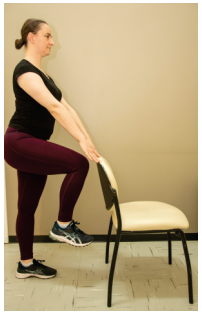
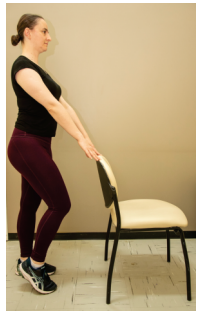
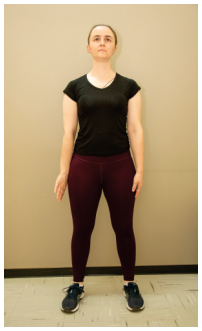
9 ☐ Séries: Repetições:

Em pé, apoiado(a) em uma cadeira estável, balcão ou mesa, dobrar um dos joelhos e o quadril, alternando uma perna e outra, como se estivesse marchando.

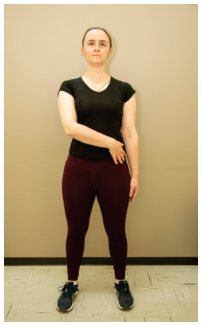
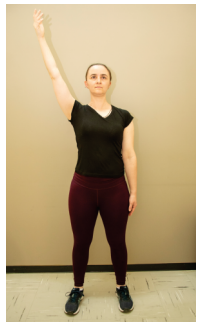
10 ☐ Séries: Repetições:

Em pé, com o braço esticado e a palma da mão voltada para fora do corpo, elevar o braço o mais alto que puder e girar a palma da mão para o centro do corpo. Repetir com o outro braço.



11 ☐ Séries: Repetições:

Em pé, apoiar a mão direita no quadril esquerdo, elevar e abrir o braço em diagonal. Retornar à posição inicial e repetir do outro lado.

12 ☐ Séries: Repetições:

Em pé, com o braço esticado e a palma da mão voltada para fora do corpo, dobrar o cotovelo e levar a palma da mão até a orelha do lado oposto. Repetir com o outro braço.

Coordenadoria de Comunicação do HCPA - março/23 - PES 112 - 302008
Aprovado pelo Conselho Editorial em março/23

13 ☐ Séries: Repetições:

Ficar próximo de algum degrau, preferencialmente em um lugar em que consiga apoiar as mãos. Subir o degrau apoiando um dos pés na parte de cima, subindo o outro lado na sequência.

ESCALA DE BORG MODIFICADA			
0	Nenhuma	5	Intensa
0,5	Muito, muito leve	6	
1	Muito leve	7	Muito intensa
2	Leve	8	
3	Moderada	9	Muito, muito intensa
4	Pouco intensa	10	Máxima

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br

Educação em Saúde
VOL. 112
PUBLICAÇÃO AUTORIZADA

Orientações hospitalares e ambulatoriais de

Exercícios Físicos

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

Este fôlder foi elaborado pelo Serviço de Fisioterapia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. O objetivo é auxiliar você, paciente, a dar continuidade em casa aos exercícios orientados pela equipe de fisioterapeutas antes da sua alta hospitalar.

Respeite as suas limitações, pausando para descanso sempre que necessário, e suspenda a realização das atividades físicas em caso de mal-estar.

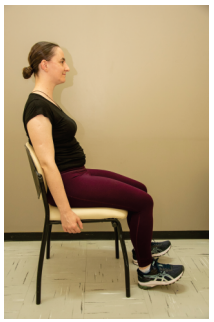
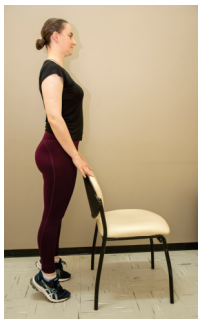
Realize os exercícios marcados por um "x":

1 ☐ Séries: Repetições:

Deitar com os joelhos dobrados e os pés apoiados e, na sequência, retirar o bumbum do apoio da cama, mantendo os pés fixos, joelhos dobrados e abdômen contraído.

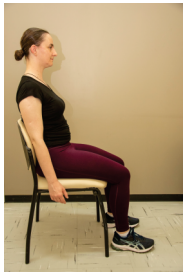
2 ☐ Séries: Repetições:

Sentar com joelhos esticados, mexer somente os tornozelos, como se estivesse acelerando. Também pode ser feito em pé, como na terceira imagem.

3 ☐ Séries: Repetições:

Sentar com os pés apoiados no chão, esticar totalmente um dos joelhos como se estivesse chutando. Repetir com o outro lado.



4 ☐ Séries: Repetições:

Sentar, segurando garrafas com água ou areia, com as mãos inicialmente apoiadas nas pernas. Levar as garrafas para cima, com os cotovelos esticados, até o nível dos ombros.

5 ☐ Séries: Repetições:

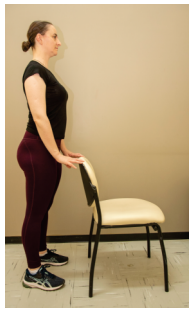
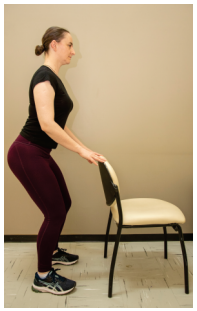
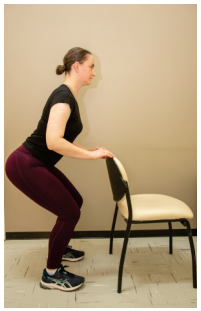
Sentar, segurando garrafas cheias de água ou areia, com as mãos inicialmente ao lado das pernas. Levar as garrafas para cima, com os cotovelos dobrados.

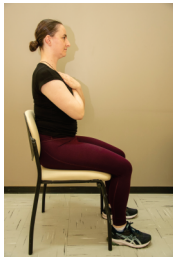
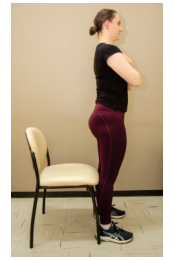
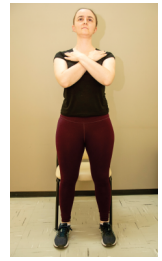
6 ☐ Séries: Repetições:

Sentar, segurando garrafas cheias de água ou areia, com as mãos inicialmente ao lado das pernas. Levar as garrafas para cima, com os cotovelos esticados, até o nível dos ombros.

7 ☐ Séries: Repetições:

Em pé, apoiado(a) em uma cadeira estável, balcão ou mesa, dobrar os joelhos e o quadril, como se fosse sentar, sem dobrar a coluna para a frente.

8 ☐ Séries: Repetições:

Sentar em uma cadeira com as costas retas, os pés apoiados no chão e os braços cruzados em frente ao tronco. Levantar da cadeira e ficar totalmente em pé sem utilizar nenhum apoio. Sentar novamente.