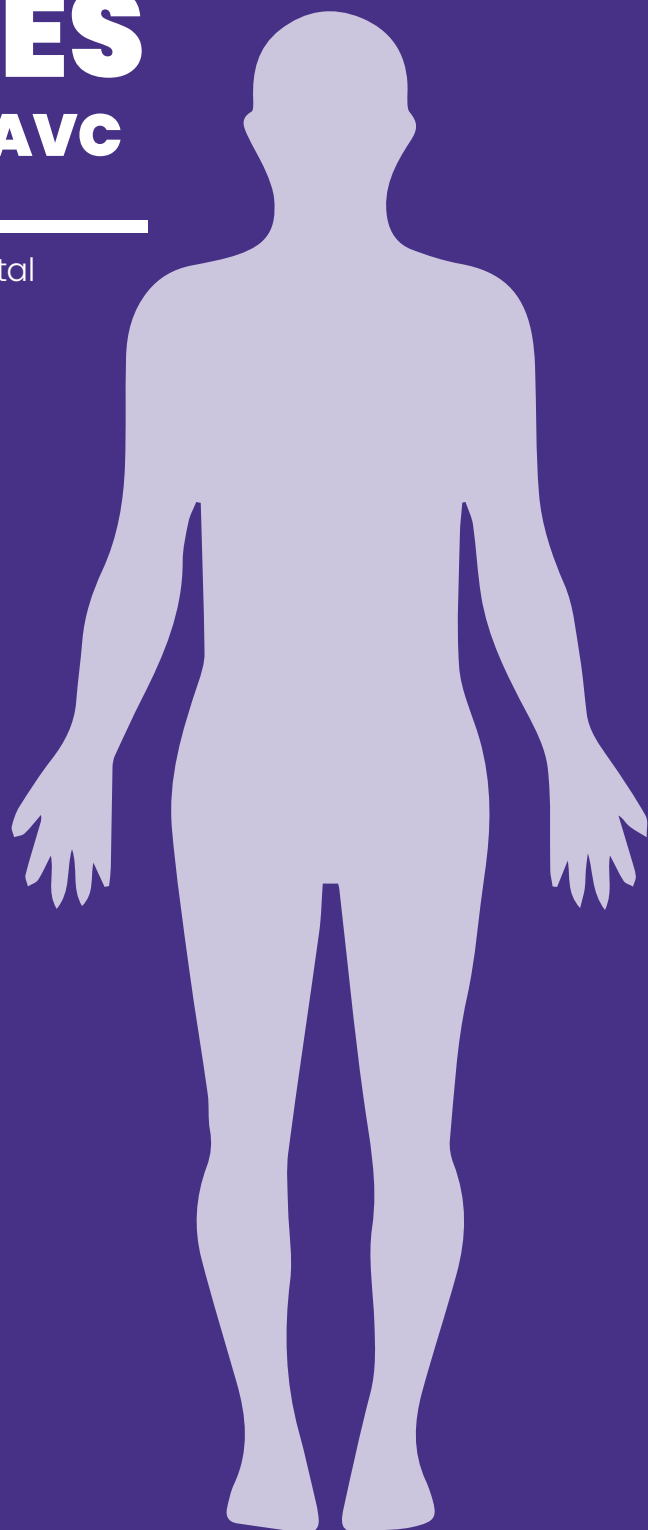


# MANUAL DE AUTO-REABILITAÇÃO PARA DOENTES COM DÉFICE MOTOR APÓS AVC

---

Versão adaptada do original desenvolvido no Hôpital  
Raymond Poincaré, Garches, França

Unité INSERM 1179 | Fondation Garches



**Adaptado por:**  
Bruno Guimarães

**Autores Originais:**  
Céline Bonnyaud  
Krutika Jinwala  
Nicolas Roche

---

Este manual de auto-reabilitação foi concebido para apoiar a realização de exercícios por pessoas com défices motores após um Acidente Vascular Cerebral (AVC). Após a alta hospitalar, é frequente a redução ou até interrupção da reabilitação, o que pode comprometer a recuperação funcional. No entanto, é amplamente reconhecido que a continuidade dos exercícios prescritos tem efeitos benéficos significativos na manutenção das capacidades e na recuperação motora.

Este manual não deve ser entendido como um guia exaustivo de boas práticas, mas sim como uma ferramenta de apoio complementar ao tratamento prescrito. É possível que os profissionais que o acompanham recomendem exercícios diferentes para trabalhar a mesma função — o que não invalida a utilidade deste recurso. Importa referir que alguns dos exercícios incluídos foram alvo de estudos científicos que demonstraram a sua eficácia, quando integrados num plano terapêutico coordenado.

O principal objetivo foi propor exercícios simples, seguros e que possam ser realizados de forma autónoma, sem risco de lesão, utilizando apenas materiais que normalmente se encontram em casa. A escolha dos exercícios adequados deverá ser feita pelo seu médico ou fisioterapeuta, com base no seu estado clínico e nos objetivos de reabilitação mais apropriados.

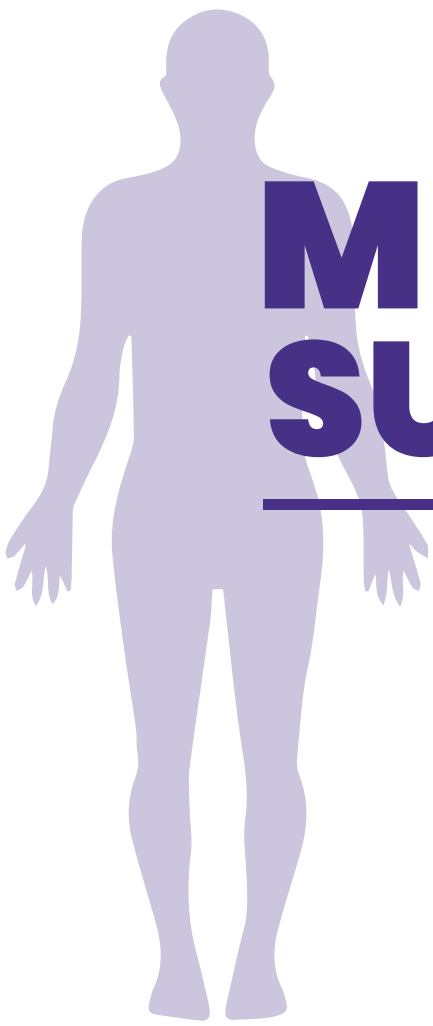
Ainda que nenhuma técnica de reabilitação se tenha revelado superior às demais, é hoje consensual que quanto mais se pratica, maior é a recuperação. Os dados do nosso estudo demonstram que 30 minutos de auto-reabilitação diária podem contribuir significativamente para a recuperação funcional — mesmo anos após o AVC. Esta rotina deve incluir, idealmente, 10 minutos de exercícios funcionais, 10 minutos de alongamentos e 10 minutos de reforço muscular.

Com os melhores votos de sucesso no seu percurso de recuperação



**Bruno Guimarães**

MFR @ Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga  
Professor Auxiliar @ Universidade de Aveiro  
Fundador & CEO @ Adhara  
Fundador & CEO @ Neuro & MSK Interventional Group



# **MEMBRO SUPERIOR**

---

# EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO DO MEMBRO SUPERIOR

## OMBRO COLOCADO À FRENTE



SENTE-SE EM FRENTE À MESA COM 2 CAIXAS EM CIMA (1 CAIXA SE FOR DIFÍCIL COM 2)



COLOQUE O COTOVELO E O ANTEBRAÇO EM CIMA DA CAIXA SUPERIOR



MANTENHA ESTA POSIÇÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- 2 caixas
- Uma toalha por cima da caixa

