

Cuidados pós alta hospitalar no AVC

Orientações para trocas de postura e posicionamento

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Cuidados pós alta hospitalar no AVC

Orientações para trocas de postura e posicionamento

Simone Rosa Poletto Gobbato

Fisioterapeuta. Programa de Pós-Graduação em
Medicina: Ciências Médicas - Hospital de Clínicas
de Porto Alegre, UFRGS.

Dra. Sheila Cristina Ouriques Martins

Neurologista do Hospital de Clínicas de Porto
Alegre, UFRGS.

Dr. Márcia Lorena Fagundes Chaves

Neurologista do Hospital de Clínicas de Porto
Alegre, UFRGS.

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
1. Observações gerais	7
2. Orientações para o posicionamento na cama	8
2.1. De barriga para cima	8
2.2. De lado, virado sobre o LADO BOM	9
2.3. De lado, virado sobre o LADO DOENTE	10
3. Orientações para virar de lado	11
4. Orientações para sentar	12
5. Orientações para colocar e tirar a roupa	16
6. Cuidados na hora da higiene	17
7. Alimentação (posicionamento)	17
8. Orientações para evitar quedas	18
REFERÊNCIAS CONSULTADAS	19

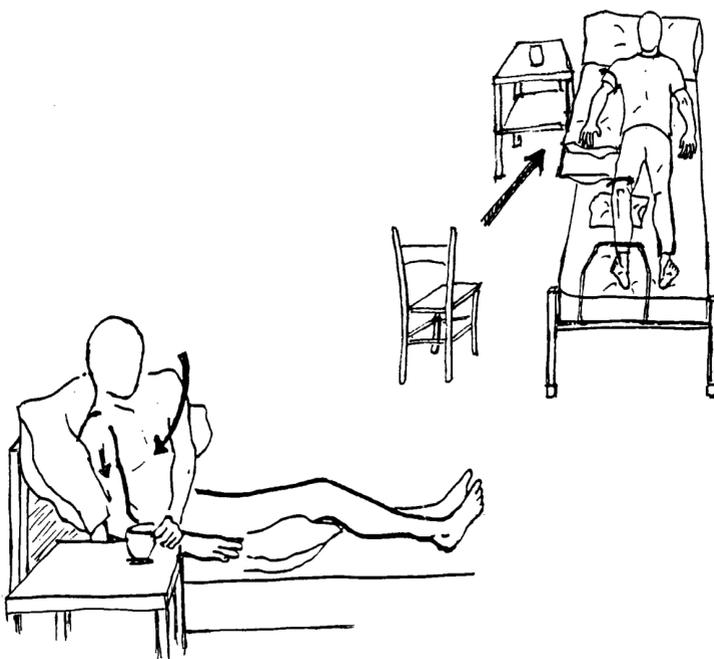
Apresentação

Este manual apresenta orientações para pacientes acometidos de AVC, familiares e cuidadores. O material é resultado de um estudo de fisioterapia em AVC, desenvolvido entre os anos de 2011 e 2012. O objetivo é auxiliar no posicionamento do paciente na cama e na cadeira e ensinar a melhor forma de trocar de posturas (quando se passa da cama para a cadeira, da cadeira para ficar em pé e vice-versa).

Estas recomendações contribuem para evitar ou diminuir os riscos de problemas ósteo-articulares e facilitar o manejo do paciente no dia-a-dia.

