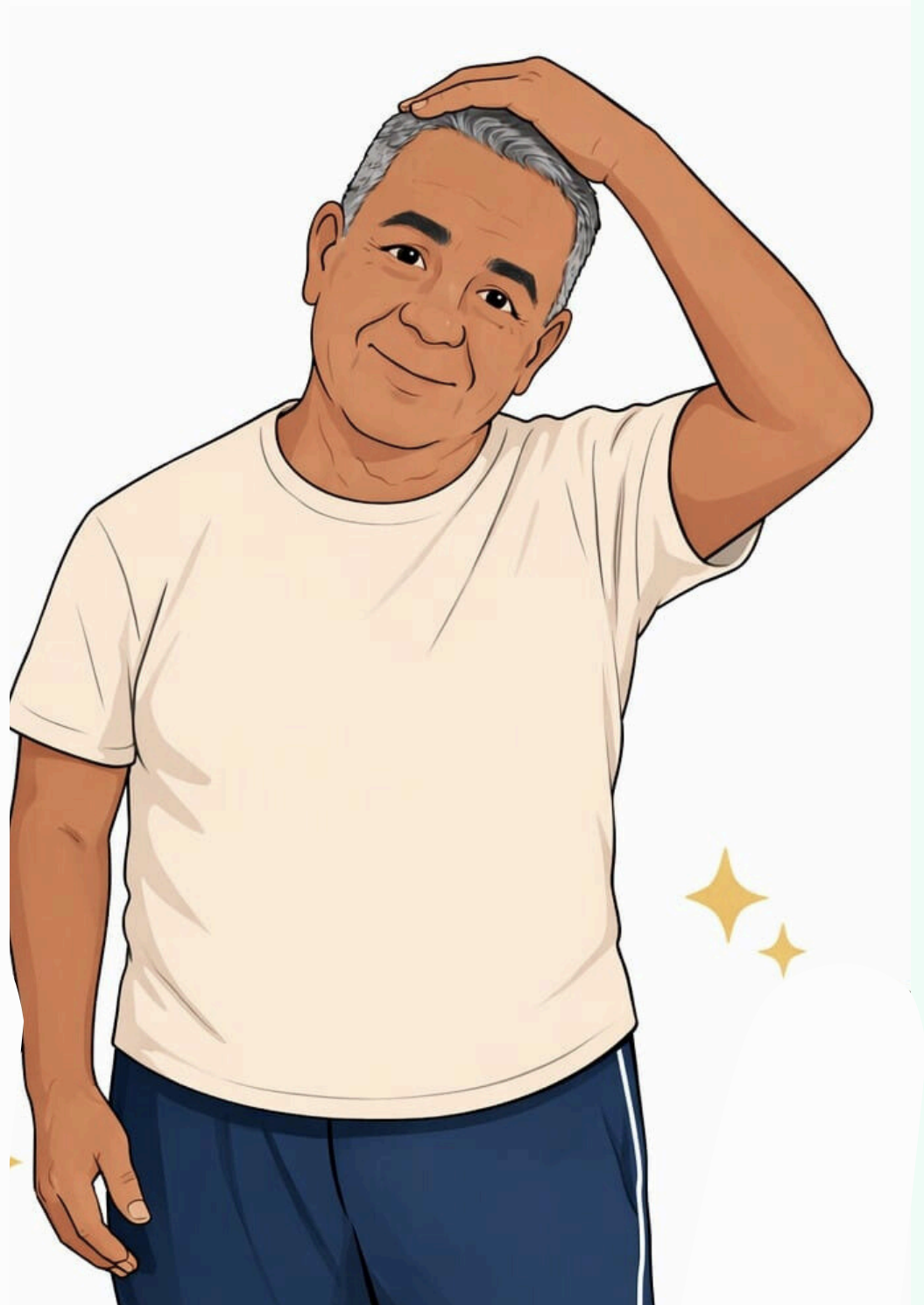


# EXERCÍCIOS DOMICILIARES PARA PESSOAS COM DOENÇA DE **PARKINSON**



*Este produto foi criado com carinho e cuidado para ajudar você a realizar exercícios seguros em casa, contribuindo para sua saúde, autonomia e qualidade de vida.*

