

MANUAL DE ORIENTAÇÃO

Programa de Educação e Orientação
de Pais e Cuidadores de Pacientes
Portadores de Disfunção Neuromotora
(Paralisia Cerebral)

5

Atenção ao cuidador

Área de Reabilitação



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Aos pais e cuidadores:

Este manual foi elaborado especialmente para vocês pais e cuidadores de pacientes portadores de Disfunção Neuromotora (DNM), que estão participando do Programa de Educação e Orientação de Pais e Cuidadores de Pacientes Portadores de Paralisia Cerebral - PREOCUPC.

O PREOCUPC pretende estimular atitudes que contribuam para a sua qualidade de vida e o autocuidado e compartilhar conhecimentos sobre os cuidados posturais, alimentação, vestuário, higiene, adequação do mobiliário, estimulação da mente e do corpo, saúde mental e direitos sociais para o deficiente físico.

É importante para nós a sua participação nos nossos encontros. Não se esqueça de perguntar, sugerir e esclarecer todas as suas dúvidas com os profissionais da equipe de saúde.

Atenção ao Cuidador

O cuidador é uma pessoa fundamental na busca diária pela qualidade de vida do paciente. Sua dedicação e empenho são desejáveis e importantes. No entanto, as atividades cotidianas, exercidas repetidamente, podem expô-lo ao desgaste, apresentando estresse, angústia, ansiedade, insônia, além de sintomas físicos.

Nesse manual você vai encontrar orientações sobre a boa postura para as atividades diárias e exercícios físicos que vão contribuir para sua saúde.

Qualquer dúvida pergunte ao profissional da equipe de saúde.

Dicas úteis:

- É importante o cuidador dedicar um tempo da rotina para si.
- As atividades físicas são importantes e trazem benefícios como:
 - Aumento da resistência física;
 - Maior disposição;
 - Melhora a auto-estima;
 - Controle da ansiedade;
- Procure praticar atividades que proporcionem prazer.
- É essencial a reserva de um tempo para momentos de descontração, tais como: cinema, passear na praça, ver vitrines,
- fazer um piquenique.
- Organize seu tempo. Faça um quadro dividindo as tarefas do dia e da semana.
- Peça ajuda quando a atividade estiver além do seu alcance.

O cuidador não deve esquecer:

- Colocar na sua rotina um horário para descansar.

DESCANSAR É IMPRESCINDÍVEL!

- É importante limitar a quantidade de cuidado. Isto é aprender a:
 - Dividir tarefas com outras pessoas;
 - Saber dizer NÃO;
 - Adotar hábitos saudáveis;
 - Prestar atenção aos limites físicos e emocionais.
- Procurar apoio e serviços profissionais, quando necessário.

PEDIR AJUDA É UMA EXCELENTE FORMA DE SE CUIDAR.

1 - A boa postura

A boa postura nas atividades diárias é importante para prevenir dores nas costas e por todo corpo. Por isso, aquele que cuida de alguém deve redobrar sua atenção ao realizar seu repouso e suas tarefas.



Barriga para cima:

Nesta posição, use um travesseiro baixo sob a cabeça. Coloque também um rolo ou almofada embaixo dos joelhos.



De lado:

O travesseiro deve manter a cabeça alinhada com a coluna. Coloque um travesseiro firme entre as pernas.



De barriga para baixo:

Essa posição não deve ser usada para dormir. A posição de braços força o pescoço, os ombros e as costas.



Ao despertar:

Movimente braços, pernas e mexa devagar todo o corpo enquanto estiver deitado. Espreguice antes de se levantar.

Ao levantar da cama

Vire-se de lado, coloque as pernas para fora da cama, apoie o cotovelo e mão.



Ao sentar-se

As costas devem ser apoiadas no encosto da cadeira. As pernas devem apoiar-se no assento da cadeira.

Os pés devem estar apoiados no chão.



Ao caminhar:

Mantenha seu corpo alinhado e olhe para frente.



As posições abaixo devem ser evitadas

As costas devem ser apoiadas no encosto da cadeira.

As pernas devem apoiar-se no assento da cadeira.

Os pés devem estar apoiados no chão.



Ao telefone:

Mantenha seu pescoço alinhado ao falar ao telefone.



Nunca faça assim.



Ao calçar os sapatos

Sente-se e aproxime o pé do seu tronco.



CERTO



ERRADO

Abaixando-se



- Abaixar-se com o tronco reto, dobrando quadris e joelhos.
- Pegue o objeto, aproxime-o de seu corpo e então se levante.
- Quando estiver sentado, incline seu corpo para frente, apoiando-se em uma das pernas.



Nunca faça assim

Carregando bolsas



- Mantenha seu corpo reto.
- Divida o peso em duas bolsas, se necessário.
- Não ultrapasse o peso de 20% em relação ao seu corpo.



Nunca faça assim

Guardando objetos no alto

- Não eleve objetos pesados acima de seus ombros.
- Suba em local firme e seguro.



CERTO



ERRADO

Cuidando de outra pessoa

- Realize as trocas em local que mantenha seu corpo ereto.



CERTO



ERRADO

Transferência para sentado



- Coloque seu braço entre o ombro e a cabeça da pessoa.
- Traga suas pernas para fora ao mesmo tempo.
- Eleve seu tronco, mantendo a coluna reta.

