

EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES – EBSEH
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
SERVIÇO DE TERAPIA OCUPACIONAL

TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA: Orientações para as Atividades de Vida Diária



HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA UFMA

AUTORES / TERAPEUTAS OCUPACIONAIS:

**DIANA VIRGÍNIA LOPES DE ARAÚJO
JOSENILSON DE JESUS RODRIGUES BRANDÃO
KEYLA REGIANI GOMES DE CARVALHO
NATASHA CILIANE DE J. R. M. MORAES
PAULA SORAYA COSTA CARDOSO
POLLYANA MACIEL PORTELA**

REVISÃO:

NARA GURGEL

FOTOS:

POLLYANA MACIEL PORTELA

**SÃO LUÍS – MA
2023**

SUMÁRIO

1 Orientações gerais	4
2 Ao andar	5
3 Ao transportar objetos	5
4 Ao banhar-se	8
5 Ao utilizar o vaso sanitário	8
6 Ao utilizar a pia	9
7 Ao vestir-se	10
8 Ao pentear-se	11
9 Ao lavar roupa	11
10 Ao cozinhar	12
11 Ao alimentar-se	12
12 Ao arrumar a casa	13
13 Ao deitar-se	14
Referências	15

Diversas condições de saúde, como as doenças cardíacas e pulmonares, podem levar à dificuldade de respirar e cansaço ao realizar as atividades do dia a dia.

Por esse motivo, é necessário adaptar algumas dessas atividades, através de estratégias chamadas de técnicas de conservação de energia, que são adotadas a fim de diminuir o gasto energético durante as atividades que exigem maior esforço físico. Elas permitem executar com maior segurança as atividades diárias, melhoram funcionalidade e desempenho e aumentam a independência e autonomia. Além de proporcionar melhoria da qualidade de vida e bem-estar.

ORIENTAÇÕES GERAIS:

- Controle sua respiração. Inspire (puxe o ar pelo nariz) e expire (solte o ar pela boca) de forma lenta, profunda e controlada;



- Organize o seu tempo, planejando o dia e a semana, de modo a distribuir com equilíbrio as tarefas, alternando entre as mais leves, as mais cansativas e o descanso;
- Perceba o seu corpo, os seus limites, e descanse sempre entre uma atividade e outra;
- Realize as atividades mais cansativas no período do dia em que se sente com mais energia;
- Procure descansar antes de estar exausto. Caso esteja cansado durante a realização de uma atividade, **pare e descanse**;
- Faça movimentos lentos e suaves durante as atividades. A pressa aumenta o cansaço e o desconforto;
- Solicite auxílio de familiares, cuidadores ou outros, sempre que necessário.

AO ANDAR

- Planeje os passeios e caminhadas antes de sair de casa. Inclua no planejamento o tempo necessário para ir e vir, os pontos de apoio para descanso e o tipo de terreno (pedregulhos, piçarra, buracos, ladeiras, dentre outros...);
- Controle a respiração enquanto caminha. Diminua o passo se sentir cansaço;
- Ao subir escadas, segure no corrimão, inspire lentamente parado, suba alguns degraus enquanto expira lentamente;
- Caso sua casa tenha escadas, planeje suas tarefas com antecedência para evitar ter de subir e descer muitas vezes.



AO TRANSPORTAR OBJETOS

- Evite levantar ou carregar objetos. Diante da necessidade de deslocar objetos de um lado para outro, procure deslizá-los pelas superfícies;
- Sempre que possível, utilize um carrinho/sacola com rodinhas para transportar objetos. Quando não for possível, transporte o peso junto ao corpo ou dividindo o peso usando os dois lados do corpo;





- Caso seja necessário levantar objetos do chão, abaixe-se dobrando os joelhos e mantendo as costas retas. Evite curvar o tronco.



AO BANHAR-SE

- Separe com antecedência tudo que você for precisar durante o banho (sabonete, shampoo, toalha, dentre outros);
- Caso se sinta cansado, tome banho sentado em uma cadeira com encosto e braços. Posicione a cadeira próxima ao chuveiro;
- Quando preferir banhar-se em pé, utilize um chinelo emborrachado ou tapete antiderrapante, isso lhe dará melhor segurança, reduzindo o esforço e risco de queda;
- Em casos de banho no tanque/balde, posicione uma cadeira ao lado para sentar-se e observe se a altura da água está de fácil alcance, para não precisar levantar da cadeira diversas vezes;
- Utilize escova de cabo longo para esfregar as costas, pernas e pés;
- Ao sair do banho, sente-se para secar o corpo.

AO UTILIZAR O VASO SANITÁRIO

- A altura ideal do vaso sanitário é quando, sentado, os pés ficam apoiados no chão e os joelhos dobrados em 90°. Se necessário, utilize um assento elevado ou realize a elevação do vaso;



- Caso seja possível, instale barras de apoio ao lado do vaso sanitário para segurar-se ao realizar o movimento de sentar e levantar;
- Se você usa fossa séptica (sentina), é importante utilizar uma adaptação para assento, como cadeiras com abertura no centro, que podem ser confeccionadas de macarrão/espaguete, madeira etc. Evite cadeiras de plástico pelo risco de queda. As cadeiras próprias para banho, também podem ser utilizadas.



