

Checklist: transferência segura da cama para a cadeira

Confira antes, durante e depois de cada transferência.

- ☐ **Avisei e expliquei o movimento antes de começar**
Combine o 'no três'. O idoso participa — não é carregado.
- ☐ **Cadeira travada, a 45° da cama, do lado combinado**
Freios acionados e caminho livre de tapetes e fios.
- ☐ **Idoso sentado na beirada, com pausa de ~30 segundos**
Tontura ao sentar é comum. Fique de frente para ele.
- ☐ **Sapato fechado antiderrapante nos pés dele — nunca meia**
Dois pés firmes no chão, na largura do quadril.
- ☐ **Minha postura: joelhos flexionados, coluna neutra**
Os joelhos dele entre os seus; carga próxima ao corpo.
- ☐ **Pegada pela cintura ou cinto de transferência**
Nunca pelo braço ou pela axila — risco de lesão no ombro.
- ☐ **Giro feito com os pés, nunca torcendo a coluna**
Passos curtos; nariz e quadril na mesma direção.
- ☐ **Se ele não sustenta o próprio peso: parei**
Aí são duas pessoas ou equipamento (prancha, guincho) — nunca força de braço.

Este material orienta, mas não substitui avaliação de fisioterapeuta — especialmente após AVC, fratura recente ou dor ao mover. Em queda com dor forte ou batida na cabeça: não mova, ligue 192.

Quer ajuda para avaliar o seu caso?

Fale com a Serena Nobre no WhatsApp: **(11) 96619-7740** — cuidado domiciliar premium em São Paulo, com contrato mensal recorrente 12h ou 24h.