



ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA E DA PESSOA COM ALTAS HABILIDADES

Alongamento



GOV **RS**

NOVAS FAÇANHAS

NA JUSTIÇA, CIDADANIA E
DIREITOS HUMANOS



ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA E DA PESSOA COM ALTAS HABILIDADES

Alongamento

Redação Técnica: Cláudia Alfama, Denise Marchetti,
Marilú Mourão Pereira, Míriam Wornicow, Sabrina Sutério
Pavani e Susana Nunes Andrade

Imagens: Paratletas do GNU

Revisão, Diagramação e Edição: Aline Monteiro
Correia e Alane Nerbass Souza

Esta é uma publicação da



Julho, 2020



A FADERS Acessibilidade e Inclusão, buscando cumprir sua missão institucional de contribuir na promoção e defesa dos direitos humanos das pessoas com deficiência e das pessoas com altas habilidades, apresenta este material com orientações sobre alongamento.

O Núcleo Estadual do Paradesporto da FADERS Acessibilidade e Inclusão, pensando na proteção do bem maior que é a Vida de Todas as Pessoas com e sem deficiência, idealizou este material para que em casa, você possa manter-se ativo(a), preservando sua qualidade de vida.



Incentivar a manutenção de uma rotina de vida fisicamente ativa por parte da população como uma medida preventiva para a saúde é fundamental durante esse período de enfrentamento contra a disseminação da COVID-19.

Vale lembrar que as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para indivíduos saudáveis e assintomáticos são de, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana para adultos e 300 minutos de atividade física por semana para crianças e adolescentes.

Mesmo em casa, é possível manter a qualidade de saúde física e mental, e espantar a preguiça!



O ambiente domiciliar e familiar também é propício para realização de atividade física. Desta forma, independentemente da faixa etária, devem ser recomendados à população alguns comportamentos e atitudes que ajudarão na manutenção da saúde física e mental e serão importantes para o enfrentamento deste momento de isolamento social, tais como:

realizar atividades físicas que sejam prazerosas, explorando espaços domiciliares e utensílios disponíveis para se movimentar;

brincar e se exercitar com as crianças, adolescentes e animais de estimação, resgatando brincadeiras e jogos que promovam gasto energético superior à condição de repouso;

evitar o comportamento sedentário, intercalando o tempo sentado ou deitado com períodos de atividade física, reduzindo o tempo de uso de dispositivos eletrônicos;

reservar alguns minutos para atividades de exercícios respiratórios, alongamento, relaxamento e meditação.

Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?

A **atividade física** é todo o tipo de movimento produzido pelo músculo esquelético que nos causa um gasto energético acima do que teríamos em repouso. Atividades cotidianas como andar do quarto para a sala, limpar a casa, lavar a louça, passear com o cachorro, descer a escada do prédio, brincar com os filhos, levantar-se para atender o telefone ou cuidar do jardim podem ser consideradas atividades físicas.

O **exercício físico** é uma sequência sistematizada de movimentos que são executados de maneira planejada e possuem um objetivo específico. É repetitivo e deve ser feito com a ajuda de um profissional, porque somente ele pode determinar a intensidade ideal, a duração, as cargas e o objetivo de acordo com o perfil e o estado físico da pessoa.



Alongamento

O principal efeito dos exercícios de alongamento é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Ele previne seu corpo de lesões articulares e dores na coluna.

Eles são importantíssimos para o bom desenvolvimento do corpo e devem ser feitos de forma tranquila, com duração de 20 a 30 segundos para cada movimento. Os alongamentos podem ser feitos sempre que se sentir vontade, uma vez que relaxam o corpo e a mente.

A vantagem dos exercícios de alongamento é que você pode fazê-los em qualquer lugar e realizá-los em locais e momentos do seu dia a dia.



Trazemos como sugestão vinte e um alongamentos realizados por atletas de Para Natação da Equipe Esporte + / Grêmio Náutico União de Porto Alegre, organizados pela Técnica de Natação Paralímpica, Fernanda Michaelsen, que prontamente atendeu nossa solicitação e mobilizou seus atletas para execução deles.

