

CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

# Exercícios Terapêuticos para punho e mão

**Autores:** Yasmin Almeida do Amaral  
João Marcos Venâncio Franco  
Emanuelle Bittencourt Rebelo  
Henrique Cesar Batista Costa  
Diogo Almeida Novaes de Oliveira  
Marilia Gaspar Garcia  
Marcella Mota Macedo e Machado

---



Núcleo Avançado de Reabilitação

# PUNHO E MÃO

- O punho e mão são constituídos por articulações complexas. As mãos desempenham muitos movimentos, onde a principal função está relacionada com as atividades da vida diária. Entretanto, não está tão protegida como outras regiões do corpo, estando assim sujeitas a traumas e agressões. Já o punho tem como função permitir o amplo movimento das mãos.



**Dessa forma, nós, do NAR, elaboramos um conjunto de atividades visando cuidar das suas mãos e punho no período de isolamento pela pandemia do COVID-19.**

# 1. MOBILIDADE

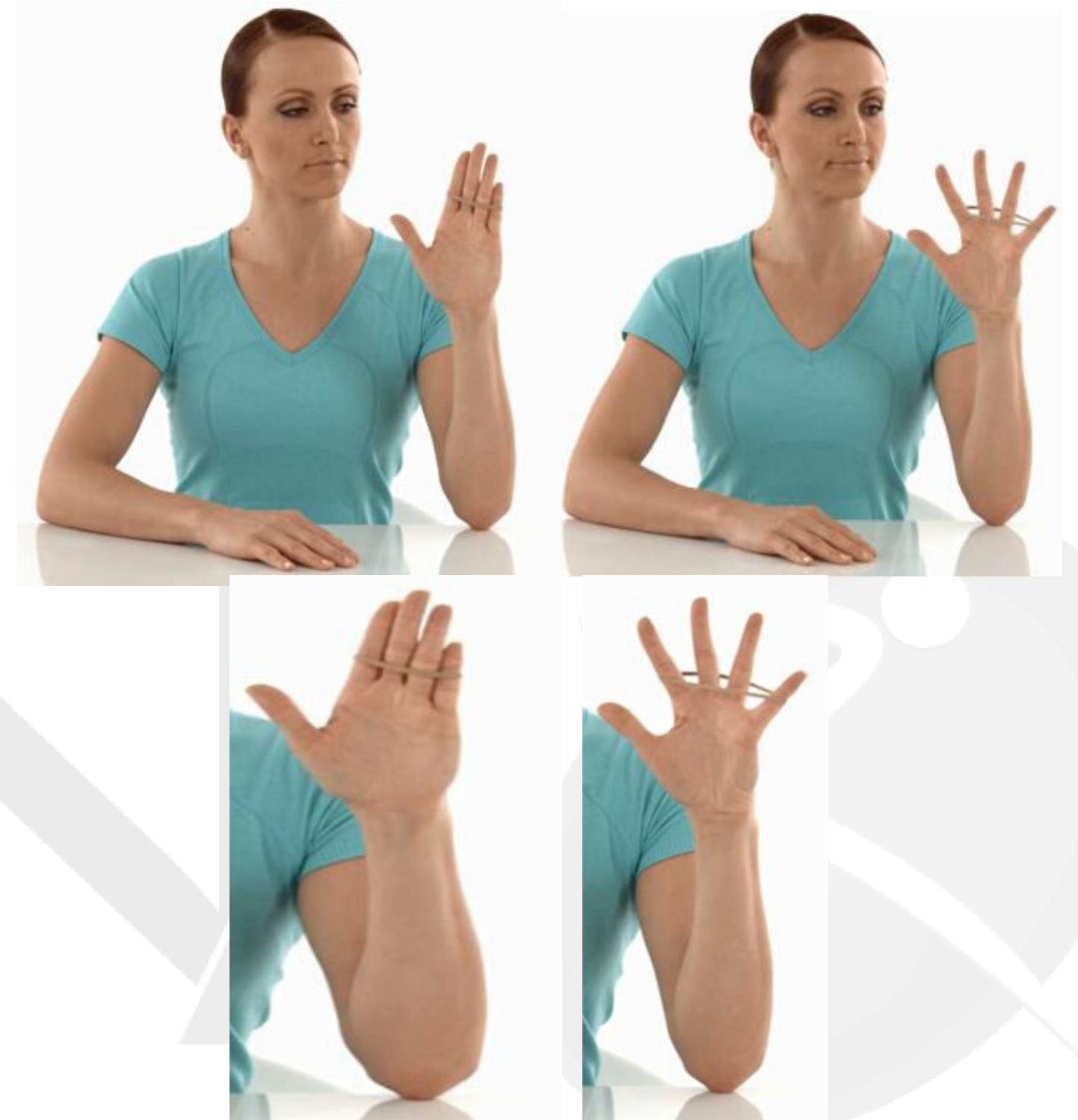
- **Movimento 1** - Em uma mesa, estique uma toalha de rosto ou um papel, sente-se em uma cadeira na direção em que a toalha/papel foi esticada, fixe seu punho em cima da toalha/papel, amasse a toalha ou papel, sem movimentar o restante do braço, mantendo o punho fixo na superfície, em seguida alise o papel ou toalha novamente. Faça o mesmo movimento com a outra mão. **Realize 3 séries com 10 repetições para cada lado.**



➔ Descansar 60 segundos entre uma série e outra.

