



**MENOS QUEDAS E MAIS  
QUALIDADE DE VIDA:**  
**dicas de prevenção para  
o paciente renal crônico.**



**São Francisco  
de Paula**  
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO

# Apresentação

Você sabia que o paciente renal crônico é **mais suscetível a quedas**? Isso ocorre em função das alterações corporais ocasionadas pela doença.

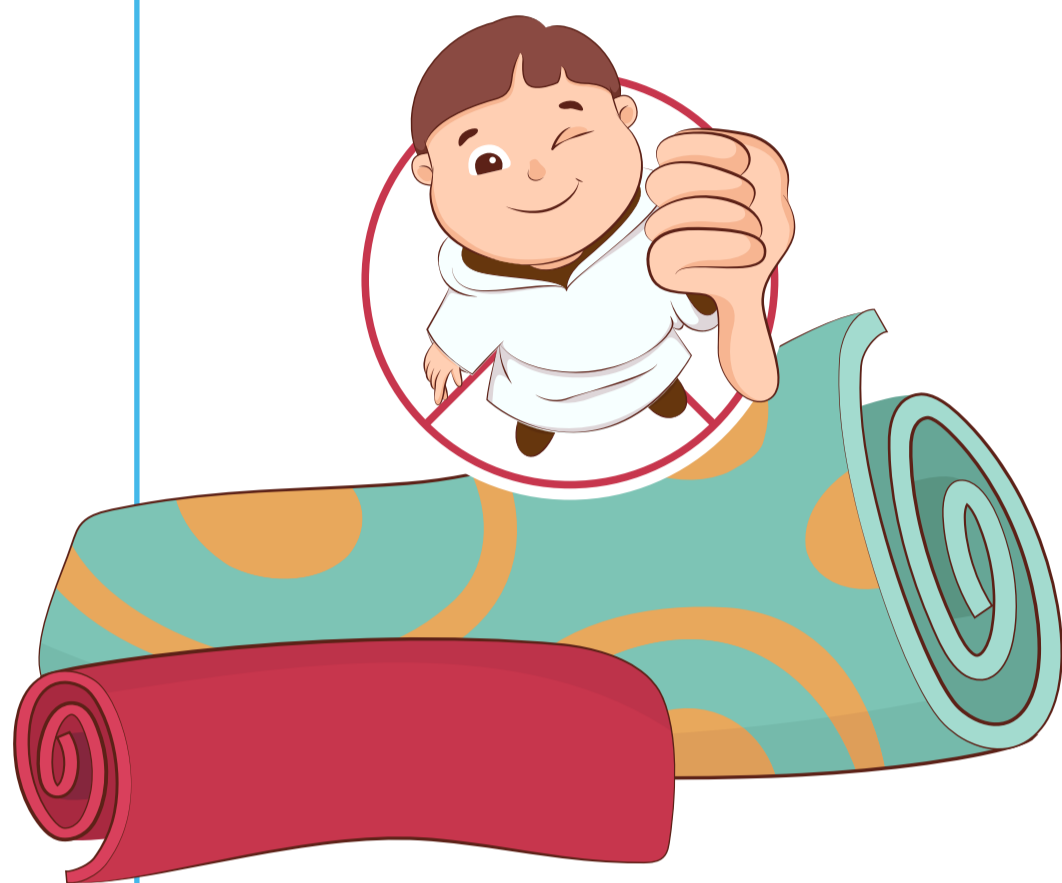
É comum que os pacientes com esse diagnóstico desenvolvam SARCOPENIA, que é o processo de diminuição de massa e força muscular. Com essa diminuição, ocorrem interferências nos sistemas músculo-esqueléticos que podem levar o paciente a ter quedas – podendo ocasionar fraturas sérias, entre outros problemas.

