



HFF

HOSPITAL PROFESSOR
DOUTOR FERNANDO FONSECA

GRUPO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS DO HFF



**EXERCÍCIOS SENTADO/A COM APOIO DA
CAMA/CADEIRA**

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.

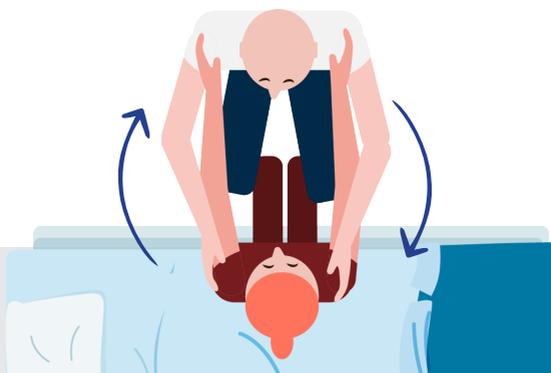
O internamento hospitalar pode condicionar a mobilidade do/a utente e alterar o grau de independência.

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**.

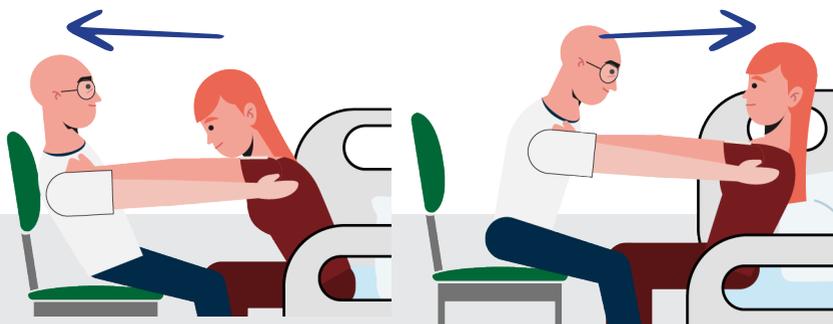


EXERCÍCIOS SENTADO/A COM APOIO FÍSICO



Sentado/a com apoio de outra pessoa, rodar tronco à direita e posteriormente à esquerda.

5x cada lado



Sentado/a com apoio de outra pessoa, deslocar o tronco para a frente e para trás.

10x

EXERCÍCIOS SENTADO/A COM APOIO FÍSICO



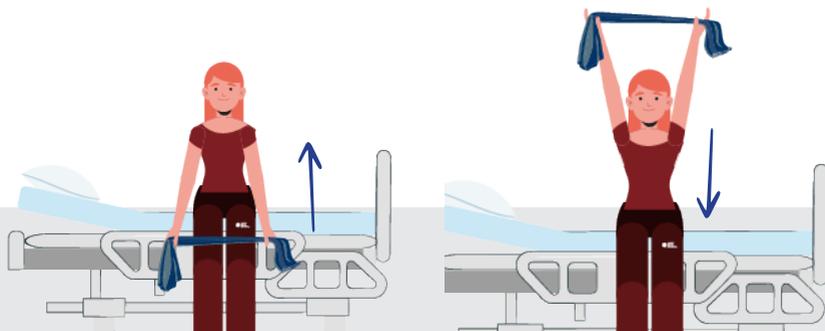
Manter a posição de sentado com o pés apoiados no chão, sem apoio nas costas, com o tronco direito e olhar em frente. Depois relaxar.

5 X
10 segundos



Mantendo a posição anterior, levar o queixo ao peito e retomar a posição inicial. Realizar movimento lentamente e sem esforço.

10x



Sentado/a sem apoio, elevar e baixar os dois braços em simultâneo segurando numa toalha com ambas as mãos.

Pés bem apoiados no chão.

10 X

EXERCÍCIOS SENTADO/A COM APOIO FÍSICO



Sentado/a, passar um objeto de uma mão para a outra por trás da cabeça.

Pés bem apoiados no chão.

