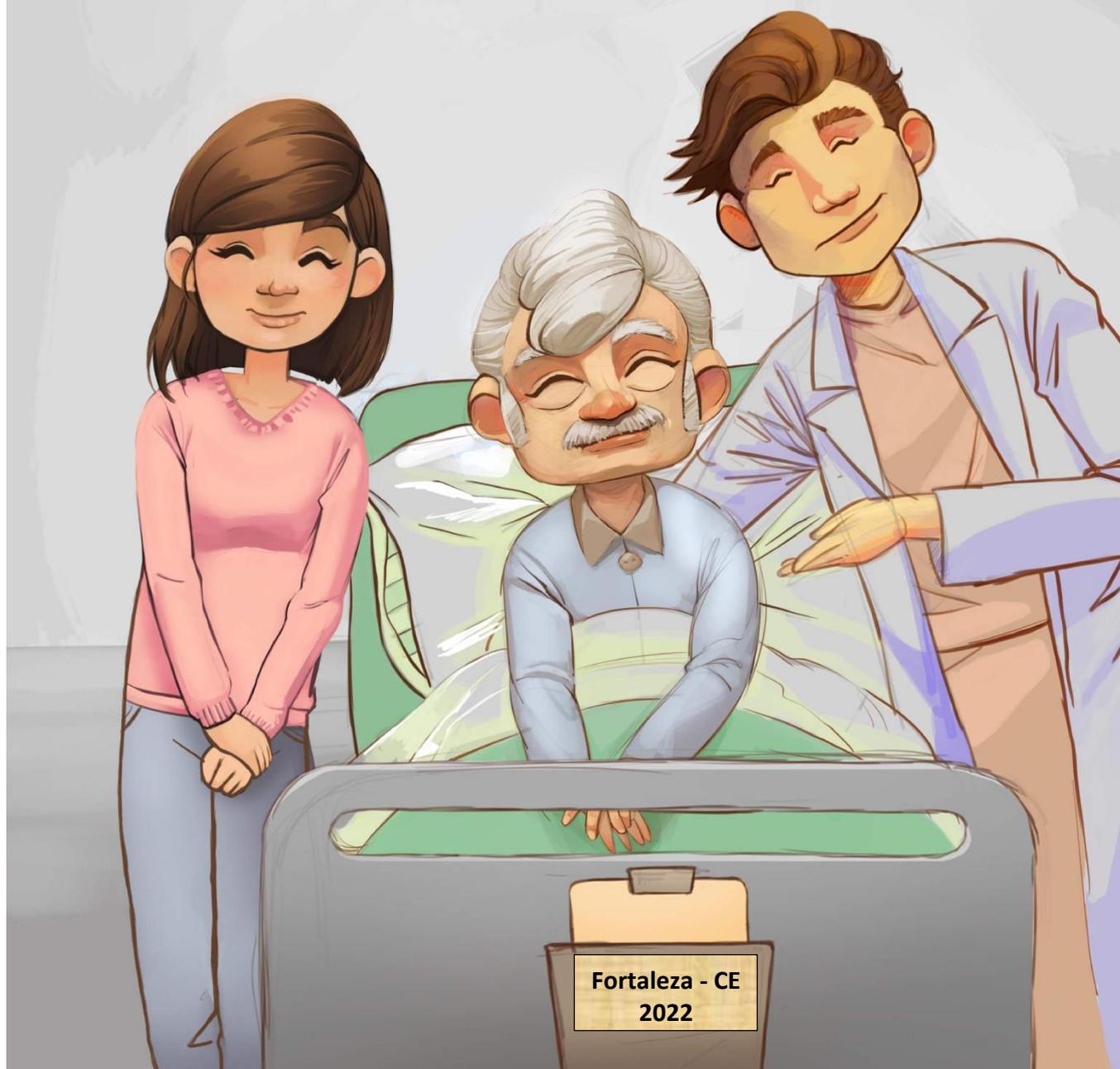


UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ  
MESTRADO PROFISSIONAL EM GESTÃO EM SAÚDE  
MARIA RIVÊNIA PINTO ARCANJO

# Idoso hospitalizado

Como prevenir o declínio funcional





**UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DO CEARÁ**



**MESTRADO PROFISSIONAL EM  
GESTÃO EM SAÚDE**

**ELABORAÇÃO:**

**MARIA RIVÊNIA PINTO ARCANJO**

Fisioterapeuta, aluna de Mestrado Profissional em Gestão de Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE).

