

MARCELA MONTEIRO PIMENTEL  
ANA TEREZA DO NASCIMENTO SALES FIGUEIREDO FERNANDES  
JEISLANE LUANE MAIA LOURENÇO  
HELLEN ARAÚJO SILVA  
(ORGANIZADORAS)

# CARTILHA DE EXERCÍCIOS DOMICILIARES PARA A FASE CRÔNICA PÓS-AVC





**Universidade Estadual da Paraíba**  
Prof<sup>a</sup>. Célia Regina Diniz | *Reitora*  
Prof<sup>a</sup>. Ivonildes da Silva Fonseca | *Vice-Reitora*



**Editora da Universidade Estadual da Paraíba**  
Cidoval Moraes de Sousa | *Diretor*

### **Conselho Editorial**

Alessandra Ximenes da Silva (UEPB)  
Alberto Soares de Melo (UEPB)  
Antonio Roberto Faustino da Costa (UEPB)  
José Etham de Lucena Barbosa (UEPB)  
José Luciano Albino Barbosa (UEPB)  
Melânia Nóbrega Pereira de Farias (UEPB)  
Patrícia Cristina de Aragão (UEPB)



Editora indexada no SciELO desde 2012



Editora filiada a ABEU

### **EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

Rua Baraúnas, 351 - Bairro Universitário - Campina Grande-PB - CEP 58429-500  
Fone: (83) 3315-3381 - <http://eduepb.uepb.edu.br> - email: [eduepb@uepb.edu.br](mailto:eduepb@uepb.edu.br)

MARCELA MONTEIRO PIMENTEL  
ANA TEREZA DO NASCIMENTO SALES FIGUEIREDO FERNANDES  
JEISLANE LUANE MAIA LOURENÇO  
HELLEN ARAÚJO SILVA  
(ORGANIZADORAS)

# **CARTILHA DE EXERCÍCIOS DOMICILIARES PARA A FASE CRÔNICA PÓS-AVC**



CAMPINA GRANDE-PB  
2025



## Editora da Universidade Estadual da Paraíba

Cidoval Morais de Sousa (*Diretor*)

### Expediente EDUEPB

#### ***Design Gráfico e Editoração***

Erick Ferreira Cabral  
Jefferson Ricardo Lima A. Nunes  
Leonardo Ramos Araujo

#### ***Revisão Linguística e Normalização***

Antonio de Brito Freire  
Elizete Amaral de Medeiros

#### ***Assessoria Editorial***

Eli Brandão da Silva

#### ***Assessoria Técnica***

Thaise Cabral Arruda

#### ***Divulgação***

Danielle Correia Gomes

#### ***Comunicação***

Efigênio Moura

Depósito legal na Câmara Brasileira do Livro - CDL

C327 Cartilha de exercícios domiciliares para a fase crônica pós-AVC [recurso eletrônico] / organização de Marcela Monteiro Pimentel ... [et al.]. – Campina Grande : EDUEPB-EduTec, 2025.  
18 p. : il. color.

ISBN: 978-65-5221-153-8 (7.693 KB - PDF)

1. Acidente Vascular Cerebral (AVC). 2. AVC - Reabilitação Física. 3. Exercícios Domiciliares - Pós-AVC. I. Pimentel, Marcela Monteiro. II. Fernandes, Ana Tereza do Nascimento Sales Figueiredo. III. Lourenço, Jeislane Luane Maia. IV. Silva, Hellen Araújo. V. Título.

21. ed. CDD 616.81

Ficha catalográfica elaborada por Fernanda Mirelle de Almeida Silva - CRB - 15/483

O selo EDUTEK representa a chancela da Editora da Universidade Estadual da Paraíba (EDUEPB) para a publicação de materiais tecnocientíficos de natureza diversa, tais como livro técnico, tutoriais, cartilhas, produtos educacionais pedagógicos e técnicos, guias, roteiros, cartografias, dentre outros. Ao reunir obras com este selo, a editora reconhece e valoriza a relevância e o rigor tecnocientífico de produções voltadas para a disseminação do conhecimento especializado e o apoio a processos de ensino-aprendizagem em diferentes áreas. Os materiais publicados sob o selo EDUTEK se caracterizam pela robustez do conteúdo, pela clareza na apresentação das informações e pelo potencial de aplicação prática em contextos educacionais e profissionais. A EDUEPB reafirma seu compromisso com a edição e divulgação de uma tecnociência mais solidária, inclusiva, sustentável e, sobretudo, cidadã.



# APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi desenvolvida com carinho e responsabilidade por alunos do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), com o objetivo de informar, orientar e apoiar pessoas que sofreram um Acidente Vascular Cerebral (AVC) e que estão na fase crônica da reabilitação.

Sabemos que o AVC pode trazer mudanças importantes na vida de quem o enfrenta, afetando a mobilidade, a fala, a força, o equilíbrio e até mesmo as emoções. Mas também sabemos que, com orientações adequadas e exercícios apropriados, é possível recuperar habilidades, melhorar a qualidade de vida e reconquistar a autonomia nas atividades do dia a dia.

Nesta cartilha, você encontrará explicações simples sobre o que é o AVC, seus principais sintomas e consequências, além de dicas práticas de cuidados e uma seleção de exercícios específicos que podem ser realizados com segurança nessa etapa da recuperação. Nosso propósito é que esta cartilha funcione como um guia de apoio — tanto para quem teve AVC quanto para familiares e cuidadores — fortalecendo o caminho da reabilitação com informação, movimento e esperança.

# ORGANIZAÇÃO

O material faz parte de uma pesquisa intitulada “ Controle de tronco, função respiratória e impacto na velocidade de reserva de caminhada em pacientes pós AVC. “



## **Marcela Monteiro Pimentel**

Graduada em Fisioterapia pela UEPB (2017)  
Mestrado em Ciência e Tecnologia em Saúde pela UEPB (2021)  
Doutorado em Fisioterapia pela UFRN (2024)  
Especialização em Fisioterapia Neurofuncional Adulto e Infantil (2021)  
Docente do quadro temporário do Departamento de Fisioterapia da UEPB



## **Ana Tereza do Nascimento Sales Figueiredo Fernandes**

Graduada em Fisioterapia pela UFRN (2007)  
Mestrado (2012) e Doutorado (2015) em Fisioterapia pela UFRN  
Especialista pela ASSOBRAFIR em Fisioterapia Intensiva do Adulto (2014)  
Docente do Departamento de Fisioterapia da UEPB



## **Jeislane Luane Maia Lourenço**

Graduada em Fisioterapia pela UEPB (2024)  
Pós - graduanda em Fisioterapia Neurofuncional Adulto e Infantil



## **Hellen Araújo Silva**

Graduada em Fisioterapia pela UEPB (2024)  
Pós - graduanda em Fisioterapia na Unidade de Terapia Intensiva

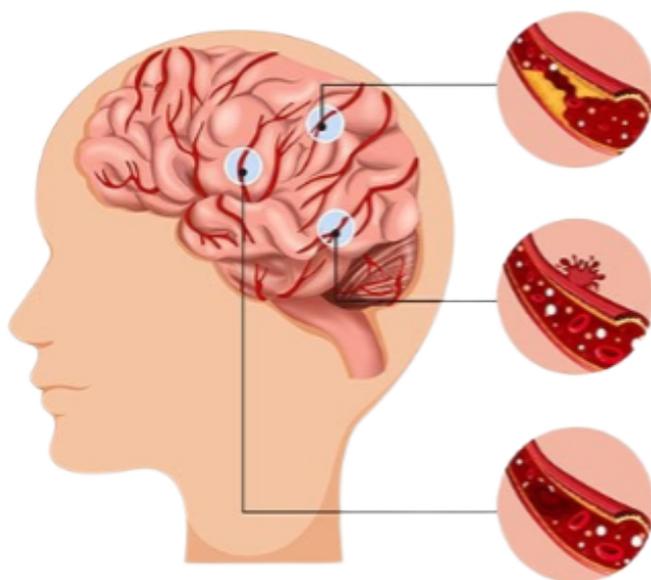
# SOBRE O AVC...

## O QUE É ?

O AVC é uma doença que ocorre nas artérias que levam o sangue até o cérebro. Isso pode ocorrer de duas maneiras : pela obstrução de um vaso, que impede que o sangue chegue a algumas partes do cérebro, dando origem ao AVC isquêmico , ou pela ruptura de um vaso, gerando o extravasamento de sangue no cérebro, dando origem ao AVC hemorrágico, fazendo com que determinada região do cérebro não receba sangue adequadamente, diminuindo a sua oxigenação, causando sequelas leves ou graves.

