



CUIDADOS FISIOTERAPÊUTICOS NA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANENCIA - LPI

CUIDADOS FISIOTERAPÊUTICOS NA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANENCIA – LPI



“ A maneira de ajudar os outros é provar-lhes que eles são capazes de pensar...”

Dom Helder Câmara

Entender e conviver com a senescência, que consiste no envelhecimento do organismo de uma pessoa, é um processo desafiador para o indivíduo que envelhece, e para os que o cercam (familiares e amigos) e os profissionais de saúde. O processo de envelhecimento acontece naturalmente, a partir de uma série de modificações fisiológicas nos diversos sistemas: neuro-músculo-esquelético; cardiovascular; cardiorrespiratório e sensorial, que podem ocasionar situações que predispõe a limitações da capacidade funcional e a autonomia da pessoa que está no processo do seu envelhecimento (FREIRE,2005; OLIVEIRA, 2006; FECHINE,2012).

As Pessoas Idosas (PI) que estão vivendo essa fase, e residem em uma Instituição de Longa Permanência-ILPI, esse desafio é maior por vários fatores e muitas vezes necessitam de **cuidados fisioterapêuticos**, que são condutas prescritas pelo fisioterapeuta para serem realizadas pelo cuidador. Entretanto, é de extrema importância que o cuidador promova esses cuidados fisioterapêuticos de uma forma humanizada. Nesse sentido, é fundamental conhecer as experiências de vida da PI, e o que tem real significado para ela, seja através de uma simples comunicação respeitosa ou por expressão de sentimentos emocionais.

Nesse sentido, o fisioterapeuta responsável pelo indivíduo idoso, deverá possuir um olhar centrado para além da doença em si, e utilizar como ferramenta essencial para o seu labor, a Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF), por possibilitar uma abordagem além dos níveis corporais, com uma visão holística biopsicossocial. Assim, tornará a percepção do seu paciente de uma forma integral, e favorecerá não apenas o diagnóstico fisioterapêutico, mas, sobretudo, a otimização nos resultados obtidos nos prognósticos. (OMS,2015).

Diante de uma cultura excludente que costuma não valorizar o indivíduo idoso, não o incluindo nos espaços sociais especialmente os residentes nas ILPIs, torna-se um desafio, a promoção da dignidade humana durante o envelhecimento, o entendimento das subjetividades dos sentimentos que é ratificado pela Organização Mundial de Saúde (OMS,2015), ao definir o conceito de saúde quando se refere ao envelhecimento como saúde sendo: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”(OMS,2015;FHEICHINE2012; FREIRE,2002). Elementos esses, que contribuem essencialmente no Ato do Cuidar e na dignidade do envelhecimento da PI institucionalizada.

CUIDADOS FISIOTERAPÊUTICOS PARA OS CUIDADORES

1. A IMPORTÂNCIA DO CUIDAR

O ato do cuidar é uma busca constante de perceber o outro no seu silêncio, gestos, falas e atitudes, sentindo em si suas dores e limitações. Todo ser humano tem a necessidade de ser cuidado e a capacidade de cuidar. Entretanto, se faz necessário a busca constante para o aprendizado e o conhecimento do indivíduo que se deseja cuidar.

Portanto, é importante ter a consciência dessas potencialidades para que possa efetivamente promover o cuidado a pessoa, sem negligenciar esses valores, na busca da construção contínua de obter uma relação Cuidador – Pessoa Cuidada, com empatia, respeito e atenção recíproca. Sendo assim, é de suma importância a disponibilidade de fortalecer essa boa relação na rotina diária.

A participação social de forma prazerosa e criativa, mesmo diante do isolamento por força do um momento pandêmico COVID 19, é um requisito fundamental para a promoção da saúde integral da PI. Portanto, identificar quais as atividades mais agradáveis e as que possuem importantes significados é fundamental, na preservação da autonomia e independência para o ato de cuida da PI institucionalizada.

- **Autonomia** - É capacidade de decisão, de comando;
- **Independência** - É capacidade de realizar algo com os seus próprios meios;
- **Dependência** - É a incapacidade de realizar as atividades necessárias para sobreviver ou para se manter em seu dia-a-dia.