**RAQUEL SAMPAIO FLORÊNCIO**

Enfermeira/UECE. Pós-Doutoranda em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde/UECE. Doutora em Saúde Coletiva/UECE. Mestre em Saúde Coletiva/UECE.

**COLABORAÇÃO:**

Keyla Rejane Frutuoso de Moraes

**ILUSTRAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO:**

Adriano Felix dos Santos Junior.

**APOIO:**

Universidade Estadual do Ceará - UECE

---

**FICHA CATALOGRÁFICA**

## SUMÁRIO

1. O que é declínio funcional?	05
2. Causas do declínio funcional	05
3. Cuidados básicos	06
4. Posicionamento no leito	08
5. Lesões por pressão	09
6. Mudanças de decúbito	10
7. Exercícios	11
8. Atenção!	15
9. Referências	16

## 1. O QUE É DECLÍNIO FUNCIONAL?

---



Declínio funcional é a perda na capacidade de realizar atividades básicas de vida diária (ABVDS) como alimentar-se, ir ao banheiro, escolher a roupa, arrumar-se e fazer sua própria higiene, ter continência, tomar banho, caminhar e transferir de posições (ex: da cama para a cadeira), e também para desenvolver atividades instrumentais de vida diária (AIVDS) como cozinhar, arrumar a casa, telefonar, lavar roupa, ir às compras, cuidar das finanças domésticas e tomar remédios.

## 2. CAUSAS DO DECLÍNIO FUNCIONAL

---



- Idade avançada;
- A própria doença;
- Procedimentos médicos e cirúrgicos;
- Repouso no leito;
- Infecções hospitalares;
- Medicamentos;
- Desnutrição;
- Quedas; etc

### 3. CUIDADOS BÁSICOS

---



Lave sempre as mãos antes e depois de cuidar do paciente. Use luvas sempre que for entrar em contato com secreções, fezes ou sangue;



Troque as fraldas do paciente sempre que necessário;



Mantenha os lençóis limpos e esticados;



Na hora do banho, não deixe o paciente sozinho. Deixe próximo o material que for usar. Hidrate bem a pele do seu paciente;

Como foi o seu dia?

Foi muito tranquilo. Obrigado por perguntar.



Mantenha diálogos com seu paciente;



Estimule-o a fazer sua própria higiene pessoal, se ele tiver condições de fazê-la;



Cuidados para evitar lesões por pressão. Realize mudanças de decúbito.

## 4. POSICIONAMENTO NO LEITO

### Posições que o idoso deve ficar

Cabeça reta e apoiada em um travesseiro.

Os calcanhares devem ser elevados

Pernas esticadas ou levemente dobradas.



Cabeceira da cama elevada a 30 graus.

Braços ao longo do corpo, sem apoiá-los no peito ou barriga.



### Elevação da cabeceira

Evita broncoaspirações e engasgos.

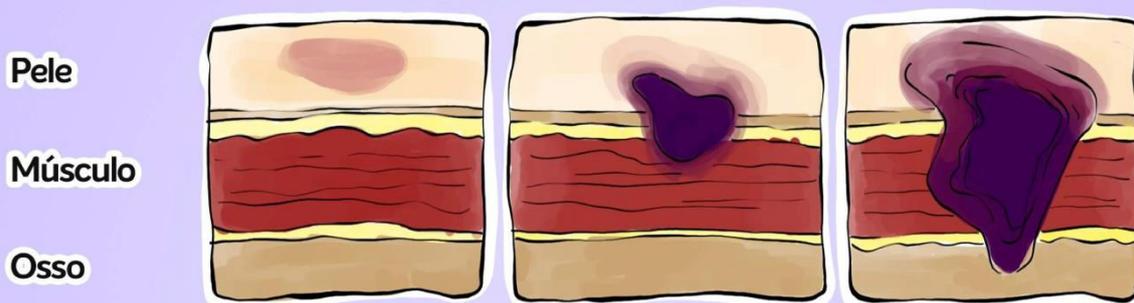
### Elevação dos calcanhares

Devem ser elevados, livrando-os do contato direto com a cama, para evitar formação de feridas.



