ORIENTAÇÕES DA TERAPIA OCUPACIONAL

FACILITADORES NA REUMATOLOGIA

Equipe
Multiprofissional
do HC-UFMG

HC UFMG Hospital das Clínicas Universidade Federal de Minas Gerais

· ALO ·
Departamento do
Aparelho Locomotor

110 anos 1911 · 2021

FACULDADE DE MEDICINA · UFMG ·

UFMG

Objetivo da cartilha

Orientar adaptações que devem ser realizadas nos objetos ou no ambiente cotidiano do indivíduo, para facilitar as tarefas de forma segura e direcionada, a fim de evitar deformidades e incapacidades nos indivíduos com doenças reumatológicas.

Apresentar diferentes possibilidades de adaptações que podem também ser confeccionados com materiais de baixo custo e mais accessíveis.

Sumário

Vestuário 04

Alimentação 06

Eletrodomésticos 10

Ambiente 11

Maçanetas de alavanca 13

Varal, prateleira e armários baixos 14

Banho 15

Melhore a funcionalidade dos objetos 16

Vestuário

Gancho que facilita abotoar as roupas.

As deformidades ou a perda de força nas mãos podem dificultar os movimentos que exigem precisão e coordenação.

Adaptar a execução nas tarefas para pessoas com dificuldade nos movimentos finos.

Alcançadores para dificuldades em abaixar o corpo

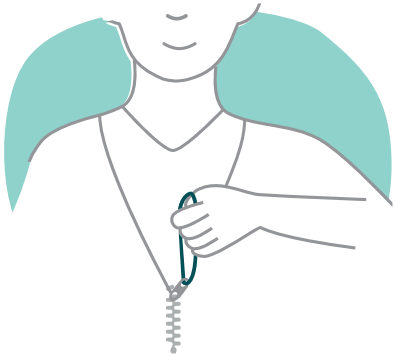
As Limitações nos movimentos dos membros inferiores podem dificultar alcançar os pés ou objetos no chão.

A atividade pode ser realizada utilizando hastes ou cordões modificados.

Extensores para dificuldades em realizar a pinça

Pequenos acessórios podem ser de difícil utilização se existem alterações nos movimentos das mãos.

Atenção!
Sempre altere o comprimento de instrumentos e acessórios com cordões e alças maiores.



Alcançadores para dificuldades nos movimentos dos braços

Os movimentos do cotovelo e do ombro podem estar diminuídos e incapacitar o indivíduo para cuidados pessoais.

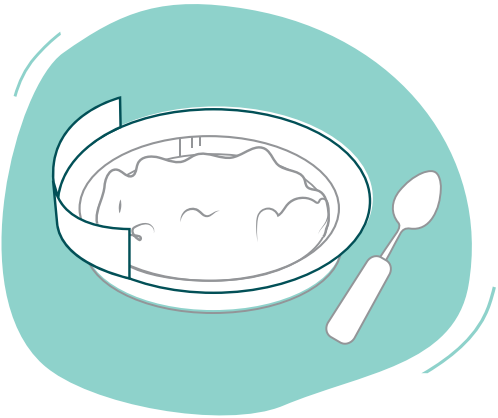
O uso de cabos aumentados nos acessórios podem ajudar a realizar estas tarefas.

Alimentação

Uma pequena borda elevada no prato pode facilitar a alimentação pelo próprio indivíduo.

Esse tipo de prato auxilia o uso do talher e mantem o alimento no prato.

Pratos com bordas elevadas para auxiliar nos movimentos sem controle.



Nas dificuldades de preensão

Esses engrossadores e alças estabilizadoras evitam posições que podem levar a deformidades nas mãos.
As alças estabilizadoras posicionam a mão mais alinhada, auxiliam na preensão correta.
Os objetos engrossados oferecem maior contato da mão nos objetos, distribuindo melhor a força.

Utilizar engrossadores de objetos e/ou alças estabilizadoras.

