

## CHECKLIST | TRANSFERÊNCIAS DE SENTADO PARA DE PÉ

---

**Principal objetivo:** saber fazer/checkar/confirmar

As transferências são movimentos realizados com o intuito de mobilizar uma pessoa de um local para outro. Estes movimentos adquirem uma importância elevada e ajudam a minimizar algumas consequências menos positivas para a pessoa idosa, como o caso das úlceras de pressão. Saber realizá-las corretamente é muito importante, não só para evitar lesões na pessoa idosa, como também para o próprio cuidador.

---

- Coloque-se diante da pessoa a transferir com as pernas flexionadas;
- Coloque uma das suas pernas entre as pernas da pessoa idosa e a outra mais atrás;
- Coloque os seus antebraços por debaixo dos braços dos idosos, apoiando os seus cotovelos na sua própria cintura;
- Peça à pessoa idosa para se inclinar para a frente;
- Oscile o seu corpo para trás para ajudar a pessoa a levantar-se;
- Depois de estar em pé certifique-se que a pessoa idosa mantém o equilíbrio antes de iniciar a marcha.

Na plataforma [pimesenior.com](https://www.pimesenior.com) poderá obter mais informações acerca deste e outros assuntos, ou esclarecer as suas dúvidas na comunidade PrimeSenior (botão "Precisa de Ajuda?").

Consulte infográficos relacionado com o tema em [www.pimesenior.com](https://www.pimesenior.com) » infográficos.

Na [pimesenior.com](https://www.pimesenior.com) a necessidade encontra a oferta e os medos e receios encontram o conhecimento.