## 5. LESÕES POR PRESSÃO LOCAIS MAIS COMUNS DE APARECIMENTO

Lesões por pressão:



Locais mais comuns:

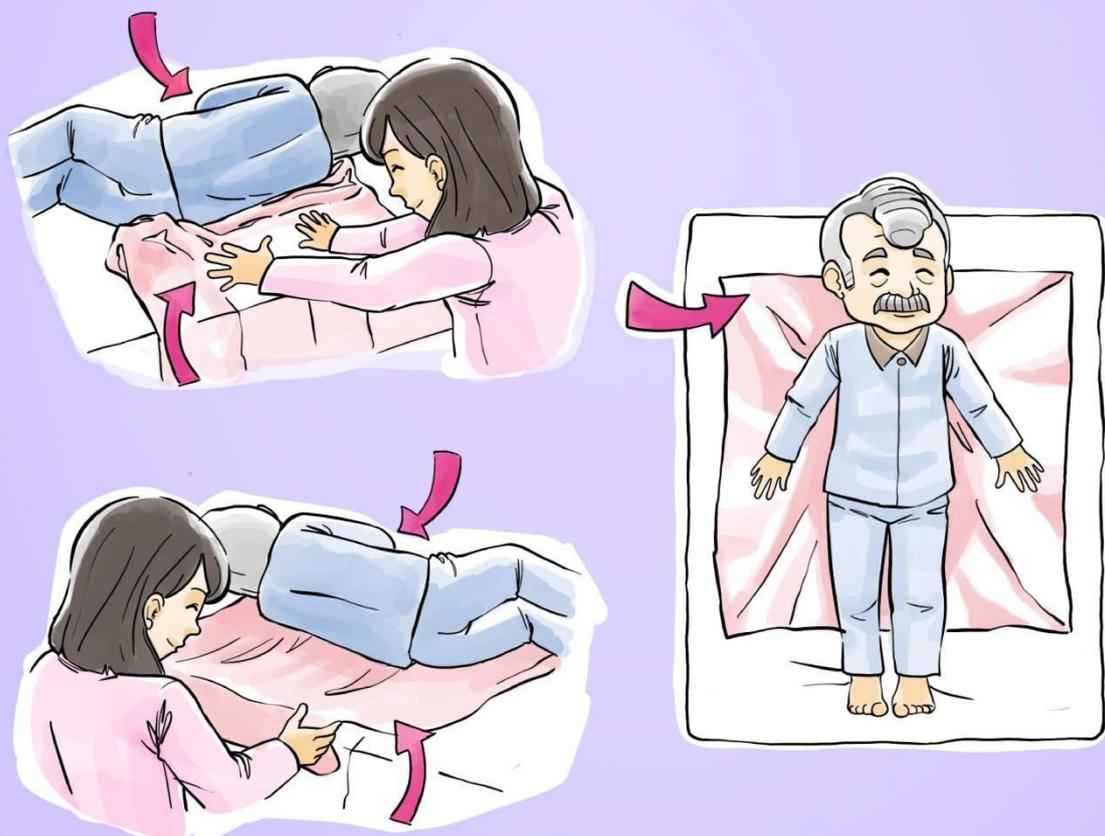


Atenção: se surgir alguma alteração na pele, informe a equipe da assistência de saúde: médico, enfermeiro, fisioterapeuta ou técnico de enfermagem.

## 6. MUDANÇAS DE DECÚBITO

---

Devem ser feitas a cada três horas. Permanecer em uma mesma posição causa dor, edema, encurtamento muscular e feridas na pele.

