

OTAGO FORÇA & EQUILÍBRIO

PROGRAMA DOMICILIAR DE EXERCÍCIOS



laterLife
training.

Texto de Sheena Gawler

Research Associate, Research Department of Primary Care e
Population Health, University College London Medical School
Co - Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

Ilustrações de Simon Hanna

Falls & Exercise Clinical Practitioner Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

Segurança

Certifique-se de que a cadeira que vai usar é robusta e estável. Vista roupas confortáveis e calçado adequado aos seus pés.

Antes de começar, prepare um espaço e tenha a sua banda elástica e um copo de água à mão (para depois).

Durante o exercício, se sentir dor no peito, tonturas ou falta de ar intensa, **pare imediatamente** e entre em contato com o seu médico (ou ligue para um serviço de emergência caso se sinta muito mal e os sintomas não desapareçam mesmo após parar o exercício).

Se sentir dor nas suas articulações ou músculos, pare, **verifique a sua posição** e tente novamente. Se a dor persistir, consulte o seu instrutor de exercícios Otago ou o seu médico.

Entretanto, sentir uma **leve dor muscular** no dia seguinte é **normal** e significa que os exercícios estão a funcionar.

Respire normalmente durante todo o exercício e divirta-se.

Planeie fazer estes exercícios **três vezes** por semana.

Se está a utilizar este folheto sem ter participado numa sessão de exercícios supervisionada, consulte o seu médico para saber se os exercícios são apropriados para si.

Exercícios de aquecimento

Comece sempre por estes exercícios de aquecimento para preparar o seu corpo para os exercícios principais.

São **6** exercícios de **alongamento**.

Complete-os a **todos**:

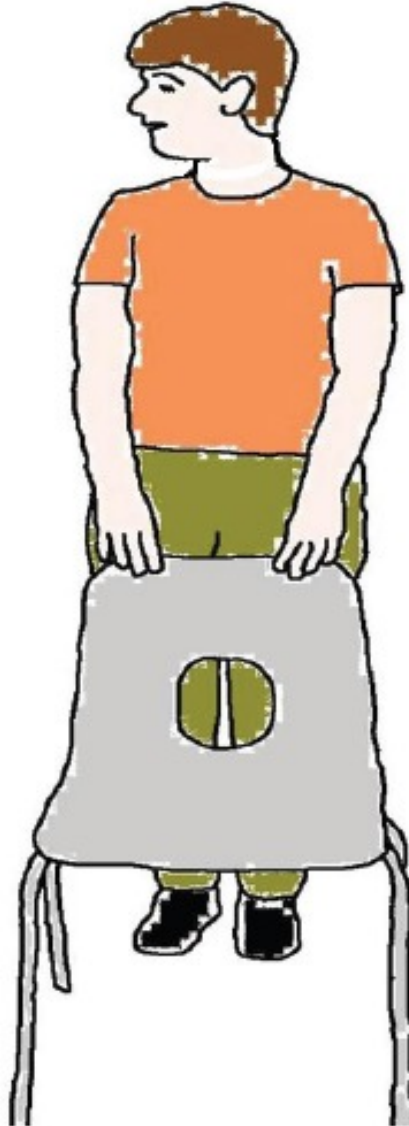
Marcha

- Fique em pé (a segurar o seu apoio se necessário)
- Comece a marchar no mesmo lugar
- Se se sentir estável, comece a balançar um ou os dois braços
- Continue a marchar durante 1 a 2 minutos



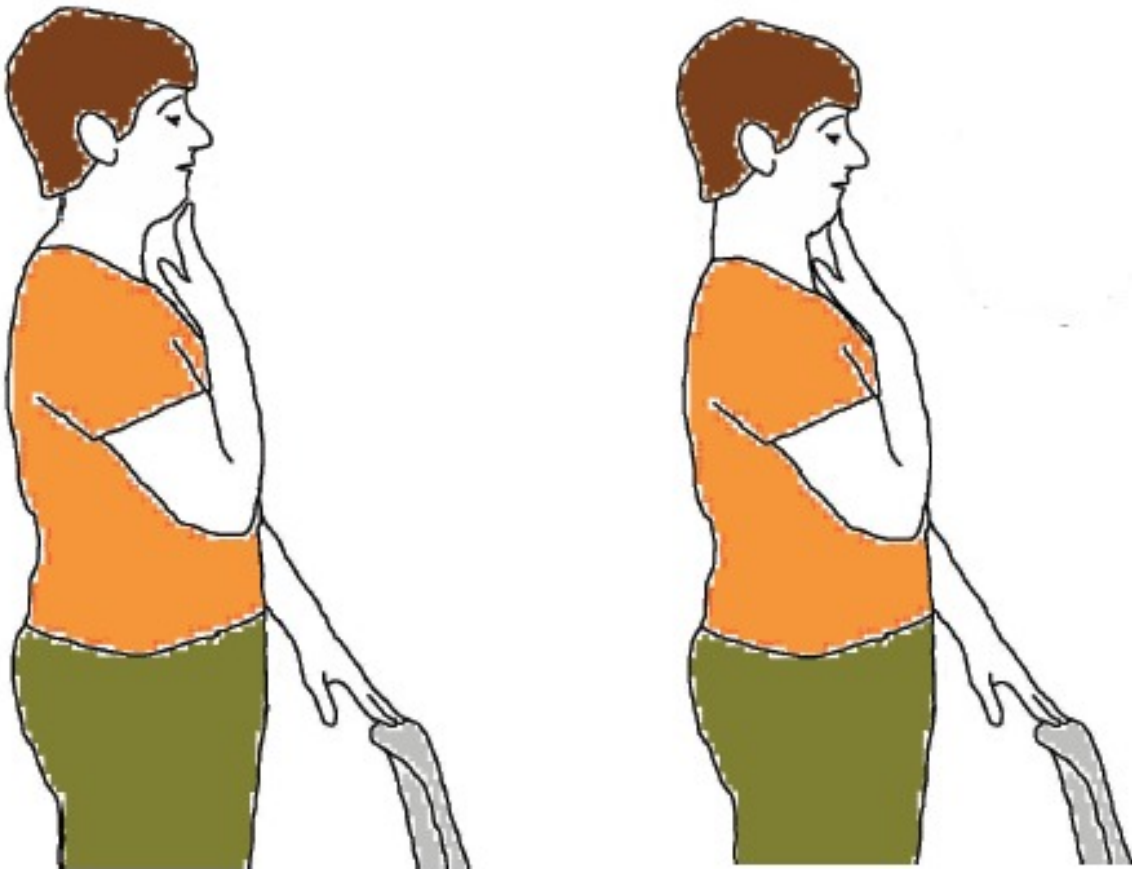
Movimentos da cabeça

- Fique em pé com os pés afastados à largura da cintura e os braços soltos ao lado do corpo ou a segurar a cadeira
- Gire lentamente a cabeça para a esquerda e depois lentamente para a direita
- Certifique-se que os ombros estão parados e somente a cabeça se move
- Repita 5 vezes



Movimentos do pescoço

- Fique em pé com os pés afastados à largura da cintura e os braços soltos ao lado do corpo ou a segurar a cadeira
- Coloque 2 dedos no seu queixo e leve-o gentilmente para trás até sentir alongar a parte de trás do pescoço
- Repita 5 vezes



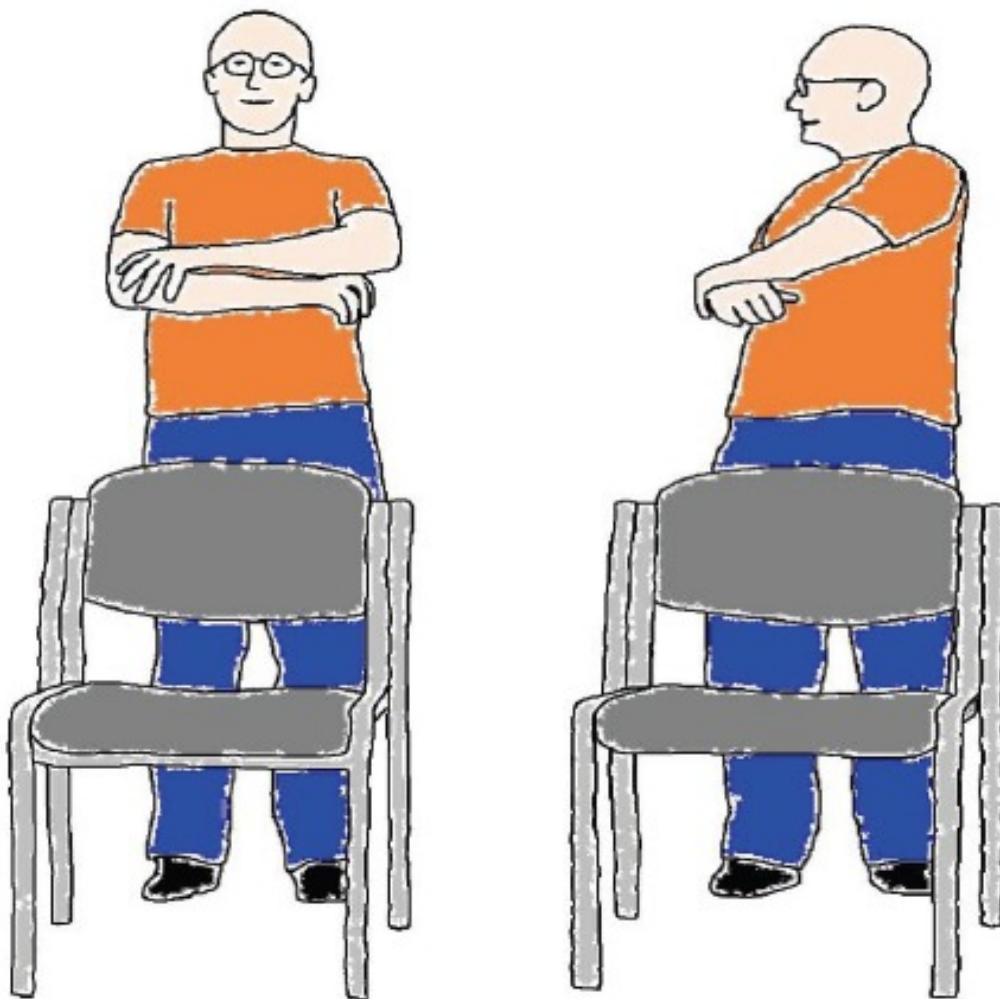
Extensão das costas

- Fique em pé com pés afastados à largura da cintura
- Posicione as mãos nas nádegas
- Curve ligeiramente as costas
- Evite olhar para o teto ou esticar os joelhos
- Repita 5 vezes



