



PROJETO

MOVIMENTO SUA UTI

“movimento é vida”

CARTILHA DE INSTRUÇÕES PARA REABILITAÇÃO DE PACIENTES NA UNIDADE DE TRATAMENTO INTENSIVO



POR QUE ESTAR NA UTI?

1.

A Unidade de Terapia Intensiva (UTI) é o local direcionado para pacientes críticos que necessitam de internação para cuidados e terapias específicas. A UTI tem como principais objetivos preservar a vida humana e fornecer reabilitação especializada no cuidado de pacientes mais graves para que se recuperem de sua doença. As principais indicações para internação na UTI incluem pacientes que necessitam de cuidados intensivos, o que normalmente inclui suporte ventilatório e drogas vasoativas contínuas e pacientes que necessitam de acompanhamento intensivo e podem potencialmente necessitar de intervenção imediata.

PRECISA FAZER REPOUSO DURANTE O TEMPO NA UTI?

2.

Na maioria das vezes não! A UTI é um local para reabilitação e isso inclui exercícios. Existem critérios para contraindicar a atividade física durante esse período, mas são poucos! O fisioterapeuta é um profissional apto a responder se o paciente pode ou não se movimentar nesse período. E mesmo que por um pequeno período o paciente não possa fazer exercício, isso não se aplica durante todo o tempo de internação na UTI. É muito importante que se comece o mais rápido possível a se movimentar e sair da cama. Já se sabe que fazer exercícios na UTI é seguro e traz diversos benefícios.

O QUE PODE ACONTECER SE FICAR MUITO PARADO?

3.

Já se sabe que ficar no hospital deitado na cama sem fazer nada pode levar a diversos prejuízos. O imobilismo (ficar parado) leva a prejuízos em diversas partes do corpo, como pulmão, coração e músculos. Como consequência pode ser que aconteça de o paciente sair da UTI não conseguindo mais fazer coisas que ele fazia antes e isso pode durar por muito tempo, mesmo depois de voltar para casa.

MAS E OS FIOS? OS REMÉDIOS? SE RESPIRA POR APARELHOS?

4.

O paciente na UTI pode parecer um paciente que não consegue ou não pode se mexer por estar ligado a muitos fios, respirar por aparelhos e receber algumas medicações. Mas muitos estudos já mostraram que a maioria dessas situações que podemos achar que são barreiras a realização de exercício físico não são! Mesmo um paciente que respira por aparelhos, que tem muitos fios pode se exercitar! Poucas situações são contraindicação para exercício e na maioria delas o paciente não conseguiria fazer o exercício. Então, mesmo com fios, mesmo respirando por aparelhos, com diversas medicações, converse com a equipe para que você participe de um programa de exercícios nesse momento.

MAS PORQUE MESMO?

5.

Antes de vir pra UTI as pessoas tinham suas vidas, suas tarefas, suas atividades, coisas que gostava de fazer, participava dos seus cuidados, se vestia, comia, caminhava. Isso se chama funcionalidade. Se manter ativo na UTI vai aumentar suas chances de sair do hospital da mesma maneira ou muito próximo do que entrou, fazendo o maior número de coisas possíveis que fazia antes. Movimento é vida, na UTI também!

ALTERAÇÕES CAUSADAS POR FICAR PARADO NA UTI



CORAÇÃO

Diminuição da pressão quando sentar ou levantar, diminuição do sangue que o coração manda pro corpo



MÚSCULO

Perdemos 1 a 3% de força por dia quando ficamos deitados sem fazer atividade, é pior nas primeiras três semanas de internação, atrofia muscular, perda de tamanho do músculo e massa muscular.



OSSOS E ARTICULAÇÕES

Acelera a perda óssea, aumenta risco de fratura, contratura articular.



PULMÃO

Atelectasia, pneumonia, aumento de secreção pulmonar, diminuição da capacidade do pulmão de entrada de ar.



SISTEMA URINÁRIO

Aumento na retenção de líquido, diminuição do peristaltismo intestinal, constipação, estase urinária, maior risco de infecção do trato urinário.



SISTEMA VENOSO E PELE

Trombose venosa, úlceras (feridas) de pressão.

RAZÕES PARA SE MOVIMENTAR NA UTI

Diminui prejuízos causados pela fraqueza adquirida na UTI;

Diminui complicações de se ficar parado e deitado na cama;

As possíveis barreiras, dificuldades e o que achamos que impede a movimentação na UTI são na maioria das vezes modificáveis ou não existem;

Se manter acordado e ativo;

É seguro;

Se começar cedo melhora a capacidade de fazer atividades de vida diária;

Diminui a condição de confusão mental, delirium, durante a UTI;

Pode diminuir os dias de UTI, gastos do hospital e depois da alta hospitalar.

O QUE FAZER ENTÃO?

Qual a forma ideal de ação na UTI?

PARTICIPAR

Participar, perguntar o dia, a hora, o que vai fazer no dia, conversar como está o dia lá fora, ajudar a mudar de lado na cama, tentar comer sozinho, ajudar no banho, fazer fisioterapia!

ficar ACORDADO

Dormir a noite. Mesmo que esteja respirando com aparelhos, com dor, com sono, o mais indicado é que ficar acordado, sem dor, mas acordado! Ficar completamente desacordado traz inúmeros prejuízos e em poucas situações é necessário.

MOVIMENTAR

Fazer os exercícios, caminhar, sentar fora da cama. Isso é muito importante! Com supervisão! Peça fisioterapia e exercícios!

RESPIRAR SOZINHO

É importante o mais rápido possível respirar sozinho, assim os músculos ficarão mais ativos.





O fisioterapeuta faz parte da equipe multidisciplinar na UTI e estudou por anos reabilitação física. Ele é capaz de saber quem pode ou não fazer exercícios e traçar um plano de exercícios para que o paciente saia da UTI fazendo as mesmas atividades que entrou ou o máximo que puder, caso pela doença não seja possível ser como antes. Ele vai te ajudar a impedir que o fato de ficar internado na UTI faça com que você tenha prejuízos físicos.



MOVIMENTE SUA UTI

DESENVOLVIDO POR:

Débora Schujmann Nogueira

Carolina Fu

Curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina da USP

Contatos: labuti@gmail.com | www.movimentesuauti.com.br

APOIO:

