

CARTILHA DE EXERCÍCIOS EM CASA

NIEFAM/UESB



2025

EXPEDIENTE

ELABORAÇÃO:

Kaliu Oliveira Amorim

Luzia Wilma Santana da Silva

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

Kaliu Oliveira Amorim

IMAGENS:IA

REVISORA:

Luziê Maria Fontenele Gomes

Esta cartilha foi desenvolvida pelo Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Convivibilidade com Doenças Crônicas (Niefam) e sua divulgação foi viabilizada com o apoio da Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários (PROEX)/UESB e da Pró-reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação(Proppi)/(UESB), por meio da chamanda PROEX/Edital nº033/2024 e Proppi/Edital nº090/2024 - Bolsa Iniciação Científica. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

FICHA CATALOGRÁFICA

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.
Cartilha de exercícios

em casa

[recurso eletrônico] / Núcleo Interdisciplinar de
Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da
Família em Convivibilidade com Doenças Crônicas
(Niefam).- UESB: Jequié, 2025.

21p.: il.

(Cartilha produzida pela Profa. Dra.
Luzia Wilma S. da Silva e Kaliu Oliveira Amorim
do Programa Núcleo Interdisciplinar de Estudos e
Extensão da Universidade Estadual do Sudoeste
da Bahia)

1.Exercícios domiciliares 2.Doenças crônicas
3.Promoção da saúde I.Universidade Estadual do
Sudoeste da Bahia II.Título

CDD – 613.71
RAFAELLA CÂNCIO PORTELA DE SOUSA - CRB 5/1710. BIBLIOTECÁRIA – UESB - JEQUIÉ

BEM-VINDO(A) À NOSSA CARTILHA!

Os exercícios aqui apresentados foram pensados para ajudar no seu dia a dia de modo a facilitar nas atividades como estender roupas, escovar os dentes, varrer a casa, calçar sapatos e muitas outras...

São práticas simples, que podem ser realizadas com materiais que você já tem em casa, mas que fazem toda a diferença para sua qualidade de saúde e vida.

