

# SAÚDE EM MOVIMENTO

Cartilha educativa de exercícios  
para pessoas com deficiência física



Yasmin Andrade Dias  
Glenda Dias da Silva  
Lorena Souza dos Reis  
Larisse Santana Brandão  
Lorena de Oliveira Tannus

# **SAÚDE EM MOVIMENTO**

## **Cartilha educativa de exercícios para pessoas com deficiência física**

Editora Pascal  
2025



**Universidade do Estado do Pará – UEPA**  
**Projeto de Extensão: “Saúde em Movimento”**

**Orientação**

**Ma. Lorena de Oliveira Tannus**

**Idealização e elaboração**

**Yasmin Andrade Dias**

**Glenda Dias da Silva**

**Conteúdos de atividade física**

**Lorena Souza dos Reis**

**Larisse Santana Brandão**

**realização:**





**Editor Chefe:** Patrício Moreira de Araújo Filho

**Edição e Diagramação:** Yasmin Andrade Dias e Glenda Dias da Silva

**Arte:** Yasmin Andrade Dias

**Bibliotecária:** Rayssa Cristhália Viana da Silva – CRB-13/904

**Revisão:** autores

### **Conselho Editorial**

Dr<sup>a</sup> Samantha Ariadne Alves de Freitas

Dr. Aruanã Joaquim Matheus Costa Rodrigues Pinheiro

Dr<sup>a</sup> Maria Raimunda Chagas Silva

Dr<sup>a</sup> Luciara Bilhalva Corrêa

Dr<sup>a</sup> Luana Martins Cantanhede

Dr. Roberto César Duarte Gondim

Dr<sup>a</sup> Herlane de Olinda Vieira Barros

## **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

**D541s**

Dias, Yasmin Andrade; Silva, Glenda Dias da; Reis, Lorena Souza dos; Brandão, Larisse Santana; Tannus, Lorena de Oliveira.

Saúde em Movimento: cartilha educativa de exercícios para pessoas com deficiência física / Yasmin Andrade Dias *et al.* – São Luís: Editora Pascal, 2025.

23 f.: il.

Formato PDF

Modo de Acesso: World wide web

ISBN: **978-65-6068-214-6**

DOI: 10.29327/5728863

1.Saúde. 2. Cartilha Educativa. 3. Pessoas com deficiência. 4. Educação. I. Dias, Yasmin Andrade. II. Silva, Glenda Dias da. III. Reis, Lorena Souza dos. IV. Brandão, Larisse Santana. V. Tannus, Lorena de Oliveira. VI. Título.

**CDU: 37.016:614+364.3**

O conteúdo da obra e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2025

[www.editorapascal.com.br](http://www.editorapascal.com.br)



# Índice

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| <b><u>Apresentação.....</u></b> | <b>6</b> |
|---------------------------------|----------|

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| <b><u>Introdução.....</u></b> | <b>7</b> |
|-------------------------------|----------|

*Proteção à Pessoa com Deficiência (PCD)*

*Benefícios da Atividade Física*

|                                                              |          |
|--------------------------------------------------------------|----------|
| <b><u>Exercícios de membros superiores e tronco.....</u></b> | <b>9</b> |
|--------------------------------------------------------------|----------|

*Versão adaptada para cadeirantes*

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b><u>Exercícios de membros superiores e tronco.....</u></b> | <b>14</b> |
|--------------------------------------------------------------|-----------|

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b><u>Exercícios de membros inferiores e quadril.....</u></b> | <b>18</b> |
|---------------------------------------------------------------|-----------|

# Apresentação

A cartilha “Saúde em Movimento” é fruto de um projeto de extensão desenvolvido na Universidade do Estado do Pará (UEPA), com a colaboração interdisciplinar de estudantes dos cursos de Medicina e Fisioterapia, sob a orientação da professora Lorena de Oliveira Tannus.

O material foi elaborado com o objetivo de promover a saúde integral e a inclusão de pessoas com deficiência (PCD), oferecendo orientações práticas sobre exercícios físicos adaptados e estratégias simples para o fortalecimento da autonomia e da qualidade de vida.

