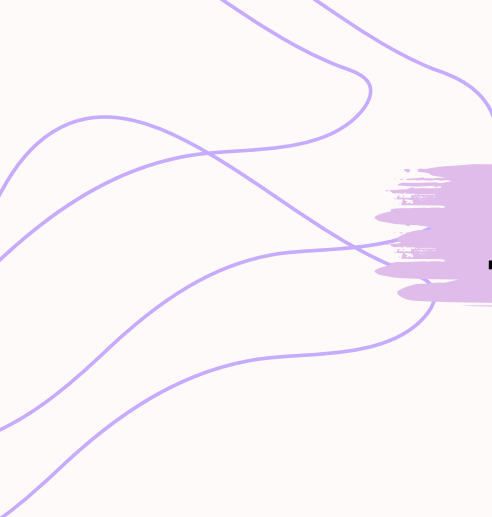


Cuidados Domiciliares Pós-alta hospitalar

Exercícios e transferências posturais



Venda Proibida
Distribuição Gratuita



Apresentação

Este E-book foi elaborado por fisioterapeutas do curso de Especialização em Fisioterapia em Gerontologia do Hospital Das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, com o objetivo de orientar os pacientes e seus cuidadores sobre a continuidade dos cuidados pós alta hospitalar no que diz respeito a exercícios para manter a funcionalidade da pessoa idosa e ajuda nas transferências de posturas.



Sumário

Prefácio 4

Sarcopenia e Imobilidade..... 5

Benefícios da realização dos exercícios físicos 6

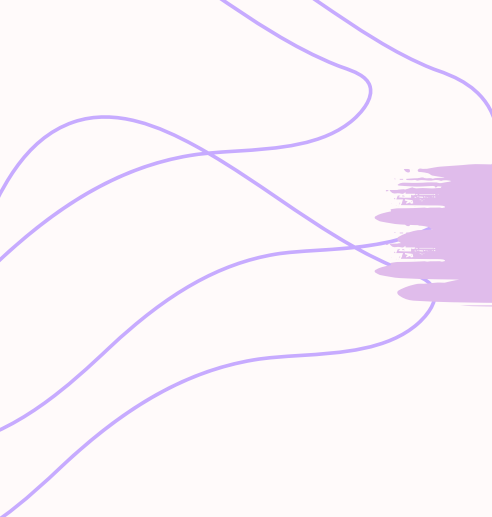
Dicas para realização dos exercícios 7

Exercícios..... 8

Transferências Posturais 15

Cuidados Gerais 17

Referências Bibliográficas 18



Prefácio

Você acaba de dar um importante passo para a sua recuperação. Voltar para a casa é sempre bom, mas é preciso ter alguns cuidados para garantir que você possa continuar se recuperando e se sentindo bem.

Nesta cartilha, vamos falar sobre a importância de se manter ativo na volta para casa. A cartilha vem com uma linguagem simples e de fácil compreensão.

Você vai aprender o que é sarcopenia e imobilismo, e como eles podem afetar a sua saúde, e como você pode preveni-los para ter mais independência e qualidade de vida.

Sarcopenia e Imobilidade

Com o envelhecimento, a massa muscular e a força diminuem naturalmente. Essa perda, chamada de sarcopenia, é acelerada pelo sedentarismo e pela imobilidade. As consequências incluem: dificuldade em realizar atividades do dia a dia, perda de independência e maior risco de quedas. Para prevenir e combater a sarcopenia, é fundamental praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada e evitar o sedentarismo e a imobilidade.

