

O QUE É?

- Técnicas de conservação de energia são maneiras de otimizar a mecânica corporal, visando diminuir o gasto energético durante as tarefas, aumentando a funcionalidade.
- Ideal para diminuir a sensação de falta de ar e cansaço.

COMO INICIAR:

- Planeja a realização de suas tarefas.



Realize primeiro as tarefas leves e só depois as mais intensas

- Faça pausas durante a realização das atividades mais intensas e longas.



Aproveite esse período para descansar

DICAS: Deixe os objetos mais utilizados na altura do tronco.

Tome banho sentado em um banco.

Coloque barras de apoio no banheiro e escadas.

Não seque a louça, deixe secar sozinha.



FISIOTERAPIA EM
GERONTOLOGIA

REGULAGEM DE ALTURA PARA ESTOCAGEM DE OBJETOS E MATERIAIS UTILIZADOS NA VIDA DIÁRIA



Elaboração: Elainy Kelle Moreira
Supervisão: Profª Deise Ferreira
Especialização Fisioterapia em Gerontologia
HCFMUSP
2019



TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA: MECÂNICA DO MOVIMENTO

ORIENTAÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS



MELHORE SEU MOVIMENTO COM ESSAS DICAS:

- **Como vestir-se:** vista-se sentado, coloque as calças primeiro, até acima dos joelhos e a seguir vista a camisa. Ao levantar-se termine de vestir a calça. Evite roupas apertadas. Dê preferência aos sapatos que não necessitam ser amarrados.



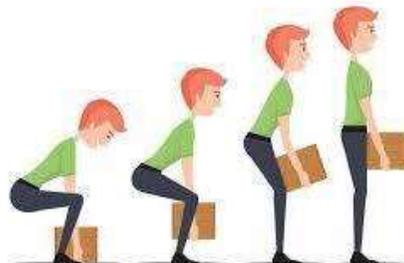
- **Calçar sapatos:** Realize sentado, creze uma perna sobre a outra, evite ficar com a coluna inclinada para a frente e amarre os sapatos com as duas mãos.



- **Barbear-se:** procure realizar essas atividades sentado e com os cotovelos apoiados em uma bancada ou mesa.



- **Pegar objetos no chão:** Realize o acachamento afastando os pés, aumentando sua base de apoio, dobre os joelhos, segure o objeto com as duas mãos, evite inclinar a coluna para frente, mantendo a mesma ereta.



- **Escovar os dentes:** Realize em pé com a coluna ereta, deixe o braço próximo ao corpo e realize os movimentos de escovar com o punho e mão.



- **Pegar objetos no alto:** Como já foi dito, deixe os utensílios que mais utiliza nas prateleiras mais baixas, mas caso precise pegar algo no alto, deixe os cotovelos próximos ao corpo e pegue os objetos com as duas mãos, visando distribuir o peso.



- **Estender roupas no varal:** O ideal é adaptar seu varal, deixando-o em uma altura acessível a realização da atividade sem necessidade de subir em escadas/degraus e que não precise levantar os braços muito alto. Mantenha o varal na altura dos ombros, deixe os braços próximos ao corpo e mantenha a coluna ereta.

