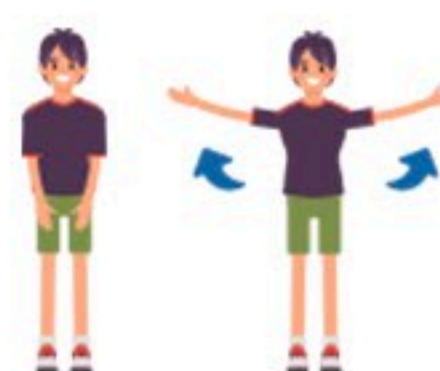
Pratique duas vezes ao dia, mantendo o número de repetições habitual.
Descanso de um a dois minutos entre as séries.



Elevação lateral.
Em pé, eleve os braços semiflexionados até a altura dos ombros e volte à posição inicial.



Elevação anterior.
Em pé, eleve os braços semiflexionados até a altura dos ombros e volte à posição inicial.



Elevação diagonal.
Em pé, eleve os braços na diagonal, começando pela coxa. Pode ser feito com os braços alternados ou simultâneos.

Exercícios com peso

Mantenha os exercícios já realizados em ambulatório pelo menos duas vezes por semana.

Utilize uma carga menor do que o de costume.

Borg máximo = 3 (moderado)

Alongamentos

Realize todos os dias e mantenha cada posição por pelo menos 20 segundos.



Incline a cabeça para a lateral direita, apoie a mão direita sobre a cabeça e procure aproximar a orelha do ombro.



Pressione o cotovelo com força com a mão contrária em direção ao outro ombro.



Apoie a palma da mão no batente da porta com o braço na altura dos ombros, tronco e pés alinhados para a frente.



Flexione o joelho e segure o tornozelo com a mão. Mova o pé para trás e para cima, o máximo que der, de forma que o calcanhar toque os glúteos.



De frente para parede, com os pés alinhados, posicione uma perna à frente, flexionada, e outra atrás, estendida. Projete o quadril para frente sem tirar o calcanhar da perna de trás do chão.

Não realize exercícios se:

- Sentir cansaço ou desconforto geral;
- Estiver com distúrbios gastrointestinais, tontura, sintomas de gripe, febre ou após uma noite mal dormida;
- Sentir dor muscular, especialmente nos membros inferiores;
- Estiver com dor na região do tórax.

Qualquer dúvida entrar em contato com os fisioterapeutas ou médico responsável pelo Serviço de Reabilitação Cardiopulmonar do HCor:

Eliane C. S. Karasawa elicorsou@hotmail.com
Reginaldo C. do Nascimento rceolin@hotmail.com
Renata Gomes rgomes@hcor.com.br
Daniel Sobral dsobral@hcor.com.br
Dr. Carlos A C Hossri chossri@hcor.com.br ou cahossri@gmail.com.br

Para emergências entre em contato: (11) 3053-6611