




# Cartilha de orientações e exercícios para idosos em casa





A pandemia do “Corona Vírus” (Covid-19) tem preocupado as pessoas no mundo todo. É uma doença respiratória aguda, por vezes grave, transmitida pelo contato com o vírus por meio de outras pessoas ou superfícies contaminadas.

O isolamento social e a quarentena são medidas de controle, e devem ser adotadas especialmente para idosos, como forma de protegê-los, já que fazem parte do grupo de risco. Mas é preciso mantê-los ativos, mesmo em casa, pois muito tempo sem estímulos, sentado no sofá ou deitado na cama, pode comprometer a mobilidade do idoso, diminuir a força e a massa muscular, diminuir a resistência cardiopulmonar e limitar sua funcionalidade (capacidade de realizar as atividades do dia-a-dia sozinho).

Preocupados com as implicações físicas e funcionais que o isolamento social pode trazer às pessoas idosas, fizemos essa cartilha, com recomendações e exercícios para esta população.



## Francielle Fialkoski Molina

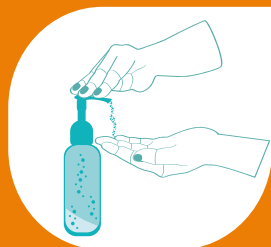
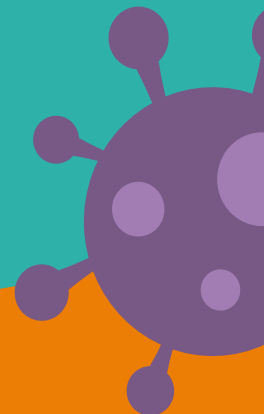
Fisioterapeuta Especialista em  
Fisioterapia em Gerontologia

Proprietária e Responsável Técnica da  
InBalance Saúde e Reabilitação

**O InBalance Sênior é um programa de atividades desenvolvidos por fisioterapeutas voltado para idosos que desejam se manter ativos, independentes e mais ágeis no dia-a-dia, mesmo que apresentem limitações do envelhecimento ou resultantes de doenças.**



# Medidas importantes para prevenção da transmissão do Covid-19



Higienizar as mãos com frequência, com água e sabão ou álcool em gel;



Não tocar olhos, boca e nariz sem higienizar as mãos (são regiões de entrada do vírus);



Manter o ambiente arejado e evitar ficar em ambientes fechados;



Não compartilhar utensílios como copos e talheres, toalhas e roupas de cama;



Evitar contato físico, beijos e abraços, mantendo uma distância de pelo menos um metro entre as pessoas;



Evitar a circulação de pessoas de fora da casa, e se necessário, redobrar os cuidados de higiene com ela (banho, troca de roupa e de sapatos assim que chegar na casa);



Sempre se proteja ao espirrar ou tossir.



Mantenha o idoso em casa!

# Cuidados gerais com os idosos:



- ✓ **Hidrate-o**, mantenha uma adequada ingestão de água (cerca de dois litros por dia);
- ✓ **Monitore qualquer sinal de febre** ou **sintoma respiratório** e acione um profissional de saúde quando necessário (só procure um hospital caso sinta falta de ar);
- ✓ **Tenha uma alimentação saudável e equilibrada**, ingerindo sempre algum tipo de carne (a proteína é a base para os músculos), frutas e verduras (são fontes de vitaminas);
- ✓ **Cuide do sono**, e direcione-o para a noite;
- ✓ **Mantenha a exposição diária ao sol** por 20 minutos, até as 10 horas da manhã ou após às 16 horas da tarde;
- ✓ **Faça uso das medicações corretamente**, segundo as recomendações médicas;
- ✓ **Faça de cada atividade do dia-a-dia** um estímulo para manter sua independência;
- ✓ **Procure distrai-lo**, estabelecendo uma rotina com **atividades em casa**. Admire o sol, o jardim ou a vista pela janela, reveja fotos e lembranças junto à família, ligue para familiares e amigos, ouça músicas, faça palavras cruzadas, brinque com números e palavras no dia-a-dia;
- ✓ **Cuidado com o risco de quedas**: use sapatos presos aos pés, mantenha os ambientes iluminados, cuide com tapetes, animais, objetos e fios soltos no chão;
- ✓ **Mantenha-o ativo**, seguindo esses ou outros exercícios em casa.



# Observações sobre os exercícios

Os exercícios propostos servem como estímulo e orientação para idosos, familiares e cuidadores, e não substituem a prescrição criteriosa e individualizada de um fisioterapeuta.

Para garantir segurança, faça os exercícios em pé próximo à parede e de um apoio para as mãos (sacada, batente da janela, mesa ou barra de apoio) e sob supervisão de cuidador ou familiar. Deixe uma cadeira firme próxima para descansar caso precise.

Sempre respire durante os exercícios, e pode contar as repetições em voz alta, como uma forma de respirar entre eles.

Caso sinta algum incômodo, dor, desconforto ou instabilidade, suspenda os exercícios imediatamente. Só faça se sentir bem e seguro. Respeite sempre seus limites.



