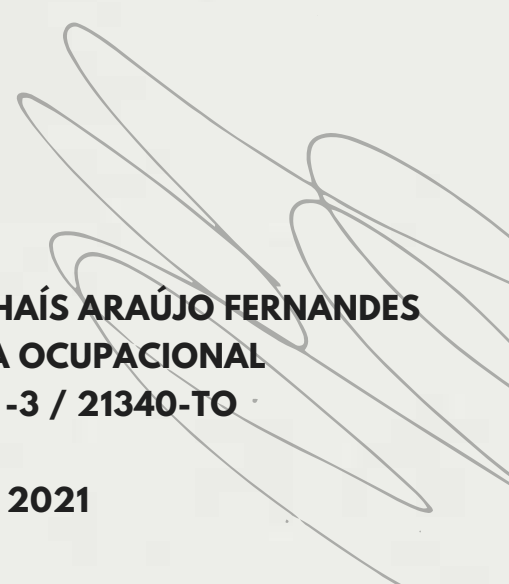




CADEIRA DE RODAS

GUIA PARA CUIDADORES, PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA E PROFISSIONAIS
DA REDE



ELABORADO POR: THAÍS ARAÚJO FERNANDES
TERAPEUTA OCUPACIONAL
CREFITO -3 / 21340-TO

2021

QUASE TUDO SOBRE

CADEIRA DE RODAS

Guia baseado em recomendações da OMS

Usuário de cadeira de rodas pode ser qualquer pessoa que tem a capacidade de andar limitada. Cada um vai ter diferentes dificuldades de mobilidade, ocupações, estilos e histórias de vida. Sendo assim, a necessidade de cada pessoa varia, porém todos necessitam de uma cadeira apropriada.

O que é uma cadeira de rodas apropriada?

É aquela que:

- atende as necessidades do usuário;
- está de acordo com o ambiente em que a pessoa se locomove;
- garante suporte postural (ajuda a pessoa a se sentar ereta);
- tem manutenção periódica e consertos quando necessário;



Benefícios de uma cadeira de rodas apropriada



SAÚDE

Uma cadeira apropriada pode melhorar a saúde da pessoa de várias maneiras. Uma cadeira bem ajustada, com almofada, pode reduzir problemas de lesões por pressão e má postura. Caso funcione bem e possa ser impulsionada pode aumentar a atividade física do usuário, melhorando sua saúde.



MOBILIDADE E INDEPENDÊNCIA

Ajudam as pessoas a se movimentarem com maior independência e fazer as coisas que querem fazer;



