

GUIA PARA IDOSOS



COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE DURANTE A QUARENTENA

DICAS DE EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA

FISIOTERAPIA 2020/2



QUEM SOMOS

Somos graduandos do 9º período de
Fisioterapia, pelo Centro Universitário do
Espírito Santo – UNESC, Colatina.

Feito pelos alunos do grupo
Saúde do Idoso:

Alice O. Vilarino;
Analice da Silva;
Gabriela M. Barbarioli;
Jovani Galli Filho;
Martina S. Marques;
Naiane Luxinger;
Thais Marim de Oliveira Storck.

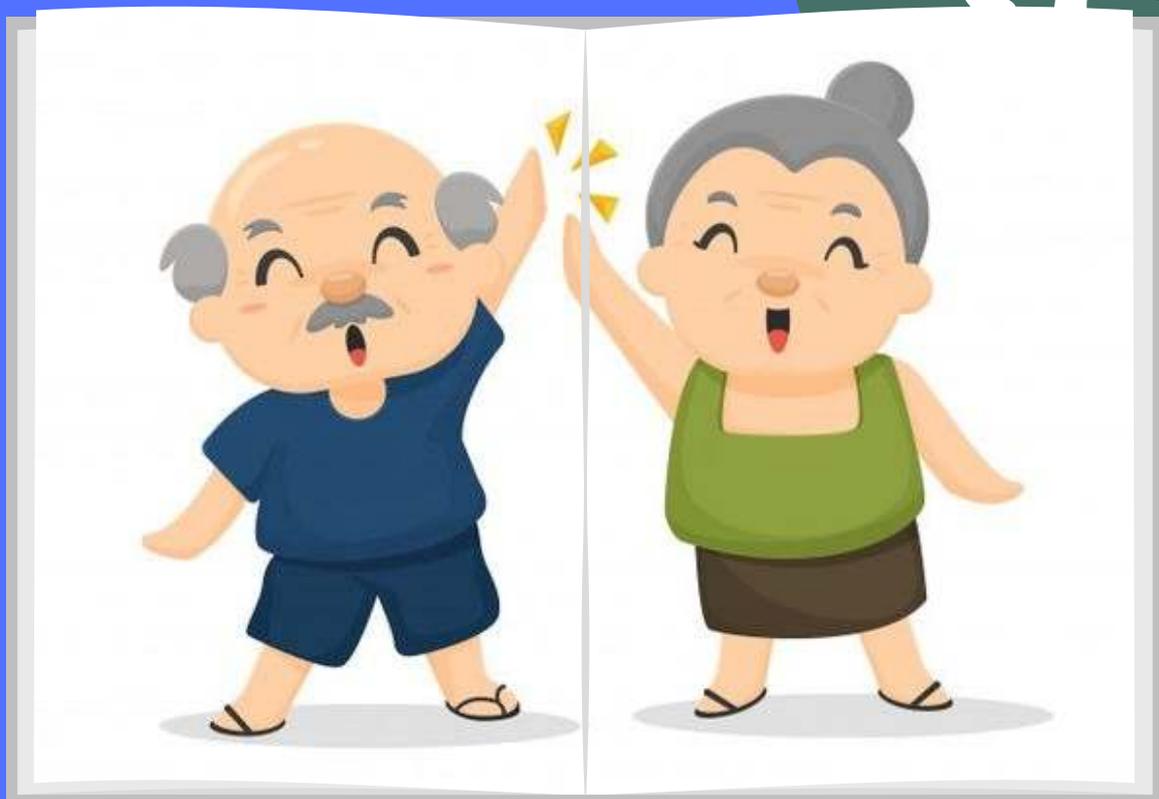
Com orientação da Prof. Ma.
Mariana Zanette Reis.



Temos a intenção de levar a vocês dicas de como se ajudarem nesse período de quarentena, causado pelo Covid-19.

Nós os ajudaremos com algumas atividades fáceis que conseguirão fazer sozinhos, e sem muito esforço.

O que não pode acontecer é ficar parado durante esse momento difícil.



Nosso objetivo é oferecer qualidade de vida às pessoas, por meio da prevenção e reabilitação física.

A fisioterapia faz parte da valorização da prevenção e promoção da saúde como um todo.

