



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia

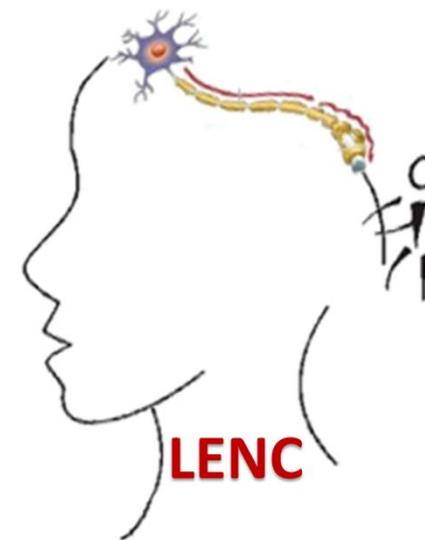
Núcleo Multiprofissional de Reabilitação Neurofuncional/PRONEURO



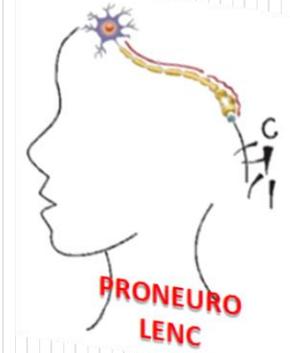
PRONEURO

Coordenadora: Prof^a Dra Carmen Silvia da Silva Martini

Vice-coordenador: Prof MSc Carlos Masashi Otani



PRONEURO

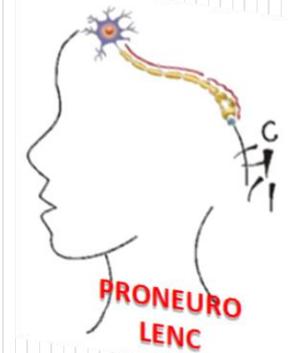


* É um programa de extensão institucionalizado em dezembro do ano de 2015.

Objetivo Geral

* Promover a reabilitação multiprofissional de pacientes com déficit neurofuncional.

Objetivos Específicos



Avaliar

Possibilita

Incentivar

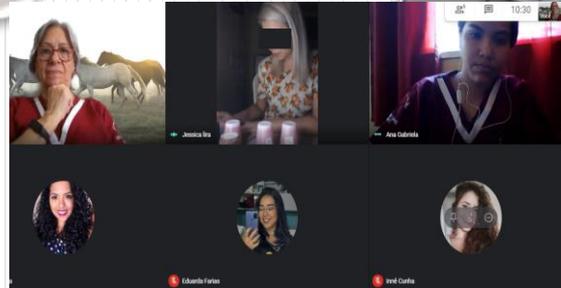
Oportunizar

Estimular

Melhorar

Reduzir

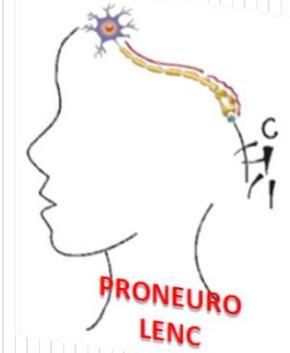
Aumentar



Potencializar

Promover

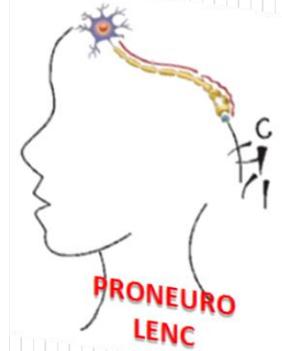
Assistência à Saúde



É promovida por **professores**, **profissionais voluntários** e **estudantes** da saúde, tendo como caráter multiprofissional e interdisciplinar (**Enfermagem, Assistente Social, Psicologia, Educação Física, Fisioterapia e Fonoaudiologia**), focado na área da reabilitação neurofuncional.

Ações de Extensão

PACE: O PRONEURO VAI À ESCOLA



Educação Física/Fisioterapia



Psicologia /Fonoaudiologia

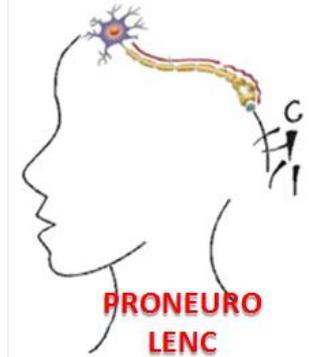


Parte da Equipe



Na Escola de Educação Infantil

Trabalhos de Pesquisa 2021 - 2022



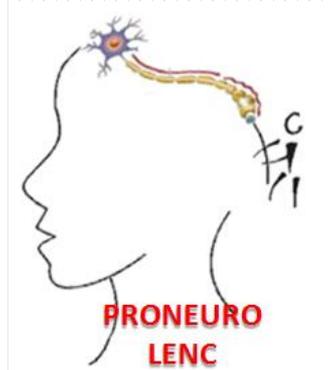
PIB-S/0216/2021 -A estimulação dos receptores sensoriais pela Reprogramação/Reeducação Dinâmica Muscular e pela Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva em paciente sequelado pós AVC: uma revisão sistemática.

PIB-S/0220/2021 - A estimulação cognitiva pelos micromovimentos na Reprogramação/Reeducação Dinâmica Muscular, durante o posturamento: uma revisão sistemática.

PIB-S/0227/2021 - A reprogramação dinâmica muscular na reabilitação de traumatismo crânio encefálico: um estudo clínico experimental.

PIB-S/0232/2021 - Os Benefícios do Exercício Físico na Esclerose Múltipla: uma revisão sistemática.

Trabalhos de Pesquisa 2022 - 2023



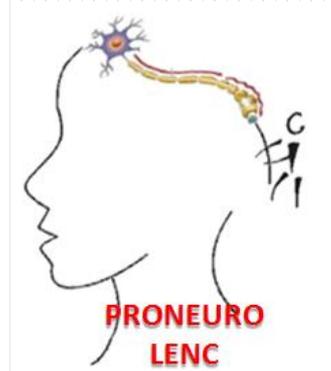
PIB-S/0147/2022 - Os benefícios do exercício físico nos sintomas na Doença de Parkinson: uma revisão sistemática.

PIB-S/0148/2022 - A reprogramação dinâmica muscular na reabilitação do equilíbrio e da marcha de pacientes acometidos por AVC isquêmico

PIB-S/0150/2022 - Efeitos da Reabilitação pela Reprogramação/Reeducação Dinâmica Muscular em pacientes pós Acidente Vascular Cerebral.

PIB-S/0221/2022 - A importância da motricidade fina em pacientes acometidos por Acidente Vascular Cerebral.