Fisioterapeuta, é o profissional que estabelece protocolos para possibilitar o retardo das alterações fisiológicas próprias do envelhecimento e/ou promover tratamentos na busca da melhoria/cura ou manutenção dos sintomas das patologias, mais prevalentes para essa geração. Logo, busca atenuar as alterações de vulnerabilidade e fragilidade do organismo envelhecido e durante os cuidados paliativos.

O que é cuidado fisioterapêutico?

São todas as condutas e exercícios, prescritos, orientados e supervisionados pelo fisioterapeuta e que devem ser realizados pelo cuidador formal ou informal do seu paciente.

2. QUANDO HÁ NECESSIDADE DA PRESENÇA DO CUIDADOR?

O Cuidador é um profissional de suma importância na equipe multidisciplinar de uma ILPI, cerca de 30% das pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, possui uma maior vulnerabilidade e, portanto, uma maior probabilidade em desenvolver alterações funcionais. Sendo assim, sofrem de limitações motoras devido a problemas do sistema musculoesquelético, eventos agudos, respiratórios, e as diversas situações que contribuem para favorecer a fragilidade da pessoa idosa, especialmente nos momentos de epidemias ou pandemias COVID 19.

Nesse sentido, os cuidados de prevenção para as infecções, devem seguir rigorosamente as orientações da Nota Técnica da ANVISA N°05/2020, que diz respeito s critérios adotados nas ILPIs.

3. IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS FISIOTERAPÊUTICOS

Todos os exercícios devem ser realizados sob a orientação e prescrição de um fisioterapeuta, que orientará e supervisionará o cuidador sob os cuidados fisioterapêuticos realizados.

Favorecendo o caminhar

• **Caminhar** - É de suma importância que o cuidador estimule a pessoa cuidada, para realizar pequenas caminhadas, sair do leito, sentar na poltrona e de preferência escolher os lugares arejados. A caminhada é uma atividade importante, pois melhora o equilíbrio, a circulação sanguínea e a manter o funcionamento das articulações, a propriocepção entre outros benefícios.

• **Participação social** - É fundamental para a promoção da saúde integral para a pessoa em processo do envelhecimento. Portanto, é imprescindível que o cuidador e identifique e promova atividades prazerosas para PI, mesmos em momentos de necessidade do isolamento social e distanciamento físico (ANVISA, Nota Técnica COVID 19 N°05/2020). Deve-se, viabilizar estratégias para mitigar as consequências da solidão e sentimento do abandono. Sugere-se, então, utilizar recursos tecnológicos, rodas de conversas, canto, danças, jogos, etc.

Quais os exercícios que a pessoa idosa pode fazer?

Todos os exercícios devem ser prescritos, orientados e supervisionados pelo fisioterapeuta. e deverá ser realizados pela PI, sob a vigilância do cuidador em um ambiente bem ventilado e seguro, livre de risco de quedas. ambiente bem ventilado e seguro, livre de risco de quedas.

IMPORTANTE LEMBRAR

Cuidados antes de realizar os exercícios

- Os exercícios, nunca devem provocar dor ou desconforto.
- Deve verificar e anotar: Pressão Arterial, Frequência Cardíaca, Frequência Respiratória e Temperatura, antes e após os exercícios da PI
- Não realizar os exercícios diante de alterações na: Pressão arterial; Temperatura; Frequência Cardíaca; Tontura.

Observe o tipo de calçado e roupa

- Todos os sapatos devem ter solas antiderrapantes e as roupas leves

ATENÇÃO: Permanecer sempre vigilante para o momento exato que ocorrer a necessidade de ajudar e realizar sempre de acordo com a orientação do fisioterapeuta.

- Nunca esquecer de colocar o óculos na PI
- Colocar em local de fácil acesso os telefones úteis em caso de urgência.

4. CUIDADOS MOTORES

- **Favorecer a Deambulação (caminhar)** - É de suma importância que o cuidador estimule a pessoa cuidada, para realizar pequenas caminhadas, sair do leito, sentar na poltrona e de preferência escolher os lugares arejados. A caminhada é uma atividade importante, pois melhora o equilíbrio, a circulação sanguínea e a manter o funcionamento das articulações, além de melhorar as dores osteomusculares a propriocepção entre outros benefícios.