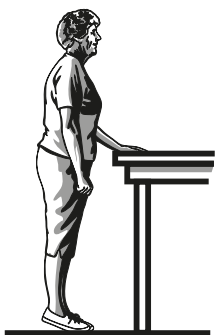
# Exercícios para idosos ativos e independentes





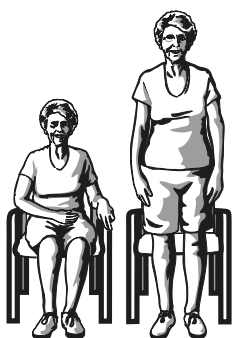
### 1. Caminhada

Faça pequenas caminhadas em casa, entre 3 a 15 minutos (quanto mais tempo conseguir, melhor). Aproveite o corredor, se desloque da sala até o quarto, ou marche mesmo sem sair do lugar. Cuidados com obstáculos, e preferencialmente faça próximo à parede. Respeite sua tolerância e cansaço.



### 2. Subir na ponta dos pés

Suba e desça na ponta dos pés. Se sentir desequilíbrio, faça apoiando na janela, mesa ou barra de apoio. Realize 3 séries de 6 a 8 repetições



### 3. Levantar e sentar

Em uma cadeira firme, no sofá ou na cama, levante-se e sente. Prefira assentos mais altos e tente não usar as mãos. Repita 2 a 3 séries de 6 a 10 repetições. Faça menos repetições caso tenha problemas no joelho.



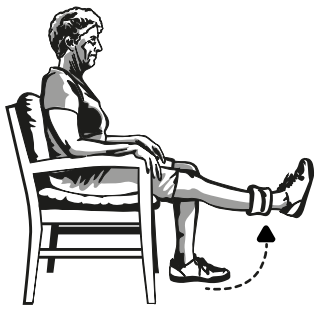
### 4. Flexão de tronco

Sentado em uma cadeira firme ou no sofá, leve as mãos em direção ao chão e retorne até o encosto da cadeira ou sofá. Você pode fazer esse exercício segurando uma bola ou outro objeto. É importante retornar até apoiar as costas. Realize 3 séries de 10 repetições.



### 5. Elevação dos braços

Sentado, levantar e abaixar os braços. Você pode fazer esse exercício segurando uma bola, um cabo de vassoura ou algum peso (halter, saco alimento ou garrafa de água). Se tiver problemas nos ombros, eleve os braços somente até a altura dos olhos e cuide da carga/peso. Faça 2 séries de 6 a 8 repetições.



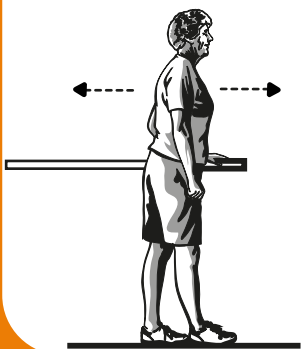
## 6. Fortalecimento dos músculos da coxa

Sentado, com as costas apoiadas, esticar e dobrar o joelho. Você pode usar uma caneleira ou prender um quilo de alimento com uma faixa na canela. Faça 3 séries de 10 a 15 repetições em cada perna.



## 7. Fortalecimento dos músculos do quadril

Em pé, com as mãos apoiadas, abrir e fechar a perna esticada. Faça 3 séries de 8 a 12 repetições. Pode usar a caneleira ou o quilo de alimento preso à perna também.



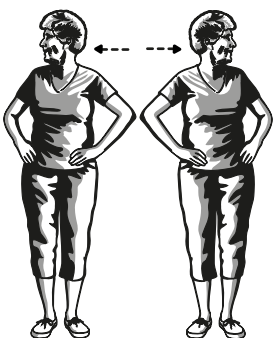
## 8. Equilíbrio

Em pé, coloque um pé na frente do outro e tente se equilibrar por 15 segundos. Repita 3 vezes com cada perna. Apoie se necessário, com uma ou as duas mãos.



## 9. Treino de passo

Em pé, mantenha uma perna fixa, e com a outra, dê um passo para frente e para trás. Realize 2 séries de 10 repetições em cada perna. Apoie uma ou as duas mãos se necessário. Você pode também colocar algum objeto à frente no chão para forçar elevar mais a perna durante o exercício (passar a perna por sobre o objeto).



## 10. Movimentos da cabeça

Para terminar, faça movimentos com a cabeça para os lados, para cima e para baixo, sentado ou em pé com apoio (conforme sua segurança). Repetir 10 vezes cada movimento.



# Exercícios para idosos mais frágeis ou parcialmente dependentes





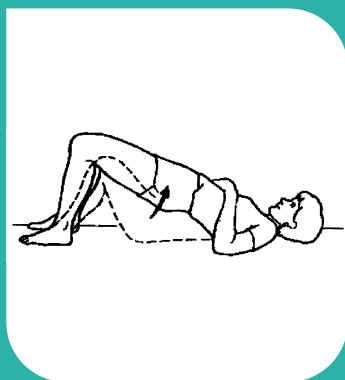
### 1. Movimento do tornozelo

Deitado ou sentado, movimentar a ponta dos pés para cima e para baixo. Faça 3 séries de 10 repetições.