## OMBRO COLOCADO DE LADO



SENTE-SE EM FRENTE À MESA COM 2 CAIXAS EM CIMA (1 CAIXA SE FOR DIFÍCIL COM 2)



COLOQUE O COTOVELO E O ANTEBRAÇO EM CIMA DA CAIXA SUPERIOR



MANTENHA ESTA POSIÇÃO

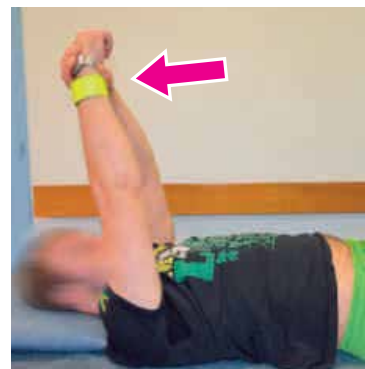
### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- 2 caixas
- Uma toalha por cima da caixa

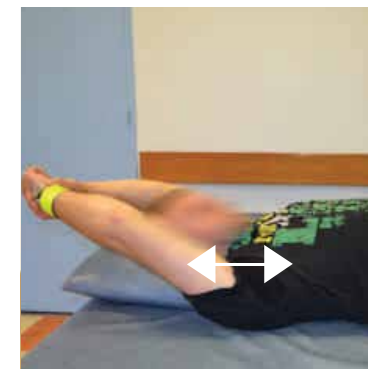
## ELEVAÇÃO DOS OMBROS



DEITE-SE E AGARRE O SEU PULSO COM A MÃO SAUDÁVEL



MOVA OS BRAÇOS PARA TRÁS



VÁ ATÉ ONDE CONSEGUIR E MANTENHA ESSA POSIÇÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma cama

## EXTENSÃO DO COTOVELO



COLOQUE O COTOVELO SOBRE A MESA COM UMA TOALHA. SEGRE O PULSO COM A MÃO SAUDÁVEL



ESTENDA O COTOVELO COM A AJUDA DA OUTRA MÃO



MANTENHA ESSA POSIÇÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- Uma toalha em cima da mesa

## EXTENSÃO DO COTOVELO



SEGRE O PULSO HEMIPLÉGICO COM A OUTRA MÃO



ESTENDA O BRAÇO HEMIPLÉGICO COM A AJUDA DA OUTRA MÃO



MANTENHA ESSA POSIÇÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma cadeira

## EXTENSÃO DO PUNHO



COLOQUE O ANTEBRAÇO SOBRE A MESA COM A MÃO A FICAR SUSPensa PARA FORA



ESTENDA O BRAÇO HEMIPLÉGICO COM A AJUDA DA OUTRA MÃO



MANTENHA ESTA POSIÇÃO, MANTENDO O ANTEBRAÇO SOBRE A MESA

### MATERIAL NECESSÁRIO

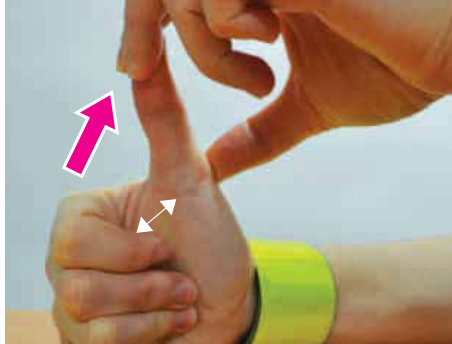
- Uma mesa
- Uma cadeira

---

## EXTENSÃO DO POLEGAR



COLOQUE O ANTEBRAÇO SOBRE A MESA



ESTENDA O POLEGAR COM A AJUDA DA OUTRA MÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira

---

## FORTALECIMENTO MUSCULAR DO MEMBRO SUPERIOR

### LEVANTAR UM OBJETO



SEGURE A GARRAFA CHEIA COM AMBAS AS MÃOS



LEVANTE A GARRAFA O MAIS ALTO QUE CONSEGUIR



COLOQUE A GARRAFA DE NOVO NA MESA

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- Uma garrafa pequena cheia

---

## EXTENSÃO DO COTOVELO



COLOQUE O COTOVELO SOBRE UMA TOALHA NA MESA



ESTENDA O COTOVELO



ESTENDA O COTOVELO O MÁXIMO POSSÍVEL ATÉ TOCAR NA MESA COM A MÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- Uma toalha sobre a mesa

## EXTENSÃO DO PUNHO



COLOQUE O ANTEBRAÇO SOBRE UMA CAIXA COM A MÃO A FICAR DE FORA



ELEVE A MÃO O MÁXIMO QUE CONSEGUIR, MANTENDO O ANTEBRAÇO APOIADO NA CAIXA

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- Uma caixa sobre a mesa

## ABERTURA DA MÃO



COLOQUE O ANTEBRAÇO SOBRE UMA CAIXA COM A MÃO A FICAR DE FORA



COLOQUE O ANTEBRAÇO SOBRE UMA CAIXA COM A MÃO A FICAR DE FORA

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira

# EXERCÍCIOS FUNCIONAIS DO MEMBRO SUPERIOR

## MOVER UMA GARRAFA



COLOQUE A GARRAFA CHEIA AO LADO DA CAIXA, NA VERTICAL



COLOQUE A GARRAFA CHEIA AO LADO DA CAIXA, NA VERTICAL



REPITA O MESMO MOVIMENTO NO SENTIDO INVERSO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- Uma caixa
- Uma garrafa pequena cheia

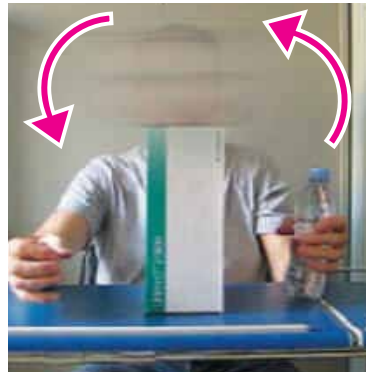
## MOVER UMA GARRAFA



COLOQUE A GARRAFA CHEIA AO LADO DA CAIXA, NA VERTICAL



MOVA A GARRAFA PARA A OUTRA MÃO, POR CIMA DA CAIXA



COLOQUE A GARRAFA NO LADO OPOSTO E REPITA O MOVIMENTO NO SENTIDO INVERSO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- Uma caixa
- Uma garrafa pequena cheia

## RODAR UMA GARRAFA



COLOQUE O COTOVELO SOBRE UMA CAIXA, COM A MÃO A FICAR DE FORA, SEGURANDO UMA GARRAFA. SEGRE O COTOVELO COM A MÃO SAUDÁVEL



MANTENHA O COTOVELO APOIADO E RODE O ANTEBRAÇO COM A PALMA DA MÃO VOLTADA PARA BAIXO (MESA)



MANTENHA O COTOVELO APOIADO E RODE O ANTEBRAÇO COM A PALMA DA MÃO VOLTADA PARA CIMA (TETO)



### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- Uma caixa
- Uma toalha
- Uma garrafa pequena cheia

## USAR UMA COLHER



UMA COLHER SOBRE A MESA



PEGUE NA COLHER



LEVE A COLHER À BOCA

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- Uma colher

---

## PENTEAR O CABELO



PEGUE NA ESCOVA COM A MÃO HEMIPLÉGICA



PENTEIE O CABELO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Um pente ou escova

---

## SEGURAR UMA GARRAFA



COLOQUE UMA GARRAFA SOBRE A MESA



SEGURE A GARRAFA COM A MÃO HEMIPLÉGICA E ABRA-A COM A OUTRA MÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- Uma garrafa pequena vazia

