

Atendimento giselle

Meeting started: Jan 19, 2026, 11:54:37 AM

Meeting duration: 13 minutes

Meeting participants: Giselle Tama, Vitor da Mata Vaz

[View original transcript at Tactiq.](#)

Summary and Action items

Quick summary

During this meeting, Vitor and Giselle discussed, apresentação e instruções dos exercícios de mobilidade e fortalecimento do hálux, orientação sobre mobilização de cicatriz, envio dos materiais (cartilha e vídeos) e agendamento de acompanhamento semanal.

Action items for Vitor

- [] Enviar pelo WhatsApp a cartilha de exercícios e os vídeos demonstrativos, incluindo vídeo de mobilização de cicatriz (upload posterior) — até o próximo contato.
- [] Adicionar ao material um vídeo ou clipe mostrando especificamente a elevação do dedão (flexão/extensão) e o movimento de levantar apenas o dedão e ajustar a cartilha conforme necessário.
- [] Enviar link e sugestão de elástico/resistência para exercícios de quadril quando solicitado.
- [] Acompanhar semanalmente Giselle por mensagem/whatsapp; fazer ajuste da cartilha conforme relato de dor ou facilidade (primeiro check-in sugerido na próxima semana, idealmente segunda-feira por volta do horário combinado entre meio-dia e 16h).
- [] Disponibilizar instruções claras sobre número de repetições/tempo para mobilização de cicatriz (2–3 minutos por sessão, 4–5 movimentos por direção)

no material.

Action items for Giselle

- [] Abrir e revisar a cartilha e os vídeos enviados por Vitor; praticar os exercícios de mobilidade do dedão, toalhinha, fortalecimento, elevação do calcanhar e exercícios de quadril conforme orientado.
- [] Tentar gravar vídeos dos exercícios (ou pedir ajuda para alguém filmar) e enviar a Vitor para correção, caso tenha dúvidas ou incertezas.
- [] Praticar a mobilização da cicatriz conforme instruções (2-3 minutos, 4-5 movimentos por direção) e informar qualquer dor ou desconforto para ajuste.
- [] Agendar e confirmar o acompanhamento semanal com Vitor; sugerido: próxima semana, segunda-feira entre meio-dia e 16h, ou outro horário que combine com Vitor.

Transcript

00:00 Vitor d.M.V.: Tudo bem.

00:01 Giselle T.: Oi tudo bem?

00:03 Vitor d.M.V.: Prazer, Victor.

00:05 Giselle T.: prazer

00:06 Vitor d.M.V.: Tudo certo e me conta um pouquinho, você operou que dia mesmo? 8 de dezembro Ah bom estamos aí vai dar já.

00:13 Giselle T.: dia 8 de dezembro

00:20 Vitor d.M.V.: Quinta sexta semana, né?

00:22 Giselle T.: e isso

00:24 Vitor d.M.V.: Certinho eu vou passar para você, eu vou compartilhar com você no WhatsApp, mas você pode abrir aí. o A nossa web page com os exercícios tá a cartilha de exercício, ela tá virtual assim.

00:42 Vitor d.M.V.: Olá, estou transcrevendo esta chamada com minha extensão Tactiq AI. <https://tactiq.io/r/transcribing>

00:43 Vitor d.M.V.: Eu vou te mostrar ela aqui compartilhando, mas se você quiser abrir aí também pode abrir.

00:54 Giselle T.: Ah tá, abri aqui.

01:19 Vitor d.M.V.: Então a gente tem aqui a cartilha simples, mas assim a gente vai focar primeiro na mobilidade do Alex, tá? Que que a gente vai fazer aqui tem o primeiro vídeo, mas eu vou te explicar depois você vê o vídeo a gente vê o vídeo junto e você vê se fica com alguma dúvida, tá? Você vai sentar na cadeira com pele livre, tá? E aí qual que é a ideia você segurar o dedão com uma mão com a outra mão, você vai segurar e levemente você vai fazer um movimento do dedão do pé tá? É com a mão mesmo, não é para doer já fazendo uma amplitude que não doa eu vou apresentar aqui para você o vídeo, espera aí. Ela inteira que fica mais fácil.

02:22 Vitor d.M.V.: Mas se me falar se você ficar com alguma dúvida, tá. É esse aqui, ó. Deixar sem áudio ele os vídeos são em inglês, mas o foco não é nem a explicação do vídeo é mais um movimento.

02:38 Giselle T.: hum

02:39 Vitor d.M.V.: Aqui esse exercício aqui não precisa fazer é mais isso aqui, ó. Você vai tá você vai estabilizar com a sua mão esquerda e com a mão

02:46 Giselle T.: Ah tá.

02:50 Vitor d.M.V.: direita, você vai fazer esse movimento para cima, ó, como que ele faz aqui? Vai e volta. Aí para baixo para cima para a gente não ter aderência na articulação ganhar amplitude, tá?

03:03 Giselle T.: Não.

03:05 Vitor d.M.V.: alguma dúvida Agora a gente vai para o segundo que é esse aqui o alongamento mais uma mobilização do Alex, tá? Esse aqui você pode fazer desse jeito que tá aqui, mas como você achar mais confortável de segurar o pé, tá? A ideia é que você segura aqui o pé e aí você vai com a sua outra mão puxar o dedão para baixo mesmo. Como se tivesse alongando como se tivesse alguém puxando a sua perna e aí você pode fazer esses movimentos circulares, tá? E aí tenta e aqui você também pode associar aquele movimento de para cima e para baixo.

03:50 Vitor d.M.V.: Para cima e para baixo que a gente tava fazendo no outro vídeo tá aqui esse daqui a gente já vai fazer assim que é o da toalhinha. Você já deve ter visto. em alguns lugares

04:06 Giselle T.: Não eu nunca vi esse da tua linha.

04:09 Vitor d.M.V.: Ele já vai mostrar aqui. Ó, você vai fazer uma garra com a toalhinha do com pé com a toalhinha. Você vai estar com o pé em cima da

toalhinha.

04:16 Giselle T.: Tem sim eu fico com papel.

04:18 Vitor d.M.V.: Ah legal, pode ser com a toalha e aí Se tiver muito fácil nesse começo pode fazer sua toalha, mas depois ficar um pouquinho difícil, você pode por um pezinho em cima da toalha.

04:28 Giselle T.: Ah entendi praticamente os dedos.

04:29 Vitor d.M.V.: Entendeu? Vamos para o próximo esse daqui já é um exercício mais de fortalecimento. Ó, deixa eu colocar em tela cheia, tá vendo que ele tá levando o dedão para baixo.

04:51 Giselle T.: Ah sim, tô vendo.

04:54 Vitor d.M.V.: Levantando os outros dedos.

04:57 Giselle T.: Os outros ficam um pouco suspensos e o dedão.

05:00 Vitor d.M.V.: E aí você faz a flexão do dedão?

05:03 Giselle T.: Ah tá.

05:04 Vitor d.M.V.: tá eu não vou querer passar muitos exercícios ao mesmo tempo porque eu acho que Que ficar um pouco você vai ficar com um pouquinho sobrecarga esses exercícios do dedão, mas a ideia é que você faça flexão e a extensão fazer um movimento contrário também, tá? Eu vou colocar aqui um segundo vídeo depois eu edito e coloco aqui o movimento de levantar só o dedão. E deixar o dedo no chão, tá?

05:37 Giselle T.: bom

05:39 Vitor d.M.V.: Eu vou colocar aqui tá os dois mas eu já Já corri. E aí a elevação do calcanhar ficar na ponta do pé, mas sem forçar muito tá? Não precisa não precisa ficar bem nos dedos na ponta dos dedos, mas o movimento de preferência esse com tênis, tá. Bom. E aqui eu coloquei uns exercícios de quadril. Que eu acho que é legal da gente fazer. É esse aqui, ó.

06:23 Vitor d.M.V.: Aí você pode fazer com aqueles mini bem circulares, se você precisar eu te mando o link do exercício do elástico para você conseguir fazer o exercício com uma resistência legal.

06:35 Giselle T.: Ah eu quero

06:35 Vitor d.M.V.: Tá, se você tiver também em casa, não precisa mas aqui você vai fazer o

06:39 Giselle T.: Não eu não tenho

06:41 Vitor d.M.V.: movimento de subir e descer 15 vezes, tá? Aí tem toda a

descrição certinho aqui do número de vezes o posicionamento você ficar com dúvida do movimento tem os vídeos, mas assim isso não inibe de falar comigo aqui. Ó, tem o contato vai direto para o meu WhatsApp. Você vai abrir vai abrir aqui no meu WhatsApp, então é? Você consegue me mandar mensagem já já fazendo a cartilha de exercício. A ideia é que seja um contato semanal.

07:20 Vitor d.M.V.: Tá que a gente consiga eu assim para mim e eu ia atualizando a cartilha conforme você vai achando que tá fácil. Ou por exemplo se Putz, fiquei com dor a gente adequa. O que pode ser feito tá esse contato é bem canal aberto, tá a gente tenta eu e a doutora a gente tenta fazer esse formato para facilitar a vida dos pacientes para baratear um pouco a questão do tratamento.

07:54 Vitor d.M.V.: Mas assim qualquer dúvida, realmente que você tiver ou achar que tá muito fácil ou qualquer questionamento, eu sou Total 24/7, te respondo assim, não vou falar na mesma hora porque tem horários que eu tô atendendo, mas se eu não tiver atendendo Muito provavelmente eu já respondo na mesma hora, tá? E aí uma coisa que eu preciso te ensinar é mobilização da cicatriz, você consegue filmar seu pé.

08:27 Giselle T.: consigo

08:29 Vitor d.M.V.: Então qual que é a ideia você consegue deixar num lugar que você consiga estar com as duas mãos livres?

08:44 Giselle T.: Com as duas mãos. Isso acho que não que eu tô no celular. Deixa eu.

08:54 Vitor d.M.V.: Mas qual que é a ideia?

08:59 Giselle T.: Deixa eu ver não dá não.

09:10 Vitor d.M.V.: Não vai conseguir Não, tudo bem, eu vou te mandar um vídeo, mas qual que é a ideia só para te explicar vou te mostrar com a mão aqui com o Polegar. Você vai fazer esse movimento na cicatriz como se fosse um pensa que a cicatriz está aqui no meio uma linhazinha. E eu vou fazer esse movimento para cá nas cicatriz no começo dela. E aí depois eu vou fazer ao contrário, depois eu vou fazer ao contrário eu faço uns quatro cinco movimentos 4 5 movimentos 4 5 movimentos 4 5 movimentos.

09:44 Vitor d.M.V.: E aí eu vou até o final das cicatriz. E aí eu volto descendo depois eu inverte o posicionamento da direção dessa mobilização.

09:56 Giselle T.: Mas assim é como se tivesse abrindo.

09:56 Vitor d.M.V.: Como se fosse massagear?

10:01 Giselle T.: Mas fecha para dentro ou

10:04 Vitor d.M.V.: Para dentro para dentro fazer nesse sentido.

10:06 Giselle T.: fazer o movimento tipo para dentro

10:10 Vitor d.M.V.: isso é

10:13 Giselle T.: Como uma mão aqui e outra aqui.

10:15 Vitor d.M.V.: Um polegar para cá outro para cá, você vai levar os dois para dentro?

10:19 Giselle T.: Para dentro, tá?

10:21 Vitor d.M.V.: isso

10:23 Giselle T.: Acho que entendi. Aí faz em cada cicatriz. Seguindo as repetições dos outros, não sei.

10:37 Vitor d.M.V.: Não é quatro cinco repetições cada movimento, você vai fazer dois três minutos mobilizando a cicatriz eu vou colocar aqui também, tá? Eu vou ver se eu acho um vídeo, eu não achei nenhum que ficasse tão bom. Então, eu não coloquei mas é uma coisa que a doutora tinha pedido. Eu não tinha feito eu tinha feito, mas eu não tinha colocado aqui e aí eu vou eu vou fazer o upload depois tá?

11:04 Giselle T.: Eu sou só indicar né? Que tem essa esse exercício aí da cicatrizes para Não esquecer.

11:12 Vitor d.M.V.: Você lembrar tá bom? E aí me fala eu abri no celular. O site ficou bem diagramadinho sou eu que programa tá? Então eu só fisioterapeuta eu uso Inteligência Artificial, me ajuda bastante, mas só fisioterapeuta então, qualquer coisa que tiver meio fora do lugar que você achar que não tá legal de visualizar você, me avisa que eu corrijo. Tá bom.

11:38 Giselle T.: Tá bom.

11:40 Vitor d.M.V.: E aí qual que é a minha ideia, vamos fazer assim tentar pelo menos semana que vem na uma vez por semana, a gente fala uns 10 15 20 minutinhos o tempo que precisar.

11:52 Giselle T.: tá

11:53 Vitor d.M.V.: Nem que você me mostra os exercícios ou falar puts não tá tudo bem. Não precisa não. Acho que precisa de nada aí a ideia que eu faça uma reciclagem desses exercícios para Não semanal, mas pelo menos a casa

deu duas semanas a gente fazer uma atualização, tá bom?

12:15 Giselle T.: Ah tá bom, tá bom combinado.

12:17 Vitor d.M.V.: combinado

12:18 Giselle T.: combinado

12:19 Vitor d.M.V.: Alguma dúvida algum questionamento?

12:22 Giselle T.: Não por enquanto não.

12:24 Vitor d.M.V.: Tá aí fazendo qualquer coisa você filma. Pede para alguém filmar para você você fazendo. E me manda que a gente corrige. Qualquer coisa se você não tiver certeza, tá?

12:36 Giselle T.: Ah tá bom.

12:36 Vitor d.M.V.: Tá bom.

12:37 Giselle T.: Tá bom.

12:38 Vitor d.M.V.: Combinado então. Tchau Gisele até semana que vem e aí pode ser segunda mais ou menos esse

12:43 Giselle T.: Tchau, tchau, obrigada.

12:47 Vitor d.M.V.: horário.

12:49 Giselle T.: Ah então segunda eu já.

12:51 Vitor d.M.V.: Enfim pode ser outro horário para mim tanto faz esse horário do meio-dia até umas 4 horas da tarde todos os dias eu não trabalho. Eu não trabalho na clínica, que normal eu atendo numa clínica de fisioterapia da sete ao meio-dia e das 16 horas. Aí fora esses horários eu eu consigo qualquer horário aí depende o que funciona para você, tá bom?

13:18 Giselle T.: Mano, eu acho que dá esse horário semana que vem.

13:20 Vitor d.M.V.: Tá bom.

13:21 Giselle T.: Tá bom então até

13:22 Vitor d.M.V.: Combinado então.

13:24 Giselle T.: Semana que vem tá obrigada.

13:26 Vitor d.M.V.: até Imagina, tchau.

[View original transcript at Tactiq.](#)