

**PROJETO ACADÊMICO DA GRADUAÇÃO
EM FISIOTERAPIA**

VAMOS CUIDAR DA NOSSA SAÚDE

**Orientações fisioterápicas
para a melhora da saúde
durante o isolamento social
em combate a Covid-19.**

ABRIL / 2020

UVA 



SUMÁRIO

Exercícios Respiratórios	03
Cuidados com a postura	08
Alongamentos	12
Alongamentos para melhorar o sono	15
Exercícios Aeróbicos	18
Exercícios de Fortalecimento Muscular	20
A Importância da Atividade Física na Saúde Mental	21
Dicas de Aplicativos	23
Dicas de Músicas	26
Referências Bibliográficas	27

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Exercícios respiratórios melhoram o funcionamento dos pulmões, um dos órgãos mais afetados pela Covid-19, esses exercícios não previnem o contágio, mas podem evitar maiores complicações.

::: RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA :::

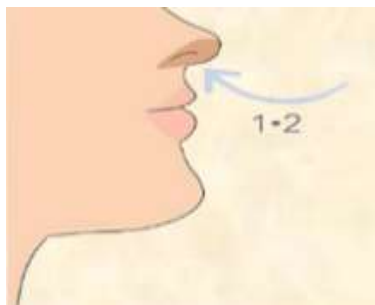
Deitado, coloque as mãos sobre o abdômen, inspire e expire lentamente. Observe o abdômen se movimentar. Essa técnica também promove o relaxamento e redução de tensões nervosas.



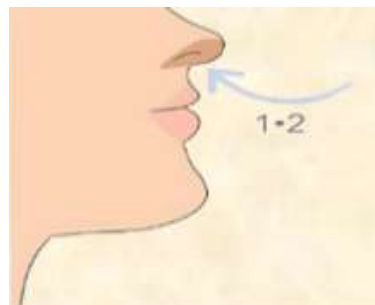
EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

::: INSPIRAÇÃO FRACIONADA :::

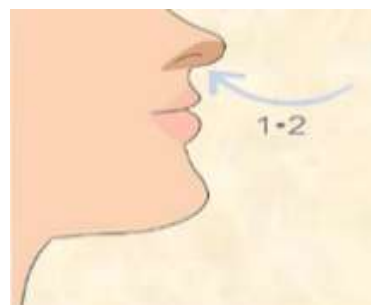
Consiste em realizar inspirações nasais sucessivas e curtas, com uma pausa (apneia) após cada inspiração curta, até atingir a capacidade pulmonar total, e a seguir, expirar pela boca.



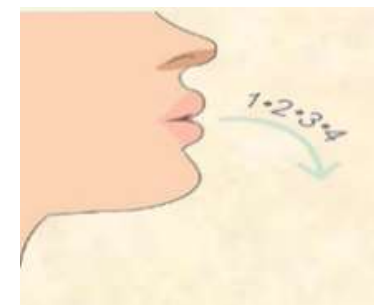
Faça uma inspiração curta e prenda a respiração.



Faça outra inspiração curta e prenda a respiração novamente.



Faça outra inspiração curta e prenda a respiração novamente.



Expire lentamente através dos lábios contraídos.

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

::: INSPIRAÇÃO SUSTENTADA MÁXIMA :::

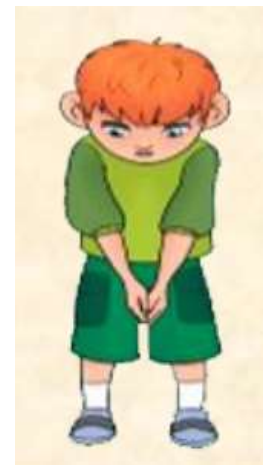
Realize uma inspiração profunda até a capacidade inspiratória máxima em seguida segure o ar por 5 segundos e expire pela boca. Estes exercícios podem ser associados à elevação dos membros superiores.



Inspire todo o ar que conseguir.



Segure o ar por 5 segundos.



Expire pela boca.

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

::: RESPIRAÇÃO ABREVIADA :::

Realize uma inspiração profunda até a capacidade inspiratória máxima em seguida segure o ar por 5 segundos e expire pela boca. Estes exercícios podem ser associados à elevação dos membros superiores.



1. Inspire pelo nariz uma pequena quantidade de ar.



2. Faça uma expiração breve pela boca fazendo beicinho sem expirar todo volume inspirado.



3. Novamente, realize outra inspiração com uma quantidade maior de ar.



4. Expire novamente um pouco de ar, sem expirar todo volume inspirado.



5. Inspire o máximo de ar que conseguir.



6. Expire todo o ar de forma suave, com freno labial.

CUIDADOS COM A POSTURA

CUIDADOS COM A POSTURA



Ficar em casa por um longo período pode se tornar entediante então nada melhor do que se distrair vendo filmes e séries no sofá.

