



INTENSIFIQUE SUA SAÚDE NA MATURIDADE

Querido (a) paciente \_\_\_\_\_,

Para podermos atingir nossos objetivos na fisioterapia, é importante que você de continuidade aos exercícios propostos em sua casa. Para isso, segue abaixo orientação da atividade **SENTAR E LEVANTAR** descrita passo a passo. Observe em qual fase você está agora e questione sempre que houver qualquer dúvida!

**Bom trabalho!**

( ) Fase 1 – Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Passo 1:** Sente-se em uma cadeira **não muito baixa, nem muito macia.**

**Passo 2:** Aproxime-se da beirada da cadeira, colocando o bumbum na ponta.

**Passo 3:** Coloque os pés bem firmes no chão e apoie **as mãos nas laterais da cadeira.**

**Passo 4:** Faça força para afundar os pés no chão, e dê impulso para cima e para frente.

**Passo 5:** Mantenha os pés firmes no chão, retire as mãos da cadeira e eleve o corpo para ficar de pé.

**Passo 6:** Verifique se a cadeira está atrás de você para sentar-se.

**Passo 7:** Aproxime-se, e de costas para a cadeira, comece a dobrar os joelhos.

**Passo 8:** Vá dobrando os joelhos devagar.

**Passo 9:** Mantenha os braços ao longo do corpo, e prepare-se para **apoia-los** assim que entrar em contato com a cadeira.

**Passo 10:** Use os **braços como apoio** e Sente-se devagar.

<b>Objetivo desta fase para você:</b>
<b>Frequência da atividade:</b>
<b>Observações:</b>

( ) Fase 2 – Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Passo 1:** Sente-se em uma cadeira do **seu costume.**

**Passo 2:** Aproxime-se da beirada da cadeira, colocando o bumbum na ponta.

**Passo 3:** Coloque os pés bem firmes no chão e **apoie as mãos nos joelhos.**

**Passo 4:** Faça força para afundar os pés no chão, e dê impulso para cima e para frente.



INTENSIFIQUE SUA SAÚDE NA MATURIDADE

**Passo 5:** Mantenha os pés firmes no chão, retire as mãos dos joelhos e eleve o corpo para ficar de pé.

**Passo 6:** Verifique se a cadeira está atrás de você para sentar-se.

**Passo 7:** Aproxime-se, e de costas para a cadeira, comece a dobrar os joelhos.

**Passo 8:** Vá dobrando os joelhos devagar.

**Passo 9:** Mantenha **os braços em cima dos joelhos**, e prepare-se para sentar assim que entrar em contato com a cadeira.

**Passo 10:** Sente-se devagar.

<b>Objetivo desta fase para você:</b>
<b>Frequência da atividade:</b>
<b>Observações:</b>

( ) **Fase 3 – Data:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Passo 1:** Sente-se em uma cadeira **de seu costume**.

**Passo 2:** Aproxime-se da beirada da cadeira, colocando o bumbum na ponta.

**Passo 3:** Coloque os pés bem firmes no chão e **não use as mãos como apoio**.

**Passo 4:** Faça força para afundar os pés no chão, e Dê impulso para cima e para frente.

**Passo 5:** Mantenha os pés firmes no chão, **equilibre-se e eleve o corpo** para ficar de pé.

**Passo 6:** Verifique se a cadeira está atrás de você para sentar-se.

**Passo 7:** Aproxime-se, e de costas para a cadeira, comece a dobrar os joelhos.

**Passo 8:** Vá dobrando os joelhos devagar.

**Passo 9:** Mantenha o corpo ereto, e prepare-se para apoiá-lo assim que entrar em contato com a cadeira.

**Passo 10:** Sente-se devagar.

<b>Objetivo desta fase para você:</b>
<b>Frequência da atividade:</b>
<b>Observações:</b>