

VOLUME I

Cartilha educativa



UM AVC NÃO PODE ESPERAR

APOIO

PUC
CAMPINAS

SOBRE O PROJETO

O projeto "Um AVC não pode esperar" foi criado por Daniela Guimarães, sobrevivente de tal patologia, e apoiado pelo Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo (TJSP). A iniciativa fornece auxílio para pacientes que não tem acesso ao tratamento fisioterapêutico, contando com a doação de 50 kits de equipamentos para realização de exercícios domiciliares junto da entrega de uma cartilha explicativa.

O material foi desenvolvido pelo Departamento de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica Campinas (PUC-Campinas), sob a supervisão da Dir. Prof.^a Ms. Ana Cláudia Pierone Buchene, e da prof.^a Ms. Maria Auxiliadora O. Rodrigues.

IMPORTÂNCIA DA PRECOCIDADE

Assim que o paciente receber alta do hospital e que tenha recebido orientação médica de iniciar seu processo de reabilitação em casa, já é indicado usar essa cartilha!

Comece fazendo os Exercícios Classe I. Depois, conforme o paciente evoluir, tente executar os Exercícios Classe II. Quando esses também ficarem fáceis, inicie os Exercícios Classe III.

É necessário que o paciente faça todos os exercícios da cartilha sob supervisão. Esse auxílio pode ser dado por familiares, amigos ou vizinhos para evitar riscos e acidentes que possam acontecer durante a atividade.

ATENÇÃO

Os pacientes conseguirão realizar os exercícios propostos em diferentes momentos de sua reabilitação, sendo que alguns indivíduos chegarão aos treinos de marcha em semanas, já outros podem levar anos até que isso aconteça. Assim, cada paciente deve verificar com seu fisioterapeuta e médico sobre as características específicas de sua reabilitação.



ORIENTAÇÕES SOBRE OS EXERCÍCIOS

Essa cartilha tem como finalidade orientar e instruir acerca de exercícios domiciliares que possam ser realizados em casa sob a supervisão de um familiar ou conhecido.

Os exercícios estão divididos em três níveis que variam de acordo com a complexidade:

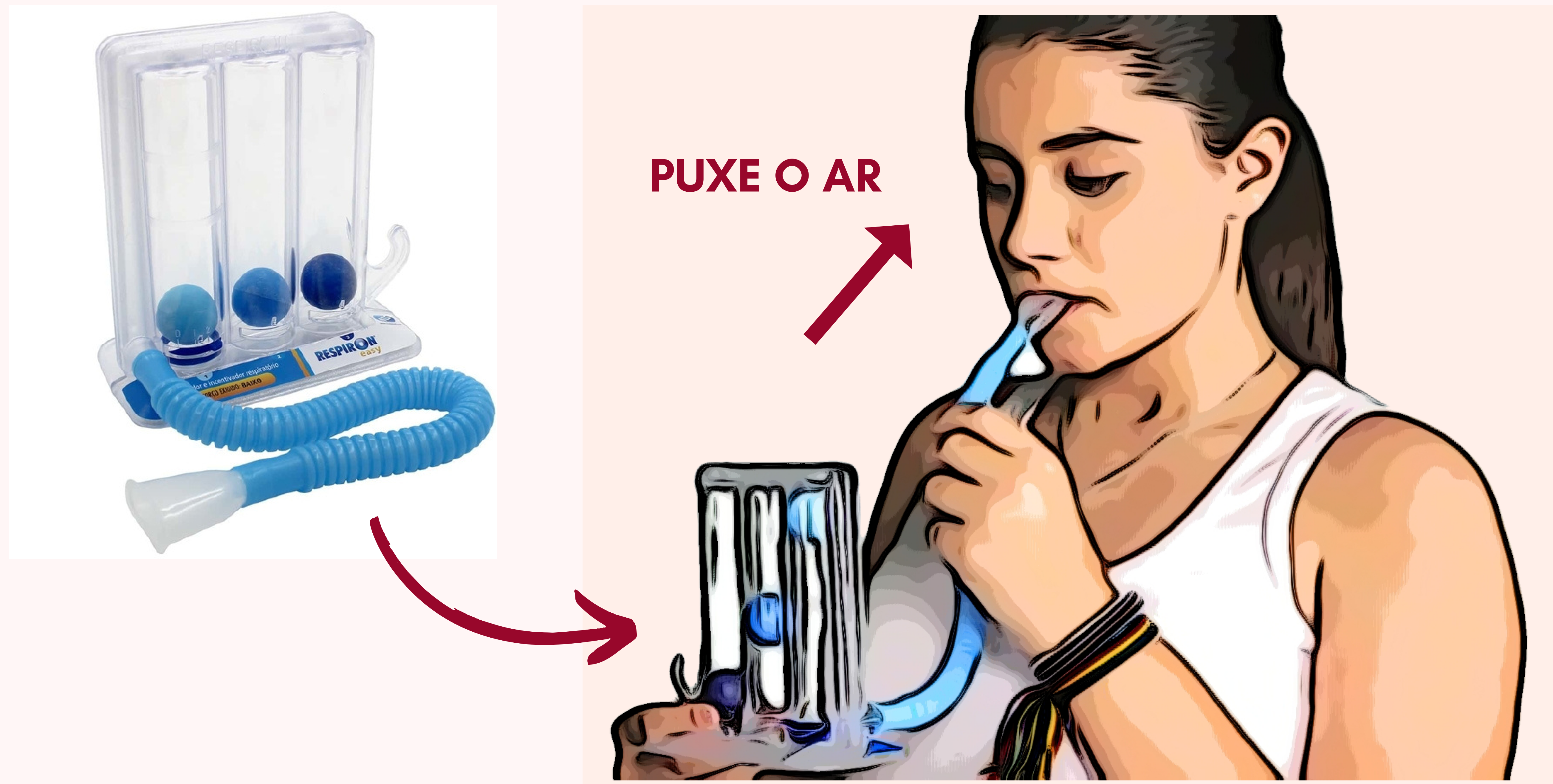
Exercícios Classe I: Baixa Complexidade (devem ser feitos, geralmente, no início da reabilitação e mantidos durante todo processo de reabilitação) ;

Exercícios Classe II: Média Complexidade (devem ser feitos, geralmente, quando o paciente consegue permanecer sentado);

Exercícios Classe III: Alta Complexidade (devem ser feitos, geralmente, quando o paciente já consegue levantar-se) .

TREINAMENTO RESPIRATÓRIO

Durante a pausa, entre os exercícios, utilize o aparelho de treinamento respiratório (chamado “Respiron”) para estimular sua musculatura respiratória . O Respiron pode ajudar a aumentar sua capacidade respiratória.



REPITA ESSE EXERCÍCIO 5 VEZES

Puxe o máximo de ar que conseguir, veja o quanto as bolinhas sobem, e segure o fôlego por 5 segundos.

Observe como **as bolinhas sobem** cada vez mais de acordo com a frequência com que faz o exercício.

Fig. 1 e 2

EXERCÍCIO CLASSE I

**FAÇA 3 SÉRIES DE 10
REPETIÇÕES.**



Deitado, com o espaguete em mãos, realize o movimento de dobrar e esticar o cotovelo. O acompanhante auxilia o movimento no lado acometido.

EXERCÍCIO CLASSE I



Deitado, com a faixa elástica em mãos, puxe-a de forma a abrir os braços 10 vezes. O acompanhante auxilia no lado acometido.

EXERCÍCIO CLASSE I

FAÇA 3 SÉRIES DE 10
REPETIÇÕES.



Deitado com as pernas esticadas, traga uma perna próximo à barriga, de forma a encolher todo o membro inferior. O acompanhante auxilia na realização do movimento do lado acometido, segurando em joelho e tornozelo.

EXERCÍCIO CLASSE I

Observação: esse exercício também é direcionado para a prevenção de incontinência urinária.

**FAÇA 3 SÉRIES DE 10
REPETIÇÕES.**



Deitado, com os joelhos dobrados, pressione a bola contra os joelhos, de forma a realizar força para fechar a perna.

**FAÇA 3 SÉRIES DE 10
REPETIÇÕES.**



Deitado, mantenha a bola posicionada entre os joelhos enquanto eleva o quadril para cima.

EXERCÍCIO CLASSE II



Sentado, entrelace as mãos e apoie os braços em cima do espaguete. Incline o tronco para frente enquanto desliza os braços sobre o espaguete.

EXERCÍCIO CLASSE II

FAÇA 3 SÉRIES DE 10
REPETIÇÕES.



Sentado, segure o cone com a mão acometida e o movimente até a outra extremidade da superfície. **Faça 3 séries de 10 repetições.**

EXERCÍCIO CLASSE II



**FAÇA 3 SÉRIES DE 10
REPETIÇÕES.**



Sentado, com uma faixa elástica acima do joelho, realize o movimento de abrir a perna para fora contra a resistência elástica.

EXERCÍCIO CLASSE III



**FAÇA 3 SÉRIES DE 10
REPETIÇÕES.**

Sentado em uma cadeira, posicione a mão acometida sobre uma superfície e a mão não acometida sobre ela. Use este apoio para impulsionar a força do braço enquanto realiza o exercício de levantar da cadeira. O acompanhante se posiciona do lado acometido.

EXERCÍCIO CLASSE III



Ande de forma a contornar os obstáculos, posicionando o pé entre eles. O acompanhante permanece do lado comprometido, auxiliando na realização do exercício.

CENTRO DE CIÊNCIA DA VIDA FACULDADE DE FISIOTERAPIA

Professores Responsáveis

Diretor do Centro Ciências da Vida da PUC Campinas

Prof. José Gonzada Teixeira de Camargo

Diretor Adjunto do Centro de Ciências da Vida da PUC Campinas

Prof. Gustavo Henrique da Silva

Diretora do Curso de Fisioterapia

Prof^a. Ana Claudia Buchene Pieroni

Docente do Componente Curricular de Fisioterapia Neurológica

Prof^a. Maria Auxiliadora O. Rodrigues

Acadêmicas

Larissa Sâmila de Lima, Júlia Maria de Jesus Vital e Ana Carolina Lopes Champam Abdalla

BOBATH, B. Hemiplegia no adulto: avaliação e tratamento. Editora, Manole, 1978.

ANDREW, M *et al.* Exercise After a Stroke: A guide for people with stroke and their families. Disponível em:

<https://www.stroke.org.nz/sites/default/files/inline-files/Your%20Guide%20to%20Exercise%20after%20a%20Stroke%202017%20%281%29.pdf>

Fig. 1 - <https://cdn.awsli.com.br/1000x1000/529/529603/produto/34990936/7e4eeec2d0.jpg>

Fig. 2 - <https://blog.maconequi.com.br/wp-content/uploads/2018/11/ncs-resp-excitador-e-incentivador-respiratorio-respiron-classic-ncs-5240.jpg>



APOIO

PUC
CAMPINAS