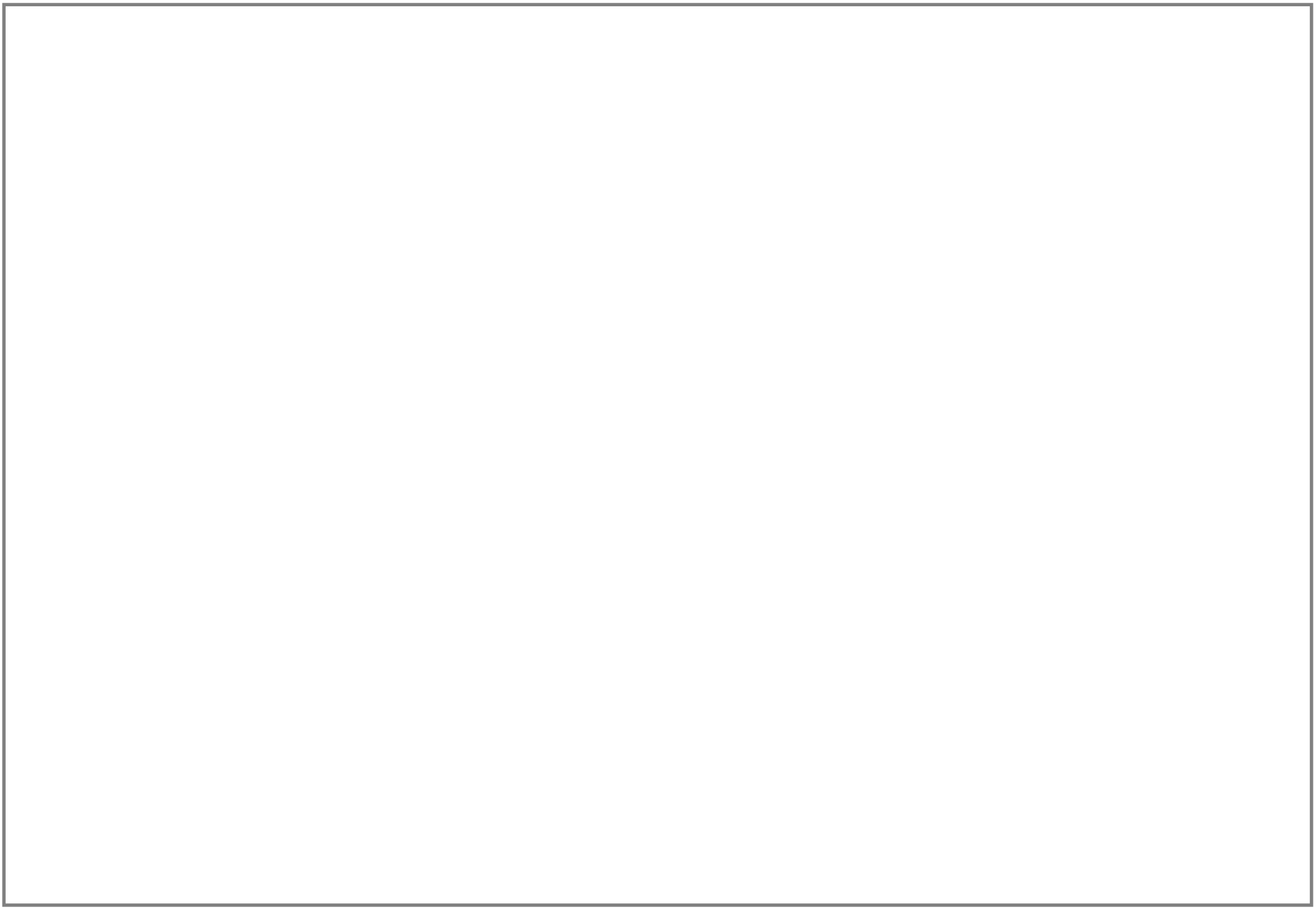
Minha jornada pós AVC

Um guia com exercícios de reabilitação pós AVC






AVERT
DOSE



Sobre este manual

Este manual é seu, para você guardar e levar para casa. Ele possui 5 capítulos:

Capítulo 1. Explica um pouco sobre o que é Acidente Vascular Cerebral (AVC) e sobre a importância de estar fisicamente ativo e de se exercitar.

Capítulo 2. Apresenta o programa "Assumindo o controle", isso o ajudará a pensar sobre como você pode assumir o controle da sua vida após o AVC.

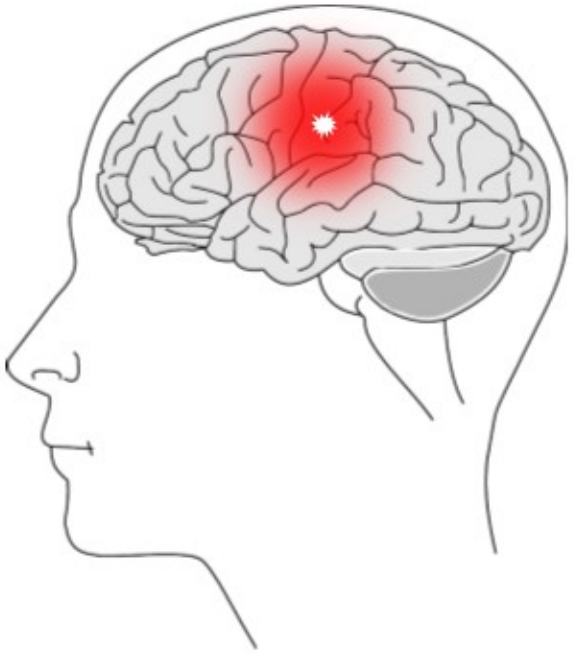
Capítulo 3. Mostra os exercícios que você pode praticar para melhorar sua mobilidade, suas habilidades e preparo físico, ajudar a usar o braço e como se levantar do chão.

Há 3 níveis diferentes de exercícios: I (mais fácil), II e III (mais difíceis). Seu terapeuta o informará quais exercícios são ideais para você e como progredir para exercícios mais difíceis com o tempo.

Capítulo 4. Inclui um diário de exercícios para os próximos 3 meses, onde você deve registrar seu progresso.

Capítulo 5. Inclui "Assumindo o controle" II. Após sua alta hospitalar, já em casa, alguém do hospital ligará para você para fazer esta parte com você. Isso o ajudará a pensar sobre seus sonhos e objetivos para o futuro.

Capítulo 1. AVC e Exercícios



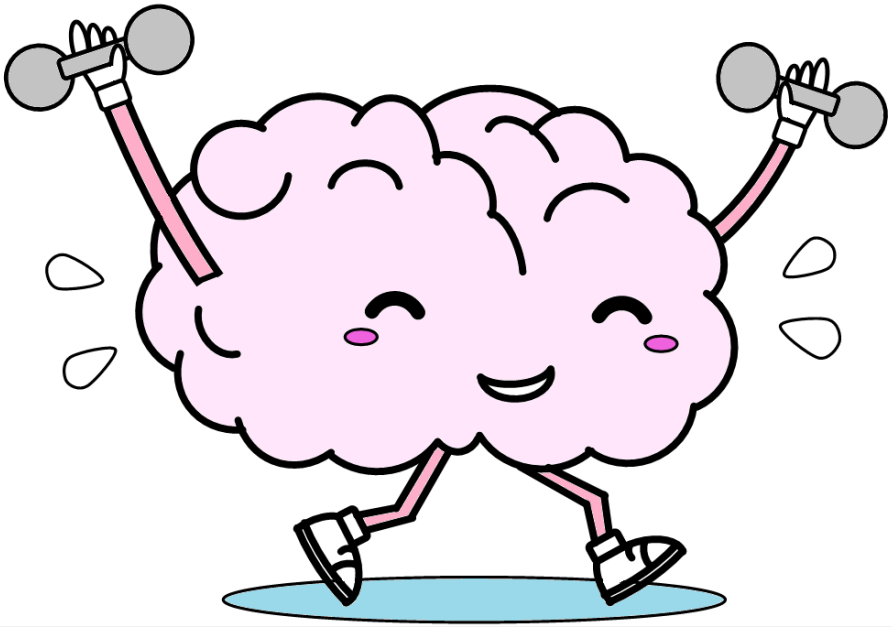
O Acidente Vascular Cerebral (AVC) acontece quando o sangue que leva oxigênio e nutrientes para o cérebro é interrompido, por causa de um coágulo que entope uma artéria ou de um vaso sanguíneo que sangra, o que causa uma lesão no cérebro.