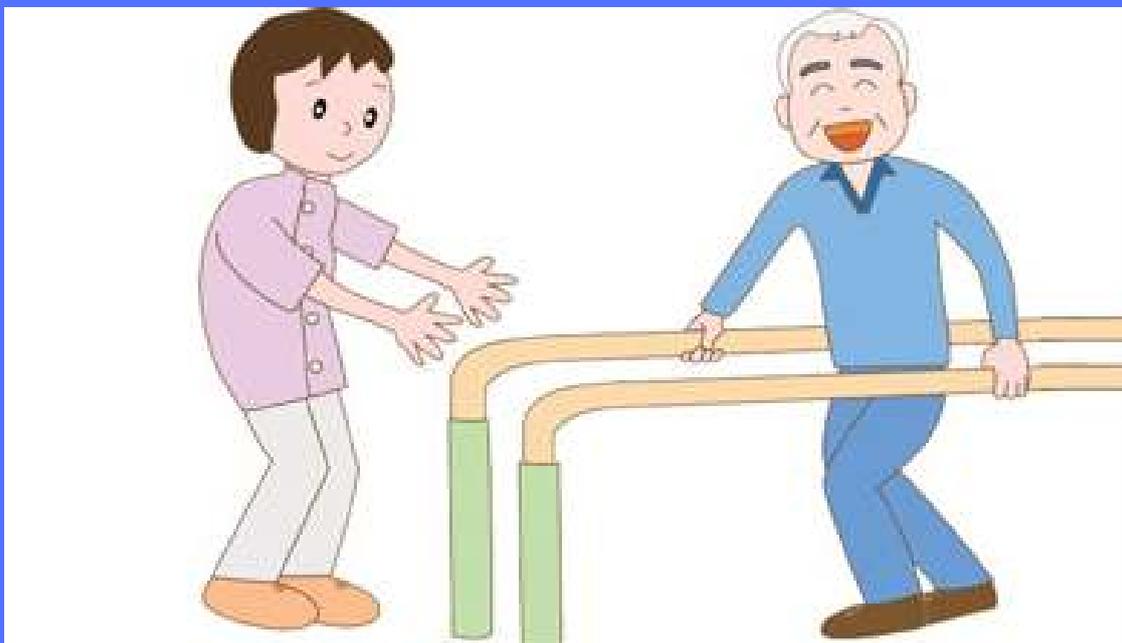


E pensando no envelhecimento saudável, optamos por ajudá-los com a fisioterapia em casa, através dessa cartilha.

Utilizaremos de recursos generalistas e básicos no atendimento.

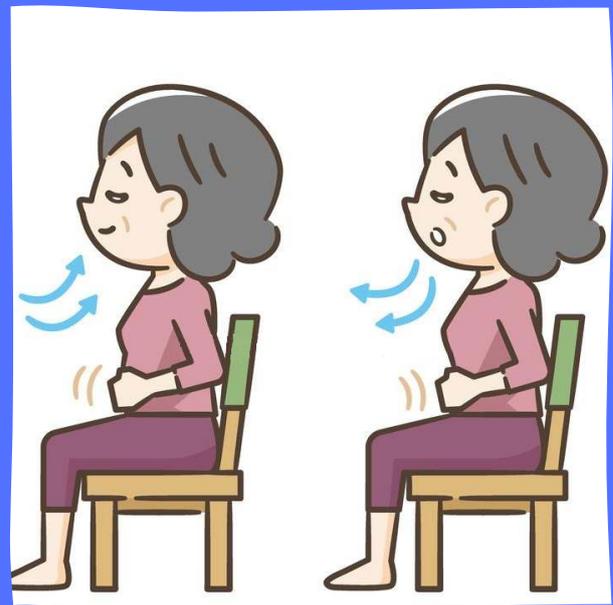
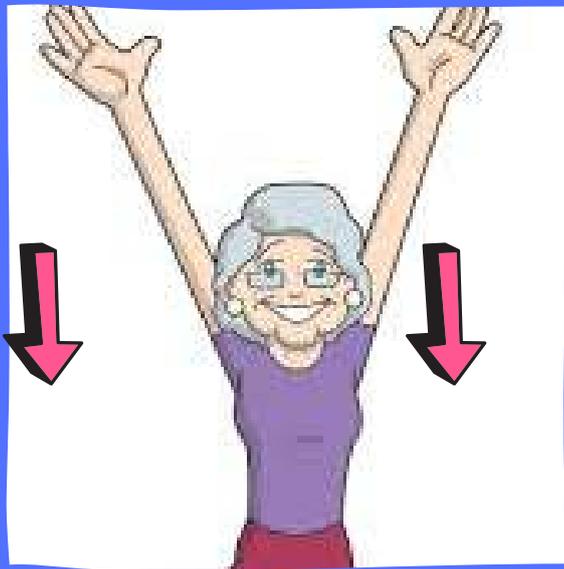
BENEFÍCIOS QUE A FISIOTERAPIA TRAZ AO IDOSO

- Aumentar a força muscular
- Melhorar a flexibilidade
- Aumentar o equilíbrio
- Melhorar a qualidade de vida
- Melhorar a coordenação motora
- Prevenir o risco de quedas
- Prevenir complicações respiratórias
- Minimizar complicações cardiovasculares
- Promover independência funcional



EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Expansão torácica: Em pé ou sentado, puxar o ar enquanto levanta os dois braços esticados. Depois soltar o ar enquanto abaixa os braços. Repetir o movimento por 10 vezes.



Assoprar o ar para esvaziar os pulmões, iniciando o exercício, puxe o ar profundamente pelo nariz, enchendo os pulmões, e empurrando a barriga para frente, solte o ar pela boca longamente, franzindo os lábios e encolhendo a barriga.

EXERCÍCIOS PARA MEMBRO SUPERIOR

Flexão e extensão de cotovelo: Em pé ou sentado com os braços esticados ao lado do corpo, dobrar o cotovelo levando a mão em direção ao ombro, e em seguida retorne para a posição inicial. Pode utilizar um peso leve ou garrafinha de água para segurar durante o movimento. Repetir o movimento 3 séries com 10 movimentos.

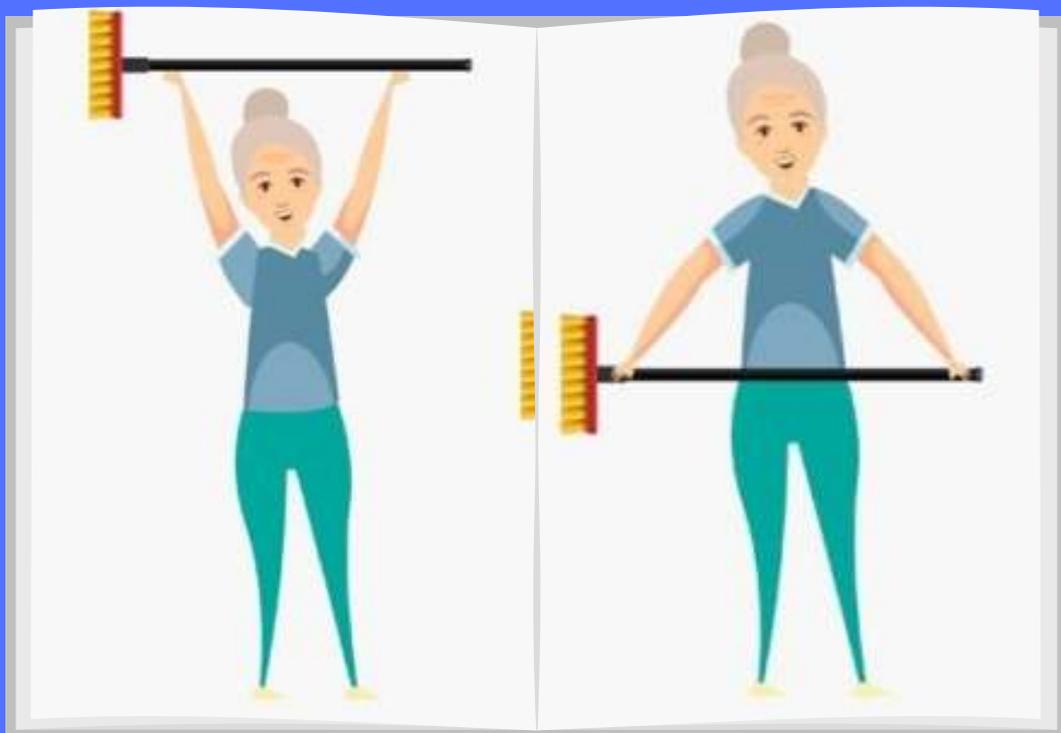




Adução e Abdução do braço: Em pé ou sentado, com os braços elevados acima da cabeça, e segurando uma toalha com as duas mãos, movimente os braços para a direita e para esquerda, repetindo o movimento 10 vezes. Descanse por 1 minuto. Repita o movimento para o lado esquerdo.

OBS.: observe a direção das setas ao abrir os braços.

Flexão e extensão de ombro: Em pé, segurar com as duas mãos no cabo de vassoura e elevar os braços até a altura da cabeça ou acima dela, ou até onde conseguir. Em seguida, abaixar os braços retornando para a posição inicial. Realizar o movimento por 10 vezes. Descansar por 1 minuto. Se conseguir, repita mais 10 vezes o movimento.



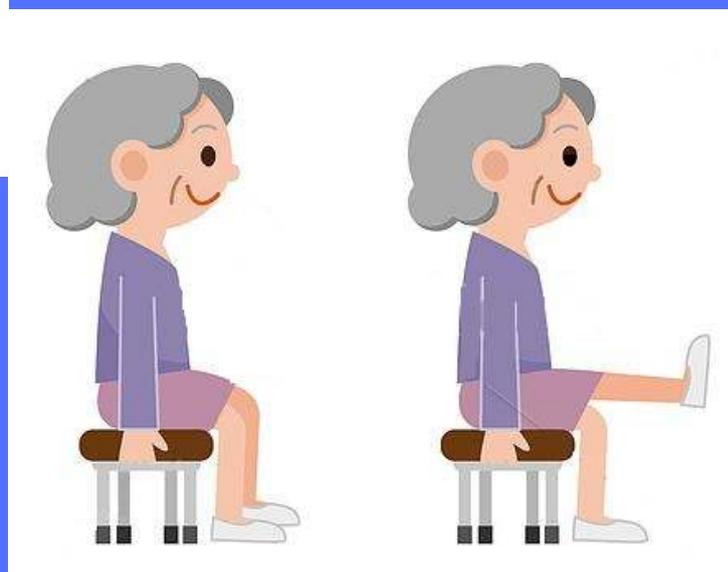
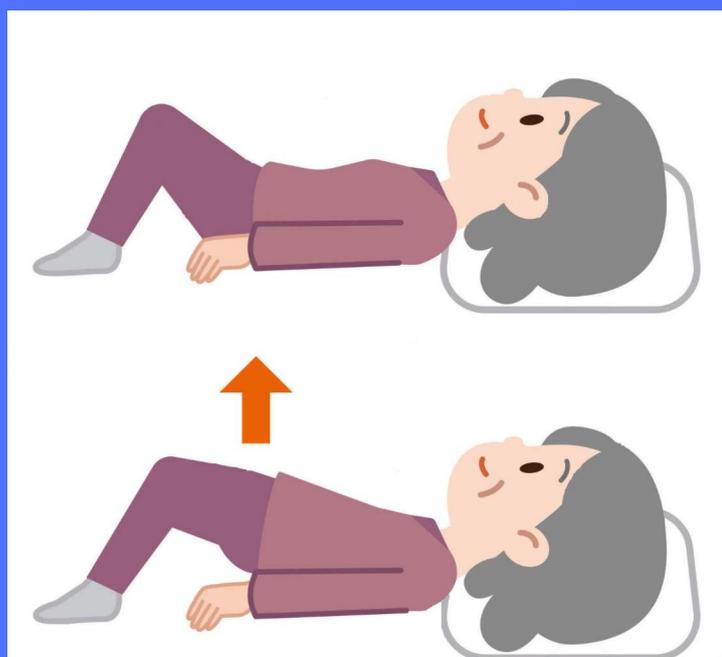
EXERCÍCIOS PARA MEMBRO INFERIOR



Sentar e levantar da cadeira: Realize o movimento de sentar e levantar da cadeira por 10 vezes. Descanse por 1 minuto. Se conseguir repita mais 10 vezes o movimento.

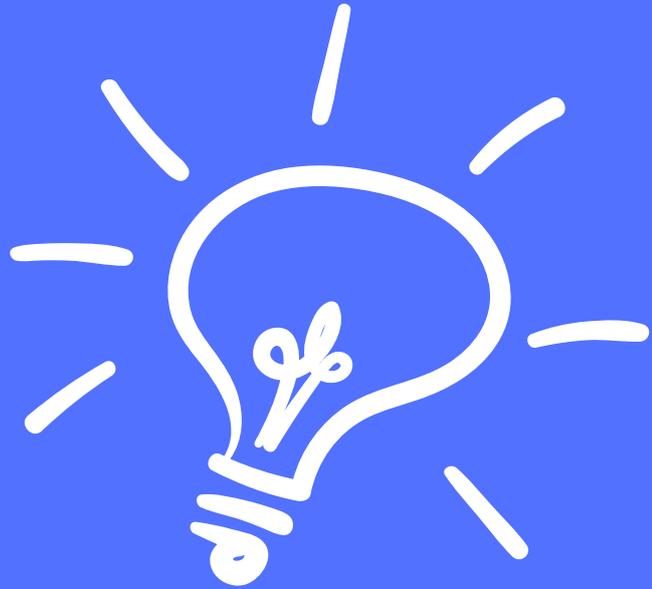
OBS.: Pode estar sentado na cadeira, no sofá ou na cama.

Ponte: Deitado na cama de barriga para cima, braços esticados ao lado do corpo, joelhos dobrados e pés apoiados na cama, realizar o movimento de levantar o quadril e depois retornar para a posição inicial. Realize 5 vezes o movimento. Descanse por 1 minuto. Se conseguir repita mais 5 vezes o movimento.



Extensão e flexão de joelho: Sentado confortavelmente e com os pés apoiados no chão, elevar a perna até que fique esticada e depois retornar para a posição inicial. Realize 10 vezes o movimento, sempre com uma perna de cada vez. Descanse por 1 minuto. Se conseguir repita mais 10 vezes o movimento.

OBS.: Pode estar sentado na cadeira, no sofá ou na cama.

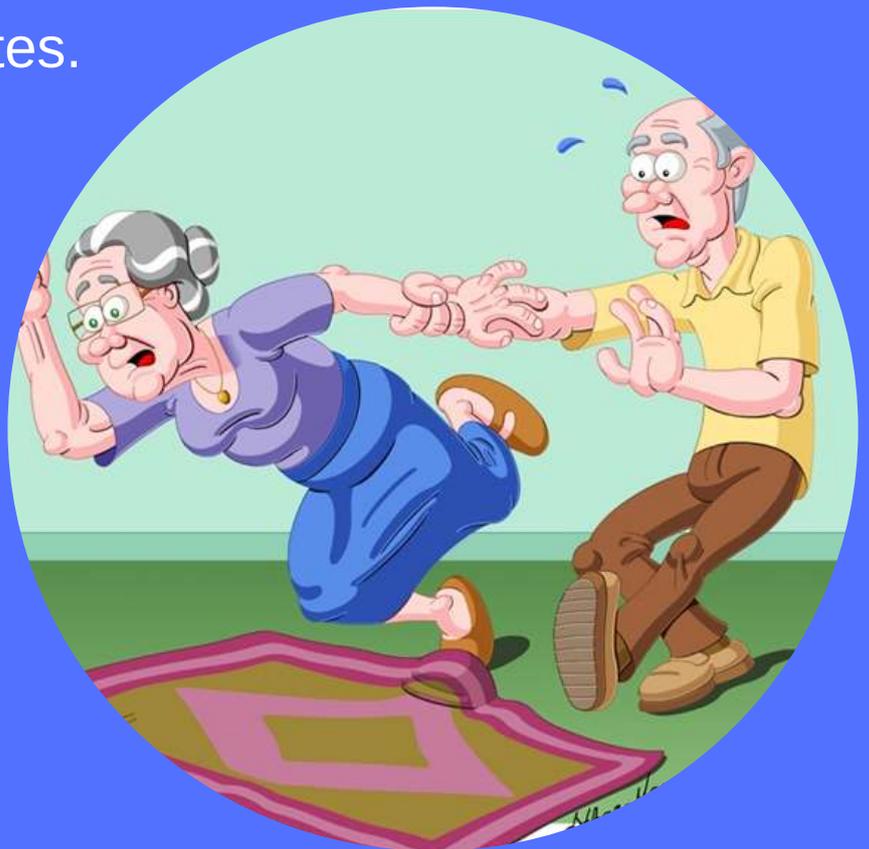


DICAS!

SEGURANÇA DOMÉSTICA

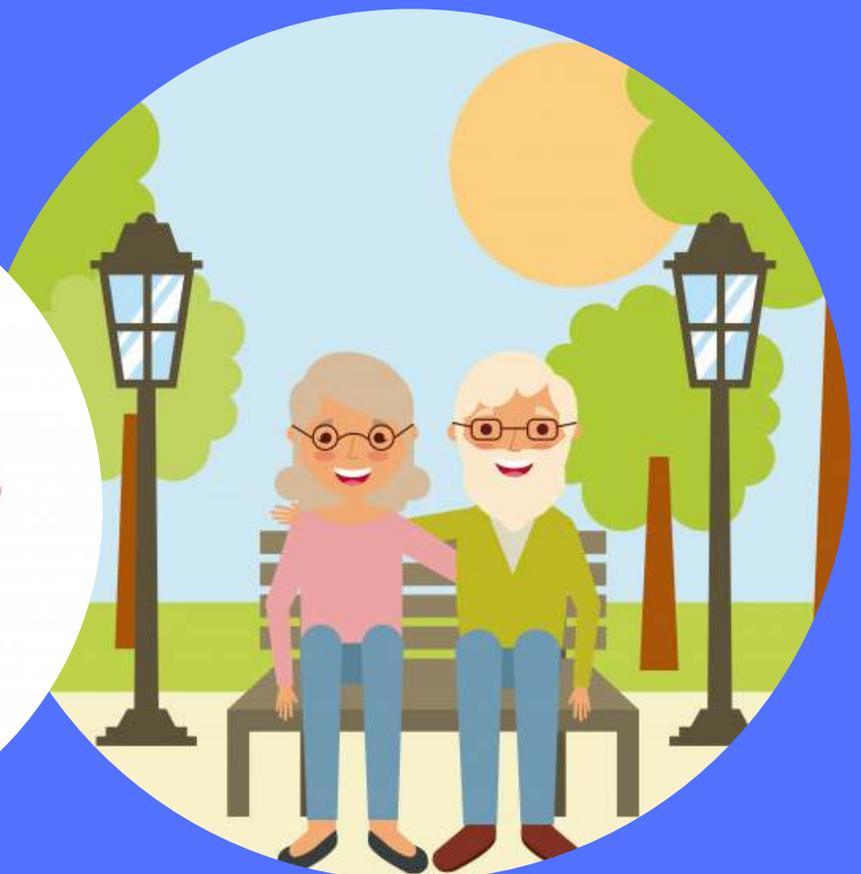


- Evite subir em móveis para pegar objetos.
- Não deixe objetos espalhados no chão, isso pode provocar uma queda.
- Andar com meia pode fazer com que você escorregue, evite usá-las.
- Evite mesinhas de centro ou móveis desnecessários nas áreas de circulação.
- Os pisos deverão estar sempre secos e, de preferência que sejam antiaderentes ou emborrachados.
- Evite utilizar tapetes.



O SOL COMO NOSSO AMIGO

A Vitamina D é adquirida pelo sol sendo muito importante para a nossa saúde. Ela ajuda absorver o cálcio e evita osteoporose (doença que enfraquece os ossos podendo ocasionar fraturas). O ideal é expor braços, pernas, pescoço e rosto de 15 a 20 minutos todos os dias sem o uso do protetor solar. E o sol mais indicado para adquirir a vitamina D é o da manhã.



DICAS ALIMENTARES

Manter bons hábitos alimentares, consumindo alimentos mais saudáveis, ajuda a prolongar a longevidade e ainda previne o aparecimento de doenças. É importante evitar alimentos industrializados, e dar preferência a um cardápio variado e colorido.