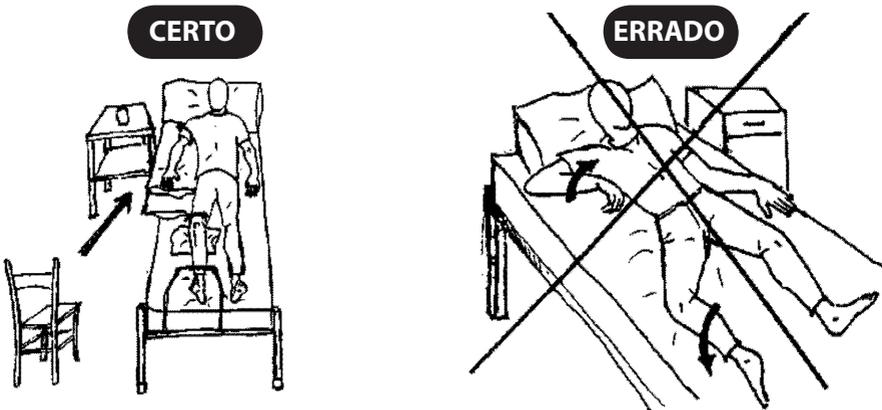
1. Observações gerais

- Evite ficar isolado. Conviva com a família e a comunidade.
- Procure não ficar muito tempo na cama. Fique mais tempo sentado e fazendo alguma atividade, mas sempre de forma segura. Se possível, faça fisioterapia. Isso vai ajudá-lo a recuperar-se mais rapidamente.
- Cuidador: ofereça tudo ao paciente pelo “lado doente” e coloque os móveis também deste lado (apoio para alimentação, televisão, telefone etc.). Procure conversar com o paciente sempre por este lado.



2. Orientações para o posicionamento na cama

- O posicionamento correto evita deformidades nas pernas e braços, feridas, má circulação do sangue, acúmulo de secreções nos pulmões e ajuda a “informar” o cérebro sobre a correta postura.
- O paciente deve ser trocado de posição com frequência. O ideal é que as trocas sejam feitas de 2 em 2 horas.
- Cuide para o paciente não ficar “escorregado” na cama e procure ajudá-lo a deixar o corpo em linha reta.
- Se puder, use bastantes travesseiros ou faça você mesmo almofadas de diferentes tamanhos.

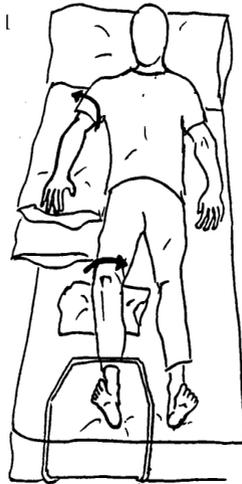


2.1. De barriga para cima

- A cabeça deve ficar na linha reta. Coloque rolinhos de toalha do lado da cabeça se ela ficar rodada para um dos lados.
- Os braços devem ficar esticados e a mão aberta e um pouco pra cima. Só podem ser utilizadas bolinhas ou paninhos para o

paciente segurar com as mãos se a mão ficar muito fechada, causando risco ao paciente de se machucar.

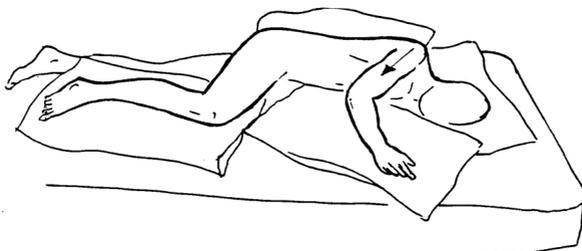
- As pernas ficam dobradas com travesseiros embaixo dos joelhos e o tronco deve estar reto.
- Quando for virar o paciente de lado ou ajudá-lo a levantar, NUNCA o puxe pela mão! Segure-o por trás do ombro e no braço (quanto mais para cima do braço melhor).



2.2. De lado, virado sobre o LADO BOM

- O travesseiro deve preencher o espaço entre a orelha e o colchão.
- O braço de cima (doente) deve ficar para frente, esticado em cima de um travesseiro, com a mão aberta e o ombro mais para frente.
- O outro braço fica livre. Cuidado para não deitar em cima do ombro! O paciente pode “abraçar” um travesseiro macio com os braços.

- As pernas devem ficar dobradas com um travesseiro no meio delas.
- Se o paciente não conseguir ficar bem de lado, pode apoiar as costas com um ou dois travesseiros.



