

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

MÓDULO 3

“CUIDADOS COM A MENTE E CORPO”

ANSIEDADE E DEPRESSÃO TAMBÉM PIORAM A DOR...

- ↪ Evite pensamentos pessimistas
- ↪ Evite ficar sem fazer nada
- ↪ Organize sua rotina
- ↪ Cuidado com o excesso de informação fornecidas pelas mídias sociais e televisão
- ↪ Faça exercícios físicos com regularidade
- ↪ Realize atividades em família
- ↪ Entre em contato com amigos
- ↪ Assista seu programa favorito
- ↪ Procure respeitar as horas de

SONO



VOCÊ SABIA...?

DOR

**MAUS
HÁBITOS**
(apertar dentes, roer
unhas...)

**Ciclo Vicioso
Nocivo**

**ANSIEDADE e
Depressão**

**Má
qualidade
SONO**

**MÁ
ALIMENTAÇÃO**

**Se este ciclo não
mudar, seu tratamento
poderá ficar
prejudicado!!!**

SENDO ASSIM..

- ↪ CUIDE DA SUA POSTURA;
- ↪ FIQUE ATENTO AOS SEUS HÁBITOS ERRADOS;
- ↪ CORRIJA SUA POSTURA
- ↪ ALIMENTE-SE DE FORMA SAUDÁVEL;
- ↪ FAÇA ATIVIDADE FÍSICA;
- ↪ ALONGUE-SE!



Seguem algumas sugestões nas próximas páginas!!

EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE ARTICULAR

Realizar toda a sequência 1 vez por dia

OU

**Escolha 2 exercícios e realize nos intervalos a cada
hora**

RELAXAMENTO DOS SUBOCCIPITAIS



Posição: Deite e posicione um rolo pequeno (Espaguete de piscina, preferencialmente cortado em formato de semicírculo) e enrole com uma toalha para ajustar a altura. Mantenha a boca semi-aberta. Às vezes realize movimentos curtos e lento de rotação do pescoço.

Repetições: 5 a 10 minutos (1 vez por dia).

RELAXAMENTO DA MUSCULATURA DAS COSTAS



Fonte: <https://revistapilates.com.br/a-saude-da-coluna-3/>

Posição: Deitado de barriga para cima. Posicionar a cabeça sobre o travesseiro e posicionar o espaguete de piscina na região central da coluna vertebral (Torácica até a lombar). **Exercício:** Braços esticados do lado do corpo (Inspirar o ar pelo nariz e soltar pela boca lentamente; 5 vezes), braços na altura dos ombros (Inspirar o ar pelo nariz e soltar pela boca lentamente; 5 vezes), braços esticados paralelos a cabeça (Inspirar o ar pelo nariz e soltar pela boca lentamente; 5 vezes). **Repetições:** Realizar 1 vez por dia.

RELAXAMENTO: MUSCULO MASSETER



Exercício: Sentado, boca semi-aberta (Desencoste os dentes de cima dos dentes de baixo) e deslize seu dedo desde a lateral da orelha até a lateral da mandíbula. Realizar 20 repetições seguidas (6 vezes por dia).

RELAXAMENTO MUSCULO TEMPORAL



Exercício: Sentado, boca semi-aberta (Desencoste os dentes de cima dos dentes de baixo) e deslize seu dedo contornando a orelha. Realizar 20 repetições seguidas (6 vezes por dia).

RELAXAMENTO: LÍNGUA NO CÉU DA BOCA



Posição: Sentado ou em pé.

Exercício: Manter mandíbula relaxada e deslizar a ponta da língua sobre o chão da boca, dentes da frente e céu da boca.

Repetições: 10 a 20 deslizamentos (6 vezes por dia).

RELAXAMENTO - MOVIMENTOS CIRCULARES COM OS OMBROS



Exercício: Em pé ou sentado. Inspirar o ar pelo nariz + elevar ombros. Expirar o ar pela boca + girar ombros para trás e para baixo. Realizar 20 repetições lentamente. Realizar a cada 1 hora durante o período de trabalho.

