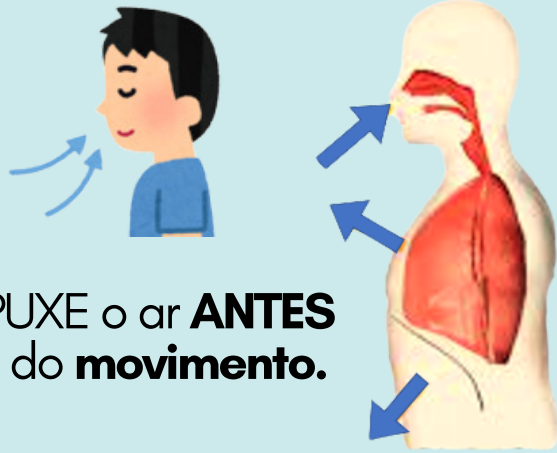
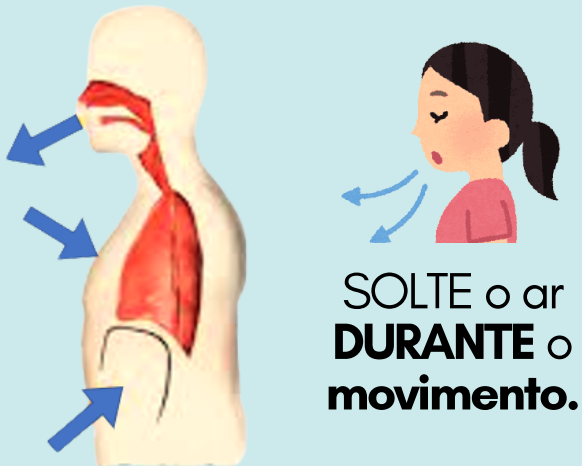


# RESPIRAÇÃO

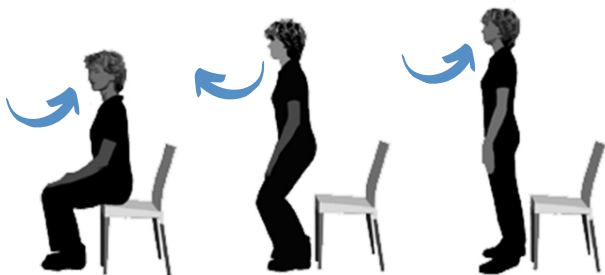


PUXE o ar **ANTES** do movimento.



SOLTE o ar **DURANTE** o movimento.

**Exemplo:**



# ORIENTAÇÕES GERAIS:



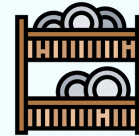
Use calçados leves e confortáveis;

**Planeje** as tarefas alternando entre as leves e as pesadas.



**Descanse** entre as tarefas.

Evite fazer tarefas que **não** são **essenciais**, como por exemplo: secar a louça.



Elaboração:

**Ana Laryssa Rios Justino**

Supervisão:

**Deise Ferreira Silva**

Especialização de Fisioterapia em Gerontologia - HCFMUSP - 2021



FISIOTERAPIA EM GERONTOLOGIA



FISIOTERAPIA  
INSTITUTO CENTRAL - HCFMUSP

# TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA



## Orientações Fisioterapêuticas

**HOSPITAL  
DIA**

# POSICIONAMENTO

Um das melhores formas de **economizar energia** do corpo é se posicionando **melhor**.

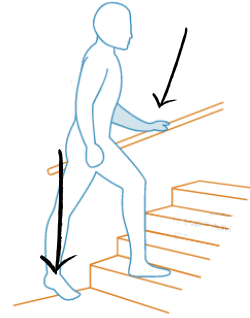
Seguem algumas dicas:

# CARREGAR OBJETOS

- Mantenha-o próximo ao corpo.
- Para pegar algo no chão, use as pernas para se abaixar.



# SUBIR ESCADAS



- Use o corrimão como apoio, não faça força nele.
- Faça força no pé que está no degrau de baixo.
- Se necessário, pare com os dois pés em cada degrau.

# BANHEIRO

- Utilize barras de apoio perto do vaso sanitário e na área do banho.
- Se necessário, tome banho sentado.



# MANIPULAR OBJETOS

ALTURA IDEAL:

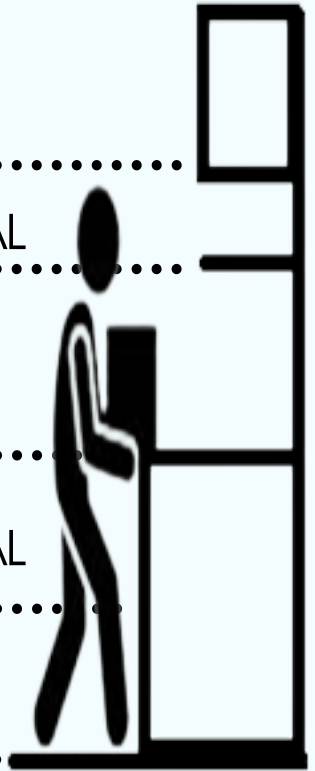
Uso RARO

Uso OCASIONAL

Uso FREQUENTE

Uso OCASIONAL

Uso RARO



# LEVANTAR E DEITAR

- Ao **levantar** da cama, siga os seguintes passos:



- E para deitar, faça a ordem inversa.