Temos que ter atenção com a posição correta do corpo, pequenos detalhes podem influenciar no seu bem-estar e evitar problemas de coluna futuramente.

CUIDADOS COM A POSTURA



A melhor posição para assistir TV é a sentada, com o tronco levemente inclinado para trás e bem apoiado no sofá ou em almofadas. A TV deve ser colocada de preferência em frente ao tronco e em uma altura que não force a inclinação exagerada da cabeça para baixo, para cima ou para os lados.

Se quiser deitar, o melhor é ficar de lado com uma almofada sob o pescoço de modo a manter a cabeça alinhada com o tronco. Nesta postura, dobre os joelhos usando uma almofada entre eles. Colocar os pés sobre o braço do sofá, acima do nível do tronco, pode ajudar na circulação sanguínea, favorecendo a diminuição de edemas e inchaços nos pés.

Se estiver em uma poltrona ao lado da TV, não gire o tronco para vê-la, levante-se e gire a poltrona, de forma que sua coluna fique mais alinhada possível com a TV.

CUIDADOS COM A POSTURA

DEVEMOS SEMPRE ESTAR ATENTOS À MANUTENÇÃO DA POSTURA CORRETA!



Não levante objetos pesados com as pernas esticadas e a coluna fletida! Dobre os joelhos e se aproxime do objeto para levantá-lo. Procure sempre distribuir o peso igualmente entre os braços.



Ao usar o computador ajuste a altura e a distância da mesa e da tela. Quem usa lentes ou óculos, uma boa dica é posicionar o monitor um pouco abaixo da linha natural.



Na caminhada o movimento do quadril deve ocorrer para frente e para trás. Evite balançar o quadril de forma lateral, como se estivesse rebolando: isso pode provocar lesões na coluna, dores nas costas e aumento de cansaço.

ALONGAMENTO

ALONGAMENTO

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular. É uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo.

::: BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO :::

- Aumenta a sensação de bem-estar;
- Diminui as dores e tensões;
- Possibilita maior noção corporal;
- Melhora a postura;
- Aumenta a flexibilidade.



1
Pressione o cotovelo contra o corpo, com as pernas paralelas e semi-flexionadas



2
Puxe levemente o braço por trás da cabeça



3
Puxe levemente a cabeça com uma das mãos



4
Puxe levemente a cabeça para baixo com as duas mãos

ALONGAMENTO



5
Faça um movimento giratório com a cabeça no sentido horário e anti-horário



6
Incline-se para a lateral, com uma mão na cintura e joelhos semi-flexionados



7
Afaste as pernas e desça o tronco até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa



8
Dobre uma perna para frente e mantenha a outra semi-flexionada



9
Apoie as mãos e um dos pés no chão, incline-se para frente e cruze a outra perna por trás da perna estendida



10
Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada



11
Apoie os cotovelos, flexione uma das pernas para trás com o peito do pé para baixo e a outra flexionada para frente



12
Deite-se, apoie um dos pés no chão e com a ajuda das mãos, estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada

ALONGAMENTO

::: ALONGAMENTO PARA MELHORAR O SONO :::

Uma boa qualidade de sono é importante para mantermos a saúde e bem estar principalmente nesses tempos de confinamento. Para lhe ajudar a ter horas de sono de qualidade, listamos aqui alguns alongamentos para você fazer antes de se deitar e logo após acordar. Dez minutinhos são suficientes para melhorar sua qualidade de sono.

Os exercícios devem ser feitos alguns minutos antes de se deitar, assim, você vai encontrar mais facilmente a melhor posição para dormir. Os alongamentos quando associados com inspirações profundas relaxam mais. Eles também devem ser feitos ao acordar, assim preparando o corpo para as atividades do dia.

ALONGAMENTO

::: ALONGAMENTO PARA MELHORAR O SONO :::



EXERCÍCIOS

EXERCÍCIOS AERÓBICOS

Esse tipo de exercício trabalha uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica.

- Ajuda a baixar a pressão arterial;
- Ajuda a controlar o açúcar no sangue;
- Aumenta a oxigenação para todas as partes do corpo;
- Melhora o humor e combate a depressão;
- Diminui a ansiedade e o estresse;
- Melhora a qualidade do sono;
- Aumenta muito a autoestima.