RELAXAMENTO – AUTOMASSAGEM NO TRAPÉZIO SUPERIOR

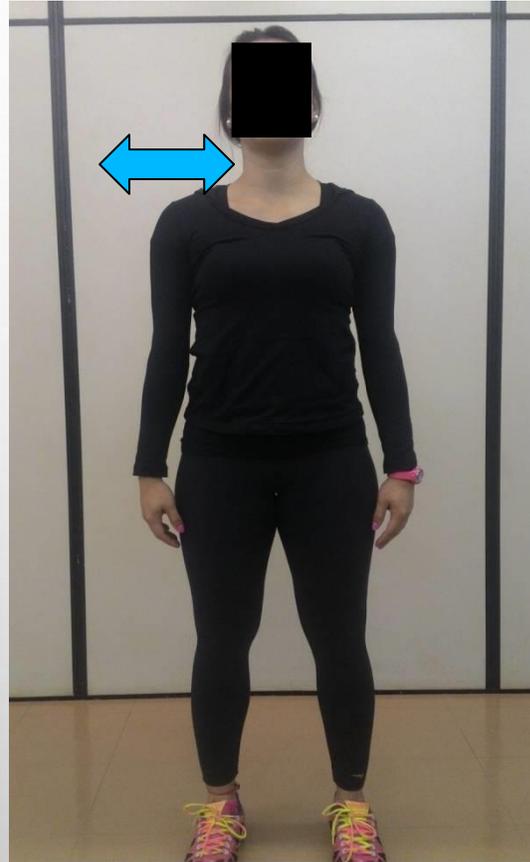


Posição: Sentado. Mão oposta ao lado a ser massageado deve estar em posição de concha. Aperte lentamente a musculatura desde o pescoço até o ombro.

Repetições: 10 vezes de cada lado. Realizar a cada 1 hora durante o período de trabalho. Associar com a movimentação dos ombros ou pescoço.

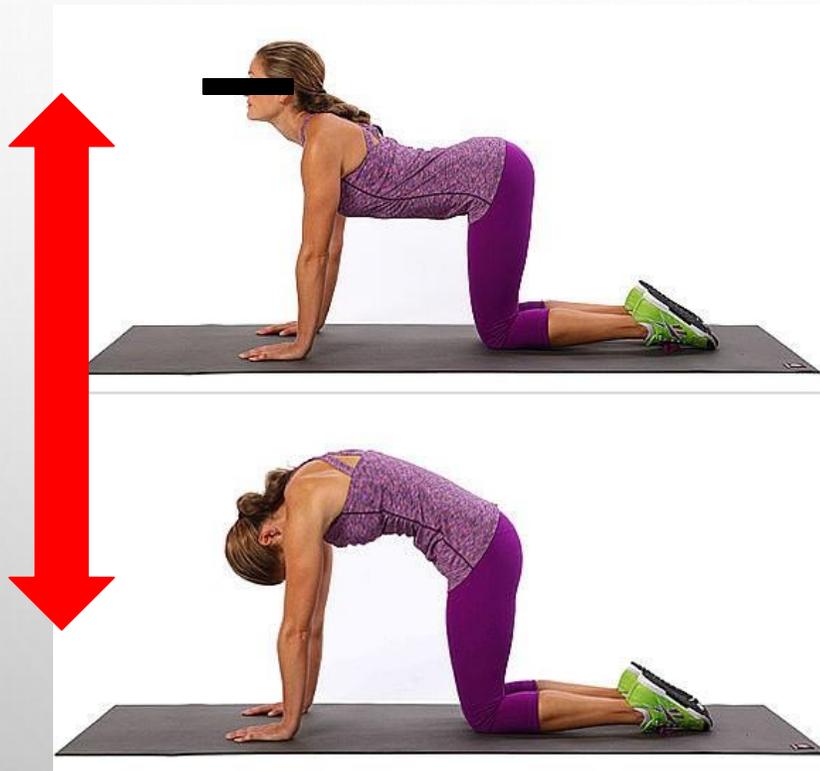
Fonte: <https://br.pinterest.com/costaandradeser/dores-trapezio/>

RELAXAMENTO - MOVIMENTO DE ROTAÇÃO DO PESCOÇO



Exercício: Em pé ou sentado. Inspirar o ar pelo nariz + girar o pescoço para o lado. Expirar o ar pela boca + retorna o pescoço para a posição inicial. Realizar 20 repetições lentamente. Realizar a cada 1 hora durante o período de trabalho.

