CARTILHA DE ORIENTAÇÃO

PROJETO COLUNA SEM DOR

CUIDAR, ALIVIAR E FORTALECER

Fisioterapeutas Responsáveis:

Dra: Jamille Vaz Pavesi

Dra: Tainara Viana

Secretaria Municipal de SAÚDE

Altamira do Paraná

1. APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O Projeto Coluna Sem Dor tem como objetivo orientar e fortalecer os participantes por meio de exercícios terapêuticos simples, seguros e eficazes. O foco é reduzir dores, melhorar a mobilidade e prevenir novas limitações. Nesta cartilha, você encontrará orientações, cuidados e exercícios que podem ser feitos em casa utilizando o theraband, item recebido gratuitamente como parte do projeto.

2. BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS PARA A COLUNA

- Diminuição das dores musculares e articulares
- Melhora da postura
- Aumento da força dos músculos estabilizadores
- Aumento da mobilidade da coluna torácica e lombar
- Melhora da respiração e bem-estar

Prevenção de lesões e reincidência de dores.

3. ROTINA SEMANAL SUGERIDA

- **Segunda- feira :** Remada + Abertura de Peito + Alongamento
- **Quarta - feira:** Extensão Lombar + Rotação de Tronco
- **Sexta - feira:** Abdômen (Pallof Press) + Alongamento Global

4. RECOMENDAÇÕES GERAIS ANTES DE INICIAR

- Utilize roupas confortáveis.
- Faça os movimentos devagar e sem prender a respiração.
- Respeite seus limites: dor forte é sinal para parar.
- Mantenha boa postura durante a execução.
- Hidrate-se antes e depois.
- Realize os exercícios 3 a 4 vezes por semana.

5. DICAS DE POSTURA NO DIA A DIA

- Evite permanecer muito tempo sentado na mesma posição.
- Ajuste a cadeira para manter os pés apoiados.
- Evite curvar-se para olhar o celular (text neck).
- Ao pegar peso, flexione os joelhos.
- Use travesseiro adequado para não elevar demais o pescoço.



6. AQUECIMENTO RÁPIDO (2–3 MINUTOS)

- Mobilidade cervical: olhar para os lados e para cima/baixo
- Rotação de ombros
- Mobilidade da coluna: leve inclinação lateral e rotação de tronco sem força

7. EXERCÍCIOS COM THERABAND PARA A COLUNA

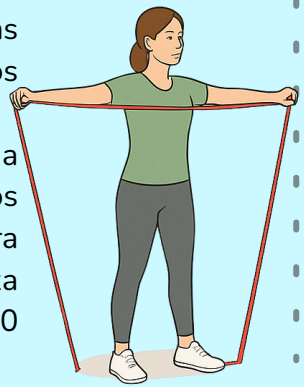
1. Remada Baixa com Theraband

- **Benefícios:** Fortalece musculatura das costas, melhora a postura.
- **Como fazer:** Sente-se ou fique em pé. Prenda a faixa nos pés ou num ponto firme. Puxe as extremidades em direção ao corpo, levando os cotovelos para trás.
- 10 repetições x 3 séries



2. Abertura de Peito (Pull-Apart)

- **Benefícios:** Ativa músculos entre as escápulas, corrige ombros curvados.
- **Como fazer:** Segure a theraband com as mãos estendidas à frente. Abra os braços puxando a faixa para os lados. 10 repetições x 3 séries



3. Extensão de Coluna com Theraband

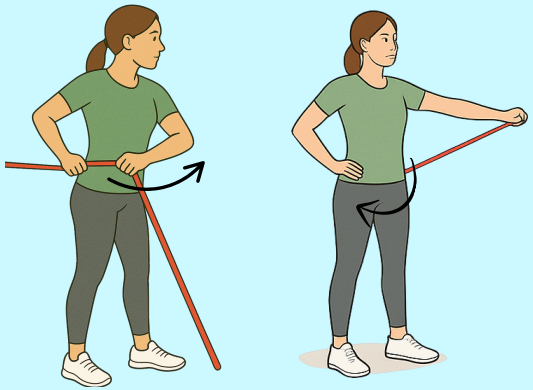
Benefícios: Fortalece músculos paravertebrais (lombar).

- **Como fazer:**Fique em pé e prenda a faixa abaixo dos pés. Segure as extremidades e incline o tronco levemente para frente. Erga o tronco contra a resistência da faixa.
- 10 repetições x 3séries



4. Rotação de Tronco

- **Benefícios:** Melhora mobilidade da coluna torácica e lombar.
- **Como fazer:** Prenda a theraband num ponto lateral. Segure a faixa e gire o tronco levando as mãos para o outro lado. Quadris fixos, só tronco rotaciona.
- 10 repetições x 3séries



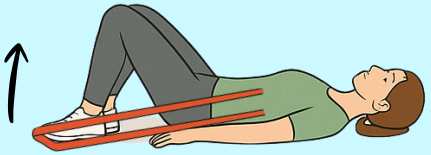
5. Elevação de Braço com Estabilização de Coluna

- **Benefícios:** Estabiliza o core, ativa ombros e coluna torácica.
- **Como fazer:** Em pé, pise na theraband. Eleve um braço de cada vez acima da cabeça, mantendo abdômen contraído.
- 10 repetições por braço



6. Dead Bug com Theraband

- **Benefícios:** Estabiliza a coluna lombar e fortalece abdominal profundo.
- **Como fazer:** Deite de barriga para cima. Passe a theraband nos pés e segure as pontas. Estenda uma perna por vez, mantendo o abdômen ativado.
- 10 repetições com cada perna x 3séries



Agradecimento aos Participantes

A equipe do Projeto Coluna Sem Dor agradece sua participação e dedicação.

“Cuidar da coluna é um investimento na sua saúde e qualidade de vida.”

Estamos aqui para acompanhar e orientar sempre que necessário!