

MOVIMENTO JOELHO LIVRE

21 DIAS DE MOBILIDADE E MOVIMENTO PARA UMA ROTINA MAIS ATIVA

Um guia prático para criar uma rotina progressiva de movimentos confortáveis.

KIT JOELHO LIVRE

SEU MOVIMENTO COMEÇA COM PEQUENOS PASSOS

Movimentar o corpo regularmente faz parte de uma rotina saudável. Este guia foi criado para ajudar você a organizar **21 dias de movimentos simples, progressivos e fáceis de realizar em casa**.

Você não precisa começar fazendo muito. O objetivo é criar consistência, respeitando seu ritmo e seus limites.

Comece leve

Inicie com movimentos suaves e de baixa intensidade.

Movimente-se com controle

Qualidade do movimento acima de quantidade.

Respeite seu corpo

Ouçá os sinais do seu organismo a cada dia.

Construa consistência

Pequenos passos diários criam grandes mudanças.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.



ANTES DE COMEÇAR

Algumas orientações importantes para que sua prática seja segura e confortável desde o primeiro dia.

Faça os movimentos lentamente

Evite movimentos bruscos. O controle é mais importante do que a velocidade.

Não force a amplitude

Faça somente até onde o movimento for confortável para você.

Respire normalmente

Não prenda a respiração durante os exercícios. Respire de forma tranquila e contínua.

Use apoio quando necessário

Uma cadeira ou superfície estável pode ajudar no equilíbrio e na segurança.

Respeite seu limite

Mais movimento não significa necessariamente melhor movimento. Progrida no seu tempo.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

SUA SEGURANÇA VEM PRIMEIRO

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

Se você possui uma lesão, passou recentemente por cirurgia, possui uma condição de saúde específica ou recebeu alguma restrição de movimento, converse com um profissional antes de iniciar uma nova rotina de exercícios.



Interrompa o exercício caso apareça dor forte, tontura, falta de ar, inchaço importante ou qualquer sintoma incomum.

INTERROMPA SE OCORRER:

- Dor intensa ou inesperada
- Tontura
- Falta de ar fora do esperado
- Perda importante de força
- Inchaço importante
- Sensação importante de instabilidade
- Qualquer sintoma incomum

21 DIAS DE MOVIMENTO

A progressão foi pensada para respeitar sua capacidade individual, avançando gradualmente ao longo das três semanas.

1

SEMANA 1 — DESPERTAR O MOVIMENTO

Movimentos simples e controlados para ativar o corpo com segurança.

2

SEMANA 2 — DESENVOLVER A MOBILIDADE

Combinação progressiva de movimentos para ampliar a mobilidade.

3

SEMANA 3 — CONSOLIDAR A ROTINA

Sequências mais completas para integrar o movimento ao dia a dia.

A progressão deve respeitar sua capacidade individual. Avance somente quando se sentir confortável.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

3 MINUTOS PARA PREPARAR O CORPO

Antes de iniciar qualquer sequência de movimentos, reserve 3 minutos para preparar o corpo de forma suave e progressiva.

01

Respiração tranquila

30 segundos — Inspire pelo nariz, expire pela boca. Relaxe os ombros.

02

Marcha leve no lugar

60 segundos — Eleve os pés levemente, mantendo ritmo confortável.

03

Movimentos de tornozelo

30 segundos por lado — Círculos suaves sentado ou apoiado.

04

Flexão e extensão suave das pernas

30 segundos — Movimentos lentos e controlados, sem forçar amplitude.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.



MOVIMENTO DE TORNOZELO

Um movimento simples para trabalhar a mobilidade do tornozelo de forma confortável e controlada.

COMO FAZER

1. Sente-se confortavelmente em uma cadeira firme.
2. Eleve levemente um pé do chão.
3. Faça movimentos circulares lentos com o tornozelo.
4. Inverta o sentido dos círculos.
5. Troque o lado e repita.