AO UTILIZAR A PIA

- Reúna na pia todos os materiais que você for necessitar – creme dental, escova de dentes, barbeador, etc;
- Sentado em frente a pia, apoie os braços nela ao realizar as atividades como escovar os dentes, fazer a barba etc;
- Abaixei a altura do espelho e evite fazer sua higiene pessoal em pé.



AO VESTIR-SE

- Separe antecipadamente as roupas que irá usar;
- Dê preferência por roupas largas ou que possuam maior elasticidade;
- Vista-se sentado;



- Sentado, vista primeiro a metade de baixo (calça, bermuda, saia), fique em pé e ajuste a roupa;
- Calce meias e sapatos sentado, cruzando uma perna sobre a outra e evitando curvar o tronco para frente. Caso não seja possível assumir essa postura, solicite ajuda.



AO PENTEAR-SE

- Use pente ou escova adaptada com cabo alongado, a fim de evitar elevação do braço;
- Caso não seja possível o pente adaptado, pentear-se com os braços apoiados em uma superfície (na mesa, penteadeira, etc);

AO LAVAR ROUPA

- Se possível, transporte a roupa suja até a lavanderia utilizando um carrinho de rodinhas;
- Para estender a roupa, coloque o cesto ou balde de roupas molhadas na altura da cintura. O varal não deve estar muito acima da altura dos seus ombros.



- Evite passar a roupa em pé. Sente-se em um banco alto, com a roupa ao alcance das mãos;

AO COZINHAR

- Coloque todos os ingredientes e objetos que irá precisar na mesa da cozinha;
- Prepare os alimentos sentado e com os braços apoiados na mesa, na pia ou na bancada;
- Cozinhe quantidades maiores de comida e guarde para a próxima refeição. Atente para o seu armazenamento dessa comida em ambiente refrigerado (geladeira). Se você tiver orientação médica e nutricional para não consumir comida requeentada, ignore este item;
- Lave a louça apoiando-a na pia. Utilize um escorredor ao invés de enxugá-la.



AO ALIMENTAR-SE



- Mantenha os braços apoiados sobre a superfície da mesa enquanto se alimenta;

- Utilize talheres e copos mais leves, isso diminui a sobrecarga durante a refeição. Faça a ingestão do alimento devagar, dando pausas para o descanso, evitando o cansaço e, conseqüentemente, os engasgos;
- Descanse pelo menos uma hora depois das refeições.

AO ARRUMAR A CASA

- Durante a limpeza mantenha o ambiente arejado, abrindo portas e janelas;
- Em vez de se curvar, dobre os joelhos e mantenha a coluna reta;



- Ao arrumar gavetas ou limpar locais baixos, utilize um banquinho para sentar-se ao invés de ficar com a coluna curvada ou agachado;
- Organize os armários de forma que os objetos que você mais usa permaneçam nas prateleiras de fácil alcance, em uma altura entre os ombros e a cintura;



- Use utensílios de limpeza com o cabo comprido (espanadores, vassouras, rodo, pá de lixo etc.).

AO DEITAR-SE

- Antes de dormir, coloque tudo que precisa próximo à cama, como água, celular, ou outros objetos que possa precisar durante a noite;
- Evite camas muito altas ou muito baixas. A altura ideal é quando, sentado em sua beirada, seus pés ficam apoiados no chão;
- Ao levantar-se da cama, gire o corpo lateralmente, apoie-se nos braços e coloque as pernas para fora da cama;



REFERÊNCIAS

CENTRO HOSPITALAR DE REABILITAÇÃO ANA CAROLINA MOURA XAVIER. **Doenças neuromusculares**. Paraná, 2013.

CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO DE SÃO JOÃO. **Técnicas de Conservação de Energia**. Porto, 2020.

PASQUALOTO, A. S. et al. Estudo do grau de dispneia nas atividades de vida diária e a utilização de técnicas de conservação de energia nos portadores da doença pulmonar obstrutiva crônica. **Revista Contexto e Saúde**, Editora Unijuí, v. 8 n. 16. 2009, p. 59-66.

VELLOSO, M.; JARDIM, J. R. Funcionalidade do paciente com doença pulmonar obstrutiva crônica e técnicas de conservação de energia. São Paulo – SP, **J Bras Pneumol**. 2006;32(6):580-6.



**HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA UFMA
UNIDADE DE TRANSPLANTES
RUA BARÃO DE ITAPARY, 227, CENTRO, CEP 65020-070
SÃO LUÍS - MARANHÃO
TELEFONE: (98) 2109 1000
E-MAIL: HUUFMA@HUUFMA.BR**