

# RECOMENDAÇÕES DA SPP SOBRE TREINO DE EQUILÍBRIO DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Junho de 2020



COMISSÃO DE TRABALHO DE  
**REABILITAÇÃO  
RESPIRATÓRIA**



SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE PNEUMOLOGIA

# Introdução

---

A integridade do equilíbrio é fundamental para a independência funcional de cada um de nós.

No caso particular dos doentes respiratórios crónicos tem-se verificado uma maior propensão para a existência de alterações do equilíbrio por diversos fatores, nomeadamente, a idade mais avançada, fraqueza muscular, coexistência de outras patologias e consequente toma de múltipla medicação. No seu conjunto, estes fatores favorecem um risco acrescido de quedas, que podem trazer maior debilidade, dependência e consequentemente agravar o estado global de saúde do doente respiratório crónico.

Os exercícios de reabilitação respiratória são atualmente considerados essenciais no tratamento complementar dos doentes respiratórios crónicos, com benefícios comprovados tanto a nível do alívio dos sintomas, como da qualidade de vida global.

De forma a contrariar as alterações de equilíbrio é também importante que o programa de reabilitação respiratória tenha integrado um treino específico de equilíbrio. Este tipo de treino ajuda a melhorar a capacidade de exercício e a destreza do doente, contribuindo para a sua autonomia.

Durante este período de pandemia, apesar do isolamento social, é também possível realizar exercícios de treino de equilíbrio, na segurança do seu domicílio. Siga os nossos conselhos, veja os vídeos e repita os exercícios!

Bom treino!

## Recomendações antes do treino

### **ANTES DE COMEÇAR CERTIFIQUE-SE QUE:**

- Não tem febre;
- Não está muito cansado ou com falta de ar.

Lembramos também que não deve fazer os exercícios logo após as refeições e que é importante hidratar o seu corpo bebendo água.

Os exercícios estão apresentados em três níveis de dificuldade progressiva. Sugerimos que comece pelos exercícios de nível 1 e quando os conseguir completar sem dificuldade, pode avançar para os exercícios do nível seguinte.

# TREINO DE EQUILÍBRIO NÍVEL 1



[veja o video aqui](#)

## MATERIAL NECESSÁRIO PARA O TREINO:

Para fazer estes exercícios vai precisar de apenas uma cadeira.

### EXERCÍCIO 1

Coloque-se de pé sem apoio e mantenha a posição durante 20 segundos. De seguida, feche os olhos e tente manter o equilíbrio durante 20 segundos.



### EXERCÍCIO 2

Com o apoio de uma cadeira, faça o movimento de sentar e levantar 5 vezes seguidas. Tente não se apoiar nos braços da cadeira. Para aumentar a dificuldade do exercício, pode aumentar a velocidade do exercício, levantando e sentando o máximo de vezes que conseguir durante 30 segundos.



### EXERCÍCIO 3

Coloque-se de pé e levante a ponta dos pés 10 vezes. A seguir, manter a mesma posição e levantar os calcanhares 10 vezes. Pode apoiar as mãos nas costas de uma cadeira ou numa parede para ajudar a equilibrar o corpo, mas progressivamente vá retirando o apoio à medida que for melhorando o equilíbrio.



### EXERCÍCIO 4

Num corredor coloque-se de lado e caminhe lateralmente, avançando um pé de cada vez. Não deve cruzar os pés e deve realizar o exercício a uma baixa velocidade.



# TREINO DE EQUILÍBRIO NÍVEL 2



[veja o video aqui](#)

## MATERIAL NECESSÁRIO PARA O TREINO:

Para fazer estes exercícios vai precisar de cadeira e um degrau ou algo semelhante (por exemplo, as escadas de casa).

Pode fazer os exercícios próximo de uma parede ou outra superfície sólida de forma a apoiar as mãos em caso de necessidade.

## EXERCÍCIO 1

Apoiando-se numa superfície, levante a perna e mantenha-se apoiado só num pé durante 30 segundos. Depois repita o exercício com a outra perna. Pode aumentar a dificuldade deste exercício utilizando alvos visuais e rodando a cabeça na sua direção.



## EXERCÍCIO 2

Coloque-se de frente para o degrau/escada e, alternadamente toque com o pé no degrau e depois retorne à posição inicial. Deve fazer 10 repetições. Inicialmente deve fazer o exercício com a mão apoiada numa parede ou corrimão e progressivamente deve fazer o exercício sem apoio.



## EXERCÍCIO 3

Com as mãos apoiadas nas costas de uma cadeira, simule o movimento de sentar numa cadeira. Atenção: os seus joelhos não devem juntar-se nem devem ultrapassar a ponta dos pés e deve manter as costas direitas durante o exercício. Pode fixar um ponto com o olhar uma vez que ajuda a manter a sua coluna alinhada. Deve fazer 2 séries de 10 repetições cada.

Em seguida repita mais 2 séries deste exercício mas sem o apoio das mãos.

### EXERCÍCIOS DE FORÇA MUSCULAR

Coxa



1 • Mini-agachamentos

2 • Agachamentos (com e sem suporte de braços)

# TREINO DE EQUILÍBRIO NÍVEL 3



[veja o video aqui](#)

## MATERIAL NECESSÁRIO PARA O TREINO:

Para fazer estes exercícios vai precisar de um degrau.

Pode fazer os exercícios próximo de uma parede ou outra superfície sólida para apoio de mãos em caso de necessidade.

### EXERCÍCIO 1

Com a mão apoiada numa parede ou corrimão, coloque-se de frente para o degrau/escada. Suba e desça o primeiro degrau com a mesma perna 10 vezes seguidas. Depois deve repetir o exercício com a outra perna 10 vezes. Para aumentar a dificuldade pode realizar este exercício sem o apoio da mão.



### EXERCÍCIO 2

Com a mão apoiada numa parede ou corrimão, coloque-se de lado para o degrau/escada. Suba o degrau lateralmente com a mesma perna 10 vezes. Repetir o exercício com a outra perna 10 vezes. Para aumentar a dificuldade pode realizar este exercício sem o apoio da mão.



**Autores**

Marcos Oliveira, Margarida Maurício,  
Ângela Albuquerque, Sofia Ferreira,  
Luís Vaz Rodrigues

**Produção e edição de vídeo**

Marcos Oliveira e Bernardo Duarte Gomes

**Comunicação e imagem**

Carla Fantasia

**Infogramas**

Nuno Batista

**Comissão de Reabilitação  
Respiratória da Sociedade Portuguesa  
de Pneumologia**

Inês Sanches e Luís Vaz Rodrigues

**Realizado com o apoio**

Instituto Politécnico da Guarda e do  
Gabinete de Comunicação e Imagem da  
Unidade Local de Saúde da Guarda