AUTOESTIMA, AUTOCONFIANÇA E ACESSO A VIDA COMUNITÁRIA

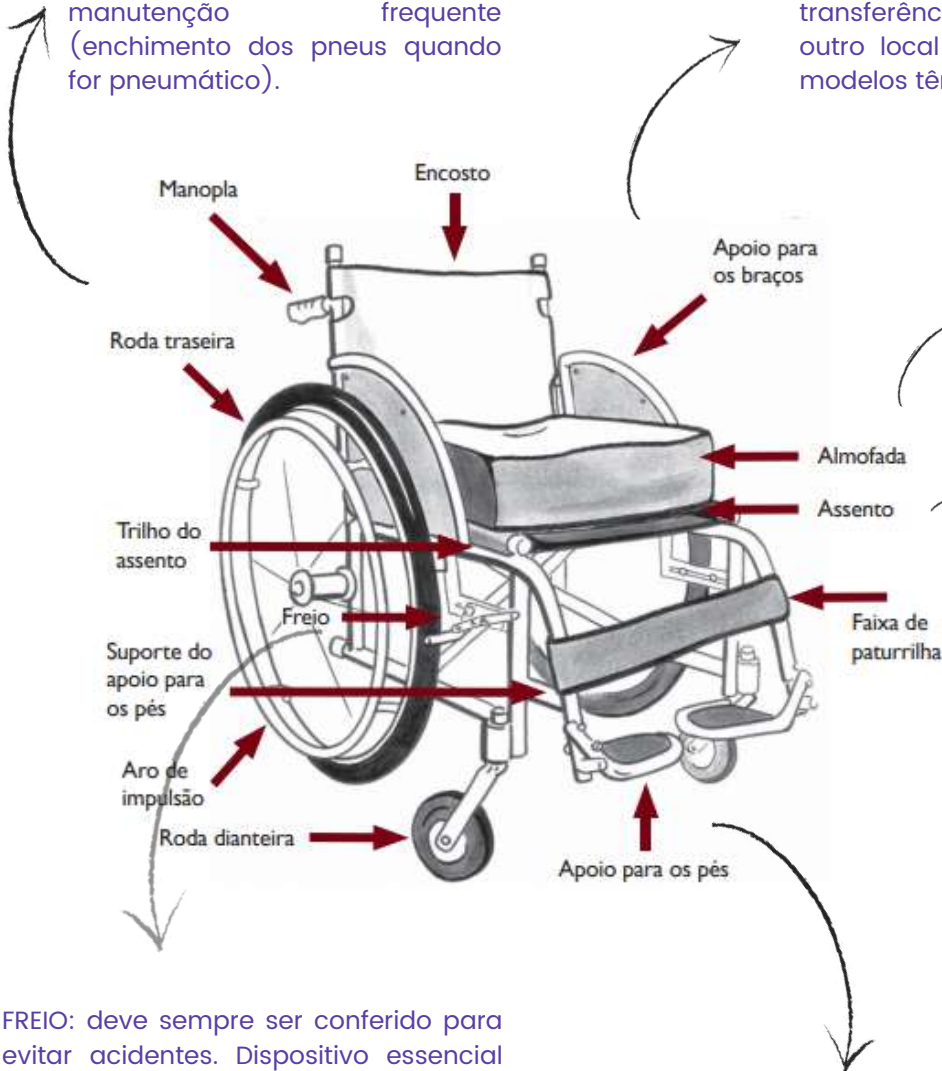
Em uma cadeira confortável e funcional os usuários podem adquirir mais confiança e autoestima. Além disso, podem participar da vida comunitária, como ir à igreja, escola, serviços de cultura, etc.

PARTES DE UMA CADEIRA DE RODAS

Este é um modelo de cadeira de rodas mais comum, porém como citado anteriormente, pode não ser o modelo mais apropriado para certos casos. Deve-se sempre avaliar as necessidades da pessoa. No mercado existem diversas marcas, que podem ter peças diferentes, mas com a mesma função.

RODA TRASEIRA: seu material pode ser de borracha rígida ou pneumáticos (como pneu de bicicleta). Importante realizar manutenção frequente (enchimento dos pneus quando for pneumático).

O **APOIO PARA OS BRAÇOS** de certos tipos de cadeiras podem ser retirados ou "rebatidos para trás", o que facilita as transferências da cadeira para outro local e/ou posição. Alguns modelos têm altura ajustável.



ALMOFADAS: proporcionam conforto, ajudam a aliviar a pressão, dão suporte e ajuda para impedir que a pessoa escorregue, mantendo a postura adequada (ereta).

ASSENTOS: podem ser rígidos ou flexíveis; para pessoas com restrições de movimentação e que passam muito tempo na cadeira são recomendados para prevenção de lesões por pressão; adicionar uma almofada adequada à necessidade.

FREIO: deve sempre ser conferido para evitar acidentes. Dispositivo essencial para realizar transferências de forma segura

APOIO PARA OS PÉS: para aquelas pessoas com grau de dependência para se sentarem e se posicionarem na cadeira. Lembre-se de posicionar adequadamente os pés, prevenindo futuras dores e deformidades. Por vezes são necessárias faixas para garantir permanência da posição.