Benefícios da realização dos exercícios físicos

Melhora a funcionalidade e a independência

Controle da pressão arterial (PA)

Melhora o humor

Controle do colesterol e diabetes

Diminui o risco de quedas

Aumenta as defesas do nosso corpo

Ajuda na memória

Ajuda a dormir melhor

Fortalece os ossos e os músculos



Dicas para realização dos exercícios

Respire durante a execução dos exercícios NUNCA prenda a respiração

Não faça os exercícios quando estiver indisposto, sentindo tontura ou dor de cabeça

Procure seguir corretamente as instruções de cada exercício

Procure realizar todos os exercícios pelo menos três vezes na semana

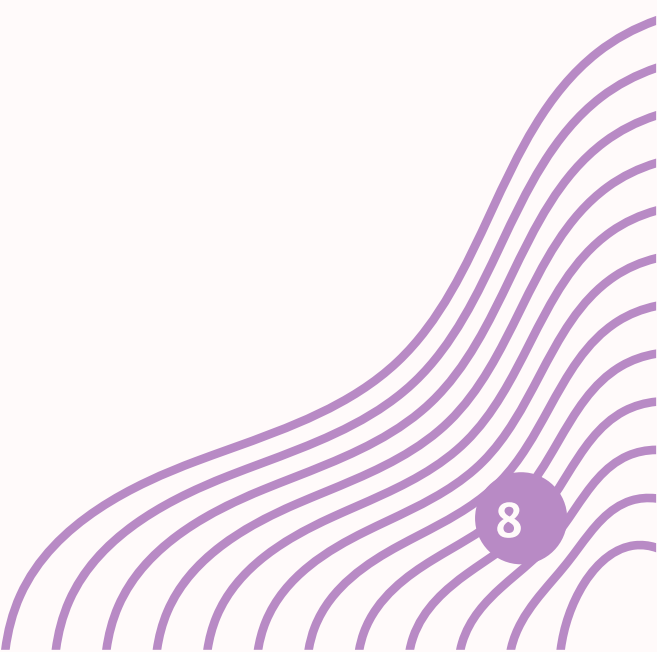
Realize os exercícios com roupas leves e calçado adequados

Realize os exercícios em local seguro e com supervisão

Sempre tenha uma cadeira perto para descansar caso precise

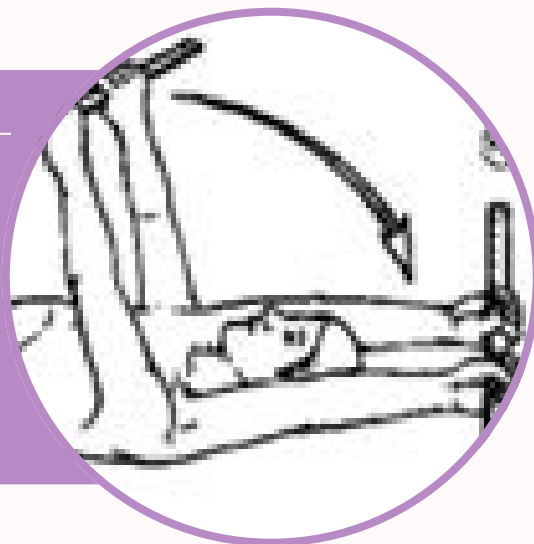


Exercícios



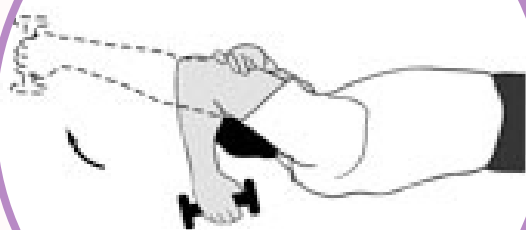
Elevação dos braços

Deitado de barriga para cima ou sentado na beira da cama, levantar e descer os braços. Você pode fazer esse exercício segurando um cabo de vassoura. Fazer 2 séries de 6 a 8 repetições.



Extensão de Cotovelos

Deitado de barriga para cima, levante um braço e com a outra mão segure na altura do cotovelo do braço estendido. Dobre e estique o cotovelo, levando a mão do rosto em direção ao teto. Fazer 3 séries de 6 a 8 repetições com cada braço.



Tornozelos

Deitado ou sentado na cama, movimentar a ponta dos pés para cima e para baixo mantendo a posição por 30 seg. Fazer 3 séries de 10 repetições.