MOBILIDADE DA COLUNA TORÁCICA



Exercício: Ajoelhado no chão, tronco flexionado e braços esticados com as mãos apoiadas no solo.

1- Tente acentuar a cifose da região torácica (“Ficar corcunda”) e flexionar o pescoço.

2- Em seguida, realize a extensão do pescoço e coluna torácica (“Olhar para o teto”).

Repetições: 3 séries de 10 repetições.

MOBILIDADE DOS EXTENSORES DA CERVICAL



Posição: Em pé ou deitado de barriga para baixo, pernas em extensão e cotovelos flexionados com os antebraços apoiados no chão.

Exercício: Puxar o ar pelo nariz e soltar pela boca lentamente. Iniciando o movimento a partir da flexão do pescoço, enquanto você puxa o ar pela boca, olhe na direção do teto e realize a extensão do pescoço. Depois solte o ar pela boca enquanto você olha para baixo e flexiona o pescoço.

Repetições: 3 séries de 10 repetições.

Fonte: <https://www.alvespilates.com.br/pilates-nas-cervicalgias/>

MOBILIDADE DA COLUNA TORÁCICA DEITADO



Exercício: Deitado de barriga para cima, com a região torácica na posição neutra sobre uma bola ou foam roller. Braços esticados na altura dos ombros e pescoço em leve extensão (Pode apoiar no solo ou em um pequeno travesseiro). Mantendo a posição, puxe o ar pelo nariz enquanto direciona os braços esticados até as mãos tocar o solo e depois solte o ar pela boca enquanto retorna os braços para a posição inicial.

Repetições: 3 séries de 10 repetições.



Fonte: <https://revistapilates.com.br/dor-na-coluna/>

Caso não tenha o material para realizar esse exercício, realize o exercício de mobilidade em pé

MOBILIDADE DA COLUNA TORÁCICA EM PÉ



Exercício: Em pé, com os braços esticados ao longo do corpo, eleve os braços na direção do teto até os braços ficarem paralelos a cabeça e ultrapassar levemente as orelhas. Durante a elevação puxe o ar pelo nariz enquanto eleva os braços esticados e depois solte o ar pela boca enquanto retorna os braços para a posição inicial.

Repetições: 3 séries de 10 repetições.

OBS: Cuidado para não realizar uma hiperextensão da região lombar.



MOBILIDADE PEITORAL E OMBRO



Exercício: Em pé ou Deitado de lado e braços esticados na altura dos ombros. Mantendo o alinhamento, eleve o braço e depois tente encostar o dorso da mão no solo do lado oposto. Não esqueça de girar a cabeça para o mesmo lado do braço que está em movimento.

Repetições: 3 séries de 10 repetições.

Fonte: <https://www.feitodeiridium.com.br/6-exercicios-ombros/>

MOBILIDADE CADEIA MUSCULAR POSTERIOR DAS PERNAS



Posição Inicial: Em pé com os joelhos em extensão.

Exercício: Flexione um pouco os joelhos e direcione os glúteos levemente para trás. Depois flexione o tronco. Tente manter a perna perpendicular ao solo e depois realize a extensão dos joelhos e eleve o tronco (**SEMPRE MANTER A COLUNA RETA**).

Repetições: 3 séries de 10 repetições.

MOBILIDADE DOS FLEXORES DO QUADRIL

Exercício: Desloque o peso do corpo para frente/trás enquanto segura a ponta do pé.

Repetições: 3 séries de 10 repetições.