## Organização

**Janaína Baia Moraes  
Sherlyane Alves Neves  
Tamires da Silva Leão**



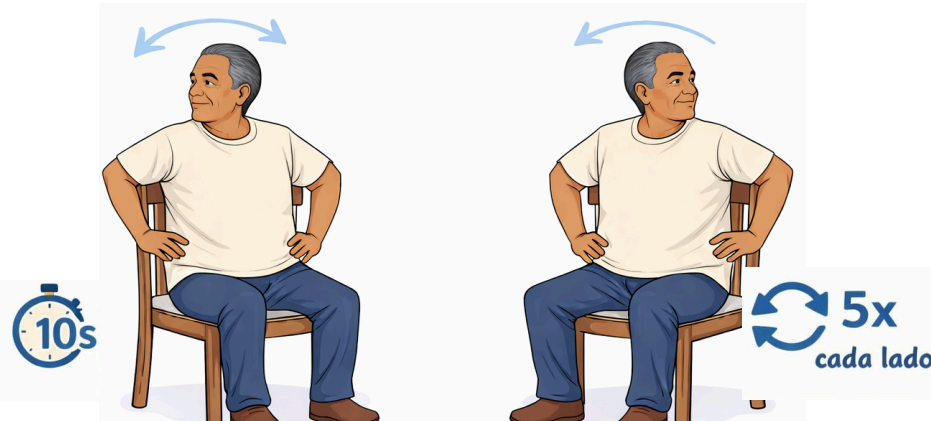
## Exercício 1



Inclina a cabeça para o lado  
Segure por 10 segundos e faça do outro lado —  
Repita 5 vezes cada lado.

Pode fazer sentado ou em pé  
Se estiver em pé, segure em uma cadeira ou apoio.

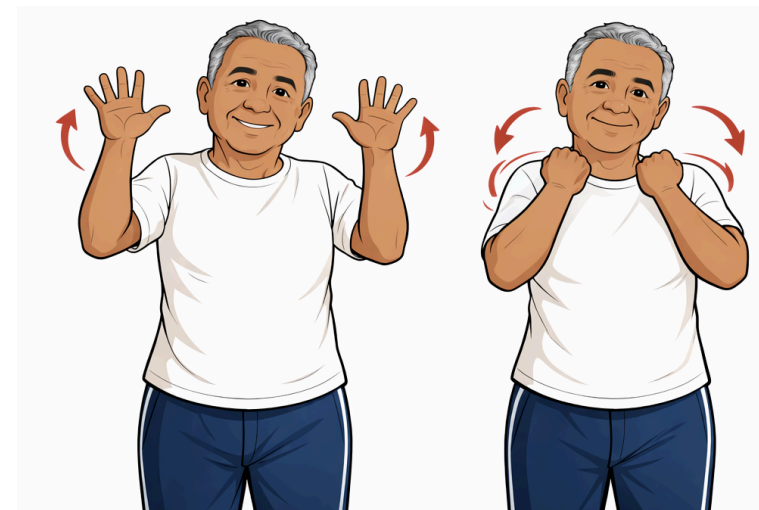
## Exercício



Gire o tronco lentamente para um lado,  
Segure por 10 segundos e volte ao centro, repita  
para o outro lado  
Repita 5 vezes cada lado.

Pode fazer sentado ou em pé  
Se estiver em pé, segure em uma cadeira ou apoio.

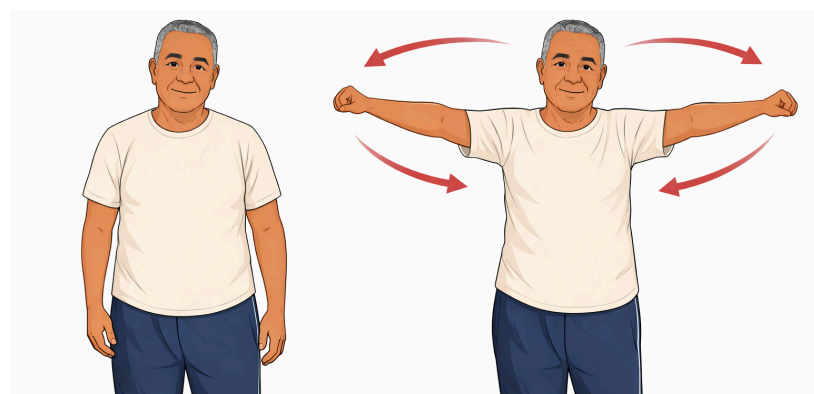
## Exercício



Abra e feche as mãos várias vezes.

Fazer por 2 segundos de 3 séries, com descanso  
de 30 segundos entre elas.

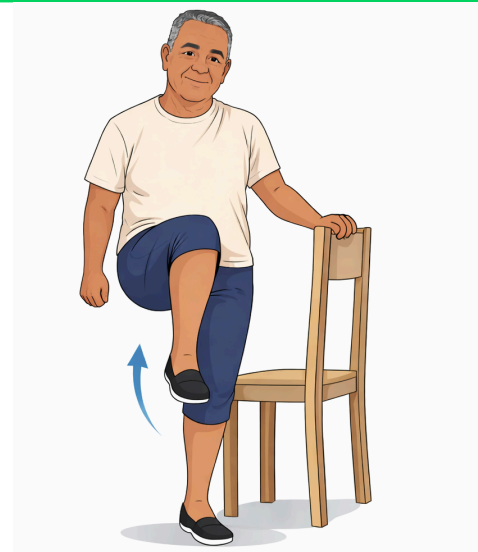
## Exercício



Levante os braços para os lados até a altura dos  
ombros, depois abaixe devagar voltando à posição  
inicial.