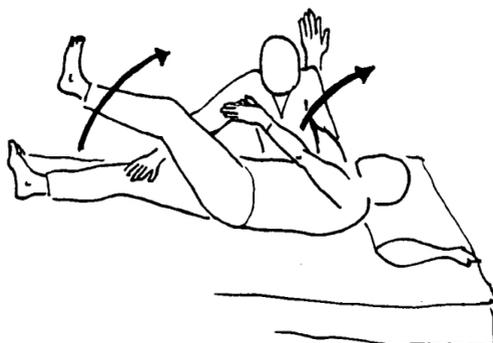
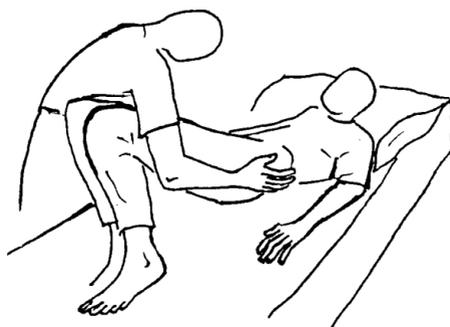
2.3. De lado, virado sobre o LADO DOENTE

- O braço de baixo (doente) deve ficar um pouco dobrado, apoiado em um pequeno travesseiro, mão mais para cima e ombro mais para frente.
- O outro braço (bom) pode ficar esticado do lado do corpo ou dobrado em cima de um travesseiro, mais para frente.



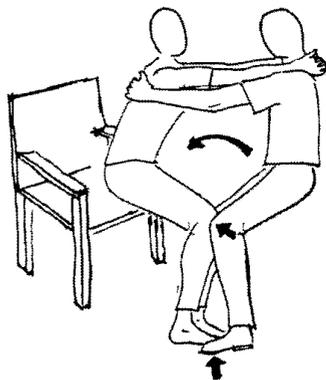
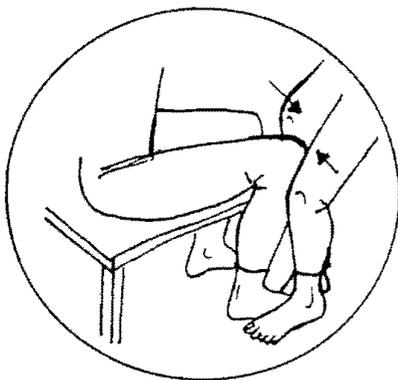
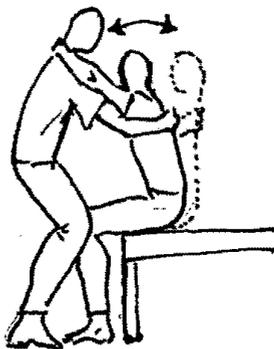
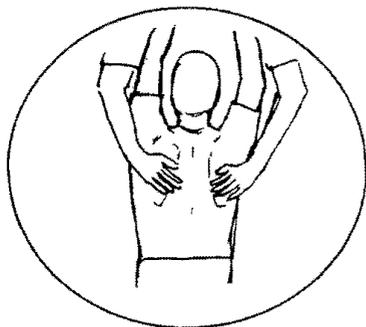
3. Orientações para virar de lado

É necessário, primeiro, colocar o corpo do paciente mais para o lado que ele não irá virar. Se precisar de ajuda, usar um lençol móvel (aquele que fica dobrado, na altura da cintura) facilita bastante. Depois disso, dobre as pernas e gire o corpo para o lado que quiser virar.

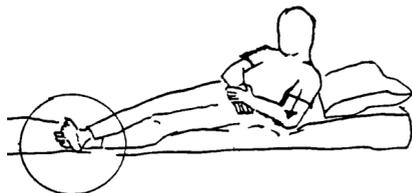


4. Orientações para sentar

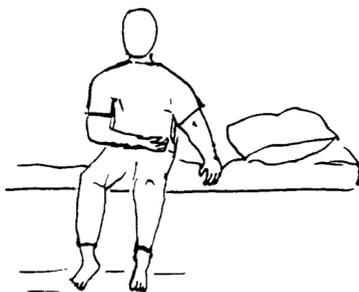
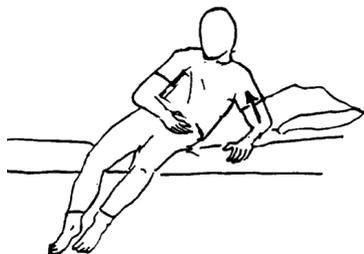
- Comece a partir da posição de lado: coloque as pernas para fora da cama e levante o paciente apoiando-o com o braço. Se precisar de ajuda, dê apoio nas costas e nos joelhos do paciente para sentá-lo. Nunca puxe pelo braço!
- Também pode-se pedir para o paciente entrelaçar as mãos para não deixar o braço doente solto.