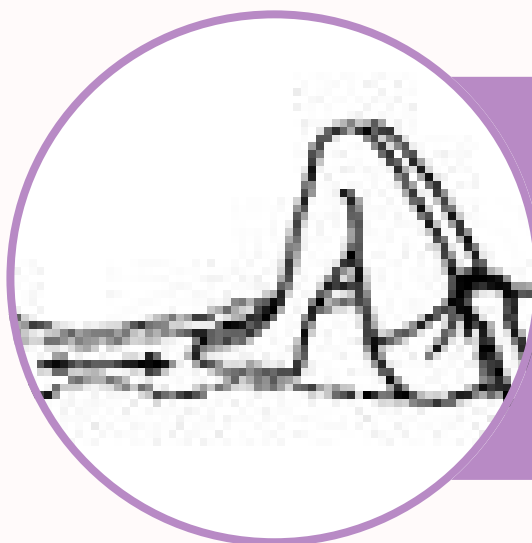


Elevação da Perna

Deitado de barriga para cima, manter uma perna dobrada e apoiada e a outra esticada. Subir e descer a perna esticada sem dobrar o joelho. Se tiver dificuldade pode realizar e elevação da perna com o joelho dobrado. Fazer 3 séries de 6 a 10 repetições.

Ponte

Deitado de barriga para cima com os braços ao lado do corpo, com as pernas dobradas e apoiadas na cama, subir e descer o quadril (bumbum) da cama. Fazer 3 séries de 6 a 10 repetições.

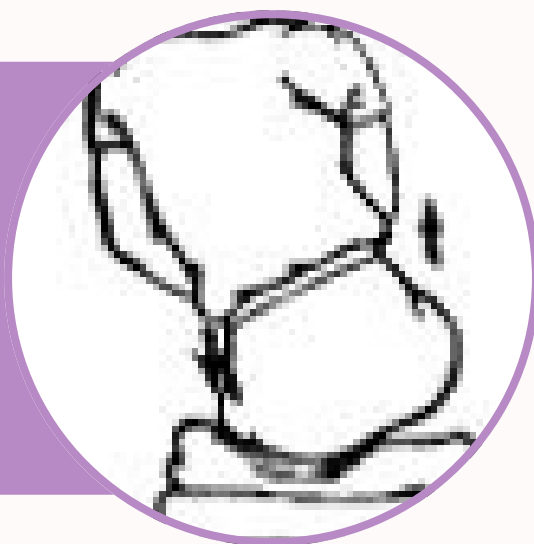


Flexão das Pernas

Deitado de barriga para cima, dobrar e esticar as pernas, uma perna de cada vez, ou com as duas ao mesmo tempo (se conseguir!). Fazer 2 séries de 8 a 10 repetições.

Sentar na Cama

Deitado de lado na cama, apoie o braço na cama, empurre a cama, apoie a mão na cama e levante-se até sentar, colocando as pernas para fora da cama. Retorne apoiando novamente o braço, subindo as pernas e deite-se. Fazer 4 a 6 vezes para cada lado.

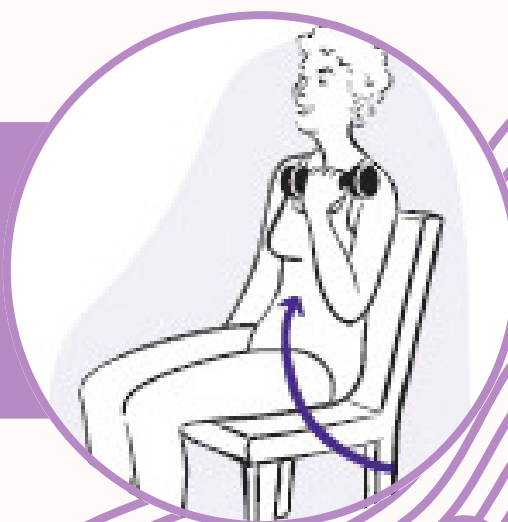


Controle de Tronco

Sentado na cama ou em uma cadeira, com os braços cruzados sobre o peito, levar o corpo um pouco para frente e para trás. Fazer 3 séries de 8 a 10 repetições.

