

Tabela 1. EMPOWER-PD. Protocolo de fisioterapia com duração de 8 semanas e frequência de 2 vezes por semana.

SEMANAS/ TEMA	OBJETIVO	EXERCÍCIOS	INSTRUÇÕES	PROGRESSÃO
1 ^a – 2 ^a AUTO CONHECIMENTO	Estimular o autoconhecimento: Como meu corpo se comporta na tarefa? Identificar as limitações e habilidades.	Partir de sentado, levantar e caminhar (8m) até a região do “U”(1m), fazer a volta e sentar na próxima cadeira.	Foco atencional durante a tarefa: se atente a como você levanta e senta, ao comprimento e largura do passo, balanço dos braços e movimento do tronco. Preste atenção na respiração. Descreva como realiza a tarefa em voz alta. Respectivamente. Etapa de silêncio e introspecção.	A cada extremidade do circuito o “U” diminuirá (1m – 80cm – pivô), assim como a altura da cadeira (50 cm – 45 cm – 40 cm). Inicialmente ele realizará em velocidade confortável aumentando progressivamente de acordo com a percepção do paciente.
3 ^a – 4 ^a DESENVOLVENDO ESRATÉGIAS PARA AS LIMITAÇÕES E APRIMORANDO AS HABILIDADES	Desenvolver estratégias próprias para superar as limitações (pistas internas, imagética, estímulos sonoros próprios, ajustes corporais). Aprimorar as habilidades do paciente por meio de suas preferências.	Partir de sentado, levantar e caminhar 8m (passando e contornando obstáculos, passando por espaços estreitos (90 cm), caminhando de lado, segurando objetos e etc.) até o “U” (80 cm) onde ele realizará alguma tarefa baseada em sua preferência fazer a volta e sentar na próxima cadeira.	Se atente a como você passa pelos desafios. Imagine cada etapa do circuito antes de iniciá-lo. Perceba onde você tem facilidade e dificuldade. Teste com seu corpo maneiras para você superar a dificuldade e aprimore aquilo que você tem facilidade.	A cada extremidade do circuito o “U” diminuirá (80 cm – 60 cm – pivô) e a altura da cadeira (45 cm – 40 cm) até um banco sem encosto. Durante a marcha eles passarão por obstáculos mais altos e contornarão obstáculos menores, espaços mais estreitos (60 cm) e segurarão objetos unimanual para bimanual.
5 ^a – 6 ^a	Desenvolver a confiança do pacientes e novas	A partir de sentado, levantar e caminhar por 8m sob os mesmos	Preste atenção em como seu corpo se comporta diante destas	A cada extremidade do circuito terá sempre pivô e a altura da

FLEXIBILIZANDO E DESENVOLVENDO CONFIANÇA	estratégias durante a marcha e o sentar e levantar em situações conflitantes da vida diária.	desafios da semana anterior, porém sob mais estímulos conflitantes (conversar com a dupla durante a tarefa, barulho na sala, diferentes velocidades, parar bruscamente, sinaleira, cantar, realizar suas preferências concomitante a tarefa).	situações conflitantes. Teste as estratégias que você já conhece durante estas situações. Perceba até que ponto você se sente seguro realizando a tarefa. Continue se desafiando sem deixar de priorizar a sua segurança.	cadeira continuará de 30 cm – 20 cm e um banco sem encosto. O tipo de situação conflitante será escolhido pelo grupo e sua progressão será dada pelo próprio paciente, onde o próprio irá perceber com que frequência consegue vencer a situação conflitante com segurança.
7ª – 8ª GANHANDO AUTONOMIA E SE EMPOREIRANDO PARA UMA VIDA ATIVA	Diminuir a dependência em relação ao terapeuta. Desenvolver seu próprio treino baseado em suas escolhas.	O paciente receberá uma cartilha com a imagem do circuito disponível e ele terá livre arbítrio para escolher seus exercícios, sua intensidade, e número de repetições. Assim como se realizarão as atividades individualmente ou em duplas ou trios.	Você pode escolher que exercício realizar baseado no conhecimento do seu corpo e das suas capacidades. Estarei aqui para te auxiliar e ouvir suas dúvidas. Lembre de respeitar seu corpo e segurança, mas sempre progredindo utilizando suas estratégias (pistas internas). Se divirta.	Nesta etapa o terapeuta será coadjuvante no controle da progressão. Será um guia, ouvindo mais do que falando e estando a disposição quando o paciente sentir sua necessidade. Sempre estimulando a confiança e tranquilidade do paciente.