- **Propriocepção** - é a capacidade de reconhecer a localização do seu corpo, sua posição e orientação espacial.

- **Estimular a posição de Pé** - Se a pessoa idosa consegue ficar em pé, o cuidador, deve estimular essa posição, encorajando-a, pois favorece a propriocepção e consequentemente o equilíbrio

- **Vigilância com o posicionamento** – É importante o rigor no posicionamento,, principalmente as PI evitar surgimento de deformidades diante das sequelas de AVE (Acidente Vascular Encefálico), especialmente os portadores de hemiplegias (um lado do corpo sem movimento). O cuidador deverá posicionar o braço e a perna comprometidos em semi-flexão (ligeiramente dobrados), sempre apoiar com travesseiros e o pé, deve colocar tala ou almofadas, para evitar o equinismo (pé caído).

* **Banho de Sol - Faz Bem:** Antes das 10 horas ou após às 16 horas, durante 15 horas 30 minutos e utilizar protetor solar, de preferência,

- **Exercícios utilizando uma cadeira:**

1. Sentado em uma cadeira:

- Realizar movimentos levantar e sentar com/sem apoio dos braços da cadeira (Fig: 1)
- Levantar a perna Direita e Esquerda alternadamente (Fig: 2).



Fig: 1
Fonte: Manual do Cuidador-Prevenção de Quedas em Idosos no Domicílio



Fig:2
Fonte: Manual do Cuidador -Prevenção de Quedas em Idosos no Domicílio

2. Em Pé segurando com as mãos apoiadas na cadeira: Movimentar as pernas:(Fig:3)

- Sentido Lateral - direita e esquerda alternadamente;
- Sentido Vertical - para frente e para traz alternando perna direita e esquerda;
- Dobrar/esticar os joelhos direito e esquerdo alternadamente;
- Erguer-se em pé e baixar-se até o limite da PI tentando ficar de cócoras



Fig:3

Fonte: Manual do Cuidador - Prevenção de Quedas em Idosos no Domicílio

5. CUIDADOS RESPIRATÓRIOS

O cuidado para evitar infecções respiratórias é de suma importância especialmente em momentos críticos na saúde como durante as epidemias ou pandemias COVID 19, com alta letalidade na população com 60 anos ou mais, especialmente aos residentes em ILPIs, são os mais vulneráveis . portanto os cuidados respiratórios devem ser mantidos como rotina como proposta de ações preventivas, e para evitar a propagação de outros vírus respiratórios, como por exemplo a influenza (Portal Anvisa, 2020).

IMPORTANTE LEMBRAR

É importante manter o hábito de realizar:

- A higiene bucal - 70% das infecções pulmonares, são oriundas da cavidade oral.
- Para melhorar a expansão pulmonares e as trocas gasosas, é importante estimular a realização dos exercícios respiratórios, especialmente as respirações prolongadas, profundas e suaves.
- Estimular o idoso a tossir e observar a cor da secreção, que deve ser clara. Caso observe outra coloração, informar imediatamente ao médico responsável.
- O ambiente da casa precisa estar limpo, arejado e livre de fumaça e/ou poeira, produtos de limpeza com cheiro forte devem ser evitados.

A regra básica dos exercícios: Inspirar (puxar o Ar pela boca ou narina) e **Expirar** (soltar o ar pela boca), **não com o peito**(fig: 4), **mas com o abdômen** (Fig:5 e 6). PI sentada na cadeira ou deitada com o leito numa inclinação de 45° a 70°.

1- **A PI sentada** - Inspira e expira, sentindo a movimentação tranquila no abdômen durante a inspiração e expiração de forma lenta e continua., como se estivesse cheirando uma flor e expira o Ar pela boca como se estivesse assoprando uma vela. Repita várias vezes (Fig: 5 e 6)

2- **Uso de Bastão** - Sentado ou deitado em decúbito dorsal (barriga para cima), segurar o bastão (cabo de vassoura) com as duas mãos, palmas voltadas para baixo - Inspira lentamente, puxando o Ar pelo nariz e elevando os braços até a finalização do movimento. Expira o Ar lentamente pela boca, ao mesmo tempo em que desce os braços (Fig: 7).