**1 minuto de execução x 20 segundos de descanso entre os exercícios.
Importante se hidratar durante os exercícios!**

EXERCÍCIOS AERÓBICOS

Corrida com elevação dos joelhos



Burpee



Abdominal bicicleta



Elevação de Quadril



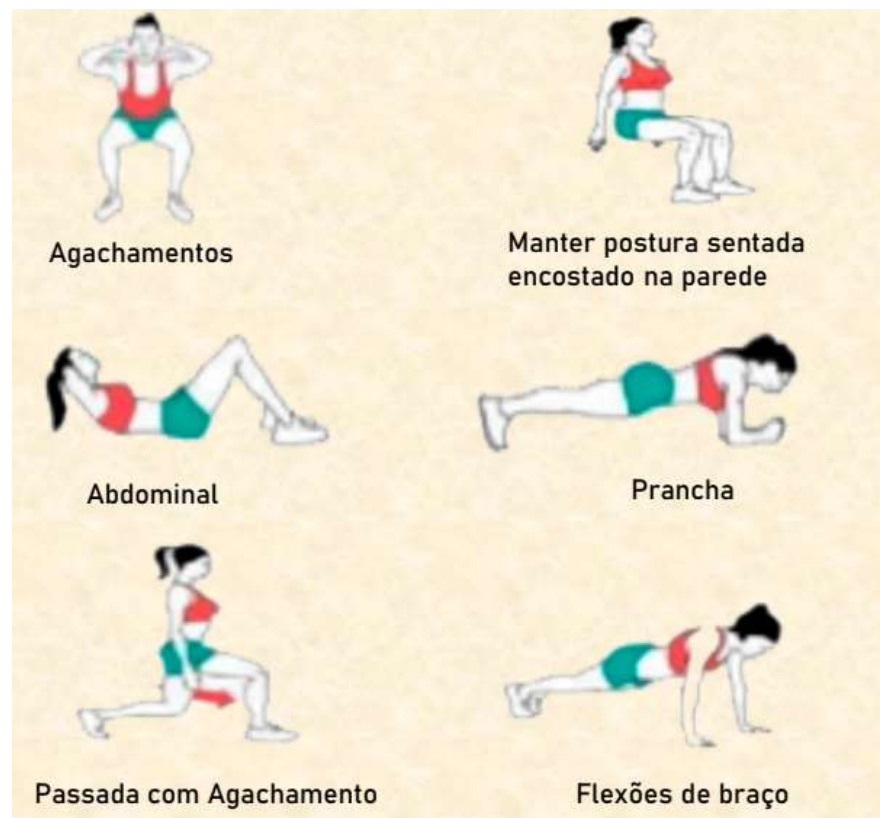
Montanhista



EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR

Os exercícios de fortalecimento muscular ajudam a manter boa saúde, além do ganho da força muscular, melhoram também o equilíbrio, os reflexos posturais, o condicionamento físico e a densidade óssea. Inicie de forma leve, por exemplo, uma série de 10 repetições de cada exercício.

Aumente gradualmente a intensidade até alcançar 3 séries de 10 repetições. Descanse entre as séries e lembre-se de se hidratar.



IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL

Sabemos quanto é difícil manter-se longe de estresse, angústias, tristezas, ansiedade, entre outras emoções tão presentes em nosso dia a dia, mas existe um grande aliado às emoções: a atividade física. Além de ajudar no bem-estar físico, os exercícios contribuem para a saúde mental. Isso significa uma melhoria na qualidade de vida e mais disposição para realizar as tarefas do cotidiano.

Exemplos:

- Redução do estresse;
- Liberação de hormônios ligados ao bem-estar;
- Melhora da autoconfiança e da motivação;
- Fortalecimento das habilidades cognitivas;
- Alívio para a ansiedade;
- Auxílio no controle de vícios;
- Mais produtividade;
- Diminuição do risco de doenças;
- Recuperação de pessoas com algum vício.

DICAS

DICAS

::: APLICATIVOS PARA TREINO :::



- **Nike training club**

<https://apps.apple.com/br/app/nike-training-club/id301521403>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc>

- **Treino e casa para mulher**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=women.workout.female.fitness>

<https://apps.apple.com/br/app/treino-em-casa-paramulheres/id1475466470>

- **Hitfit**

<https://apps.apple.com/br/app/hitfit/id1207738581>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hinteen.hitfit>

DICAS

::: APLICATIVOS PARA RELAXAR :::

- **5 minutos**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.polvo.cincominutos>

<https://apps.apple.com/br/app/5-minutos-eu-medito/id687191889>



- **Medita-se**

<https://apps.apple.com/br/app/medita-se/id1154658690>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.tadashi.appmeditacao>

- **Calm**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android>

<https://apps.apple.com/br/app/calm-medita%C3%A7%C3%A3o-sono/id571800810>

DICAS

::: APLICATIVOS PARA ALONGAR :::



- **Exercício de alongamento Torne-se mais flexível**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=stretching.stretch.exercises.back>

- **Alongamento e flexibilidade**

<https://apps.apple.com/br/app/alongamentoflexibilidade/id1412615103>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=melstudio.mstretch>

::: APLICATIVOS PARA A RESPIRAÇÃO :::



- **Prana Breath**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.abdula.pranabreath>

<https://apps.apple.com/br/app/breathepranayama-trainer/id1084427794>

DICAS

::: MÚSICAS :::



- **Treinar**

1. Baila Conmigo (part. Victor Cardenas y Kelly Ruiz)
2. Light it up – Major lazer
3. Lose control – MEDUZA, Becky Hill, Goodboys

- **Alongar**

1. River – Bishop Briggs
2. Lovely -Billie Eilish
3. Dog days are over – Florence + The Machine

- **Relaxar**

1. Wughtless – Marconi Union
2. Energia positiva – Doce dentro
3. Ocean – John Butler

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

<https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/fisioterapia/exerciciosrespiratorios/13388>

https://assobrafir.com.br/wp-content/uploads/2020/01/ASSOBRAFIR_BETACORONAVIRUS2019_v.4.pdf

<https://www.megacurioso.com.br/saude-bem-estar/103455-5-exercicios-quemelhoram-a-sua-saude-mental.htm>

<https://ciaathletica.com.br/blog/a-cia-athletica/modalidades/a-importancia-doalongamento-flex-circuit/>

<http://www.dietaesaude.com.br/temas/fitness/14362-por-que-devo-fazeralongamento>

<https://www.bayerjovens.com.br/pt/fique-ligado/viverbem/visualizar/?materia=exercicio-antes-de-dormir-pode>

<https://www.holmesplace.com/pt/pt/blog/fitness/5-exercicios-de-alongamentospara-dormir-melhor>

<https://www.google.com/amp/s/saude.abril.com.br/fitness/exercicio-a-noite-prose-contras-dessa-tendencia/amp/>

https://saude.abril.com.br/fitness/coronavirus-12-exercicios-para-fazer-emcasa-durante-o-isolamentosocial/amp/#aoh=15858662307939&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&am p_tf=Fonte%3A%20%251%24s

<https://biosom.com.br/blog/wp-content/uploads/2017/12/exercicios.jpg>

https://br.freepik.com/vetores-gratis/pessoas-agradaveis-comfisioterapeuta_841844.htm#page=1&query=fisioterapia&position=9

<https://epoca.globo.com/vida/vida-util/saude-e-bem-estar/noticia/2014/10/14-dicas-para-manter-bpostura-e-nao-prejudicar-sua-colunab-no-dia-dia.html>

https://amp.conquistesuavida.com.br/noticia/para-relaxar-5-exercicios-derespiracao-que-ajudam-a-acalmar-a-mente_a9664/1

Este documento foi produzido pelos estudantes do primeiro período de fisioterapia (1/2020) da Universidade Veiga de Almeida, como atividade da disciplina “MAKER” Ciências Humanas Aplicada à Saúde, sob supervisão da professora Vanessa da Rocha.

CONTRIBUIÇÕES:

Exercícios de respiração: Brenda Sizidio(Tijuca/manhã), Brunna Mello(Tijuca/Manhã), Geneylthon Carlos(Tijuca/Noite) e Kamile Ladeira(Barra/Manhã).

Postura: Fernanda Jardim(Tijuca/noite), Fernanda Ribeiro(Tijuca/noite), Gabrielly Lopes(Tijuca/Manhã) e Geneylthon Carlos(Tijuca/noite).

Alongamentos: Gabriel Barboza Daltro(Tijuca/Manhã), Guilherme Rodrigues(Tijuca/Manhã), Janaína Medeiros(Barra/Manhã), Lailla Ohana Gomes Ferreira(Barra/ Manhã) e Laura Katarin Sailva Trindade(Tijuca /Manhã).

Alongamentos para melhorar o sono: Bruna Beatriz(Tijuca/Manhã), João de Aquino(Tijuca/Manhã) e Karen Letícia(Tijuca/Manhã).

Exercícios aeróbicos e fortalecimento muscular: Ana Carolina Santos(Tijuca/manhã), Nathália Chaibem(Tijuca/Manhã), Wallace Lima(Tijuca/Manhã) e Patrícia Azevedo(Tijuca/Noite).

Importância da atividade física para a saúde mental: Juliana Castro(Tijuca/Manhã) e Andreza Soares(Tijuca/Manhã).

Dicas de aplicativos : Helen Page(Barra/manhã), Janaína Medeiros(Barra/Manhã), Josiane Adre (Barra/manhã), Lailla Ohana (Barra/ Manhã), Ligia Venancio(Tijuca/ Manhã), Maria Eduarda di Stasio (Tijuca/Manhã), Raiane Melo Lopes(Tijuca/Manhã) e Stephanie Giffoni(Tijuca/Manhã).

Edição: Manuelle Braz(Tijuca/manhã) Pedro Gabriel Oliveira(Barra/manhã) e Raphaela de Oliveira(Tijuca/noite).

UVA 