Transferência para de pé



- Apóie os pés da pessoa no chão ou superfície.
- Abrace-a por debaixo dos braços.
- Mantenha um dos pés à frente e outro atrás enquanto realiza a transferência.
- Eleve a pessoa usando seu corpo como uma “alavanca”.

Transferência deitado com auxílio



- Traga os braços para o centro do corpo. Dobre as pernas, aproximando os joelhos.
- Vire o corpo “em bloco” (tronco e pernas ao mesmo tempo).

Ajudando a caminhar



- Fique ao lado da pessoa a ser auxiliada e passe um braço por detrás de sua cintura.
- Ampare-a segurando o outro braço.

Empurrando a cadeira de rodas



- Mantenha seu tronco reto e seus ombros relaxados.

IMPORTANTE

Peça a pessoa que está sendo cuidada para que participe o máximo que puder. Isto facilitará a tarefa e a ajudará a conquistar novas habilidades.

Cuidando da casa

Varrer



ERRADO

- Mantenha seu corpo reto e relaxe os ombros.
- Alongue o cabo da vassoura, se necessário.

Usar o rodo



ERRADO

- Mantenha o seu corpo alinhado.
- Use apenas uma das mãos de cada vez.

Trabalhando de pé



- Apoie um dos pés para diminuir o cansaço na coluna.
- Alterne o pé do apoio para transferir o peso de uma perna para outra.

Bem estar & exercícios

Os exercícios físicos ajudam a proteger a musculatura e prevenir as dores ocasionadas pelos esforços do dia a dia.

DICA

Reserve 30 minutos, três vezes por semana para realizar



- 1 - Preparando seu corpo
 - Preparando seu corpo
 - Apóie uma bola de tênis ou de borracha na parede e encoste-se a ela.
 - Afaste um pouco as pernas e deixe seu corpo apoiar-se na bola assim:
 - Transfira o peso para a perna direita e depois para a esquerda.
 - Deixe a bola descer, massageando as costas.
 - Depois realize a massagem dos



Realizando exercícios



1



2



3

- 1 - Eleve os ombros e depois deixe descer e relaxar.
- 2 - Gire seus ombros para trás.
- 3 - Gire seus ombros para frente.

Observação: Repita cada exercício por 10 vezes.



- Movimente a cabeça para frente, levando o queixo até o peito.
- Mantenha o pescoço e ombros relaxados.

Observação: Conte devagar até 20.



- Incline a cabeça para um lado, levando a orelha na direção do ombro. (Ajude com sua mão). E conte devagar até 20.
- Repita o movimento do outro lado.



- Gire a cabeça para o lado e leve o queixo em direção do ombro. Conte devagar até 20.
- Repita o movimento para o outro lado.



- Leve sua mão esquerda até o ombro direito, deslizando-a até as costas. Ajude com a outra mão. Conte devagar até 20.
- Repita o movimento para o outro lado.



- Leve suas mãos para trás, mantendo os cotovelos esticados e conte devagar até 20.



- Leve uma das mãos até as costas, apontando o cotovelo para o teto. Ajude com a outra mão e conte devagar até 20.
- Alterne os braços.



- Leve suas mãos até a nuca, afastando os cotovelos. Fique na posição e conte devagar até 20.
- Mantenha seu corpo alinhado.



- Abrace-se relaxando o corpo e conte devagar até 20.



- Faça movimentos circulares e suaves com a cabeça.



- Estique o joelho, levando o calcanhar na direção do teto. Conte devagar até 20.

- Alterne as pernas. Alterne os braços.



- Eleve os quadris, contraindo o bumbum. Desça devagar. Repita o exercício 10 vezes.



Abrace uma das pernas e realizemovimentos de pedalar com a outra. Alterne os lados. Repita o exercício em cada perna por 20 vezes.



Abrace as duas pernas e relaxe o corpo. Mantenha a posição. Conte devagar até 20.



- Abrace uma das pernas, levando a coxa à barriga. Mantenha a outra perna dobrada. Conte devagar até 20.
- Alterne os lados.

Atenção

- Os exercícios devem ser realizados devagar, respeitando os limites do seu corpo.
- Use roupas leves.
- Não faça exercícios se estiver sentindo-se mal.
- Informe à equipe AREAB sobre qualquer desconforto durante os exercícios.

Uma dica!

Organização é sempre bom, pois facilita o trabalho, permite que mais pessoas partilhem o cuidado de forma confiante, reduz a sobrecarga sobre você e auxilia para que também possa cuidar de si mesmo.

Lembre-se!

- É fundamental seguir o programa de reabilitação – compareça às consultas agendadas.
- Siga as instruções quanto aos remédios, à alimentação e as adaptações nas atividades do dia a dia.
- Mantenha todos os exames e receitas organizados em uma pasta.
- Traga as orientações e os exames mais recentes quando for às consultas. Isso ajuda a informar melhor o profissional, para que ele tome as medidas mais indicadas em cada situação.
- Durante as consultas fale sobre as melhoras e pioras que o paciente vem apresentando.
- Anote os nomes dos profissionais de saúde que atendem regularmente o paciente.
- Anote os procedimentos e tratamentos que já foram feitos com a data.



Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão
Rio de Janeiro | RJ | Brasil | Cep: 20940-070
Tel: 55 21 2134-5000
www.into.saude.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

GOVERNO
FEDERAL