Sugestão

2 séries de 10 movimentos por direção

Foco

Mobilidade do tornozelo e movimento controlado

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

FLEXÃO E EXTENSÃO DO JOELHO SENTADO

Exercício de mobilidade do joelho, realizado sentado e com movimentos controlados.

COMO FAZER

1. Sente-se em uma cadeira firme com as costas apoiadas.
2. Mantenha o tronco em posição confortável.
3. Estenda lentamente uma perna à frente.
4. Retorne ao ponto inicial com controle.
5. Repita com a outra perna.

Sugestão

2 séries de 8–10 repetições por lado

Atenção

Não forçar a extensão além do confortável

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.



ELEVAÇÃO DE CALCANHARES

Movimento controlado para trabalhar tornozelo e panturrilha, usando apoio quando necessário.

1

Posição inicial

Fique em pé atrás de uma cadeira e segure o encosto para apoio.

2

Movimento

Eleve lentamente os calcanhares, ficando na ponta dos pés.

3

Retorno

Retorne ao chão com controle, sem deixar os calcanhares caírem.

2

Séries

de 10 repetições cada

3s

Ritmo

suba em 2s, desça em 3s

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.



MARCHA ESTACIONÁRIA

Um movimento simples e versátil que pode ser feito em qualquer momento do dia, com ou sem apoio.

COMO FAZER

1. Fique em pé próximo a um apoio (parede ou cadeira).
2. Eleve alternadamente os pés do chão.
3. Faça movimentos pequenos e controlados.
4. Mantenha uma postura confortável durante todo o movimento.

Tempo

1 a 2 minutos

Apoio

Use superfície estável se necessário

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

SENTAR E LEVANTAR

Um movimento funcional do dia a dia, praticado de forma controlada e dentro de uma amplitude confortável.



1. Posição inicial

Sente-se em uma cadeira firme com os pés posicionados confortavelmente no chão.



2. Preparação

Incline levemente o tronco à frente, transferindo o peso para os pés com controle.



3. Levantar e retornar

Levante-se de forma controlada e retorne lentamente à cadeira. Repita 5–8 vezes.

Sugestão

1 a 2 séries de 5–8 repetições

Importante

Utilize uma cadeira estável e faça somente dentro de uma amplitude confortável.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.



MOVIMENTO DE QUADRIL EM PÉ

Exercício de mobilidade do quadril, usando apoio para facilitar o equilíbrio e o controle.

COMO FAZER

1. Fique próximo a uma cadeira ou bancada.
2. Segure o apoio com as duas mãos.
3. Leve uma perna suavemente para trás.
4. Retorne ao centro com controle.
5. Alterne o lado.

Sugestão

2 séries de 8 repetições por lado

Atenção

Evite inclinar excessivamente o tronco

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

CONTINUE EM MOVIMENTO

Uma rotina saudável é construída com pequenas escolhas repetidas ao longo do tempo. Use este guia como ponto de partida para manter uma rotina de movimento compatível com você.

MINHA ROTINA DAQUI PARA FRENTE

Mobilidade

Mantenha os movimentos de tornozelo, joelho e quadril

Fortalecimento leve

Continue com sentar e levantar, elevação de calcanhares

Atividade confortável

Caminhada ou movimento que você goste

Descanso adequado

Respeite seu corpo e seus limites

LEMBRE-SE

Cuidar da sua rotina também é uma forma de cuidar de você.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

VOCÊ CHEGOU AO DIA 21!

Completar 21 dias não significa que você precisa parar. O objetivo deste programa é ajudar você a perceber que pequenos momentos de movimento podem fazer parte da sua rotina diária.

Você criou um hábito. Você aprendeu a respeitar seu corpo. Você se movimentou com consistência.

AGORA O QUE?

Continue respeitando seus limites e escolha atividades adequadas à sua condição. O movimento não precisa ser perfeito — precisa ser consistente.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

COMO FOI MINHA EXPERIÊNCIA?

Refleta sobre sua jornada de 21 dias. Estas respostas ajudam você a entender seu progresso.

ANTES DE COMEÇAR

Como estava minha rotina de movimento?

 Espaço para escrever sua resposta.