3- Oferecer líquido com frequência, sempre com cuidado para não ocorrer engasgo.
* As vezes os profissional de nutrição ou o médico prescrevem o uso de **espessantes** para facilitar o ato da deglutir e evitar o engasgo.



Fig:4

Fig:5

Fonte: criatividade-saude/fazer-exercicios



Fig 6

Fonte:globoesportecom/status/photo

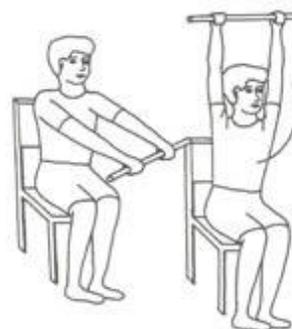
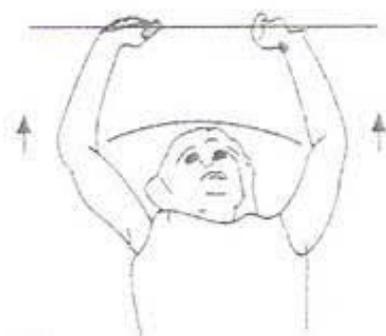


Fig: 7 Fonte: <https://www.pos-operatorio-de-reconstrucao-do-musculo>

As pessoas idosas acamadas, deve manter o rigor de realizar as mudanças de decúbito com frequência e a cabeceira da cama elevada à um ângulo acima de 45°. Essas pessoas são mais vulneráveis as doenças cardiorrespiratórias. Para evitar o acúmulo de secreções, é aconselhável acomodá-las na cadeira sempre que possível.

Para evitar engasgo, é de suma importância observar durante e após as refeições se fica resíduos na boca da PI (podem provocar engasgo). É um excelente artifício, oferecer uma colher vazia (sem alimento) ou pequeno volume de líquido para estimular uma nova deglutição e a remoção do alimento da cavidade oral.

ENGASGO

O engasgo ocorre quando um alimento sólido ou líquido entra nas vias respiratórias e pode provocar danos de infecções pulmonares, insuficiência respiratória e óbitos. É necessário diminuir os riscos de aspirações e engasgos. Ao oferecer a dieta o cuidador deve manter a pessoa idosa sentada num ângulo de 90°, com pescoço e cabeça retos em relação ao corpo, oferecendo o alimento em pequenas quantidades, lentamente e observar se as deglutições estão sendo eficazes. Manter sob vigilância e emestado de a observação até 30 minutos após a refeição.

- **Manobra de Heimlich**

O cuidador ao perceber que a PI está engasgada, imediatamente deve:

- 1- Abraçar a pessoa idosa pelas costas e entorno da cintura e baixo dos braços. (Fi
- 2- Localiza a cicatriz umbilical, fecha uma das mãos posicione a face do polegar entre umbigo e o processo xifoide (“boca” do estômago).

- 3- Envolver o punho com a outra mão e inicia uma sequencia de compressões abdominais para dentro e para cima, de forma a provocar um aumento significativo da pressão interna abdominal.
- 4- Repetir a Manobra de Heimlich (Fig:9), até que a expulsão corpo estranho ocorra.
- 5- Os mesmos procedimentos devem serem realizados se a PI, não conseguiu ficar em pé ou sentada, coloque-a deitada no chão e realize a Manobra de Heimlich (Fig:8)



Fig: 8

Fonte: Guia prático do cuidador,2008

QUEDA



Queda é um evento considerado um problema de saúde pública, por promover consequências que podem representar problemas graves de saúde com comprometimentos importantes à sua independência e a capacidade funcional. É responsável pelo aumento da prevalência das causas de mortalidade para a população dessa geração. (ALMEIDA,2012; OMS,2007)

O evento queda geralmente acontece no ambiente em que a pessoa idosa reside, especialmente no banheiro, quarto e sala. As fraturas ósseas mais importante observadas, são as do fêmur, costela, coluna, bacia e braço.