PATOLOGIAS



Alzheimer;

Parkinson;

Esclerose Múltipla

Esclerose Lateral Amiotrófica;

Acidente Vascular Cerebral;

Ataxia Espinocerebelar;

Polineuropatia Diabética;

Síndrome de Guillain-Barré;

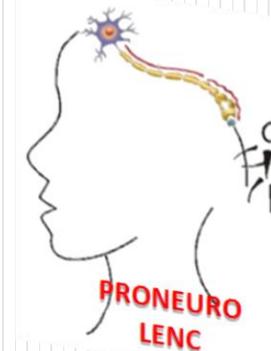
Mitocondriopatia Primária;

Lesão Encefálica Anóxica;

Lesão Medular;

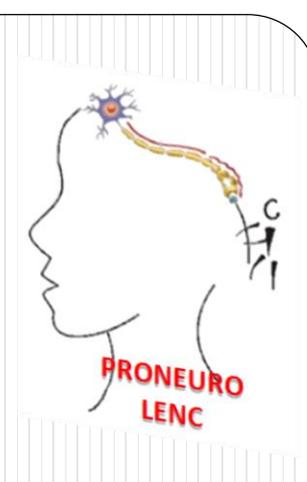
Charcot Marie

AÇÃO EM PANDEMIA DO COVID-19 E HOJE



ACADÊMICOS/CURSOS/UFAM		FISIOTERAPIA			EDUCAÇÃO FÍSICA	
BOLSISTAS						
PRONEURO		4			1	
ADENEURO		-			-	
VOLUNTÁRIOS						
INSTITUIÇÕES/CURSOS	FISIOT.	E.F.	PSIC.	FONO.	ASS. SOCIAL	
UFAM	35	7	3	-	-	
ESTÁCIO	3	-	-	-	-	
UNINORTE	1	-	-	6	-	
PROFISSIONAIS COLABORADORES						
INSTITUIÇÕES/CURSOS	FISIOT.	E.F.	PSIC.	FONO	Enfermagem	Ass. Social
UFAM	2	2	1	-	-	-
EXTERNO	1	2	-	4	-	-
TOTAL	72					

**AÇÃO EM PANDEMIA DO
COVID-19**



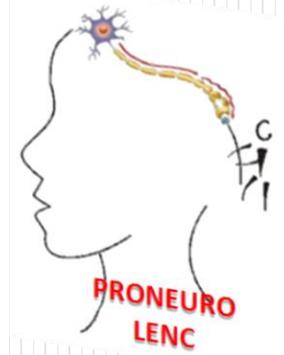
MARÇO 2020 a FEVEREIRO 2022

PRODUÇÃO DE FOLDER

CONTATO COM OS PACIENTES

ATENDIMENTO REMOTO

REUNIÃO



● GRAVANDO

Gabrielle Vitória e mais 9

27

2

Você

V

S

Raschelly Ramalho

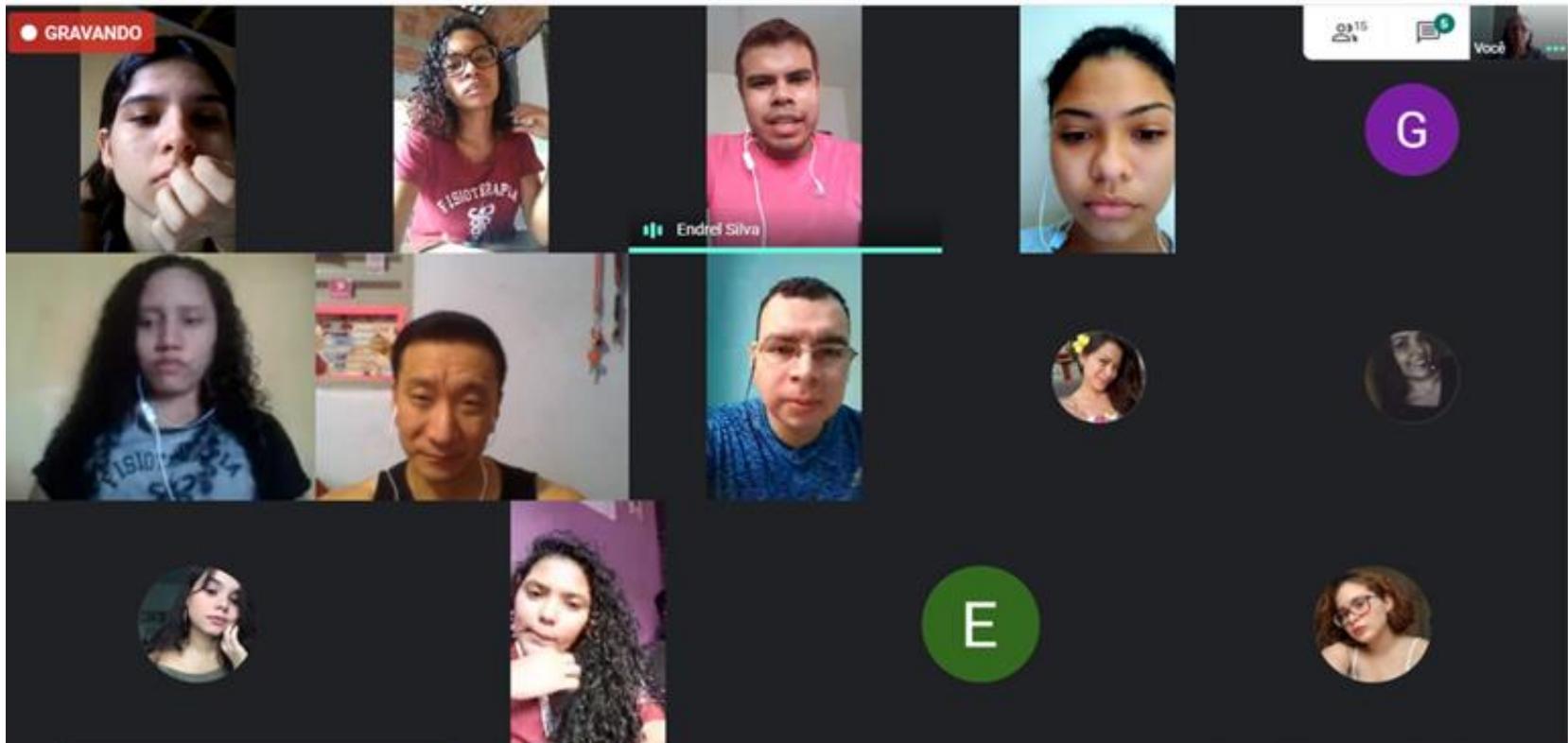
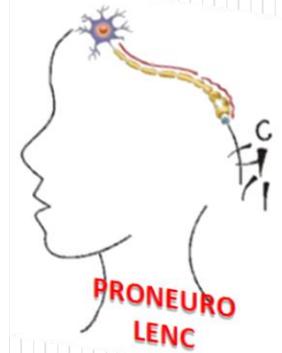
D

k

A screenshot of a Zoom meeting interface. The background is dark. On the left side, there is a vertical column of four circular icons: a red one with a white dot and the word 'GRAVANDO', a green one with a white 'S', a blue one with a white 'D', and a purple one with a white 'k'. In the center, there are several video thumbnails. One large thumbnail shows a woman with glasses and a blue top. Below it is a smaller thumbnail of a woman with a yellow flower in her hair. To the right of these is a large thumbnail of a man with headphones and a blue shirt. Above the man's thumbnail is a smaller one of a man in a black shirt. At the bottom, there are two more thumbnails: one of a woman with long dark hair and one of a woman in a red 'STUARTS ALUMNI' shirt. At the top right, there are UI elements: a name tag for 'Gabrielle Vitória e mais 9', a person icon with '27', a chat icon with '2', and a 'Você' label with a three-dot menu.

