

**CARTILHA DE ORIENTAÇÕES PARA  
PACIENTES COM INDICAÇÃO DE  
ABORDAGEM CIRÚRGICA EM COLUNA  
CERVICAL / CAE COLUNA**



INSTITUTO NACIONAL DE  
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

“TRAGA A CARTILHA  
SEMPRE QUE VIER A UMA  
CONSULTA”



Prezado(a) Paciente,

Prezado(a) paciente, esta cartilha foi elaborada especialmente para você, paciente do INTO, atendido(a) pelo Centro de Atenção Especializada em Cirurgia de Coluna (CAE COLUNA).

Temos como objetivo facilitar e complementar o trabalho dos profissionais no acompanhamento e orientação do paciente que se encontra em tratamento no CAE COLUNA no INTO.

Qualquer dúvida que você possa ter deverá ser esclarecida pelo fonoaudiólogo durante as suas consultas. O papel do fonoaudiólogo é avaliar e orientar as etapas do seu tratamento. Em caso de dificuldade, ele lhe ajudará a encontrar a melhor maneira de realizar os exercícios.

Lembre-se que você está em reabilitação. Seguir as orientações da equipe é tão importante quanto a cirurgia. Por isso, siga todas as orientações e em caso de qualquer dúvida, procure um fonoaudiólogo.

CAE COLUNA

## Vamos começar! Mas antes, lembre-se:

- Somente o fonoaudiólogo poderá orientar os exercícios que serão realizados.
- Faça apenas os exercícios que estiverem marcados.
- O processo de reabilitação é lento, faça os exercícios recomendados pelo seu fonoaudiólogo. Nunca faça repetições demais ou por tempo prolongado, além do que foi orientado.
- Não faça o máximo que pode, mas sim o necessário!

### Orientações que devem ser seguidas antes da cirurgia:

#### Tração Traqueal Esofágica:

- 1 - Com os dedos indicador e polegar da sua mão encontre a cartilagem tireóide ("pomo de Adão") na região do pescoço.



- 2 - Realize o movimento de empurrar com o polegar direito a cartilagem tireóide para o lado esquerdo, mantendo rapidamente por 2 segundos e soltando.



- 3 - Empurre a cartilagem tireóide da direita para a esquerda e vice-versa, com deslocamento mínimo de 1 cm da linha média, por 15 contagens, duas vezes ao dia.



- 4 - A duração da realização do exercício deve ter média de 15 minutos.

Este exercício deverá ser iniciado 4 dias antes da internação no INTO para a realização da cirurgia e deve ser realizado

### Orientações que devem ser seguidas após a cirurgia:

- 5 - Vibração de Língua:  
Repita os sons: TRA - TRE - TRI - TRO - TRU, vibrando bem a língua. Descanse por 5 segundos. Repita \_\_\_\_\_ vezes, \_\_\_\_\_ vezes ao dia.



- 6 - Vibração de Lábios:  
Posicione os lábios superior e inferior de encontro um ao outro, solte suavemente o ar pela boca, favorecendo a vibração dos lábios. Descanse por 5 segundos. Repita



- ☐ 7 – Emissão de fonemas posteriores:  
Emita fortemente, marcando bem a emissão na região da garganta, a palavra “ARRA”. Descanse por 5 segundos. Repita \_\_\_\_\_ vezes, \_\_\_\_\_ vezes ao dia.



- ☐ 8 – Emissão Sustentada /i/:  
Puxe o ar pelo nariz e repita de maneira prolongada a vogal i até sentir que o ar vai acabar, então interrompa. Descanse por 5 segundos. Repita \_\_\_\_\_ vezes, \_\_\_\_\_ vezes ao dia.



- ☐ 9 – Rotação de Língua:  
Realize movimentos circulares da língua dentro da boca, posicionando a língua entre a parte interna das bochechas e os dentes. Descanse por 5 segundos. Repita \_\_\_\_\_ vezes para o lado direito, \_\_\_\_\_ vezes para o lado esquerdo, \_\_\_\_\_ vezes ao dia.



- ☐ 10 – Estiramento de Língua para frente:  
Abra a boca de maneira que você consiga colocar a língua para fora. Mantenha o esforço por 5 segundos e recolha a língua. Descanse por 5 segundos. Repita \_\_\_\_\_ vezes, \_\_\_\_\_ vezes ao dia.



- 11 - Estiramento de língua nos cantos da boca:

Abra a boca e toque com a ponta da língua o canto da boca. Mantenha o esforço por 5 segundos e recolha a língua. Descanse por 5 segundos. Repita \_\_\_\_\_ vezes para o lado direito, \_\_\_\_\_ vezes para o lado esquerdo, \_\_\_\_\_ vezes ao dia.



- 12 - Manobra de Deglutição:

Na hora de engolir o alimento, gire muito suavemente o pescoço para o lado da cicatriz da cirurgia. Logo após, engula com o pescoço nessa posição. Realize essa manobra durante toda a duração da refeição.



- 13 - Deglutições Múltiplas:

Coloque uma colherada na boca, mastigue o alimento e posicione-o para engolir. Engula o alimento e realize novamente a deglutição, sem colocar mais alimento na cavidade oral. A cada \_\_\_\_\_ colherada(s), realize \_\_\_\_\_ deglutições.



### Dicas para melhor adaptação no momento das refeições:

- Observe o seu posicionamento no leito durante as refeições: quanto mais sentado no momento das refeições, mais seguro se torna o momento da alimentação. Sua cabeceira pode ser elevada até \_\_\_\_ graus com segurança.
- Em caso de necessidade de cabeceira a 0°, a equipe irá realizar todas as adaptações necessárias para uma alimentação segura.
- Observe a consistência liberada para a sua alimentação após a sua cirurgia:

Dias	Líquida	Líquidos espessados	Pastosa Liquidificada	Pastosa	Branda/sólida
07					
15					
30					
90					

Adaptação de utensílios: \_\_\_\_\_

### Orientações após alta hospitalar:

- No momento de alta hospitalar ou durante o seu acompanhamento fonoaudiológico na internação, você receberá um formulário de encaminhamento ao nosso setor ambulatorial.
- Durante a alta hospitalar você será orientado pela equipe, com a data de retorno para a revisão com o ortopedista.
- No momento da sua alta, você ou seu acompanhante devem se dirigir até a recepção do setor de reabilitação e solicitar o agendamento para a fonoaudiologia, que deve ser no mesmo dia e turno da revisão com a ortopedia.

- No dia da consulta após a revisão com o cirurgião, compareça ao setor de reabilitação para a consulta com o fonoaudiólogo.
- No dia da consulta traga algum alimento na consistência que estiver liberada. Traga o que for mais fácil para a sua rotina.
- Em todas as consultas traga essa cartilha com você

## ANOTAÇÃO DE PRESCRIÇÕES

[illegible]

Sua agenda na Fonoaudiologia:

[illegible]

Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia

[www.into.saude.gov.br](http://www.into.saude.gov.br)

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão - RJ | Cep: 20940-070

Telefone: 55 21 2134-5000