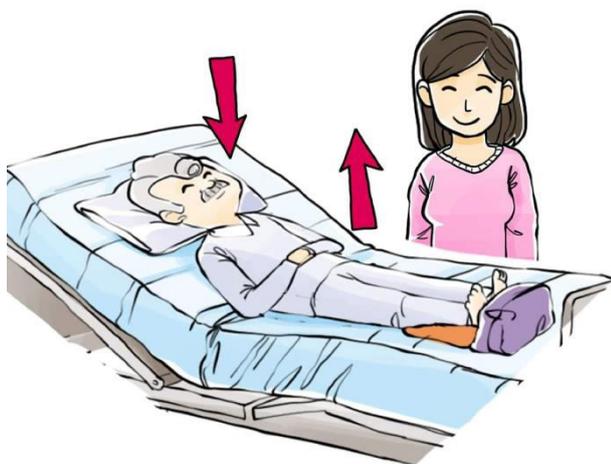


## 7. EXERCÍCIOS

Diminuem as dores; evitam bloqueios articulares e encurtamentos musculares; melhoram a circulação; recuperam a força muscular; ajudam na função pulmonar; e reduzem incapacidades físicas.

### EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Podem ser feitos a qualquer hora que desejar, várias vezes, todos os dias.



#### DEITADO

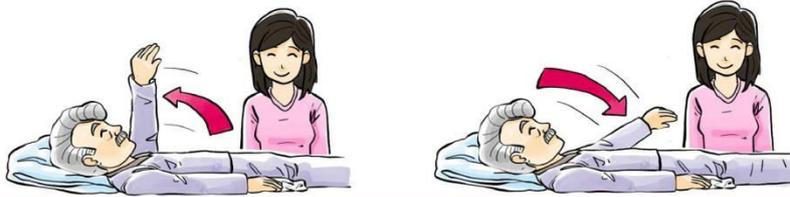
Coloque uma mão na barriga, inspire, puxando o ar para dentro pelo nariz (sua mão vai se mover para cima). Em seguida, faça uma expiração, colocando o ar para fora (sua mão deve mover-se para baixo). Faça 10 vezes.



#### SENTADO

Puxe o ar com o nariz ao mesmo tempo levante os braços até a altura dos ombros. Depois, coloque o ar para fora pela boca, descendo os braços. Faça 10 vezes.

## MEMBROS SUPERIORES (MMSS)



Deitado, levante um braço de cada vez até a altura das orelhas e abaixe. Repetir 10 vezes.



Abra os braços para os lados e volte para a posição normal . Repetir 10 vezes.



Dobre os cotovelos , levando as mãos até os ombros e volte, esticando os braços . Repetir 10 vezes.



Dobre o punho, levante a mão para cima e abaixe. Faça 10 vezes em cada um.



Feche e abra as mãos 10 vezes.

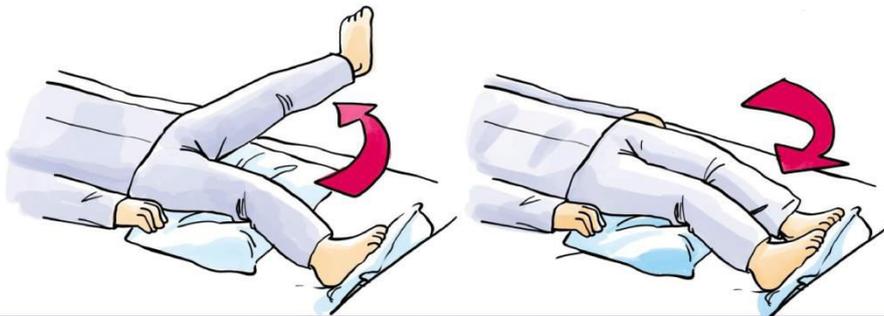
Atenção: se o paciente tiver fratura em um dos braços , fazer os exercícios somente no braço sadio.

As repetições podem ser aumentadas para 20 ou 30 vezes, de acordo com a condição do paciente.

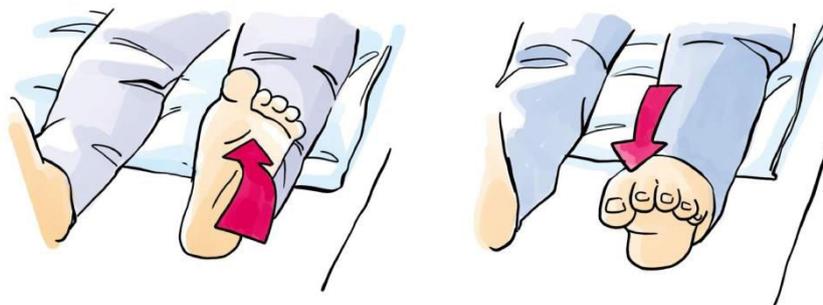
## MEMBROS INFERIORES (MMII)



Deitado, dobre o joelho, levando em direção ao peito, e volta, estirando a perna. Fazer depois na outra perna. Repetir 10 vezes em cada uma .



Deitado, abra a perna para o lado e volte . Fazer depois na outra perna. Repetir 10 vezes em cada uma.



Levante os pés e abaixe. Repetir 10 vezes.

Atenção: se houver fratura em uma das pernas, fazer só na perna sadia.



### SENTAR

Ajude o paciente a sentar na cama, com as pernas pendentes .



Se o paciente tiver bom equilíbrio de tronco, deverá levantar 10 vezes cada perna, na posição sentado.



### ficar em pé (BipeDESTAÇÃO)

Ajude o paciente a levantar da cama, segurando-no pelo tronco.

Essa transferência pode ser repetida várias vezes , como exercício (repetir 10 vezes).



### DEAMBULAR (CAMINHAR)

Se o paciente tiver bom equilíbrio de tronco em pé , faça uma caminhada com ele, apoiando-o de lado, pelo braço.

Atenção: só será possível realizar essas atividades se o paciente estiver com as pernas saudáveis.

## **8. ATENÇÃO!**

---

- Procure seguir corretamente as orientações da cartilha;
- Não deixe o paciente somente na cama, se ele tiver condições de levantar;
- O paciente não deve fazer exercícios se estiver com mal estar, dor intensa, ou desorientado;
- Os exercícios devem ser realizados, no mínimo, uma vez ao dia, de forma lenta e confortável;
- Sempre ofereça água ao seu paciente;
- Nunca deixe a cabeceira da cama totalmente abaixada, sempre deixar no mínimo a 30 graus, para evitar broncoaspiração (ver pág. 10);
- Respeite os limites do seu paciente;
- Ajude o paciente a ser o mais independente possível!



## 9. REFERÊNCIAS

---

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer (INCA). Guia de cuidadores de pacientes acamados orientações aos pacientes. Ministério da Saúde, Rio de Janeiro – RJ, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Guia prático do cuidador – Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 64 p.

DUARTE, Y.A.O. Cuidadores de pessoas idosas. Secretaria de Assistência e Desenvolvimento social – São Paulo, 2009.

FERNANDES F.; LEITE J.; NASCIMENTO B.; BACIUK E. P. Atuação Fisioterapêutica em imobilismo no leito prolongado. Revista Intellectus. Ano IX N° 25, 2011.

FREITAS, E.V.; PY, L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4 ed., 2016.

NOGUEIRA, L. D. P.; CAMARGO, S. M. P. L. O.; OLIVEIRA, K. C. S. Cartilha para Orientação de Cuidadores Claudinei Aparecido Trindade. UNIFAFIBE, São Paulo, 2011. PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS. Secretaria Municipal.

ARCANJO, Maria Rivênia Pinto; FLORÊNCIO, Raquel Sampaio. Intervenções fisioterapêuticas utilizadas na prevenção do declínio funcional em idosos hospitalizados: uma revisão integrativa. 2021. 1 v. Dissertação (Mestrado) – Curso de Fisioterapia, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2021.



## CERTIFICADO DE REGISTRO DE DIREITO AUTORAL

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

Responsável pela Solicitação:

Maria Rivênia Pinto Arcanjo

Participante(s):

MARIA RIVÊNIA PINTO ARCANJO (Autor) | RAQUEL SAMPAIO FLORÊNCIO (Autor) | KEYLA REJANE FRUTUOSO DE MORAIS (Colaborador)

Título:

IDOSO HOSPITALIZADO - COMO PREVENIR O DECLÍNIO FUNCIONAL

Data do Registro:

22/02/2022 12:10:19

Hash da transação:

0xe4963de68ac7e5812d75ef3c4a1588ceeee6638ccc71aec5515193d5918f7fdd

Hash do documento:

9dbbe51b33e71a6b5f8957c4e20a904e5e3e7f23fc71b25e62f6307df101ffac

Compartilhe nas redes sociais



[clique para acessar  
a versão online](#)

