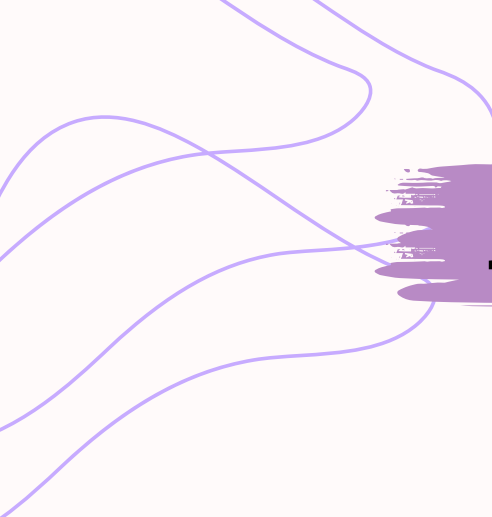


Cuidados Domiciliares Pós-alta hospitalar

Exercícios e transferências posturais



Venda Proibida
Distribuição Gratuita



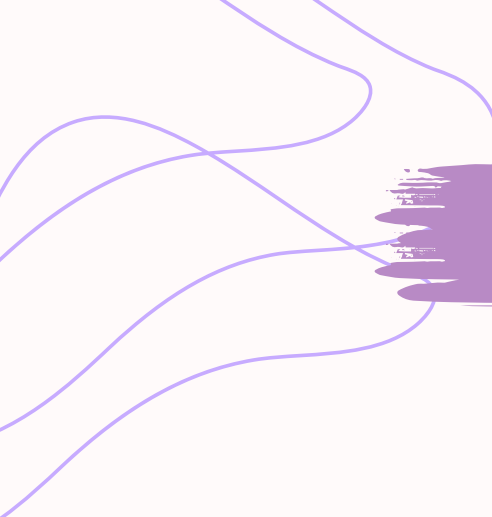
Apresentação

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, ocorre a redução progressiva e natural da massa e força muscular. Quando essa perda ultrapassa o esperado do processo natural, a chamamos de sarcopenia que é uma doença, que pode ser 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

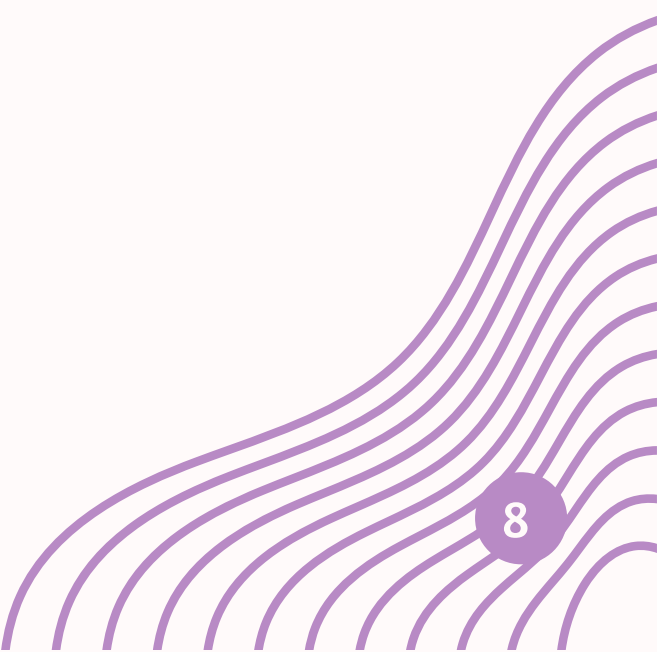
Realize os exercícios com roupas leves e calçado adequado