A descrição dos alongamentos foi realizada com nomenclatura dos movimentos e posições corporais, de maneira a contemplar as pessoas com deficiência visual para sua execução.

Agradecimentos à Técnica, Atletas e Familiares
da Equipe Esporte + / GNU!

1. Em pé ou sentado, gire a cabeça lateralmente e a mantenha assim por 10 segundos de modo que o queixo fique na direção do ombro. Repita invertendo o lado.



Nikolas Santos – Pessoa com Transtorno do Espectro do Autismo

2. Em pé ou sentado, coluna ereta. Incline a cabeça para a frente. Junte as mãos por trás da cabeça. Baixe suavemente a cabeça aproximando o queixo do peito. Mantenha a posição por 30 a 40 segundos, e depois retorne lentamente à posição inicial, soltando as mãos em seguida.



Eduarda Weber – Pessoa com Síndrome Warkany Puro

3. Em pé ou sentado braços na lateral do corpo. Estique um de seus braços com a palma da mão virada para baixo. Com a outra mão puxe os dedos para trás por 10 segundos. Volte a posição inicial. Repita invertendo o lado.



Arthur Tonetto – Pessoa com
Transtorno do Espectro do Autismo

4. Em pé ou sentado, braços na lateral do corpo. Elevar os braços esticados acima da cabeça. Mão da direita à frente da esquerda com as palmas das mãos viradas para frente. Mantenha a posição por 10 segundos. Volte a posição inicial. Repita invertendo a mão à frente.



Derick de Moura – Pessoa com Amputação Transfemoral e Enxerto do Pé

5. Em pé ou sentado. Braços ao longo do corpo. Coloque os dois braços atrás do corpo. Entrelace as mãos. Estique os braços com as mãos entrelaçadas afastando-os do corpo por 10 segundos. Volte a posição inicial.



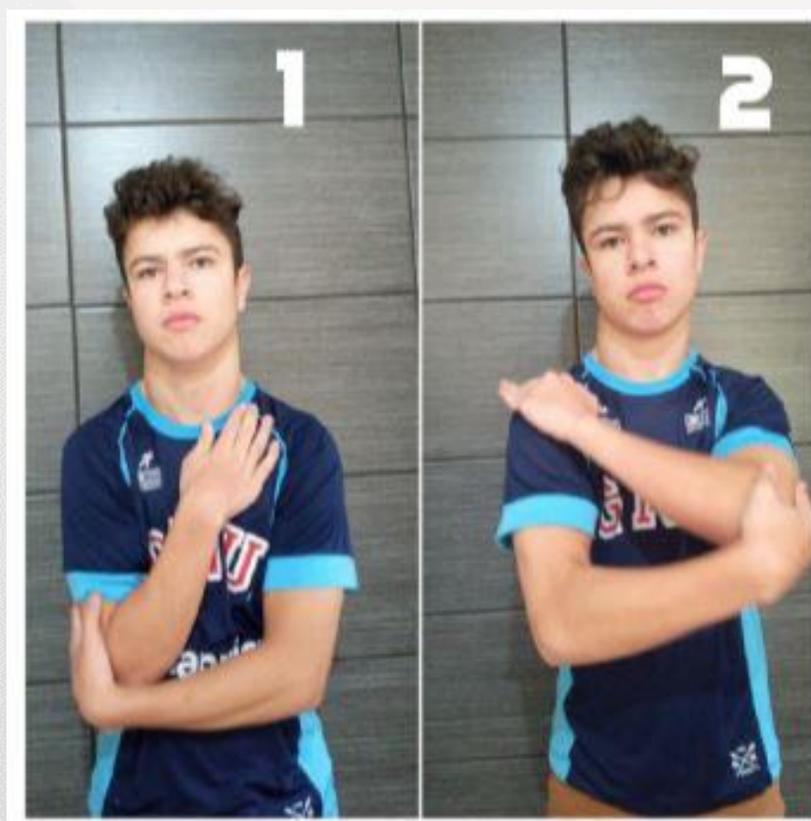
Rodrigo Dewes- Pessoa com Amputação
Transfemoral