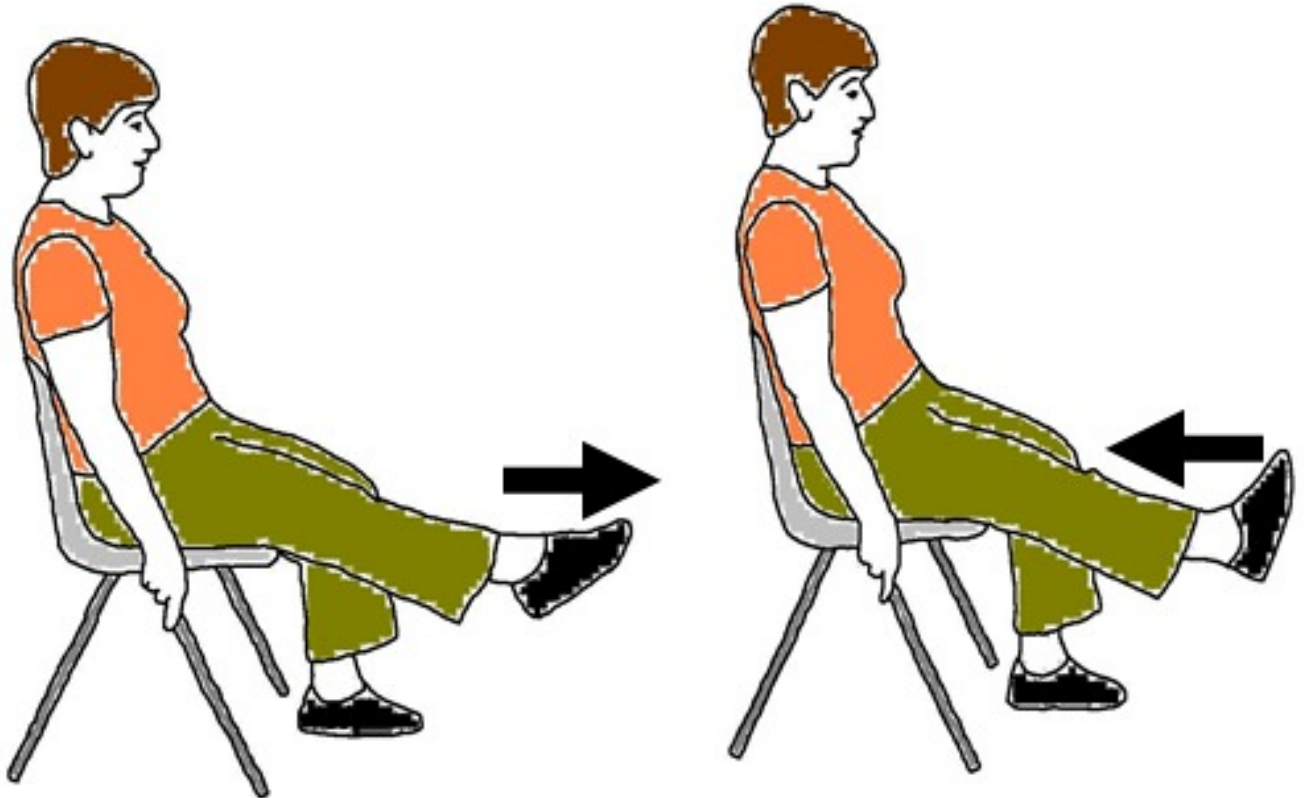
Movimentos do tronco

- Fique em pé com seus pés afastados à largura da cintura
- Dobre os braços em frente ao tronco ou coloque uma mão na cadeira
- Estique e levante o tronco para cima, então gire lentamente a cabeça e os ombros para a direita.
- Certifique-se que está a girar apenas a porção superior do corpo (não a cintura)
- Retorne à posição inicial e repita para o outro lado
- Repita 5 vezes



Movimentos do Tornozelo

- Sente-se com as costas apoiadas no encosto da cadeira
- Estique uma perna de maneira a que o pé fique longe do solo
- Mantenha a perna nesta posição enquanto direciona o pé para a frente e para trás
- Faça isso 5 vezes e repita na outra perna
- Se o alongamento atrás do joelho for muito intenso, realize este exercício com o pé próximo do chão



Exercícios de Força

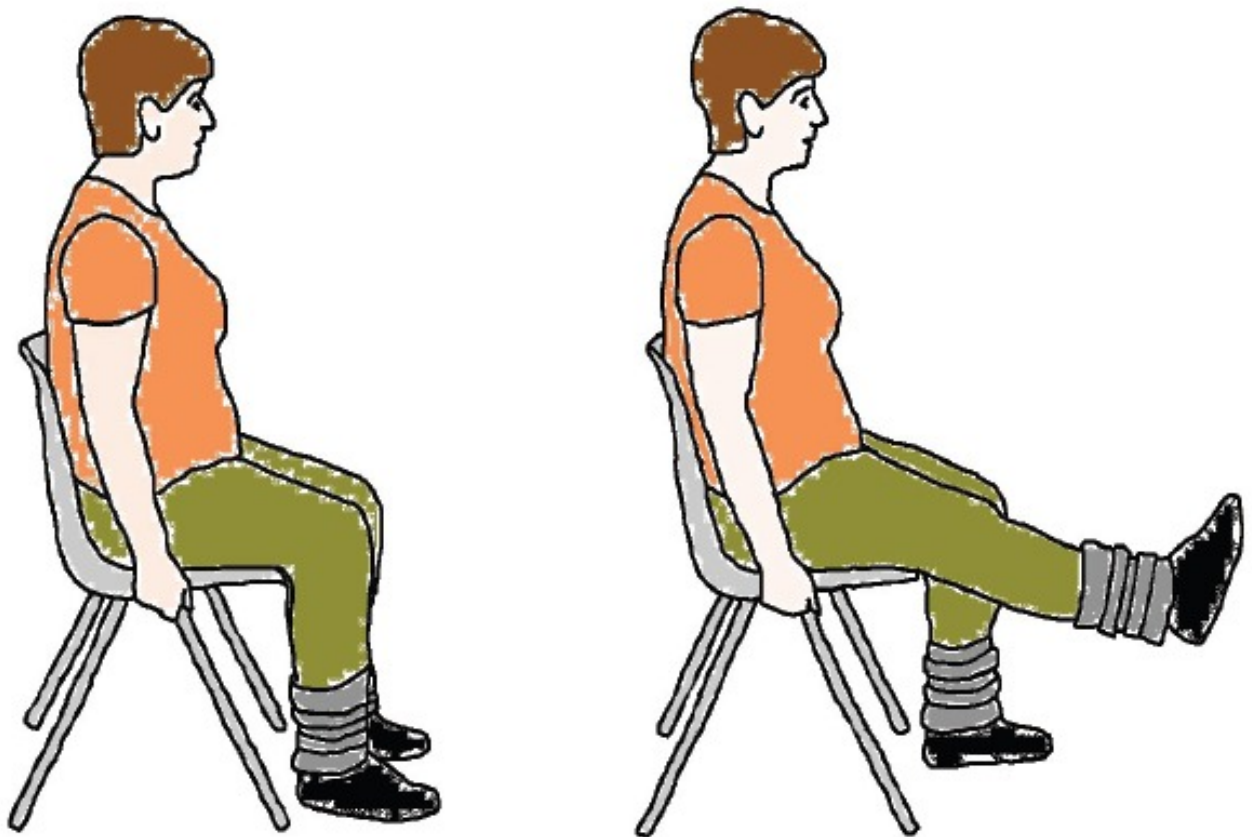
Estes exercícios ajudarão a melhorar a força dos seus ossos e músculos.

Complete-os a **todos**.

Coloque os pesos nos seus tornozelos agora.

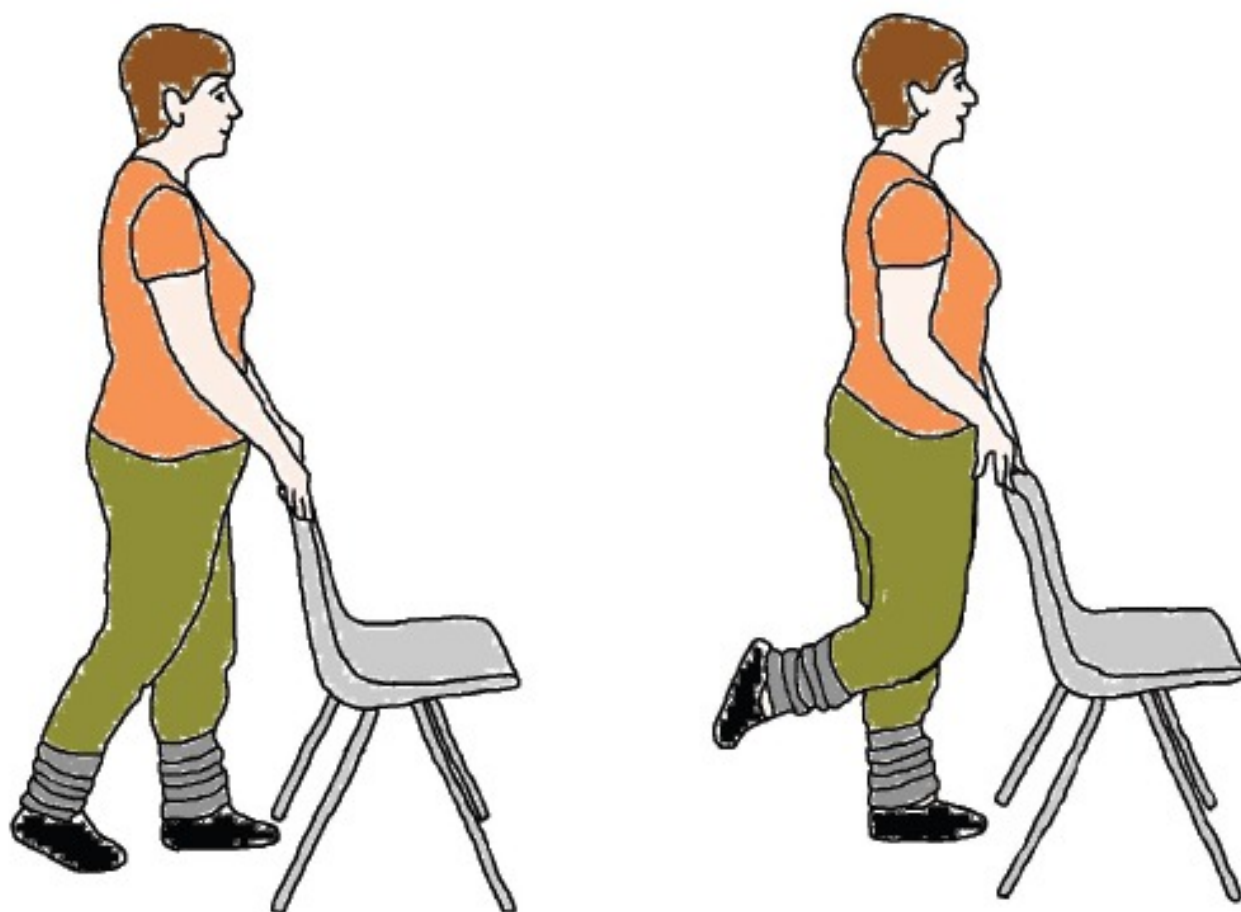
Fortalecimento da parte anterior do joelho

