

Residência Multiprofissional em Saúde da Família
e Comunidade

ORIENTAÇÕES
FISIOTERAPÊUTICAS PARA O
CUIDADO DO INDIVÍDUO
DOMICILIADO E/OU
ACAMADO



Fonte das imagens: Banco de Imagens CANVA®.

Lucelia Souza Martins
2024

2024 Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade

É permitida a reprodução deste material desde que citada a fonte.

Elaboração, Distribuição e Informações

Lucelia Souza Martins

Imagens e Ilustrações

Banco de imagens - CANVA®

Google Imagens®

Formatação, Configuração e Diagramação

Plataforma CANVA®

Impressão

SP Laser Cópias Especiais LTDA

Impresso no Brasil / Printed in Brazil



Sumário

Apresentação | 5

Qual a diferença entre um indivíduo domiciliado e acamado? | 6

Qual a importância da fisioterapia para esses indivíduos? | 7

Dicas de posicionamento correto na cama | 8

Como acomodar o indivíduo domiciliado ou acamado na cama em decúbito dorsal e lateral? | 9

Dicas de transferências | 10

Atividades de vida diária | 12

Exercícios fisioterapêuticos | 14

Cuidador, você também precisa de cuidados! | 17

Referências | 18

Anotações | 19



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

Fisioterapia

APRESENTAÇÃO



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

OLÁ CUIDADOR!

Espero que tudo esteja bem com você! Eu me chamo Lucelia Souza Martins, sou Fisioterapeuta e Residente do Programa de Saúde da Família e Comunidade e elaborei este material como requisito para a conclusão da Residência.

Este material tem como objetivo orientar você nos cuidados de indivíduos domiciliados ou acamados, para que tenham acesso às orientações de cuidado de forma correta, garantindo assim uma maior segurança para você e sua família.

Lembrando que não é um manual de instruções. Esta cartilha serve para ajudá-lo na tomada de decisões no seu dia a dia. Adapte as informações contidas aqui, de acordo com a sua realidade e a sua rotina. Caso venha surgir alguma dúvida, procure o posto de saúde mais próximo da sua casa e esclareça suas dúvidas com um profissional da Atenção Primária à Saúde.

Esta cartilha não dispensa a visita de um profissional da saúde em sua casa, e não substitui a avaliação de um profissional Fisioterapeuta, ok!?

Fico muito feliz que você tenha acesso a essas informações!

Aproveite!

QUAL A DIFERENÇA ENTRE UM INDIVÍDUO DOMICILIADO E ACAMADO?

INDIVÍDUO DOMICILIADO:

São considerados as pessoas que possuem algum grau de incapacidade, temporária ou definitiva, que as impossibilitem de realizar algumas tarefas do dia a dia e até mesmo de sair de casa.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

INDIVÍDUO ACAMADO:

São aquelas pessoas que estão totalmente restritas à cama e que necessitem de cuidados maiores.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

QUAL A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PARA ESSES INDIVÍDUOS?

Indivíduos domiciliados ou acamados necessitam de cuidados de uma equipe multidisciplinar, e dentro desta equipe, está o Fisioterapeuta que atua na prevenção de vários agravos à saúde. Quando a pessoa está domiciliada ou acamada, ela acaba perdendo algumas funções, como se alimentar, tomar banho sozinho, se deslocar, se vestir, ente outras coisas. As orientações Fisioterapêuticas são para que este indivíduo não perca autonomia.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

Contudo, as orientações contidas aqui neste material, poderá ajudar na prevenção desses agravos, como atrofias, contraturas, dores, lesões por pressão e outras complicações, e também, orienta sobre o posicionamento na cama, e atividades básicas do dia a dia, além de alguns exercícios que poderão ser realizados.

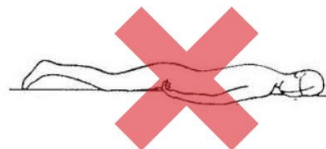
Vale ressaltar, que essas orientações não dispensa uma avaliação de um Profissional Fisioterapeuta em seu domicílio. Busque o seu posto de saúde de referência e solicite uma visita!

DICAS DE POSICIONAMENTO CORRETO NA CAMA

Existem 3 formas que podemos posicionar o indivíduo na cama. O Decúbito Ventral, Decúbito Lateral (Direito e Esquerdo) e o Decúbito Dorsal.



A posição de decúbito ventral, ou de barriga para baixo, não é muito indicada pois pode trazer algumas complicações.



Fonte das Imagens: Google Imagens® / Banco de imagens CANVA®.



A mudança de decúbito a cada 2 horas, é fundamental para evitar o surgimento de feridas ou lesões de pele. Mantenha-se sempre atento!

COMO ACOMODAR O INDIVÍDUO DOMICILIADO OU ACAMADO EM DECÚBITO DORSAL E LATERAL?