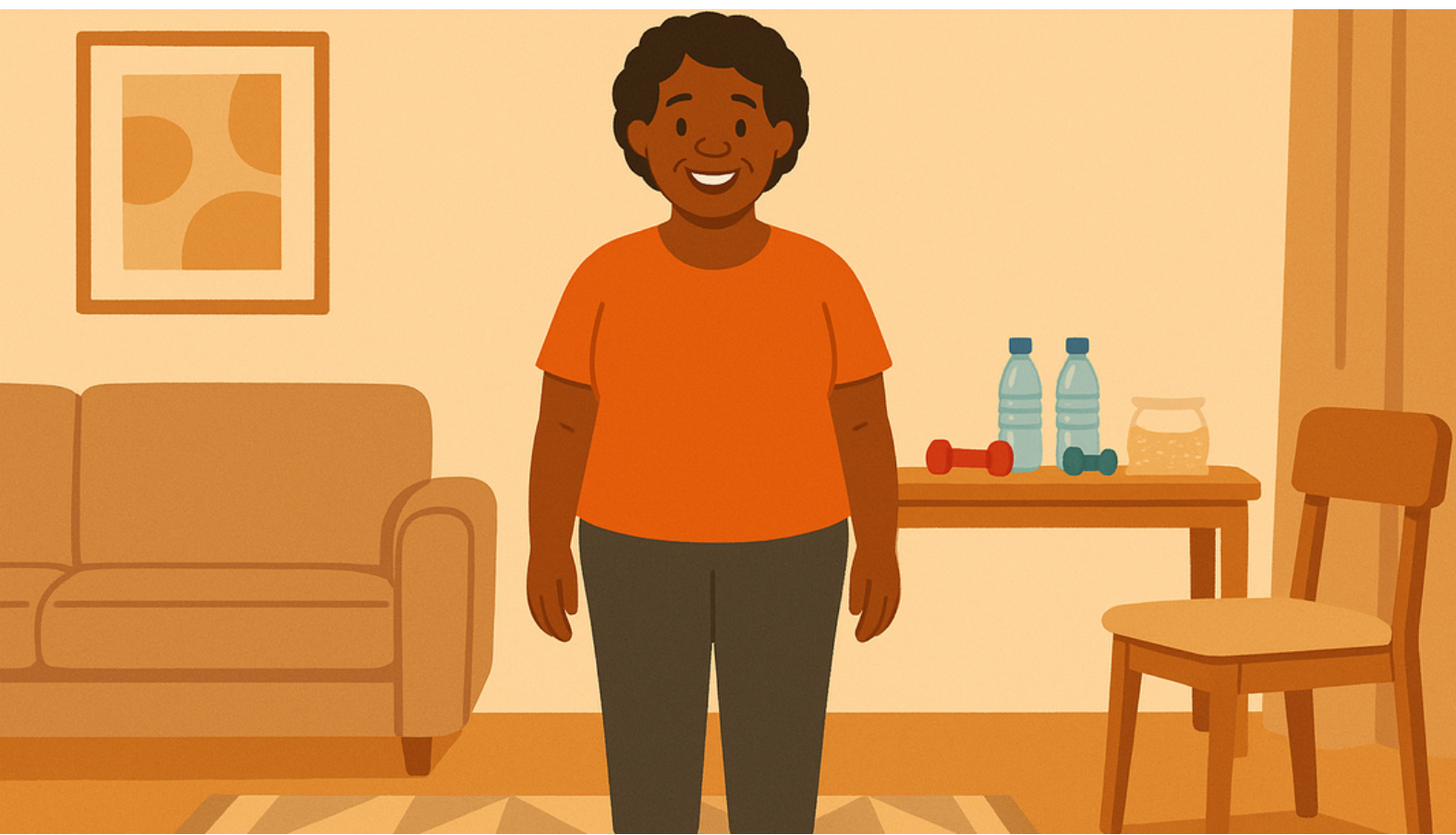


"O MOVIMENTO É ESSENCIAL PARA A VIDA. ELE NÃO APENAS PROMOVE A SAÚDE FÍSICA, MAS TAMBÉM ESTIMULA O BEM-ESTAR EMOCIONAL E SOCIAL."

AGORA VAMOS EXPLORAR OS EXERCÍCIOS PROPOSTOS NESTA CARTILHA!

Nosso objetivo é ajudá-lo(a) a se manter ativo(a), fortalecer o corpo e realizar suas tarefas diárias com mais autonomia e segurança, mesmo quando estamos distantes.

Sempre que possível, reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular. Por exemplo, a cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo.



VAMOS CONHECER ALGUMAS MODALIDADE DE EXERCÍCIOS?

CINESIOTERAPIA

É uma prática terapêutica baseada no movimento do corpo através de exercícios planejados e orientados. Essa prática ajuda a melhorar a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação motora contribuindo para o funcionamento saudável do corpo.

EXERCÍCIO TERAPÊUTICO!

É o treinamento planejado e sistemático de movimentos corporais, posturas ou atividades físicas para:

1. tratar ou prevenir deficiências;
2. melhorar, restaurar ou potencializar a função física;
3. prevenir ou reduzir fatores de riscos como quedas;
4. potencializar o estado de saúde geral e a sensação de bem-estar.



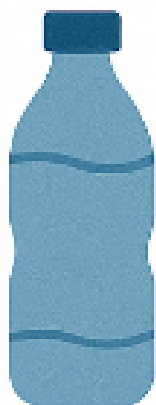
VAMOS APRENDER ALGUMAS FORMAS PARA PRATICAR?

Prepare um espaço confortável de sua casa, escolha um momento tranquilo do dia e faça seus exercícios rotineiramente. Basta 30 minutos.

Separe objetos que você possa usar nos exercícios, nós recomendamos: toalhas, garrafas pet de 1 litro, saco de arroz de 1 quilo, cabo de vassoura, dentre outros parecidos...