SENTAR-SE ERETO - POSTURA NA CADEIRA DE RODAS

Em sua maioria, as pessoas que usam cadeira de rodas ficam sentadas durante muitas horas, isso significa que além da cadeira auxiliar na mobilidade ela ajuda a permanecer na posição ereta com conforto. Para isso acontecer a cadeira deve estar bem ajustada e a pessoa bem posicionada.

POR QUE É IMPORTANTE SENTAR-SE ERETO?

- Uma boa postura ajuda na digestão e respiração;
- Fornece mais estabilidade;
- Distribui melhor o peso, ajudando a reduzir risco de lesões por pressão/feridas;
- É mais confortável para a pessoa;
- Ajuda na prevenção de problemas posturais futuros;
- Pode ajudar a pessoa a se sentir mais confiante e melhor consigo mesmo;



COMO SABER SE UMA PESSOA ESTA SENTADA ERETA?

Olhe de lado e verifique:

- 1- Pelve ereta;
- 2- Tronco ereto, costas seguindo as três curvas naturais;
- 3- Quadril flexionados em torno de 90 graus;
- 4- Joelhos e tornozelos flexionados em torno de 90 graus;
- 5- Calcaneares diretamente sob os joelhos ou pouco para frente ou para trás;
- 6- Pés totalmente apoiados no chão ou em apoios para os pés



Olhe de frente e verifique:

- 1- Pelve nivelada;
- 2- Ombros nivelados e relaxados; braços livres para se moverem;
- 3- Pernas ligeiramente afastadas (em abdução);
- 4- Cabeça ereta e equilibrada sobre o corpo.



LESÕES POR PRESSÃO

o que causam?

- **PRESSÃO:** quando se permanece muito tempo na mesma posição. Risco maior para as pessoas que usam cadeira de rodas por passarem muito tempo sentadas. Se a pressão dos pontos não for aliviada, pode desenvolver lesões e feridas.
- **FRICÇÃO:** Exemplo: braço roçando na roda enquanto cadeira é movida.
- **CISALHAMENTO:** Quando a pele permanece imóvel e é estirada ou pinçada com o movimento de músculos ou ossos. Isso pode acontecer na pele do usuário na região da lombar e torácica quando um usuário senta-se caído na cadeira.

fatores de risco:

- Pessoa com sensibilidade reduzida;
- pessoa sem possibilidade de se mover ativamente;
- Umidade de suor; água ou incontinência urinária
- Má postura;
- Ferida/Lesão por pressão prévia;
- Dieta inadequada e não consumir água suficiente;
- Envelhecimento;
- Peso (acima ou abaixo);

Áreas sensíveis à pressão:



Como evitar?

- USAR UMA ALMOFADA ADEQUADA PARA ALÍVIO DE PRESSÃO;
- SENTAR-SE ERETO;
- USAR TÉCNICAS PARA ALÍVIO DA PRESSÃO;
- ALIMENTAR-SE E BEBER ÁGUA DE FORMA ADEQUADA;
- EVITAR FRICÇÃO;
- EVITAR UMIDADE;
- MUDAR DE POSIÇÃO REGULARMENTE;
- VERIFICAR A PELE TODOS OS DIAS;

Técnicas para alívio de pressão

A cada 15 a 30 minutos por um período de 1 minuto (ou 15 segundos para cada exercício)



TRANSFERÊNCIAS

Os usuários praticam diferentes métodos de transferência, dependendo de suas habilidades. Alguns usuários conseguem transferir-se sozinhos da cadeira de rodas e outros precisam de ajuda. Alguns usuários podem ficar em pé para se transferir, enquanto para outros isso não é possível. Importante saber o grau de dependência antes de iniciar a transferência.

Abaixo serão exemplificadas três formas:

1. TRANSFERÊNCIA INDEPENDENTE



- Posicionar a cadeira de rodas perto da cama, acionar os freios.
- Retirar os pés do apoio e afastar ou remover (quando aplicável) o apoio para os pés.
- Remover o apoio para os braços mais próximo da cama.
- Erguer o corpo apoiando-se nas mãos e mover-se para frente da cadeira de rodas.
- Com uma das mãos na cama e outra na cadeira de rodas, erguer o corpo e se transferir para a cama.
- Se o usuário tiver pouco equilíbrio ou não conseguir erguer-se o suficiente/mover-se o suficiente para o lado, ele pode usar uma tábua de transferência.

2. TRANSFERÊNCIA ASSISTIDA



1. Coloque a cadeira de rodas o mais próximo possível da cadeira em que o usuário quer sentar-se (veja a figura à esquerda).

2. Utilize os freios!

3. Mova os apoios para os pés para fora do caminho.

4. Peça ao usuário para mover seu corpo para a frente do assento. Se ele não conseguir, pergunte se ele gostaria de ajuda para se mover para a frente.

5. Peça ao usuário para colocar os braços em volta dos ombros como um abraço. Você fará o mesmo, mas sob os braços dele.

6. Agache-se para não machucar suas costas.

7. Bloqueie os pés do usuário com seus pés e mantenha seus joelhos distantes dos deles para evitar o deslizamento.

8. Peça ao usuário para contar 1-2-3 e, em seguida, se levantar.

9. Dê pequenos passos para trás, vire e, lentamente, coloque-o(a) na outra cadeira.

1. Escolha quem vai levantar a parte superior do corpo do usuário e quem vai levantar as pernas do usuário. A pessoa mais alta ou mais forte deve mover a parte superior do corpo do usuário.

2. Coloque a cadeira de rodas o mais próximo possível da cadeira em que o usuário quer sentar-se (veja a figura a direita).

3. Utilize os freios!

4. Mova os apoios para os pés para fora do caminho.

5. Peça ao usuário para mover seu corpo para a frente do assento. Se ele não conseguir, pergunte se ele gostaria de ajuda.

6. Peça ao usuário que cruze os braços. Segure o usuário sob as axilas na parte de trás (veja a figura acima). Se não for possível cruzar os braços, certifique-se de observar onde estão os braços do usuário ao se mover e sentar na cadeira. Faça com que a outra pessoa se agache e levante a parte de baixo das pernas do usuário.

7. Peça ao usuário para contar 1-2-3 e as duas pessoas que levantam o usuário levantarão ao mesmo tempo.

8. Dê pequenos passos, não vire e, lentamente, coloque-o(a) na outra cadeira.



COMO CUIDAR DA CADEIRA DE RODAS

Cuidados constantes com a cadeira de rodas e a almofada poupam custos de consertos, estendem a vida útil da cadeira de rodas e evitam lesões e danos de longo prazo no corpo do usuário

1. Limpar a cadeira de rodas e a almofada



2. Lubrificar as partes móveis



3. Calibrar pneus (se for pneumática)



4. Apertar porcas e parafusos (se estiverem frouxos)



5. Apertar raios (se estiverem frouxos)



6. Fazer inspeções regulares. Verificar ferrugem e estofamento



7. Examinar a almofada



QUANDO O CONERTO FOR NECESSÁRIO:



Recursos locais para reparos de cadeiras de rodas:

- oficinas de bicicletas;
- mecânicos de motocicletas ou carros;
- oficinas de solda, funileiros (partes de metal), marceneiros, moveleiros (partes de madeira);
- usuários, familiares, parentes ou vizinhos de usuários;
- alfaiate e costureiras para consertar estofamento;
- serviços de cadeiras de rodas.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

MANUAL DE TREINAMENTO PARA CADEIRAS DE RODAS
PARA PARCEIROS - FREE WHEELCHAIR MISSION
CADEIRA DE RODAS - PACOTE DE TREINAMENTO EM
SERVIÇOS -OMS E TRADUÇÃO DA SECRETARIA DE ESTADO
DOS DIREITOS DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA DE SÃO PAULO