

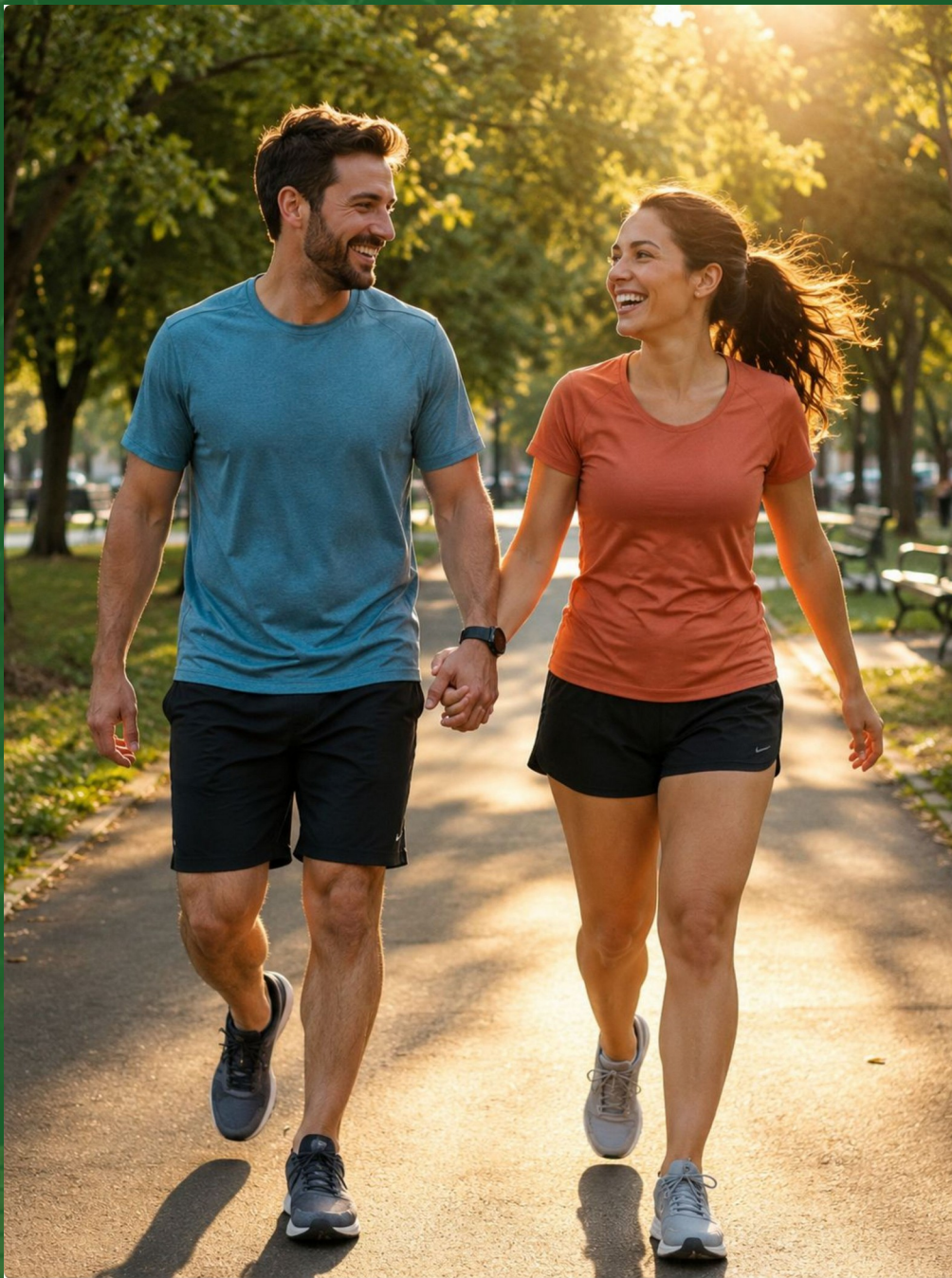
EQUIPE JOELHO LIVRE

O Guia Definitivo Para Cuidar dos Seus Joelhos Depois dos 50 Anos

7 Hábitos Simples Para Cuidar
Melhor dos Seus Joelhos
Depois dos 50 Anos

Descubra práticas fáceis que
podem ajudar você a ter mais
conforto, mobilidade e
qualidade de vida no dia a
dia.





Construa uma Rotina de Movimento Após os 50 Anos

Porque a liberdade de caminhar não tem preço.

Descubra hábitos simples que podem ajudar você a caminhar com mais conforto, mobilidade e confiança no dia a dia.



BÔNUS PREMIUM EXCLUSIVO

Incluído gratuitamente no Kit Joelho Livre

Porque a liberdade de caminhar não tem preço.

Construa uma rotina de movimento para caminhar, subir escadas e realizar atividades do dia a dia dentro dos seus limites.

- ✓ Mais conforto ao caminhar
- ✓ Mais segurança ao subir escadas
- ✓ Hábitos simples e práticos
- ✓ Mais liberdade de movimento

Método Passo Livre®

Mais Conforto • Mais Mobilidade • Mais Liberdade



Como Aproveitar Melhor Este Guia

Bem-vindo ao Método Passo Livre.

Reserve alguns minutos para ler este material com atenção.

Você encontrará hábitos simples que podem ajudar a melhorar sua rotina, preservar sua mobilidade e aumentar seu conforto no dia a dia.

Anote suas descobertas e coloque as dicas em prática gradualmente.

Pequenas mudanças feitas com consistência podem contribuir para uma rotina mais ativa e saudável.

Bem-vindo ao Guia Passo Livre

Se você chegou até aqui, provavelmente já percebeu que os joelhos merecem mais atenção com o passar dos anos.

O que muitos acreditam

Que mudanças no conforto ao caminhar, subir escadas ou levantar da cadeira podem acontecer com o passar dos anos, mas sintomas persistentes merecem atenção.

A verdade que queremos compartilhar

Alguns hábitos simples podem contribuir para uma rotina de movimento e bem-estar. Neste guia, você encontrará práticas gerais para continuar ativo, respeitando seus limites.



Por Que os Joelhos Sofrem Tanto com o Passar dos Anos?



O joelho é uma articulação bastante exigida no dia a dia. Ao longo dos anos, diferentes fatores podem influenciar o conforto e a mobilidade. Hábitos saudáveis podem contribuir para uma rotina de movimento e bem-estar.

 Compreender como o joelho funciona é o primeiro passo para cuidar melhor dele.

Movimente-se Todos os Dias

Ficar muitas horas parado pode contribuir para a sensação de rigidez. Uma caminhada leve pode fazer parte de uma rotina regular de movimento, desde que seja adequada às suas condições e confortável para você.



Ritmo Confortável

Caminhe no seu próprio ritmo, sem pressa e sem forçar.



Calçados Adequados

Use sapatos com bom amortecimento e suporte para os pés.



Respeite Seus Limites

Movimente-se dentro de uma amplitude confortável. Se surgir dor forte ou algum sintoma incomum, interrompa a atividade e procure orientação profissional quando necessário.



Controle o Peso Corporal



Peso Corporal

O peso corporal é um dos fatores que podem influenciar a carga sobre os joelhos durante algumas atividades. Mudanças sustentáveis na alimentação e nos hábitos podem contribuir para a saúde geral.



Cuidados sustentáveis com alimentação, movimento e rotina podem contribuir para o bem-estar e a mobilidade, respeitando as necessidades de cada pessoa.



Fortaleça a Musculatura das Pernas

O fortalecimento pode ajudar a desenvolver capacidade muscular para atividades do dia a dia, sempre respeitando os limites individuais.



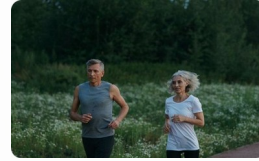
Sentar e Levantar

Pratique levantar da cadeira lentamente, usando a força das pernas. Repita 5 a 10 vezes.



Alongamentos Leves

Alongue suavemente as pernas pela manhã e à noite para manter a flexibilidade.



Caminhadas Regulares

Caminhadas leves podem fazer parte de uma rotina de atividade física, mas não substituem exercícios específicos de fortalecimento quando estes forem indicados.

Evite Longos Períodos na Mesma Posição



Ficar muito tempo na mesma posição pode aumentar a sensação de rigidez em algumas pessoas. Pequenas pausas ao longo do dia podem ajudar a variar a posição e movimentar o corpo.



Sempre que possível, faça uma pequena pausa a cada hora

Defina um alarme ou use lembretes para se movimentar regularmente.



Faça pequenos movimentos

Gire os tornozelos, estique as pernas e mova os joelhos suavemente.



Alongue ao longo do dia

Reserve 2 a 3 minutos para alongar as pernas algumas vezes ao dia.

Utilize Massagens de Conforto

Uma massagem suave pode proporcionar sensação de relaxamento e bem-estar para algumas pessoas. Reserve alguns minutos para esse cuidado, sem pressionar áreas doloridas ou irritadas.

Rotina Passo Livre

01

Limpe a região

Higienize suavemente a área dos joelhos antes de começar.

03

Movimentos circulares

Faça movimentos suaves e circulares ao redor do joelho.

02

Aplique o produto

Se desejar, use um creme ou gel adequado à sua pele, em quantidade moderada e conforme as orientações do produto.

04

Massageie por alguns minutos

Reserve de 3 a 5 minutos para essa rotina de cuidado.

Mantenha-se Hidratado



A água participa de diversos processos importantes do organismo. Manter uma hidratação adequada faz parte de hábitos gerais de saúde e bem-estar.



Garrafa por perto

Tenha uma garrafa de água à mão, em casa e quando estiver fora.



Horários definidos

Crie lembretes para beber água ao longo do dia.

Não Ignore os Sinais do Seu Corpo

Seu corpo envia sinais constantemente. Observar mudanças na **mobilidade e no conforto** ajuda a cuidar melhor da sua saúde antes que pequenos incômodos se tornem grandes problemas.

- ✔ Se notar alterações persistentes, consulte um profissional de saúde. Cuidar-se é um ato de amor próprio.





Parabéns por Chegar Até Aqui

Agora você possui um conjunto de hábitos simples para aplicar no seu dia a dia.

✓ Movimento é liberdade ✓ Consistência pode ajudar a construir uma rotina de cuidados

✓ Cuidar dos joelhos é investir na sua independência.

Continue aplicando os hábitos que forem adequados para você e mantenha uma rotina de cuidados compatível com suas necessidades.

Equipe Joelho Livre

Aviso de segurança: este material possui finalidade educativa e informativa. As sugestões não substituem avaliação médica, fisioterapêutica ou acompanhamento de um profissional qualificado. Em caso de lesão, cirurgia recente ou condição de saúde, procure orientação antes de iniciar mudanças na rotina.