Dessa forma, para evitar complicações e até possíveis hospitalizações, torna-se extremamente necessário que sejam feitas algumas modificações na casa e nos hábitos do paciente. **Essa cartilha traz algumas dicas de prevenção a serem aplicadas na sua rotina.**



# ADAPTAÇÕES PARA A SUA CASA

1



## Remova os tapetes da sua casa

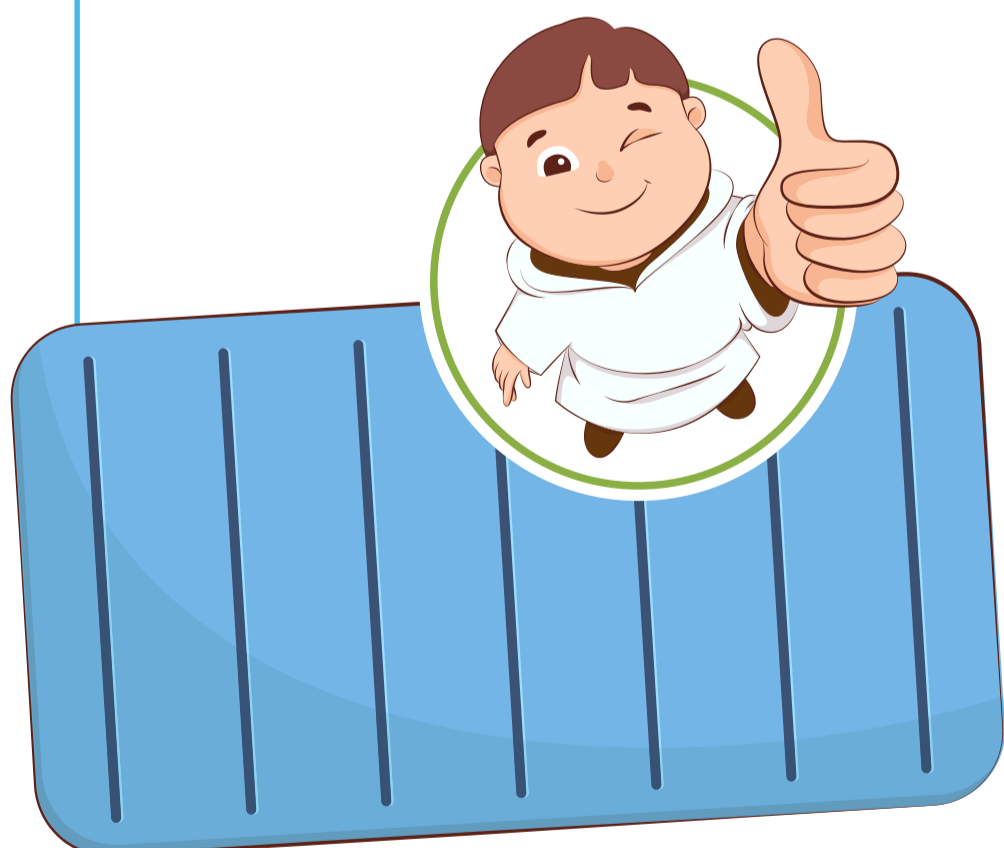
Tapetes geram desníveis e facilmente saem do lugar, deslizam ou mesmo se embolam sob nossos pés. Por isso eles são, muitas vezes, **a causa de quedas**.

Então, caso você seja muito apegado(a) a algum tapete:

- Coloque em um local bem iluminado;
- E utilize material antiderrapante embaixo dele.

