

## ANDAR



Dar uma das mãos para apoio do familiar e com outra segurar pelo cinto.



## GUIA DE ORIENTAÇÃO COMO MOBILIZAR O SEU FAMILIAR (2)

- Sentar na cama
- Segurança
- Transferir para a cadeira
- Andar



**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)

**SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA  
UNIDADE FUNCIONAL DE ONCOLOGIA**

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

## SENTAR NA CAMA



1. Virar o familiar para o seu lado;



2. Colocar uma mão debaixo do ombro e outra por trás do joelho;



3. Rodar o familiar até ficar sentado.



## SEGURANÇA



1. Travar a cadeira;



2. Afastar os apoios de pés



3. Retirar apoio de braço do lado da cama.

## TRANSFERIR PARA A CADEIRA



1. Segurar o familiar pela cintura (cinto de transferência, cós das calças);



2. Travar os joelhos do familiar com os seus;



3. Pedir ao familiar para se apoiar no braço da cadeira dobrando o tronco;



4. Colocar o apoio de braço e os apoios de pés da cadeira para posicionar corretamente o familiar.