



**CARTILHA DE
ORIENTAÇÕES
AOS IDOSOS**

Unimed 
Regional Jaú

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS NA TERCEIRA IDADE

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a manutenção da saúde e qualidade de vida em todas as fases da vida, especialmente na terceira idade. À medida que envelhecemos, o corpo sofre algumas mudanças naturais, como perda de massa muscular, diminuição da flexibilidade e da capacidade cardiovascular. No entanto, com a atividade física adequada, é possível retardar esses processos e até reverter algumas dessas alterações.

Para os idosos, os exercícios físicos trazem uma série de benefícios importantes, como o aumento da força, equilíbrio e resistência, o que ajuda a prevenir quedas e lesões. Além disso, a prática regular de atividades físicas melhora a circulação sanguínea, reduz o risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, e favorece o bem-estar mental, combatendo a depressão e a ansiedade.

No entanto, é importante destacar que a escolha dos exercícios deve ser feita com base nas condições físicas e de saúde de cada indivíduo e com a orientação de profissionais qualificados.



Lembre-se: nunca é tarde para começar a cuidar de sua saúde física. Com o exercício adequado, você pode melhorar a sua qualidade de vida, sentir-se mais disposto e, principalmente, manter a sua independência e autonomia por mais tempo.

BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS

Melhora do equilíbrio:

Diminui o risco de quedas e lesões.

Aumento da força muscular:

Ajuda na realização das atividades diárias com mais facilidade.

Melhora da mobilidade:

Aumenta a flexibilidade e a amplitude de movimento.

Redução do risco de doenças crônicas:

Como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares.

Bem-estar mental:

Reduz os sintomas de ansiedade, estresse e depressão, proporcionando maior sensação de disposição e alegria.

SIGA ESSAS DICAS PARA GARANTIR SUA SEGURANÇA

- **Consulte um médico:** Antes de começar qualquer programa de exercícios, é importante consultar um médico, especialmente se você tiver alguma condição de saúde preexistente.
- **Comece devagar:** Se você não tem o hábito de praticar exercícios, inicie com poucas repetições e aumente gradualmente.
- **Use roupas confortáveis:** Escolha roupas e calçados adequados, que não limitem os movimentos.
- **Não faça exercícios em jejum** ou depois de refeições exageradas.

DICAS DE EXERCÍCIOS

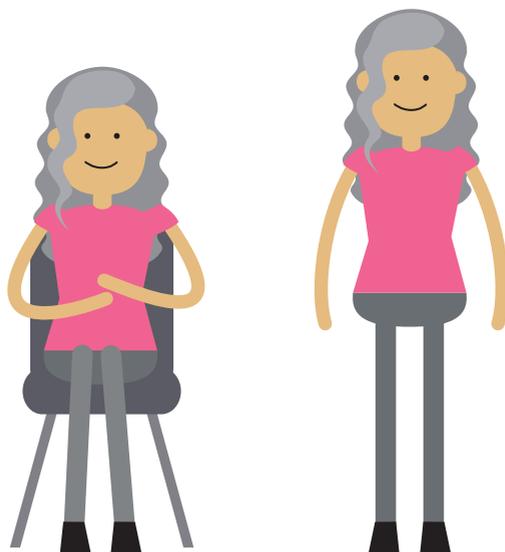
1. Subir e descer na ponta dos pés:

Suba e desça na ponta dos pés. Faça apoiando na janela, mesa ou barra de apoio. Realize 3 séries de 8 a 10 repetições.



2. Sentar e levantar da cadeira:

Em uma cadeira firme ou no sofá, levante-se e sente. Prefira assentos mais altos e tente não usar as mãos. Repita 2 a 3 séries de 8 a 10 repetições.