Os problemas e dificuldades que as pessoas apresentam após um AVC dependem do local no cérebro que essa lesão ocorreu. Algumas pessoas têm dificuldade para falar ou entender, outras podem ter dificuldade para mover os braços, equilibrar-se, andar ou pensar. Seu AVC pode ser diferente do de outras pessoas.

Capítulo 1. AVC e Exercícios

A boa notícia é que o cérebro pode se recuperar após um AVC. Para isso, ele precisa de exercícios! Quanto mais você exercita seu corpo (e, portanto, seu cérebro), melhor é sua recuperação. Manter-se ativo e se esforçar nos exercícios é importante principalmente nos primeiros 3-6 meses após o AVC.

Este manual irá ajudá-lo a pensar sobre o que você pode fazer para auxiliar na sua recuperação, sendo ativo, exercitando-se e cuidando da sua vida.





Capítulo 2. ASSUMINDO O CONTROLE Parte I

Ter um AVC pode ser assustador. É normal que você e sua família sintam que o AVC tomou conta de suas vidas. Muitas pessoas que tiveram um AVC sentem que "se perderam" após o evento.

O objetivo do programa **ASSUMINDO O CONTROLE** é ajudá-lo a olhar para frente, focar nas pessoas e coisas que são importantes para você, e pensar sobre quem você é e o que você quer estar fazendo na sua vida daqui a 6 meses, 12 meses e além.

Esta é a sua jornada e a sua vida. Não existem respostas certas ou erradas, mas ao assumir o controle você e sua família podem fazer boas coisas acontecerem!

Você pode precisar da ajuda da sua família, amigos, cuidadores e profissionais da saúde ao longo desta jornada. E está tudo bem. Eles estarão lá para ajudar e apoiar você a olhar para frente, sonhar alto e assim assumir o controle.

Uma pessoa envolvida em seus cuidados o ajudará a ler e analisar esta parte do manual com você.



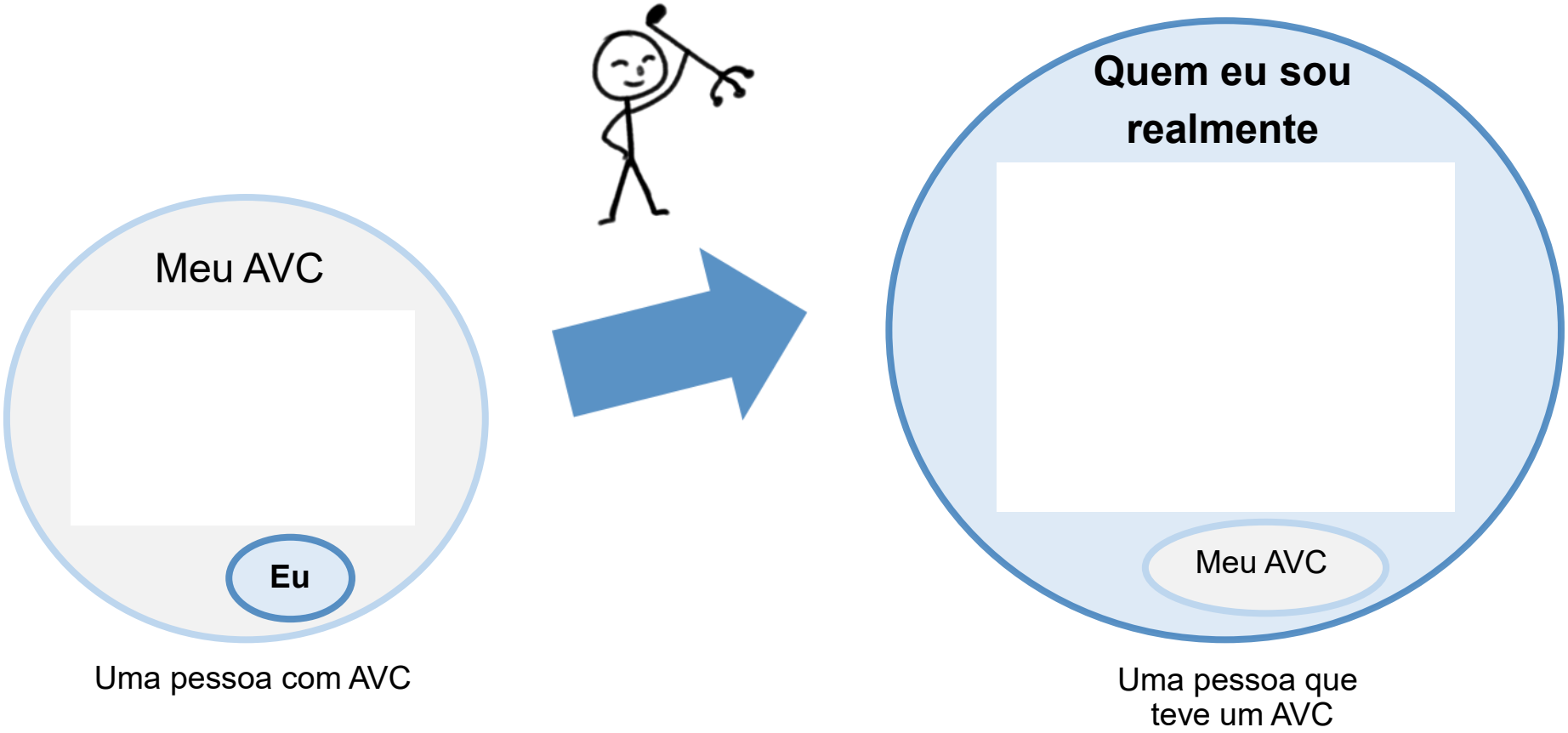
Capítulo 2. ASSUMINDO O CONTROLE Parte I

Como o AVC afetou você?

Por exemplo: Me sinto fraco, esquisito, cansado, é difícil de falar, difícil de andar, não consigo me concentrar ou trabalhar, me sinto sozinho, triste, preciso de ajuda.

Quem é Você?

Por exemplo: Mãe, filha, esposa, cantora, ajudante, viajante, jardineira, professora, amiga, leitora, brincalhona, voluntária, forte, alegre, enérgica, calorosa, gentil, e muito mais.



Uma pessoa com AVC

Uma pessoa que teve um AVC

ASSUMINDO O CONTROLE Parte I - Expectativas e medos



Quais são suas expectativas, objetivos e aspirações para os próximos 12 meses?

-
-
-

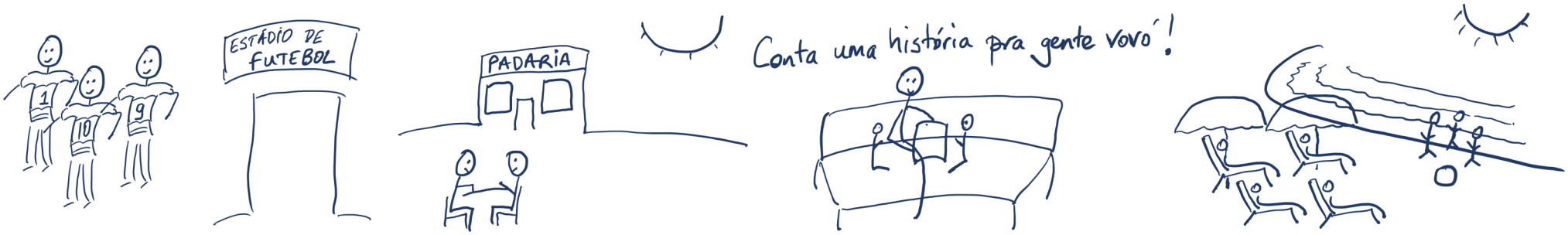


Quais são seus principais medos?

-
-
-

ASSUMINDO O CONTROLE Parte I - Um dia ideal

Como seria o meu "dia ideal"?



Faça um desenho na próxima página de como seria um dia ideal pra você, o seu melhor dia.

Amigos e familiares também podem desenhar algo se quiserem.

Se você não quiser desenhar, feche seus olhos e visualize como seria o seu melhor dia, um dia ótimo em sua vida, e o descreva (alguém pode te ajudar e desenhar o que você descreveu, ou escrever o que você descreveu).