6. Em pé ou sentado. Braços na lateral do corpo. Levar o braço direito para cima, perto da orelha. Dobrar o cotovelo, colocando a mão direita no ombro esquerdo e atrás das costas. Os dedos da mão direita devem apontar para baixo, tocando a parte de trás da escápula. Levar o braço esquerdo sobre a cabeça e segurar levemente depois do cotovelo direito. Você pode aprofundar o alongamento ao puxar o braço direito com a mão esquerda. Repita o exercício com o outro membro.



Lauryen Madeira- Pessoa com Deficiência Intelectual

7. Em pé ou sentado, braços na lateral do corpo. Cruze o braço direito sobre o peito, apoiando a mão no ombro. Com a outra mão, empurre o cotovelo para trás, mantendo-o assim por 10 segundos. Volte a posição inicial. Repita o alongamento invertendo os braços.



Cauê Pilger – Pessoa com PC –
Hemiplegia Espástica

8. Em pé ou sentado, braços na lateral do corpo. Realizar a extensão do braço direito para trás do corpo, com o dedo polegar para cima. Mantenha o alongamento por 20 segundos. Retorne a posição inicial. Repita o alongamento invertendo os braços.



David Ruan Chaves – Pessoa com
Deficiência Intelectual

9. Em pé ou sentado. Braços flexionados à frente do corpo, na altura do peito, mãos fechadas, palma das mãos viradas em direção ao corpo. Eleve lateralmente o braço direito até sua extensão. Mantenha o alongamento por 20 segundos. Retorne a posição inicial. Repita o alongamento invertendo os braços.



Adriane Cordioli – Pessoa com Diplegia Espástica

10. Em pé ou sentado, pernas ligeiramente afastadas, joelhos semiflexionados. Inclina lentamente o tronco para a frente com o objetivo de tocar o chão com as mãos. Partindo da posição inicial com as mãos no chão, tocar com as duas mãos a perna, pé ou chão do lado direito. Retorne a posição central. Repita o alongamento invertendo o lado.



Sargento Felipe Fraga – Pessoa
com Amputação Transfemoral

11. Sentado em uma cadeira, braços flexionados e mãos entrelaçadas na nuca. Flexione o tronco para a frente até encostar com o peito nas pernas. Após, realize a extensão dos braços tocando o chão com as mãos. Mantenha o alongamento por 20 segundos. Retorne a posição inicial.



Israel da Costa – Pessoa com Síndrome de Down

12. Sentado no chão, junte as solas dos pés (pose de borboleta), coluna reta, mãos tocando a ponta dos pés. Estender os braços a frente com a palmas das mãos tocando o solo. Mantenha o alongamento por 20 segundos. Retorne a posição inicial.



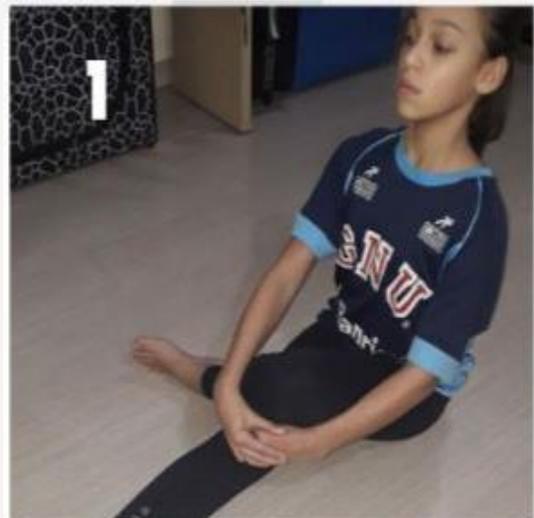
Isabelle Bonnes – Pessoa com
Deficiência Auditiva e Visual

13. Sentado no chão, coluna reta, pernas abertas e esticadas, calcanhares no solo, braços abertos na lateral do corpo na altura dos ombros. Gire o tronco para a direita até a mão esquerda alcançar o pé direito. Segure a posição por alguns segundos e volte ao início. Repita com o outro lado.