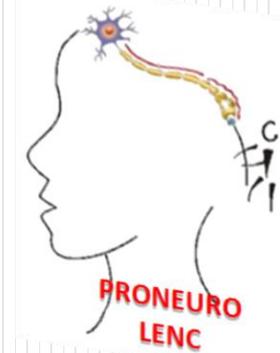
ATENDIMENTO REMOTO

REUNIÃO



ATENDIMENTO REMOTO

SENSORIOMOTOR E COGNITIVO



● GRAVANDO

9 2 Você

Jonathas Fernandes

KÁTIA FREITAS

Endrei Silva

Julia Mara Chaves

Vivian Nicole

Gleici Ferreira

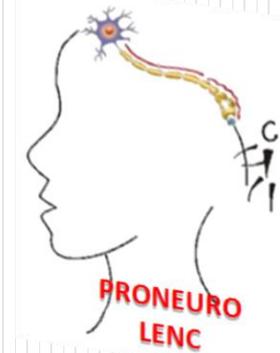
Maria Lucila Ferreira Soares

Geovana Perdigão

A screenshot of a Zoom meeting interface. The top left corner shows a red 'GRAVANDO' (Recording) indicator. The top right corner shows icons for participants (9), messages (2), and a small video thumbnail of the user 'Você'. The main area is a grid of eight video thumbnails. The first row contains four thumbnails: a woman with curly hair (Jonathas Fernandes), a woman in a striped shirt (KÁTIA FREITAS), a man in a white lab coat (Endrei Silva), and a woman holding a blue cup (Julia Mara Chaves). The second row contains four thumbnails: a woman with dark hair (Vivian Nicole), a woman with glasses and beakers (Gleici Ferreira), a woman with a blacked-out face (Maria Lucila Ferreira Soares), and a woman with dark hair (Geovana Perdigão). Each thumbnail has a name label at the bottom and a red microphone icon with a slash, indicating muted audio.

ATENDIMENTO REMOTO

SENSORIOMOTOR E COGNITIVO



Francisca Giovana

Beatriz Teixeira Leão

Laura Carolina está apresentando

Quarta atividade

Com este cadarço, você deverá fazer um nó no lápis!



Você

Laura Carolina

Elen Gomes

Você

cyc-zhsj-paz

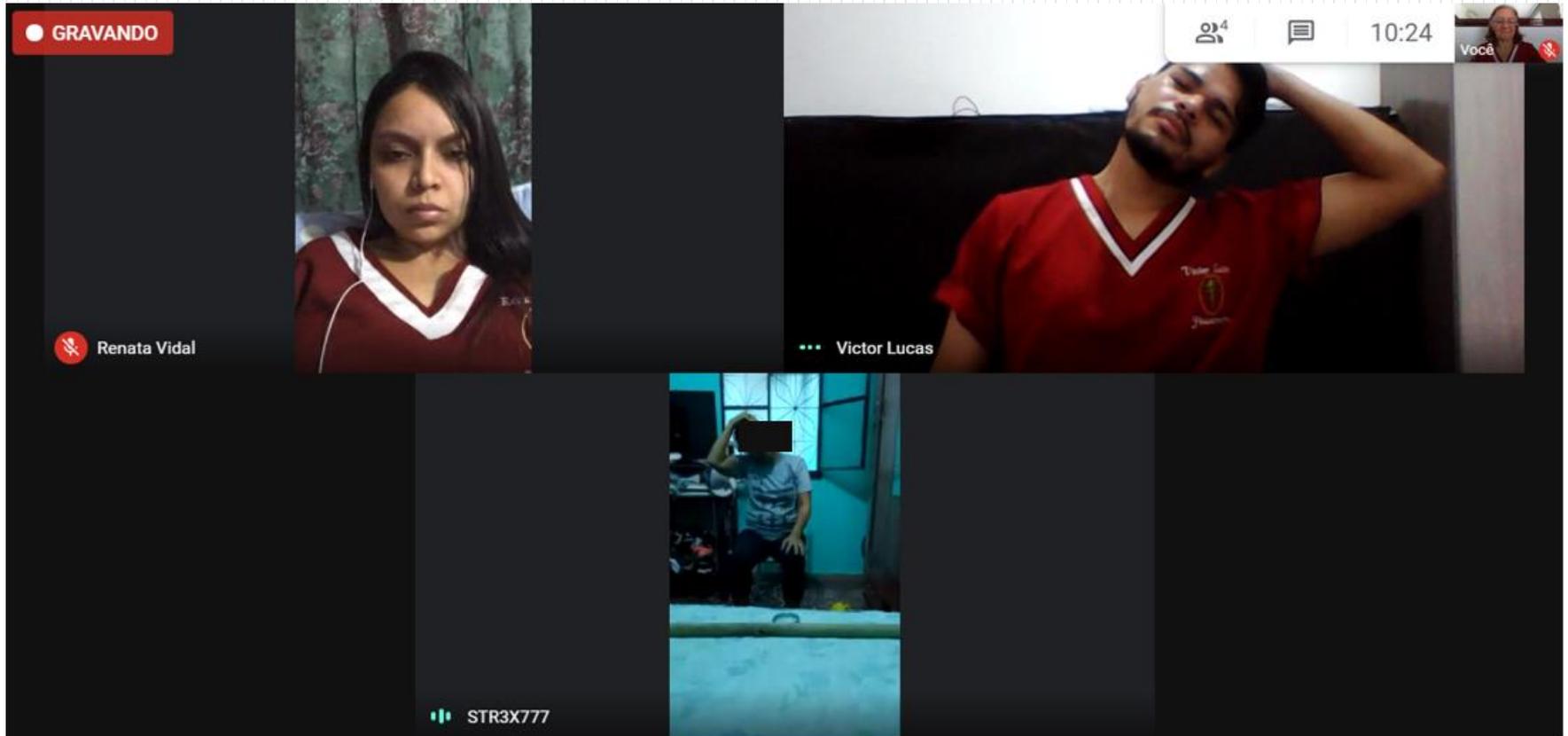
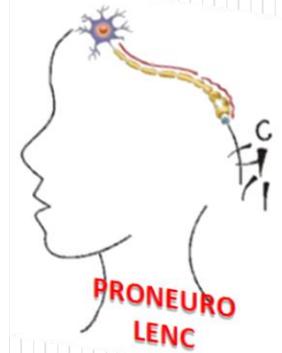
vek-qfqi-pja