O AVC é classificado como a segunda principal causa de morte em todo o mundo, com uma taxa de mortalidade anual de cerca de 5,5 milhões, e a principal causa de incapacidade crônica em adultos.

Assim, um sobrevivente do AVC pode conviver com diversos problemas, dentre eles a dificuldade para mover o braço, dificuldade para mexer a perna, problemas na fala e para engolir.



# QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO ?

- Hipertensão arterial
- Diabetes
- Hábito de fumar
- Doenças cardiovasculares
- Sedentarismo
- Alcoolismo
- Uso de drogas ilícitas
- Histórico familiar
- Idade avançada

A Associação Americana de AVC mostra um número preocupante: 1 a cada 4 sobreviventes de AVC ou infarto relacionados a coágulos, terá outro.

## COMO IDENTIFICAR UM AVC ?

Aprenda os sinais do AVC, eles iniciam repentinamente!



**Sorria**

Peça para dar um sorriso  
Boca torta



**Abrace**

Peça para levantar o braço  
Perda de força



**Música**

Repita a frase como música  
Dificuldade na fala



**Urgente**

Ligue para o SAMU  
192

<http://abavc.org.br> . Acesso em 12/10/2023

**ATENÇÃO! EM CASO DO SURGIMENTO DESSES SINTOMAS  
LIGUE 192 (SAMU), PARA REALIZAR OS DEVIDOS CUIDADOS.**

# PRINCIPAIS SINTOMAS

---

Assimetria Facial

Fraqueza, dormência e/ou  
incoordenação em um lado do corpo

Alteração na fala

Dificuldade de enxergar

Tonturas e dificuldade para andar.

Baixo nível de consciência

# CUIDADOS COM ALIMENTAÇÃO

A dificuldade de engolir (disfagia) pode surgir após o AVC, tendo em vista isso durante a alimentação é necessário tomar alguns cuidados como:

- Sempre realizar as refeições sentado na mesa;
- Nunca deixar o braço caído, sempre apoiá-lo na mesa;
- Partir os alimentos em pedaços pequenos, para facilitar a mastigação e ao engolir.
- Se alimentar com calma, evitando engasgos.
- Preferir alimentos frescos, como frutas, verduras e legumes.
- Evitar alimentos industrializados e com altos níveis de gordura.

## PORQUE FAZER EXERCÍCIOS?

A prática de alongamentos e exercícios é importante para que você não sofra com a rigidez e diminuição da força dos braços e pernas. Manter-se ativo é uma maneira de prevenir as complicações advindas das sequelas motoras do AVC.

# EXERCÍCIOS PARA FAZER EM CASA

- **Faça exercícios com o lado afetado:** use o braço ou perna que foi afetado pelo AVC.
- Peça ajuda ou use coisas de casa: você pode ter ajuda de alguém ou usar objetos em casa para fazer os exercícios.
- **Não sinta dor:** se você sentir dor ou desconforto durante um exercício, pare imediatamente.



Nenhum exercício proposto deve gerar dor, caso sinta algum desconforto durante a execução, interrompa-o

## POSICIONAMENTO



Fonte do autor (2025)

Posição deitada de lado:

- Lado afetado à frente: deite-se sobre o lado afetado (o lado do corpo que foi afetado pelo AVC). Mantenha o braço e a mão esticados sobre um travesseiro fino.
- Perna afetada relaxada: mantenha a perna afetada ligeiramente dobrada.
- Lado não afetado à frente: coloque o braço e a perna não afetados à frente do corpo sobre um travesseiro, para não pesar sobre o lado afetado.
- Alinhamento: mantenha os braços alinhados com os ombros e as pernas alinhadas com os quadris.
- Rolo nas costas: um rolo ou apoio nas costas ajuda a evitar pressão sobre o quadril.

Essa posição pode ajudar a:

- Reduzir o desconforto e a dor
- Prevenir lesões e complicações
- Facilitar a recuperação e a reabilitação

# ALONGAMENTOS

Cada posição deve ser mantida por pelo menos 1 minuto.  
O objetivo é que você sinta o membro esticando, mas não prossiga se sentir dor.  
É recomendado que faça o alongamento de 1 a 2 vezes ao dia.

1

## MEMBROS SUPERIORES



Fonte do autor (2025)

Levanta ombro para o lado, para isso apoie o braço no lado em algo ou com ajuda de alguém. Vire a cabeça para o outro lado. Fique assim por 1 minuto.