Realize os exercícios em local seguro e com supervisão

Sempre tenha uma cadeira perto para descansar caso precise

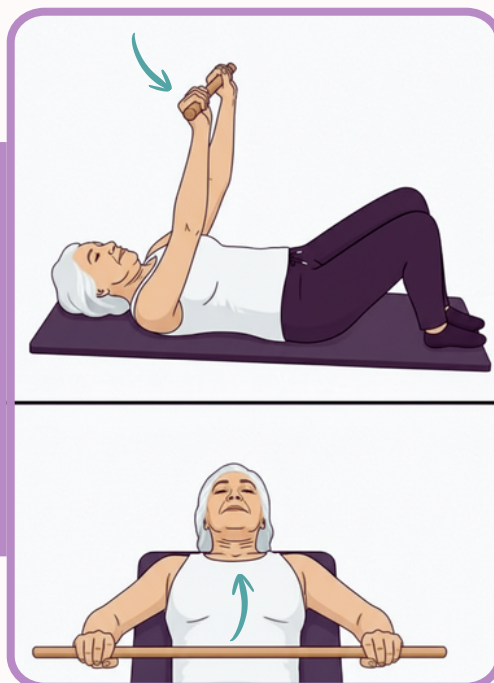


Exercícios



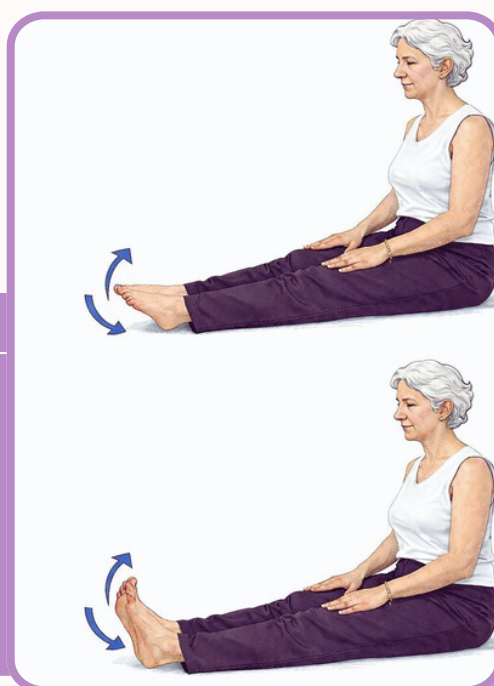
Elevação dos braços

Deitado de barriga para cima ou sentado na beirada 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 em direção ao teto. Dobre o cotovelo levando a mão em direção ao rosto e em seguida, retorne a posição inicial. 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 realizar a 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.



Figura 1



Figura 2

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.

Descarga de Peso

Sentado com as mãos apoiadas na cama, incline o corpo colocando peso em um dos braços sem dobrar o cotovelo. Retorne com a coluna reta, e faça novamente. Faça um lado, e depois o outro.

Fazer 3 séries de 8 a 10 repetições.



Figura 1

Figura 2

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.





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 na 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 cadeira, imagine que você está marchando sem sair do lugar. Faça 1 min e descanse 1 min. Faça 5 séries de 1 min.



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

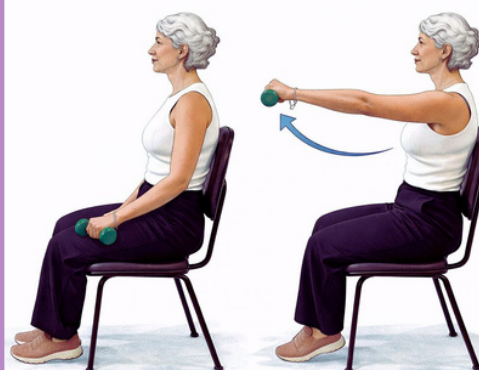


Figura 1

Figura 2

Subir na Ponta dos Pés

Com os pés alinhados, suba e desça na ponta dos pés. Para maior segurança faça o exercício se apoiando numa mesa ou cadeira. Faça 3 séries de 6 a 8 repetições.



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.

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



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!

Transferências Posturais

Para realizar as transferências com segurança da pessoa idosa devemos:

Avaliar as condições físicas e a sua capacidade em ajudar

Remover os possíveis obstáculos

Posicionar a cama, cadeira ou a cadeira de rodas próximo

Travar a cadeira de rodas

Explicar 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 pela pessoa idosa e pelo cuidador/familiar

Atenção ao posicionamento da pessoa idosa após a transferência quanto ao conforto, posição dos pés, cabeça e pontos de pressão.