DEPOIS DOS 21 DIAS

O que consegui incorporar à minha rotina?

 Espaço para escrever sua resposta.

EXERCÍCIOS QUE MAIS GOSTEI

Quais movimentos foram mais confortáveis para você?

 Espaço para escrever sua resposta.

MINHA PRÓXIMA META

Como quero continuar me movimentando?

 Espaço para escrever sua resposta.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

MEU CHECKLIST DE 21 DIAS

Acompanhe seus hábitos ao longo do programa.

HÁBITO	CONSEGUI?	NOTAS
Fiz movimentos regularmente	☐	
Respeitei meus limites	☐	
Mantive movimentos controlados	☐	
Usei apoio quando necessário	☐	
Mantive uma rotina consistente	☐	
Observei como meu corpo respondeu	☐	
Completei os 21 dias	☐	

REFLEXÃO

Marque os hábitos que você conseguiu manter. Estes são seus pontos fortes para continuar!

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

MEUS 21 DIAS

ACOMPANHAMENTO

Use esta página para marcar os dias que você completou. Consistência ajuda a construir uma rotina.

DIA	EXERCÍCIO	CONCLUÍDO	NOTAS
1	Movimento de Tornozelo	☐	
2	Flexão e Extensão do Joelho	☐	
3	Elevação de Calcanhares	☐	
4	Marcha Estacionária	☐	
5	Sentar e Levantar	☐	
6	Movimento de Quadril	☐	
7	Dia de Descanso/Revisão	☐	
8	Tornozelo + Joelho	☐	
9	Calcanhares + Marcha	☐	
10	Sentar e Levantar + Quadril	☐	
11	Tornozelo + Calcanhares	☐	
12	Joelho + Marcha	☐	
13	Sentar e Levantar + Tornozelo	☐	
14	Dia de Descanso/Revisão	☐	
15	Sequência 1	☐	
16	Sequência 2	☐	
17	Sequência 3	☐	
18	Sequência 4	☐	
19	Sequência Completa 1	☐	
20	Sequência Completa 2	☐	
21	Dia de Celebração	☐	

DICA

Marque cada dia conforme completar. Registrar o progresso pode ajudar a manter a consistência.
Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapia ou acompanhamento de um profissional qualificado.

ROTINA COMPLETA — 10 MINUTOS

Uma rotina mais completa que integra todos os movimentos aprendidos.

01

Marcha leve

2 minutos — Aquecimento

03

Joelho sentado

2 minutos — Flexão e extensão

05

Quadril + movimentos leves

2 minutos — Extensão e mobilidade

02

Mobilidade de tornozelo

2 minutos — Círculos em ambas as direções

04

Elevação de calcanhares

2 minutos — Com apoio

Faça somente os exercícios que sejam apropriados para sua condição e dentro de uma amplitude confortável.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

ESCUTE SEU CORPO

O movimento deve ser confortável. Se algo não se sente bem, respeite esse sinal.

REDUZA A INTENSIDADE SE:

- O movimento estiver desconfortável
- Você perceber excesso de esforço
- Perder o controle do movimento
- Sentir fadiga excessiva
- Notar inchaço ou rigidez aumentada

NÃO PRECISA FAZER MAIS PARA FAZER MELHOR

A qualidade do movimento é mais importante do que a quantidade. Um movimento bem executado vale mais do que dez movimentos apressados.

SINAIS DE ALERTA



Interrompa imediatamente se sentir dor intensa, tontura, falta de ar ou qualquer sintoma que cause preocupação.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

ROTINA EXPRESSA — 5 MINUTOS

Para os dias em que o tempo é curto, esta rotina mantém você em movimento.

01

Marcha leve

1 minuto — Eleve os pés levemente

03

Joelho sentado

1 minuto — Flexão e extensão

05

Movimentos de quadril

1 minuto — Leves e controlados

QUANDO USAR

Nos dias em que você tem pouco tempo, mas quer manter a consistência.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

02

Mobilidade de tornozelo

1 minuto — Círculos suaves

04

Elevação de calcanhares

1 minuto — Com apoio

SEMANA 2 — DESENVOLVER A MOBILIDADE

Combinação progressiva de movimentos para ampliar a mobilidade e começar a integrar fortalecimento leve.