Flexão de Cotovelo

Sentado numa cadeira, dobrar e esticar o cotovelo. Faça 3 séries de 8 a 10 repetições.



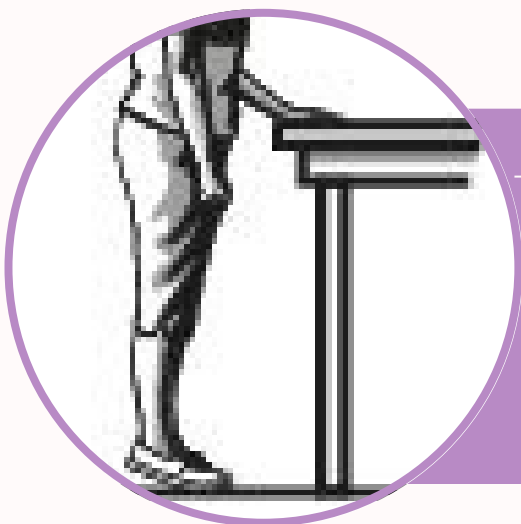


Extensão do Joelho

Sentado, com as costas apoiadas, esticar e dobrar o joelho. Faça 3 séries de 10 a 12 repetições com cada perna.

Elevação Frontal

Sentado numa cadeira, levantar os braços esticados até a altura dos ombros. Faça 3 séries de 8 a 10 repetições.



Subir na Ponta dos Pés

Suba e desça na ponta dos pés. Para maior segurança faça o exercício se apoiando numa mesa. Faça 3 séries de 6 a 8 repetições.



Elevação lateral da perna

Em pé, com a mão apoiada, abrir e fechar a perna esticada na lateral. Faça 3 séries de 8 a 10 repetições.

Sentar e Levantar

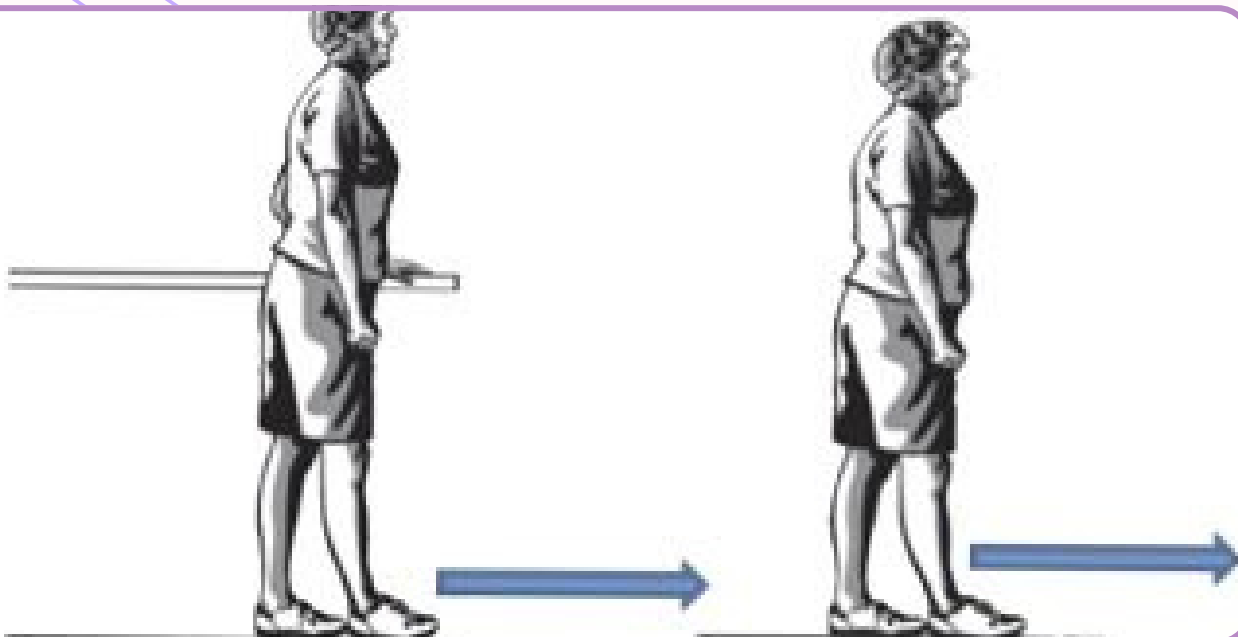
Sentado cadeira ou na cama, levante e sente. Se possível não usar as mãos. Faça 2 a 3 séries de 6 a 10 repetições.



