

Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo cranioencefálico

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

Instituição desenvolvedora: Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família – FACENE

Nível - Mestrado Profissional em Saúde da Família-FACENE

Ano: 2020

Protocolo de Exercícios Domiciliares

EXERCÍCIOS MÓDULO 1

* Objetivos Específicos:

- Adequar a tonicidade muscular;
- Estimular a sensibilidade superficial;
- Evitar a perda da extensibilidade muscular e o desuso da musculatura;
- Melhorar a circulação sanguínea e do líquido sinovial.

TREINO DE ROLAR



*Instrução: Com o seu familiar deitado de barriga para cima, você deve colocar as mãos na pá das costas e levar o seu familiar até você, ou virar o seu familiar até ele(a) ficar de frente para você. “Coloque as mãos na pá das costas, e traga o seu familiar até você ou vire o seu familiar para você”. *Repetições: _____.

Quadro 2: Treino de rolar

DISSOCIAÇÃO DE CINTURA PÉLVICA



*Instrução: Com o seu familiar/cliente deitado de barriga para cima, você deve juntar e dobrar as pernas do seu familiar/cliente até a barriga e depois virar para o lado em que você está. “Junte as pernas do seu familiar/cliente, leve as duas pernas do seu familiar/cliente até a barriga, e depois vire as pernas para o lado onde você está. Depois faça o mesmo do outro lado”. *Repetições: _____.

Quadro 3: Dissociação de cintura pélvica

MOBILIZAÇÃO PASSIVA DE FLEXÃO DO OMBRO



Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo cranioencefálico

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

*Instrução: Com o seu familiar/cliente deitado de barriga para cima, você deve pegar o braço do seu familiar/cliente, com uma mão no ombro e outra no pulso. “Leve o braço do seu familiar/cliente até a cabeça”. *Repetições: _____.

Quadro 4: Mobilização passiva de flexão do ombro

MOBILIZAÇÃO PASSIVA DE FLEXÃO DO COTOVELO



*Instrução: Com o seu familiar/cliente deitado de barriga para cima, você deve colocar sua mão atrás do cotovelo e a outra mão no pulso. Você deve dobrar o cotovelo do seu familiar/cliente devagar. “Dobre o braço do seu familiar/cliente”. *Repetições: _____.

Quadro 5: Mobilização passiva de flexão do cotovelo

MOBILIZAÇÃO PASSIVA DE FLEXÃO DE JOELHO E QUADRIL



*Instrução: Com o seu familiar/cliente deitado de barriga para cima, você deve levantar uma das pernas do seu familiar/cliente e colocar a sua mão atrás do joelho e a outra mão no tornozelo. Então você deve levar a perna do seu familiar/cliente para frente. “Leve a perna até o seu familiar/cliente, e depois leve a perna para cima”. *Repetições: _____.

Quadro 6: Mobilização passiva de flexão de joelho e quadril

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

MOBILIZAÇÃO PASSIVA DE FLEXÃO- PLANTAR



*Instrução: Com o seu familiar/cliente deitado de barriga para cima, você deve colocar a mão em cima do pé e empurrar para baixo e depois coloque a mão embaixo do pé e empurre para cima. “Leve (traga) o pé do seu familiar/cliente para baixo”. *Repetições: _____.

Quadro 7: Mobilização passiva de flexão-plantar

TREINO DE SENSIBILIDADE COM OBJETOS DE DIFERENTES TEXTURAS



*Instrução: Com seu familiar/cliente sentado à mesa ou na cama, você deve pedir para o seu familiar/cliente tocar nos objetos. Diga para ele(a): “Passe os dedos sobre os objetos”. *Repetições: _____.

Quadro 8: Treino de Sensibilidade com objetos de diferentes texturas

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

TREINO DE ABERTURA DA MÃO UTILIZANDO A TOALHA



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado à mesa você deve colocar as mãos na toalha, e puxar devagar a toalha para que os dedos sejam esticados.

“Coloque as mãos do seu familiar/cliente em cima da toalha, vá puxando em sua direção (para você) até os dedos ficarem “esticados”, e depois coloque sua mão em cima, deixando a mão do seu familiar/cliente aberta”. *Repetições: _____.

Quadro 9: Treino de Abertura da Mão utilizando a Toalha

EXERCÍCIOS MÓDULO 2

* Objetivos Específicos:

- Efetivar a preensão palmar;
- Estimular a propriocepção;
- Melhorar a coordenação motora e a amplitude de movimento;
- Proporcionar a independência funcional;
- Trabalhar a consciência corporal.

