

Procedimento de seleção de carga – Escala de Borg

1. Selecione uma carga (cor) que você acha que está dentro da capacidade do paciente.
2. Peça ao paciente para realizar 3 repetições.
3. Peça ao paciente para avaliar o nível de dificuldade de 0 a 10 usando as descrições como sugestões.
4. Utilize esse retorno para ajustar o nível de carga de cada exercício.
5. Compare com a outra mão. Escolha a carga (cor) de acordo com a avaliação para a mão mais fraca.
 - Se o exercício envolve exercitar diferentes dedos, baseie a carga na força do primeiro dedo.
6. Peça ao paciente para completar o restante das 10 repetições para cada mão.
7. Registre a carga (cor) no Registro de Tratamento e no Diário de Exercício do paciente para cada exercício.

OBS: Para a sessão inicial, selecione a carga que o paciente avaliar como entre 3 e 4 (“moderada” a “um pouco forte”). Para progressão subsequente consulte a seção 8.3.2 do Manual do Terapeuta.

0	Nenhuma
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderada
4	Pouco forte
5	Forte
6	
7	Muito forte
8	
9	
10	Muito, muito forte