

# SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Este material de orientação foi elaborado para auxiliar nos cuidados do paciente **DEPENDENTE**, e pode ser utilizado durante a internação e após a alta hospitalar.

- **ESTIMULAR O PACIENTE:** solicite que o mesmo realize movimentos dentro das suas possibilidades, como: erguer o quadril para vestir-se/trocar fralda, se virar na cama, tentar se alimentar sozinho, escovar os dentes, pentear os cabelos, movimentar os braços, pernas, pés e mãos, etc.
- **MOVIMENTE O PACIENTE:** realize movimentos leves/suaves com os braços e as pernas do paciente, conforme a tolerância do mesmo, sempre estimulando para que, se possível, ele auxilie nos movimentos.
- **ALTERAR A POSIÇÃO NA CAMA:** posicionar o paciente de maneira confortável e **realizar a troca de decúbito a cada 2 horas**, pois evita lesões por pressão (escaras), problemas respiratórios, encurtamentos e contraturas musculares. O paciente pode ser posicionado da seguinte forma:



# SERVIÇO DE FISIOTERAPIA



Cabeça alinhada,  
travesseiro de  
tamanho adequado

Apoio nas costas  
e braços relaxados

Travesseiro entre  
os joelhos



- **RETIRAR DA CAMA / SENTAR:** é fundamental para deixar o paciente mais ativo, e preservar a função respiratória.



Apoio ideal  
nas costas

Apoio nos braços,  
se necessário

Lençol protegendo  
as panturrilhas  
das grades da cama

Pés bem apoiados  
na escada

- Se necessário, procure um fisioterapeuta para lhe dar suporte profissional e auxiliar na recuperação através de exercícios e orientações personalizadas.
- Realize todas as atividades dentro da sua capacidade e conforme a tolerância do paciente, sempre prezando pela segurança.

## Orientações para o domicílio:

- Adquirir colchão pneumático (de ar), visando prevenir lesões por pressão.
- Dar continuidade à fisioterapia.
- Sempre que possível retirar o paciente do leito ou colocá-lo sentado com as pernas para fora da cama.
- Quando indicado, utilize a cadeira de rodas e a cadeira de banho para estimular a mobilidade do paciente fora do leito.