

BINGO EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS



**RIO DE JANEIRO
2025**

BINGO

EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS

O PARTICIPANTE RECEBERÁ AS CARTELAS DO BINGO E EM SEGUIDA SERÁ INFORMADO QUE CADA CARTA SORTEADA POSSUI IMAGENS ASSOCIADAS AO EXERCÍCIO FÍSICO NO LEITO.

A CADA SORTEIO O PARTICIPANTE DEVE OBSERVAR NA “CARTELA” SE POSSUI A IMAGEM SORTEADA. CASO POSSUA, OS PARTICIPANTES DEVEM MARCAR UTILIZANDO GRÃOS DE FEIJÃO OU MILHO A IMAGEM SORTEADA.

O PROFISSIONAL RESPONSÁVEL PELA DINÂMICA PODERÁ APRESENTAR NA PRÁTICA CADA MOVIMENTO DO EXERCÍCIO SORTEADO PARA O PARTICIPANTE DO BINGO.

ALÉM DISSO, É IMPRESCINDÍVEL QUE O PROFISSIONAL E O PARTICIPANTE LEIAM ATENTAMENTE A DESCRIÇÃO CORRETA DOS EXERCÍCIOS QUE ESTÁ AO FINAL DESTA CARTILHA. AS GRADES DE PROTEÇÃO DEVEM ESTAR ELEVADAS.*

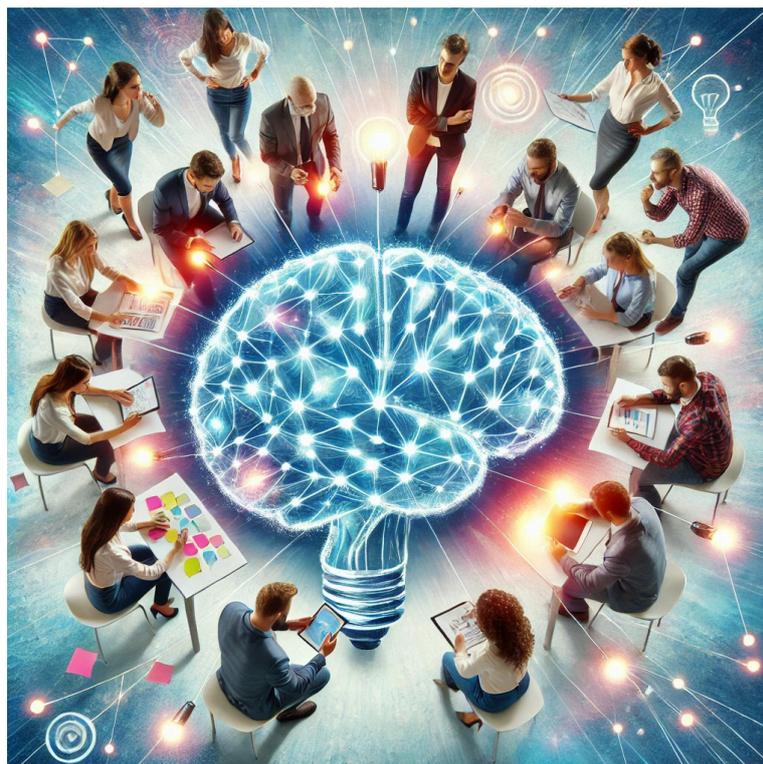
QUANDO O PARTICIPANTE COMPLETAR TODA A CARTELA, ELE DEVE GRITAR “BINGO”. A CARTELA VENCEDORA DEVERÁ SER CONFERIDA PELO RESPONSÁVEL DA DINÂMICA.

CASO O PARTICIPANTE TENHA MARCADO CORRETAMENTE ELE SERÁ DECLARADO VENCEDOR. EM SEGUIDA, PODE-SE REORGANIZAR TODO O MATERIAL E COMEÇAR MAIS UMA PARTIDA.

BINGO EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS

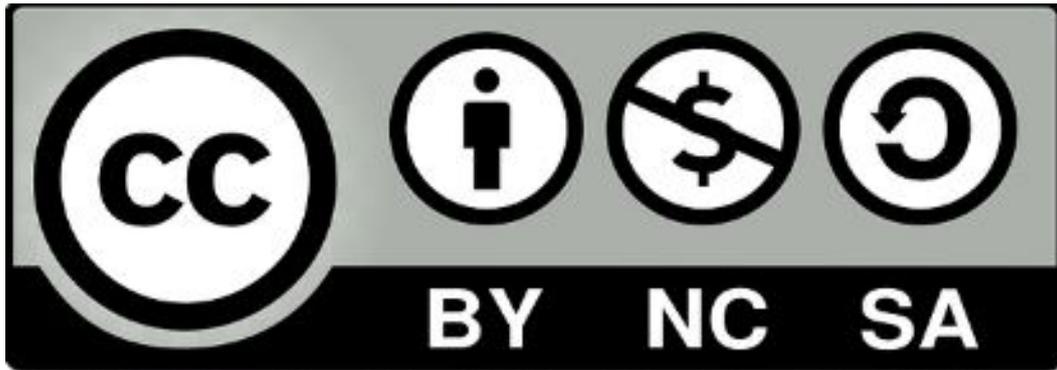
ESSE MATERIAL FOI PRODUZIDO POR:

PROF. DRA. PRISCILLA ALFRADIQUE DE SOUZA
PROF. MS. ANDERSON AMARAL
ENF. MS. ETIENE SOUZA MADEIRA
ENF. DENISE NEVES SABINO
T.O. ESP. ADRIANA LIMEIRA DO NASCIMENTO
ACAD. ENF. STEPHANIE CAMPOS MOREIRA
ACAD. ENF. ANA CAROLINA PEREIRA DA CONCEIÇÃO
ACAD. ENF. BEATRIZ MAC-CULLOCH MARTINS DO NASCIMENTO
ACAD. ENF. CARLOS HENRIQUE TERRA PEREIRA
ACAD. ENF. DANIELLA FERNANDES DE ALMEIDA SANTOS
ACAD. ENF. JULIANA DE PAULA DOS REIS
ACAD. ENF. LUANA GIOVANA ANDRADE DE SOUZA
ACAD. ENF. MIRELLA DIAS DE FIGUEIREDO
ACAD. ENF. SILAS VIEIRA BATISTA



2025

BINGO EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS



O E-BOOK PODE SER DESENVOLVIDO À VONTADE, COM A ÚNICA EXCEÇÃO DA LICENÇA, QUE DEVE SER A MESMA. ALÉM DISSO, É NECESSÁRIO CITAR OS AUTORES, E O USO PARA FINS COMERCIAIS NÃO É PERMITIDO.

BINGO

EXERCÍCIOS NA

CADEIRA DE RODAS

<p>1</p>	<p>3</p>	<p>6</p>
<p>7</p>	<p>12</p>	<p>11</p>
<p>10</p>	<p>2</p>	<p>8</p>
<p>2</p>	<p>5</p>	<p>12</p>

BINGO EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS

<p>7</p>	<p>4</p>	<p>12</p>
<p>5</p>	<p>10</p>	<p>11</p>
<p>1</p>	<p>1</p>	<p>9</p>
<p>2</p>	<p>3</p>	<p>2</p>

BINGO EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS

<p>3</p>	<p>4</p>	<p>6</p>
<p>5</p>	<p>9</p>	<p>7</p>
<p>1</p>	<p>10</p>	<p>8</p>
<p>9</p>	<p>2</p>	<p>11</p>

BINGO EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS

<p>3</p>	<p>4</p>	<p>8</p>
<p>5</p>	<p>11</p>	<p>7</p>
<p>1</p>	<p>10</p>	<p>6</p>
<p>12</p>	<p>9</p>	<p>11</p>

BINGO EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS

8



4



8



5



7



3



9



10



2



1



11



5



BINGO EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS

12



9



5



4



7



3



12



10



5



11



1



6



BINGO EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS

RECORTE AS FICHAS PARA SORTEAR



1



2



3



4



5



6



7



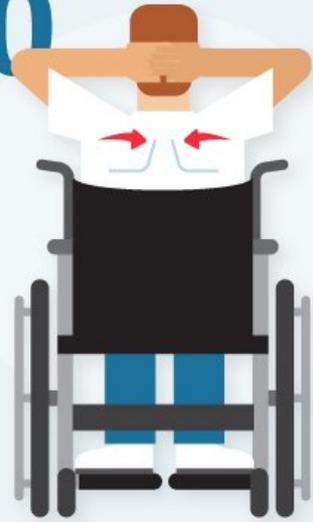
8



9



10



11



12



Descrições dos exercícios

- 1-** Segurar com a mão direita. Puxe suavemente o cotovelo para trás da cabeça até sentir um alongamento fácil no ombro ou na parte de trás do braço. Repita o exercício para o outro braço
- 2-** Segurar cotovelo esquerdo com a mão direita e puxando suavemente para trás da cabeça até sentir um alongamento fácil. Incline-se suavemente para o lado a partir dos quadris para alongar ao longo da lateral da parte superior do corpo. Repita o exercício para o outro lado.
- 3-** Levantar os braços acima da cabeça com as palmas voltadas para cima. Empurre os braços ligeiramente para trás e para cima. Sinta o alongamento nos braços, ombros e parte superior das costas.
- 4-** Mantendo os quadris retos na cadeira, gire a parte superior do corpo para a direita e depois para a esquerda. Vire-se de modo que você esteja olhando por cima do ombro. Este exercício criará um alongamento nas costas e na parte lateral. Repita o exercício para o outro lado.
- 5-** Entrelace os dedos com as palmas voltadas para fora e os braços estendidos na altura dos ombros à sua frente. Estenda os braços para a frente para alongar os ombros, a parte média superior das costas, os braços, as mãos, os dedos e os pulsos.
- 6-** Puxe seu cotovelo suavemente sobre seu peito em direção ao ombro oposto até que um alongamento confortável seja alcançado. Este exercício é bom para o ombro e a parte média superior das costas.
- 7-** incline-se para frente para alongar as áreas do pescoço até a parte inferior das costas. Encontre uma posição confortável e segure-a por cerca de 60 segundos. Para sentar-se, coloque a mão nas coxas e empurre a parte superior do corpo para uma posição ereta.
- 8-** Eleve os ombros para cima em direção as orelhas e segure por 10 segundos. Relaxe completamente e deixando os ombros caírem naturalmente. Repita por 10 a 12 vezes.
- 9-** Certifique-se de ter uma boa postura enquanto estiver sentado na cadeira. Incline a cabeça para o lado esquerdo e, ao mesmo tempo, permita que seu ombro direito se mova para baixo. Este exercício criará um alongamento ao longo da lateral do pescoço. Repita do outro lado em seguida.

Descrições dos exercícios

10- Entrelace os dedos atrás da cabeça, mantendo os cotovelos esticados para o lado. Mantenha a parte superior do corpo em uma posição ereta no centro. Puxe as escápulas juntas para criar uma sensação de tensão na parte superior das costas e nas escápulas. Mantenha essa tensão por 10-15 segundos e depois relaxe. Repita este exercício várias vezes.

11- Sentado em uma posição ereta e central, entrelace os dedos na parte de trás da cabeça. Puxe suavemente a cabeça para baixo até sentir um leve alongamento na parte de trás do pescoço.

12- Puxe o joelho em direção ao peito até sentir um alongamento fácil. Segure até a tensão desaparecer, então alongue um pouco mais até sentir uma tensão suave e confortável novamente. Repita para a outra perna.

Importante paciente respeitar seus limites articulares durante a execução dos exercícios. Qualquer desconforto articular interromper o exercício e comunicar ao profissional responsável.

Fundamental que a realização dos exercícios no leito hospitalar seja autorizada pelo médico responsável e avaliada pela equipe multidisciplinar o potencial terapêutico e risco do programa de exercícios para o paciente.

BINGO EXERCÍCIOS NA CADEIRA DE RODAS

AS IMAGENS UTILIZADAS NA ELABORAÇÃO DO BINGO
ESTÃO DISPONÍVEIS NO LINK:

[HTTPS://ENABLED.IN/WP/WHEELCHAIR-USERS-
EXERCISES-RESOURCES-AND-GUIDES/](https://enabled.in/wp/wheelchair-users-exercises-resources-and-guides/)

ACESSADO EM 21 AGOSTO DE 2024.