Gabriel Alexandre Corso – Pessoa com
Má Formação Congênita de 03
Membros

14. Sentado no chão, coluna reta, mantenha as pernas estendidas junto ao solo, calcanhares tocando no chão. Dobre o joelho esquerdo e o coloque por cima da perna direita entrelaçando as mãos no joelho flexionado. Flexione o tronco em direção ao joelho flexionado e estenda os braços sobre a perna estendida tocando os pés com as mãos. Segure a posição por alguns segundos e volte a posição inicial. Repita com o outro lado.



Ana Carolina Mathias –
Pessoa com PC -
Hemiparesia Espástica

15. Deitada de costas, joelhos flexionados, pés retos e apoiados no chão. Elevar uma das pernas, estendendo-a, em direção ao tronco. Coloque as mãos atrás da coxa e, eleve o tronco em direção à perna. Segure a posição por alguns segundos e volte a posição inicial. Repita com o outro lado.



Daniele Barcellos –
Pessoa com amputação
transtibial

16. Deitada de costas, joelhos flexionados e pés no chão. Levante o quadril lentamente até apoiar o corpo nos ombros. Segure a posição por alguns segundos e volte a posição inicial.



Larissa Rodrigues – Pessoa com Má Formação Congênita de 04 Membros

17. Deitado de costas, joelhos flexionados, pés retos e apoiados no chão. A cabeça direcionada para o teto, olhando para cima. Braços estendidos na horizontal, na altura dos ombros, com as palmas das mãos direcionadas para baixo. Levar os joelhos para baixo em direção ao solo para a lado esquerdo. Durante esse movimento, o quadril, os ombros, os pés e as mãos não perdem o contato com o solo e os joelhos são mantidos juntos até tocar no solo. Segure a posição por alguns segundos e volte a posição inicial. Repita com o outro lado.



Alexandre Barbosa – Pessoa com Deficiência Intelectual

18. Fique em quatro apoios (apoiando os dois joelhos e as duas mãos no chão) com os braços esticados para frente e palmas das mãos tocando o chão. Lentamente sentar-se sobre os calcanhares dos pés, encostando o peito nas pernas e a cabeça no chão, sem perder o contato das mãos com o solo. Segure a posição por alguns segundos e volte a posição inicial.



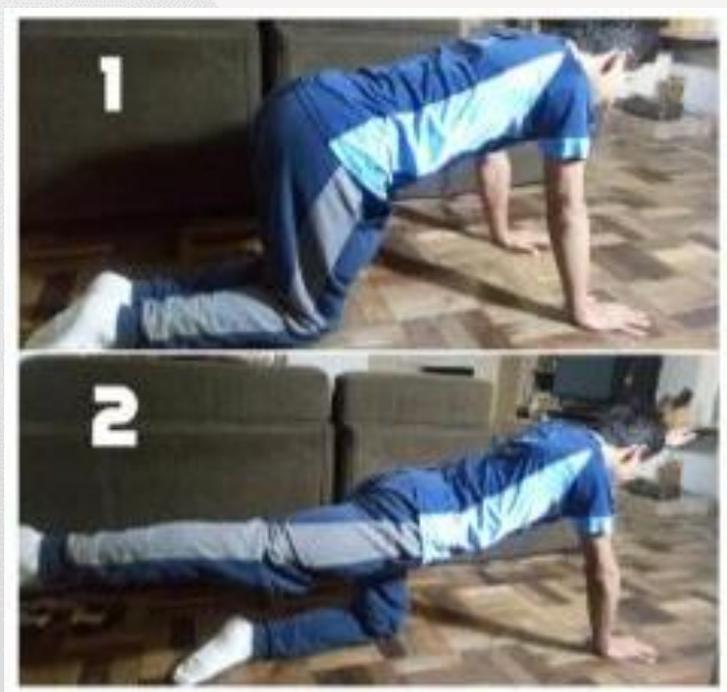
Stefanie Malinski – Pessoa com
Amputação Transfemoral

