

## REALIZAR A PONTE



1. Dobrar as pernas e segurar os pés;
2. Esticar os braços e fazer força na cama;
3. Aproveitar para trocar fralda ou resguardo.



## GUIA DE ORIENTAÇÃO COMO MOBILIZAR O SEU FAMILIAR (1)

- Mobilizar no sentido da cabeceira da cama
- Mobilizar para um dos lados da cama
  - Rolar para um dos lados da cama
    - Realizar a ponte



**SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA  
UNIDADE FUNCIONAL DE ONCOLOGIA**

**Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.**  
Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro  
Serviço de Pneumologia | Unidade Funcional de Oncologia  
Telefone: 212147319  
[www.chbm.min-saude.pt](http://www.chbm.min-saude.pt)

Pretende-se com este guia fornecer orientações sobre como mobilizar uma pessoa dependente.

## MOBILIZAR NO SENTIDO DA CABECEIRA DA CAMA



1. Retirar a almofada da cabeça;
2. Agarrar-se à cabeceira da cama;



3. Dobrar as pernas;
4. Segurar os pés do familiar e solicitar que se puxe;



ou



### Sozinho

Atar um lençol na cabeceira da cama para que o seu familiar se possa puxar

## MOBILIZAR PARA UM DOS LADOS DA CAMA



1. Retirar a almofada;



2. Puxar a cabeça e parte de cima do tronco;



3. Puxar parte inferior do tronco;



4. Puxar as pernas.

## ROLAR PARA UM DOS LADOS DA CAMA



1. Ficar do lado para onde vira o familiar;



2. Dobrar a perna segurando-a pelo joelho;
3. Colocar a outra mão no ombro;



4. Virar o familiar para si.



### Sozinho

Atar um lençol no lado da cama para onde o seu familiar se vai virar.