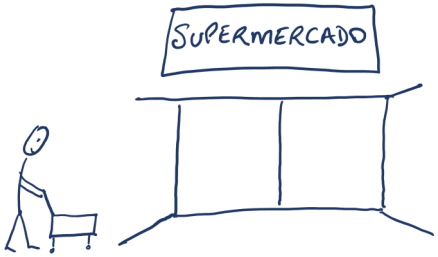


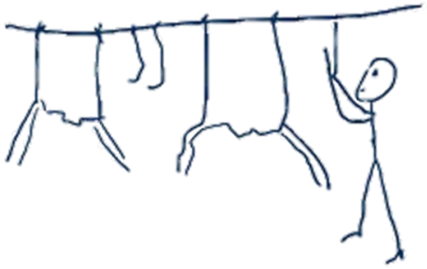
ASSUMINDO O CONTROLE Parte I - Um dia ideal

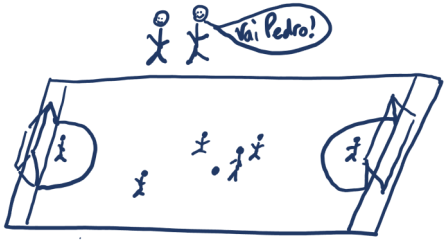
Faça um desenho do seu dia ideal aqui.

ASSUMINDO O CONTROLE Parte I

Aspectos físicos







Data	Objetivos com suas palavras	Objetivos específicos + prazo	Como conseguir isso
Exemplo	*Ir ao supermercado sozinho.*	*Andar sem ajuda - em 1 mês* *Andar 200 metros sem ajuda - em 3 meses* *Andar sozinho até o mercado - em 6 meses*	*Prática de caminhada com alguém presente cinco vezes por semana* *Recomendação de seu terapeuta sobre bengala ou andador*
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	

Capítulo 3. Visão geral sobre os Exercícios

Seu terapeuta o ajudará a escolher os exercícios e o nível certo para você.



3.1 Exercícios deitado

Nível I ☐ 1. ☐ 2. ☐

Nível II ☐ 3. ☐ 4. ☐

Nível III ☐ 5. ☐ 6. ☐



3.2 Exercícios sentado

Nível I ☐ 7. ☐ 8. ☐

Nível II ☐ 9. ☐ 10. ☐

Nível III ☐ 11. ☐ 12. ☐



3.3 Exercícios em pé

Nível I ☐ 13. ☐ 14. ☐

Nível II ☐ 15. ☐ 16. ☐

Nível III ☐ 17. ☐ 18. ☐

Capítulo 3. Visão geral sobre os Exercícios

Seu terapeuta o ajudará a escolher os exercícios e o nível certo para você.



3.4 Exercícios de caminhada

Nível I ☐ 19. ☐ 20. ☐

Nível II ☐ 21. ☐ 22. ☐

Nível III ☐ 23. ☐ 24. ☐

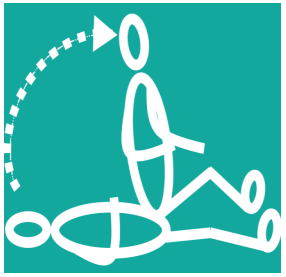


3.5 Exercícios de braço

Nível I ☐ 13. ☐ 14. ☐

Nível II ☐ 15. ☐ 16. ☐

Nível III ☐ 17. ☐ 18. ☐



3.6 Levantar do chão

☐



3.7 Treino cardiovascular

☐ _____

3.1 Exercícios Deitado

Instruções gerais

Esses exercícios o ajudarão a mover-se na cama, mover-se de um lado para o outro e rolar.

A linha vermelha nas fotos indica o braço/perna afetado pelo AVC.

Para cada exercício, é importante repetir o maior número de vezes que você puder. Tente repetir cada exercício pelo menos 20 vezes até 5 vezes por dia.

Se estiver fácil, tente incluir 1 repetição de 20 vezes a mais por dia.

Quanto mais exercícios você fizer, mais você vai melhorar!

Segurança



Para os exercícios de Nível I, certifique-se de ter espaço suficiente de cada lado para poder se mover para a direita ou esquerda.



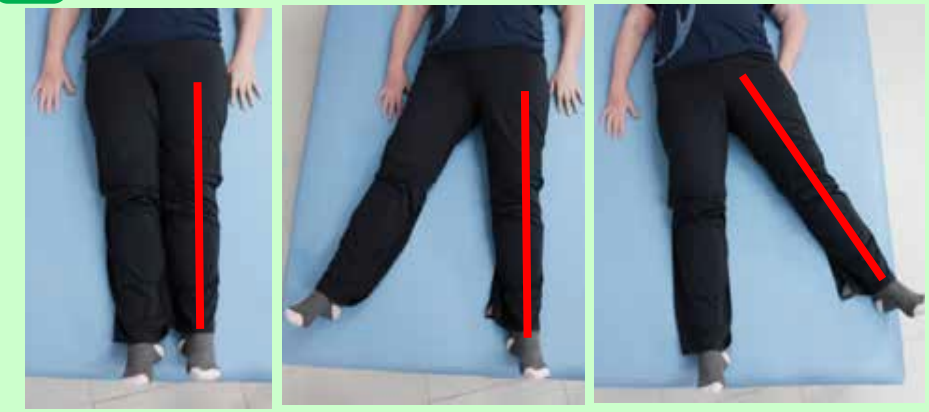
Para exercícios de Nível II e III, certifique-se de que a superfície na qual você está deitado seja firme para evitar que você escorregue.



Observe seu braço afetado: use seu braço não afetado se tiver dificuldades com o braço afetado, dor ou fraqueza intensa no ombro deste lado.

Nível I

1. ☐

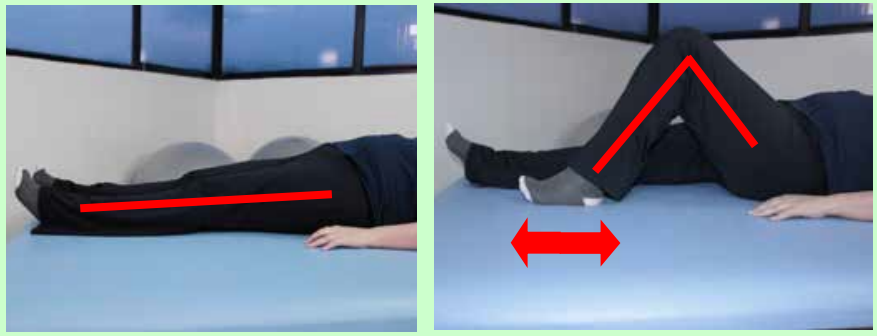


- Deite-se de costas com as pernas esticadas.
- Deslize/abra sua perna para o lado. Repita.
- Troque a perna após cada série.

Mais fácil: coloque um saco plástico sob a perna para facilitar o deslizamento.

Mais difícil: ao invés de deslizar, levante e mova sua perna.

2. ☐



- Deite-se de costas com as pernas esticadas.
- Dobre o joelho da perna afetada.
- Deslize o calcanhar para cima e para baixo.

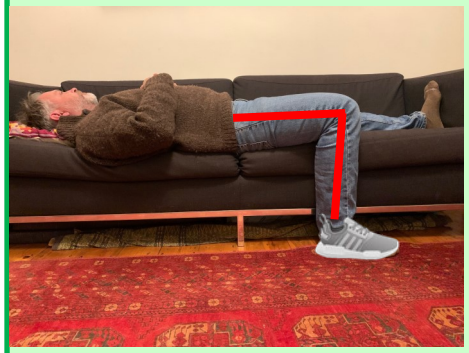
Mais fácil: coloque um saco plástico sob o calcanhar para facilitar o deslizamento OU peça ajuda se precisar.

Mais difícil: ao invés de deslizar, levante e mova sua perna.

⚠ Certifique-se de que há espaço suficiente de cada lado para mover para a direita ou esquerda (Nível I).

Nível II

3. ☐



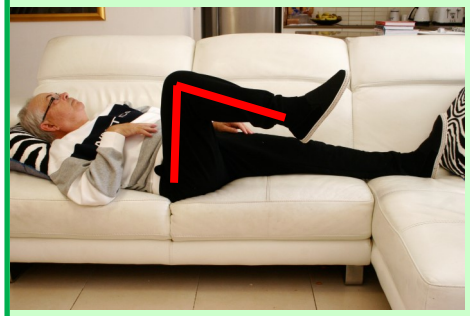


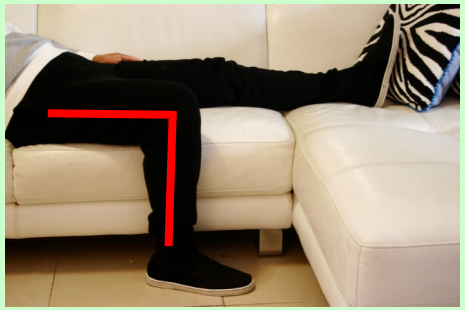
- Deite-se de costas com as pernas esticadas.
- Deslize a perna afetada para fora da cama.
- Apoie o pé no chão.
- Empurre o calcanhar contra o chão, segure por alguns segundos e relaxe. Repita.

Mais fácil: use livros ou um banquinho embaixo do pé.

Mais difícil: 1. deite sobre uma superfície mais alta, 2. empurre o calcanhar para baixo e levante os quadris da cama.

4. ☐





- Deite-se de costas com as pernas esticadas.
- Coloque o pé da perna afetada apoiado sobre o chão.
- Levante o joelho e depois coloque o pé de volta no chão. Repita.

Mais fácil: levante pouco o joelho, somente até tirar o pé do chão.

Mais difícil: levante o joelho até o peito, depois coloque o pé de volta no chão.

⚠ Deite sobre uma superfície firme (Nível II e III).

Nível III

5. ☐



- Deite-se de costas com as pernas esticadas.
- Role sobre seu lado não afetado.
- Deslize as pernas para a beirada da cama e empurre com o braço não afetado até a posição sentada.
- Retorne a posição deitado e repita.

Mais difícil: 1. repita o exercício do outro lado (rolando sobre o lado afetado)

6. ☐



- Deite-se de costas com as pernas esticadas.
- Vire levemente seu tronco para seu lado não afetado (sem rolar totalmente para o lado) e sente na beirada da cama.

Mais fácil: use o braço/mão para empurrar.

Mais difícil: 1. tente não usar as mãos para empurrar, 2. lidere/ use o lado afetado para fazer o movimento.

⚠ Deite sobre uma superfície firme (Nível II e III).

3.2 Exercícios sentado

Instruções gerais

Esses exercícios o ajudarão a praticar seu equilíbrio enquanto está sentado.

A linha vermelha nas fotos indica o braço/perna afetado pelo AVC.

Para cada exercício, é importante repetir o maior número de vezes que você puder.

Tente repetir cada exercício pelo menos 20 vezes até 5 vezes por dia.

Se estiver fácil, tente incluir 1 repetição de 20 vezes a mais por dia.

Quanto mais exercícios você fizer, mais você vai melhorar!

Segurança



Observe seu braço afetado: use seu braço não afetado se tiver dificuldades com o braço afetado, dor ou fraqueza intensa no ombro deste lado.

Nível I

7. ☐





- Sente-se com os pés apoiados no chão, com suporte ao seu lado.
- Coloque uma cadeira ou mesa a sua frente.
- Tente tocar a cadeira, movendo seu peso para a frente.

Mais fácil: sentado com as coxas totalmente apoiadas, alcance algo mais próximo.

Mais difícil: 1. sente-se mais na beirada da cama, 2. mova ainda mais o lado afetado (ver Nível II)

8. ☐





- Sente-se com os pés no chão, com suporte ao seu lado.
- Coloque uma mesa a sua frente, mova-se para alcançar um objeto sobre a mesa.
- Ao alcança-lo, mova seu peso para a frente e para os lados.

Mais fácil: 1. mantenha os pés no chão, 2. coxas totalmente apoiadas.

Mais difícil: 1. mova-se mais para o lado afetado e empurre a perna afetada, 2. mova-se ainda mais adiante.

⚠ Faça os exercícios próximos a uma parede/mesa do lado não afetado ou peça apoio a uma pessoa quando necessário.

Nível II

9. ☐



- Sente-se numa cadeira firme com uma mesa a frente e um objeto sobre ela.
- Mova-se para frente em direção ao lado afetado, com o braço não afetado toque o objeto, faça força com as pernas para baixo. Sente-se de volta. Repita.

Mais fácil: deixe o objeto mais próximo ao corpo.

Mais difícil: 1. afaste o objeto, 2. pegue o objeto, 3. pegue um copo cheio, 4. repita com o lado afetado.

10. ☐



- Sente-se na beirada da cadeira ou da cama.
- Mova-se para frente em direção ao lado afetado, mova os ombros sobre os joelhos.
- Toque o objeto na mesa ou pegue o objeto.

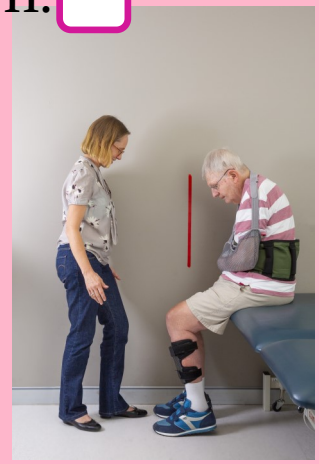
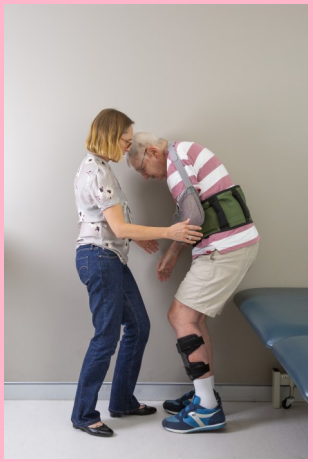
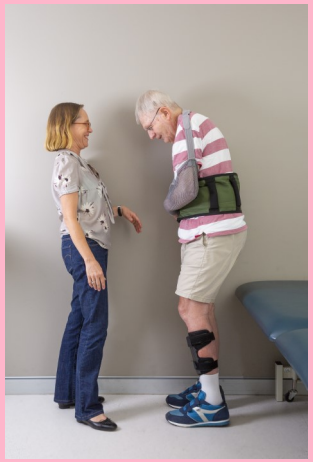
Mais fácil: toque no objeto.

Mais difícil: 1. pegue o objeto, 2. pegue um copo cheio, 3. despeje água em um copo.

⚠ Faça os exercícios próximos a uma parede/mesa do lado não afetado ou peça apoio a uma pessoa quando necessário.

Nível III

11.

- Sente-se na beirada da cadeira ou da cama.
- Peça para alguém ficar a sua frente caso precise de suporte.
- Mova os ombros para a frente várias vezes (até que fiquem alinhados com os joelhos) até se levantar.

Mais fácil: 1. tente se levantar em um movimento único.

Mais difícil: 1. levante-se de uma cadeira/sofá mais baixo (veja abaixo).

12.




- Sente-se na beirada da cadeira ou cama.
- Curve-se para frente para jogar o peso sobre os pés.

Mais fácil: mantenha os pés separados na largura dos quadris.

Mais difícil: 1. aproxime os pés, 2. mova o pé não afetado a frente

para colocar mais peso sobre a perna afetada. 3. repita também com o pé afetado a frente.

⚠ Faça os exercícios próximos a uma parede/mesa do lado não afetado ou peça apoio a uma pessoa quando necessário.

* A tipóia deve ser usada somente se indicada pelo terapeuta, caso o paciente tenha um ombro vulnerável ou sinta dor, e deve ser removida após o exercício.

3.3 Exercícios em pé

Instruções gerais

Os exercícios a seguir foram elaborados para fortalecer sua perna afetada, para você aprender a colocar mais peso sobre ela e melhorar seu equilíbrio em pé.

A linha vermelha nas fotos indica o braço/perna afetado pelo AVC.

Para cada exercício, é importante repetir o maior número de vezes que você puder. Tente repetir cada exercício pelo menos 20 vezes até 5 vezes por dia.

Se estiver fácil, tente incluir 1 repetição de 20 vezes a mais por dia.

Quanto mais exercícios você fizer, mais você vai melhorar!

Segurança



Para os exercícios em pé, certifique-se de fazer os exercícios próximo a uma parede ou mesa do lado não afetado. Tente não se apoiar, mas tenha algo próximo em que possa se segurar caso perca o equilíbrio.



Se você se sentir instável e precisar de apoio, tenha alguém ao seu lado quando fizer esses exercícios.

Nível I

13.



- Levante-se com apoio no lado afetado.
- Dê um passo para frente com a perna não afetada.
- Troque as pernas após cada série.

Mais fácil: 1. use um suporte, 2. somente transfira o peso para a perna afetada sem dar o passo, 3. dê pequenos passos.

Mais difícil: 1. aproxime os pés, 2. dê passos maiores.

14.



- Fique em pé e alcance objetos a frente do seu lado afetado.

Mais fácil: 1. deixe o objeto mais perto de seu corpo, 2. use objetos leves.

Mais difícil: 1. aproxime os pés, 2. use objetos mais pesados, 3. mova os objetos para longe.

Faça os exercícios próximos a uma parede/mesa do lado não afetado ou peça apoio a uma pessoa quando necessário.

Nível II

15. ☐



- Fique em pé ao lado da parede com uma cadeira do seu lado não afetado.
- Dê um passo com a perna não afetada para frente e depois para trás.
- Troque as pernas após cada série.

Mais fácil: 1. somente transfira o peso para a perna afetada sem dar o passo, 2. dê pequenos passos.

Mais difícil: 1. aproxime os pés, 2. dê passos maiores.

16. ☐



- Fique em pé de costas para a parede e com uma cadeira do seu lado não afetado.
- Dê um passo com a perna não afetada para frente/lado.
- Troque as pernas após cada série.

Mais fácil: 1. pés separados, 2. dê pequenos passos.

Mais difícil: 1. pés mais próximos, 2. dê passos maiores e alterne um passo para a frente e um para o lado.

⚠ Faça os exercícios próximos a uma parede/mesa, com suporte (pessoa, cadeira ou mesa) do lado não afetado.

Nível III

17.





- Fique de pé com a cadeira ou mesa do lado não afetado.
- Dê um passo com a perna não afetada a frente da perna afetada.

Mais fácil: 1. comece com os pés separados, 2. dê um passo para a frente apenas, 3. dê pequenos passos.

Mais difícil: 1. comece com os pés juntos, 2. avance a perna mais a frente.

18.




- Fique de pé com uma parede, cadeira ou mesa do seu lado não afetado.
- Suba com a perna não afetada em um degrau, bloco, ou livro, volte para trás. Repita.
- Troque as pernas após cada série.

Mais fácil: 1. comece com os pés separados, 2. use um bloco baixo, 3. dê um passo pequeno a frente.

Mais difícil: 1. comece com os pés mais próximos, 2. use um degrau mais alto, 3. suba no degrau com a perna não afetada cruzando a frente da perna afetada.

Faça os exercícios próximos a uma parede/mesa, com suporte (pessoa, cadeira ou mesa) do lado não afetado.

3.4 Exercícios de caminhada

Instruções gerais

Esses exercícios o ajudarão a caminhar. Eles irão ajudá-lo a se equilibrar e aumentar sua velocidade de caminhada.

A linha vermelha nas fotos indica o braço/perna afetado pelo AVC.

Para cada exercício, é importante repetir o maior número de vezes que você puder. Tente repetir cada exercício pelo menos 20 vezes até 5 vezes por dia.

Se estiver fácil, tente incluir 1 repetição de 20 vezes a mais por dia.

Quanto mais exercícios você fizer, mais você vai melhorar!

Segurança

Para exercícios em pé, certifique-se de estar próximo a uma parede ou mesa do lado não afetado para se segurar quando necessário, ou use um suporte (bengala/andador) para caminhar.

Se você sentir seus pés instáveis ao caminhar e precisar de apoio para se equilibrar, certifique-se de fazer esses exercícios com alguém próximo a você, para que ele possa apoiá-lo.

Nível I

19.



- Fique em pé com alguém do seu lado afetado.
- Com uma parede ou mesa no lado não afetado.
- Dê um passo com sua perna não afetada para frente e para trás.

Mais fácil: 1. deixe os pés afastados, 2. dê pequenos passos.

Mais difícil: 1. deixe os pés mais próximos, 2. dê passos maiores.

20.



- Fique atrás de uma linha traçada no chão.
- Dê um passo com a perna não afetada para frente e para trás.

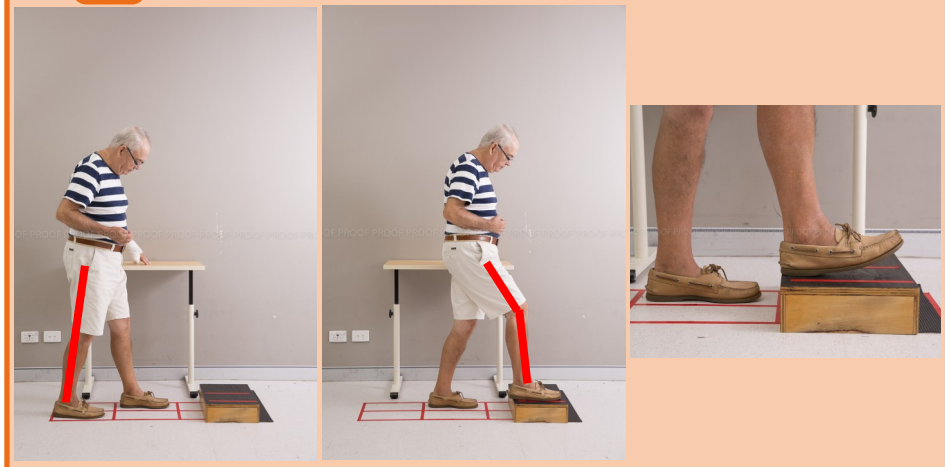
Mais fácil: 1. comece com os pés afastados, 2. dê pequenos passos.

Mais difícil: 1. comece com os pés mais próximos, 2. dê passos maiores.

Faça os exercícios próximos a uma parede/mesa do lado não afetado ou peça apoio a uma pessoa quando necessário.

Nível II

21. ☐



- Suba com a perna afetada em um bloco, livro ou degrau.
- Tente pisar primeiro com seu calcanhar. Volte. Repita.

Mais fácil: 1. comece com os pés juntos, 2. use um bloco ou livro mais baixo.

Mais difícil: 1. comece com a perna afetada atrás da perna não afetada, 2. use um degrau mais alto, 3. aumente a velocidade dos passos.

22. ☐



- Faça o mesmo que acima, porém com as pernas trocadas.
- Suba no degrau com a perna não afetada.

Mais fácil: use um bloco ou livro mais baixo.

Mais difícil: comece com a perna não afetada atrás da perna afetada, empurre os dedos dos pés da perna afetada enquanto a perna boa dá um passo a frente.

⚠ Faça os exercícios próximos a uma parede/mesa, com suporte (pessoa, cadeira ou mesa) do lado não afetado.

Nível III

23. ☐



- Coloque a perna não afetada sobre o primeiro degrau.
- Suba até o segundo degrau com a perna afetada.
- Recue, repita.

Mais fácil: suba com a perna afetada somente até o primeiro degrau.

Mais difícil: suba com a perna afetada até o terceiro degrau.

24. ☐



- Coloque a perna afetada sobre o primeiro degrau.
- Suba até o segundo degrau com a perna não afetada.
- Recue, repita.

Mais fácil: suba com a perna não afetada somente até o primeiro degrau.

Mais difícil: suba com a perna não afetada até o terceiro degrau.

⚠ Faça os exercícios próximos a uma parede/mesa, com suporte (pessoa, cadeira ou mesa) do lado não afetado.

3.5 Exercícios de Braço

Instruções gerais

Esses exercícios o ajudarão a movimentar o braço afetado e a começar a usá-lo novamente.

Não há níveis para esses exercícios. É importante repetir os exercícios de braço o maior número de vezes que você puder. Tente repeti-los pelo menos 20 vezes **para cada braço** até 5 vezes por dia.

Se estiver fácil, tente incluir 1 repetição de 20 vezes a mais por dia.

Quanto mais exercícios você fizer, mais você vai melhorar!

Segurança



Se você sentir dor durante o exercício, tente fazer outro exercício que não cause dor.



Se você sentir dor após o exercício e esta não desaparecer após um dia, entre em contato com seu terapeuta ou médico.

Exercícios de Braço

25. ☐





- Coloque a palma da mão afetada sobre a sua testa.
- Mova o cotovelo da direita para a esquerda.

Mais fácil: 1. tente manter o braço no mesmo lugar (sem movê-lo) por 10 segundos e repita, 2. segure a mão afetada sobre a testa com a mão não afetada, 3. faça pequenos movimentos.

Mais difícil: 1. mantenha o braço no lugar sem apoio, 2. faça movimentos maiores.

26. ☐




- Sente-se com as costas apoiadas na cadeira.
- Coloque uma luva ou algo macio sob a mão, como uma toalha.
- Coloque o braço sobre uma mesa (na altura dos ombros, se possível).
- Deslize a mão para a frente com o braço esticado, sem mover as costas.

Mais fácil: faça pequenos movimentos.

Mais difícil: 1. faça movimentos maiores, 2. mova o braço sem a luva.

Pare o exercício se estiver sentindo dor.

Exercícios de Braço

27. ☐





- Sente-se com as costas apoiadas na cadeira.
- Coloque uma luva ou algo macio sob a mão, como uma toalha.
- Deslize a mão para a frente, toque no alvo, esticando o cotovelo.