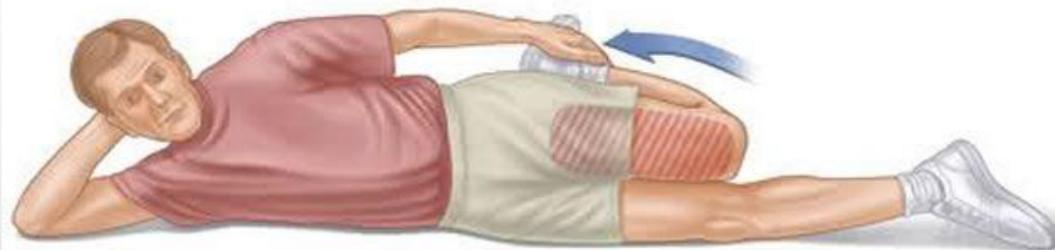
Caso não consiga realizar nesta posição, realize o exercício da figura ao lado.



Exercício: Em pé ou deitado de lado e perna alinhada com o tronco. Segurando no tornozelo, puxe a perna para trás e depois retorne para a posição inicial.

Cuidado para não acentuar excessivamente a lordose da coluna lombar.

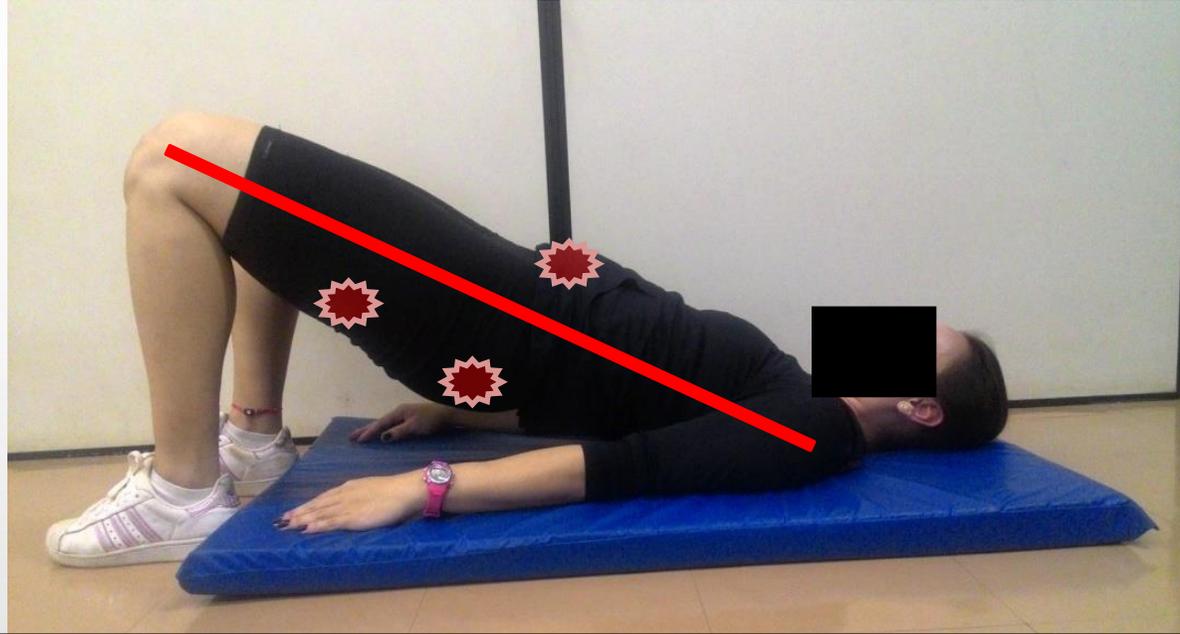
Repetições: 3 séries de 10 repetições.



Fonte: <https://myboxmag.com.br/9-alongamentos-para-melhorar-flexibilidade/> © Healthwise, Incorporated

Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/409827634846610208/>

ATIVACÃO DO TRANSVERSO DO ABDÔMEN E GLÚTEOS



Posição: Deitado de barriga para cima, joelhos flexionados (Alinhados com os ombros) e pés apoiados no chão, braços ao longo do corpo. Mantenha o queixo levemente elevado.

Exercício: Eleve os quadris contraindo abdômen e glúteos (Descarregue a maior parte do peso nos calcanhares). Ao alcançar a elevação máxima, abaixe os quadris até os glúteos tocarem o solo e logo em seguida eleve os quadris novamente.

Repetições: 3 séries de 10 repetições.

AGORA SÓ FALTA A CEREJA DO BOLO
QUE ESTÁ NO MÓDULO 4!!!