O projeto reafirma o compromisso da universidade com a comunidade, fortalecendo a integração entre ensino, pesquisa e extensão, e estimulando a formação de profissionais comprometidos com a equidade e o cuidado humanizado.

Esperamos que este material contribua para ampliar o acesso à informação em saúde, promover o autocuidado e incentivar o movimento como forma de bem-estar e inclusão social.



# Introdução

**Caro leitor,**

Esta cartilha nasceu do desejo de aproximar o conhecimento acadêmico das necessidades reais das pessoas com deficiência. Surge como parte do projeto “Saúde em Movimento”, idealizado por estudantes da Universidade do Estado do Pará (UEPA) e orientado pela professora Lorena Tannus, com o propósito de promover saúde, autonomia e inclusão por meio da prática de exercícios acessíveis e adaptados.

Ao longo do desenvolvimento deste material, buscamos reunir orientações simples, seguras e eficazes que possam ser aplicadas no dia a dia, respeitando as particularidades de cada corpo e de cada pessoa. Acreditamos que o movimento é uma forma de liberdade — e que fortalecer o corpo é também fortalecer a autoestima, a independência e a qualidade de vida.

Mais do que uma coletânea de exercícios, esta cartilha representa um convite ao cuidado: o cuidado com o próprio corpo, com o outro e com a comunidade. Esperamos que ela contribua para ampliar o acesso à informação, estimular hábitos saudáveis e inspirar novas práticas de promoção da saúde inclusiva.

Com carinho,

Equipe Saúde em Movimento

# Proteção à Pessoa com Deficiência (PCD)

O Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015) é um importante marco legal que garante e promove os direitos das pessoas com deficiência. Entre os diversos direitos previstos, destaca-se o **direito à prática de atividades físicas, esportivas e de lazer**, fundamentais para a saúde, o bem-estar e a integração social. O Estatuto estabelece que o poder público deve incentivar e garantir o acesso das pessoas com deficiência a programas e espaços esportivos, adaptando equipamentos, instalações e materiais quando necessário, além de promover capacitação de profissionais para atender esse público de forma adequada e inclusiva, garantindo o princípio da acessibilidade e da não discriminação.

## Benefícios da Atividade Física

A atividade física adaptada é um pilar essencial para a Pessoa com Deficiência Física, sendo uma **poderosa ferramenta para a autonomia e a qualidade de vida**. Sua prática regular aumenta a força e a resistência, facilitando tarefas diárias e o manejo de equipamentos de auxílio. Ela também é crucial para a proteção da saúde física, prevenindo doenças crônicas e fortalecendo os ossos para combater a osteoporose.

No plano mental, a atividade física reduz o estresse e a depressão, elevando a autoestima. Além disso, promove a socialização e a inclusão, quebrando o isolamento. O princípio é que toda movimentação conta, e o essencial é praticar o máximo possível com orientação profissional.



# **Exercícios de membros superiores e tronco**

*Versão adaptada para cadeirantes*

## Alongamento de ombro

- 1- Segure o cotovelo com a mão oposta.
- 2-Puxe suavemente o cotovelo atrás da cabeça, até sentir alongar o ombro.
- 3- Permaneça por 20 segundos. Repita em outro braço.

**Benefício: Melhora a flexibilidade dos ombros**



## Alongamento de Braços e Costas Superiores

- 1-Levante os braços acima da cabeça.
- 2-Empurre os braços levemente para trás e para cima, mantendo os ombros relaxados.
- 3-Segure por 20 segundos. Faça 8 repetições.

**Benefício: Alongamento dos braços e da parte superior das costas**





## Alongamento de Braços, Mãos e Pulsos

- 1-Entrelace os dedos com as palmas voltadas para fora.
- 2-Estenda os braços à frente
- 3-Empurre suavemente para frente até alongar os ombros e pulsos. Segure por 20 segundos.

**Benefício: Reduz rigidez em braços e mãos**



## Alongamento de Ombro Cruzado

- 1-Cruze o braço esquerdo sobre o peito.
- 2-Use a mão direita para puxar o cotovelo esquerdo em direção ao corpo.
- 3-Mantenha o alongamento por 15 a 20 segundos. Repita com o outro braço.