↪ A forma como o indivíduo está posicionado pode trazer alguns desconfortos, afetando, por exemplo, a qualidade do sono. Aqui está algumas dicas de posicionamentos:



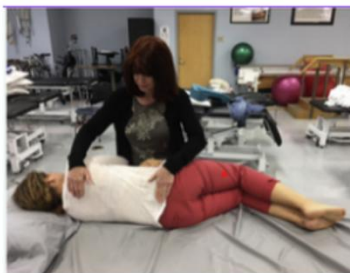
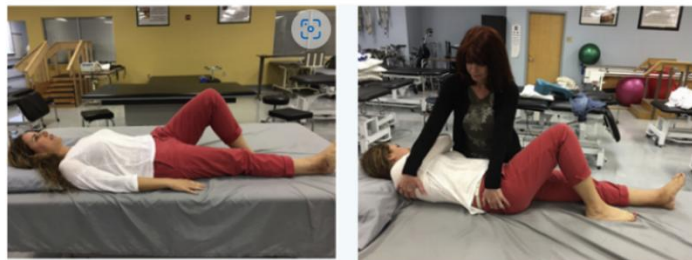
Fonte das Imagens: Google Imagens®

DICAS DE TRASFERÊNCIAS

↪ Mudar o indivíduo domiciliado ou acamado de posição é importante para prevenir o surgimento de lesões, além de proporcionar qualidade de vida e maior conforto. O objetivo deste material é orientar movimentos que são seguros e eficientes.

1º - Como fazer a mudança do indivíduo que está deitado de costas para deitar de lado:

Se o indivíduo consegue se movimentar, peça que ele ajude a realizar os movimentos. Primeiro dobre a perna contralateral ao lado que vc vai virar a pessoa. Dobre os braços dela, segure nas costas e no quadril e faça o movimento de rolar para o lado desejado. Observe a figura abaixo:



Fonte das Imagens: Google Imagens®

2º - Como fazer a mudança do indivíduo que está deitado para sentado:

Primeiro, coloque o indivíduo deitado de lado, conforme descrito anteriormente. Após isso, passe as pernas da pessoa para o lado de fora da cama, e em seguida, levante o tronco dela pelo ombro. Se a pessoa consegue se movimentar, peça novamente que ela te ajude. Observe a figura abaixo:



Fonte das Imagens: Google Imagens®

3º - Como fazer a mudança da cama para uma cadeira:



Sentando o paciente

Com o paciente de lado na cama, Coloque um braço sob as costas do paciente com a mão apoiando o ombro, a outra mão atrás dos joelhos. Ajude o paciente a se sentar na beira da cama.

Passando para de pé

Coloque os braços em volta do tronco do paciente. Apoie uma de suas pernas entre as pernas do paciente, jogue seu peso corporal para trás e ajude-o a ficar de pé.

Girando e sentando

Gire o paciente, deixando-o de costas para a cadeira de rodas. Ajude o paciente a se sentar, dobrando seus joelhos, fornecendo o apoio necessário.

Fonte das Imagens: Google Imagens®

ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA

As atividades de vida diária são tarefas simples do dia a dia, como banhar, vestir, alimentar. Essas atividades são importantes, pois garantem a independência do indivíduo. É importante que essas funções não sejam perdidas e devem ser estimuladas diariamente.



Fonte da Imagem: Google Imagens®

Durante o banho, estimule que o indivíduo se ensaboe, e participe deste momento. Assim, como também é importante que estimule ele a se vestir, pentear o cabelo, escovar os dentes. Auxilie-o sempre que houver necessidade.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

Enquanto o indivíduo estiver se alimentando, deixe-o que leve o alimento até a boca, assim como o copo de água, ou a xícara de café. Lembrando de sempre auxiliá-lo quando necessário.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

O banho de sol também é importante para a nossa saúde. Leve o indivíduo para a área externa para tomar sol. Atente-se aos horários. Deve levá-lo sempre antes das 10 horas e após as 16 horas.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

Exercícios fisioterapêuticos



A imobilidade prolongada leva a inúmeros problemas de saúde como as lesões de pele, atrofia, artroses, inchaços e entre outros. Os exercícios fisioterapêuticos ajudam a estimular a movimentação e a independência nas atividades de vida diária, evita complicações pulmonares e circulatórias, ajuda a diminuir quadros de dores e mantém a força muscular, além de outros benefícios.



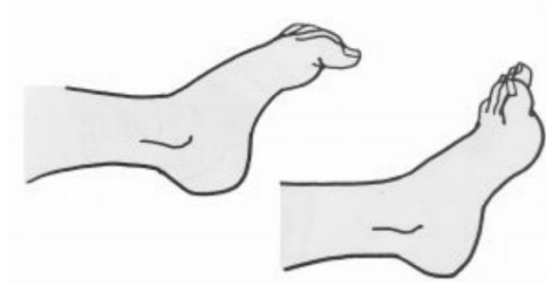
Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

Antes de começar, comunique ao indivíduo o que você irá fazer. Se a pessoa cuidada consegue realizar alguns movimentos, peça que ela ajude.

Quando não devo realizar os exercícios?

- Após as refeições ou tomar medicações, por risco de vomitar;
- E casos de febre e pressão alta ou desregulada.

Exercício 1:



Fonte da Imagem: Google Imagens®

Movimente o pé para cima e para baixo, para um lado e para o outro e em movimento circulares. Auxilie se houver necessidade.