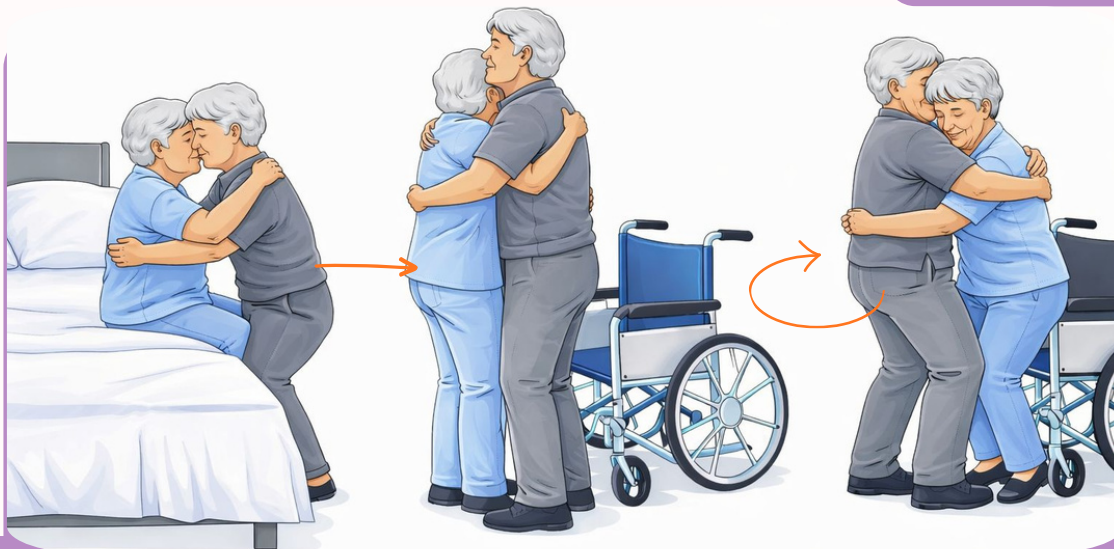


Mudança da posição de barriga para cima para deitado de lado

Dobrar as pernas da pessoa idosa 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 à beira da cama

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



Transferir da cama para a cadeira de rodas

Posicione a cadeira travada ao lado da cama. Peça à pessoa idosa que coloque as mãos sobre seus ombros e coloque suas mãos nas costas dela, como um abraço. Utilize o movimento do seu corpo para trazê-la para frente e para cima. Com sua perna, estabilize a perna da pessoa para evitar que ela dobre o joelho. Gire lentamente e acomode-a com cuidado na poltrona ou cadeira de rodas.

Cuidados Gerais

Manter uma boa ingestão de água

Manter uma alimentação saudável e equilibrada

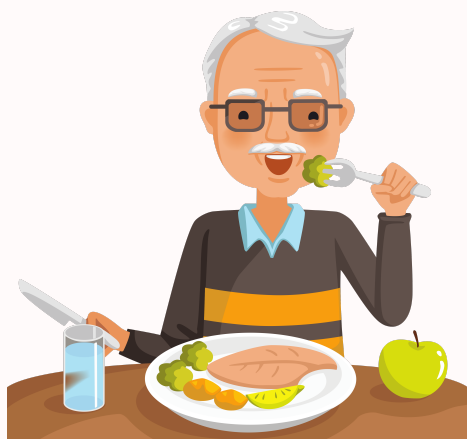
Dormir bem

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 ilustrativas criadas com auxílio de ferramenta de inteligência artificial (IA)



**Material produzido pela Divisão de
Fisioterapia - ICHC FMUSP**

**Elaboração original:
Paula Cobra Ortiz Bögli**

**Versão revisada e aprimoramento visual:
Bianca Maria Ferreira**

**Orientação:
Prof Dra. Clarice Tanaka
Deise Ferreira da Silva**

**Co-orientação:
Jessica Pereira e Poliana Santos**

**Gestão das Unidades de Internação
Claudia Seiko Kondo
Luana Schunk**