3

4

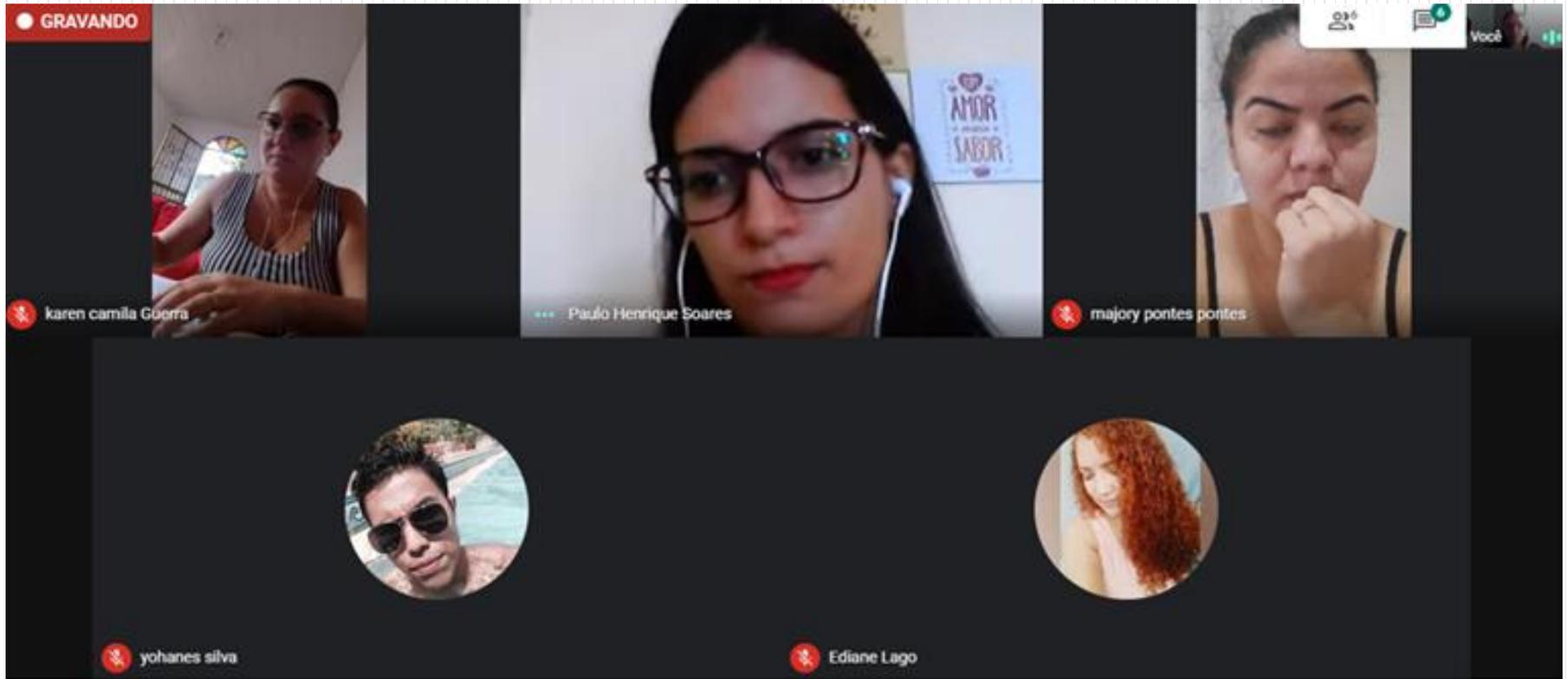
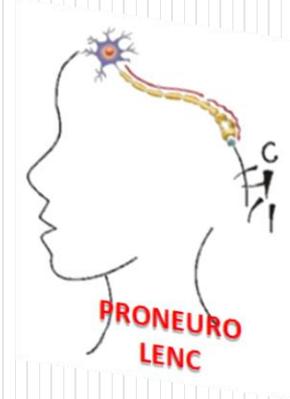
ATENDIMENTO REMOTO

REABILITAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA



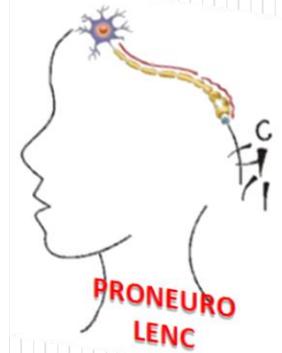
ATENDIMENTO REMOTO

REABILITAÇÃO FONOAUDIOLÓGICA



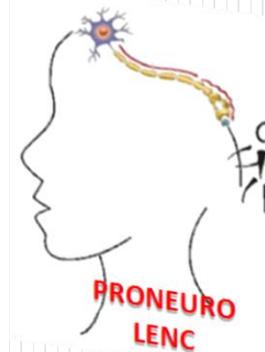
ATENDIMENTO REMOTO

REABILITAÇÃO PSICOLÓGICA E SOCIAL

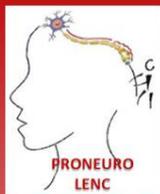


AÇÃO EM PANDEMIA DO COVID-19

SERVIÇO SOCIAL

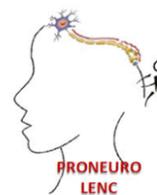


PREVINA – SE!



Núcleo Multiprofissional de Reabilitação Neurológica PRONEURO
ORIENTAÇÕES A RESPEITO COVID-19 (CORONAVÍRUS)

PREVINA – SE!



Núcleo Multiprofissional de Reabilitação Neurológica PRONEURO
CUIDADOS PARA EVITAR O CONTÁGIO PELO NOVO CORONAVÍRUS E OUTRAS DOENÇAS RESPIRATORIAS.

TRABALHO REMOTO/HOME OFFICE

Orientações - PRONEURO LENC



O QUE É?

Consiste em um trabalho remoto em casa por meio de um sistema de informação (e-campus, SIE e SE) ou plataforma externa (Diários de grupo de Pesquisa).

QUEM DEVE USAR?

Todos podem realizar atividades Home Office, porém, a UFAM orienta especificamente aos docentes que:



1. Participem das reuniões NDE's e dos Colegiados de Cursos, para tratar assuntos acadêmicos e administrativos, como a atualização do PPC;

2. Consultar e fazer o levantamento do acervo bibliográfico no Sistema Pergamum UFAM;

3. O Sistema SEI e SIE deverão ser utilizados pela secretaria, departamentos, coordenação da PROEG e técnico-administrativos para atendimento e continuidade das atividades;



4. Membros dos Grupos de Pesquisas da Universidade deverão realizar encontros virtuais, utilizando plataformas e bases de dados científicas digitais.

SOBRE OS ATENDIMENTOS DA PROEG:

A secretaria, departamentos e coordenações da PROEG deverão continuar atendendo a população acadêmica de forma remota via SEI, SIE, e-campus e via e-mail.

O Hospital John Hopkins oferece as seguintes orientações a respeito do COVID-19 (Corona vírus).

Sobre o vírus:
 Coronavírus é uma doença infecciosa causada por um novo vírus, onde o vírus não é um organismo vivo, mas tem molécula de proteína (DNA) coberta por uma camada protetora de lipídios (GORDURA). (Vira a managem branco).



E por isso que qualquer sabão ou detergente é o melhor remédio, porque a managem quebra a molécula de proteína (e por isso que você precisa esfregar tanto: por 20 segundos ou mais, para fazer muita espuma).



Você deve lavar as mãos antes e depois de tocar em comida, fechaduras, controle, celular, tv e entre outros. Além de lavar as mãos, tem que hidratar para não ressecar.



Informações

- Álcool ou qualquer mistura com álcool acima de 65% DISSOLVE QUALQUER GORDURA, especialmente a camada de gordura externa do vírus.
- Vinagre, bebidas alcoólicas não quebram a camada de gordura do vírus.
- Nunca agite roupas, lençóis ou panos, pois os vírus podem flutuar e alorjar no nariz.
- Um espaço limpo, aberto e naturalmente ventilado, menor será a concentração de vírus.

FIQUE EM CASA

Idosos não saiam de casa, peçam para um familiar, amigo próximo ou vizinho, para fazer o Cadastro de Idosos para Vacina da Gripe. Site: <http://muniza.manaus.am.gov.br/cadastro/first>, coloque os dados do idoso, endereço e um número para contato. Agora é só aguardar a visita do Agente de Saúde em casa.

ORIENTAÇÕES BÁSICAS E NECESSÁRIAS

PESSOALISSIMO:



Molhe as mãos e esfregue sabão.



cada palma sobre o dorso da outra mão



entre os dedos em cada mão



as costas dos dedos



em torno de cada um de seus polegões



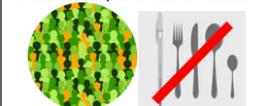
as palmas com as pontas dos dedos, depois entrelaçados.

LAVE BEM AS MÃOS, DEDOS E ANTEBRAÇO ATÉ O COTOVELO COM ÁGUA E SABÃO OU USE ÁLCOOL EM GEL

CUBRA O NARIZ E BOCA AO TOSSIR OU ESPIRRAR.



