



**HFF**

HOSPITAL PROFESSOR  
DOUTOR FERNANDO FONSECA

## GRUPO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS DO HFF



**EXERCÍCIOS NA POSIÇÃO  
DE PÉ COM APOIO DA CAMA**

## **VERIFIQUE SEMPRE AS CONDIÇÕES DE SEGURANÇA**

Certifique-se que a estrutura que se vai apoiar é fixa e se tiver rodas, que estejam travadas;

Prefira calçado fechado sempre com sola antiderrapante (evite calçar chinelos);

Atenção ao piso molhado e escorregadio

**(Perigo de queda);**


Caso se sinta cansado/a ou em esforço, faça pausas ou pare os exercícios;

Solicite ajuda sempre que necessitar.

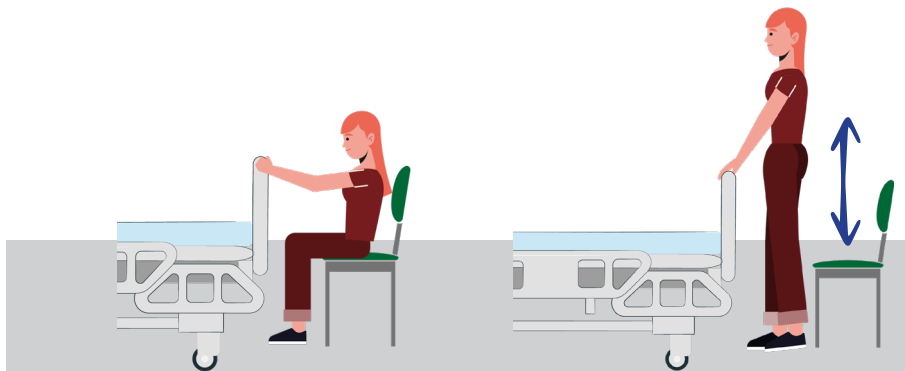
O internamento hospitalar pode condicionar a mobilidade do/a utente e alterar o grau de independência.

A realização de exercícios e mobilização precoce segura é muito importante na manutenção das capacidades motoras.

Os exercícios físicos aqui descritos têm como objetivo **melhorar a mobilidade global**, evitando alguns dos efeitos indesejáveis da imobilidade associada ao internamento. O principal objetivo é prevenir a perda funcional e as quedas, visando a **qualidade de vida**.

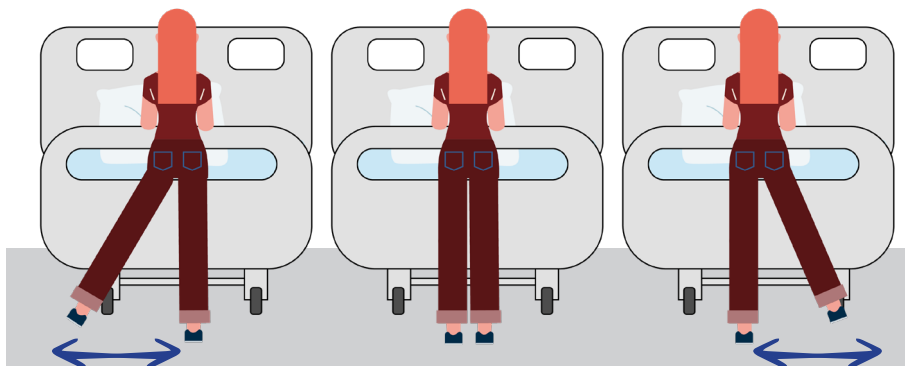


# EXERCÍCIO DE PÉ COM APOIO DA CAMA



Sentado numa cadeira, com as mãos bem apoiadas na cama, levantar e sentar.

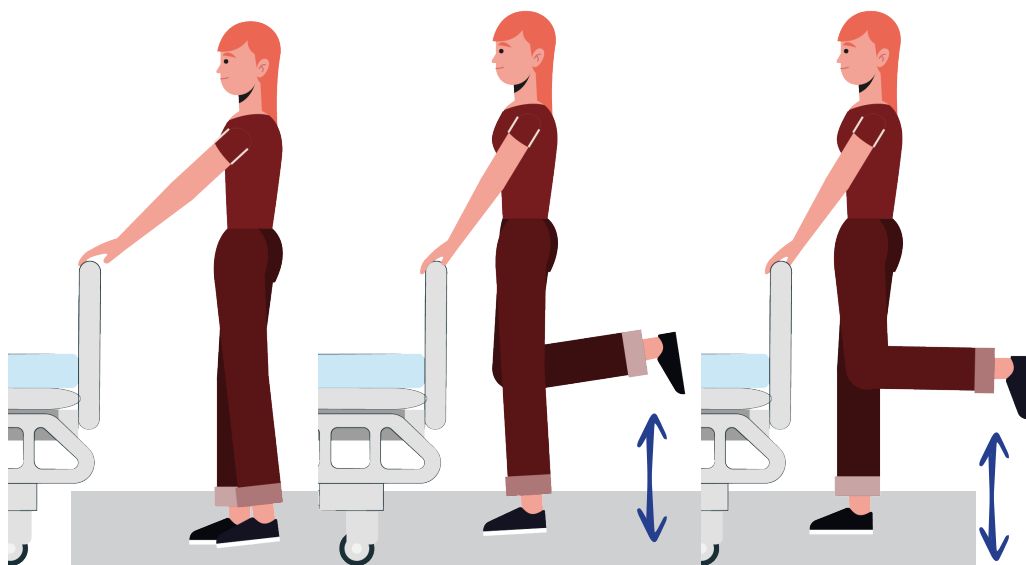
10x



Na posição de pé, com as mãos bem apoiadas na cama, afastar e juntar a perna direita (sem a rodar) e posteriormente a perna esquerda.