---

## ABRIR UMA GARRAFA



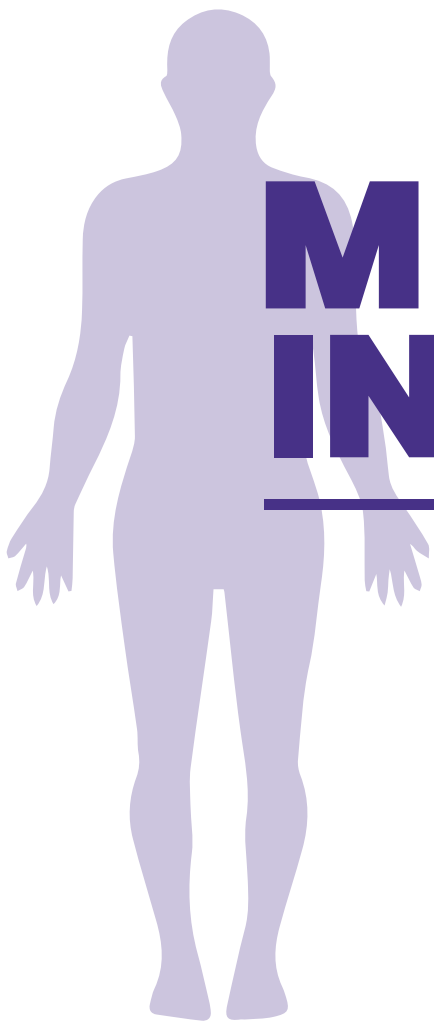
COLOQUE UMA GARRAFA SOBRE A MESA



ABRA E FECHÉ A GARRAFA COM A MÃO HEMIPLÉGICA, SEGURANDO A GARRAFA COM A OUTRA MÃO PARA QUE NÃO RODE

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma mesa
- Uma cadeira
- Uma garrafa pequena vazia



# **MEMBRO INFERIOR**

---

# EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO – MEMEBRO INFERIOR

## SENTAR SOBRE OS CALCANHARES



SENTE-SE NA CAMA DE LADO, APOIANDO-SE NA MÃO SAUDÁVEL COM AS PERNAS FLETIDAS



FLEXIONE OS JOELHOS E SENTE-SE SOBRE OS CALCANHARES



COLOQUE UMA ALMOFADA POR DEBAIXO DOS GLÚTEOS, SENTE-SE SOBRE ELA. ENDIREITE AS COSTAS. MANTENHA-SE NESTA POSIÇÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma cama
- Uma almofada

## ESTENDER A ANCA



COLOQUE DUAS CADEIRAS UMA EM FRENTE À OUTRA E ESTENDA A PERNA HEMIPLÉGICA SOBRE UMA DELAS



FAÇA PRESSÃO SOBRE O JOELHO COM A MÃO SAUDÁVEL



INCLINE-SE PARA A FRENTE SEM DOBRAR O JOELHO. MANTENHA-SE NESTA POSIÇÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- 2 cadeiras

## ALONGAR A PANTURRILHA



SUBA AS ESCADAS E SEGRE-SE NO CORRIMÃO



DEIXE O CALCANHAR FICAR DE FORA DO DEGRAU



BAIXE O CALCANHAR MANTENDO O JOELHO ESTENDIDO. MANTENHA-SE NESTA POSIÇÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Escadas com corrimão

## ALONGAR OS GÊMEOS



COLOQUE O PÉ HEMIPLÉGICO SOBRE OS 2 LIVROS ENCOSTADOS À PAREDE, COM O CALCANHAR FORA DO LIMITE



BAIXE O CALCANHAR ENQUANTO ESTENDE O JOELHO



EMPURRE A BACIA PARA A FRENTE SEM LEVANTAR O CALCANHAR. MANTENHA-SE NESTA POSIÇÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- 2 livros no chão encostados a uma parede

## FORTALECIMENTO MUSCULAR – MEMBRO INFERIOR

### ESTENDER A ANCA PARA FORA



FIQUE DE FRENTE PARA A PAREDE, COM AS MÃOS APOIADAS NA MESMA



ESTENDA A PERNA HEMIPLÉGICA PARA FORA, SEM MOVER A BACIA. NÃO COLOQUE O PÉ NO CHÃO E RECOMECE

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Ficar de frente para uma parede