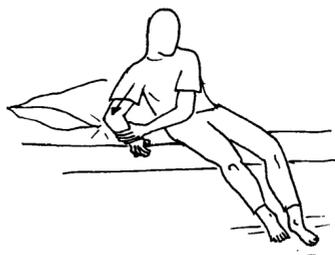
Sentando a partir do lado bom



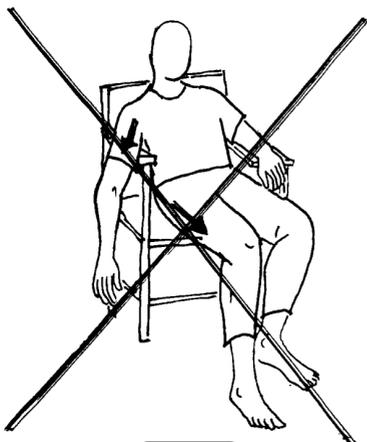
Ajude com o pé bom, colocando-o por baixo do outro!



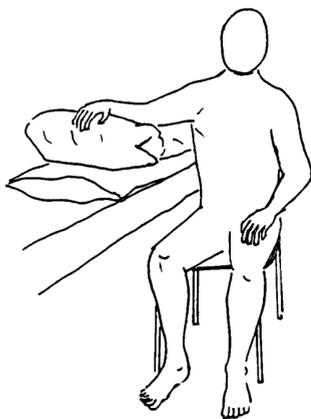
Sentando a partir do lado doente



- Se não for possível ao paciente ficar em pé com segurança, coloque-o na poltrona com o uso do lençol móvel.
- Se for possível ficar em pé, ajude o paciente a levantar-se, posicionando-o sentado na beira da cama. Depois, peça para ser “abraçado” com o braço “bom”. Se achar melhor, o paciente também pode cruzar as mãos e colocar atrás do pescoço de quem for ajudar. Fiquem em pé e girem até sentar na cadeira. A cadeira deve estar posicionada ao lado da cama.
- A cabeça deve ficar reta. Cuide para o paciente não escorregar o corpo e ficar mal sentado.
- As pernas devem ficar afastadas e dobradas, com os pés apoiados no chão ou em cima de travesseiros (se os pés não alcançarem no chão).
- Os braços devem ficar apoiados com travesseiros ou na própria cadeira, dobrados, e com a palma da mão virada para baixo e aberta.
- Se o paciente estiver inclinado, apoie o lado do corpo com travesseiros. O tronco deve ficar reto.

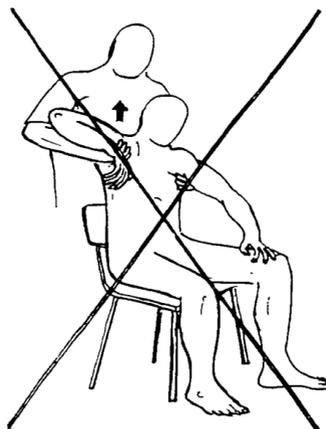
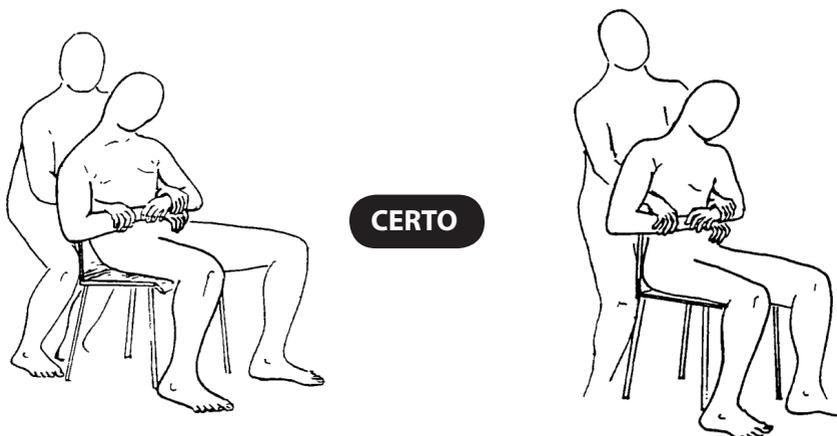