EVITE AGLOMERAÇÕES E AMBIENTES FECHADOS.

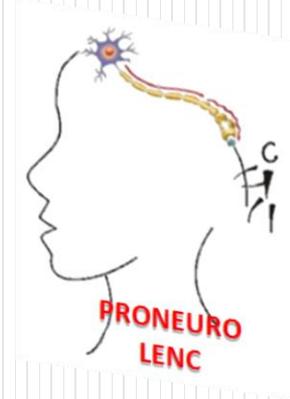


EVITE COMPARTILHE OBJETOS PESSOAIS, COMO COPOS, TOALHAS, TALHERES...

#FIQUE EM CASA



Questionário



Questionário Sociodemográfico

Caro paciente é de suma importância, o preenchimento deste questionário.

Nome Completo

Sua resposta

Sexo

- Feminino
- Masculino
- Outro: _____

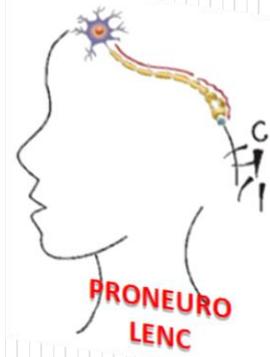
Estado Civil

- Solteiro (a)
- Casado (a)
- União Estável
- Divorciado (a)
- Viúvo (a)

AÇÃO EM PANDEMIA DO
COVID-19

AÇÃO EM PANDEMIA DO COVID-19

PSICOLOGIA



CUIDADOS E ORIENTAÇÕES COM AS COMPRAS, ROUPAS E ACESSÓRIOS.

Orientações

• O QUE FAZER ANTES DE IR AO SUPERMERCADO?
Faça uma lista de planejamento para fazer as compras rapidamente e não ficar muito tempo no ambiente.

• CARRINHO DE COMPRAS
Se puder, leve o seu carrinho ou sacola de compras. Caso não seja possível passe álcool no apoio do carrinho do supermercado.

Av. General Rodrigo Otávio, 1200 - Coroado I
Manaus - AM, 69067-005

CUIDADOS QUE DEVEM SER TOMADOS

• MÃOS NO ROSTO
Até chegar em casa evite tocar no rosto. Não coloque as mãos nos olhos, no nariz e na boca.

• HIGIENIZAÇÃO DOS PRODUTOS
Frutas e verduras devem ser lavadas em água corrente e colocadas de molho com água e água sanitária - para cada um litro de água uma colher de sopa de água sanitária. Embalagens de plástico e embalagens devem ser limpas e desinfetadas com álcool 70%.

• EMBALAGENS
Ao chegar em casa com as compras, coloque frutas, verduras e legumes em potes fechados ou em sacos próprios para refrigerador, não esqueça de lavá-los antes. Alimentos com letaria e sacos que não podem ser retirados devem ser lavados. Depois, observe os Com-Alertas para a distribuição de toucas.

PREPARO DA COMIDA
Dê preferência ao preparo da comida em casa. Existem riscos ao se pedir a comida fora, sem saber como ela está sendo preparada. Tenha em casa alimentos saudáveis para consumir ao longo do dia. Invista na sua imunidade consumindo alimentos que ricos em vitamina C.

INSTRUÇÕES SOBRE O USO DE MÁSCARAS PARA PROTEÇÃO DO COVID-19:

Produzido por:
Adria Pimental Silva
Ana Luiza Rebouças Gouveia Chagas
Celluscia Barbosa de Medeiros
Denielle Mate de Silva
Gabriella Figueiredo Bruns
Ruan Samuel da Silva do Nascimento
Vitória Gonçalves Uchida

Orientado por:
Prof. Dr.ª Carmen Sílvia da Silva Martins

A MÁSCARA CIRÚRGICA PODE SER REUTILIZADA?

Não. As máscaras cirúrgicas são descartáveis, portanto devem ser imediatamente descartadas após o uso, ou no momento que estiverem sujas ou úmidas - assim, não se deve reutilizar limpeza de máscara com nenhum tipo de produto, pois perderá sua capacidade de filtração com a umidade.

É POSSÍVEL A UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA DE TECIDO PARA TRABALHADORES EM GERAL?

As máscaras de tecido não são recomendadas para os profissionais que eluem nos serviços de saúde sob qualquer circunstância, como exemplo os profissionais de apoio (recepção, sequenças, higiene e limpeza ambiental). Do mesmo modo para os casos suspeitos, confirmados e acompanhados. A recomendação nesses casos é o uso de máscara cirúrgica.



Técnicas para amenizar sintomas ansiogênicos

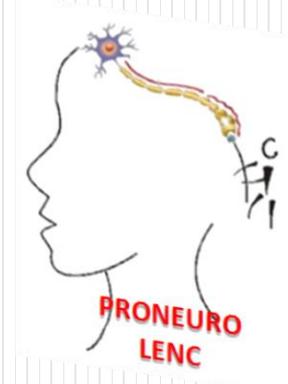
Produzido por:
Adria Pimental Silva
Ana Luiza Rebouças Gouveia Chagas
Gabriella Figueiredo Bruns
Ruan Samuel da Silva do Nascimento
Vitória Gonçalves Uchida

Orientado por:
Prof. Dr.ª Carmen Sílvia da Silva Martins

Exercícios de respiração

Com a ansiedade a respiração é uma hiperventilação, ou seja, rápida e superficial (ao nível dos pulmões e peito). Não é um perigo, mas com o tempo provoca cansaço e nervosismo. A respiração lenta e suave tem a capacidade de reduzir a ansiedade e o stress. Além disso, a respiração ajuda a regular a quantidade de oxigênio e dióxido de carbono em nossos corpos, visto que estes frequentemente estão fora de harmonia quando estamos ansiosos. Portanto, tente estes exercícios de respiração:

- Respiração nasal alternativa
- Basicamente, esse exercício consiste em inspirar por uma fossa nasal e expirar por outra, alternando uma e outra. Este exercício é bem purificador para o corpo e a mente, e ajuda a recuperar a concentração. Para realizar a técnica de respiração nasal alternativa, siga estes passos:
- 1 - Coloque o dedo polegar direito sobre a fossa nasal direita, tampando-a;
 - 2 - Inspire através da fossa nasal esquerda;
 - 3 - Depois, coloque o dedo indicador sobre a fossa nasal esquerda, e expire pela fossa nasal direita;
 - 4 - Sem mover os dedos, inspire pela fossa nasal direita;
 - 5 - Tampe a fossa nasal direita com o polegar, e expire pela fossa nasal esquerda.