Fonte do autor (2025)

Estirar o cotovelo com ajuda da outra mão, para isso estire o cotovelo para cima segurando o punho. Fique assim por 1 minuto.



Fonte do autor (2025)

Estirar o punho para trás, segure a mão com a outra mão e empurre-a levemente para trás. Fique assim por 1 minuto.

## 2

## TRONCO

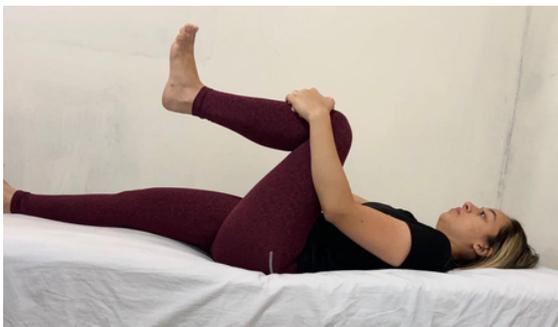


Fonte do autor (2025)

Inclinar tronco para frente: sentado, vá em direção a uma mesa e apoie-se nela o máximo que conseguir. Fique assim por 1 minuto.

## 3

## MEMBROS INFERIORES



Fonte do autor (2025)

Dobrar joelho: deitado, dobre o joelho e leve-o perto do peito. Fique assim por 1 minuto.



Fonte do autor (2025)

Estirar joelho: sentado, apoie o pé em uma cadeira e empurre o joelho levemente para baixo. Fique assim por 1 minuto.



Fonte do autor (2025)

Levantar o pé: fique em pé e apoie o pé em uma superfície inclinada, sentido esticar a parte de trás da perna. Fique assim por 1 minuto.

# AUTOMOBILIZAÇÃO DE PUNHO



Fonte do autor (2025)

Segure suas mãos, colocando uma mão sobre a outra, depois mova as mãos juntas para cima e para baixo, como se estivesse balançando um boneco. Repita o movimento 10 vezes. Descanse um pouco e repita o exercício duas vezes.

## EXERCÍCIOS ATIVOS

1

### EXERCÍCIO PARA ROLAR



Fonte do autor (2025)

Segure o punho do braço afetado com a mão do braço bom para ajudar a controlar o movimento.

- Vire seu corpo para o lado que foi afetado pelo AVC. Use seu braço bom para ajudar a segurar o punho do braço afetado.
- Agora, vire seu corpo para o lado que não foi afetado. Continue segurando o punho do braço afetado com o braço bom.

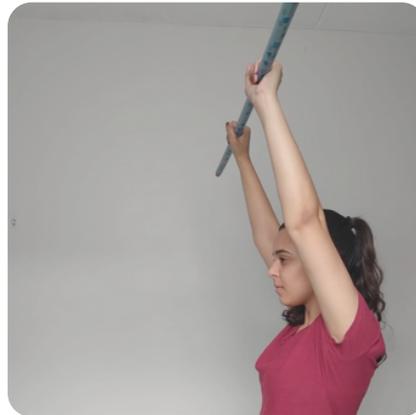
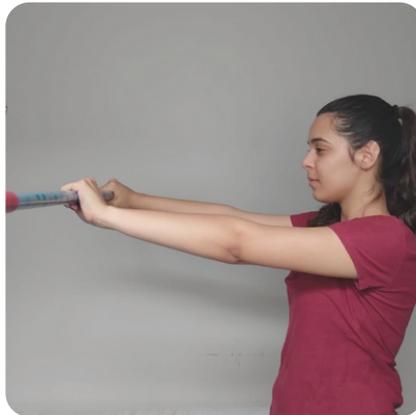
## 2

### EXERCÍCIOS PARA OMBRO



Fonte do autor (2025)

**Exercício de alcance:** de frente para uma parede, tente alcançar um ponto com a mão esticando e levantando o braço. Vá devagar na ida e na volta. Faça isso 15 vezes.