DIA	EXERCÍCIO	DURAÇÃO
Dia 8	Sentar e levantar da cadeira	3 min
Dia 9	Flexão e extensão do joelho sentado	3 min
Dia 10		3 min
Dia 11	Extensão de quadril com apoio Elevação de calcanhares com apoio	3 min
Dia 12	Marcha estacionária leve	2 min
Dia 13		5 min
Dia 14	Rotina combinada: tornozelo + joelho + quadril Revisão da semana	5 min

FOCO DA SEMANA

Aumente a variedade antes da intensidade. Faça os movimentos dentro de uma amplitude confortável e interrompa se surgir dor forte ou sintoma incomum.

Material educativo e informativo; as sugestões são gerais e não substituem

SEMANA 3 — CONSOLIDAR A ROTINA

Sequências mais completas para integrar o movimento ao dia a dia e consolidar a rotina.

DIA	EXERCÍCIO	DURAÇÃO
Dia 15	Sentar e levantar com controle	3 min
Dia 16	Marcha estacionária leve Mobilidade de tornozelo + joelho	2 min
Dia 17		5 min
Dia 18		3 min
Dia 19	Extensão de quadril com apoio Sentar e levantar com controle	5 min
Dia 20	Rotina completa dos principais exercícios	10 min
Dia 21	Rotina final de manutenção	10 min

OBJETIVO FINAL

Consolide a rotina sem aumentar o esforço de forma agressiva. Faça os movimentos dentro de uma amplitude confortável.

Material educativo e informativo; as sugestões são gerais e não substituem

SEMANA 1 — DESPERTAR O MOVIMENTO

Movimentos simples e controlados para ativar o corpo com segurança. Foco em criar o hábito diário.

DIA	EXERCÍCIO	DURAÇÃO
Dia 1	Movimento de tornozelo	3 min
Dia 2	Flexão e extensão do joelho sentado	3 min
Dia 3	Elevação de calcanhares	3 min
Dia 4	Marcha estacionária leve	2 min
Dia 5	Flexão e extensão do joelho sentado	3 min
Dia 6	Movimento de quadril + tornozelo	5 min
Dia 7	Revisão leve dos movimentos	5 min

META DA SEMANA

Criar o hábito. Consistência é mais importante que intensidade.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

MOBILIDADE COMBINADA

TORNOZELO → JOELHO → QUADRIL → MARCHA

Uma sequência simples que integra os movimentos aprendidos, criando uma rotina fluida e progressiva.

ROTINA

30 segundos de cada movimento. Repetir 2 vezes.

SEQUÊNCIA

01

Tornozelo

Círculos suaves

02

Joelho

Flexão e extensão

03

Quadril

Movimento controlado

04

Marcha

Passos leves

OBJETIVO

Criar uma sequência simples de movimentos para manter o corpo ativo e móvel.

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.

EXTENSÃO DE QUADRIL COM APOIO

Exercício de mobilidade e controle do quadril, realizado com apoio para facilitar o equilíbrio

COMO FAZER

1. Fique atrás de uma cadeira.
2. Segure o encosto com as duas mãos.
3. Leve uma perna suavemente para trás.
4. Retorne lentamente à posição inicial.
5. Troque o lado e repita.

Sugestão

2 séries de 8 repetições por lado

Ritmo

Suba em 2s, desça em 3s

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.





DESLIZAMENTO DO PÉ

Movimento suave de mobilidade do joelho e quadril, realizado sentado e dentro de uma amplitude confortável.

COMO FAZER

1. Sente-se confortavelmente em uma cadeira.
2. Deslize um pé lentamente para trás.
3. Retorne à posição inicial com controle.
4. Repita no outro lado.

Sugestão

8-10 repetições por lado

Foco

Movimente somente dentro de uma amplitude confortável

Material educativo e informativo. As sugestões são gerais e não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado.