



GUIA PRÁTICO



CUIDADOS NA PREVENÇÃO DE QUEDAS AO PACIENTE PÓS-AVC

AUTORES

ESTEFANI RANI DE ALMEIDA RODRIGUES
MANUELLE DE PAULA PINA DA SILVA
VINÍCIUS QUINTANILHA SALES MARQUES
LARISSA SALGADO DE OLIVEIRA ROCHA



2026



AUTORES

ESTEFANI RANI DE ALMEIDA RODRIGUES
MANUELLE DE PAULA PINA DA SILVA
VINÍCIUS QUINTANILHA SALES MARQUES
LARISSA SALGADO DE OLIVEIRA ROCHA



APRESENTAÇÃO

Este material instrutivo e ilustrado foi desenvolvido por Acadêmicos de Fisioterapia e Mestrandos do Programa de Reabilitação e Desempenho Funcional da Universidade do Estado do Pará (UEPA), com intuito de auxiliar familiares, cuidadores e usuários a compreender a prevenção de quedas e adaptações espaciais direcionadas aos pacientes pós-AVC. Esse guia conta com imagens construídas com auxílio da Inteligência Artificial (IA) e textos educativos que facilitam a aprendizagem e aplicação das informações.

SUMÁRIO

1 Entendendo o AVC

2 Relação entre o AVC e o Risco de Quedas

3 Transferências

4 Materiais de baixo custo

SUMÁRIO

5

Atendimentos ofertados pelo SUS

6

Jogo dos 7 Erros

7

Gabarito

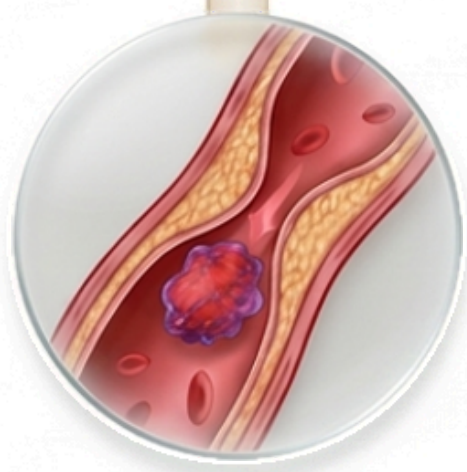
1 Entendendo o AVC

O Acidente Vascular Cerebral (AVC), também conhecido como derrame, acontece quando o sangue não consegue chegar direito ao cérebro. Isso pode acontecer porque um vaso sanguíneo entope ou se rompe.



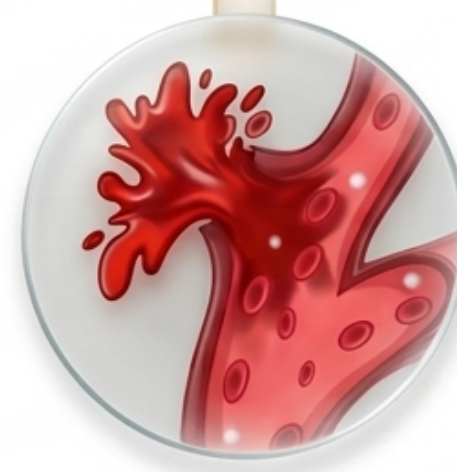
Trombo

(coagulo preso ao vaso)



Embolo

(coagulo solto na circulação)