Fatores orgânicos que tendem a aumentar o risco de quedas

- Problemas do Sistema Musculoesquelético:
- Perda da Força Muscular
- Perda de Massa Muscular

- Perda de Massa Óssea
- Doenças neurológicas e vasculares
- Transtorno do Equilíbrio
- Perda do equilíbrio, muitas vezes causada por remédios
- Transtorno Cognitivo
- Alteração Sensibilidade das pernas
- Pé diabético
- Baixa Visão
- Tonturas
- Histórico positivo de quedas anteriores
- Sedentarismo
- Ambiente não adaptado para a pessoa idosa

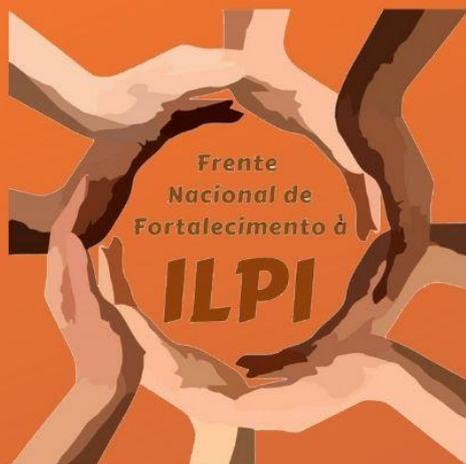
IMPORTANTE LEMBRAR

Em caso de queda, observe:

- 1- Se há existência de alguma deformidade, dor intensa ou incapacidade de movimentação, são situações que sugerem ocorrência de fratura.
- 2- Se há fratura, não movimente a pessoa idosa, **Chame imediatamente o serviço de emergência.**

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA ST, Soldara CLC, de Carli GA, Gomes I, Resende TL. Análise de fatores extrínsecos e intrínsecos que predisõem a quedas em idosos. Rev Assoc Med Bras 2012
2. FECHINE B.; TROMPIERI N. O processo de Envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Revista Científica Internacional, Ed. 20, vol. 1, artigo nº 7, Janeiro/Março 2012.
3. FREIRE R.C., TAVARES, M.F.L. A saúde sob o olhar do idoso institucionalizado: conhecendo e valorizando sua opinião. . Ed. 9, vol.16, p.187-93, 2005
4. OLIVEIRA DLC, GORETTI IC, PEREIRA LSM. O desempenho de idosos institucionalizados com alterações cognitivas em atividades de vida diária e mobilidade: estudo piloto. Rev. bras. fisioter. 2006; 10(1): 91 - 96.
5. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Global da OMS sobre Prevenção de Quedas na Velhice. 2007. São Paulo: Secretaria de Estado da Saúde São Paulo; 2010. Acesso em 2020/05/20
6. www.min.saude.pt/portal/idosos/preveniracidentesidosos. Acesso,2020/05/24
7. salteadoresdaarca.wordpress.com.Acesso,2020/05/24
8. www.saude.go.gov.br/view/2579/pneumonia#sthash..Acesso,2020/05/24
9. www.google.com.br/search?q=exercícios+respiratórios&tbm.Acesso,2020/05/22
10. [www.OMS.Classificação internacional de funcionalidade, incapacidade e saúde 2015](http://www.OMS.Classificação%20internacional%20de%20funcionalidade,%20incapacidade%20e%20saúde%202015).Acesso, 2020/05/20
11. World Health Organization. World report on ageing and health [Internet]. Geneva: WHO; 2015 Acesso,2020/05/20
12. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006 [Internet]. Brasília, DF: MS; 2014. Acesso, 2020/05/20
13. http://portal.anvisa.gov.br/noticias?p_p_id=101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU&p_p_col_id=column2&p. Acesso 2020/05/24
14. <https://criatividade-saude/fazer-exercicios>. Acesso 2020/05/24
15. globoesportecom/status/1257787151766261761/photo.Acesso 2020/05/24



Esta cartilha foi produzida pela Frente de Fortalecimento às Instituições de Longa Permanência para Idosos. As orientações aqui sugeridas apoiam-se na Constituição Federal (1988), a qual subsidia a Política Nacional do Idoso (1994) e o Estatuto da Pessoa Idosa (2003).

Contato redes sociais:

@frentenacional.ilpi



Todos juntos pela Pessoa Idosa