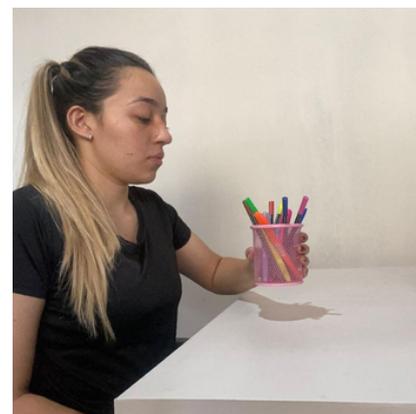


Fonte do autor (2025)

Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou sofá com os pés no chão. Levante os braços o máximo que conseguir, como se estivesse alcançando algo acima da cabeça. Segure os braços levantados por 15 segundos, abaixe os braços e relaxe. Faça isso mais 2 vezes

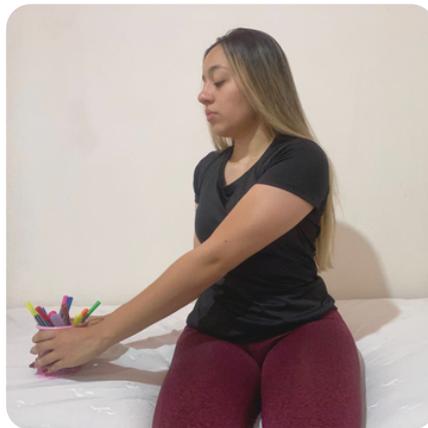
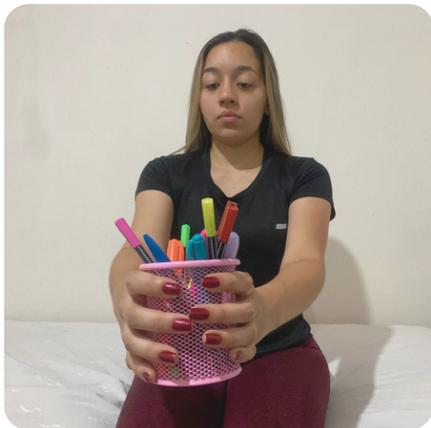
## 3

### EXERCÍCIO PARA TRONCO



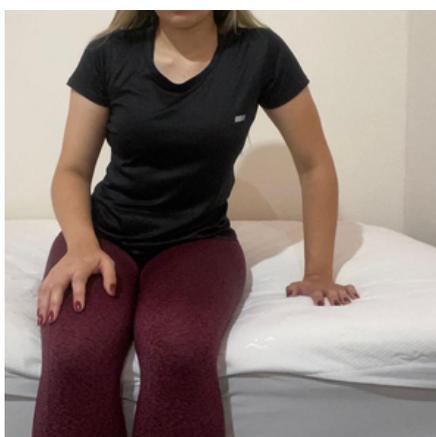
Fonte do autor (2025)

**Pegando objetos:** sentado em frente a uma mesa, use o braço afetado para alcançar e pegar coisas. Não mexa o corpo. Faça isso 15 vezes.



Fonte do autor (2025)

Rotação de tronco: estenda o braço e pegue um objeto que esteja à sua frente. Depois, mova o objeto para o lado, girando seu tronco (parte do meio do corpo). Repita o movimento 15 vezes, movendo o objeto de um lado para o outro.

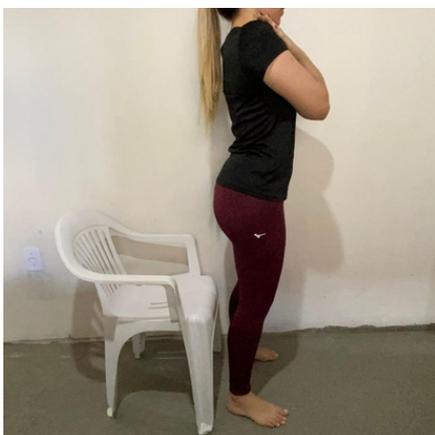


Fonte do autor (2025)

Transferir peso para os lados: sentado na cama ou no sofá, com os braços apoiados, passe o peso de um lado para o outro. Fique em cada lado por 5 a 10 segundos. Faça isso 10 vezes.

## 4

### EXERCÍCIOS PARA MEMBROS INFERIORES



Fonte do autor (2025)

Sentar e levantar da cadeira: com os braços cruzados ou nos joelhos, sente e levante da cadeira. Faça 3 vezes com 15 repetições cada. Pause por 30 segundos entre cada vez.



Fonte do autor (2025)

Marcha estacionária: fique em pé com os pés no chão e segure-se em algo estável se necessário. Dobre o joelho e levante uma perna, como se estivesse marchando, abaixe a perna que levantou e depois levante a outra perna. Continue alternando as pernas, "marchando" como um soldado, sem sair do lugar. Faça 10 vezes esse movimento, descanse e repita novamente mais 2 vezes.



