

## VAMOS NOS EXERCITAR EM CASA? UMA PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA PACIENTES NEUROLÓGICOS

Yara Oliveira Vitoriano<sup>1</sup>; Maria Larice dos Santos<sup>1</sup>; Danielle Santiago da Silva Varela<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá

<sup>2</sup>Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá

A reabilitação neurológica visa auxiliar o paciente a retomar suas atividades diárias adaptando-se com sua situação atual. Os benefícios da prática de exercícios físicos regulares com orientação adequada do terapeuta cooperam para uma melhor qualidade de vida. A Fisioterapia pretende melhorar a capacidade funcional, um dos objetivos do plano terapêutico é o dever educativo, para que os pacientes se tornem menos dependentes dos cuidados da clínica da fisioterapia. Com isso, destaca-se a importância de estipular um programa de exercícios para o paciente neurológico realizar em casa, como uma forma de complemento do tratamento. Essa preocupação surgiu a partir dos relatos dos pacientes atendidos na clínica escola de Fisioterapia da FCRS que demonstram dificuldade de deslocamento aos locais de atendimentos fisioterapêuticos pois muitos não possuem transporte e dependem de transportes públicos além do período de férias dos alunos que interfere na rotina do tratamento. O objetivo deste trabalho foi construir uma cartilha ensinando exercícios que os pacientes com sequelas neurológicas pudessem realizar em domicílio; Tratou-se da construção de uma cartilha que seguiu os seguintes passos: escolha dos exercícios a serem indicados para os pacientes; realização de fotos/ilustrações de como os exercícios devem ser realizados; elaboração e sistematização da cartilha, finalizando com a entrega do material confeccionado aos pacientes da clínica escola de Fisioterapia da FCRS. Com base no assunto abordado foram listados alguns exercícios que os pacientes podem executar em seus domicílios: Entrelaçar as mãos para alongar dedos e punhos, a mão sadia deve movimentar a mão lesionada para a direita e para a esquerda promovendo uma flexão e extensão de punho; Sentado o paciente apoia a mão sobre a cama com dedos, punho e cotovelo em extensão e em seguida apoia o peso do tronco sobre a mão lesada; Com uma das mãos apertar o pegador de roupas fazendo movimento de abrir e fechar em forma de pinça; Fazer um circuito de arremesso com uma bola jogando do cuidador para o paciente e vice versa; Segurar a bola com as duas mãos na altura dos ombros e pressioná-las; Com as pernas afastadas e as mãos apoiadas inclinando o tronco suavemente de um lado para o outro; Com o auxílio do cuidador sentar e levantar de uma cadeira; Entrelaçar os dedos e levantar os braços na altura dos ombros fazendo uma flexão de ombro; Sempre que estiver sentado manter os pés apoiados, pode adaptar uma caixa de sapatos, por exemplo; Sentado, estender e flexionar o joelho, se possível utilizar caneleiras; Segurar um bastão ou objeto semelhante com as duas mãos, levantar e abaixar lentamente; Apoiar as duas mãos na horizontal sobre um bastão e levar de um lado para o outro, fazendo uma rotação do tronco. O projeto concluiu-se com a entrega das cartilhas para os pacientes da Clínica Escola de Fisioterapia da FCRS, onde estão presentes os exercícios que podem ser feitos a domicílio com ilustrações e linguagem adequada. A adesão a este método obterá melhores resultados no tratamento.

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Exercício. Reabilitação.