Testes

Teste de depressão, ansiedade e estresse

DASS- 21
Peter Lovibond

NOME

Sua resposta

IDADE

Sua resposta

SEXO

- Feminino
 Masculino

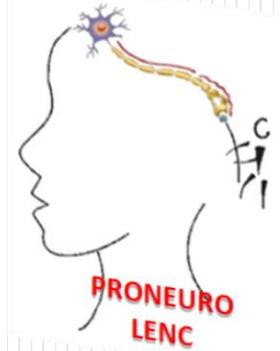
Tempo de doença

Sua resposta

AÇÃO EM PANDEMIA DO
COVID-19

AÇÃO EM PANDEMIA DO COVID-19

FISIOTERAPIA



Atividades Sensoriomotoras e Cognitivas

 <p>GUIA PARA ATIVIDADES SENSORIOMOTORAS E COGNITIVAS</p> <p>Av. General Rodrigo Otávio, 1200 – Corsoado 1 Manaus – AM, 69067-005 CS Digitalizado com CamScanner</p>	<p>Atividade 1: TORRES DE CANUDOS.</p>  <p>Materiais para construir o objeto da atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">• Canudos de plástico (de preferência coloridos)• Esponja ou isopor• Palitos compridos• Tesoura• Tinta, esmalte ou canetas (para colorir os canudos e palitos caso não sejam coloridos) <p>Modo de construir:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortar os canudos em pedaços de, no mínimo, dois centímetros de comprimento.2. Designar os canudos (caso os mesmos já não sejam coloridos) e palitos com tinta, esmalte ou canetas de pelo	<ol style="list-style-type: none">1. menos três cores diferentes,2. de modo que dê para relacionar os canudos aos respectivos palitos por meio das cores.3. Espetar o isopor ou o lado macio da esponja com a ponta afiada do palito, de forma que eles não fiquem muito juntos. <p>Como jogar:</p> <ul style="list-style-type: none">• O objetivo do jogo é inserir o canudo no palito da sua respectiva cor de modo que, no final do jogo, cada palito tenha apenas canudos de sua cor, formando torres. <p>Atividade 2: JOGO DA VELHA.</p> 	 <p>GUIA PARA ATIVIDADES SENSORIOMOTORAS E COGNITIVAS</p> <p>Av. General Rodrigo Otávio, 1200 – Corsoado 1 Manaus – AM, 69067-005 CS Digitalizado com CamScanner</p>
<p>Materiais para construir o objeto da atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">• Uma cartela de ovo vazia com 9 ou 12 espaços• 5 tampinhas de garrafa da mesma cor e outras 5 de outra cor (cores diversas, mas apenas 2 cores no jogo, exemplo: 5 tampinhas da cor verde e 5 tampinhas da cor azul) <p>Modo de construir:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se a cartela de ovo vazia tiver 12 espaços, corte 3 espaços para ficar com apenas 9 espaços e assim prosseguir com a atividade.2. Preencha os espaços com as tampinhas de garrafa correspondentes a cor de sua escolha.3. Tente completar uma fileira inteira com tampinhas da mesma cor. <p>Como jogar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Duas pessoas jogam alternadamente, preenchendo cada um dos espaços vazios. Cada participante deve usar tampinhas de garrafa de cores diferentes. Vence o primeiro jogador que conseguir formar uma fileira com três tampinhas de cores iguais. <p>CS Digitalizado com CamScanner</p>	<p>cronômetro)</p> <p>Atividade 3: CAIXA DE SENSIBILIDADE.</p>  <p>Materiais para construir o objeto da atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">• Uma caixa de papelão (pode ser caixa de sapato ou qualquer outra caixa)• EVA (emborrachado) ou papel• Tesoura• Cola de isopor• Objetos para colocar dentro da caixa <p>CS Digitalizado com CamScanner</p>	<p>Modo de construir:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Com a tesoura, faça um ou dois cortes em formato circular na caixa de papelão.2. Recorte um pedaço circular do EVA e no centro do mesmo faça cortes em formato de triângulos.3. Cole o EVA no corte circular da caixa.4. Coloque objetos que possam ser identificados dentro da caixa. <p>Como jogar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sem ver o que há dentro da caixa e sem saber o que está sendo tocado, os objetos, texturas e/ou formatos serão identificados com os movimentos das mãos ou dos pés. Poderá também ser identificada a função do objeto. O paciente deve falar e escrever o objeto e textura que sentiu. 	<p>Atividade 2: TORRE DE CORES</p>  <p>Materiais para construir o objeto da atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">• rolo de papelão;• Cola;• CD;• Palitos de picolé;• Tampas de garrafa;• Uma pinça;• Bolinhas coloridas;• Tinta guache <p>Modo de confecção:</p> <p>Faça vários furos no rolo de papelão para encaixar os palitos, em níveis e ângulos diferentes. Em seguida, cole o rolo de papelão no centro do CD.</p> <p>CS Digitalizado com CamScanner</p>

<p>Atividade 1: VAI-E-VEM.</p>  <p>Materiais para construir o objeto da atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">• Duas garrafas plásticas (de preferência arredondadas);• Uma corda de varal;• Tesoura;• Fita adesiva;• 4 palitos de picolé (ou outra coisa que dê para fazer de pegador). <p>Modo de confeccionar:</p> <p>Tire as tampas e corte as duas garrafas ao meio. Pegue as partes que contêm o gargalo. Corte a corda de varal em dois pedaços, no tamanho que quiser e passe por dentro das garrafas. Encaixe as metades da garrafa e una usando a fita adesiva. Amarre os pegadores nas quatro pontas da corda.</p>	<p>Como jogar:</p> <p>Cada participante ficará em uma das extremidades segurando as duas alças. Com o movimento de abrir e fechar os braços, o jogador empurra o vai e vem para o amigo, que deverá devolver da mesma forma. Nessa brincadeira não existe perdedores ou ganhadores</p>
--	---

<p>Pinte os palitos de picolé de cores diferentes (as mesmas das bolinhas). Espere secar. Após secar, encaixe os palitos nos buracos e use a cola para fixar, se precisar. Cole as tampas de garrafas na extremidades dos palitos.</p> <p>Como jogar:</p> <ul style="list-style-type: none">• O objetivo é colocar as bolinhas coloridas nas cores correspondentes ao do palito.• Use a pinça para levar a bolinha até o seu devido lugar.	<p>Atividade 3: TORRE DE HANÓI</p>  <p>Materiais para construir o objeto da atividade:</p> <ul style="list-style-type: none">• Três cones grandes de linhas de costura;• Três rolos de papel higiênico ou de durex;• Papelão;• Papel EVA;• Fitas coloridas ou tintas guache. <p>Modo de confeccionar:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Forrar o papelão com papel EVA e utilizá-lo como base.2. Em seguida, cole os três cones na base.3. Corte os rolos de papel higiênico em três tamanhos diferentes.4. Confeccione os rolos de papel higiênico com fitas coloridas
--	---



Registro das Atividades Sensórimotoras

Descrevendo o progresso do paciente.

*Obrigatório

Data *

Data

dd/mm/aaaa

Nome e curso do(s) terapeuta(s) *

Sua resposta

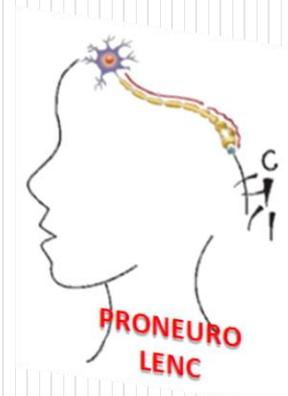
Nome do paciente *

Sua resposta

Patologia do paciente *

- AVC
- Esclerose Múltipla
- Parkinson

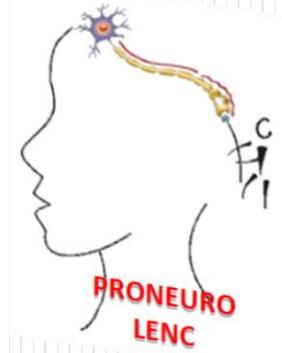
Registro



AÇÃO EM PANDEMIA DO
COVID-19

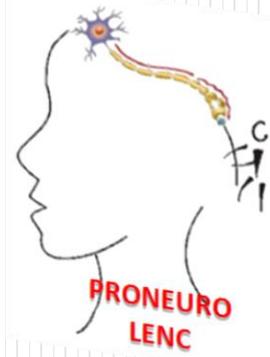
ATENDIMENTO PRESENCIAL

Atividades Sensórimotoras e Cognitivas



AÇÃO EM PANDEMIA DO COVID-19

FISIOTERAPIA



EXERCÍCIOS DE REABILITAÇÃO

Atenc:
Laboratório de Estudos em Neurociência e Comportamento (BENC)
E
Núcleo Multiprofissional de Reabilitação Neurofuncional (PRONEURO)