19. Deitada de bruços, pernas esticadas flexione os cotovelos. Apoie os cotovelos e as mãos no chão. Pernas esticadas. Pés esticados com o dorso tocando o solo. Com as palmas das mãos apoiadas no chão, empurrar o solo, utilizando as coxas e os quadris para impulsionar o corpo para cima, e levantar lentamente o tronco com o auxílio das mãos esticando os braços. Segure a posição por alguns segundos e volte a posição inicial.



Fabiane Cordioli –
Pessoa com PC –
Diplegia Espástica

20. Posicione-se sobre os quatro apoios no chão, com suas mãos abaixo dos ombros e joelhos abaixo dos quadris. Contraia o abdômen, formando uma linha reta desde os ombros até os quadris. Eleve e estenda sua perna direita até a altura do quadril e mantenha o calcanhar para trás o máximo possível. Concomitantemente, realize a elevação e extensão do braço direito, mão e dedos alinhados ao ombro. Segure a posição por alguns segundos e volte a posição inicial. Repita com o outro lado.



José Arthur Furtado – Pessoa
com Deficiência Visual

21. Posicione-se sobre os quatro apoios no chão, com suas mãos abaixo dos ombros e joelhos abaixo dos quadris. Alternar entre os movimentos de curvar e arquear as costas para que as regiões lombar, torácica e cervical sejam estendidas e flexionadas juntas. Segure as posições de curvar e arquear por alguns segundos e volte a posição inicial.



Gabriela Hasselman – Pessoa com Amputação Transfemoral



CONTATOS

ALINE MONTEIRO CORREIA
COORDENAÇÃO DE ACESSIBILIDADE
aline-correia@faders.rs.gov.br

ANDRÉA ASTI SEVERO
COORDENAÇÃO DE PESQUISA
andrea-severo@faders.rs.gov.br

EVA LORENI DE CASTILHOS
COORDENAÇÃO DE CAPACITAÇÃO
eva-castilhos@faders.rs.gov.br

JAQUELINE DA SILVA ROSA
**COORDENAÇÃO DE DIREITOS E POLÍTICAS
PÚBLICAS**
jaqueline-rosa@faders.rs.gov.br

MIRELLE MELO FERREIRA DUARTE
COORDENAÇÃO DE ATENDIMENTO
mirelle-duarte@faders.rs.gov.br



CLAUDIA REGINA ALFAMA
NÚCLEO DO PARADESPORTO
claudia-alfama@faders.rs.gov.br

ELOIDE MARCONI
NÚCLEO DO TRABALHO
eloide-marconi@faders.rs.gov.br

DIREÇÃO

MARCO ANTÔNIO LANG
DIRETOR PRESIDENTE
presidencia@faders.rs.gov.br

ROMÁRIO CRUZ
DIRETOR ADMINISTRATIVO
romario-cruz@faders.rs.gov.br

ANA FLÁVIA BECKEL RIGUEIRA
DIRETORA TÉCNICA
ana-beckel@faders.rs.gov.br



Accessibilidade e Inclusão

**Fundação de Articulação e Desenvolvimento de Políticas
Públicas para Pessoas com Deficiência e Pessoas com
Altas Habilidades no Estado do Rio Grande do Sul**

VISITE NOSSO SITE

<http://www.portaldeaccessibilidade.rs.gov.br>

**ENDEREÇO: R. DUQUE DE CAXIAS, 418 - CENTRO
PORTO ALEGRE – RS**

**TELEFONES/WHATS APP: 51 98417.6036
51 98594.2857**

E-MAIL: faders@faders.rs.gov.br

**FADERS ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO NAS REDES
SOCIAIS**