Fonte: Próprio autor. Legenda: m - Metros; cm – Centímetros.

Tabela 2. FCv. Protocolo de fisioterapia convencional, com duração de 8 semanas e frequência de 2 vezes por semana..

SEMANAS	OBJETIVO	EXERCÍCIOS	INSTRUÇÕES	PROGRESSÃO
1 ^a – 2 ^a	Aumentar a velocidade de execução do circuito de uma velocidade confortável para uma velocidade rápida (≤ 3 seg da 1 ^a para ultima volta).	Partir de sentado, levantar e caminhar (8m) até a região do “U”(1m), fazer a volta e sentar na próxima cadeira.	Levante da cadeira e caminhe até o “U”, de a volta sobre ele e sente-se na próxima cadeira. Inicie realizando em velocidade confortável, a cada comando vá aumentando a velocidade (“Um pouco mais rápido”/ “Rápido”/ “O mais rápido que puder sem correr”. Vou cronometrar cada volta completa.	A cada extremidade do circuito o “U” diminuirá (1m – 80 cm – pivô), assim como a altura da cadeira (50 cm - 45 cm – 40 cm). A cada três repetições do circuito será dado o comando de aumentar a velocidade.
3 ^a – 4 ^a	Desenvolver a capacidade de adaptar a marcha e o sentar e levantar á diferentes contextos sensoriais.	Partir de sentado, levantar e caminhar 8m (passando e contornando obstáculos, passando por espaços estreitos (90 cm), caminhando de lado, segurando objetos e etc.) até o “U” (80 cm), contorná-lo e sentar na próxima cadeira.	Levante, caminhe, passe pelos desafios encontrados no decorrer do circuito até chegar ao “U”, contorne-o e retorne o circuito para se sentar na próxima cadeira com um diferente grau de dificuldade.	A cada extremidade do circuito o “U” diminuirá (80 cm – 60 cm – pivô) e a altura da cadeira (45 cm – 40 cm) até um banco sem encosto. Durante a marcha eles passarão por obstáculos mais altos e contornarão obstáculos menores, espaços mais estreitos

				(60 cm) e segurarão objetos unimanual para bimanual.
5 ^a – 6 ^a	Desenvolver a capacidade de adaptar a marcha e o sentar e levantar á diferentes contextos sensoriais sob situações conflitantes de dupla tarefa.	A partir de sentado, levantar e caminhar por 8m sob os mesmos desafios da semana anterior, porém sob mais estímulos conflitantes (conversar durante a tarefa, barulho na sala, diferentes velocidades, parar bruscamente, sinaleira).	Levante, caminhe, passe pelos desafios encontrados no decorrer do circuito até chegar ao “U”, contorne-o e sente-se na próxima cadeira. A cada volta completa no circuito será lançada uma situação conflitante diferente.	A cada extremidade do circuito terá sempre pivô e a altura da cadeira continuará de 45 cm – 40 cm e um banco sem encosto. A progressão será feita na seguinte ordem: Barulho na sala, conversar durante a tarefa, diferentes velocidades, parar bruscamente e sinaleira.
7 ^a – 8 ^a	Aumentar a velocidade de execução do circuito de marcha e sentar e levantar em diferentes contextos sensoriais e situações conflitantes (≤ 3 seg da 1 ^a para ultima volta).	A partir de sentado, levantar e caminhar por 8m sob os mesmos desafios da semana anterior, porém sob mais estímulos conflitantes (conversar durante a tarefa, barulho na sala, diferentes velocidades, parar bruscamente, sinaleira).	Levante, caminhe, passe pelos desafios do circuito até chegar ao “U”, contorne-o e sente-se na próxima cadeira. A cada volta completa será lançada uma situação conflitante diferente e cada três voltas vou lhe pedir para andar: “Um pouco mais rápido”/ “Rápido”/ “O mais	A progressão continuará igual á semana anterior, porém será acrescentado o comando de aumentar a velocidade a cada três repetições do circuito.

			rápido que puder sem correr”.	
--	--	--	-------------------------------	--

Fonte: Próprio autor. Legenda: m - Metros; cm – Centímetros; seg – Segundos.