*Exemplo: cola quente em listras horizontais.*

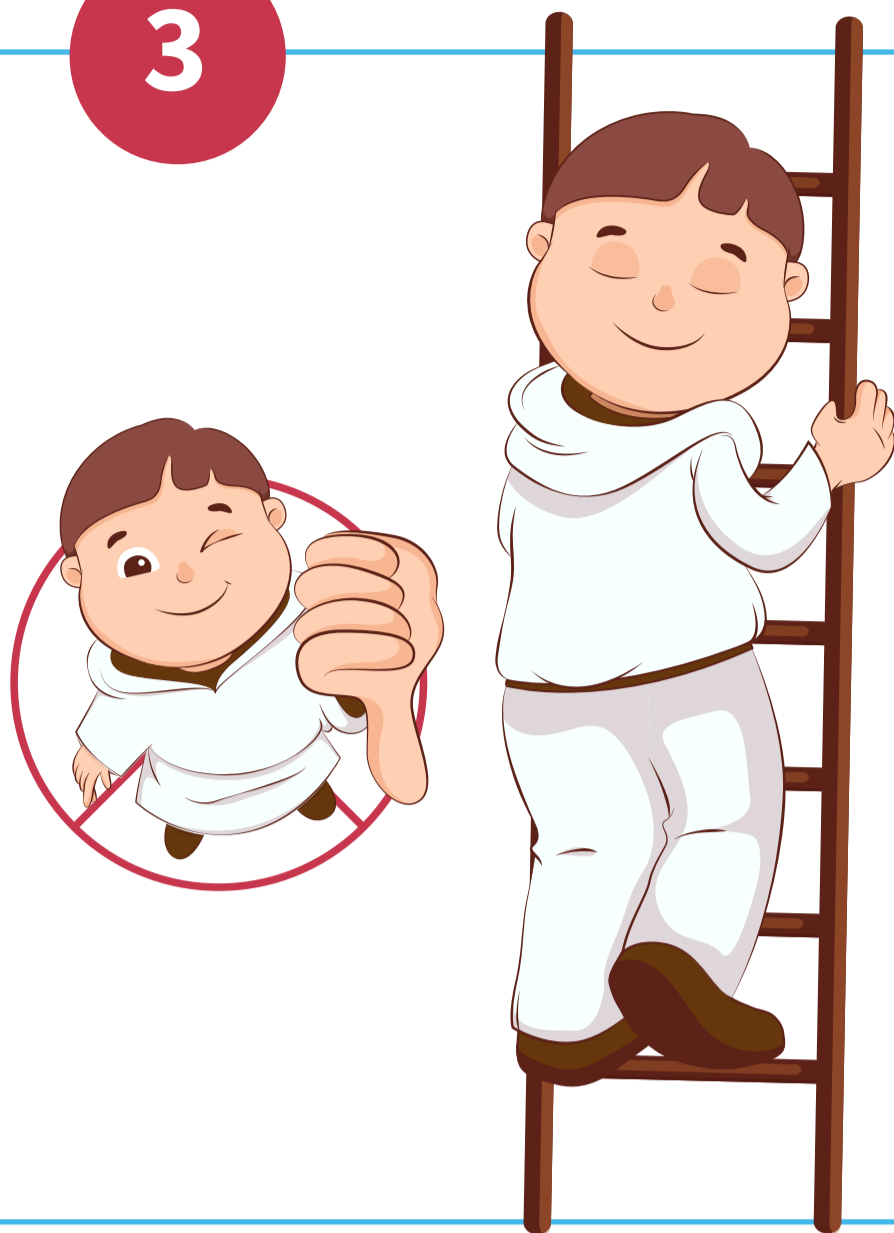
2



## Tapete antiderrapante no banheiro pode!

Antes de ter um tapete antiderrapante no seu banheiro, certifique-se de que ele possui **ventosas fixas no chão**. Ainda, o ideal é que você complementemente utilizando chinelo ao tomar banho para evitar escorregões.

