

# Programa de exercícios — fase inicial

Dose, frequência, progressão e critério para avançar.

O que muda o resultado não é o exercício escolhido — é a **dose, a frequência e a continuidade**.

Programas com efeito comprovado envolvem duas a três sessões semanais por pelo menos doze semanas.

*Este é um programa de fase inicial, de caráter geral. Se você recebeu prescrição individual em consulta, ela tem prioridade sobre este documento.*

## Como usar

- **Frequência:** 3 sessões por semana, em dias alternados
- **Descanso:** 60 a 90 segundos entre séries
- **Ritmo:** movimento controlado, sem impulso — 3 segundos para descer, 1 para subir
- **Progressão:** quando completar todas as séries com folga em duas sessões seguidas, aumente conforme a coluna

## Os exercícios

| Exercício                          | Séries × repetições | Execução                                                              | Progressão                                 |
|------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Contração isométrica de quadríceps | 3 × 10 (5s cada)    | Deitado, perna estendida. Empurre o joelho contra a cama e segure.    | Aumente para 8s de sustentação             |
| Elevação da perna estendida        | 3 × 12              | Deitado, joelho estendido. Eleve a perna até ~30 cm e desça devagar.  | Adicione caneleira leve                    |
| Mini agachamento                   | 3 × 12              | Em pé, apoio nas costas de uma cadeira. Desça até onde não doer.      | Aumente a amplitude, depois retire o apoio |
| Ponte de glúteo                    | 3 × 12              | Deitado, joelhos dobrados. Eleve o quadril até alinhar tronco e coxa. | Faça com uma perna só                      |
| Abdução de quadril deitado         | 3 × 15              | Deitado de lado, perna de cima estendida. Eleve sem rodar o quadril.  | Adicione faixa elástica                    |
| Levantar da cadeira                | 3 × 10              | Sente e levante sem usar as mãos, controlando a descida.              | Use cadeira mais baixa                     |
| Elevação de panturrilha            | 3 × 15              | Em pé, apoio leve. Suba na ponta dos pés e desça devagar.             | Faça com uma perna só                      |
| Equilíbrio unipodal                | 3 × 30s             | Apoio em um pé, perto de uma parede. Olhos abertos.                   | Feche os olhos ou use superfície instável  |

## Como interpretar a dor

| Situação                                         | O que significa                 | O que fazer                  |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Desconforto durante o exercício que passa depois | Normal e esperado               | Continue                     |
| Dor leve no dia seguinte que melhora ao aquecer  | Adaptação                       | Continue, sem aumentar carga |
| Dor que aumenta sessão a sessão                  | Carga acima da capacidade atual | Reduza volume e avise        |
| Inchaço após as sessões                          | Sinal de sobrecarga articular   | Interrompa e avise           |

## Registro semanal

| Semana | Sessões feitas | Carga / progressão | Dor (0–10) | Observações |
|--------|----------------|--------------------|------------|-------------|
|        |                |                    |            |             |
|        |                |                    |            |             |
|        |                |                    |            |             |
|        |                |                    |            |             |
|        |                |                    |            |             |
|        |                |                    |            |             |
|        |                |                    |            |             |
|        |                |                    |            |             |
|        |                |                    |            |             |

## Critério para avançar de fase

- Completar 3 sessões semanais por 4 semanas consecutivas
- Executar todas as séries com boa técnica e sem dor limitante
- Ausência de inchaço reativo após as sessões
- Ganho de força perceptível nas atividades do dia a dia

*Material de apoio com finalidade informativa. Onde houver divergência com o que foi orientado na sua consulta, vale sempre a orientação individual. Em emergências, procure serviço de urgência.*