



**HFF**

HOSPITAL PROFESSOR  
DOUTOR FERNANDO FONSECA

## GRUPO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS DO HFF



**EXERCÍCIOS DEITADO/A**

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


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

**Solicite ajuda sempre que necessitar.**

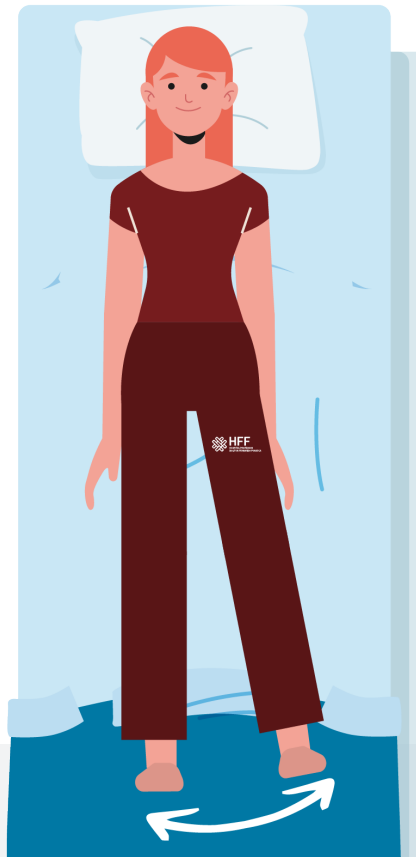
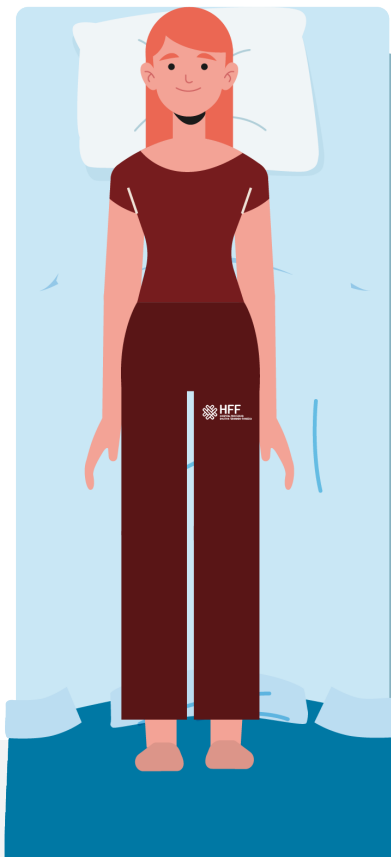
O internamento hospitalar pode condicionar a mobilidade do/a utente e alterar o grau de independência.

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**.



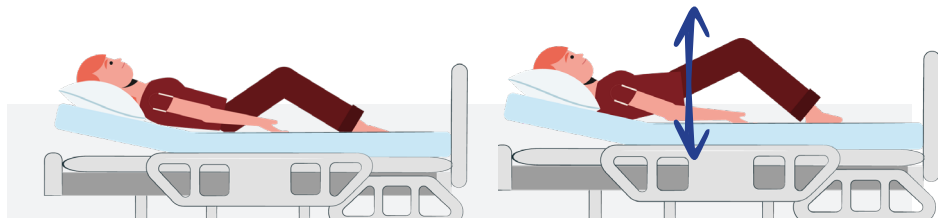
# EXERCÍCIOS DEITADO/A



Deitado/a de costas com os braços ao longo do corpo, afastar (sem rodar) e juntar a perna direita e posteriormente a esquerda.

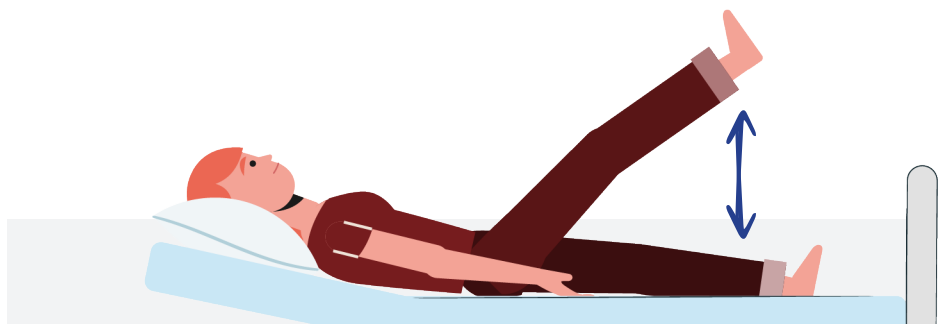
10x cada Perna

# EXERCÍCIOS DEITADO/A



Deitado/a de costas com os braços ao longo do corpo e com os joelhos dobrados, elevar e baixar a bacia.

5x



Deitado/a de costas com os braços ao longo do corpo, e com joelho esticado levantar e baixar a perna direita e posteriormente a esquerda.

10x cada Perna

# EXERCÍCIOS DEITADO/A



Deitado/a de costas, dobrar e esticar o cotovelo direito e posteriormente o esquerdo.

10x cada Braço



Realizar o mesmo exercício utilizando um objeto, por exemplo: garrafa de água 0,5l.

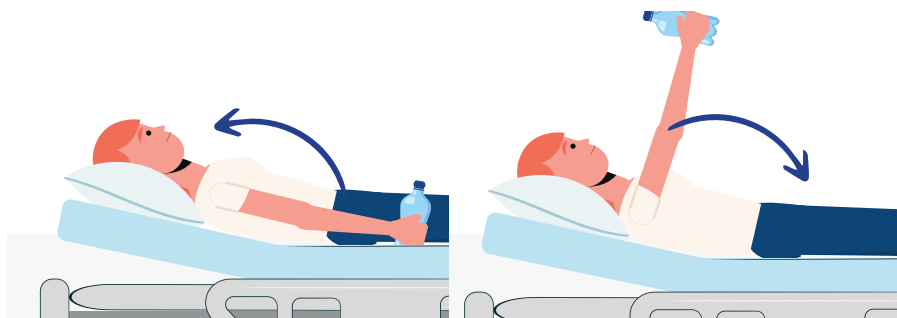
10x cada Braço

# EXERCÍCIOS DEITADO/A



Deitado/a de costas, elevar o braço direito até ao nível da cabeça e voltar à posição inicial, posteriormente a esquerda.

10x cada Braço



Realizar o mesmo exercício utilizando um objeto, por exemplo: garrafa de água 0,5l.

10x cada Braço

# 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