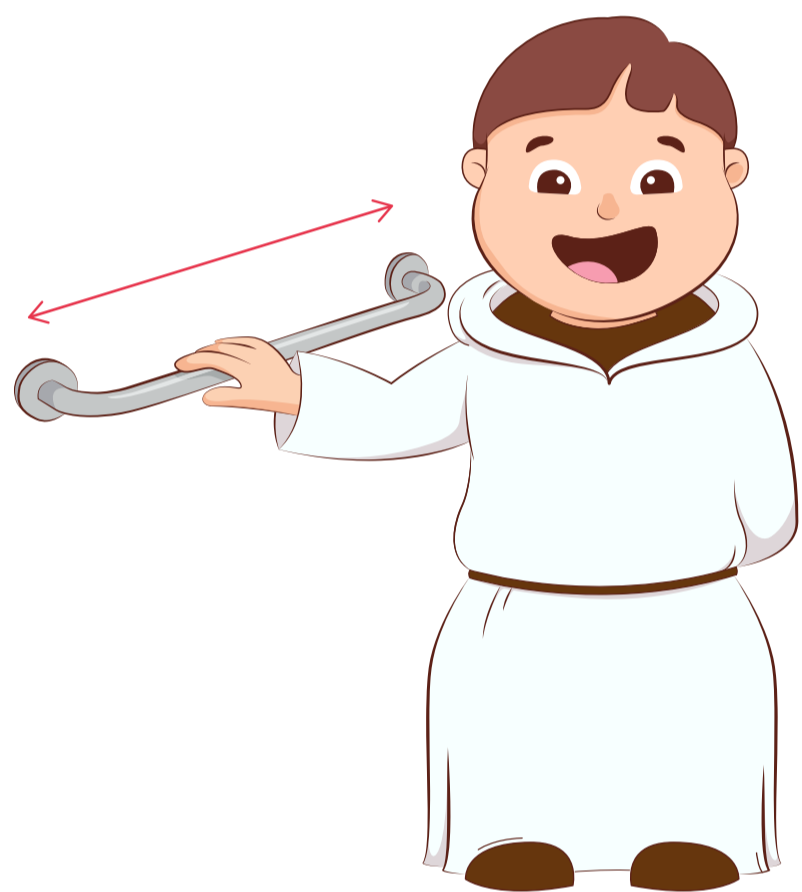
3



### Evite subir em lugares altos

Evite subir em escadas **sem corrimão** ou **que não sejam fixas**. Em caso de muitos desníveis na casa, também é indicado a instalação de barras de apoio.

4



### Barra de apoio no banheiro

No chuveiro, instale uma **barra de apoio longa inclinada**, de forma que uma parte fique próxima do chão e outra fique ao seu alcance quando estiver de pé.

Assim, se o sabonete ou algum utensílio de banho cair no chão, você poderá usá-la como apoio para se abaixar e pegar o que necessita **com segurança**.

5



### Use um banquinho durante o banho

Ao tomar banho, quando for lavar os pés, use um banquinho e sente-se embaixo do chuveiro, assim você **não força suas costas nem corre o risco de cair**.

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Sintomas como cansaço, fraqueza, desânimo e mal estar, por vezes, acabam tornando-se parte do dia a dia de quem tem doença renal crônica. E um importante aliado ao combate desses sintomas é a prática de atividades físicas.

Ao praticar exercícios, estimulamos nosso corpo a produzir diversas substâncias como as **endorfinas**, responsáveis por promover o bem estar e o aumento da motivação e da disposição. Além do mais, os exercícios também são importantes aliados ao combate da sarcopenia, de modo a preservar e fortalecer a força muscular, diminuindo o risco de quedas e garantindo melhor independência e funcionalidade.



Dentre as práticas mais recomendadas, encontramos:



## CAMINHADA

Uma **prática de baixo impacto** que favorece o condicionamento físico, devendo ser iniciado conforme as capacidades do praticante.

Comece com caminhadas em um **ritmo suave** por pouco tempo, e conforme se adaptar à prática, vá aumentando o tempo.

Aumente o ritmo de caminhada sempre respeitando o seu corpo e ↓

mantendo a frequência da prática, para não perder os seus ganhos. O ideal, assim que você se adaptar, é que caminhe **pelo menos 1 hora por dia**.



## **PEDALAR**

Andar de bicicleta é um **exercício de baixo impacto** bastante completo, que assim como a caminhada favorece o condicionamento físico e cardiorrespiratório.

Além do mais, ele trabalha bastante a movimentação de pernas, auxiliando na **melhora da circulação sanguínea**. Também ajuda no controle da pressão arterial e do diabetes. Se optar por essa prática, o ideal é que você pedale por **pelo menos 20 minutos por dia**. E lembre-se de cuidar a postura!



## **PILATES**

Pilates é uma prática **bastante completa**, que trabalha postura, flexibilidade, força muscular e ainda promove o bem-estar e o alívio de dores. ↓

É considerado **bastante seguro**, por trabalhar dentro das capacidades do praticante e utilizar o próprio corpo como forma de proteção contra lesões.

Normalmente é **praticado de 2 a 3 vezes por semana** e **feito com acompanhamento de um profissional** que ensina a ter atenção e disciplina com o seu corpo. O ideal é que seja trabalhado de forma individual.