Exercício 2:



Fonte da Imagem: Google Imagens®

Dobre e estenda uma perna, e depois realize com a outra perna também.

Exercício 3:



Fonte da Imagem: Google Imagens®

Realize os movimentos de levantar e abaixar os braços, abrir e fechar.

Exercício 4:



Fonte da Imagem: Google Imagens®¹¹

Se o indivíduo consegue caminhar com ou sem apoio, estimule sempre que estiver disposto. Mantenha sempre ao lado da pessoa para evitar qualquer acidente. O uso de bengalas ou andador poderá trazer maior segurança.



Fonte da Imagem: Google Imagens®¹⁶

É importante que o indivíduo domiciliado ou acamado participe dos momentos em família, pois ajuda no fortalecimento de vínculos entre os familiares e faz com que o indivíduo sinta-se acolhido.

Cuidador, você também precisa de cuidados!

Se possível, busque sempre compartilhar o cuidado com outros familiares para não se sobrecarregar.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

Reserve algum momento do seu dia para cuidar de si, praticar alguma atividade física, relaxar ou descansar.



Fonte da Imagem: Banco de Imagens CANVA®.

Participe de atividades de lazer do seu bairro, faça novas amizades e peça ajuda sempre que precisar!



Fonte da Imagem: Google Imagens®

REFERÊNCIAS

DO CONTEÚDO:

Brasil. Ministério da Saúde. Atenção domiciliar na atenção primária à saúde. Brasília, DF. 2020

Cruz, BLS. Macedo, MER. Atuação fisioterapêutica na síndrome do imobilismo. Paripiranga, BA. 2023

LOPES, JMC. Fernandes, CL. Lenz, MLM. Heyer, MB. Valvassori, S. Manual de assistência domiciliar na APS: experiência do serviço de saúde comunitária do Grupo Hospitalar Conceição. Porto Alegre, SC. 2023

Rezende, VCNA. Desenvolvimento de manual sobre a fisioterapia nos cuidados de idosos acamados, posicionamento no leito, transferências e mobilidade. Belo Horizonte, MG. 2016

DAS IMAGENS:

¹ Disponível em: <<https://www.canva.com/>> . Acesso em 15 de jan de 2024. Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/61975819/posicoes-cirurgicas>> . Acesso em: 10 de set de 2023.

² Disponível em: <<https://enfermagemcienciaearte.blogspot.com/2015/10/posicoes-no-leito-ou-para-exames.html>> . Acesso em: 10 de set de 2023.

³ Disponível em: <<https://hcfamema.sp.gov.br/wp-content/uploads/2024/12/Lesao-For-Pressao.pdf>> . Acesso em 10 de set de 2023.

⁴ Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/55045337/aula-9-tecnicas-de-posicionamento-e-higiene-bronquica>> . Acesso em: 19 de set de 2023.

⁵ Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/131242279/aula-02-decubitos>> . Acesso em 16 de set de 2023.

⁶ Disponível em: <<https://esquecerparadescobrir.com/exercicios-para-liberar-as-energias-prana/>> . Acesso em 19 de set de 2023.

⁷ Disponível em: <<https://concursoparaenfermagem.blogspot.com/2011/06/exercicios-para-pessoas-acamadas.html>> . Acesso em 25 de set de 2023.

⁸ Disponível em: <<https://ppgtpc.propesp.ufpa.br/ARQUIVOS/documentos/Manual%20Primeiro%20passo%20para%20cuidado%20de%20idosos%20Cuidando%20do%20Idoso%20FINAL.pdf>> . Acesso em 10 de out de 2023.

⁹ Disponível em: <<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/1847171-reuniao-amigos-pessoas-grupo-comemoracao-festa-evento-desenho-animado>> . Acesso em 17 de jan de 2024.

¹⁰ Disponível em: <<https://pt.dreamstime.com/av%C3%B3s-sentados-em-cadeira-de-rodas-e-fam%C3%ADlia-grande-juntos-no-parkhappy-idosos-felizes-sejam-na-com-os-pais-image210596078>> . Acesso em 02 de dez de 2023.

¹¹ Disponível em: <https://br.freepik.com/vetores-premium/menino-andando-com-a-avo-com-vara_26420723.htm?log-in=google> . Acesso em: 21 de set de 2023.

¹² Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/arquivo/61975819/posicoes-cirurgicas>> . Acesso em: 10 de set de 2023.

ORIENTAÇÕES
FISIOTERAPÊUTICAS PARA O CUIDADO DO INDIVÍDUO
DOMICILIADO E/OU ACAMADO



Contato:
Lucelia Souza Martins
Fisioterapeuta
CREFITO 3: 284476/F
Luceliafisio1418@gmail.com

Residência Multiprofissional em
Saúde da Família e Comunidade

How to cite this article:

Martins LS, Mariano S, Mialhe FL, Assis JSD. Development and validation of a booklet with physiotherapy guidelines for the care of individuals who are homebound and/or bedridden. Glob Acad Nurs. 2025;6(4):e483. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200483>