FOLDER DE EXERCÍCIOS

Orientadora: Profa. Drga. Carmen Sílvia da Silva Martins
Aluno Terapeuta: Drgo. Samuel Alves Lobo

Informações essenciais:

- Os exercícios devem ser feitos sempre com a supervisão, e se necessário o auxílio de algum familiar ou cuidador do paciente.
- Todos os exercícios devem ser feitos ao menos uma vez no dia, ou de acordo com as orientações do terapeuta.
- Os exercícios devem ser feitos dentro das limitações do paciente, não exigindo um esforço além do seu potencial máximo.
- Todos os exercícios desta folder devem ser executados com o paciente sentado e com a coluna sempre ereta.
- A respiração do paciente deve ser controlada em todos os exercícios, sendo que na inspiração o paciente deve inflar o abdômen junto com a caixa torácica para melhor aproveitar o espaço pulmonar, e na expiração deve soltar o ar devagar e pela boca.
- Qualquer dúvida devem ser perguntadas ao terapeuta através do WhatsApp ou pelas chamadas de vídeo.

Exercício 1:

Movimento passivo do membro acometido, com o auxílio do membro saudável, como na imagem.

Apóie o cotovelo em um travesseiro ou almofada, segure o punho do membro acometido com a mão do membro saudável e empurre com a intenção de estender o braço acometido.

Segure na posição (figura 2) por 5 segundos e depois volte à posição inicial (figura 1).

Repita o processo 5 vezes.

Exercício 2:

Estender os dois braços à frente do corpo.

Alongar os dedos, puxando-os em direção ao corpo com o auxílio da mão oposta, como na imagem.

Segure por 10 segundos, faça o mesmo processo nas duas mãos.

Exercício 3:

Cruzar os dedos, como na imagem 1, estendendo os braços à frente.

Seguido, levar os braços esticados acima da cabeça, ou até o máximo que o paciente conseguir.

Durante o movimento de elevação dos braços, inspirar o máximo de ar possível.

Após o braço chegar acima da cabeça o paciente deve descer-lo, soltando todo o ar que está nos pulmões devagar.

Fazer 4 séries de 5 repetições.

Exercício 4:

Cruzar os dedos, como na imagem 1, estendendo os braços à frente e levar os braços lateralmente como na figura 2.

Durante o movimento, deve inspirar o máximo de ar possível.

Após, estender completamente os braços, voltar para a posição inicial (figura 1) expirando devagar.

Faça o mesmo processo para os dois lados.

Faça 5 repetições para o lado direito e 5 para o lado esquerdo.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ
LABORATÓRIO DE ESTUDOS EM NEUROCIÊNCIA E COMPORTAMENTO (BENC)

FEFF
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA

Guia de exercícios

Av. General Rodrigo Otávio, 1200 - Coroado 1
Manaus- AM, 69067-005

Exercício 1- EXERCÍCIO ELEVAÇÃO ANTERIOR – ESCALADA.
Instruções: Posicione-se frente para uma parede, erga o braço ambos os braços, ate a altura dos ombros, descer devagar. 3 séries de 10 segundos e dê mais duas escaladas. Retorne lentamente. (você pode descer escalando ou segure com o outro braço para evitar caída brusca). 3 séries de 10.

Exercício 2- ELEVAÇÃO ATIVA COM BASTÃO.
Instruções: Utilize um bastão. Segure com as duas mãos e eleve ambos os braços, ate a altura dos ombros, descer devagar. 3 séries de 10.

Exercício 3- ALONGAMENTO ABDUÇÃO E ADUÇÃO.
Instruções: Fique em pé. Segure o bastão nas duas pontas com cada

mão. Force a **Abdução**(movimento lateral). Segure por cerca de 10-15s. Retorne lentamente. 3 séries de 10.

Exercício 4- AGACHAMENTO COM AUXÍLIO DA BARRA.
Instruções: Se posicione em frente de uma barra ou apoio, erga o braço mantenha a postura correta. Execute o agachamento,

com o quadril bem para atrás. 3 séries de 10.

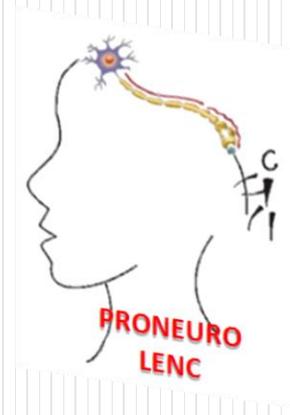
Exercício 5- EQUILÍBRIO.
Instruções: Utilizar disco de propriocepção ou toalha para melhorar equilíbrio, sempre com auxílio.

Exercício 6- MARCHA.
Instruções: Caminhar pela casa sem a bengala.

Exercício 7- ARREMESSO DE BOLA.

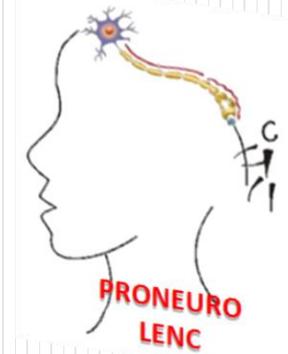
ATENDIMENTO PRESENCIAL

EQUIPE



AÇÃO EM PANDEMIA DO COVID-19

EDUCAÇÃO FÍSICA



GUIA PARA AS ATIVIDADES



PRODUZIDO POR: MARCELLE ROLIM MARTINS

ORIENTADO POR: PROF. DR. CARMEN SILVIA DA SILVA MARTINI



Av. General Roriz, 1200 - Coroado I
Município: AM, 69067-005
CNPJ nº 07.000.000/0001-00

PRONEURO Educação Física



• Objetivo Específico:
Melhorar flexibilidade,
força e marcha.



AGACHAMENTO

- 1 - Deve-se estar em pé e afastar os pés à largura dos ombros.
- 2 - Em seguida dobrar os joelhos e jogar o quadril para baixo, como se estivesse sentando em uma cadeira imaginária.
- 3 - Os braços devem ficar estendidos à frente do corpo, auxiliando na manutenção do equilíbrio além de manter as costas eretas.
- 4 - Em seguida, estender as pernas para retornar a posição inicial, ficando novamente em pé.



- 3 séries de 15 repetições
- Tempo de descanso entre as séries: 30 segundos.

Digitizado com CamScanner

FLEXIBILIDADE

~ 1º Exercício ~

- 1º Deite-se em decúbito ventral (de bruços) deixando as mãos no chão alinhadas na linha do ombro.
- 2º Mantenha os cotovelos juntos ao tronco e os ossos do quadril em contato com o solo.
- 3º Em seguida, estique os braços em uma posição semelhante à de quando faz flexões, mas mantenha os quadris no chão.
- 4º Permaneça nessa posição por 30 segundos. Realize 3 séries com descanso de 15s entre cada série.



