

# OLÁ!

Durante o internamento de Pediatria, vais ser observado por um médico do Serviço de Medicina Física e de Reabilitação e vais ser orientado por um fisioterapeuta, que te explicará os cuidados que deves começar a ter para te manteres em forma. Vão também ser-te recomendados alguns exercícios adequados ao teu caso, que deves fazer várias vezes ao dia.

O nosso objetivo é impedir o enfraquecimento dos teus músculos, bem como assegurar que faças alguma atividade física enquanto te divertes.



**IPOPORTO**

INSTITUTO PORTUGUÊS DE ONCOLOGIA DO PORTO FG, EPE

Rua Dr. António Bernardino de Almeida  
4200-072 Porto

T +351 225 084 000 Ext. 1402  
F +351 225 084 001

[www.ipoporto.pt](http://www.ipoporto.pt)  
[diripo@ipoporto.min-saude.pt](mailto:diripo@ipoporto.min-saude.pt)

[medicina.fisica@ipoporto.min-saude.pt](mailto:medicina.fisica@ipoporto.min-saude.pt)

Versão 2 / Julho 2015

**MANTER-ME EM FORMA**

Serviço de Medicina Física e de Reabilitação  
Serviço de Pediatria



**IPOPORTO**

Para cuidar **de si!**

# VAMOS FAZER EXERCÍCIO AOS BRAÇOS!



Estica os braços para cima e mexe-os, um de cada vez, como se estivesse a trepar uma árvore. \_\_\_ vezes

Empurra a parede, como se estivesse a fazer flexões de braços.

\_\_\_ vezes



Está frio. Vamos bater palmas para aquecer. Abre e fecha as mãos.

\_\_\_ vezes



# AGORA É A VEZ DAS PERNAS!

Deita-te na cama e faz de conta que estás a andar de bicicleta!



Senta-te, levanta uma perna e conta até cinco. Faz o mesmo com a outra.

\_\_\_ vezes

Caminha até à janela e aprecia a paisagem.

\_\_\_ vezes



# E PARA TERMINAR...



Deita-te na cama e eleva a anca com as pernas fletidas. \_\_\_ vezes

Durante o internamento, o teu desafio é:

- Tomar banho e lavar os dentes sozinho;
- Sentar durante as refeições;
- Passar para o cadeirão, a meio da manhã e a meio da tarde;
- Jogar PlayStation sentado ou de pé, dando preferência a jogos dinâmicos.

**Tenta ser autónomo e diverte-te!**