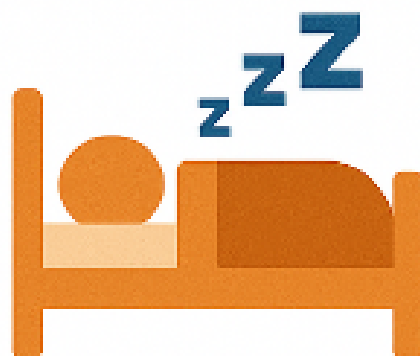
ORIENTAÇÕES GERAIS



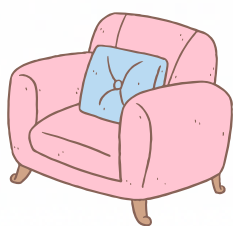
MANTER UMA
INGESTÃO
ADEQUADA DE
ÁGUA.



FAZER USO DAS
MEDICAÇÕES
CORRETAMENTE,
SEGUNDO AS
RECOMENDAÇÕES
MÉDICAS.



PROCURAR DORMIR
BEM, E SE
POSSÍVEL, 8 HORAS
POR NOITE.



EVITAR COCHILOS
DURANTE O DIA PARA
CONSEGUIR UMA NOITE
DE SONO REPARADORA



EVITAR ALIMENTOS ULTRA
PROCESSADOS COMO ENLATADOS,
SALGADINHOS, BISCOITOS
RECHEADOS, HAMBÚRGUERES E
OUTROS.



UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL
E AÇÚCAR EM PEQUENAS
QUANTIDADES, AO TEMPERAR E
COZINHAR ALIMENTOS E EM SUAS
PREPARAÇÕES CULINÁRIAS DO
DIA-A-DIA.

LEMBRE-SE BEM DAS AULAS DO NIEFAM
SEMPRE CONTANDO 15 SEGUNDOS

ALONGAMENTO PARA O PESCOÇO



1. Incline levemente a cabeça com o auxílio de uma mão conte 15 segundos.



2. Coloque a cabeça para baixo com o auxílio das duas mãos conte 15 segundos.



3. Coloque a cabeça para cima com o auxílio das mãos mantendo por 15 segundos.

LEMBRE-SE BEM DAS AULAS DO NIEFAM SEMPRE CONTANDO 15 SEGUNDOS

ALONGAMENTO PARA OS BRAÇOS



1. Estique os braços acima da cabeça, entrelaçando os dedos, por 15 segundos.

2. Estique os braços para frente na altura dos ombros, com os dedos entrelaçados, por 15 segundos.



3. Estique os braços para o lado, na altura dos ombros, com o outro braço dando apoio no cotovelo, por 15 segundos.

LEMBRE-SE BEM DAS AULAS DO NIEFAM
SEMPRE CONTANDO 15 SEGUNDOS

ALONGAMENTO PARA O TRONCO E PERNAS



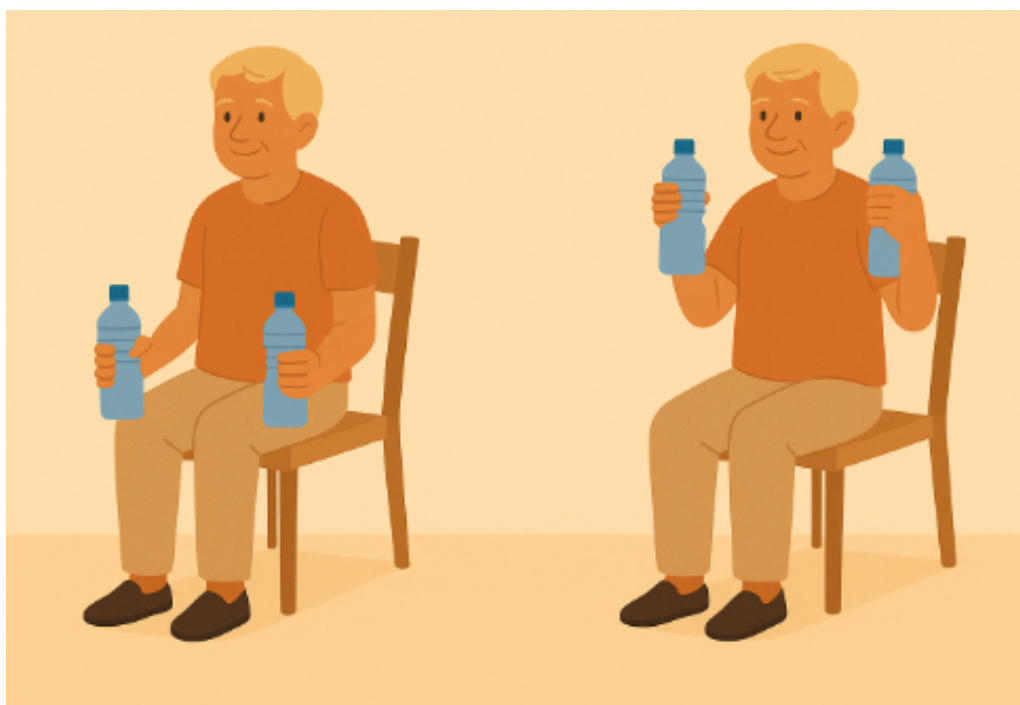
1. Incline o tronco para um lado, em seguida para o outro lado, por 15 segundos.

2. Flexione o tronco e tente tocar nos pés, por 15 segundos.



3. Flexione o joelho, Puxe o pé com auxílio da mão, Realize na direção do glúteo, por 15 segundos.

EXERCÍCIOS PARA OS BRAÇOS



1. Flexão de braço

OLHE A IMAGEM!

- Sente-se em uma cadeira com as costas retas. Segure uma garrafa pet de 1 litro com água ou saco de arroz em cada mão, com os braços ao lado do corpo.
- Dobre os cotovelos, trazendo as mãos em direção aos ombros, e depois estenda novamente.
- Faça 10 a 15 vezes, 2 séries.
- Não ultrapasse seus limites para não forçar suas articulações.
- **NÃO FAÇA ESSES EXERCÍCIOS USANDO CADEIRA DE PLÁSTICO!**

EXERCÍCIOS PARA OS BRAÇOS



2. Elevação frontal com toalha

OLHE A IMAGEM!

- Sente-se em uma cadeira com as costas retas.
- Segure uma toalha enrolada com as duas mãos, mantendo os braços esticados na frente do corpo.
- Levante a toalha até a altura acima da cabeça e depois volte à posição inicial.
- Repetições: 8 a 12 vezes, 2 séries.
- **NÃO FAÇA ESSES EXERCÍCIOS USANDO CADEIRA DE PLÁSTICO!**

EXERCÍCIOS PARA OS BRAÇOS



3. Elevação lateral com garrafa pet

OLHE A IMAGEM!

- Sente-se em uma cadeira com as costas retas.
- Segure uma garrafa pet de 1 litro cheia ou saco de arroz em cada uma das mãos, mantendo os braços esticados ao lado do corpo.
- Eleve a garrafa até a altura dos ombros e depois volte à posição inicial.
- Repetições: 8 a 12 vezes, 2 séries.
- **NÃO FAÇA ESSES EXERCÍCIOS USANDO CADEIRA DE PLÁSTICO!**

EXERCÍCIOS PARA O TRONCO



4. Flexão de tronco sentado

OLHE A IMAGEM!

⚠️ ATENÇÃO CASO SINTA DESCONFORTO, PARE! ⚠️

- Sente-se em uma cadeira com as costas retas.
- braços levantados, coloque as mãos apontadas para frente.
- Afaste as costas da cadeira levando as mão em direção ao chão e depois volte com as costas para a cadeira.
- Repetições: 8 a 12 vezes, 2 séries.
- **NÃO FAÇA ESSES EXERCÍCIOS USANDO CADEIRA DE PLÁSTICO!**

EXERCÍCIOS PARA O TRONCO



5. Flexão de tronco deitado

OLHE A IMAGEM!

⚠️ ATENÇÃO CASO SINTA DESCONFORTO, PARE! ⚠️

- Deite-se no chão em um tapete ou toalha de banho ou colchonete com as costas retas.
- Braços levantados, coloque as mãos apontadas para frente, mantenha o pescoço sempre reto, olhando para o teto.
- Levante as costas do chão levando as mão em direção ao teto e depois volte com as costas para o chão.
- Repetições: 8 a 12 vezes, 2 séries.

EXERCÍCIOS PARA AS PERNAS

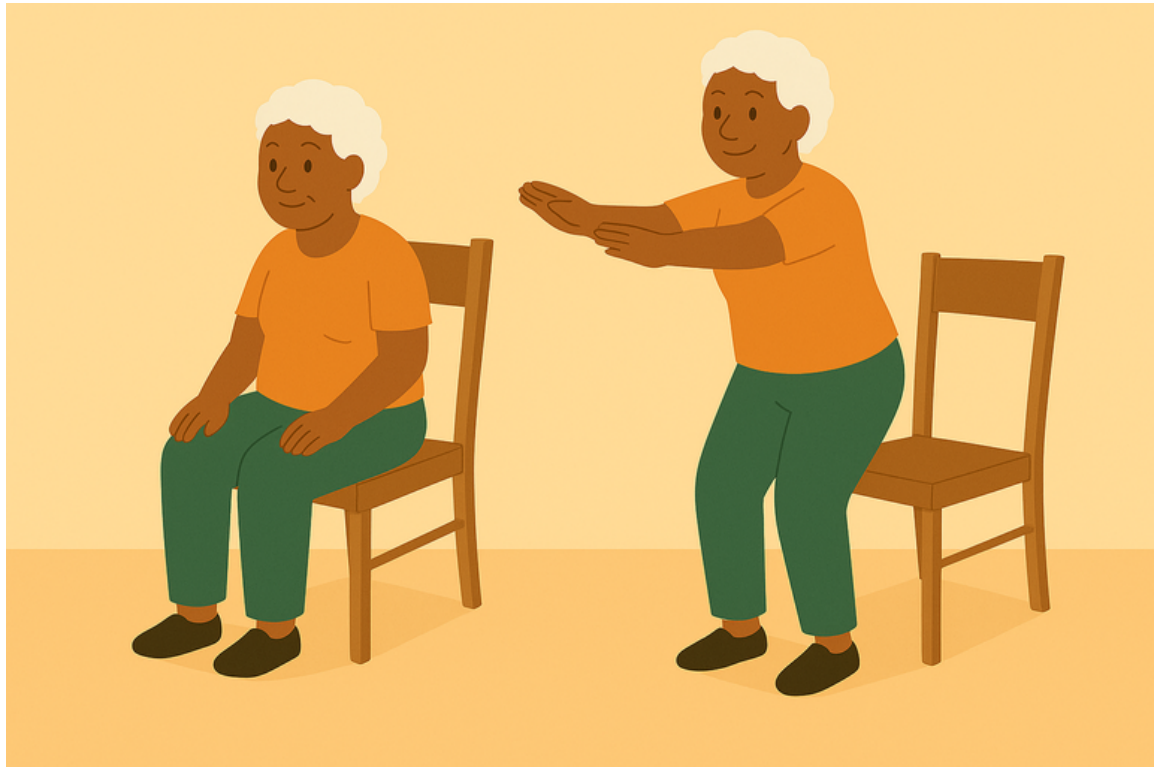


6. Extensão do joelho sentado

OLHE A IMAGEM!

- Sente-se em uma cadeira com as costas retas.
- Faça a extensão do joelho o mais alto que conseguir e volte lentamente.
- De preferência, amarre um saco de arroz no pé em substituição a caneleira.
- Repetições: 8 a 12 vezes, 2 séries.
- **NÃO FAÇA ESSES EXERCÍCIOS USANDO CADEIRA DE PLÁSTICO!**

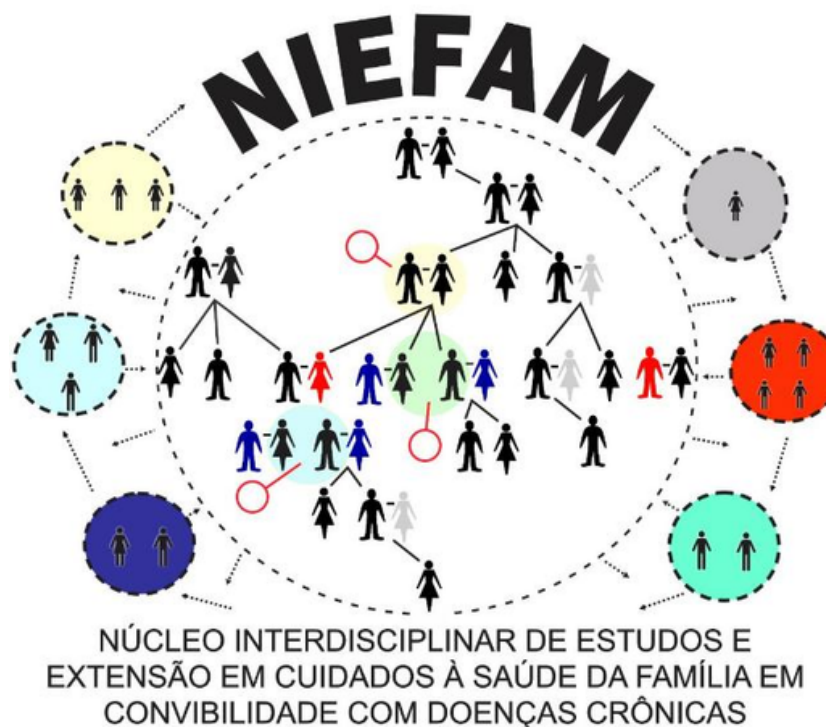
EXERCÍCIOS PARA AS PERNAS



7. Sentar e levantar

OLHE A IMAGEM!

- Sente-se em uma cadeira com as costas retas.
- Levante completamente da cadeira mantendo a coluna reta, olhando para frente e depois, lentamente, sente-se na cadeira.
- Caso sinta facilidade, segure um saco de arroz ou algo equivalente em ambas as mãos.
- Repetições: 8 a 12 vezes, 2 séries.
- **NÃO FAÇA ESSES EXERCÍCIOS USANDO CADEIRA DE PLÁSTICO!**



AGRADECIMENTOS

À Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB);

À Equipe do Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Convivibilidade com Doenças Crônicas (NIEFAM)/UESB;

À Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários (PROEX)/UESB;

À Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação (Proppi)/(UESB);

À Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB);

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).



REFERÊNCIAS

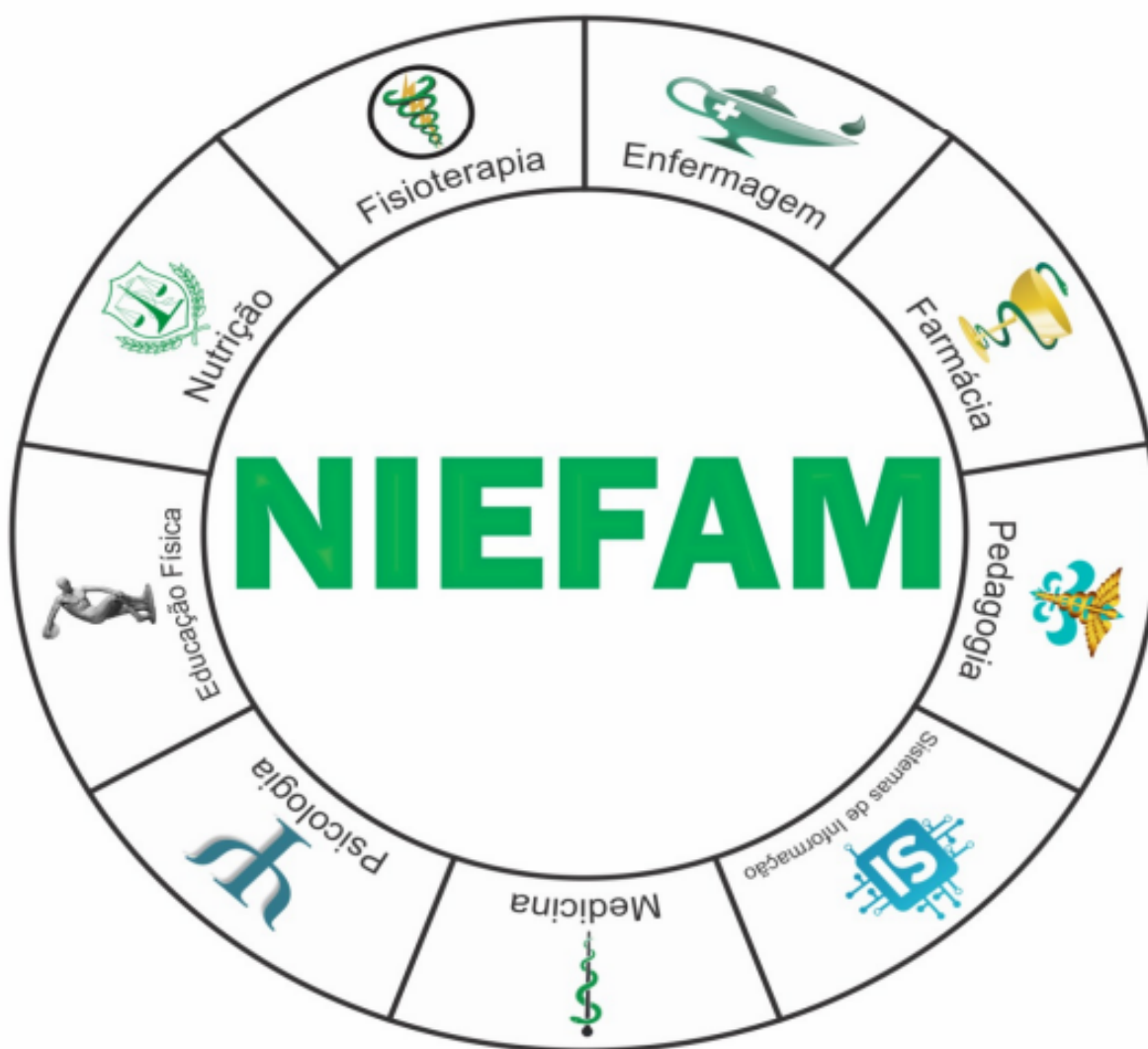
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade física para idosos :porque e como praticar?** 26 out. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar>.

MOLINA, Francielle Fialkoski. Cartilha de orientações e exercícios para idosos em casa. [S.l.]: InBalance Saúde e Reabilitação, 2020. Disponível em: https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/44-_cartilha_de_orientacoes_e_exercicios_para_idosos_em_casa.pdf

FRAGA-MAIA, Helena; BECK FILHO, Jorge Augusto; GUIMARÃES, Lara; SILVA, Tatiane da Hora; MACHADO, Ana Carolina Barreiros; BENDICHO, Maria Teresita F; TRAVASSOS, Ana Gabriela; BONFIM, Camila; PITTA, Ana Maria Fernandes; BRITO, Luciara Leite; CHRISTOVAM, Barbara Pompeu; MARTINS, Italuã. Estudo COSTTA. Condições de Saúde dos Trabalhadores Técnico-Administrativos. **Orientação para às atividades da vida diária e laboral: alongamentos musculares. 2020**. Disponível em: <https://crefito7.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/CARTILHA-Alongamento-COSTTA.pdf>.



Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Extensão em Cuidados à Saúde da Família em Convivibilidade com Doenças Crônicas, UESB – Campus de Jequié, BA.

Essa cartilha é de domínio público e pode ser baixada gratuitamente através do site:
<https://www.uesb.br/>