- Sente-se na cadeira com as costas encostadas e os pés apoiados no chão sob os joelhos
- Arraste um pé sobre o chão, depois levante o peso lentamente até esticar o joelho (sem o travar)
- Baixe a perna lentamente
- Repita _____ vezes com uma perna e depois com a outra
- Tente levantar a perna contando lentamente até 3 e baixá-la contando lentamente até 5, para cada movimento realizado



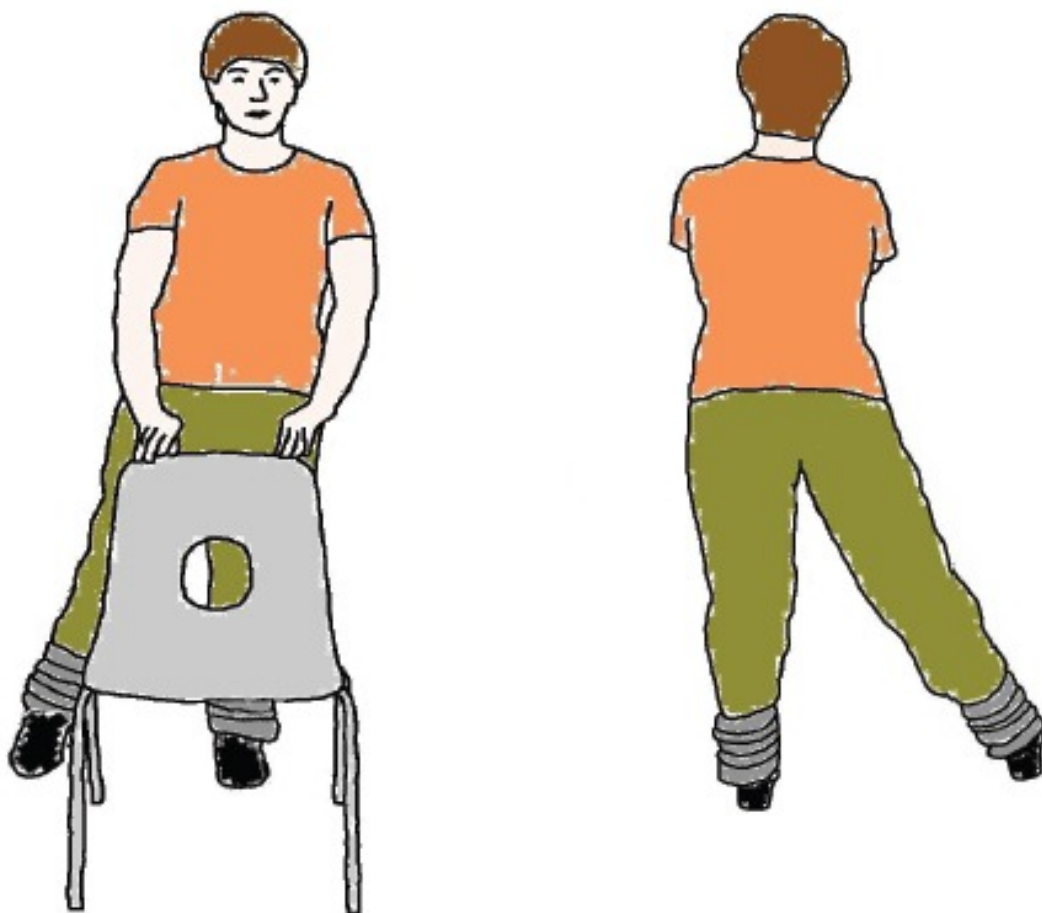
Fortalecimento da parte posterior do joelho

- Fique de pé e segure o seu apoio
- Separe os pés à largura da cintura e mantenha os joelhos relaxados
- Arraste um pé para trás sobre o chão (figura 1), depois levante lentamente o calcanhar em direção às nádegas (figura 2)
- Mantenha os joelhos próximos um do outro
- Baixe o pé lentamente
- Apoie-se sobre os dois pés para descansar por alguns instantes
- Repita _____ vezes com uma perna e depois com a outra
- Tente levantar a perna contando lentamente até 3 e baixá-la contando lentamente até 5, para cada movimento realizado



Fortalecimento lateral dos quadris

- Fique em pé com os pés separados à largura da cintura segurando o seu apoio
- Eleve a perna lentamente na direção lateral mantendo os dedos apontados para a frente
- Evite inclinar o corpo para o lado
- Baixe a perna lentamente
- Apoie-se sobre os dois pés para descansar por alguns instantes
- Repita _____ vezes com uma perna e depois com a outra
- Tente levantar a perna contando lentamente até 3 e baixá-la contando lentamente até 5, para cada movimento realizado



Importante!

Retire os pesos dos seus tornozelos agora.

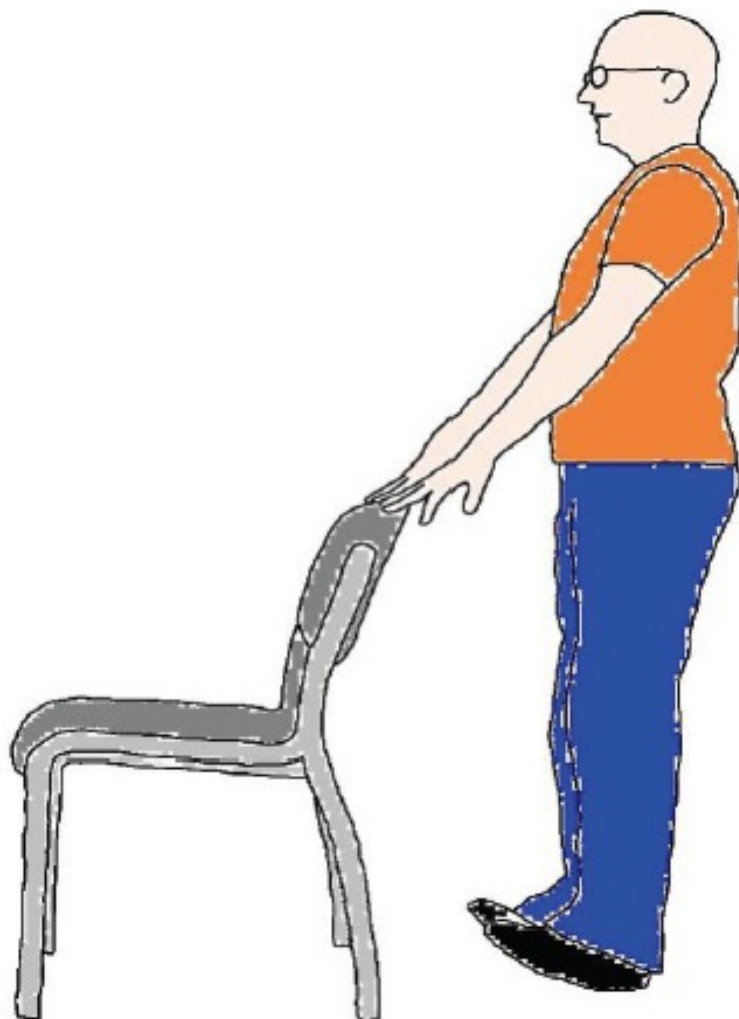
Elevação dos gêmeos

- Fique em pé com os pés separados à largura da cintura segurando o seu apoio
- Levante lentamente os calcanhares mantendo o peso do seu corpo sobre os dedos dos pés
- Evite travar os joelhos
- Baixe os calcanhares lentamente
- Repita 10 a 20 vezes
- Tente levantar o calcanhar contando lentamente até 3 e baixá-lo contando lentamente até 5, para cada movimento realizado



Elevação dos dedos dos pés

- Fique em pé com os pés separados à largura da cintura segurando o seu apoio
- Levante os dedos dos pés lentamente mantendo os joelhos relaxados
- Evite projetar as nádegas para trás
- Baixe os dedos lentamente
- Repita 10 a 20 vezes
- Tente levantar contando lentamente até 3 e baixar contando lentamente até 5, para cada movimento realizado



EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO

Estes exercícios são para ajudar a melhorar o seu equilíbrio e estabilidade e prevenir quedas.

Complete-os a **todos**.