ERRADO



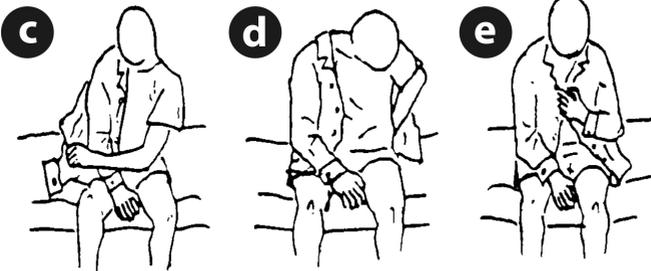
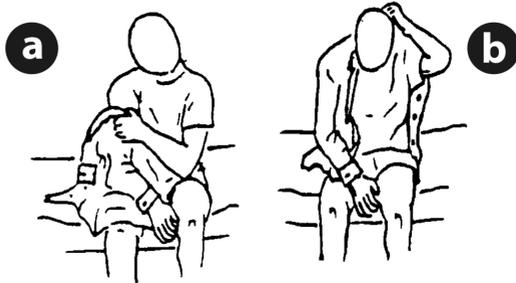
CERTO

Uma dica de como sentar melhor o paciente (mais para o fundo da cadeira) é ir atrás da cadeira em que ele está sentado, cruzar os braços do paciente e segurar seus antebraços com as mãos, por baixo das axilas do paciente. Uma outra pessoa pode ajudar segurando por baixo dos joelhos do paciente.



5. Orientações para colocar e tirar a roupa

- Use roupas macias, práticas e não muito justas. Vestimentas com velcros e elásticos (e não de botões e cordões) facilitam bastante.
- Para colocar a camisa, comece colocando o braço doente.
- Para tirar a camisa, comece tirando o braço bom ou pela cabeça.

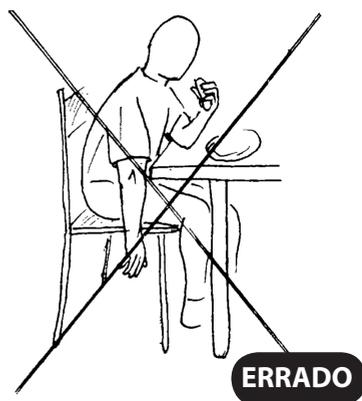


6. Cuidados na hora da higiene

- Quando for tomar banho no chuveiro, o paciente deve sentar-se em um banco (se conseguir segurar as costas) ou em uma cadeira (se não conseguir segurar as costas sozinho por muito tempo). Uma toalha deve ser colocada sobre o banco ou a cadeira para o paciente não escorregar.
- O ambiente deve estar aquecido.
- O cuidador não deve levantar nunca o ombro “doente” do paciente mais do que a altura do pescoço.
- Um chuveirinho de mão e com cabo maior pode facilitar bastante.

7. Alimentação (posicionamento)

- O paciente só pode alimentar-se (comer ou beber) quando estiver bem acordado. As refeições devem ser feitas com o paciente sentado, de preferência à mesa e não na cama.
- O paciente não deve ficar com o braço caído enquanto se alimenta. Auxilie-o a colocar o braço em cima da mesa ou em cima de um traveseiro.



8. Orientações para evitar quedas

- Procure ficar sempre por perto do paciente durante as atividades do dia a dia.
- Se o seu paciente fica sentado sem muito equilíbrio ou apresenta períodos de agitação ou confusão, use uma faixa de segurança para que ele não caia ou escorregue da cadeira. Essa faixa pode ser um lençol dobrado, amarrado atrás.
- Evite tapetes em casa.
- Os calçados utilizados pelo paciente devem ser firmes, com sola de borracha e fechados atrás. Não utilize chinelos.
- Para ficar mais fácil subir escadas, uma alternativa é colocar um corrimão, se houver possibilidade.

Referências consultadas

WHO. Promoting Independence Following a Stroke: A guide for therapists and Professionals Working in Primary Health Care. World Health Organization. 1999.

Ministério da Saúde. Guia prático do cuidador. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2008.



Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones 51 3359 8000
Fax 51 3359 8001
www.hcpa.ufrgs.br