Fonte do autor (2025)

Exercício de ponte: deite-se de costas em uma superfície plana ou na cama, dobre os joelhos e mantenha os pés no chão, mantenha os braços ao longo do corpo, relaxados, levante os quadris do chão, formando uma "ponte" com o corpo, segure essa posição por 10 segundos, descanse e repita o exercícios mais 2 vezes.

# REFERÊNCIAS

- LONGO, Alexandre Luiz et al. Acidente vascular encefálico isquêmico. In: LEAL, André Giacomelli; AGUIAR, Paulo Henrique Pires de; RAMINA, Ricardo. Tratado de neurologia clínica e cirúrgica. 1 ed. Ponta Grossa - PR: Atena, 2022. p. 144-168.
- GREENBERG, D. A; AMINOFF, M. J; SIMON, R. P. Acidente vascular cerebral. In: Neurologia clínica. 8 ed. Porto Alegre: AMGH, 2014. p. 412-454.
- ( Billinger, SA, Arena, R., Bernhardt, J., Eng, JJ, Franklin, BA,... Johnson, CM (2014). Recomendações de atividade física e exercício para sobreviventes de acidente vascular cerebral: uma declaração para profissionais de saúde da American Heart Association/American Stroke Association. *Acidente vascular cerebral*, 45(8), 2532–2553. doi:10.1161/str.0000000000000022 <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STR.0000000000000022> . Acesso em 10/10/2023).
- (Donkor, ES (2018). *AVC no século 21: um retrato da carga, da epidemiologia e da qualidade de vida. Pesquisa e tratamento de AVC, 2018, 1–10.* doi:10.1155/2018/3238165 10.1155/2018/3238165 <https://www.hindawi.com/journals/srt/2018/3238165/>. Acesso em 10/10/2023).
- Ministério da Saúde. Diretrizes de Atenção à Reabilitação da Pessoa com Acidente Vascular Cerebral. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 1 ed, 2013.
- CZEISLER, B. M; MAYER, S. A. Acidente Vascular Encefálico Agudo| A primeira hora. In: LOUIS, E. D; MAYER. S. A; ROWLAND, L. P.. Merritt Tratado de Neurologia. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 13 ed, 2018, cap. 15, p. 217-237.
- Furhmann AC; Paskulin LMG. Manual para cuidadores de idosos com Acidente Vascular Cerebral (AVC). Porto Alegre. RS. 2018. Disponível em <https://avc.org.br/wp-content/uploads/2021/08/Manual-de-cuidados-pos-AVC-Fisio-UFU.pdf>. Acesso em 06 Set 2023.
- ALBERT EINSTEIN Sociedade Beneficente Israel Brasileira. Acidente Vascular Cerebral. 2016. Disponível em : < [www.einstein.br/doencassintomas/avc](http://www.einstein.br/doencassintomas/avc) >. Acesso em : 10 de outubro de 2023.
- SANTOS, A.M.B; OLIVEIRA, T.D.P; PIEMONTE, M.E.P. Elaboração de um manual ilustrativo de exercícios domiciliares para pacientes com hemiparesia secundária ao acidente vascular encefálico (AVE). *Revista Fisioterapia e Pesquisa*, v.19, n.1, p.2-7, Jan, 2012
- The Concept of Guided Self-Rehabilitation Contracts in the Treatment of Deforming Spastic Paresis. Disponível em: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0035-1554838>. Acesso em 10 de outubro de 2023.
- FONTANA A. P. AVC em meio à pandemia de Covid-19. Guia de cuidados e exercícios - Fase Crônica. 1º. Rio de Janeiro (RJ): Abrafin, 2020. Acesso em 10 de outubro de 2023.
- Furhmann AC; Paskulin LMG. Manual para cuidadores de idosos com Acidente Vascular Cerebral (AVC). Porto Alegre. RS. 2018. Disponível em <https://avc.org.br/wp-content/uploads/2021/08/Manual-de-cuidados-pos-AVC-Fisio-UFU.pdf>. Acesso em 06 Set 2023.
- Dias, Alessandra Marino, Guia de posicionamento para cuidadores de pessoas acometidas por acidente vascular encefálico (AVE): cartilha informativa / Alessandra Marinho Dias, Ana Paula Marcelino, Simone Beatriz Pedrozo Viana – Itajaí, SC. : Univali, 2017. Disponível em : <https://www.univali.br/noticias/Documents/Cartilha%20AVE.pdf> . Acesso em 10 de outubro de 2023