**Benefício: Fortalece e relaxa os músculos do ombro**



## Elevação e Relaxamento dos Ombros

- 1-Puxe os ombros para cima, em direção às orelhas.
- 2-Segure por 5 a 8 segundos.
- 3-Solte e relaxe completamente. Repita de 3 a 5 vezes.

**Benefício: Alivia a tensão cervical**



## Inclinação Lateral de Pescoço

- 1-Mantenha uma postura ereta.
- 2-Incline a cabeça para o lado esquerdo, deixando o ombro direito descer naturalmente.
- 3-Sinta o alongamento ao longo do pescoço. Segure por 15 segundos e troque de lado.

**Benefício: Reduz dores e na região cervical**





## Alongamento de Costas e Ombros

- 1-Entrelace os dedos atrás da cabeça, mantendo os cotovelos abertos.
- 2-Puxe suavemente os ombros para trás, sentindo o alongamento na parte superior das costas.
- 3-Segure por 10 a 15 segundos e relaxe.

**Benefício: Corrige a postura**



## Alongamento da Parte Traseira do Pescoço

- 1-Sentado com boa postura, entrelace os dedos na parte de trás da cabeça.
- 2-Puxe levemente a cabeça para baixo, até sentir um alongamento suave na nuca.
- 3-Mantenha por 10 a 15 segundos e retorne devagar.

**Benefício: Alivia tensões na cervical e melhora a mobilidade do pescoço**



# **Exercícios de membros superiores e tronco**

## **Elevação de braços**

- 1- Sentado, levante e abaixe o braço esquerdo, segurando uma bola ou peso leve.
- 2- Repita o mesmo movimento no braço direito.
- 3- Faça 2 séries de 6 a 8 repetições (em cada braço).

**Benefício: Melhoria da Mobilidade e de movimento**



## **Elevação de membros superiores**

- 1- Permaneça sentado ou deitado.
- 2- Segure uma bola ou cabo de vassoura
- 3- Levante e desça os braços
- 4- Faça 2 séries de 8 repetições

**Benefício: Fortalecimento Muscular dos Membros Superiores**





## Extensão de Cotovelo

- 1-Deite-se e segure um peso ou 1kg de alimento na altura do peito.
- 2-Dobre e estique o cotovelo, levando a mão em direção ao teto.
- 3- Faça 3 séries de 10 repetições (em cada braço).

**Benefício: Aumento da Estabilidade do Ombro e Cotovelo**



## Flexão de tronco

- 1- Sentado em uma cadeira, leve as mãos em direção ao chão. Pode segurar um peso ou 1kg de alimento.
- 2-E retorne até o encosto da cadeira.
- 3- Realize 3 séries de 10 repetições.

**Benefício: Alívio e Prevenção de Dores nas Costas**



## Flexão de braço na parede

- 1-Fique de frente para uma parede firme, coloque as mãos apoiadas na parede.
- 2-Flexione os cotovelos, aproximando lentamente o peito da parede.
- 3-Empurre o corpo de volta, estendendo os braços até retornar à posição inicial. Faça 10 repetições.

**Benefício: Melhora a estabilidade do tronco e coordenação motora**



## Rotação de tronco

- 1- Gire a parte superior do corpo para a direita e para a esquerda.
- 2-Fixe o olhar por cima do ombro, mantendo os quadris parados.
- 3- Faça 8 repetições.

**Benefício: Melhora da postura e do equilíbrio**



# **Exercícios de membros inferiores e quadril**



## Elevação de panturrilha

- 1- Suba e desça na ponta dos pés.
- 2- Caso sinta desequilíbrio, apoie-se em alguma superfície rígida.
- 3- Faça 3 séries de 8 repetições.

**Benefício: Prevenção de quedas ao estabilizar o tornozelo e o pé**



## Flexão e Extensão de Tornozelo

- 1- Permaneça deitado ou sentado.
- 2- Movimento a ponta do pé direito para cima e para baixo.
- 3- Faça o mesmo movimento no pé esquerdo.
- 4- Realize 3 série de 10 repetições.