Marcha Estacionária

Em pé, com as mãos apoiadas em uma superfície firme, imagine que você está marchando sem sair do lugar. Faça 1 min e descanse 1 min. Faça 5 séries de 1 min.





Caminhada

Faça caminhadas que podem começar com 15 minutos e depois vá aumentando o tempo até chegar a 30 min. Faça 3 vezes na semana. Pode ser no parque, na rua, no seu quintal ou até mesmo na sala da sua casa.

IMPORTANTE

Caso você sinta tontura, enjoo, falta de ar ou dor no peito, pare o exercício **IMEDIATAMENTE** e procure um lugar para se sentar, respire fundo e devagar. Caso os sintomas não desapareçam procure um médico

Na medida que os exercícios forem ficando mais fáceis de serem realizados, você pode usar uma garrafa de água de 1L ou pacotes de alimentos para dificultar o nível do exercício. Comece de forma gradual e aumente a intensidade aos poucos

Transferências Posturais

Para realizar as transferências com segurança da pessoa idosa devemos:

avaliar as condições físicas do idoso e a sua capacidade em ajudar

remover os possíveis obstáculos

posicionar a cama, cadeira ou a cadeira de rodas próximo ao idoso

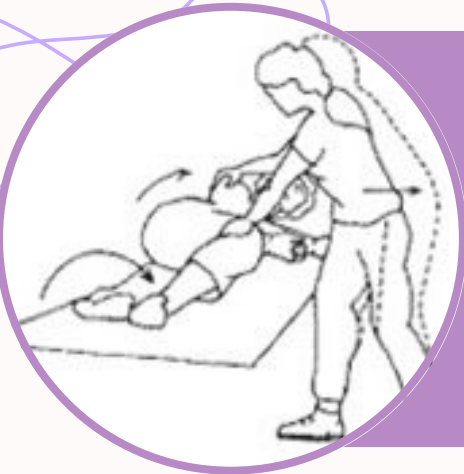
travar a cadeira de rodas

explicar para o idoso o que será feito de forma clara e objetiva

observar se o chão é escorregadio ou se está molhado

atenção ao tipo de calçado utilizado pelo idoso e pelo cuidador/familiar

atenção ao posicionamento do idoso após a transferência quanto ao conforto, posição dos pés, cabeça e pontos de pressão.

