



Sugestões gerais de movimento e mobilidade. Guia de Aplicação e Rotina

21 dias • Rotina • Movimento confortável

Você Vai Aprender

-  Reconhecer seus limites e respeitar o conforto durante os movimentos
-  Desenvolver a mobilidade de forma gradual
-  Caminhar com atenção e conforto
-  Praticar movimentos de equilíbrio com apoio quando necessário
-  Desenvolver confiança para as atividades do dia a dia

Este material foi criado para ajudar você a organizar uma rotina de movimento e bem-estar de forma simples e gradual.

ORGANIZAÇÃO DA ROTINA EM 21 DIAS

COMECE PELO CONFORTO



ANTES

- Rotina irregular
- Pouco movimento
- Falta de confiança
- Dificuldade de manter a rotina



DEPOIS

- Mais organização
- Mais constância
- Mais confiança
- Mais movimento

Ao longo de 21 dias, registre como você se sente e adapte a rotina ao seu conforto. A experiência varia de pessoa para pessoa.

COMO APLICAR NA ROTINA



Escolha um horário do dia em que seja mais fácil manter a rotina.

Comece com movimentos leves e controlados.



Use uma cadeira ou apoio estável quando necessário.

Registre os dias em que conseguiu praticar.



Aumente a variedade antes de aumentar a intensidade.

Avance somente dentro de uma amplitude confortável.



Sobre este material

Este protocolo reúne sugestões gerais de mobilidade, movimento e hábitos de bem-estar. Ele não foi desenvolvido para diagnosticar, tratar ou prevenir doenças ou lesões.

As recomendações são apresentadas de forma geral e não substituem orientação profissional individualizada.

- Mobilidade
- Movimento controlado
- Rotina
- Bem-estar

Em caso de lesão, cirurgia recente ou condição de saúde, procure orientação profissional antes de iniciar.



Como Aproveitar Melhor o Programa

Para aproveitar melhor o programa, siga estas orientações:

-  Faça os exercícios diariamente
-  Respeite seus limites
-  Mantenha-se hidratado
-  Registre sua evolução
-  Seja consistente pelos 21 dias

A consistência pode ajudar a construir uma rotina de movimento. Pequenas ações, feitas dentro dos seus limites, podem contribuir para o bem-estar no dia a dia.





CHECKLIST DE SEGURANÇA E CONTINUIDADE

Para continuar com segurança:

- Respeite seus limites de conforto
- Evite movimentos bruscos
- Pare se surgir dor forte ou sintoma incomum
- Use apoio estável quando necessário
- Mantenha uma rotina gradual



ORIENTAÇÃO IMPORTANTE

Este material possui finalidade educativa e informativa.

Interrompa o exercício caso apareça dor

Os exercícios são sugestões gerais e não substituem a

forte tentura, falta de ar, inchaço importante

SEGURANÇA

Cuide da sua rotina com calma e consistência.



O acesso pode ser encerrado sem aviso prévio.

Este material é educativo e informativo. Em caso de lesão, cirurgia recente ou condição de saúde, procure orientação profissional antes de iniciar.

QUERO ENTRAR AGORA NO WHATSAPP