

## ANEXO I – RESUMO DO PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO

| <b>MRC ≤ 36</b>                                               | <b>MRC &gt; 36</b>                                                                          | <b>MRC &gt; 48</b>                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Decúbito dorsal</i></b>                                 | <b><i>Decúbito dorsal</i></b>                                                               |                                                                                                                     |
| Exercícios passivos e ativos-assistidos de MMSS e MMII.       | Exercícios ativos de MMSS e MMII.                                                           |                                                                                                                     |
| Alongamento passivo de MMSS e MMII, 3 séries de 20 segundos.  | Alongamento ativo de MMSS e MMII, 3 séries de 20 segundos.                                  |                                                                                                                     |
| Exercícios de ponte de quadril.                               | Exercícios de ponte de quadril.                                                             |                                                                                                                     |
| Treinos funcionais de transferências de deitado para sentado. | Treinos funcionais de transferências de deitado para sentado.                               |                                                                                                                     |
| <b><i>Sentado na cadeira</i></b>                              | <b><i>Sentado na cadeira</i></b>                                                            | <b><i>Sentado na cadeira</i></b>                                                                                    |
| Exercícios passivos e ativos-assistidos de MMSS e MMII.       | Exercícios ativos de MMSS e MMII.                                                           | Exercícios ativos resistidos com faixa elástica e com carga progressiva de MMSS e MMII.                             |
|                                                               | Exercícios de flexão e extensão de ombro e rotação de tronco com bastão.                    |                                                                                                                     |
| Treino de controle de tronco com descarga de peso nos MMSS.   | Treino de equilíbrio associado ao alcance e manipulação de MMSS.                            | Treino funcional de sentar e levantar da cadeira e ortostatismo sem auxílio.                                        |
|                                                               | Treino funcional de sentar e levantar da cadeira e ortostatismo com ou sem auxílio externo. |                                                                                                                     |
|                                                               | <b><i>Ortostatismo</i></b>                                                                  | <b><i>Ortostatismo</i></b>                                                                                          |
|                                                               | Exercícios de flexão e extensão de ombro e rotação de tronco com bastão.                    | Flexão de MMSS com o braço apoiado na parede.                                                                       |
|                                                               |                                                                                             | Exercícios de flexão e extensão de joelho e quadril, abdução e adução de quadril com caneleira de peso progressivo. |
|                                                               | Exercícios ativos de MMII.                                                                  | Exercícios de flexão e extensão de ombro e cotovelo e abdução e adução de ombro com halter de peso progressivo.     |
|                                                               |                                                                                             | Treino de equilíbrio no jump.                                                                                       |
|                                                               | Treino de equilíbrio no jump.                                                               | Marcha estacionária com caneleira de peso progressivo.                                                              |
|                                                               |                                                                                             | Exercícios aeróbicos de deambulação no corredor.                                                                    |
|                                                               | Marcha estacionária.                                                                        | Exercícios aeróbicos na esteira.                                                                                    |
|                                                               |                                                                                             | Exercícios aeróbicos com steps.                                                                                     |