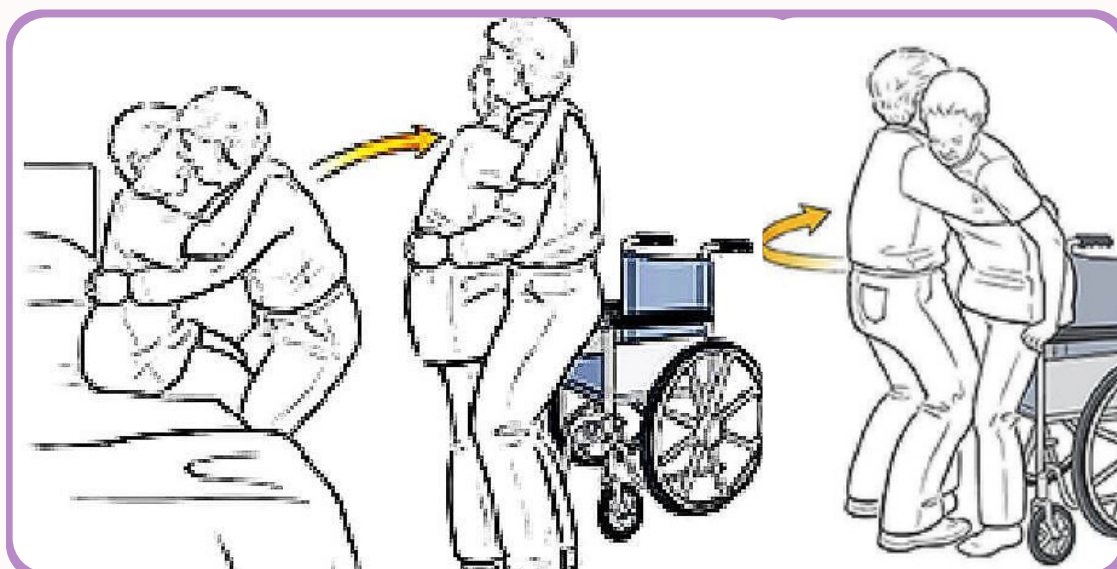


Deitado de barriga para cima para deitado de lado:

Dobrar as pernas do idoso ou solicitar que ele as dobre. Apoiar uma mão no joelho e uma no quadril e virar o corpo todo para o lado que deseja.

Deitado de lado para sentado na beirada da cama:

Colocar o idoso de lado na cama, colocar as pernas para fora e em seguida com uma mão no pescoço e a outra no quadril trazer o idoso para a posição sentada, pedindo para se possível que ele ajude com o braço empurrando a cama.



Para levantar da cama para a poltrona / cadeira de rodas:

Coloque a cadeira ao lado da cama, peça para o idoso colocar as mãos sobre seu ombro, abraçando você. Coloque suas mãos nas costas do idoso e use o movimento do seu corpo para trazer ele para frente e para cima, impeça que o idoso dobre o joelho colocando a sua perna segurando a dele, gire devagar e coloque ele sentado na poltrona / cadeira de rodas

Cuidados Gerais

Manter uma boa ingestão de água

Manter uma alimentação saudável e equilibrada

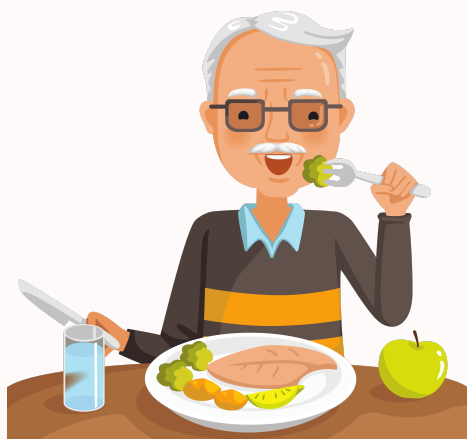
Dormir bem

Tomar pelo menos 20 minutos de sol por dia

Tomar seus medicamentos corretamente

Manter uma rotina no seu dia-a-dia

Cuidado com as quedas: Use sapatos presos aos pés, mantenha os ambientes iluminados e cuidado com tapetes, pets e objetos no chão



Referências Bibliográficas

1. Abreu, Flávia Maria de Campos de
Fisioterapia em Gerontologia Clínica / Flávia Maria de Campos Abreu. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Atheneu, 2021.
2. Imagens retiradas do Google Imagens



FISIOTERAPIA
em Gerontologia

Material produzido em associação com a Divisão de Fisioterapia do Instituto Central do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

Elaboração:

Paula Cobra Ortiz Bögli

Orientação:

Prof Dra. Clarice Tanaka

Co- orientação:

Jéssica Pereira e Marcela Christofolo

Desenvolvimento visual:

Thiago Cobra Ortiz Bögli