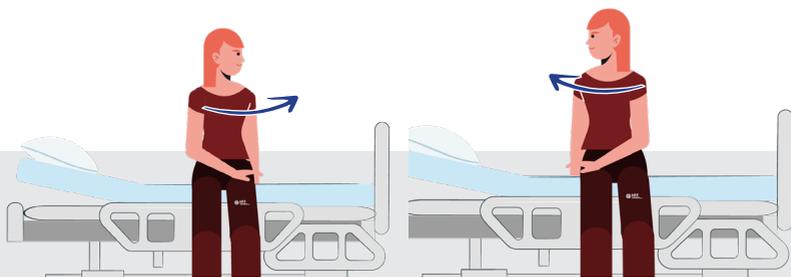
10 X



Sentado/a, passar um objeto de uma mão para a outra por trás das costas

Pés bem apoiados no chão.

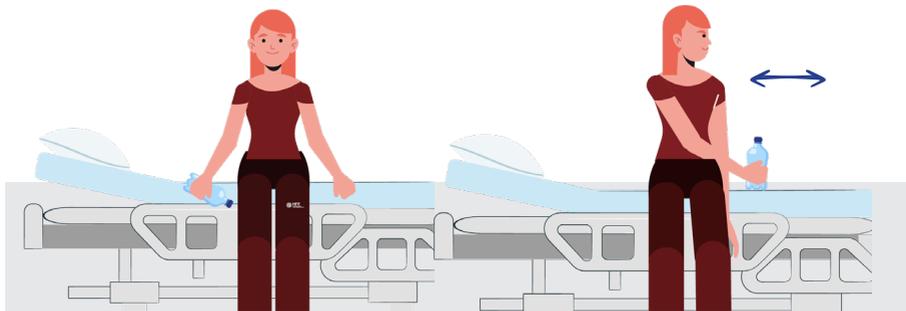
10 X



Sentado/a sem apoio, rodar tronco para a direita e posteriormente para a esquerda.

Pés bem apoiados no chão.

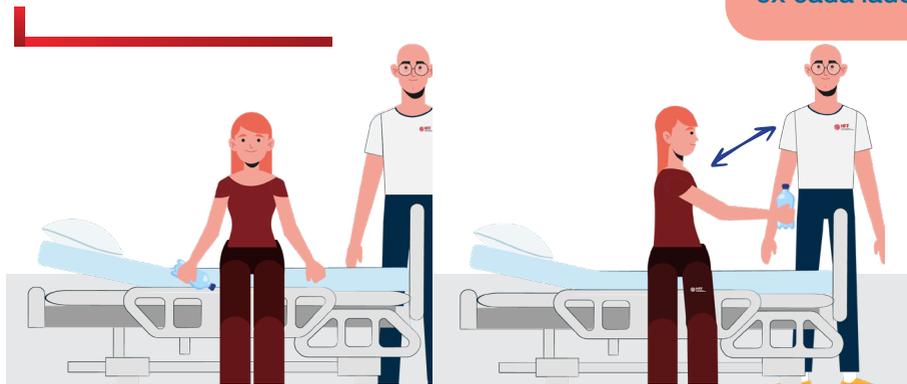
10 X cada lado



Sentado/a sem apoio, pegar num objeto à direita e muda-lo para o lado esquerdo e vice-versa.

Não fazendo a rotação do tronco com pés bem apoiados no chão.

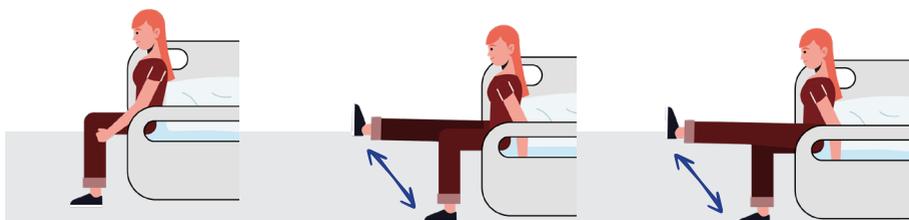
5x cada lado



Sentado/a sem apoio, pegar num objeto à direita e mudá-lo para o lado esquerdo.

Fazendo a rotação do tronco com pés bem apoiados no chão.

5x cada lado



Sentado/a sem apoio, esticar e dobrar uma perna de cada vez.

Pés bem apoiados no chão.

5X 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



HFF

HOSPITAL PROFESSOR
DOUTOR FERNANDO FONSECA