Mais fácil: faça pequenos movimentos.

Mais difícil: 1. faça movimentos maiores, 2. mova o braço sem a luva.

28. ☐





- Sente-se com as costas apoiadas na cadeira.
- Coloque uma luva ou algo macio sob sua mão.
- Deslize a mão para o lado para pegar um objeto, esticando o cotovelo e volte para trás novamente.

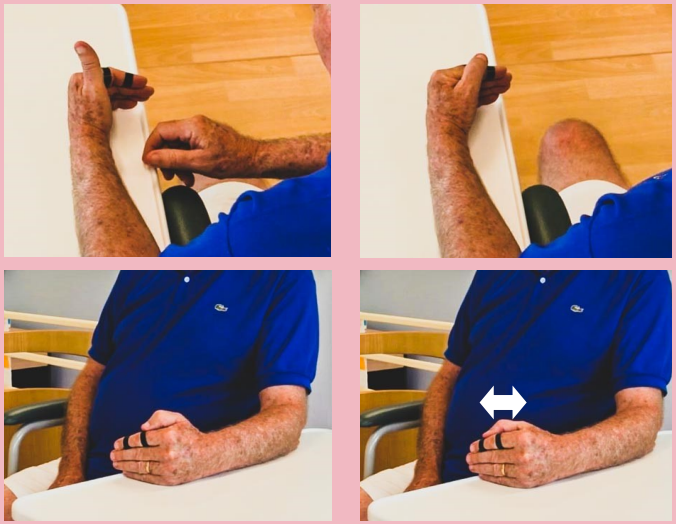
Mais fácil: faça pequenos movimentos

Mais difícil: faça movimentos maiores e/ou sem a luva.

⚠ Pare o exercício se estiver sentindo dor.

Exercícios de Braço

29. ☐



- Coloque duas marcas (use fita adesiva ou caneta) nas juntas no dedo indicador da mão afetada.
- Descanse o braço na mesa e feche todos os dedos.
- Deslize o polegar sobre o dedo indicador, indo e voltando entre os marcadores.

30. ☐



- Olhe para sua mão e seus dedos.
- Mova seu polegar ou imagine seu polegar movendo-se para tocar cada um dos outros dedos.

Não se preocupe se você não consegue mover seus dedos, continue olhando e imaginando que eles estão se movendo.

Até mesmo imaginando você ajudará a treinar seu cérebro!



3.6 Levantando-se do chão

Instruções gerais

Este exercício o ajudará a praticar a forma mais correta e segura de levantar-se do chão.

Para sua segurança, no seu dia-a-dia levante-se sempre rolando sobre o lado não afetado. Assim você usará o lado bom e mais forte para ajudar a empurrar e se levantar.

Durante a prática dos exercícios, você pode praticar levantar-se do chão pelos dois lados. Mas sempre tenha alguém do seu lado para apoiá-lo caso você precise.

Segurança



Sempre levante-se do chão, rolando sobre o lado não afetado. Assim você usará o lado bom e mais forte para ajudar a empurrar e se levantar.



Tenha alguém do seu lado para apoiá-lo caso você precise.

Levantando-se do chão

31.



1a. Deite de costas.

1b. Dobre as pernas.



2a. Role sobre o seu lado não afetado.



3a. Use seus braços para ajudá-lo.

3b. Apoie-se na cama/ cadeira para se sentar.



4a. Use seus braços para ajudá-lo.

4b. Fique de joelhos.



5a. Já de joelhos, mova seu peso para o joelho afetado.



6a. Leve sua perna não afetada para a frente.

6b. Empurre o pé e a perna para se levantar.



7a. Vire-se e sente-se na cama/ cadeira.

Alguém pode ajudá-lo segurando sua cintura ou quadris.

3.7 Treino Cardiovascular





Instruções - Tipos de atividade



Estar sedentário e não fazer atividade física aumenta o risco de ter um AVC.

O exercício cardiovascular pode ajudá-lo a ficar em forma e melhorar após o AVC. Também pode diminuir o seu risco de ter outro AVC.

Existem muitas atividades que você pode fazer para ficar em forma, por exemplo: caminhar, andar de bicicleta, nadar, dançar, fazer ioga, correr etc.

Segurança



Treine em um espaço seguro, livre de obstáculos como tapetes ou móveis.

Use roupas confortáveis.

Beba água antes e depois do exercício.

Comece em um ritmo confortável e aumente lentamente a intensidade do exercício.

Comece com sessões curtas de exercício e aumente gradualmente o tempo total de treino.

Se você estiver sozinho, mantenha seu telefone por perto, caso precise de ajuda.

É normal que seus músculos fiquem um pouco doloridos após o exercício. Isso deve desaparecer após alguns dias. Se sentir dor após o exercício que dure mais do que alguns dias, entre em contato com o seu médico.

Treino Cardiovascular

Intensidade do exercício: avaliando seu esforço durante o treino

Seja qual for a atividade que você escolher, é importante que você treine na intensidade certa.

A melhor intensidade de exercício para trabalhar o seu sistema cardiovascular é moderada ou forte.

Intensidade Leve



- A atividade é fácil de fazer
- Não exige nenhum esforço
- Você consegue falar normalmente durante o exercício

Intensidade Moderada



- A atividade exige algum esforço
- Seu coração bate mais rápido
- Você fica com um pouco de calor
- Você respira um pouco mais rápido, mas ainda consegue falar durante o exercício

Intensidade Forte



- A atividade exige muito esforço
- Seu coração bate bem rápido
- Você fica com bastante calor e suado
- A respiração fica mais rápida e você não consegue falar durante o exercício



Quantas vezes?

3 a 5 vezes por semana.



Quantos minutos?

Mínimo de 20 minutos até 60 minutos. Você pode dividir em sessões de 10 minutos com descanso entre elas.



Por quanto tempo?

Pode levar meses para melhorar seu condicionamento físico. Mas continue treinando depois disso!

Atividades e exercícios devem fazer parte da sua rotina diária, para você ficar em forma e manter seu cérebro saudável!

Capítulo 4. Diário de exercícios

Instruções gerais

Esse diário vai ser muito útil para acompanhar suas atividades durante os próximos 3 meses e para que você possa ver seu progresso.

Seu terapeuta já conversou com você sobre os diferentes exercícios que você pode fazer. É importante praticar o máximo que puder.

Neste capítulo, você encontrará um diário de 3 meses. Em cada folha do diário, você pode registrar:

- O exercício que você fez
- Quão difícil foi fazer o exercício
- Quantas vezes você conseguiu repetir o exercício

Na próxima página, você encontrará instruções sobre como preencher esse diário.

Isso o ajudará a acompanhar o seu progresso.

Diário de exercícios

Instruções

Semanas: há 2 semanas por página. Para um total de 12 semanas.

SEMANA 1		Dia 1					Dia 2					Dia 3				
NÚMERO DO EXERCÍCIO							1	5								
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil															
REPETIÇÕES	≥120															
	100															
	80															
	60															
	40															
	20															

Você pode registrar até 5 **tipos de exercícios** para cada **dia**. Use os números especificados em cada exercício.

Para cada exercício, você pode registrar o **quão difícil** foi o exercício.

Você também pode registrar **quantas vezes você repetiu** aquele exercício específico naquele dia.

SEMANA 1		Dia 1					Dia 2					Dia 3					Dia 4					Dia 5					Dia 6					Dia 7				
NÚMERO DO EXERCÍCIO																																		
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil																																	
REPETIÇÕES	≥120																																	
	100																																	
	80																																	
	60																																	
	40																																	
	20																																	
SEMANA 2		**Dia 1**					**Dia 2**					**Dia 3**					**Dia 4**					**Dia 5**					**Dia 6**					**Dia 7**				
NÚMERO DO EXERCÍCIO																																		
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil																																	
REPETIÇÕES	≥120																																	
	100																																	
	80																																	
	60																																	
	40																																	
	20																																	

SEMANA 3		Dia 1					Dia 2					Dia 3					Dia 4					Dia 5					Dia 6					Dia 7				
NÚMERO DO EXERCÍCIO																																		
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil																																	
REPETIÇÕES	≥120																																	
	100																																	
	80																																	
	60																																	
	40																																	
	20																																	
SEMANA 4		**Dia 1**					**Dia 2**					**Dia 3**					**Dia 4**					**Dia 5**					**Dia 6**					**Dia 7**				
NÚMERO DO EXERCÍCIO																																		
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil																																	
REPETIÇÕES	≥120																																	
	100																																	
	80																																	
	60																																	
	40																																	
	20																																	

SEMANA 5		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
NÚMERO DO EXERCÍCIO								
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil							
REPETIÇÕES	≥120							
	100							
	80							
	60							
	40							
	20							
SEMANA 6		**Dia 1**	**Dia 2**	**Dia 3**	**Dia 4**	**Dia 5**	**Dia 6**	**Dia 7**
NÚMERO DO EXERCÍCIO								
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil							
REPETIÇÕES	≥120							
	100							
	80							
	60							
	40							
	20							

SEMANA 7		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
NÚMERO DO EXERCÍCIO								
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil							
REPETIÇÕES	≥120							
	100							
	80							
	60							
	40							
	20							

SEMANA 8		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
NÚMERO DO EXERCÍCIO								
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil							
REPETIÇÕES	≥120							
	100							
	80							
	60							
	40							
	20							

SEMANA 9		Dia 1					Dia 2					Dia 3					Dia 4					Dia 5					Dia 6					Dia 7				
NÚMERO DO EXERCÍCIO																																		
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil																																	
REPETIÇÕES	≥120																																	
	100																																	
	80																																	
	60																																	
	40																																	
	20																																	
SEMANA 10		**Dia 1**					**Dia 2**					**Dia 3**					**Dia 4**					**Dia 5**					**Dia 6**					**Dia 7**				
NÚMERO DO EXERCÍCIO																																		
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil																																	
REPETIÇÕES	≥120																																	
	100																																	
	80																																	
	60																																	
	40																																	
	20																																	

SEMANA 11		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
NÚMERO DO EXERCÍCIO								
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil							
REPETIÇÕES	≥120							
	100							
	80							
	60							
	40							
	20							

SEMANA 12		Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
NÚMERO DO EXERCÍCIO								
Quão difícil foi o exercício?	1= super fácil 2= fácil 3= pouco difícil 4= difícil 5= muito difícil							
REPETIÇÕES	≥120							
	100							
	80							
	60							
	40							
	20							



Capítulo 5. ASSUMINDO O CONTROLE - Parte II

Ter um AVC pode ser devastador. É normal que você e sua família sintam que o AVC tomou conta da sua vida. Muitas pessoas que tiveram um AVC sentem que "se perderam" após o evento.

O objetivo do programa **ASSUMINDO O CONTROLE** é ajudá-lo a olhar para frente, focar nas pessoas e coisas que são importantes para você, e pensar sobre quem você é e o que você quer estar fazendo em sua vida daqui a 6 meses, 12 meses e além.

Esta é a sua jornada e a sua vida. Não existem respostas certas ou erradas, mas ao assumir o controle você pode fazer boas coisas acontecerem!

ASSUMINDO O CONTROLE - Parte II

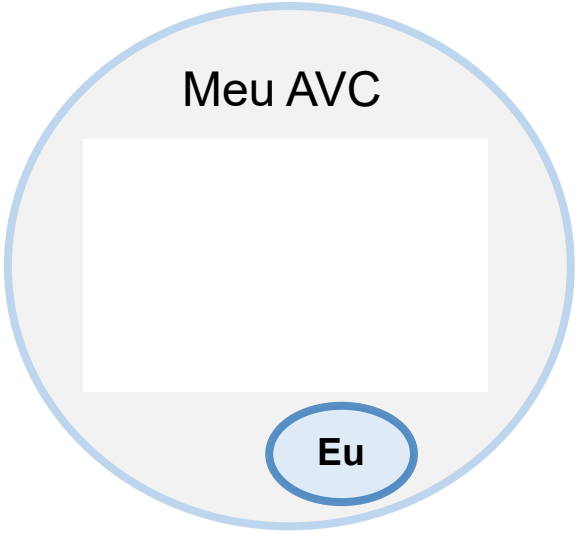
Como o AVC afetou você?

Por exemplo: Me sinto fraco, esquisito, cansado, é difícil de falar, difícil de andar, não consigo me concentrar ou trabalhar, me sinto sozinho, triste, preciso de ajuda.

Quem é Você?

Por exemplo: Mãe, filha, esposa, cantora, ajudante, viajante, jardineira, professora, amiga, leitora, brincalhona, voluntária, forte, alegre, enérgica, calorosa, gentil, e muito mais.





Uma pessoa com AVC



Uma pessoa que por acaso teve um AVC

ASSUMINDO O CONTROLE Parte II - Expectativas e medos



Quais são suas expetativas, objetivos e aspirações para os próximos 12 meses?

-
-
-

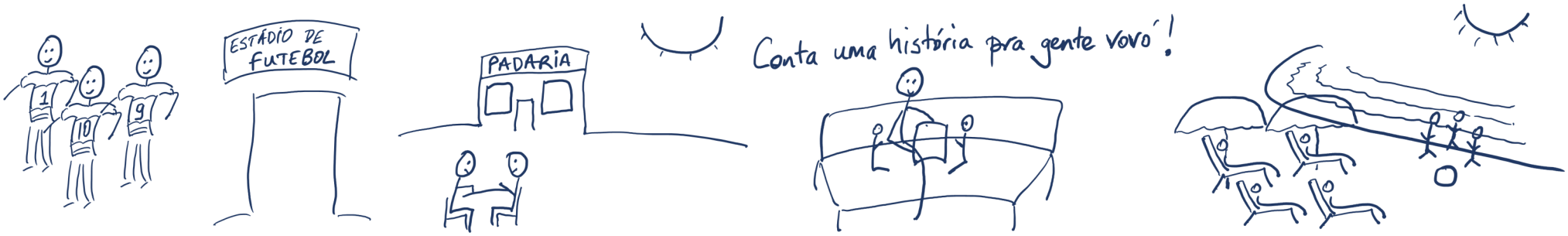


Quais são seus principais medos?

-
-
-

ASSUMINDO O CONTROLE Parte II - Um dia ideal

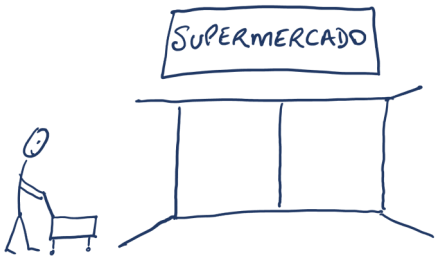
Como seria o meu "dia ideal"?

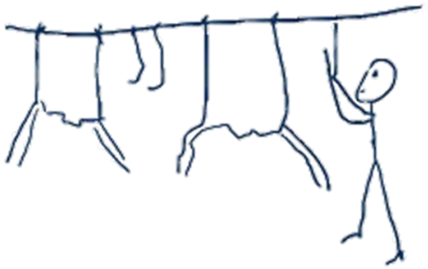


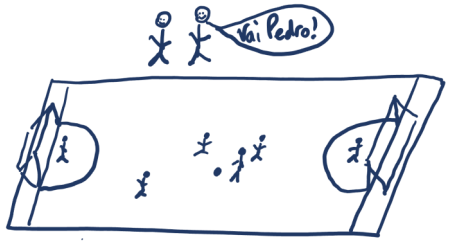
Você pode fazer outro desenho de como seria um dia ideal pra você aqui. Amigos e familiares também podem desenhar algo se quiserem. Se você não quiser desenhar, feche seus olhos e visualize como seria o seu melhor dia e o descreva (alguém pode te ajudar e desenhar o que você descreveu, ou escrever o que você descreveu).

ASSUMINDO O CONTROLE Parte II

Aspectos físicos







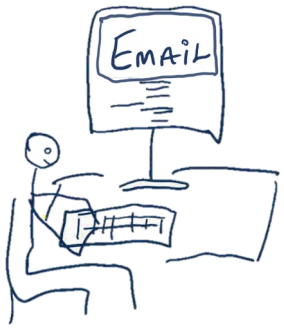
Data	Objetivos com suas palavras	Objetivos específicos + prazo	Como conseguir isso
Exemplo	*Ir ao supermercado sozinho*	*Andar sem ajuda - em 1 mês* *Andar 200 metros sem ajuda - em 3 meses* *Andar sozinho até o mercado - em 6 meses*	*Prática de caminhada com alguém presente cinco vezes por semana* *Recomendação de seu terapeuta sobre bengala ou andador*
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•

ASSUMINDO O CONTROLE Parte II

Comunicação







Data	Objetivos com suas palavras	Objetivos específicos + prazo	Como conseguir isso
Exemplo	*Ser capaz de falar ao telefone*	*Sentir-se confiante ao conversar com alguém que eu conheço - em 2 meses* *Sentir-se confiante ao conversar ao telefone com alguém que eu conheço - em 4 meses*	*Praticar bastante com pessoas que eu conheço* *Usar a secretária eletrônica até que eu esteja confiante em atender o telefone*
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	
•	•	•	

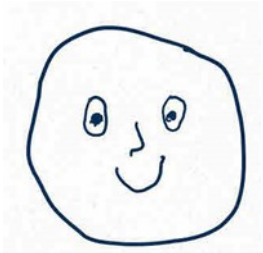


ASSUMINDO O CONTROLE Parte II

Aspectos Emocionais



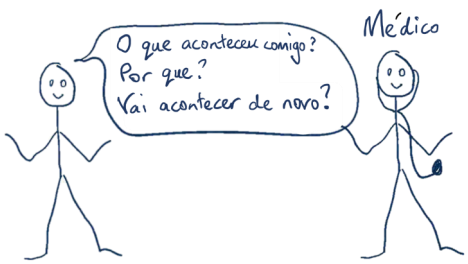






Data	Objetivos com suas palavras	Objetivos específicos + prazo	Como conseguir isso
Exemplo	*Sentir-se no controle/no comando*	*Analisar minhas principais expectativas para os próximos 12 meses toda a semana* *Dormir 6 horas/noite + 1 hora cochilo/dia*	*Colocar minha folha de "expectativas" na porta da geladeira para que eu possa ver* *Fazer parte de um grupo de apoio*
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•

TAKE ASSUMINDO O CONTROLE Parte II
Informações Importantes







Data	Objetivos com suas palavras	Objetivos específicos + prazo	Como conseguir isso
Exemplo	*Entender o que aconteceu com você e por quê*	*Entender o que é AVC* *Entender por que o AVC ocorreu* *Entender sobre reabilitação*	*Conversar com outras pessoas incluindo meu médico outros profissionais da saúde grupos de suporte pesquisar na internet*
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•

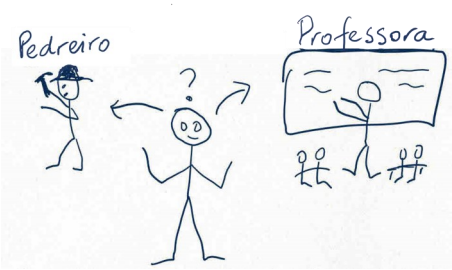


ASSUMINDO O CONTROLE Parte II

Aspectos financeiros





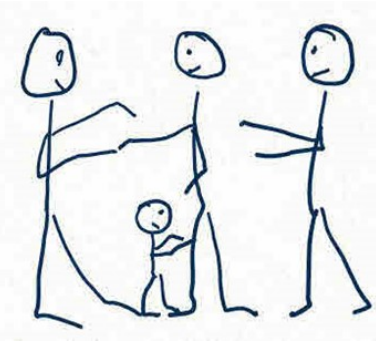


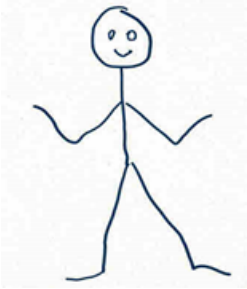
Data	Objetivos com suas palavras	Objetivos específicos + prazo	Como conseguir isso
Exemplo	*Reduzir curstos com trans-porte*	*Me informar sobre transporte público gratuito* *Adesivo para veículo (pessoa com deficiência)*	*Solicitar relatório médico* *Conversar com assistente social*
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•



ASSUMINDO O CONTROLE Parte II

Minha rede de apoio - Onde eu busco ajuda, suporte, ou onde posso me divertir





Data	Objetivos com suas palavras	Objetivos específicos + prazo	Como conseguir isso
Exemplo	*Mais suporte da minha família*	*Meus familiares entenderem o que eu quero para o futuro*	*Informações, rede de suporte, associação de paciente*
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•



ASSUMINDO O CONTROLE Parte II

Prevenindo AVCs e Infartos no futuro

	Data	Objetivos com suas palavras	Objetivos específicos + prazo	Como conseguir isso
Pressão arterial	*Exemplo*	*Reduzir meu risco de AVC (meus problemas são hipertensão, diabetes e cigarros)*	*Pressão arterial <135/80* *Glicemia <100* *Parar de fumar*	*Reduzir sal, tomar remédios, medir pressão em casa* *Dieta e exercícios* *Inscrever-me num grupo de apoio para parar de fumar*
Cigarro	•	•	•	•
	•	•	•	•
Dieta	•	•	•	•
	•	•	•	•
Exercícios	•	•	•	•
	•	•	•	•
	•	•	•	•
Diabetes	•	•	•	•
	•	•	•	•
	•	•	•	•

Lista de Recursos

Informações gerais sobre AVC:

Associação Brasil AVC *www.abavc.org.br*

Rede Brasil AVC *www.redebrasilavc.org.br*

Informações sobre recursos disponíveis para pacientes:

Associação Brasil AVC *www.abavc.org.br*

Rede Brasil AVC *www.redebrasilavc.org.br*

Informações sobre Benefícios Sociais:

Converse com seu médico, enfermeiro ou assistente social.

Você pode buscar informações na Secretaria de Assistência Social (SAS) ou o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) da sua região.

Para informações sobre previdência social e auxílio-doença você pode comparecer a uma agência da Previdência Social, ligar 135, acessar o site inss.gov.br ou pelo aplicativo meuinss.gov.br.

Agradecimentos

Este manual foi elaborado para participantes do estudo AVERT DOSE no Brasil, como recurso de auxílio a reabilitação após a alta hospitalar. Nossos sinceros agradecimentos aos seguintes profissionais e pacientes que forneceram informações para este documento:

Dra. Sharon Kramer - Pós-doutoranda, Florey Institute of Neuroscience and Mental Health, VIC Australia

Dra. Lilian B Carvalho - Estudante de PhD, Florey Institute of Neuroscience and Mental Health, VIC Australia

Professora Julie Bernhardt AM - Diretora, NHMRC Center of Research Excellence Stroke Rehabilitation and Brain Recovery, Head AVERT Early Intervention Program, Florey Institute of Neuroscience and Mental Health, VIC Australia

Sr.ª. Fiona Ellery - Gerente de Projeto, AVERT DOSE trial, Florey Institute of Neuroscience and Mental Health, VIC Australia

Dr. Harry McNaughton - Medical Research Institute of New Zealand, Wellington, New Zealand

Dra. Simone Dorsch - Professora em Fisioterapia, Australian Catholic University, NSW Australia

Dra. Kate Scrivener - Professora Macquarie University, NSW Australia

Aos profissionais do Brasil: Professora Sheila Martins, Dr. Leonardo Carbonera, Dra. Carla Moro, Maria Gabriela Ferreira, Ana Fatima Meireles, especialmente aos terapeutas Daniele Rossato, Rogério Cavalheiro, Liliana Fenili e Norma Beatriz Rangel por auxiliar na definição e descrição dos exercícios, adaptação ao contexto brasileiro e idioma local.

Pacientes e Voluntários: Brian Beh, Barbara Dorsch, Nicholas Dorsch, Frank Giles

AVERT DOSE

Agradecimentos

Ao grupo ‘Take Charge After Stroke’ (TaCAS) (Assumindo o controle) pela permissão para usar e modificar os recursos.

Take Charge After Stroke (TaCaS) Study Booklet. Autores: Harry McNaughton, Vivian Fu and Judith Riley. Medical Research Institute of New Zealand.

www.mrinz.ac.nz/programmes/stroke

Fontes das imagens

Capa 1 https://images.theconversation.com/files/295477/original/file-20191003-52837-1f94c47.jpg?ixlib=rb-1.1.0&rect=21%2C29%2C4834%2C3094&q=45&auto=format&w=926&fit=clip

Capa 2 https://www.heart.org/-/media/images/news/2018/september-2018/0907grandparents_sc.jpg

Capa 3 https://beactivedecatur.files.wordpress.com/2020/08/los-angeles-healthy-aging-featured-image-570x300-1.jpg

Capa 4 https://www.pickpik.com/couple-adult-happy-smiling-men-women-86773

Page 4 Dra. Sharon Kramer and Dra. Lilian B Carvalho

Page 5 Dra. Lilian B Carvalho

Page 15 Dra. Carla Heloisa Cabral Moro (Educação Multidisciplinar do Cuidado e a Reabilitação pós-AVC, Associação Brasil AVC)

Page 16 - 29 Dra. Simone Dorsch

Page 31-33 Dra. Kate Scrivener

Page 35 Professora Julie Bernhardt