

### Questão 1

Proteção: Prescrição de órtese de contenção que limite os movimentos do tornozelo, em especial o movimento de inversão.

Repouso: Prescrição de deambulação com muletas sem suporte de peso.

Crioterapia por 30' de duas em duas horas.

Compressão: manter a região sob moderada compressão.

Elevação: manter seguimento elevado ou neutro.

A função primária deste protocolo terapêutico é a redução da área de lesão secundária, quanto maior a atividade inflamatória maior a lesão e o tempo de cura. A proteção tem a função de evitar tensões ou sobrecarga nas estruturas lesadas com agravamento da lesão, bem como a exacerbação do quadro inflamatório. O repouso é importante devido ao fato que a atividade aumenta a necessidade de consumo de O<sup>2</sup> pelas células aumentando as chances de hipóxia secundária. A crioterapia reduz o metabolismo, consumo de O<sup>2</sup>, e aumenta a sobrevivência na área de lesão secundária. A compressão aumenta a pressão hidrostática intersticial e atua no controle do edema.

A elevação reduz a pressão hidrostática capilar e atua no controle do edema

### Questão 2

**Organização do processo de trabalho, nos territórios de sua responsabilidade, referido às ESF que a ele se vinculam e fazem a gestão do cuidado, priorizando:**

- Atendimento compartilhado para uma intervenção interdisciplinar, com troca de saberes, capacitação e responsabilidades mútuas (estudo/ discussão de casos/situações, orientações, atendimentos em conjuntos);
  - Encaminhamento de usuários/famílias para o Núcleo pela equipe de saúde da família, sendo realizada, necessariamente, uma discussão a priori entre os profissionais responsáveis pelo caso. (Atendimento individual em situações extremamente necessária pelo NASF).
  - Ações comuns nos territórios de responsabilidade do NASF, sendo desenvolvidas de forma articulada com a ESF e outros setores públicos (exemplos: educação permanente, planejamento integrado, potencialização do uso de espaços públicos de convivência, ações focadas na inclusão social, enfrentamento da violência, educação popular em saúde, organização em rede intersetorial para a equidade e cidadania - escolas, creches, equipamentos da assistência social, etc -, trabalhos com grupos vulneráveis).
- \* O NASF está dividido em oito áreas estratégicas sendo elas: atividade física/práticas corporais; práticas integrativas e complementares; reabilitação; alimentação e nutrição; saúde mental; serviço social; saúde da criança/ do adolescente e do jovem; saúde da mulher e assistência farmacêutica.

### Questão 3

a) controle postural da cabeça e tronco.

b) controle postural da cintura escapular, que auxilia em um melhor controle de cabeça e tronco.

c) Apoio lateral e anterior na posição sentada.

d) reações de equilíbrio.

e) reações de proteção.

#### **Questão 4**

Posicionamento da cabeça.

Nivelamento e posicionamento dos ombros.

Alterações angulares da coluna vertebral (cifose, lordose, desvio lateral).

Altura e rotação dos membros superiores e inferiores.

Altura dos pontos das cristas ilíacas.

Nivelamento da espinhas ilíacas antero superiores (EIAs).

Alinhamento das patelas e joelhos, maléolos laterais e mediais e arcos longitudinais mediais dos pés.

#### **Condutas:**

Cinesioterapia – alongamento da musculatura encurtada e fortalecimento da musculatura débil ou enfraquecida.

Alívio da dor – massoterapia, hidroterapia, crioterapia, TENS (alívio da dor presente nas alterações posturais).

Orientações posturais.