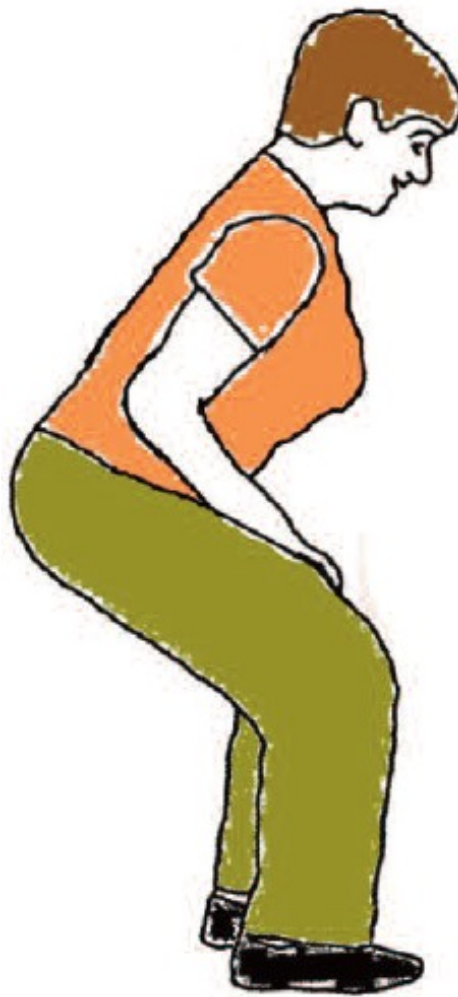
Dobrar os joelhos com apoio

- Os pés devem estar separados à largura da cintura e com os dedos dos pés apontados para a frente.
- Segure o seu apoio
- Dobre os joelhos e empurre as nádegas para trás como se fosse sentar-se
- Certifique-se que não levanta os calcanhares
- Certifique-se que os joelhos não rodam para dentro
- Retorne à posição inicial
- Repita _____ vezes



Dobrar os joelhos sem apoio

- Os pés devem estar separados à largura da cintura e os dedos dos pés apontados para a frente.
- Dobre os joelhos e empurre as nádegas para trás como se fosse sentar-se
- Certifique-se que não levanta os calcanhares
- Certifique-se que os joelhos não rodam para dentro
- Retorne à posição inicial
- Repita _____ vezes



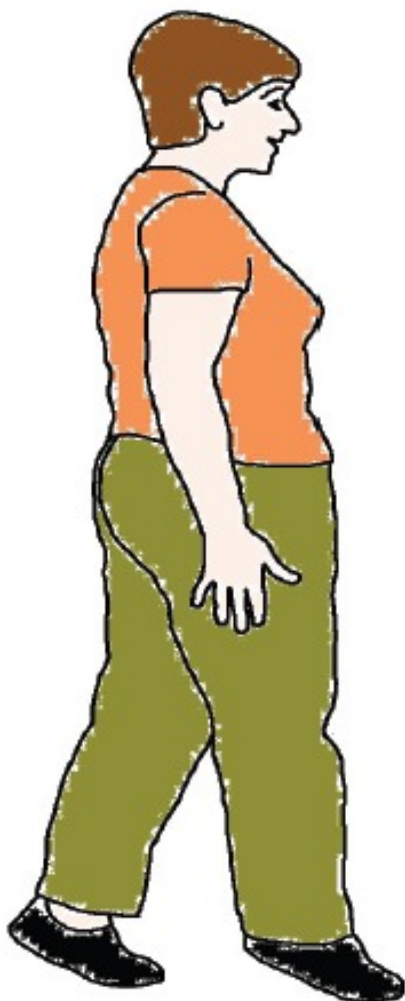
Caminhar na ponta dos pés com apoio

- Fique em pé ao lado de um apoio com os pés afastados à largura da cintura
- Levante os calcanhares mantendo o peso do corpo sobre os dedos dos pés
- Caminhe sobre os dedos dos pés 10 passos para a frente
- Posicione os pés paralelos um ao outro antes de baixar os calcanhares
- Volte-se em direção ao apoio e repita a caminhada na ponta dos pés na outra direção
- Caminhe com um passo firme e seguro



Caminhar na ponta dos pés sem apoio

- Fique em pé com os pés afastados à largura da cintura
- Levante os calcanhares mantendo o peso do corpo sobre os dedos dos pés.
- Caminhe sobre os dedos dos pés 10 passos para a frente.
- Posicione os pés paralelos um ao outro antes de baixar os calcanhares
- Volte-se e repita a caminhada na ponta dos pés na outra direção
- Caminhe com um passo firme e seguro



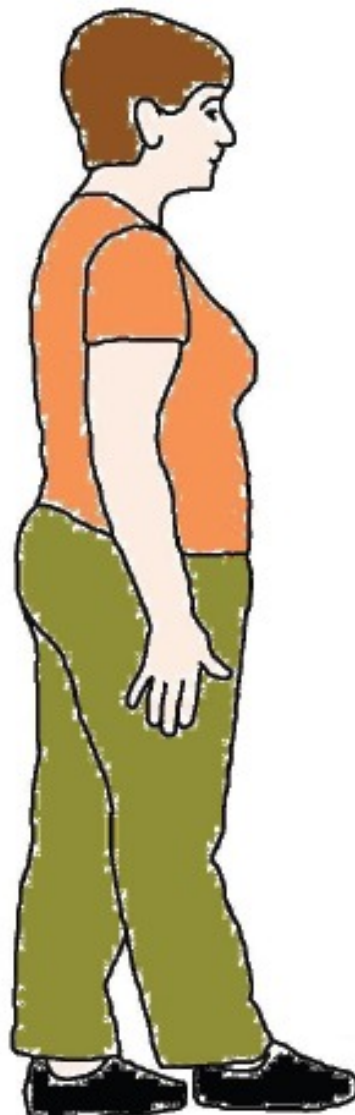
Equilíbrio tandem com apoio

- Fique em pé, ao lado do apoio.
- Posicione um pé imediatamente em frente ao outro de maneira que formem uma linha reta
- Olhe para frente e mantenha o equilíbrio por 10 segundos
- Retorne à posição inicial com os pés separados à largura da cintura antes de posicionar o outro pé à frente e manter o equilíbrio por mais 10 segundos



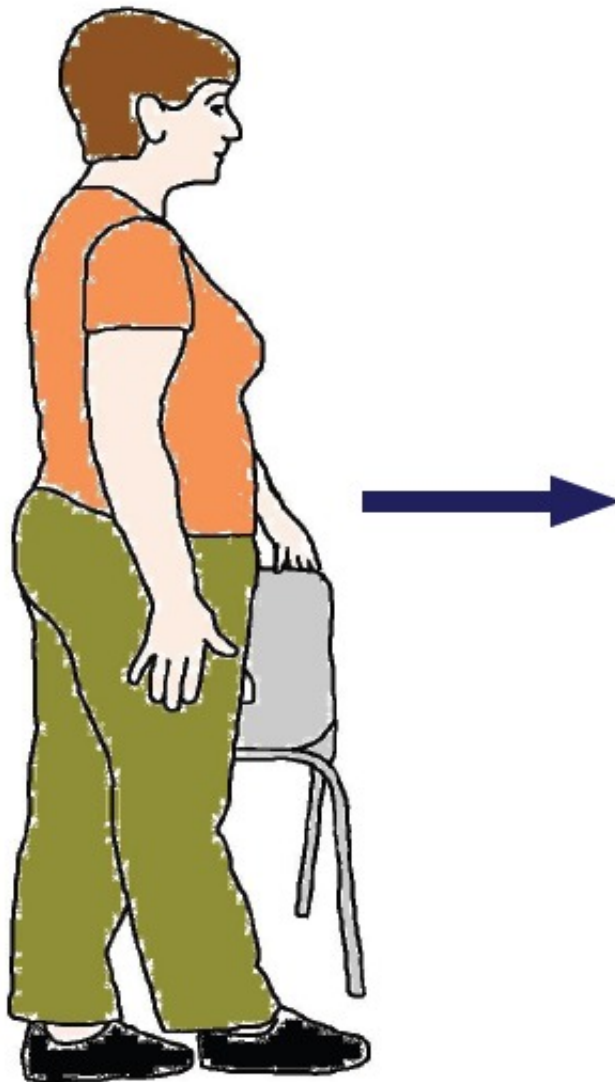
Equilíbrio tandem sem apoio

- Fique em pé
- Posicione um pé imediatamente em frente ao outro de maneira que formem uma linha reta
- Olhe para frente e mantenha o equilíbrio por 10 segundos
- Retorne à posição inicial com os pés separados à largura da cintura antes de posicionar o outro pé à frente e manter o equilíbrio por mais 10 segundos



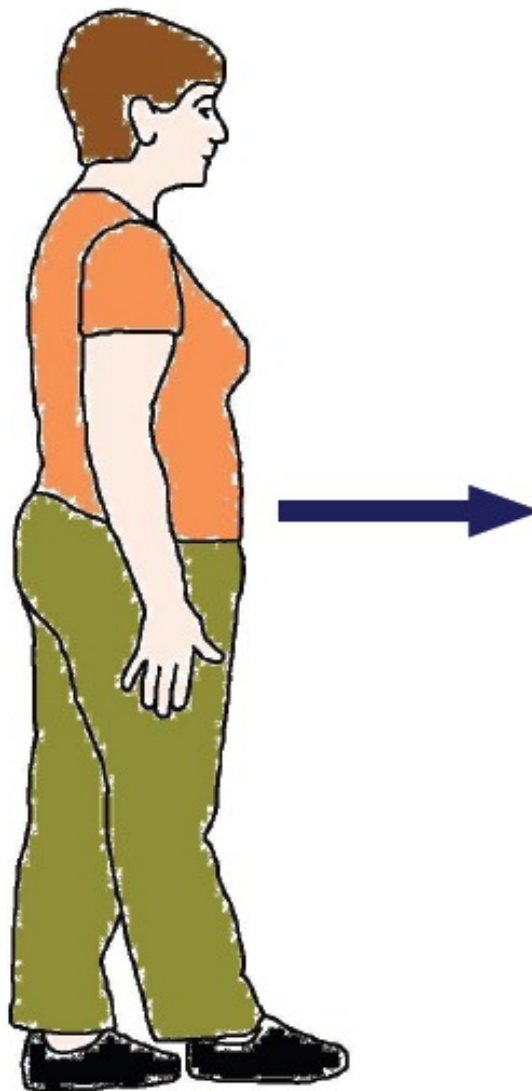
Caminhada tandem com apoio

- Fique em pé, ao lado do apoio
- Caminhe 10 passos para a frente posicionando um pé imediatamente à frente do outro de maneira que formem uma linha reta
- Olhe para frente e tente andar de maneira segura
- Retorne à posição inicial com os pés separados à largura da cintura
- Volte-se em direção ao apoio e repita a caminhada na outra direção



Caminhada tandem sem apoio

- Fique em pé
- Caminhe 10 passos à frente posicionando um pé imediatamente à frente do outro de maneira que formem uma linha reta
- Olhe para frente e tente andar de maneira segura
- Retorne à posição inicial com os pés separados à largura da cintura
- Volte-se e repita a caminhada na outra direção



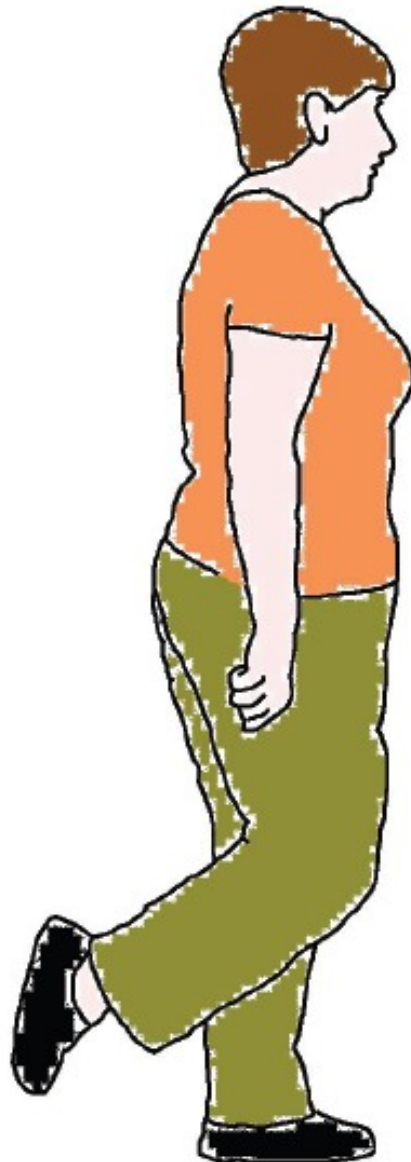
Equilíbrio numa perna com apoio

- Fique em pé próximo ao apoio, sustentando-se nele
- Em posição ereta, mantenha o equilíbrio numa perna com o joelho relaxado
- Permaneça nesta posição por 10 segundos
- Repita com a outra perna



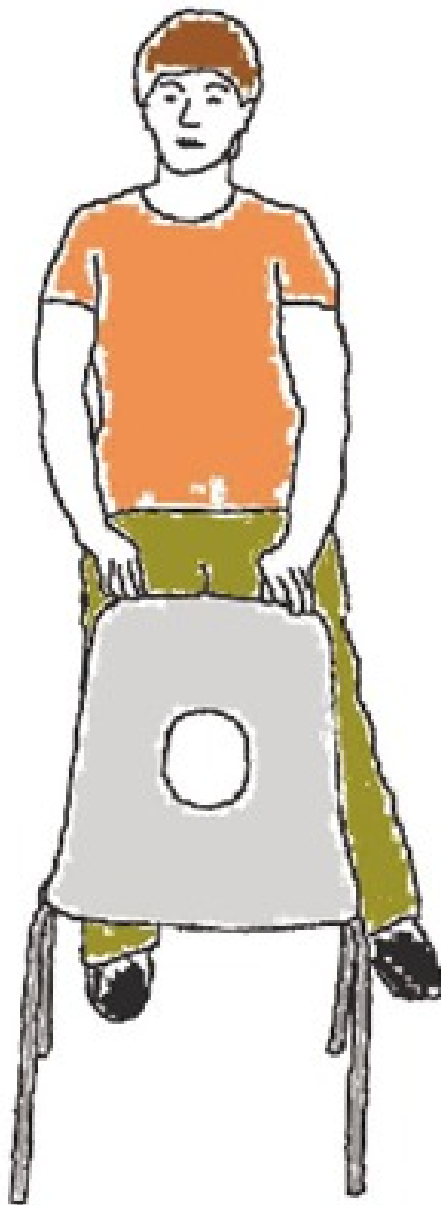
Equilíbrio numa perna sem apoio

- Fique em pé
- Em posição ereta, mantenha o equilíbrio numa perna com o joelho relaxado
- Permaneça nesta posição por 10 segundos
- Repita com a outra perna



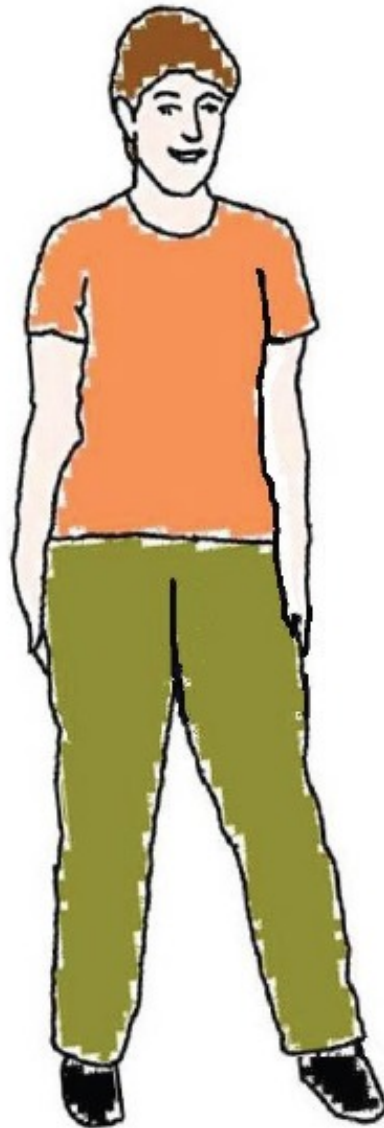
Marcha lateral com apoio

- Fique em pé em frente ao apoio
- Dê 10 passos laterais mantendo a cintura voltada para a frente e os joelhos relaxados
- Repita na outra direção



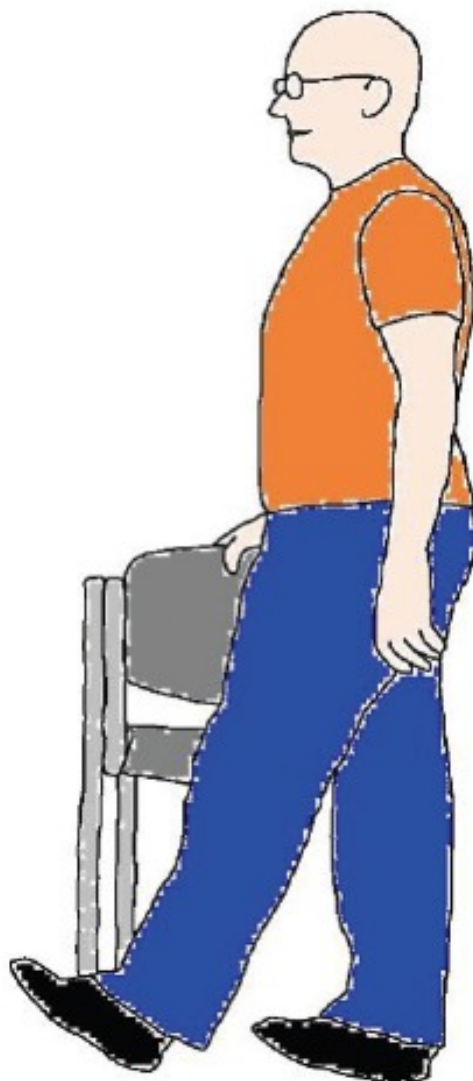
Marcha lateral sem apoio

- Fique em pé direito
- Dê 10 passos laterais mantendo a cintura voltada para a frente e os joelhos relaxados
- Repita na outra direção



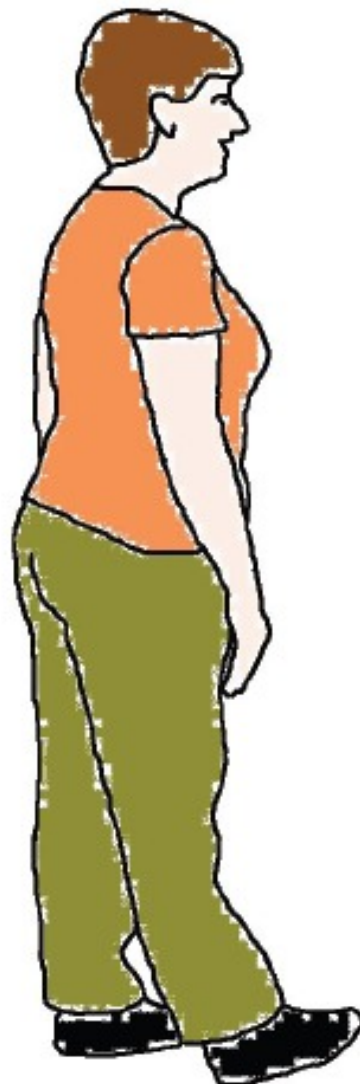
Caminhar nos calcanhares com apoio

- Permaneça em pé ao lado do apoio
- Levante os dedos dos pés mantendo os joelhos relaxados e as nádegas alinhadas ao corpo
- Caminhe 10 passos sobre seus calcanhares
- Caminhe com um passo firme e seguro
- Olhe sempre para a frente
- Junte os pés antes de baixar os dedos
- Repita na outra direção



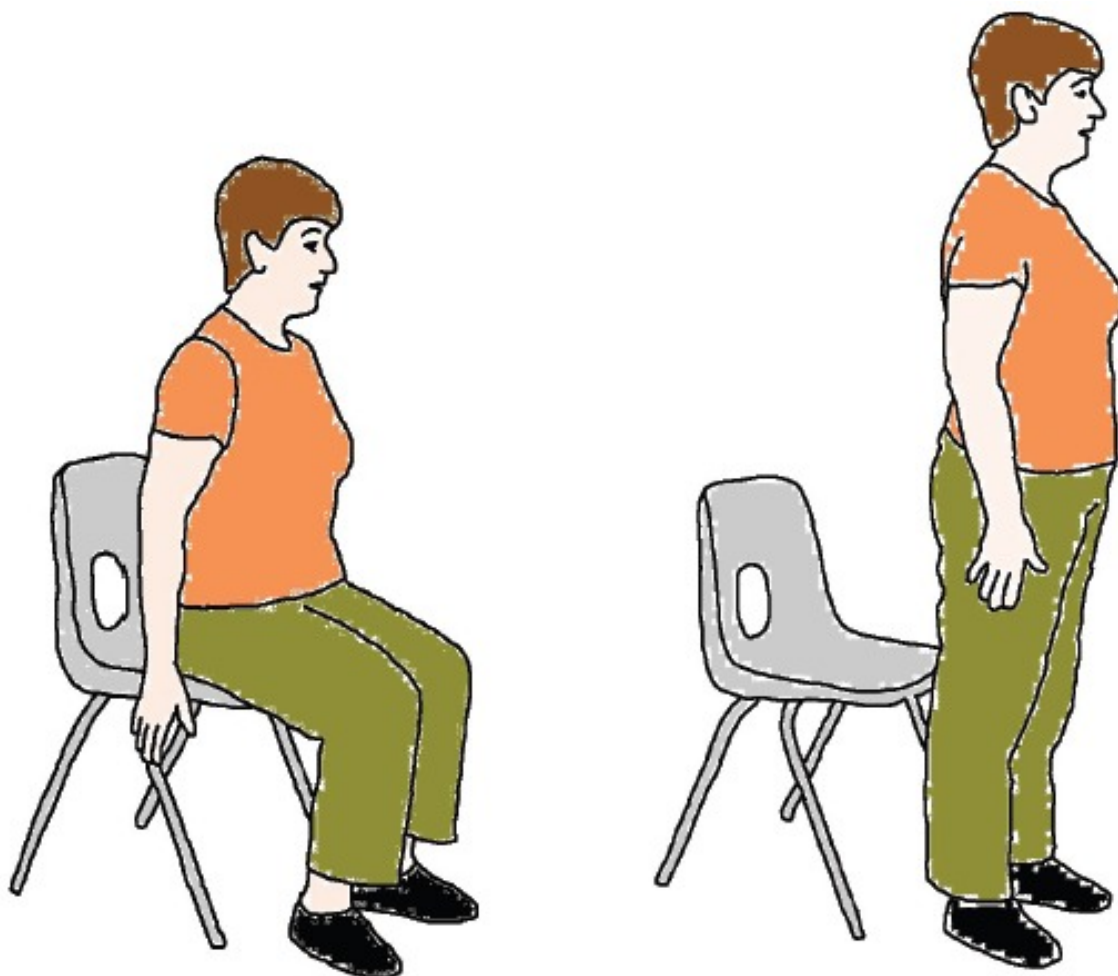
Caminhar nos calcanhares sem apoio

- Fique em pé direito
- Levante os dedos dos pés mantendo os joelhos relaxados e as nádegas alinhadas ao corpo
- Caminhe 10 passos sobre seus calcanhares
- Caminhe com um passo firme e seguro
- Olhe sempre para frente
- Junte os pés antes de baixar os dedos
- Repita na outra direção



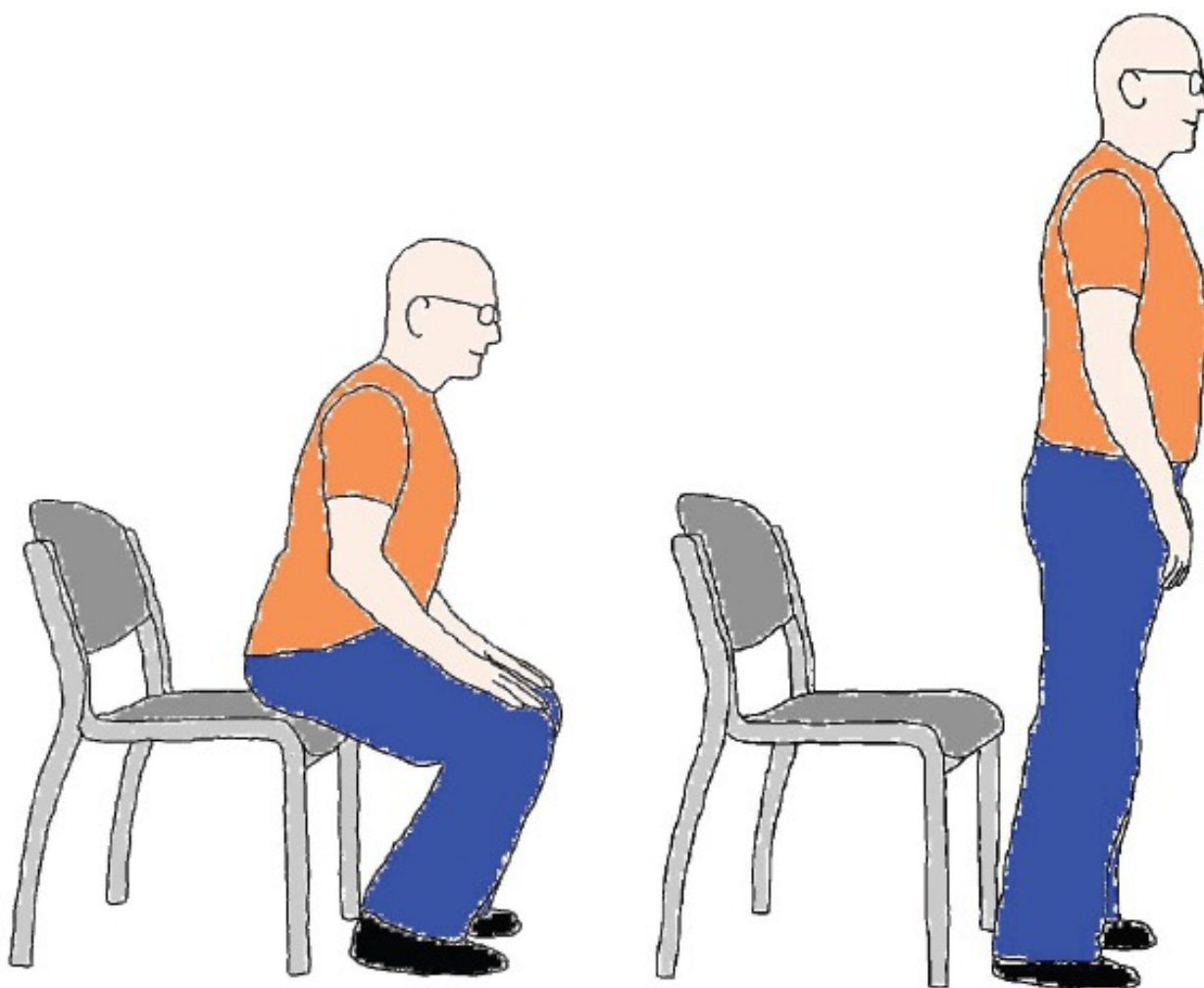
Sentado para em pé com auxílio das mãos

- Sente-se direito próximo da borda da cadeira.
- Coloque os pés ligeiramente para trás
- Incline-se ligeiramente para a frente
- Levante-se (apoiando as mãos na cadeira, caso necessário)
- Dê alguns passos para trás até as pernas tocarem na borda da cadeira
- Sente-se na cadeira lentamente, apoiando-se na cadeira caso necessário
- Repita _____ vezes



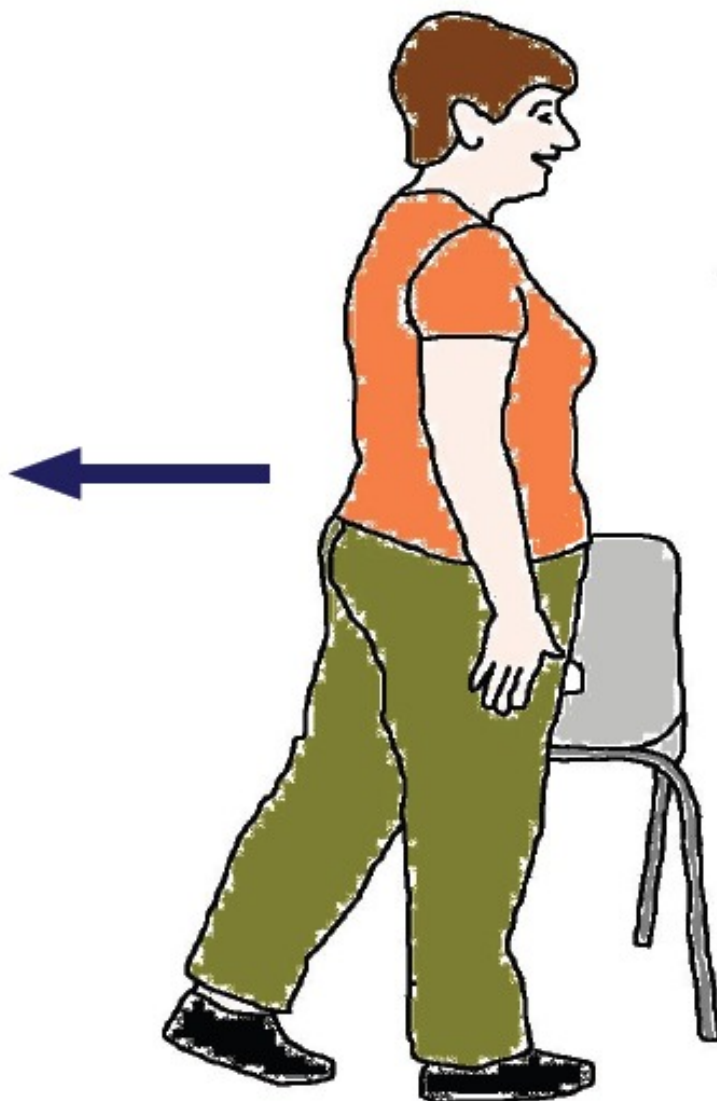
Sentado para em pé sem auxílio das mãos

- Sente-se direito próximo da borda da cadeira com as mãos sobre as coxas ou cruzadas sobre o tronco
- Coloque os pés ligeiramente para trás
- Incline-se ligeiramente para a frente
- Levante-se
- Dê alguns passos para trás até as pernas tocarem na borda da cadeira e sente-se lentamente
- Repita _____ vezes



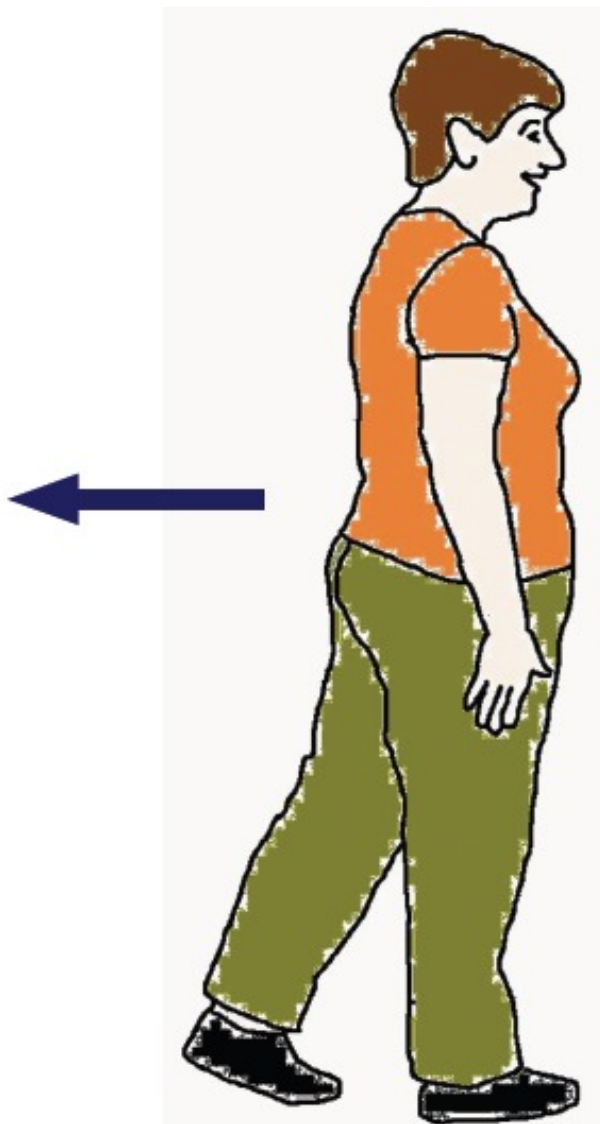
Marcha para trás com apoio

- Fique em pé ao lado do apoio
- Caminhe 10 passos para trás
- Mantenha as costas direitas e olhe para a frente durante todo o exercício
- Caminhe colocando primeiramente os dedos dos pés no chão e em seguida o calcanhar
- Mantenha um passo firme e seguro
- Repita na outra direção



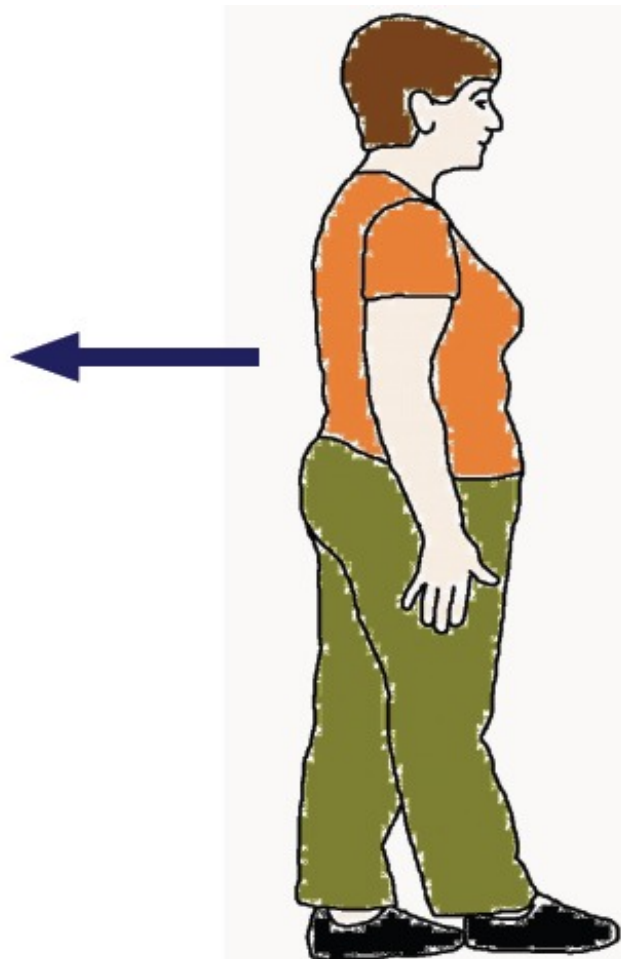
Marcha para trás sem apoio

- Fique em pé
- Caminhe 10 passos para trás
- Mantenha as costas direitas e olhe para a frente durante todo o exercício
- Caminhe colocando primeiramente os dedos dos pés no chão e em seguida o calcanhar
- Mantenha um passo firme e seguro
- Repita na outra direção



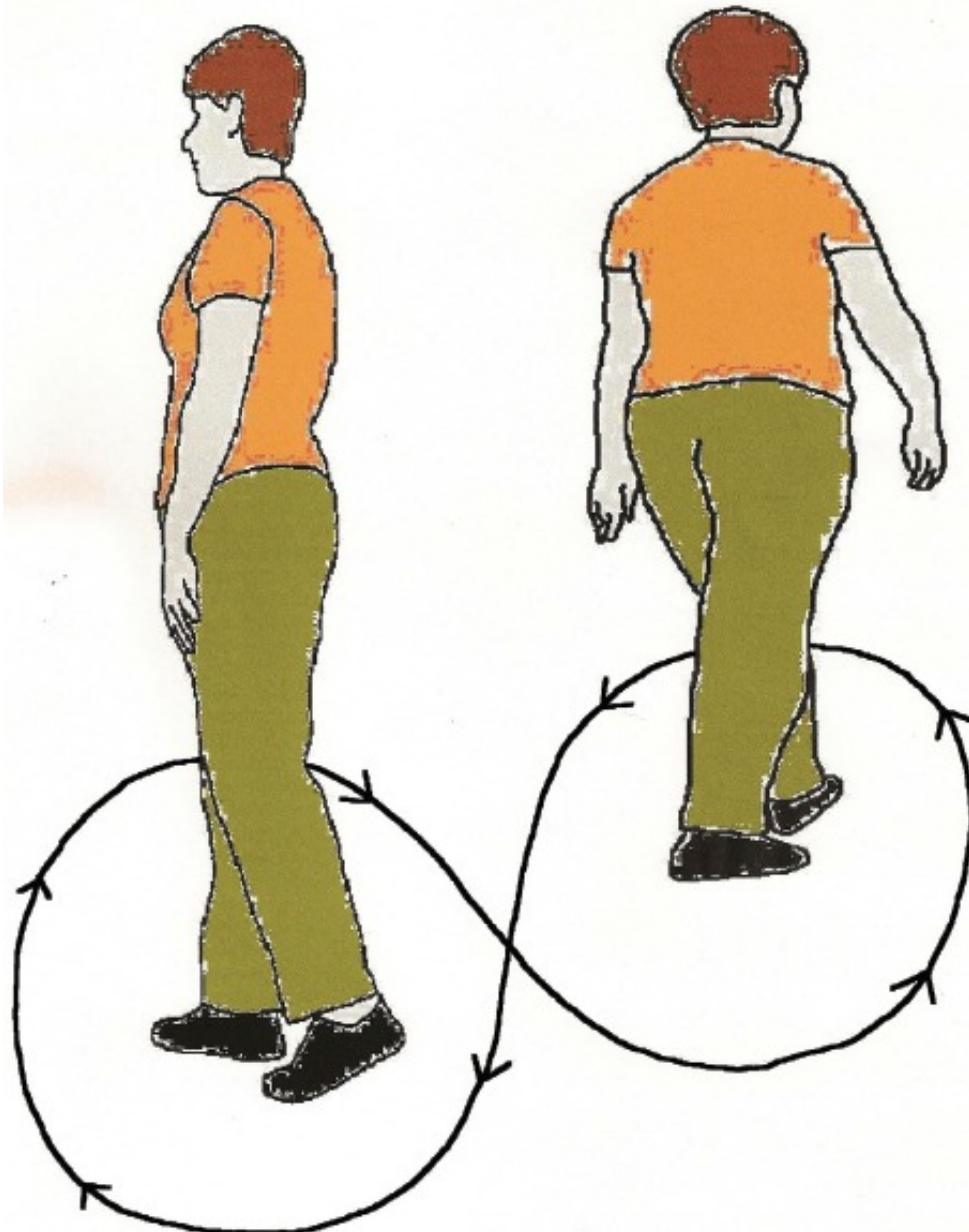
Marcha tandem para trás

- Fique em pé direito
- Olhe para a frente
- Coloque um pé imediatamente atrás do outro tocando os dedos de um pé com o calcanhar do outro pé, de maneira que estes formem uma linha reta
- Dê 10 passos para trás dessa maneira
- Tenha como objetivo uma caminhada fluida, movendo os pés dos dedos ao calcanhar
- Retorne à posição inicial com os pés separados à largura da cintura
- Vire-se e repita na outra direção



Caminhar e girar

- Caminhe no seu passo normal desenhando um 8 no chão (ao redor de 2 cadeiras se for mais fácil para si)
- Tente manter uma postura direita enquanto caminha
- Repita este exercício apenas 2 vezes



Subir escadas

- Segure no corrimão se costuma usá-lo, mas tente não fazer muita força com os braços
- Use a sua perna mais forte para iniciar cada passo
- Coloque todo o pé no degrau
- Olhe para baixo com os olhos (ao invés de inclinar a cintura para frente) para verificar a posição dos seus pés
- Quando chegar ao topo da escada, descanse por alguns instantes e desça utilizando a sua perna mais fraca para iniciar cada passo
- Repita _____ vezes

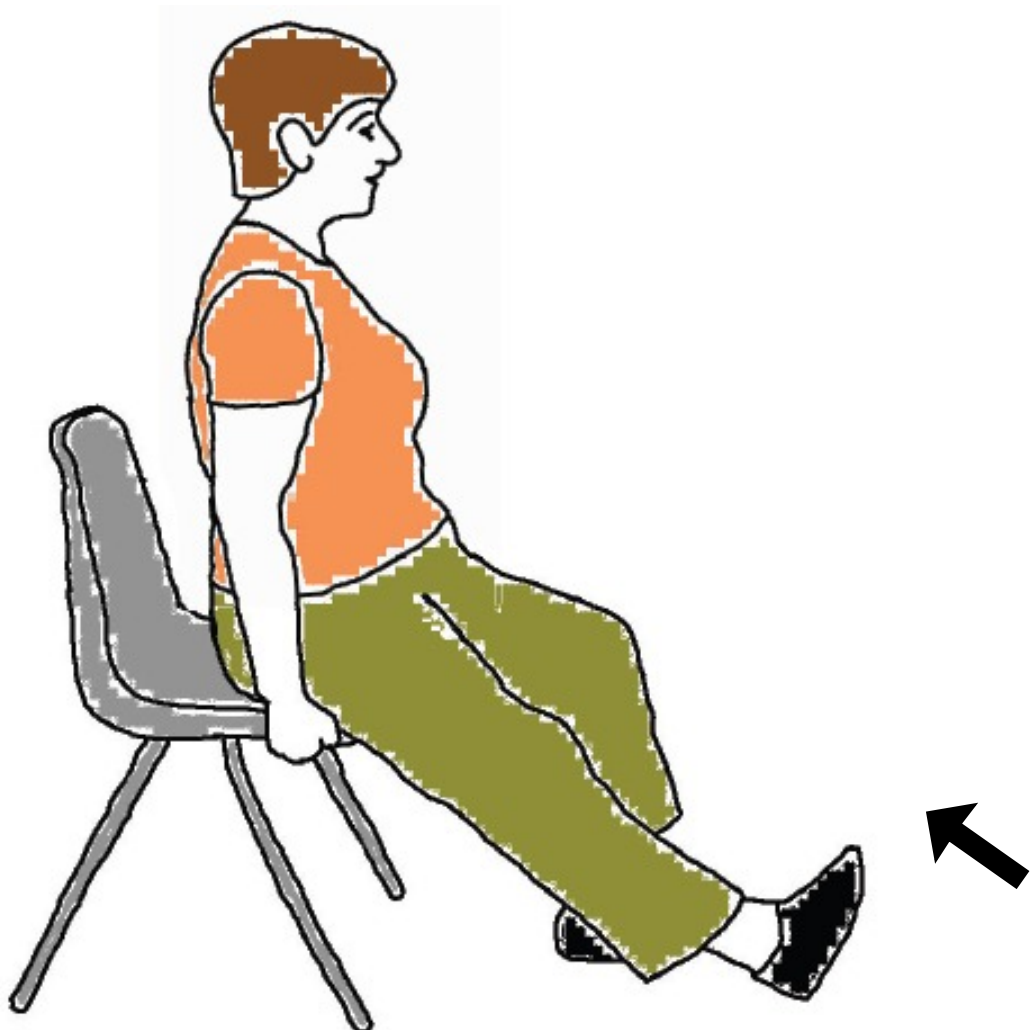


Finalizando a sessão

Realize os seguintes alongamentos:

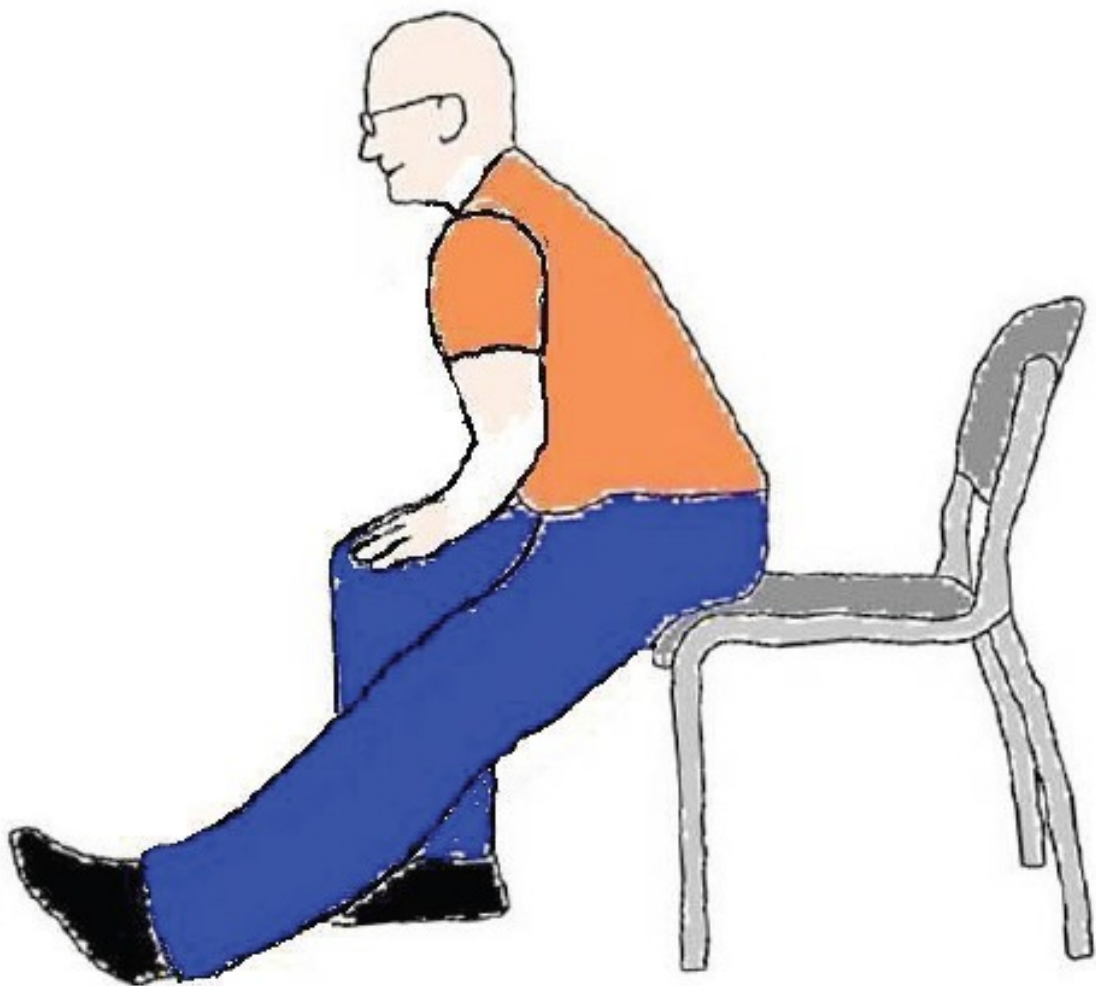
Alongamento do gêmeo (barriga da perna)

- Sente-se na borda da cadeira e segure-se
- Mantenha um joelho dobrado e diretamente acima do tornozelo
- Alongue a outra perna com o calcanhar apoiado no chão
- Puxe os dedos dos pés para trás, em direção à canela até sentir alongar os gêmeos
- Mantenha a posição por 10 a 15 segundos, certificando-se que o joelho não está travado
- Relaxe e repita do outro lado



Alongamento da parte posterior da coxa

- Certifique-se que está seguro sentado na borda da cadeira
- Alongue uma perna colocando o calcanhar no chão
- Coloque as duas mãos na outra perna e sente-se direito
- Incline-se para frente com as costas retas até sentir o alongamento na parte posterior da coxa
- Mantenha por 10-15 segundos
- Repita na outra perna



Caminhada

Planeie fazer 2 caminhadas de 30 minutos por semana.

As caminhadas de 5 a 10 minutos são uma ótima maneira de começar.

Aumente o tempo progressivamente até atingir os 30 minutos contínuos.

Se possível, tente caminhar num passo que o faça sentir calor e que aumente a sua respiração. Deve ser capaz de falar enquanto caminha. Se estiver muito ofegante para falar, está a caminhar muito rápido e precisa de abrandar o ritmo da caminhada.

Vista roupas soltas e confortáveis e calçado raso adequado aos seus



Você terminou os seus exercícios por hoje

Muito bem!

Tente fazer esses exercícios pelo menos **mais duas vezes** esta semana. Reserve um dia e uma hora para estas sessões agora.

Progressão do Equilíbrio

Quando conseguir realizar os exercícios de equilíbrio com segurança regularmente, tente reduzir GRADUALMENTE a quantidade de apoio manual que utiliza. Pode começar por não usar o dedo mindinho ao apoiar-se e ver se ainda é capaz de manter o equilíbrio. O próximo passo é parar de usar o dedo anelar e quando conseguir, parar de usar também o dedo médio, de modo que mantenha o equilíbrio utilizando apenas os indicadores. Certifique-se que é capaz de manter o equilíbrio em cada estágio antes de progredir para o próximo.

Agradecimentos:

Gostaríamos de reconhecer as seguintes fontes:

Programa de Exercícios Otago, Professor John Campbell & Dr Clare Robertson. ACC New Zealand, 1997.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 1: A randomized controlled trial. British Medical Journal 2001, Vol 322, p697-700.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 2: Controlled trial in multiple centers. British Medical Journal, 2001, Vol 322, p701-704.

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

The “How to Lead the Otago Exercise Programme Handbook”, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

Adicionais agradecimentos a:

Steve Richardson, Crashed Inventors, pelo "desenho" do folheto.

Professor John Campbell e Dr Clare Robertson pela permissão em utilizar o Programa de Exercícios OTAGO e por sua contínua colaboração com o Later Life Training.

Dr Susie Dinan-Young e Prof Dawn Skelton por seu contínuo apoio técnico.

Este folheto foi traduzido do inglês pela Prof. Dra. Ana Maria Teixeira (Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra) e pela Dra. Cidalina Abreu (Escola Superior de Enfermagem de Coimbra), em nome da Rede Temática ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)



[www. profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)

Later Life Training © 2015

Este folheto pode ser reproduzido sem encargos