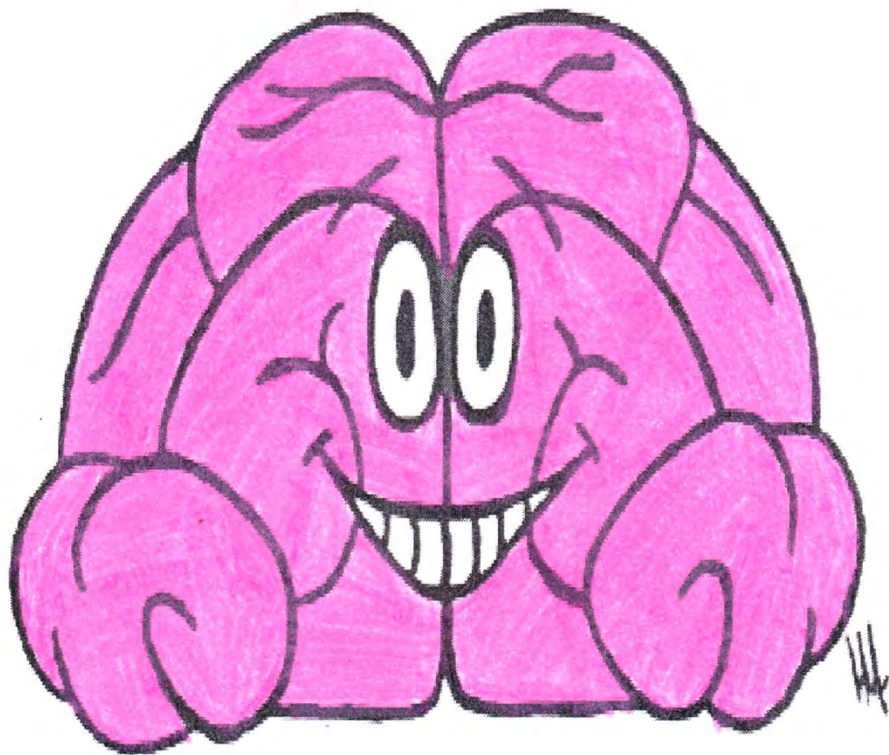
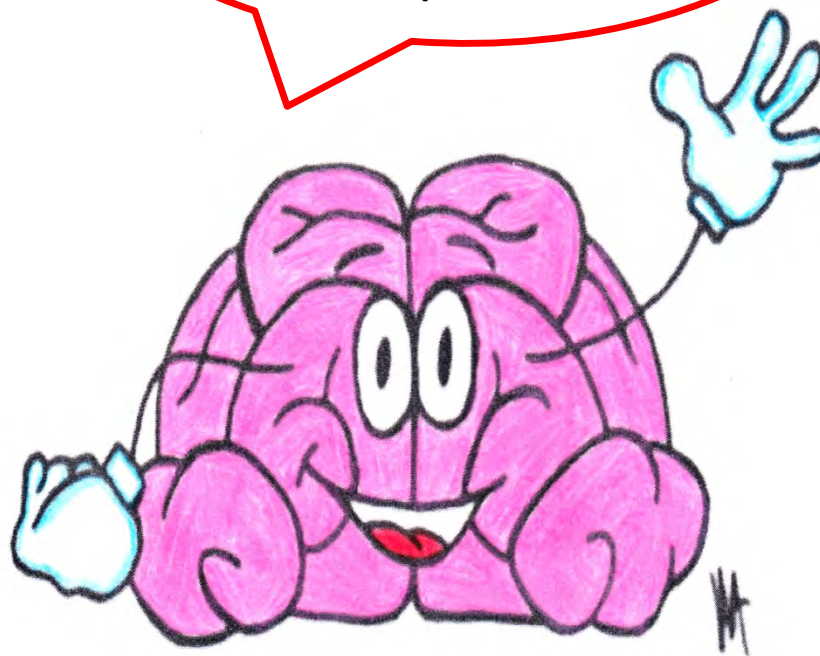


ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL



Uma cartilha para pacientes e cuidadores.



OLÁ!!

Esta cartilha foi desenvolvida pelo UNIFESO para pessoas com sequelas de Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Nosso objetivo é orientar quanto à importância da realização de exercícios na sua casa, de forma independente.

Este guia não exclui a necessidade do paciente consultar um profissional de saúde periodicamente para acompanhamento.

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

➤ O Que é AVC ?

O Acidente vascular cerebral (AVC) é popularmente conhecido como “derrame cerebral” e, na maioria das vezes, envolve sequelas. O AVC acomete uma ou mais artérias que irrigam o cérebro, danificando a área por elas irrigadas.



➤ O Que causa o AVC?

- Hipertensão arterial (pressão alta) não controlada.
- Diabetes (açúcar no sangue) não controlado
- Colesterol alto (Gordura no Sangue)
- Uso abusivo de bebidas alcoólicas
- Obesidade
- Doença cardíaca
- Idade avançada
- Fumar



➤ Quais são os principais sintomas do AVC?

- Perda do equilíbrio e falta de força
- Sensação de dormência ou formigamento
- Alteração da visão e da fala
- Dor de cabeça súbita – “ A pior dor do mundo”

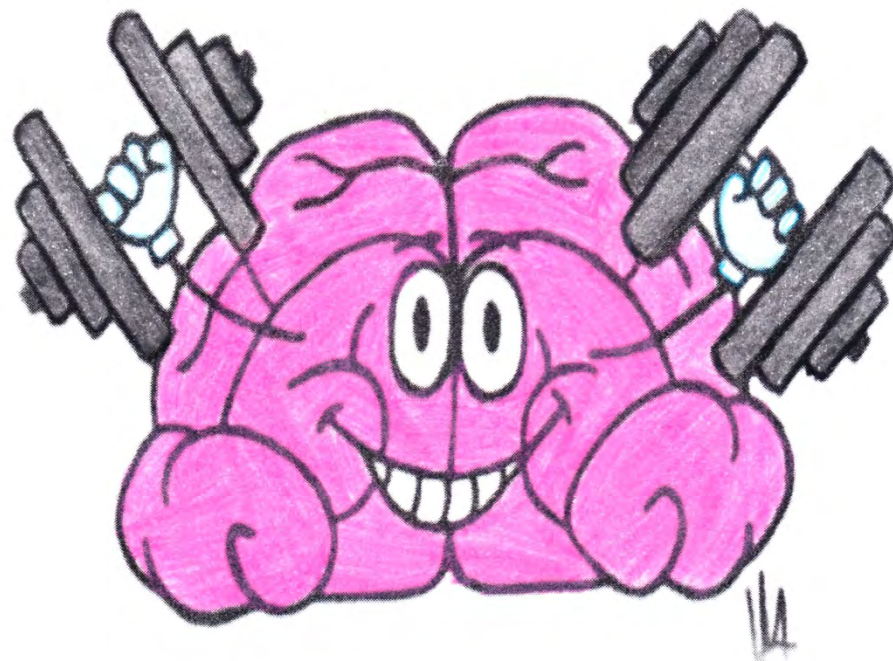
➤ Cuidados pós AVC

- Fazer exercícios físicos regulares e moderados, orientados por um profissional
- Manter uma alimentação saudável e equilibrada
- Não faltar às consultas dos profissionais de saúde.
- Controlar a pressão arterial
- Controlar o nível de açúcar no sangue
- Controlar o nível de gordura no sangue



EXERCÍCIOS DOMICILIARES

Depois que você leu todas as orientações anteriores, você está preparado(a) para começar a fazer os seus exercícios. Segue um guia prático com orientações para serem realizadas, no mínimo, 2 vezes por semana.



Não deixe de fazer as atividades e torne o seu dia cada vez melhor!

Exercícios de Alongamento

1. Sentado, estique o braço e puxe-o com a mão oposta em direção ao tronco.



2. Sentado, eleve o braço flexionado para trás da cabeça, e com a outra mão puxe-o levemente para o outro lado do corpo.



3. Sentado, puxe a cabeça com uma das mãos, tentando colocar a orelha no ombro até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço; a outra mão deve tentar tocar o chão.



4. Sentado, com as mãos na lateral do corpo tentando tocar o chão, aproxime o queixo do peito.



5. Em pé, apoiado na janela e com o tronco ereto e o abdômen levemente contraído, dobre um dos joelhos tentando encostar o pé no glúteo. A perna apoiada ao chão pode estar levemente flexionada.



6. Apoiado na parede, mantenha-se com os pés retos e afastados na largura do quadril. Leve uma perna esticada para trás, e flexione o joelho da frente, descendo o quadril até onde você conseguir atingir.



Treino de Marcha

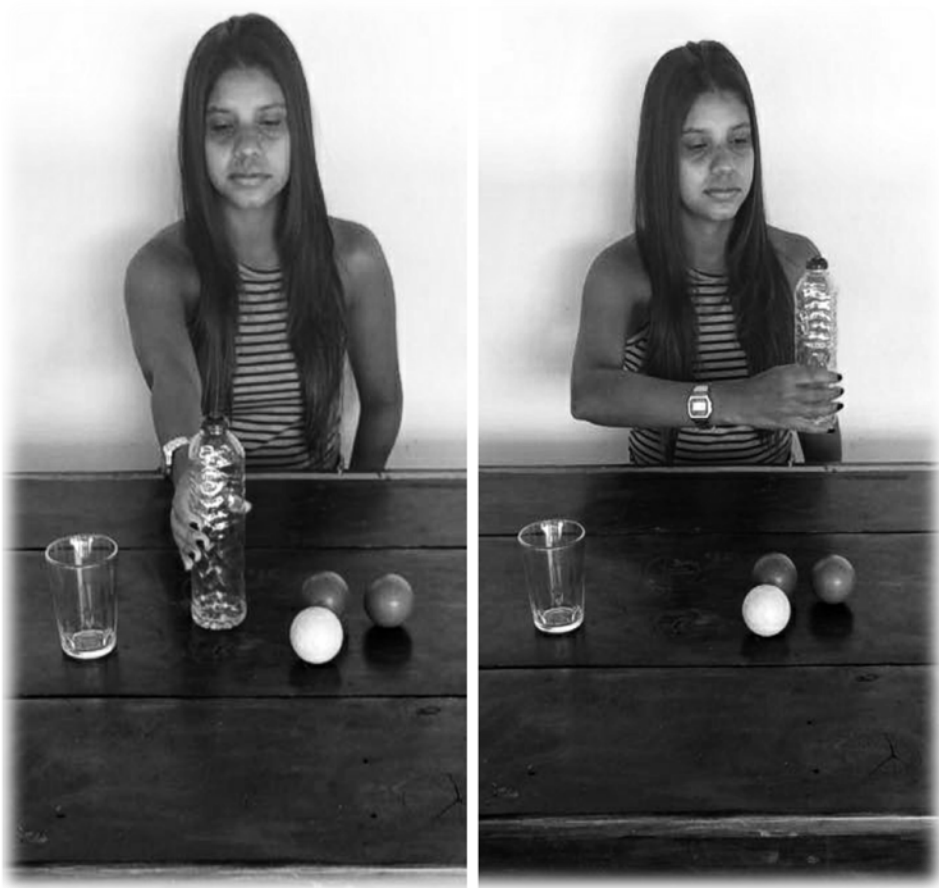


Exercícios Diversos

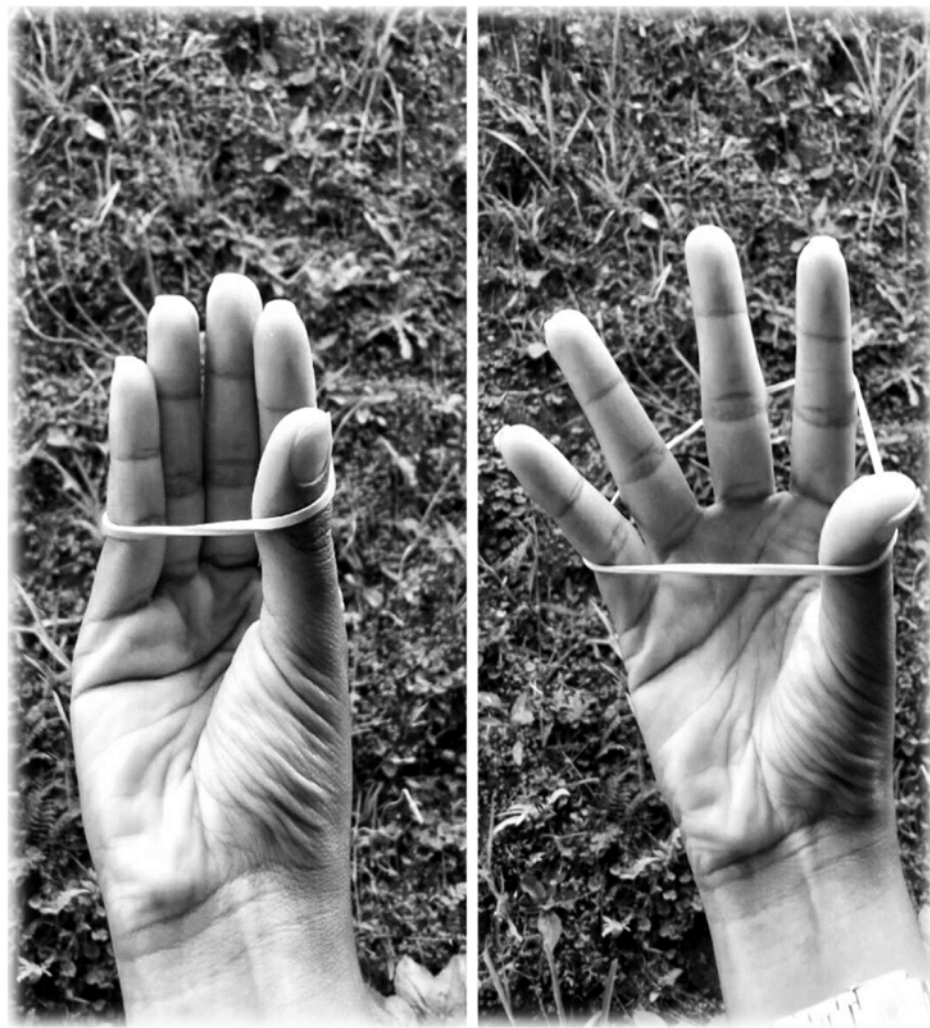
1. Pegue pequenas porções de algodão, usando o polegar e o indicador da mão afetada.



2. Alcance e pegue objetos com o membro afetado, sem deslocar o tronco.



3. Com um elástico em volta dos dedos, tente abrir e fechar sua mão afetada.



4. Sentado na cama ou no sofá com os braços esticados ao longo do corpo e apoiados, transfira o peso de um braço para o outro, mantendo por 5 a 10 segundos em cada lado.



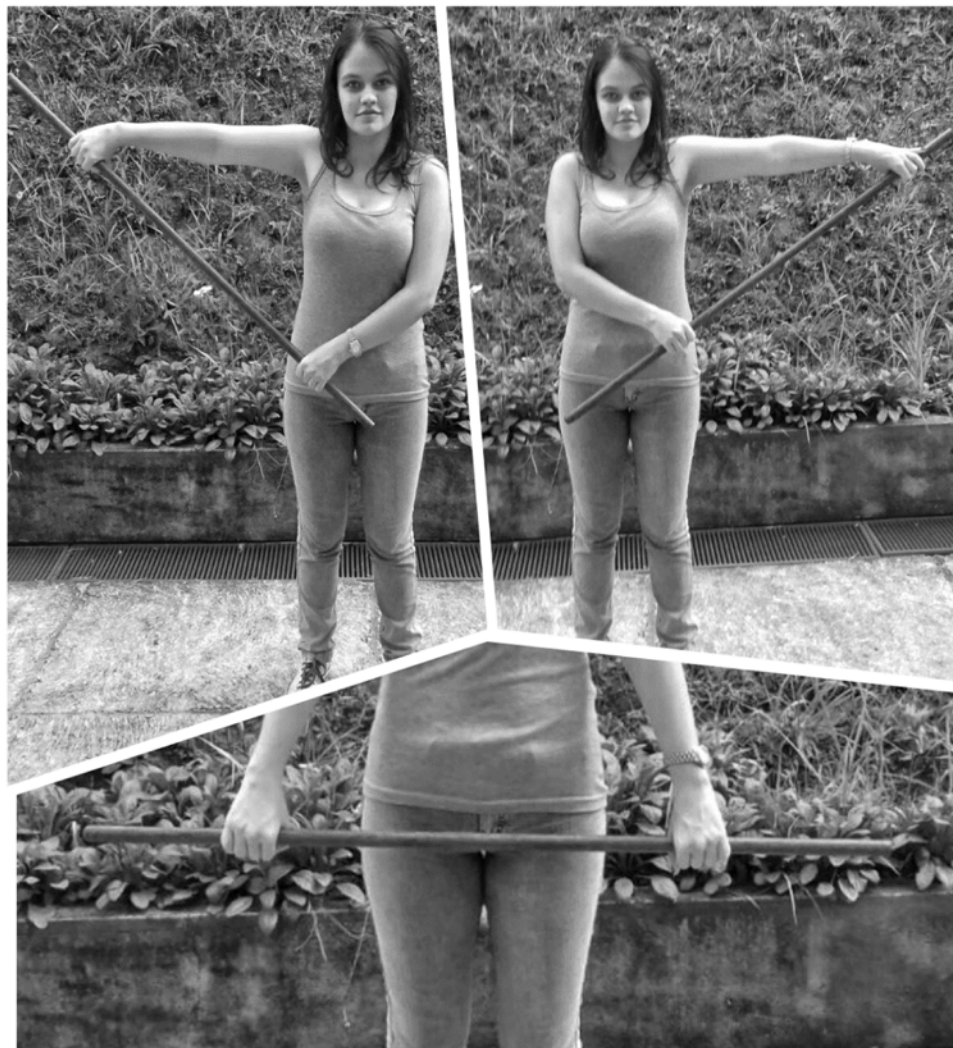
5. Em pé, com as pernas abertas na largura do quadril, eleve a bola acima da cabeça.



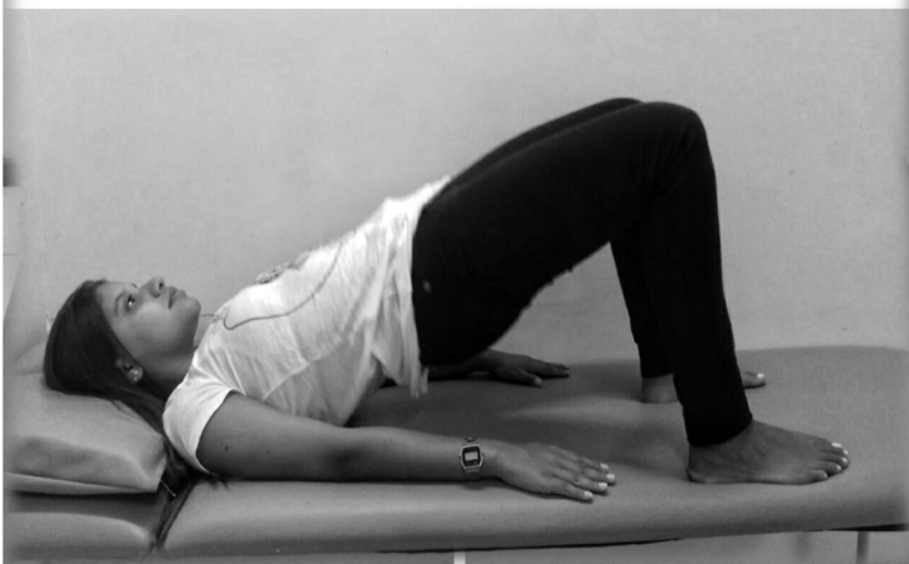
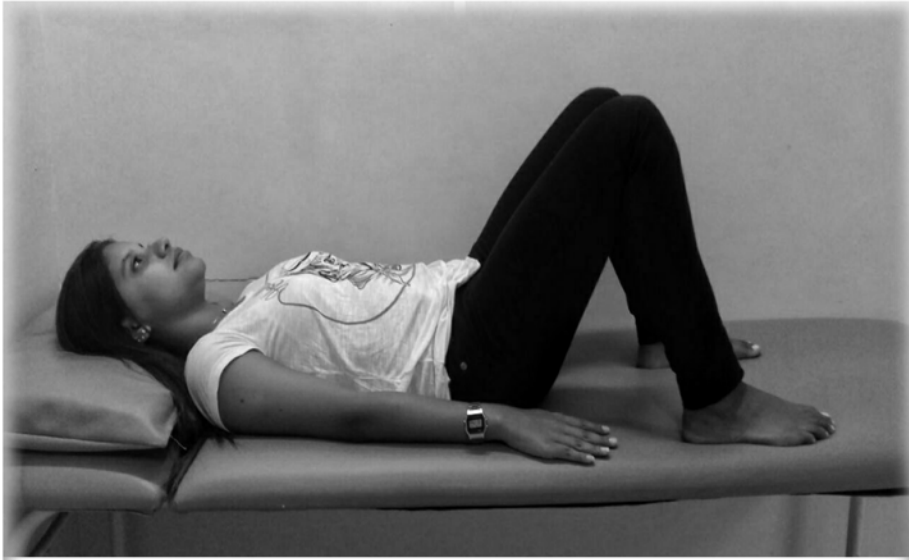
6. Em pé, com as pernas abertas na largura do quadril e apoiado na janela, fique na ponta dos pés. Mantenha essa posição por 5 a 10 segundos.



7. Em pé, com as pernas abertas na largura do quadril, segure um cabo de vassoura com os braços esticados e desloque-o de um lado para o outro.



8. Deitado, com os joelhos dobrados e os pés apoiados na cama, eleve o quadril por 5 a 10 segundos e volte para a posição inicial.



9. Deitado, com os joelhos dobrados e os pés apoiados na cama, movimente as pernas de um lado para o outro.





PARABÉNS!

Você está recebendo alta participativa do tratamento fisioterapêutico da Clínica-Escola de Fisioterapia do UNIFESO. Isso mostra que você se dedicou e concluiu uma importante etapa do seu tratamento!

A partir de agora, você receberá ajuda dessa cartilha para realizar exercícios em sua casa e realizará avaliações fisioterapêuticas periódicas conforme agendamento.

NÃO DEIXE DE SEGUIR AS NOSSAS DICAS!



Referências:

ALBERT EINSTEIN Sociedade Beneficente Israel Brasileira. Acidente Vascular Cerebral. 2016. Disponível em : < www.einstein.br/doencas-sintomas/avc >. Acesso em : 08 mar. 2017.

SANTOS, A.M.B; OLIVEIRA, T.D.P; PIEMONTE, M.E.P. Elaboração de um manual ilustrativo de exercícios domiciliares para pacientes com hemiparesia secundária ao acidente vascular encefálico (AVE). Revista Fisioterapia e Pesquisa, v.19, n.1, p.2-7, Jan, 2012

Equipe:

Orientadores: Alba Barros Souza Fernandes; Andrea Serra Graniço.

Discentes do Curso de Graduação em Fisioterapia:

Laís Gomes Pereira Bassan; Letícia Pires Mattos.

Ilustrador: Letícia Pires Mattos; Laís Gomes Pereira Bassan.