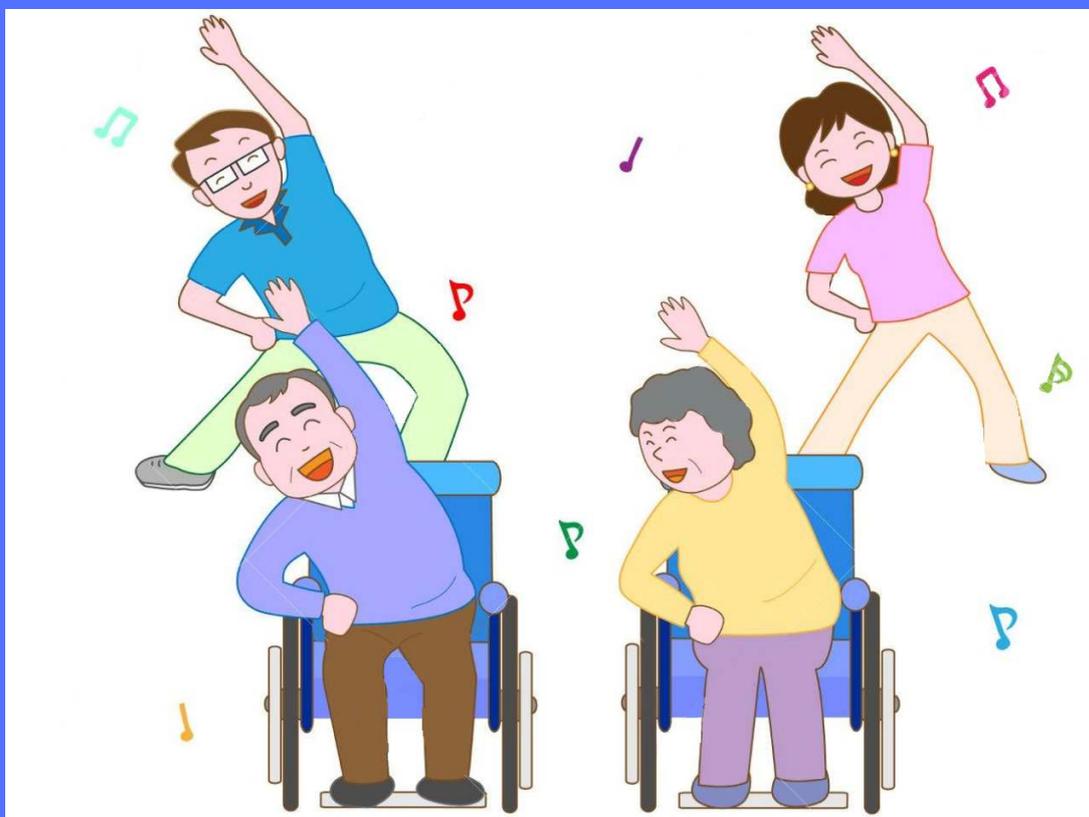
DICAS DE SONO

- Estabeleça um horário fixo para dormir todas as noites e para acordar.
- Desenvolva um ritual relaxante ao se aproximar a hora de dormir - um banho quente, um momento de leitura, ouça uma música tranquila ou diminua as luzes da casa.
- Deixe seu quarto confortável. A temperatura é importante, bem como a ausência de luz.
- Não abra mão de travesseiro e colchão adequados e confortáveis.
- Exercitar-se para dormir bem.



NÃO SE SINTA SÓ

Chame quem mora com você para se exercitar também, filho, neto, cuidador e para ficar ainda mais legal ligue uma música e exercite-se, mexa os músculos, sacuda o esqueleto, o importante é não ficar parado nessa quarentena!!!





Estes são alguns dos exercícios e algumas dicas que podem ser realizados em casa durante esta quarentena e que vão ajudar a proporcionar um bem estar e uma melhor qualidade de vida.



Você é mais forte do que
imagina. acredite sempre
em você!



GUIA PARA IDOSOS

COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE DURANTE A QUARENTENA

DICAS DE EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA



FISIOTERAPIA 2020/2