

Plano de Exercícios

Cuidar de Quem Cuida



**Casa
Ronald
McDonald®**
Portugal

Qual a importância?

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



Benefícios

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

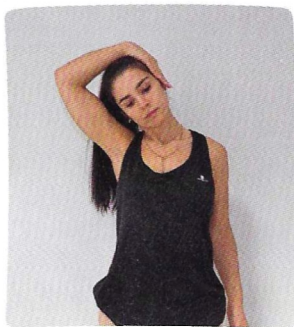
Tire um tempo para si e realize os exercícios descritos.

Plano de Exercícios para Pais e Cuidadores que passam muito tempo em cadeirões durante o internamento hospitalar da criança ou jovem.

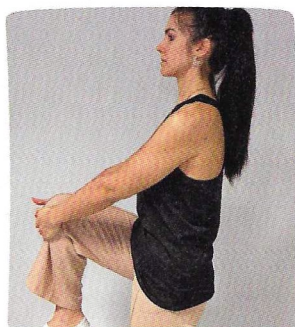
Desenvolvido por:
Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa
Mestrado em Fisioterapia Materno-infantil
2023/2024



Cuidar de Quem Cuida



Alongamento do pescoço,
puxando suavemente a cabeça



Levar o joelho ao tórax



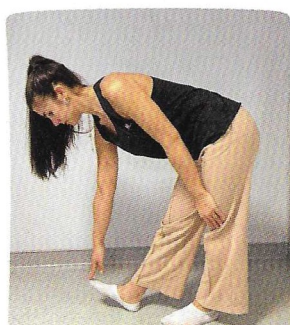
Com a manta, levar os braços
para cima enquanto inspira



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