10x cada Perna

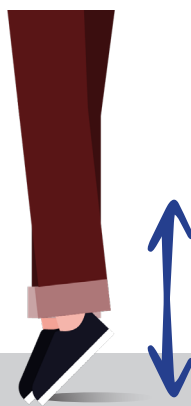
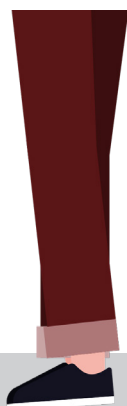
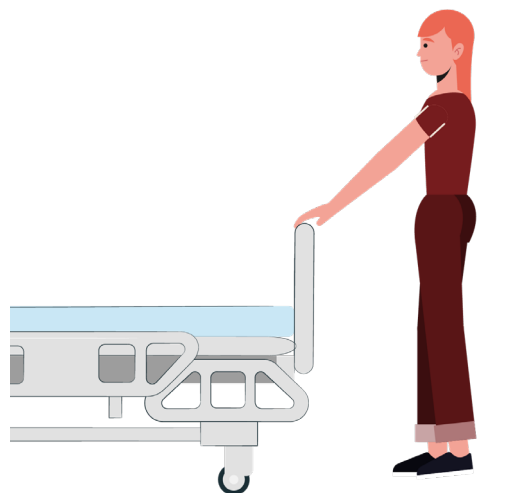
# EXERCÍCIO DE PÉ COM APOIO DA CAMA



Na posição de pé, com as mãos bem apoiadas na cama, dobrar e esticar a perna direita e posteriormente a perna esquerda.

10x cada Perna

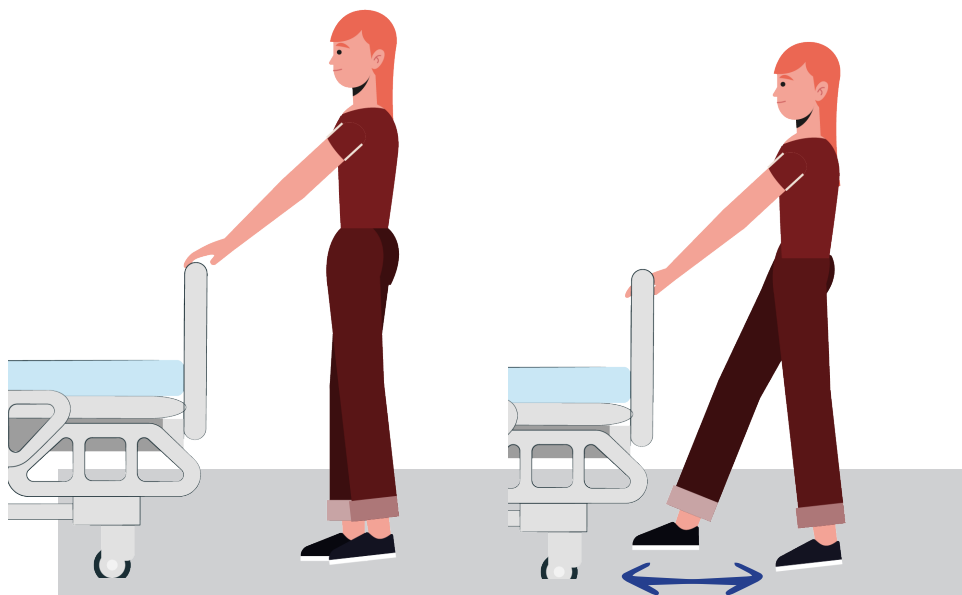
# EXERCÍCIO DE PÉ COM APOIO DA CAMA



Na posição de pé, com as mãos bem apoiadas na cama, elevar e baixar os calcanhares em simultâneo sem dobrar os joelhos (ficar em bicos de pés).

10x

## EXERCÍCIO DE PÉ COM APOIO DA CAMA



Na posição de pé, com as mãos bem apoiadas na cama, dar um passo para a frente e voltar a posição inicial com a perna direita e posteriormente com a perna esquerda.

10x cada Perna

# NOTAS

## GRUPO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS DO HFF INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMILIA

### CONTACTOS GERAIS

Telefone Geral: 21 434 82 00

Email: [sec.geral@hff.min-saude.pt](mailto:sec.geral@hff.min-saude.pt)



**HFF**

HOSPITAL PROFESSOR  
DOUTOR FERNANDO FONSECA