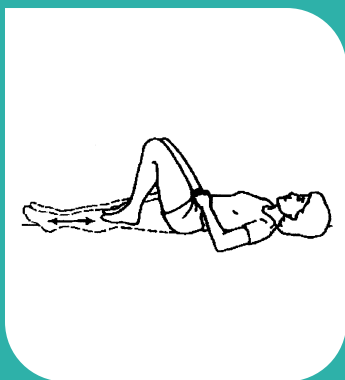
### 2. Levantar a perna

Deitado, manter uma perna dobrada e apoiada, e subir e descer a outra perna com o joelho esticado. Se tiver dificuldades, pode colocar a perna esticada sobre um travesseiro mais alto. Se ainda estiver difícil, pode realizar com o joelho dobrado. Realizar 3 séries de 6 a 10 repetições.



### 3. Levantar o quadril

Deitado sem travesseiro, com as pernas dobradas e apoiadas na cama, subir e descer o quadril (bumbum) da cama. Realizar 3 séries de 6 a 10 repetições.



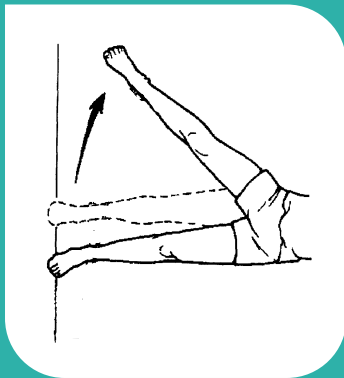
### 4. Dobrar e esticar as pernas

Deitado, fazer o movimento de dobrar e esticar as pernas. Pode ser feito uma perna de cada vez, ou com as duas ao mesmo tempo. Faça 2 séries de 8 a 10 repetições.



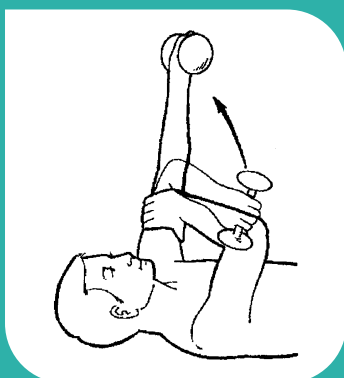
### 5. Rotação da cintura

Deitado com os joelhos dobrados e os pés juntos e apoiados, gire as duas pernas juntas para a direita e para a esquerda. Repita 8 vezes para cada lado, 2 ou 3 vezes.



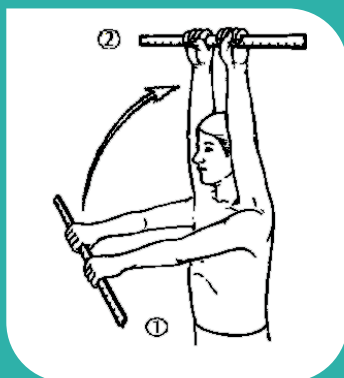
### 6. Abrir e fechar a perna

Deitado de lado, subir e descer uma perna esticada. A perna debaixo deve ficar dobrada para dar mais apoio. Faça 2 a 3 séries de 6 a 10 repetições.



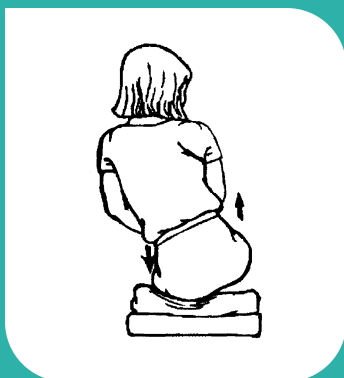
### 7. Força do cotovelo

Deitado, segure um braço com a mão na altura do peito. Dobre e estique o cotovelo, levando a mão do rosto em direção ao teto. Realize 3 séries de 8 a 12 repetições.



### 8. Elevação dos braços

Deitado ou sentado, levantar e descer os braços. Você pode fazer esse exercício segurando uma bola ou um cabo de vassoura. Faça 2 séries de 6 a 8 repetições.



### 9. Deitar e levantar da cama

Deitado de lado, apoie o braço na cama, levante-se e sente-se, colocando as pernas para fora da cama. Retorne apoiando novamente o braço, subindo as pernas e deite-se. Repita 4 a 8 vezes para cada lado.



### 10. Controle do tronco

Sentado, com os braços cruzados sobre o peito, levar o corpo para frente e para trás. Preferencialmente, coloque algum apoio ou a mão para que incline um pouco mais o corpo para trás com segurança. Realize 3 séries de 8 a 12 repetições.



 (65) 3056-7828

 (65) 9 9909-1255

 contato@inbalancesaude.com.br

 Rua Comandante Costa | N°1300  
Centro Sul | Cuiabá | Mato Grosso

**inbalancesaude.com.br**

  @inbalancesaude