

COMO ESTÁ SUA FLEXIBILIDADE?

SE VOCÊ NÃO
CONSEGUE
ALCANÇAR
SEUS PÉS
USANDO OS
DEDOS DAS
SUAS MÃOS
PODE SER QUE
ESTEJA
FALTANDO
MOBILIDADE.

**EM TEMPOS DE
PANDEMIA, QUE TAL
SEPARAR 10 MINUTOS
DO SEU DIA PARA SE
ALONGAR CONOSCO?**

Fique em casa e movimente-se!



**DICA DE
SAÚDE E
BEM-ESTAR**

ALONGAMENTO MUSCULAR

O QUE É

**É UMA TÉCNICA UTILIZADA PARA AUMENTAR
A MOBILIDADE DOS TECIDOS MOLES.**

**ATRAVÉS DELA É POSSÍVEL QUE OS
MÚSCULOS, TENDÕES E ARTICULAÇÕES SE
ESTIQUEM ADEQUADAMENTE EM
MOVIMENTOS DESEJADOS E LIVRES DE DOR.**



DICA DE
SAÚDE E
BEM-ESTAR

ALONGAMENTO MUSCULAR

BENEFÍCIOS

ATIVA O SISTEMA CIRCULATÓRIO
AUMENTA MOBILIDADE ARTICULAR
LIBERA TENSÃO
FAVORECE O CONTROLE MUSCULAR
MELHORA O EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO
REDUZ A DOR MUSCULAR
DIMINUI O RISCOS DE LESÕES



**DICA DE
SAÚDE E
BEM-ESTAR**

ALONGAMENTO MUSCULAR

CUIDADOS E PRECAUÇÕES

VISTA-SE CONFORTAVELMENTE

**FAÇA UM AQUECIMENTO: MARCHA ESTACIONÁRIA OU
CAMINHADA DE 5 A 10 MINUTOS**

**ATENTE-SE PARA O POSICIONAMENTO E MOVIMENTO
CORRETOS. EM CASO DE DÚVIDA, CONTATE-NOS**

**CASO ESTEJA EM PÓS OPERATÓRIO OU SE
RECUPERANDO DE ALGUMA LESÃO PROCURE UM
ESPECIALISTA PARA ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS**

RESPEITE SEU LIMITE DOLOROSO



DICA DE
SAÚDE E
BEM-ESTAR

ALONGAMENTO MUSCULAR

COMO FAZER

COLOQUE UMA MÚSICA E APROVEITE PARA RELAXAR

Beautyrolis

RESPIRE PROFUNDA E LENTAMENTE

CERTIFIQUE-SE DE QUE A POSTURA ESTÁ CORRETA

VÁ ATÉ O MÁXIMO DO SEU ALCANCE SEM DOR

MANTENHA CADA ALONGAMENTO POR 1 MINUTO

PRATIQUE PELO MENOS 3 VEZES POR SEMANA

DIREITO E ESQUERDO

BRACOS E OMBROS



EDUCA
DOR

CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



UnifalMG
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão



DIREITO E ESQUERDO

BRACOS E OMBROS



EDUCA
DOR

CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



UnifalMG
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão



PARA FRENTE E PARA TRÁS
DIREITO E ESQUERDO

CERVICAL



EDUCA
DOR

CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



Unifal
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão



ANTERIOR

CADEIA



EDUCA
DOR
CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



UnifalMG
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão

CRUZADO

LOMBAR



EDUCA
DOR
CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



Unifal
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão

ANTERIOR

CADEIA



EDUCA
DOR
CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



UnifalMG
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão



DIREITO E ESQUERDO

PERNAS



EDUCA
DOR

CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



UnifalMG
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão



DIREITO E ESQUERDO
SIMULTÂNEOS

QUADRIS PERNAS



EDUCA
DOR
CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



UnifalMG
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão

SIMULTÂNEOS

PERNAS



EDUCA
DOR
CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



Unifal
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão



DIREITO E ESQUERDO

PERNAS



EDUCA
DOR

CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



UnifalMG
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão

POSTERIOR

CADEIA



EDUCA
DOR

CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



Unifal
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão

DIREITO E ESQUERDO

QUADRI- PERNAS



EDUCA
DOR

CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR



Unifal
Universidade Federal de Alfenas



Pró-Reitoria de
Extensão



CRIAÇÃO DE

PROGRAMA EDUCADOR

ORIENTAÇÃO:

PROF. DR. MARCELO LOURENÇO DA SILVA
PROFA. DRA. JOSIE RESENDE TORRES DA SILVA

PRODUÇÃO:

KÍVIA OLIVEIRA - 7º PERÍODO
KYARA LAUREN - 5º PERÍODO
LAURA PEREIRA - 7º PERÍODO
FISIOTERAPIA

DESIGN:

KÍVIA OLIVEIRA

AGRADECIMENTO:

YGOR RODRIGUES

ACOMPANHE:

@programaeducadorunifal



EDUCA
DOR
CONHECENDO E
CONTROLANDO A DOR