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

TRANSFERÊNCIA DE PESO



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado você deve pedir para o seu familiar/cliente apoiar o braço do lado do corpo e inclinar o corpo. Diga para ele(a): “Sente-se, apoie suas mãos na cama, e agora jogue o seu corpo para o lado, sobre a sua mão”.

*Repetições: .

Quadro 10: Transferência de Peso

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO DE COORDENAÇÃO MOTORA DE MMII



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado, você deve colocar os pés do seu familiar/cliente em cima da caixa, e pedir para ele(a) empurra a caixa para frente. Diga para ele(a): “Empurre a caixa para frente, traga a caixa para você”. *Repetições:_____.

Quadro 11: Exercício de Coordenação Motora de MMII

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO ATIVO DE FLEXÃO DE OMBRO



*Instrução: Com o seu familiar/cliente deitado de barriga pra cima, você deve pedir para que o seu familiar/cliente entrelace os dedos e leve o braço até acima da cabeça. Diga para ele(a): “Leve os seus braços até a cabeça”. *Repetições: _____.

Quadro 12: Exercício ativo de flexão de ombro

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO ATIVO DE FLEXÃO E DORSIFLEXÃO PLANTAR



*Instrução: Com o seu familiar/cliente deitado de barriga para cima, você deve pedir para o seu familiar/cliente levar o pé para cima e depois para baixo. Diga para ele (a): “Leve o pé para cima, e agora leve o pé para baixo, como se estivesse empurrando algo”. *Repetições:

Quadro 13: Exercício ativo de flexão e dorsiflexão plantar

TREINO DE ALCANCE FUNCIONAL UTILIZANDO COPOS



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado à mesa, utilizando copos, você deve pedir para o seu familiar/cliente colocar uma das mãos no copo, e depois sobre a mesa, e movimentar para frente o copo. Diga para ele(a): “Leve (arraste) os copos para frente e para o lado, leve os copos até você”. *Repetições: _____

Quadro 14: Treino de alcance funcional utilizando copos

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

TREINO DE MOTRICIDADE FINA UTILIZANDO MOEDAS



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado perto da mesa, você deve pedir para o seu familiar/cliente movimentar a moeda para frente, para o lado e para trás. Diga para ele(a): “Leve ou arraste as moedas para frente, para o lado e até você”. *Repetições: _____.

Quadro 15: Treino de motricidade fina utilizando moedas

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

TREINO DE PINÇA UTILIZANDO BOLAS DE GUDE



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado, você deve pedir para o seu familiar/cliente colocar as bolas de gude no copo ou pires. Diga para ele(a): “Coloque as bolas no copo, leve as bolas até o copo”. *Repetições: _____.

Quadro 16: Treino de pinça utilizando bolas de gude

EXERCÍCIOS MÓDULO 3

* Objetivos Específicos:

- Aperfeiçoar a execução do movimento;
- Aprimorar a coordenação do movimento e da motricidade fina;
- Melhorar a amplitude de movimento;
- Proporcionar a independência funcional;
- Trabalhar a lateralidade e a sincronia do movimento.

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO ATIVO DE FLEXÃO ANTERIOR DE OMBRO

*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado usando um cabo de vassoura ou um cano de água, você deve pedir para que o seu familiar/cliente levante o cabo de vassoura para cima. Diga para ele(a): “Leve os braços até a cabeça, e leve até a sua perna”.
*Repetições: _____.

Quadro 17: Exercício Ativo de Flexão Anterior de Ombro com o Cabo de Vassoura



**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO ATIVO DE ABDUÇÃO E ADUÇÃO DE OMBRO



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado usando um cabo de vassoura, você deve pedir para o seu familiar/cliente levar o cabo de vassoura para o lado direito e depois para o lado esquerdo. Diga para ele(a): “Leve o cabo de vassoura, para o lado”. *Repetições _____.

Quadro 18: Exercício de abdução e adução do ombro com o cabo de vassoura

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO ATIVO DE COORDENAÇÃO MOTORA DOS MMII



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado usando um cabo de vassoura no chão. Você deve pedir ao seu familiar/cliente para que ele(a) empurre para frente o cabo de vassoura e depois traga de volta. Diga para ele(a): “Leve o cabo de vassoura para frente”.

*Repetições: _____.

Quadro 19: Exercício ativo de coordenação motora dos MMII

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO ATIVO DE ELEVAÇÃO PÉLVICA



*Instrução: Com o seu familiar/cliente deitado de barriga para cima, com os braços do lado do corpo e joelho dobrado. Você deve pedir para que o seu familiar/cliente levante a bacia para cima. Diga para ele (a): “Deite-se, dobre os joelhos e traga (leve) a bacia para cima ou tire o bumbum da cama”. *Repetições: _____.

Quadro 20: Exercício ativo de elevação pélvica

EXERCÍCIO ATIVO DOS MMSS E MMII COM MOVIMENTOS SINCRONIZADOS



*Instrução: Com o seu familiar/cliente deitado de barriga para cima, você deve pedir para o seu familiar/cliente abraçar uma perna e depois abraçar a outra perna. Diga para ele(a): “Leve os braços a acima da cabeça, traga esta perna para você, agora leve o seu braço até a sua perna, depois faça o mesmo do outro lado ou leve os braços até a sua cabeça, depois leve a perna até a barriga, agora leve o seu braço até sua perna e abrace sua perna”. * Repetições: _____.

Quadro 21: Exercício ativo dos MMSS e MMII com movimento sincronizados

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO ATIVO DE COORDENAÇÃO MOTORA DOS MMSS



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado perto da mesa usando um cabo de vassoura na mesa. Você deve pedir para que o seu familiar/cliente empurre o cabo de vassoura para frente e depois traga de volta. Diga para ele(a): “Leve o cabo de vassoura para frente ou role o cabo de vassoura para frente”. *Repetições: _____.

Quadro 22: Exercício ativo de coordenação motora dos MMSS

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO DE PINÇA UTILIZANDO GRÃOS DE FEIJÃO



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado usando grãos de feijão. Você deve pedir que o seu familiar/cliente pegue os grãos, e coloque no pires ou copo. Diga para ele(a): “Leve os grãos de feijão até a vasilha”. *Repetições: _____.

Quadro 23: Exercício de pinça utilizando grãos de feijão

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO DE FLEXÃO DOS DEDOS (CAMINHADA COM DEDOS)



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado à mesa, você deve pedir para o seu familiar/cliente colocar a mão sobre a mesa e fazer o movimento de caminhar com os dedos. Diga para ele(a): "Caminhe com os dedos". *Repetições: _____.

Quadro 24: Exercício de flexão dos dedos (caminhada com dedos)

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO DE FLEXÃO DOS DEDOS COM O PEGADOR



*Instrução: Com o seu familiar/cliente sentado, usando um pegador de roupa. Você deve pedir para que o seu familiar/cliente aperte o pegador. Diga para ele(a): “Aperte o pegador”.

*Repetições: _____.

Quadro 25: Treino de pinça com o pegador de roupa

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020



Figura 6: Ajustes das imagens



Figura 7: Esboço final “Fisioterapeuta Carolina apresentando o material”

Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo cranioencefálico

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

RECOMENDAÇÃO

ATENÇÃO!

Cuidador(a)! Se por acaso no dia que você for fazer os exercícios, o seu familiar ou cliente estiver se sentindo mal, por estar com pressão alta ou por ter tido convulsão não faça os exercícios! Ok? Então, vamos lá!



Figura 8: Esboço final “Fisioterapeuta Carolina fazendo a recomendação”

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

MÓDULO 1

Cuidador(a), nesta primeira parte você vai fazer os exercícios no seu familiar ou cliente! Estes exercícios são importantes para evitar a atrofia.

*Lembrando, sempre faça os exercícios no seu familiar ou cliente devagar Ok?

Então, vamos começar?



Figura 9: Esboço final “Fisioterapeuta Carolina apresentando o módulo 1”

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

MÓDULO 2

Cuidador(a), nesta parte o seu familiar ou cliente já consegue fazer alguns exercícios sozinho(a)! Mas você também pode ajudar ele(a)! Então, explique a ele(a) como se faz! Vamos lá!

*Lembrando, sempre faça os exercícios no seu familiar ou cliente devagar Ok?

Qualquer dúvida pergunte ao seu fisioterapeuta!



Figura 10: Esboço final “Fisioterapeuta Carolina apresentando o módulo 2”.

MÓDULO 3

Cuidador(a), nesta parte o seu familiar ou cliente já consegue fazer todos os exercícios sozinho(a)! Mas você também pode ajudar ele(a)! Então, explique a ele(a) como se faz! Vamos começar!

*Lembrando, sempre faça os exercícios no seu familiar ou cliente devagar Ok?

Qualquer dúvida pergunte ao seu fisioterapeuta!



Figura 11: Esboço final “Fisioterapeuta Carolina apresentando o módulo 3”

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

EXERCÍCIO 06



***Instrução:** Com o seu familiar/cliente sentado perto da mesa usando um cabo de vassoura na mesa. Você deve pedir para que o seu familiar/cliente empurre o cabo de vassoura para frente e depois traga de volta. Diga para ele(a): “Leve o cabo de vassoura para frente ou role o cabo de vassoura para frente”.

***Repetições:** _____



Figura 12: Esboço final da apresentação dos exercícios



Figura 13: Esboço final “Fisioterapeuta Carolina falando frases motivacionais”
Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.



Figura 14: Esboço final “Fisioterapeuta Carolina finalizando o material”
Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020

Manual de Exercícios Domiciliares para a pessoa com Traumatismo Crânioencefálico

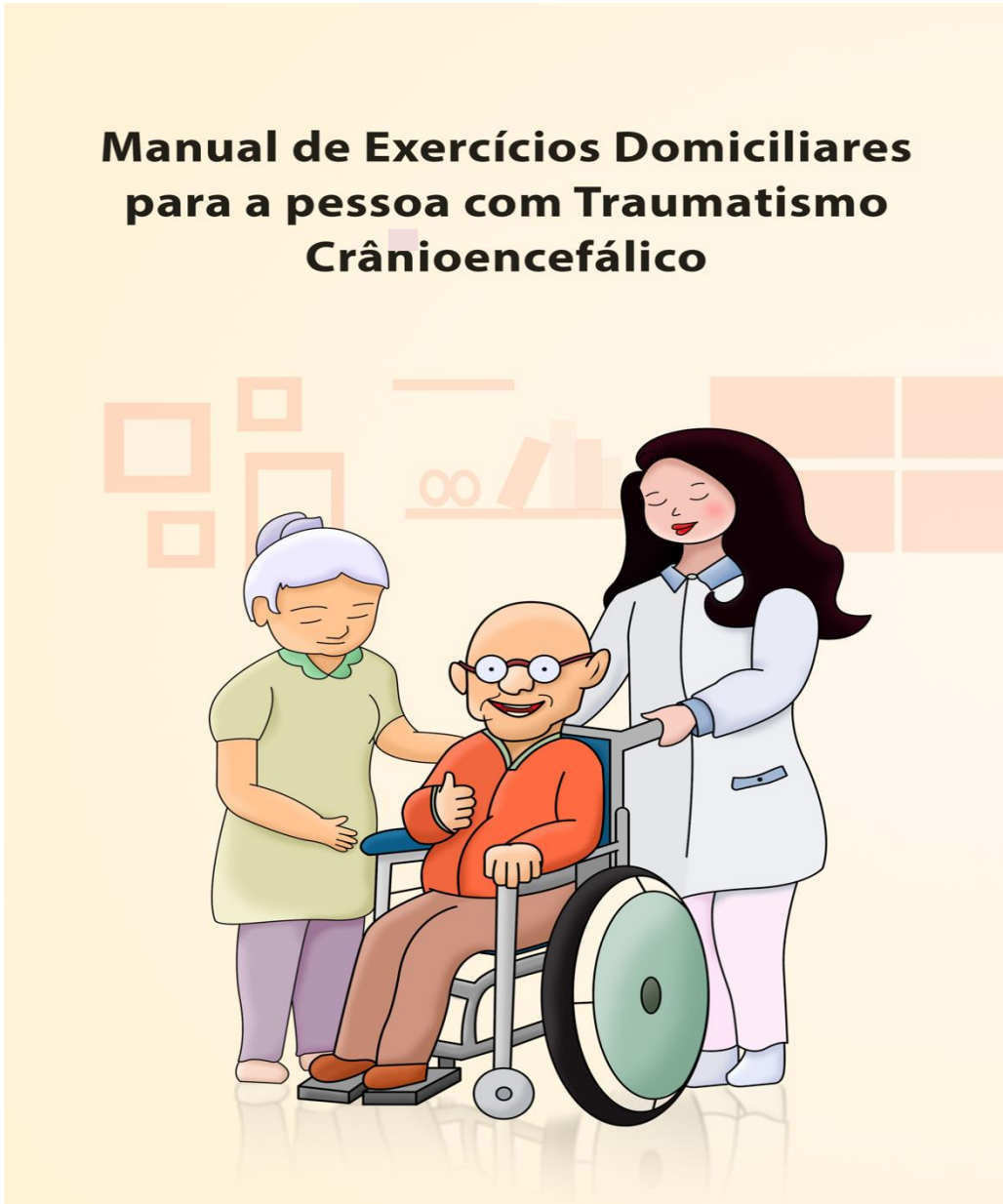


Figura 15: Esboço final da capa da Tecnologia Educativa



Este trabalho está licenciado com Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

**Manual de exercícios domiciliares para a pessoa com traumatismo
cranioencefálico**

Autora: Carolina dos Santos Silva Borges

Orientadora: Gabriel Rodrigues Neto

João Pessoa – 2020