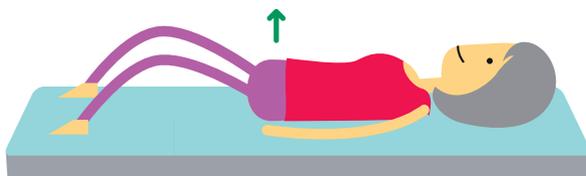
3. Elevação dos braços:

Sentado, levantar e abaixar os braços. Você pode fazer esse exercício segurando uma bola, um cabo de vassoura ou algum peso (halter ou garrafa de água). Faça 3 séries de 8 a 10 repetições.



4. Levantar o quadril:

Deitado sem travesseiro, com as pernas dobradas e apoiadas na cama, subir e descer o quadril (bumbum) da cama. Realizar 3 séries de 8 a 10 repetições.



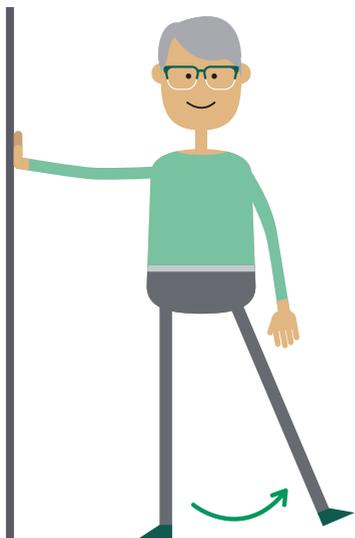
5. Fortalecimento dos músculos da coxa:

Sentado, com as costas apoiadas, esticar e dobrar o joelho. Faça 3 séries de 10 repetições com cada perna.



6. Fortalecimento dos músculos do quadril:

Em pé, com as mãos apoiadas, abrir e fechar a perna esticada. Faça 3 séries de 8 a 10 repetições.



7. Caminhada:

Faça pequenas caminhadas. Cuidado com obstáculos e respeite sua tolerância e cansaço.



PREVENÇÃO DE QUEDAS

As quedas são um dos maiores riscos para a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Elas podem causar lesões graves, como fraturas e contusões, além de impactar diretamente a independência e a confiança no dia a dia. Porém, é importante saber que as quedas podem ser prevenidas com algumas atitudes simples, cuidados diários e ajustes no ambiente.

Lembre-se: nunca é tarde para adotar hábitos mais seguros. Com pequenas mudanças, você pode reduzir os riscos de quedas e manter sua saúde e bem-estar por mais tempo. A prevenção é o primeiro passo para garantir uma vida mais segura e tranquila.

DICAS PARA PREVENIR QUEDAS

Retire objetos e obstáculos do chão.



Procure evitar tapetes nos ambientes. Se usar, opte por tapetes antiderrapantes para evitar que escorreguem.



Mantenha os ambientes bem iluminados. Use luzes noturnas nos corredores e banheiros para facilitar a locomoção.

Deixe objetos de uso frequente em locais de fácil alcance.



Utilize sapatos fechados com sola antiderrapante. Evite chinelos e sandálias abertas.

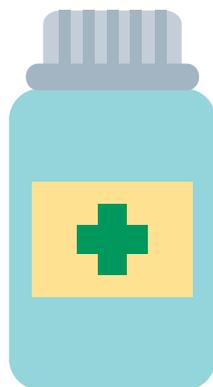


Instale corrimãos nas escadas e barras de apoio no banheiro, próximo ao vaso sanitário e no chuveiro, para ajudar na estabilidade.



Pratique exercícios físicos regularmente.

Fique atento ao uso de medicamentos que podem causar sonolência, tontura ou diminuir o equilíbrio.



Referência Bibliográfica:

BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidando da saúde do idoso: uma cartilha sobre envelhecimento saudável e qualidade de vida. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Cadernos de Atenção Básica. Brasília: DF, 2007.



Fisioterapia Unimed Regional Jaú

Av. Antônio Prado Lyra, nº 564 - Jardim Alvorada - Jaú/SP

T. (14) 2104-8300