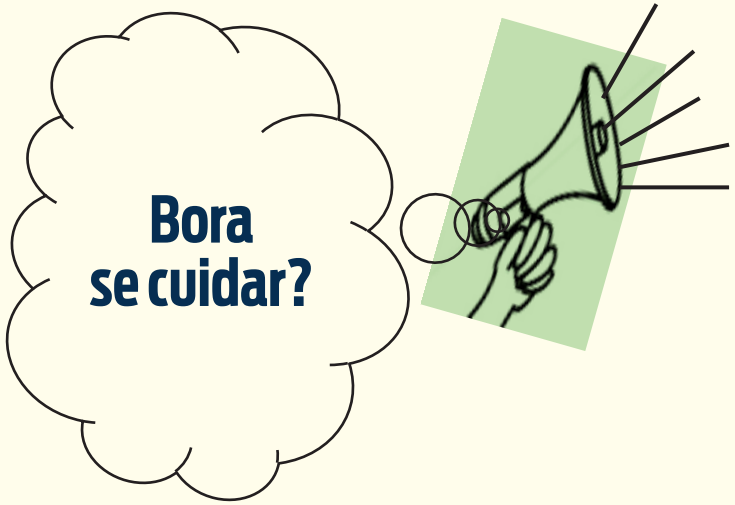
ATENÇÃO!

Ainda que você não tenha nenhuma lesão ou problema de saúde, que comprometa a sua funcionalidade e o desempenho nas atividades de vida diária, vale aplicar as orientações aqui ilustradas, pois vai colaborar para a manutenção da funcionalidade, visando a independência e autonomia por maior tempo possível.



PREFEITURA
RIO DAS OSTRAS

SAÚDE

HiperDia

Elaboração:
Deise Suzano
Terapeuta Ocupacional

Funcionalidade no Cotidiano

Algumas estratégias para manter a funcionalidade, preservando a autonomia e independência nas atividades de vida diária.

PREFEITURA
RIO DAS OSTRAS

Pense no seu dia a dia!

Ele é composto de uma série de atividades que precisam de diferentes habilidades, não é mesmo?

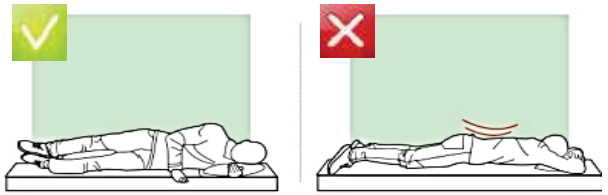
Atividades simples, como:

.Dormir,
.Escovar os dentes,
.Pentear os cabelos,
.Tomar banho,
.Vestir a roupa,
.Lavar e estender a roupa no varal,
.Passar roupas,
.Preparar o alimento,
.Guardar ou pegar um produto na despensa.

Buscando estratégias para manter a saúde e a funcionalidade nas tarefas do cotidiano

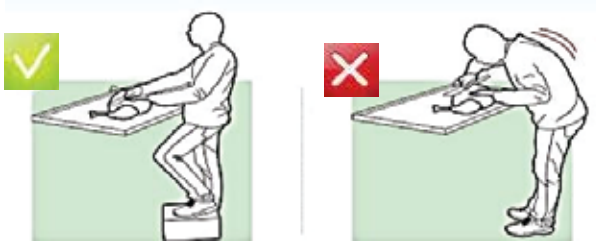
Existem condições de saúde que podem impedir ou dificultar a realização adequada dessas atividades. Exigindo que algumas tarefas sejam realizadas de maneira modificada ou adaptada, visando economizar energia e poupando as articulações.

Ao deitar, evite a posição em decúbito ventral (de barriga para baixo), busque apoiar em um dos lados, usar um travesseiro ou almofada.

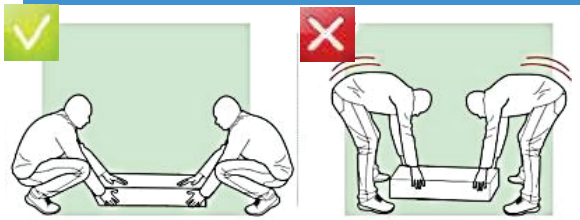
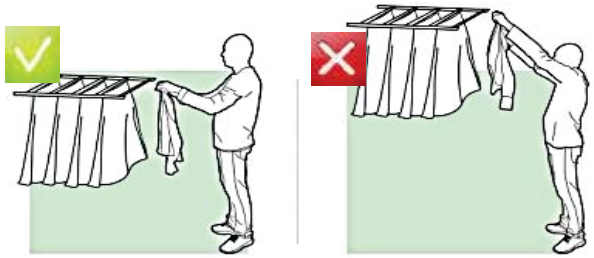


Ao calçar sapatos e meias evite inclinar a coluna. Sente sobre o glúteo. Mantenha a postura reta. Mantenha um pé apoiado ao chão. Dobre a perna oposta.

Ao lavar a louça ou durante o preparo da refeição, manter contraído o abdômen, apoiar um dos pés em um banquinho ou balde, manter postura ereta. Não curvar a região cervical.



Ao manusear objetos pesados peça ajuda a outra pessoa. Flexione os joelhos, mantenha os pés afastados e contraia a barriga.



Evite se esticar para alcançar um varal alto, tente deixá-lo em uma altura acessível, estenda a roupa sem levantar os braços acima da linha dos ombros.