

PLANO DE EXERCÍCIOS CUIDAR DE QUEM CUIDA

QUAL A IMPORTÂNCIA?

A inatividade e o stress são dois fatores presentes nos Pais e Cuidadores durante o internamento da Criança.

BENEFÍCIOS

É crucial a realização de exercícios que promovam o alongamento muscular, a vascularização, a melhoria do humor e a consequente diminuição do stress.

Tire um tempo para si e realize os exercícios descritos.



Fundação Infantil
Ronald McDonald™



Desenvolvido por:
Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa
Mestrado em Fisioterapia Materno-infantil
2023/2024

CUIDAR DE QUEM

CUIDA

**ALONGAMENTO
DO PESCOÇO,
TRACIONANDO
A CABEÇA**



**LEVAR O JOELHO
AO TÓRAX**



**COM A MANTA, LEVAR
OS BRAÇOS PARA CIMA
ENQUANTO INSPIRA**



**COM A MANTA,
ALONGAR A PERNA,
PUXANDO-A PARA SI**



**PUXAR O BRAÇO PARA SI
COM AJUDA, ALONGANDO OS
MÚSCULOS DO OMBRO**



**TENTAR TOCAR
NO PÉ, ALONGANDO
OS MÚSCULOS
POSTERIORES
DA PERNA**



Plano de Exercícios para
Pais e Cuidadores
que passam muito tempo em
cadeirões durante o internamento
hospitalar da Criança



Fundação Infantil
Ronald McDonald™