IMAGENS DE ORIENTAÇÃO



Imagem 1 - Em decúbito ventral



Imagem 2 - Eleve o tronco com a força dos braços



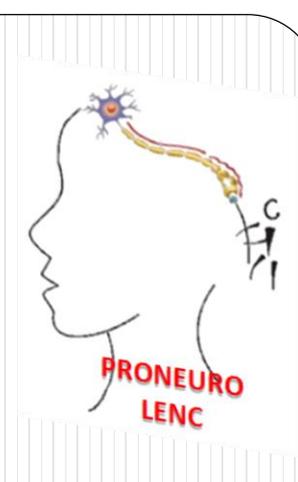
Obs: Ao elevar o corpo mantenha os braços juntos ao tronco.

Digitizado com CamScanner

EXERCÍCIOS DE REABILITAÇÃO

AÇÃO EM PANDEMIA DO COVID-19

VÍDEOS



Realização da respiração

Inspiração fracionada em três tempos

Inspiração fracionada

Treino diafragmático

Treino diafragmático

Exercício respiratório



Treino respiratório com expansão: sem e com bastão

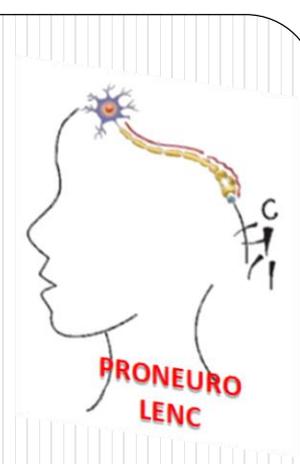


Agachamento

Exercício agachamento

AÇÃO EM PANDEMIA DO COVID-19

VÍDEOS



Faculdade Federal do Estado do Amazonas
UFAM



Núcleo Multiprofissional de Reabilitação Neurofuncional - PRONEURO
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia- FEFF



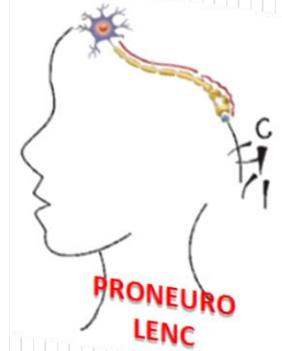
03/08/2022 a 06/08/2022

RIO DE JANEIRO



EVENTO

TRABALHOS APROVADOS



Trabalhos submetidos por outras pessoas em que sou co-autor **3**

Nº / Trabalho

Status

148109

A Reprogramação/Reeducação Dinâmica Muscular na escoliose idiopática: Um estudo de caso

✓ **Aprovado**

148104

A reeducação da dinâmica muscular no tratamento da escoliose: um estudo de caso

✓ **Aprovado**

148100

A REPROGRAMAÇÃO DINÂMICA MUSCULAR NA REABILITAÇÃO PÓS TRAUMATISMO CRANIOENCEFÁLICO: UM ESTUDO CLÍNICO EXPERIMENTAL

✓ **Aprovado**

29 e 30 de Novembro de 2022



VI MOSTRA DE
EXTENSÃO
DA UFAM

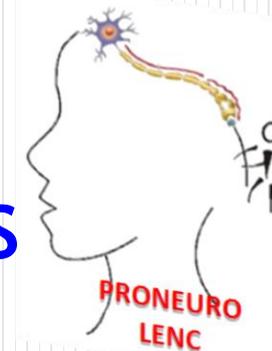
200
19ª SEMANA
NACIONAL DE
CIÊNCIA E
TECNOLOGIA

BICENTENÁRIO DA
INDEPENDÊNCIA



EVENTO

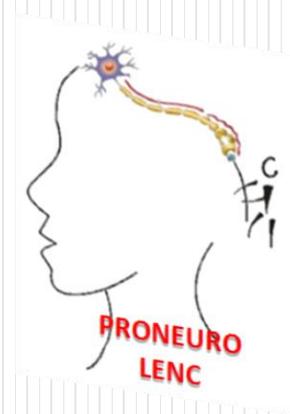
TRABALHOS APROVADOS



MODALIDADE	ÁREA TEMÁTICA	TÍTULO	SITUAÇÃO
RESUMO	Saúde	O PRONEURO NA COMUNIDADE	Aprovado
RESUMO	Educação	O PRONEURO NA ESCOLA DE DUCAÇÃO INFANTIL	Aprovado
RESUMO	Saúde	LIGA ACADÊMICA MULTIPROFISSIONAL EM NEUROLOGIA DO AMAZONAS/ LIGANEURO, NA FORMAÇÃO ACADÊMICA	Aprovado

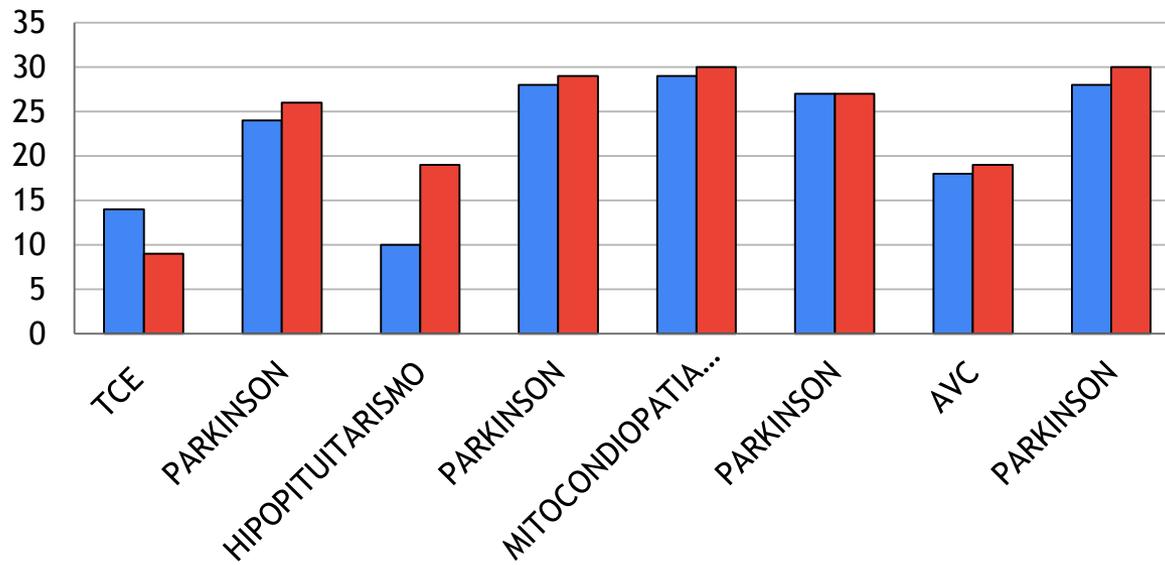
DADOS

REABILITAÇÃO DOS PACIENTES



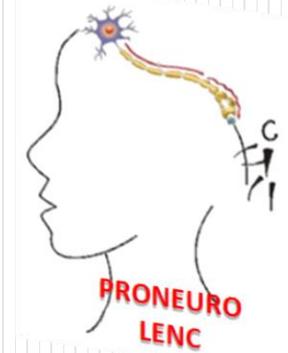
TINETTI

■ 1° AV ■ 2° AV



Avaliação de Mobilidade Orientada pelo
Desempenho_POMA I (Tinetti)

CONVITE DO PRONEURO



Aguardamos os senhores para conhecer e
nossas ACÇÕES.

Grata pela Atenção

