

Índice

GESTOS E ACTIVAÇÃO PESSOAS IDOSAS

PARTE I

Agradecimentos.	9
Prefácio.	11
Introdução	12

MÉTODO – GESTOS E ACTIVAÇÃO PARA PESSOAS IDOSAS (GAPI)

• Metodologia.	16
• Pedagogia.	23

EDUCAÇÃO GESTUAL ESPECÍFICA

• Características	25
• Léxico	30
• Levantar-se sentado/de pé.	31
• Baixar-se de pé/sentado dando uma volta	42
• Marchas	52
• Escadas	64
• Amparo de quedas	82
• Levantar-se do chão.	92
• Levantar-se da cama deitado/sentado	112
• Transferir assento-assento.	122
• Endireitar-se na cadeira.	130
• Endireitar-se na cama	140
• Transladar.	150
• Elevar-se	158
• Rolar lateralmente	164
• Epílogo	170
• Anexo	171

PARTE II

Agradecimentos.....	175
Prefácio.....	177
Introdução.....	178

APLICAÇÕES CLÍNICAS..... 181

• Recapitulação.....	182
• Léxico.....	190
• Levantar-se sentado/de pé.....	191
• baixar-se de pé/sentado.....	202
• Marchas.....	210
• Amparo de quedas.....	220
• Levantar-se do chão.....	231
• Levantar-se da cama/sentar-se.....	241
• Transferência assento-assento.....	246
• Endireitar-se na cadeira.....	256
• Endireitar-se na cama.....	262
• Transladar e transferir deitados.....	268
• Transferir sentado.....	278
• Tarefas de cuidados de eliminação.....	288
• Tarefas e procedimentos complementares.....	298

Glossário.....	302
Conclusão.....	305
Ajudas de activação e de manutenção.....	306
Ajudas normais.....	308
Acessórios de deslize.....	310
Super-estruturas.....	312
Ajudas mecanizadas.....	313