Pode fazer sentado ou em pé  
Fazer 10 repetições de 3 séries, com descanso de  
30 segundos entre elas.

## Exercício



Levante um joelho de cada vez, como se estivesse  
marchando.

Fazer 20 segundos de 3 séries, com descanso de  
30 segundos entre elas.

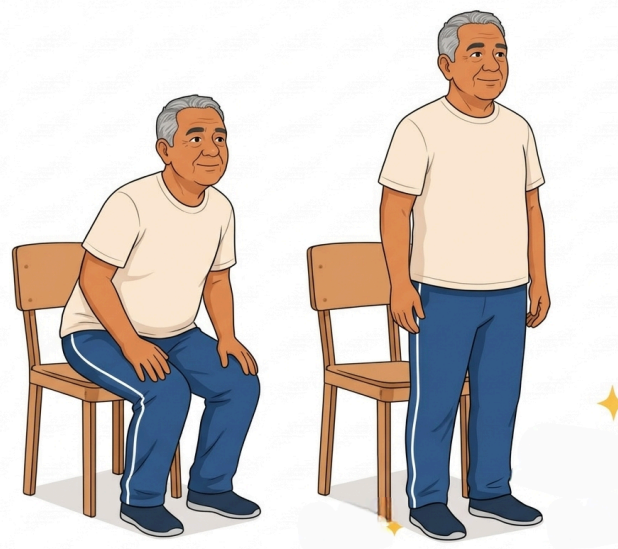
## Exercício



Caminhe dando passos longos e lentos,  
balance os braços junto com a caminhada, importante  
está acompanhada na hora do exercício.

Caminhe por 10 passos e volte  
Repita 5 vezes

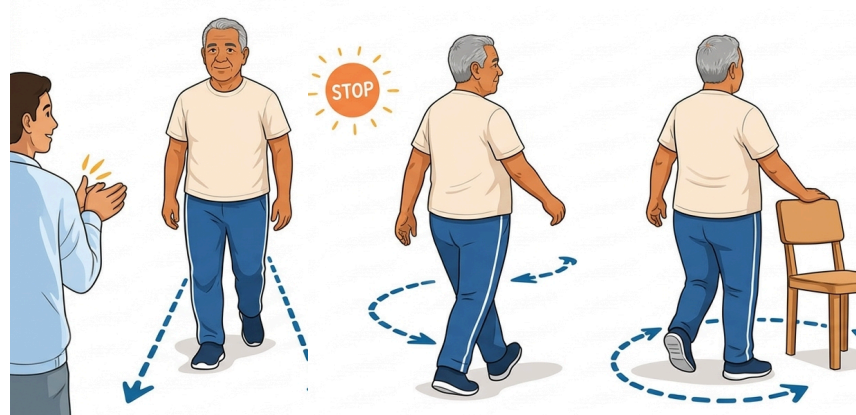
## Exercício 7



Sentar em uma cadeira firme e levantar sem usar as mãos, se possível.

Repetir 5 a 10 vezes,  
com descanso de 30 segundos entre elas

## Exercício 9



Caminhe em linha reta em um espaço livre, ao sinal de um familiar (palma ou comando de voz), pare e mude de direção (vire para a direita, esquerda ou dê meia volta). Use uma cadeira firme próxima como ponto de apoio, se necessário.

Pratique por 2 a 5 minutos.

## Exercício 8



Marche no lugar acompanhando um estímulo sonoro (palmas ou música marcada). Elevar bem os joelhos e balançar os braços de forma alternada. O familiar deve manter o ritmo constante para ajudar o paciente a não perder o passo.

Repetir de 30 a 60 segundos,  
com descanso de 1 minuto entre elas.

## Exercício 10



Coloque objetos no chão (garrafas ou almofadas). Caminhe lentamente contornando-os, mantendo o equilíbrio e olhando para frente. Se possível, realizar com supervisão.

Repetir de 3 a 5 vezes.

## Orientações

- Realize os exercícios em um local seguro, com espaço e boa iluminação;
- Use roupas confortáveis e sapatos firmes para evitar escorregões;
- Faça os exercícios de forma lenta e controlada, prestando atenção ao movimento;
- Respire normalmente durante os exercícios, evitando prender a respiração;
- Se sentir tontura, dor ou mal-estar, pare o exercício e descanse;
- Utilize uma cadeira, parede ou apoio caso precise de equilíbrio;
- Procure fazer os exercícios todos os dias, conforme orientação do profissional de saúde;
- Comece com poucas repetições e aumente aos poucos conforme sua capacidade;
- Sempre tenha alguém por perto para ajudar se necessário.