### ESTENDER A ANCA PARA TRÁS



FIQUE DE FRENTE PARA A PAREDE, COM AS MÃOS APOIADAS NA MESMA



MOVA A PERNA HEMIPLÉGICA PARA TRÁS. NÃO COLOQUE O PÉ NO CHÃO E RECOMECE

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Ficar de frente para uma parede

---

## ESTENDER O JOELHO



SENTE-SE NUMA CADEIRA COM AS COSTAS DIREITAS



ESTENDA O JOELHO O MAIS QUE CONSEGUIR

### MATERIAL NECESSÁRIO

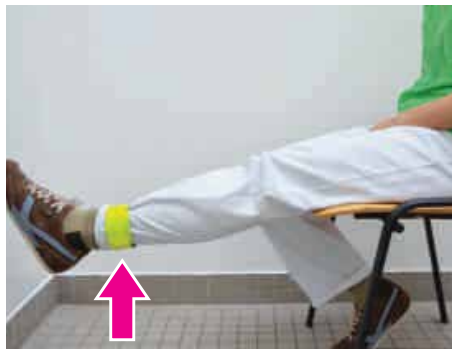
- Uma cadeira

---

## ESTENDER O JOELHO



SENTE-SE NUMA CADEIRA COM AS COSTAS DIREITAS



ESTENDA O JOELHO E ELEVE O PÉ O MÁXIMO QUE CONSEGUIR

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma cadeira

---

## FLETIR O JOELHO



DEITE-SE DE BARRIGA PARA BAIXO



FLECTA O JOELHO EM DIREÇÃO AOS GLÚTEOS, DE FORMA SUAVE

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma cama

## FICAR EM BICO DOS PÉS



FIQUE DE FRENTE PARA A PAREDE COM AS MÃOS APOIADAS E OS PÉS AFASTADOS



FIQUE EM BICO DOS PÉS E VOLTE A DESCER

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Ficar de frente para uma parede

## ESTENDER OS DEDOS DO PÉ



COLOQUE UMA TOALHA DEBAIXO DO JOELHO, COM O PÉ SUSPENSO



ESTENDA OS DEDOS DO PÉ O MAIS QUE CONSEGUIR



### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma cadeira
- Uma toalha

# EXERCÍCIOS FUNCIONAIS – MEMBRO INFERIOR

## LEVANTAR E SENTAR



SENTE-SE NUMA CADEIRA ENCOSTADA À PAREDE



LEVANTE-SE DA CADEIRA, SE POSSÍVEL SEM USAR AS MÃOS



SENTE-SE NOVAMENTE COM CUIDADO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma cadeira encostada a uma parede

---

## FICAR APOIADO NO MEMBRO INFERIOR



COLOQUE ALGUNS LIVROS ENCOSTADOS A UMA PAREDE



COLOQUE O PÉ SAUDÁVEL SOBRE OS LIVROS SEM SUBIR. APOIE-O. MANTENHA O OUTRO PÉ NO CHÃO

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Ficar de frente para uma parede

---

## FICAR APOIADO NO MEMBRO INFERIOR



FIQUE DE FRENTE PARA UMA PAREDE COM A MÃO APOIADA NA MESMA



ELEVE O JOELHO DA PERNA HEMIPLÉGICA O MAIS QUE CONSEGUIR

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Ficar de frente para uma parede

---

## FICAR APOIADO NO MEMBRO INFERIOR



FIQUE DE FRENTE PARA UMA PAREDE COM A MÃO APOIADA NA MESMA



ELEVE O JOELHO DA PERNA SAUDÁVEL

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Ficar de frente para uma parede

## ULTRAPASSAR OBSTÁCULOS



COLOQUE DUAS GARRAFAS A 1,5 METROS DE DISTÂNCIA UMA DA OUTRA



PASSE POR CIMA DAS GARRAFAS COM A PERNA HEMIPLÉGICA

## MATERIAL NECESSÁRIO

- 2 garrafas



DÊ A VOLTA E RECOMECE

## ULTRAPASSAR OBSTÁCULOS



COLOQUE DUAS CAIXAS A 1,5 METROS DE DISTÂNCIA UMA DA OUTRA



PASSE POR CIMA DAS CAIXAS COM A PERNA HEMIPLÉGICA

## MATERIAL NECESSÁRIO

- 2 caixas



DÊ A VOLTA E RECOMECE



# LEVANTAR-SE DO CHÃO

---

## LEVANTAR-SE DO CHÃO

### LEVANTAR-SE DO CHÃO COM UMA CADEIRA



SENTE-SE DE LADO, COM A CADEIRA AO LADO DO BRAÇO SAUDÁVEL



COLOQUE-SE DE JOELHOS COM AJUDA DA MÃO SAUDÁVEL



ENDIREITE-SE E APROXIME A CADEIRA DE SI

#### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma cadeira ou outro apoio

### LEVANTAR-SE DO CHÃO COM UMA CADEIRA



COM O APOIO DA CADEIRA, USE A PERNA SAUDÁVEL PARA COLOCAR O PÉ NO CHÃO



INCLINE-SE PARA A FRENTE, APOIE O PESO NA PERNA SAUDÁVEL E NA MÃO SAUDÁVEL PARA SE LEVANTAR



RODE A BACIA E SENTE-SE NA CADEIRA

#### MATERIAL NECESSÁRIO

- Uma cadeira ou outro apoio

### LEVANTAR-SE DO CHÃO SEM CADEIRA



DEITE-SE SOBRE O LADO SAUDÁVEL



INCLINE-SE PARA A FRENTE PARA APOIAR O COTOVELO SAUDÁVEL



APOIE-SE SOBRE O COTOVELO SAUDÁVEL

#### MATERIAL NECESSÁRIO

- Nenhum

## LEVANTAR-SE DO CHÃO SEM CADEIRA



INCLINE-SE PARA A FRENTE, ESTIQUE O COTOVELO PARA SE APOIAR NA MÃO SAUDÁVEL



SENTE-SE DE LADO E APOIE-SE NA MÃO SAUDÁVEL



APOIANDO-SE NA MÃO SAUDÁVEL, ELEVE A BACIA PARA FICAR DE JOELHOS

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Nenhum

## LEVANTAR-SE DO CHÃO SEM CADEIRA



ESTIQUE O JOELHO DA PERNA SAUDÁVEL E ENDIREITE O TRONCO



APOIE-SE NO JOELHO DA PERNA HEMIPLÉGICA E LEVE A PERNA SAUDÁVEL PARA A FRENTE

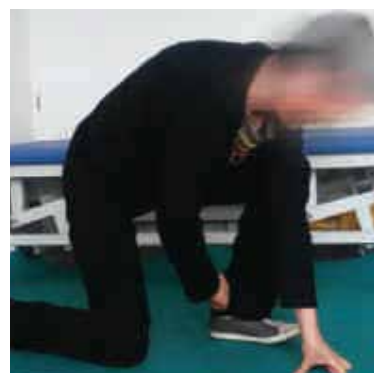


APOIE-SE NO JOELHO DA PERNA HEMIPLÉGICA E LEVE A PERNA SAUDÁVEL PARA A FRENTE

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Nenhum

## LEVANTAR-SE DO CHÃO SEM CADEIRA



COLOQUE O PÉ SAUDÁVEL À FRENTE



INCLINE-SE PARA A FRENTE, APOIE O PESO NA PARTE DA FRENTE DO PÉ E ESTENDA O JOELHO PARA SE LEVANTAR



ENDIREITE-SE E TRAGA O PÉ HEMIPLÉGICO PARA A FRENTE

### MATERIAL NECESSÁRIO

- Nenhum

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100

100