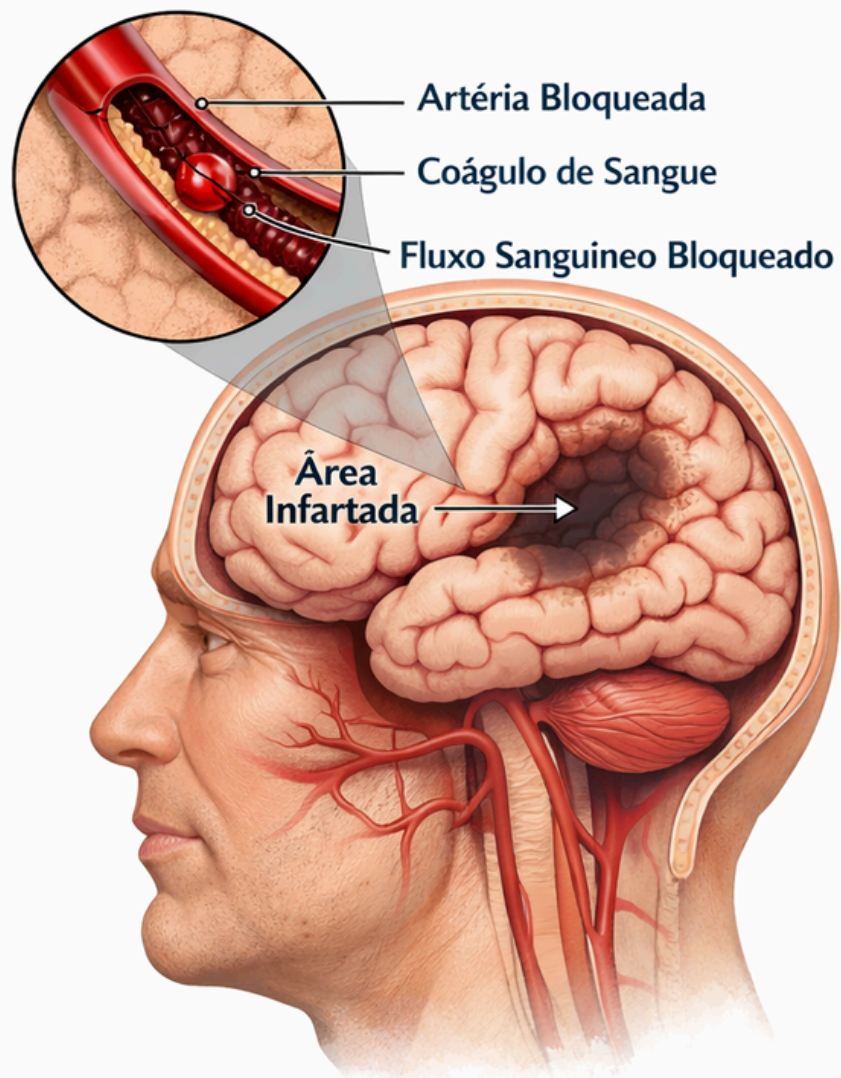
Hemorragia

(sangramento)

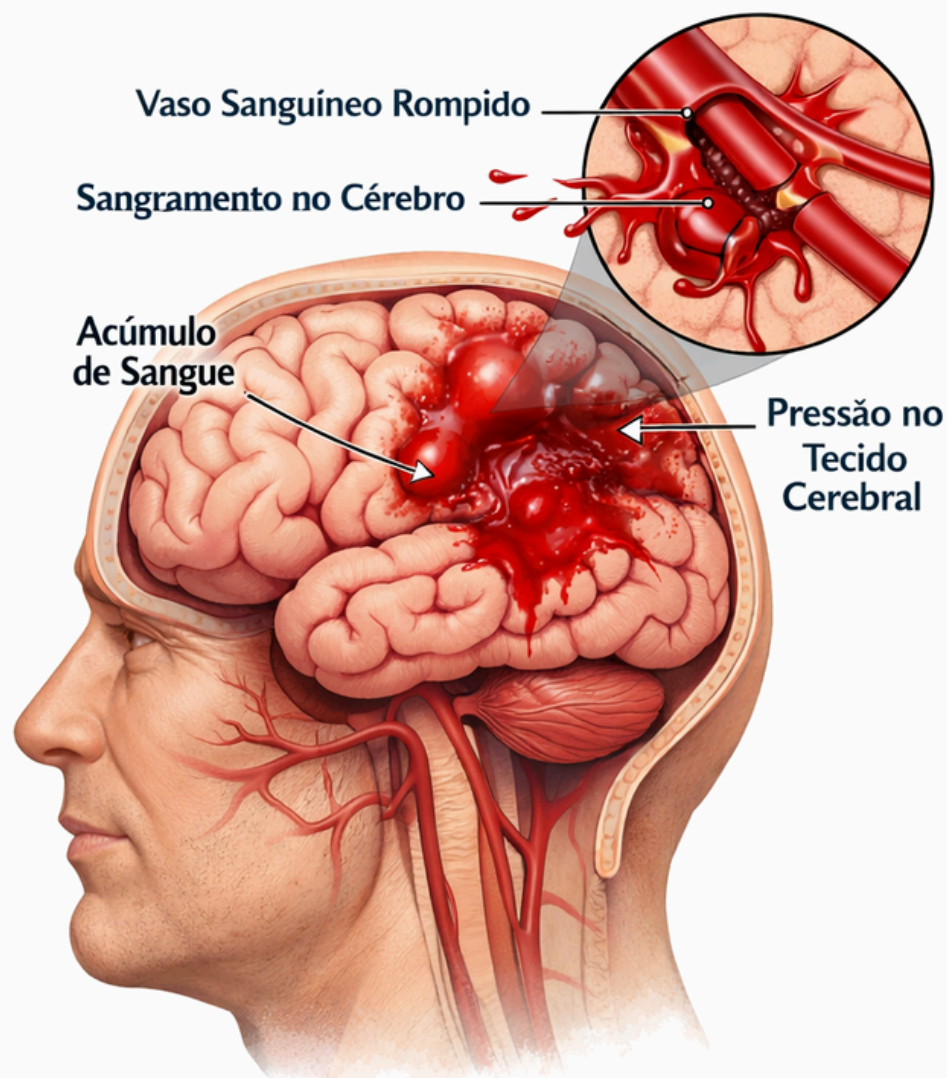
1

Entendendo o AVC: Tipos

AVC Isquêmico

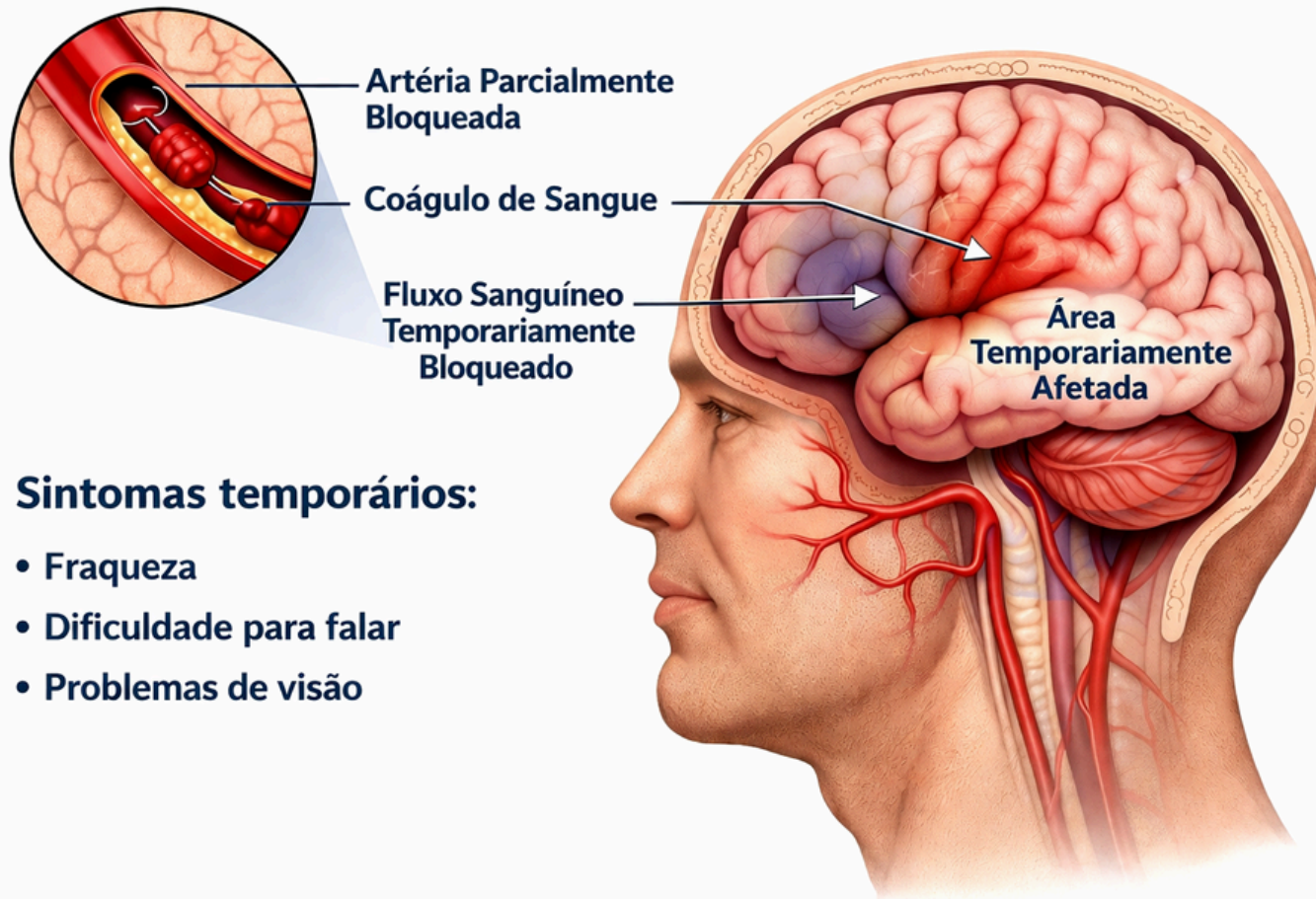


AVC Hemorrágico



FIQUE ATENTO

Ataque Isquêmico Transitório



Sintomas temporários:

- Fraqueza
- Dificuldade para falar
- Problemas de visão

1

Entendendo o AVC: Sinais e Sintomas

Problema	Ilustração
Fraqueza ou Paralisia (Um lado do corpo)	
Rigidez Muscular	
Formigamento ou Perda de Sensação	
Dificuldade para Falar	
Problemas de Visão	
Dificuldade de Equilíbrio	
Esquecimento ou Confusão Mental	
Cansaco e Falta de Ar	
Dor	



SINAIS

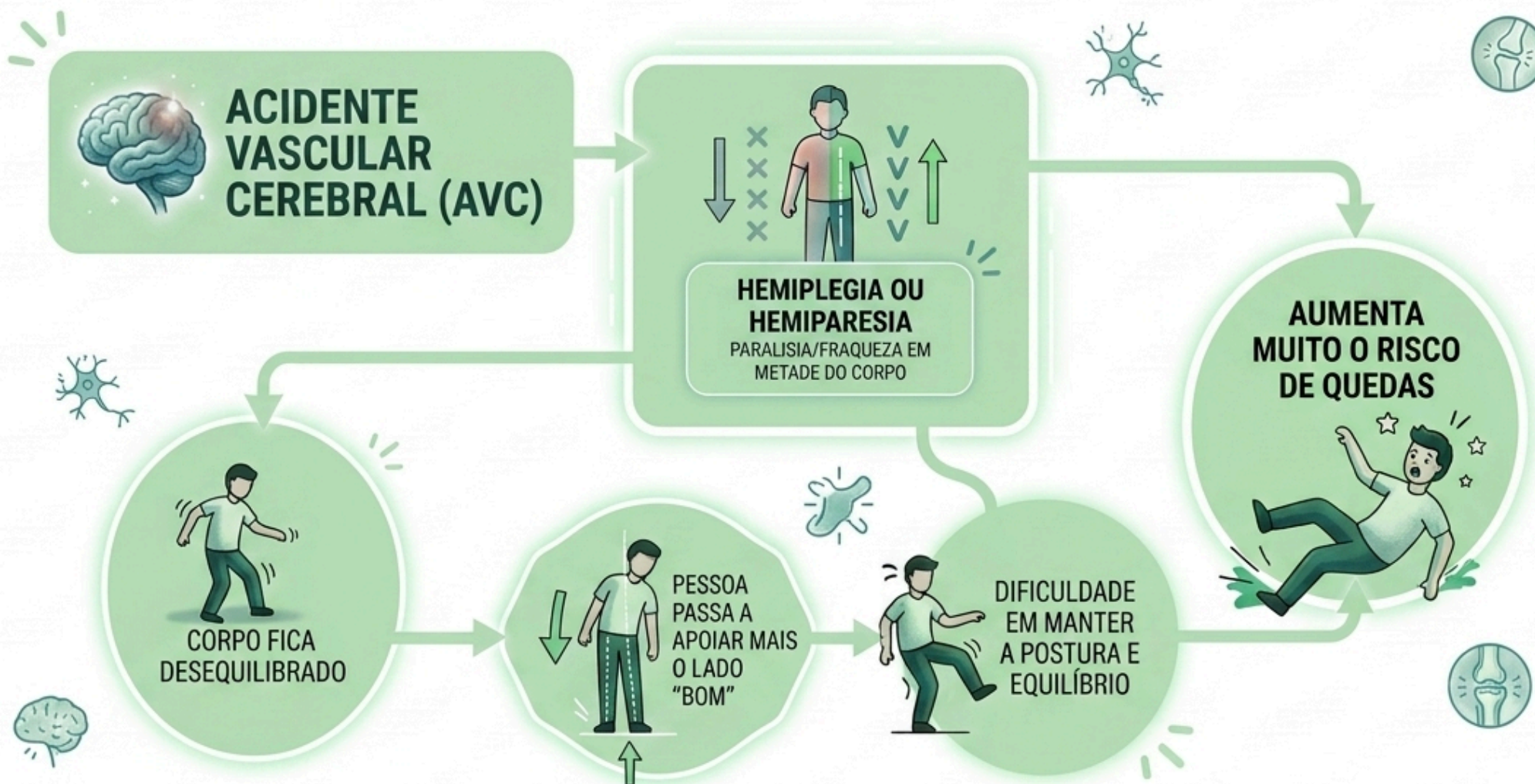
É tudo aquilo que o profissional observa durante o atendimento.

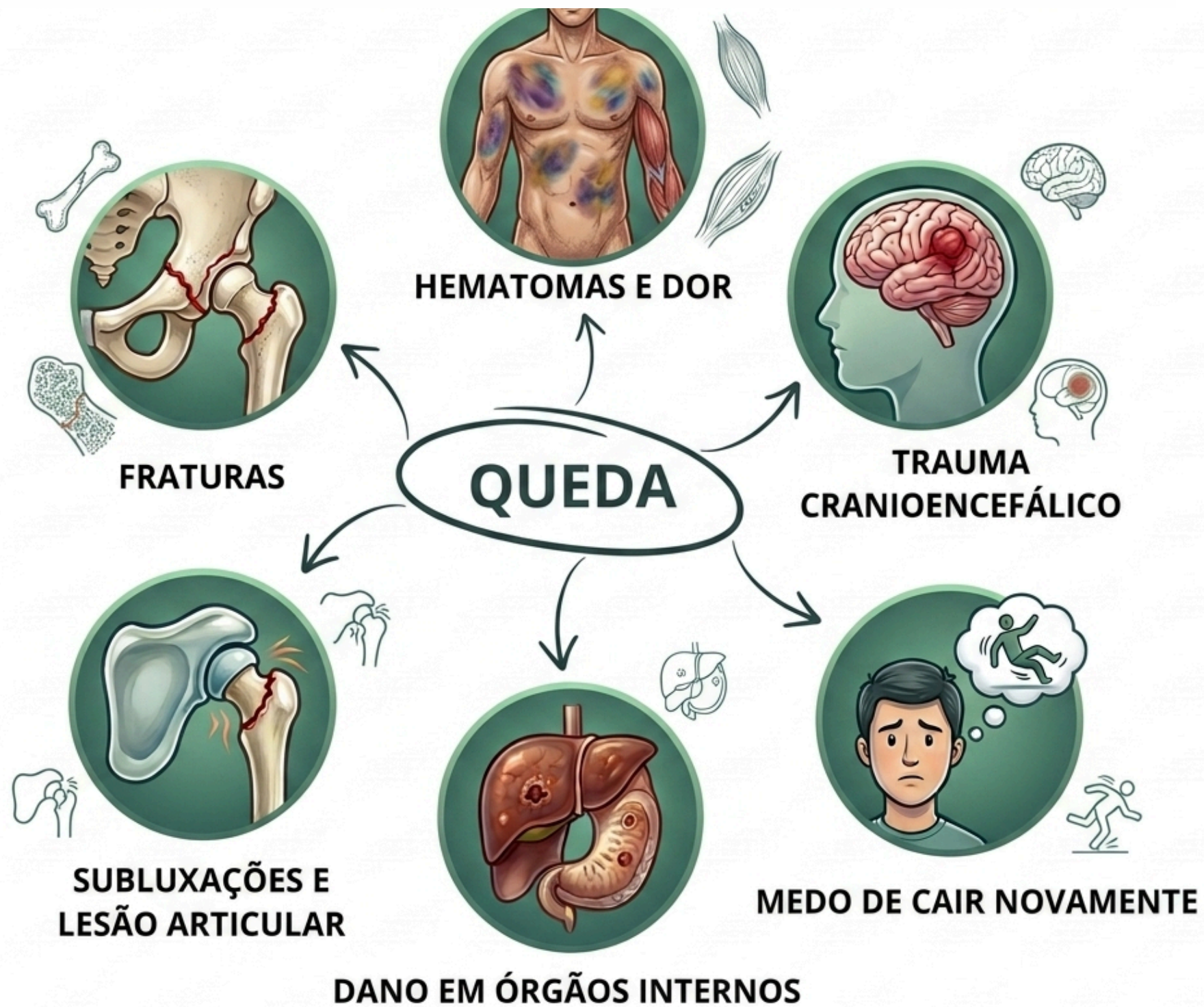


SINTOMAS

É tudo aquilo que o paciente/acompanhante diz apresentar.

2 Relação entre o AVC e o Risco de Quedas





3

Transferências

Benefícios de Transferências Seguras



✓ Evitar quedas



✓ Proteger o ombro afetado



✓ Promover independência



✓ Reduzir sobrecarga do cuidador

PRINCÍPIOS BÁSICOS (ANTES de qualquer transferência)



✓ Sempre explique ao paciente o que vai fazer



✓ Posicione o ambiente (sem tapetes, objetos no caminho)



✓ Use calçado antiderrapante



✓ Trave rodas da cadeira de rodas



✓ Ajuste altura da cama (se possível)



✓ Nunca puxe pelo braço afetado

3

Transferências: Cama para sentado



Posicione a frente do paciente (lado não afetado para baixo)



Posicione o braço inferior confortável e o braço superior apoiado à frente do corpo



Dobre os joelhos



Deslize cuidadosamente os membros inferiores em direção à lateral da cama até que as pernas fiquem próximas da borda.

3

Transferências: Cama para sentado

3. Ajude a Trazer as Pernas para Fora da Cama



- ☑ Oriente o paciente a apoiar o braço na cama e empurrar o corpo para cima.

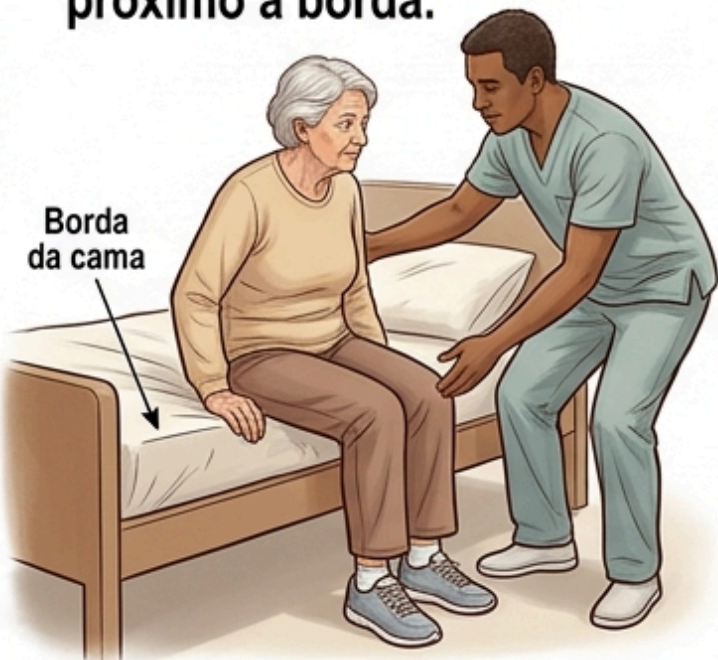
O cuidador pode apoiar:

- Uma mão na região das escápulas ou tronco;
- Outra mão na pelve ou quadril, auxiliando na elevação.

- ☑ Realize o movimento de forma lenta e segura até que o paciente fique sentado à beira da cama, com os pés apoiados no chão.

3 Transferências: sentado para em pé

1. Posicione o paciente próximo à borda.



2. Pés apoiados e alinhados.



3. Pés levemente para trás.



4. Incline o tronco para frente.



Peça para o paciente sentar-se próximo à borda da cadeira ou da cama.

Os pés devem permanecer:

- apoiados no chão;
- afastados na largura do quadril;
- levemente posicionados para trás, facilitando o impulso.

Oriente o paciente a inclinar o tronco levemente para frente (“nariz sobre os pés”), facilitando a transferência do peso corporal.

3

Transferências: sentado para em pé

5. Estimule a participação ativa



6. Levante de forma coordenada



7. Posição Ortoestática Final



✓ O cuidador deve permanecer à frente ou levemente ao lado do paciente, mantendo:

- joelhos semi-flexionados;
- coluna alinhada;
- base de apoio firme.

3

Transferências: Cadeira para cama



- ✓ Posicione a cadeira próximo a cama e certifique-se que está bem firme ou presa.
- ✓ Peça para o paciente auxiliar no movimento, realizando força para cima.
- ✓ O cuidador deve dobrar levemente os joelhos e posicionar uma das pernas entre as pernas do paciente, e segurar na região da escapular ou quadril.
- ✓ Depois faça um giro sob o próprio eixo, e controlar a descida de forma segura e gradual para o paciente sentar.

3 Transferências

ERROS COMUNS EM TRANSFERÊNCIA

Atitudes Proibidas e Práticas Seguras

1. PUXAR PELO BRAÇO AFETADO



2. FAZER TUDO SOZINHO (SEM PARTICIPAÇÃO)



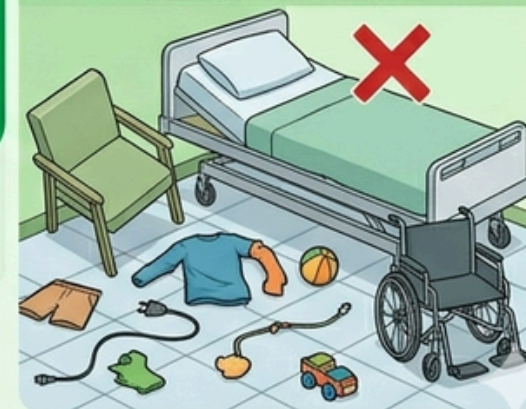
3. MOVIMENTOS RÁPIDOS/BRUSCOS



4. NÃO TRAVAR A CADEIRA



5. TRANSFERIR EM AMBIENTE DESORGANIZADO



DICA DE BOA PRÁTICA: Incentive a participação do paciente, utilize o lado saudável, comunique-se e garanta a segurança com equipamentos travados e ambiente limpo.

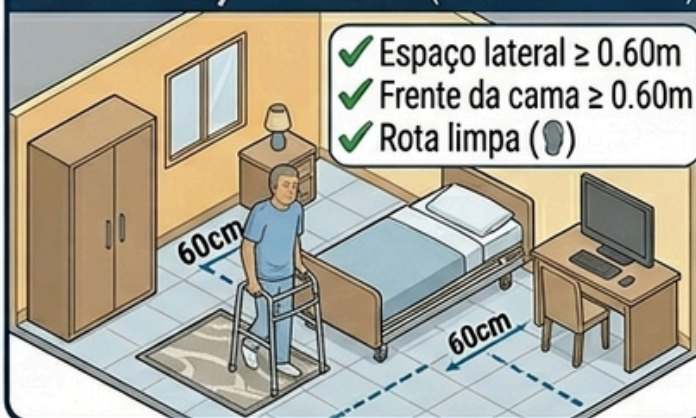
4

Adaptação no Domicílio

1. ACESSO E PORTA (Vão Livre $\geq 0.80m$).



2. CIRCULAÇÃO MÍNIMA (Mobiliário $\geq 0.60m$).



3. CAMA ADAPTADA E APOIO.



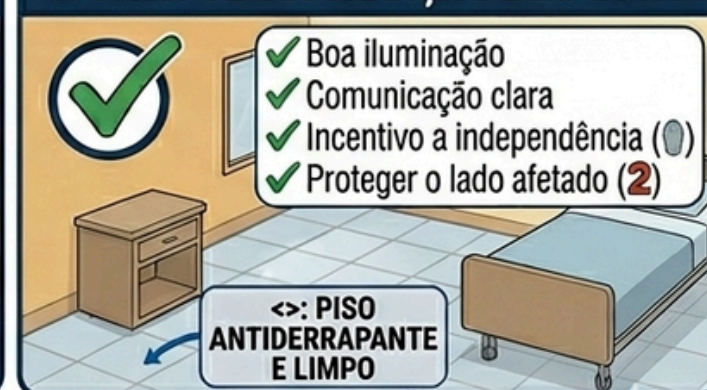
4. ALCANÇOS E MOBILIÁRIO.



5. BANHEIRO ACESSÍVEL (Área de Manobra).



6. DICAS DE SEGURANÇA E BEM-ESTAR.



ABNT NBR 9050:2020: CONFORTO E SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

4 Materiais de baixo custo



Superfícies Antiderrapantes

Use fitas em degraus e tapetes com ventosas no box para evitar escorregões.



✓ Fita antiderrapante

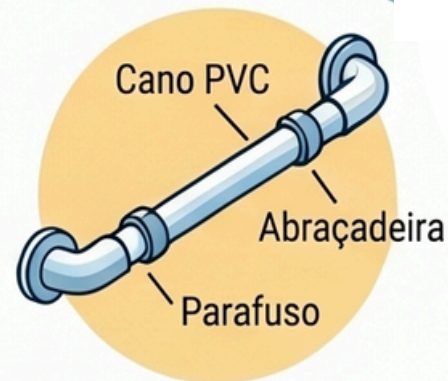
✓ Corrimão com PVC

✓ Tapetes com ventosa



Barras de Apoio Estratégicas

Instale próximas ao vaso sanitário, cama e chuveiro para oferecer suporte seguro.



Adaptação de Baixo Custo

Barras de apoio podem ser confeccionadas com cano PVC, abraçadeiras e parafusos.

4 Materiais de baixo custo



Luz Noturna Suave

Instale no caminho entre o quarto e o banheiro para evitar desorientação noturna.

Lâmpadas Brancas de Alta Visibilidade

Prefira luz branca em corredores e cozinhas para melhorar a percepção do ambiente.

5 Atendimentos ofertados pelo SUS

ATENÇÃO PRIMÁRIA:



Unidade Básica de Saúde: A UBS atua no acompanhamento contínuo do paciente pós-AVC, sendo a porta de entrada do sistema de saúde, por meio de controle dos fatores de risco, encaminhamentos para outros níveis de atenção, ações de prevenção e coordenação do cuidado na rede.



Saúde da Família

Estratégia Saúde da Família: acompanhamento contínuo, visitas domiciliares, orientação ao paciente e familiares, controle dos fatores de risco e promoção da adesão ao tratamento, garantindo a continuidade do cuidado na atenção primária. É composta por médico, enfermeiro, técnico ou auxiliar de enfermagem e agentes comunitários de saúde.

5 Atendimentos ofertados pelo SUS

ATENÇÃO SECUNDÁRIA:



Centros Especializados em Reabilitação: reabilitação multiprofissional, incluindo fisioterapia, fonoaudiologia e terapia ocupacional, com foco na recuperação funcional, melhora da comunicação e promoção da independência, além do fornecimento de órteses e outros recursos.



Policlínicas ou Centros de Especialidades: consultas com especialistas (como neurologista), realização de exames complementares, acompanhamento da evolução clínica e suporte ao tratamento, auxiliando na prevenção de complicações e na continuidade da reabilitação.

5 Atendimentos ofertados pelo SUS

ATENÇÃO TERCIÁRIA:



Hospitais de Atenção Terciária: são responsáveis pelo manejo do paciente com AVC na fase aguda, por meio de atendimento de urgência e emergência, suporte intensivo, diagnóstico rápido e intervenções especializadas, como trombólise e cuidados em unidade de terapia intensiva, garantindo a estabilização do quadro e o encaminhamento para a reabilitação.



Programa Melhor em Casa: atenção domiciliar, oferecendo acompanhamento multiprofissional no domicílio, com foco na continuidade da reabilitação, prevenção de complicações, orientação aos cuidadores e redução de reinternações.

5 Atendimentos ofertados pelo SUS

URGÊNCIA E EMERGÊNCIA:



UPA: atua no atendimento inicial de urgência ao paciente com suspeita de AVC, realizando avaliação rápida, estabilização clínica e encaminhamento imediato para hospitais de referência, contribuindo para a redução do tempo de resposta e melhor prognóstico.



6

JOGO DOS 7 ERROS

JOGO DOS 7 ERROS: SEGURANÇA NO QUARTO

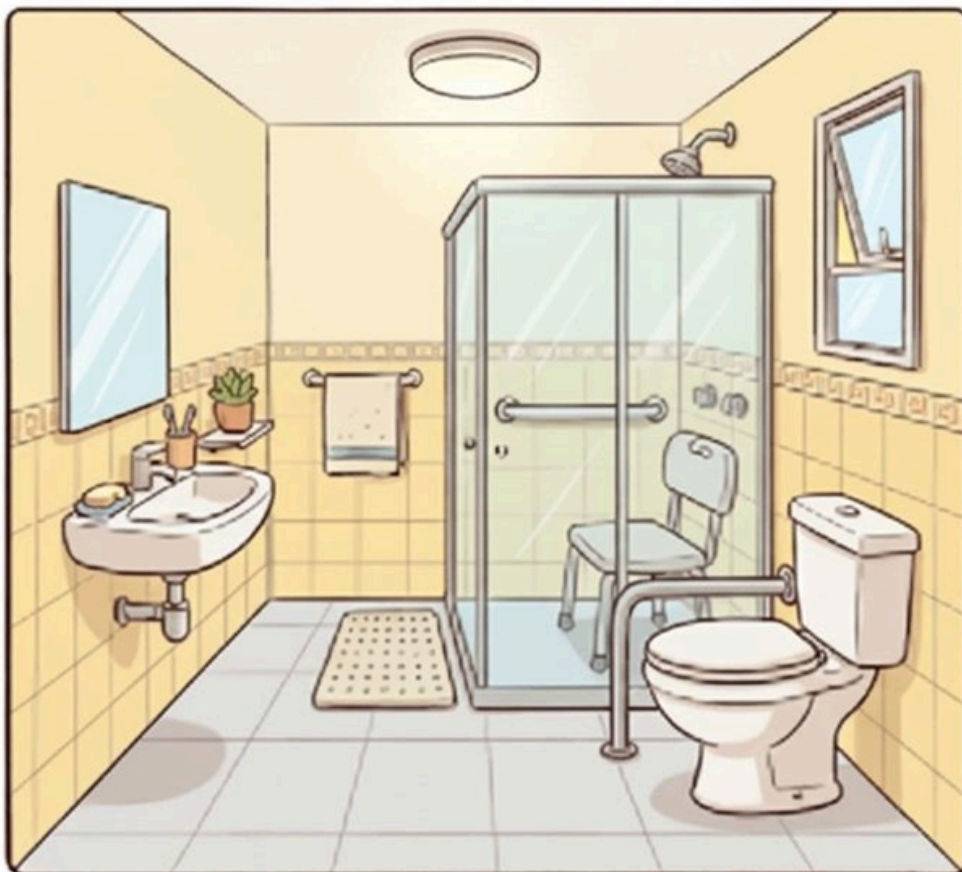


TENTE ENCONTRAR AS 7 DIFERENÇAS QUE TORNAM O QUARTO DA DIREITA PERIGOSO!

6

JOGO DOS 7 ERROS

JOGO DOS 7 ERROS: SEGURANÇA NO BANHEIRO

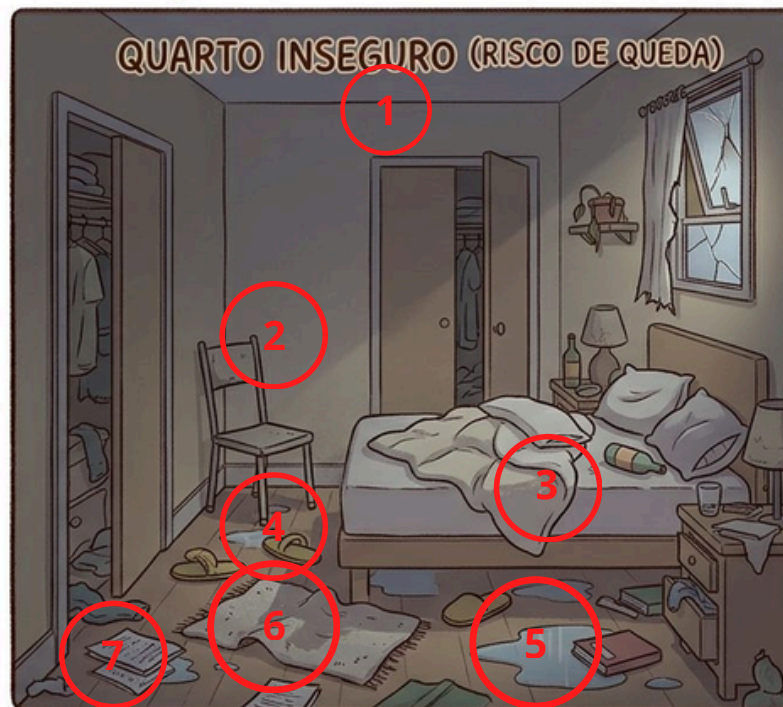


↪ TENTE ENCONTRAR AS 7 DIFERENÇAS QUE TORNAM O BANHEIRO DA DIREITA PERIGOSO!

7

GABARITO

JOGO DOS 7 ERROS: SEGURANÇA NO QUARTO



7

GABARITO

JOGO DOS 7 ERROS: SEGURANÇA NO BANHEIRO