# 1. FORTALECIMENTO

- **Exercício 1** - Utilizando uma liga ou uma "xuxa de cabelo", envolva 4 dedos de uma mão, do indicador ao mindinho, realize o movimento de fechar e abrir os dedos, como ilustra a imagem, repita o movimento com os dedos da outra mão. **Realize 3 séries com 10 repetições com ambos os lados das mãos.**



➔ Descansar 60 segundos entre uma série e outra.

# 1. FORTALECIMENTO

- **Exercício 2** - Usando um pregador de roupa abra e feche-o com o polegar e o indicador, repita o movimento com a outra mão. **Realize 3 séries de 10 repetições de ambos os lados.**

➔ Descansar 60 segundos entre uma série e outra.



# 1. FORTALECIMENTO

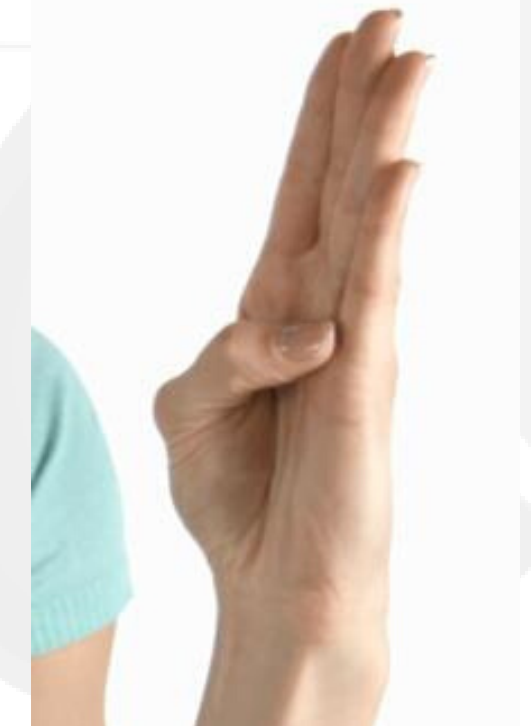
- **Exercício 3** - Pegue uma toalha com as duas mãos e posicione os braços à sua frente, gire um punho enquanto estica o outro (faça movimento de torção). Mantenha os ombros baixos, repita o movimento com o outro punho. **Realize 3 séries de 10 repetições de ambos os lados.**



➔ Descansar 60 segundos entre uma série e outra.

# 1. FORTALECIMENTO

- **Exercício 4** – Posicione seu braço com o cotovelo firmado em cima de uma mesa, mantendo sua mão esticada para cima com 4 dedos colados e o polegar separado. Com o polegar faça o movimento de encostar a sua ponta na base do dedo mindinho entre a palma e o dedo. Repita o movimento com a outra mão. **Realize 3 séries de 10 repetições para ambos os lados.**



➔ Descansar 60 segundos entre uma série e outra.

# 1. FORTALECIMENTO

- **Exercício 5** - Firme seu antebraço em uma mesa, com a palma da mão voltada para baixo, o movimento será realizado apenas com o punho, mão e dedos. Mantenha contato com a mesa, mova a mão na direção do dedo mindinho. Em seguida, volte para a posição inicial e repita. **Realize 3 séries de 10 repetições para ambos os lados.**

➔ Descansar 60 segundos entre uma série e outra.





---

# 1. FORTALECIMENTO

- **Exercício 6** - Com uma massa ou uma bolinha, pressione com os dedos contra a palma da mão (faça movimentos de abrir e fechar). **Realize 3 séries de 10 repetições para ambos os lados.**

➔ Descansar 60 segundos entre uma série e outra.



### 3. ALONGAMENTO

- **Alongamento 1** - Fique em pé ou sentado em uma cadeira com a coluna reta, estique os dois braços para frente e curve as duas mãos dobrando o punho, com uma das mãos puxe a outra para trás e segure como ilustra a imagem, repita o movimento com a outra mão. **Realize 3 séries de 30 segundos para ambos os lados.**

➔ Descansar 60 segundos entre uma série e outra.



### 3. ALONGAMENTO

- **Alongamento 2** - Fique em pé ou sentado em uma cadeira com a coluna reta, estique os dois braços para frente e curve as duas mãos para cima, com uma das mãos puxe a outra para trás e segure como ilustra a imagem, repita o movimento com a outra mão. **Realize 3 séries de 30 segundos para ambos os lados.**

➔ Descansar 60 segundos entre uma série e outra.



CARTILHA EDUCATIVA PARA PACIENTES

# Exercícios Terapêuticos para a punho e mão

📍 **Núcleo Avançado de Reabilitação**  
**4° andar do Edifício Garagem**  
**Hospital Adventista de Belém**

📞 **Contatos:**

**(91) 3121-5901**

**(91) 99341-9351**

**(91) 99181-4951**



---

Núcleo Avançado de Reabilitação