**Benefício: Maior flexibilidade das articulações do tornozelo**



## Elevação de perna

- 1-Deite-se mantendo a perna direita dobrada e apoiada.
- 2- Eleve a perna esquerda com o joelho esticado.
- 3- Faça o mesmo movimento na perna esquerda.
- 4- Realize 3 séries de 10 repetições.

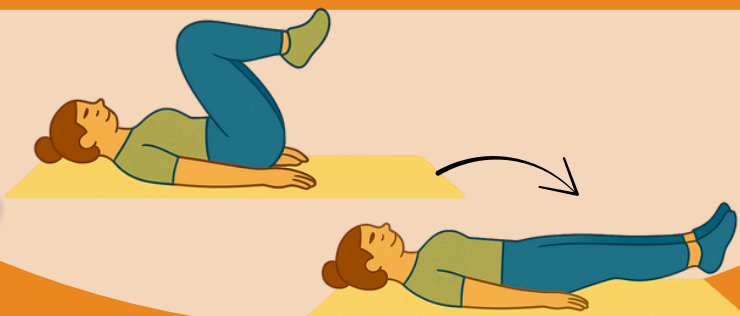
**Benefício: Manutenção e Fortalecimento do Quadríceps**



## Flexão e extensão de pernas

- 1- Fique deitado.
- 2-Faça o movimento de estender e flexionar com ambas as pernas.
- 3-Faça 3 séries de 10 repetições .

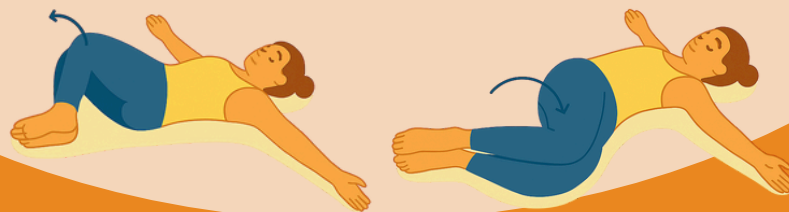
**Benefício: Fortalecimento Funcional do Membro Inferior**



## **Rotação de quadril com as pernas**

- 1- Fique deitado com as pernas dobradas e os pés juntos.
- 2- Gire as duas pernas para a direita e para a esquerda.
- 3- Faça 10 repetições em cada lado.

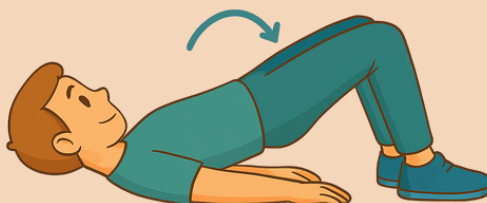
**Benefício: Alívio da sensação de rigidez no quadril**



## **Elevação de quadril**

- 1- Deitado, com as pernas dobradas e pés apoiados ao chão.
- 2- Levante o quadril e retorne devagar ao chão.
- 3- Faça 3 séries de 8 repetições.

**Benefício: Proteção e alívio da Coluna Lombar**



# AGRADECIMENTO

**Gratidão por chegar até aqui!**

**Esperamos que esta cartilha inspire novos movimentos, mais autonomia e momentos de bem-estar.**

**Cada exercício, cada alongamento e cada gesto de cuidado é um passo em direção à saúde e à inclusão.**

**Com carinho,**

***Equipe Saúde em Movimento***

**Universidade do Estado do Pará – UEPA**

**Marabá– PA, 2025**

**“Mover o corpo é também mover a vida.”**



**Este e-book apresenta uma cartilha educativa de exercícios acessíveis para pessoas com deficiência física, desenvolvida no projeto “Saúde em Movimento” da UEPA.**

**Com orientações simples, seguras e adaptadas às necessidades individuais, a obra promove autonomia, autoestima e qualidade de vida por meio do movimento.**

**Mais que um guia prático, é um convite ao cuidado e à inclusão, ampliando o acesso à informação e incentivando hábitos saudáveis na rotina cotidiana.**