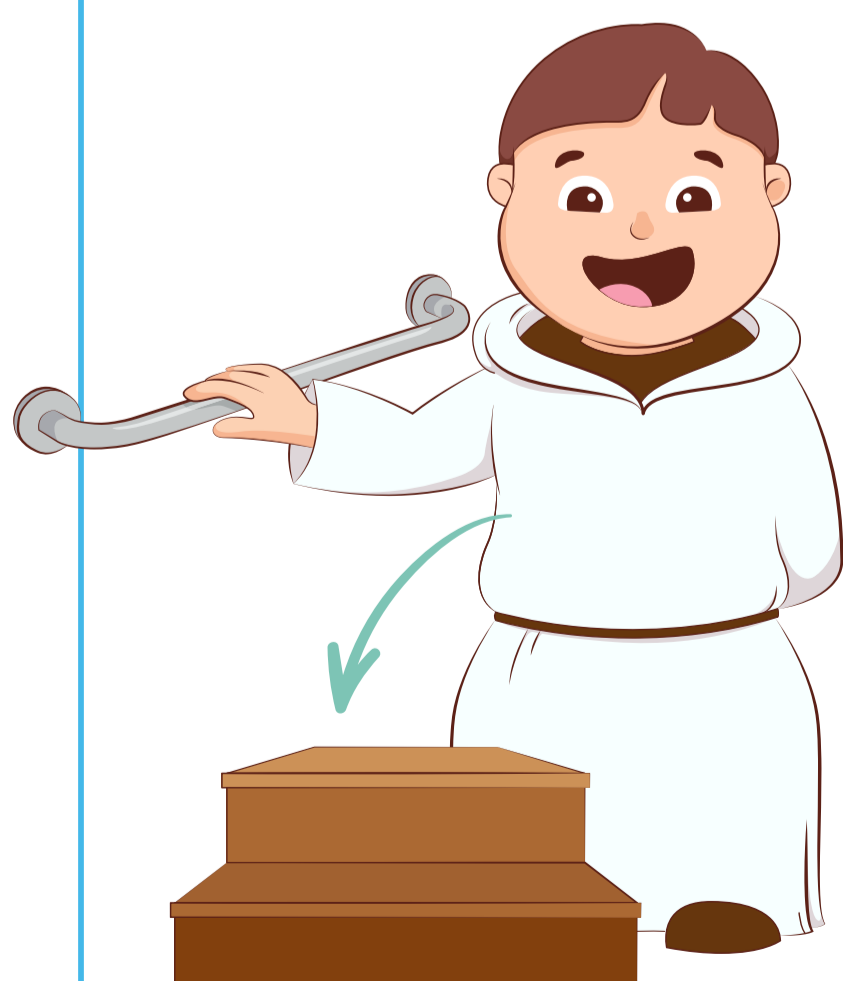


### VOCÊ SABIA?

Praticar exercícios pode proporcionar **um melhor preparo do seu corpo** para a realização de um possível transplante renal. E ainda favorecer não somente o pós-operatório, mas também a aceitação do novo rim!



## E VOCÊ AINDA PODE PRATICAR ALGUNS EXERCÍCIOS EM CASA!

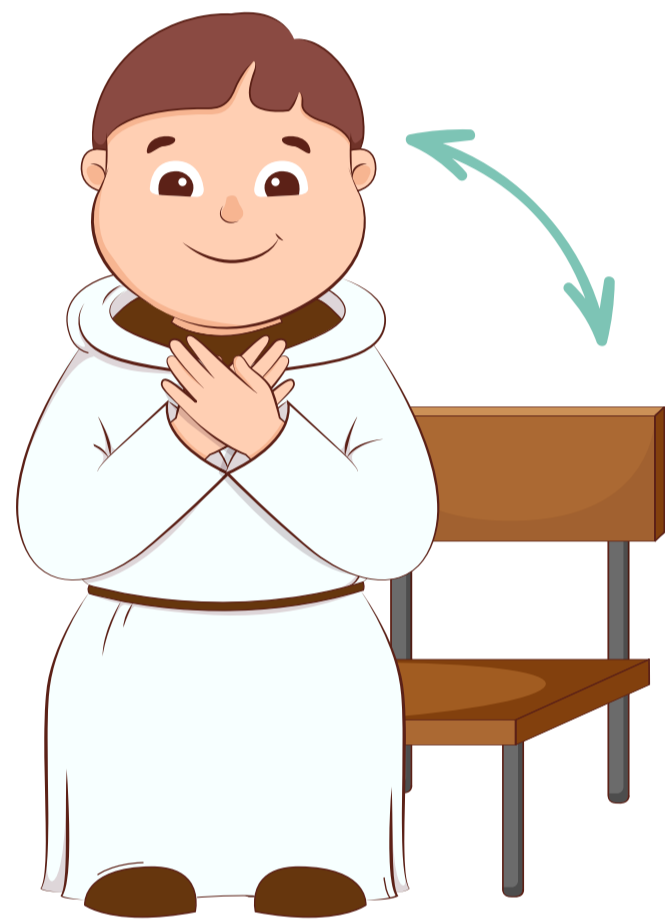


### Subir e descer degrau

Caso você tenha uma escada, ou algum degrau em casa, apoie sua mão em uma superfície segura (corrimão ou barra de apoio) e **suba e desça UM degrau.** ↓

Inicie a subida 10 vezes com a mesma perna, certificando-se de que estará com os dois pés apoiados no degrau antes de iniciar a descida. Depois, inicie as subidas com a outra perna.

**Atenção a sua postura!**



### **Levantar e sentar na cadeira**

Em uma cadeira firme, **cruze os braços em frente ao peito**, coloque todo o seu pé no chão e com as pernas levemente afastadas comece a **levantar e sentar**.

Repita esse movimento o máximo de vezes que conseguir sem atirar-se ao se sentar. Controle bem o movimento, mesmo que o realize devagar. Você pode registrar em um caderno o número de repetições feito, para acompanhar sua evolução.

Lembre-se de nunca atirar-se ao se sentar, pois você pode fazer com que a cadeira deslize e acabe caindo. Evitemos acidentes!



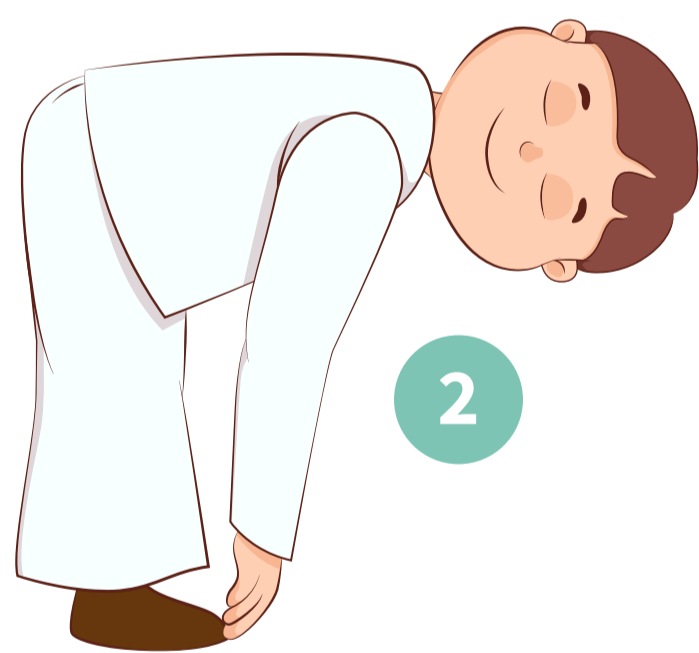


## Respire!

Ponha suas mãos sobre suas costelas com a ponta dos dedos médios se encostando.

Puxe o ar pelo nariz lentamente, contando até 3, e sinta as pontas dos dedos se afastarem. Solte o ar pela boca, novamente contando até 3.

Repita de 4 a 5 vezes.  
Faça pausas se necessário.



## Alongamentos

1. Eleve seus braços para o alto, o mais alto que conseguir. Mantenha a boa postura e se impulsione para cima sem tirar os pés do chão, como se fosse alcançar algo acima da sua cabeça. Conte vagorosamente até 20, respirando tranquilamente.

2. Mantenha as pernas bem retas e deixe seu corpo cair para frente como se suas mãos fossem alcançar seus pés. Não force, deixe que apenas o peso do seu corpo o conduza para baixo. Conte vagorosamente até 20, respirando tranquilamente. ↓

Existem muitos alongamentos que você pode fazer em casa, mas lembre-se de nunca buscá-los na internet! Busque sempre **orientação com profissionais** de confiança!

• • •

## A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DURANTE A DIÁLISE

Durante a realização da diálise, é comum que nos sintamos mais cansados, indispostos e até mesmo nauseados em função do processo de filtração do sangue. Entretanto, fazer atividades físicas durante a diálise não somente melhora a capacidade aeróbica e a força muscular, como também auxilia na eliminação dos solutos e no combate a esses desconfortos.



# *Cuide da sua qualidade de vida!*

Tomando os cuidados certos e mantendo hábitos saudáveis, é possível levar uma vida mais ativa e sem complicações.

Estamos juntos nessa caminhada!



Conteúdo: Bárbara Serrat - *Fisioterapeuta*.  
Edição e ilustrações: Agência Incomum.



**São Francisco  
de Paula**  
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO