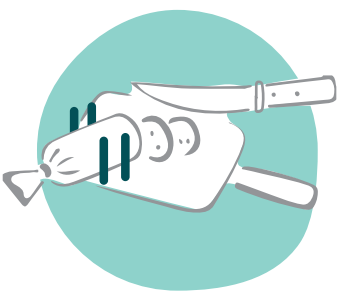
Evitar os desvios nas mãos durante as atividades

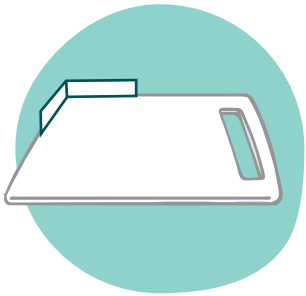
Usar objetos e ferramentas que possam ser segurados na posição vertical (em pé).
Eles são mais adequados que aqueles na posição horizontal (deitados), pois auxiliam os dedos e punho permanecerem na posição reta.

Exemplo:
A faca posiciona a mão em desvio, facilitando as deformidades nas mãos. Preferir descascador que auxilia na posição correta das mãos durante a tarefa.

Fixador de alimentos para evitar segurar por muito tempo

Esse fixador auxilia as pessoas que possuem dificuldade nos movimentos de uma das mãos.
Ele pode evitar deformidades das mãos e dedos ao segurar objetos por longos períodos em posição de torção da mão





Atenção!
Ao apoiar objetos em materiais antiderrapante nas superfícies, haverá maior fixação dos materiais para realizar sua tarefa. A estabilidade irá evitar movimentos repentinos que podem desalinhar as mãos.

Utilizar antiderrapantes para auxiliar na fixação durante a manipulação dos objetos, evitando segurá-los por muito tempo.

Evitar descascar, cortar e moer o vegetal. Usar equipamentos que facilitem

Descascar, cortar, moer alimentos exigem posições repetitivas, constantes, movimentos fortes e precisos dos dedos. Estas atividades facilitam o desenvolvimento de deformidades.

Utensílios de abrir potes e garrafas

Ao girar as tampas para abrir qualquer coisa, você torce suas mãos. O desalinhamento dos dedos e punho associados à força devem ser evitados sempre.
Esses utensílios auxiliam evitar os movimentos de torção e devem ser usados!

Utilizar utensílios para essa tarefa. Existem vários tipos.

Eletrodomésticos

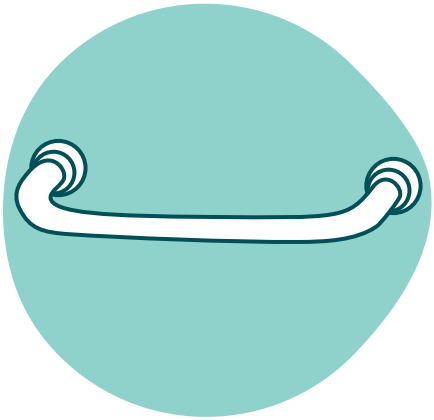
Para evitar desvios e torções nas mãos, prefira usar equipamentos domésticos

Movimentos repetitivos, como torcer e esfregar, devem ser evitados ao máximo. Estes movimentos facilitam o desenvolvimento de deformidades nas mãos.
Utilize sempre os eletrodomésticos para substituir estes esforços.

Ambiente

Preparar o ambiente para garantir segurança reforçada

As quedas podem levar a complicações no quadro das doenças crônicas.
Por isso, devemos evitar qualquer situação de risco de quedas. Cuidado com os tapetes da casa, pisos molhados, excesso de móveis e enfeites. Atenção especial no ambiente do banheiro. Barras de apoio são necessárias.



Assento de vaso elevados

Este assento facilita a pessoa levantar, quando os movimentos do quadril e do joelho estão comprometidos,
Assentos elevados são indicados para maior equilíbrio na posição de sentar e levantar no banheiro, junto com barras de segurança para apoio

Barras em locais perigosos

É bom colocar barras em alguns locais da casa que oferecerem maior risco de queda.
Os familiares devem observar estes locais e promover maior segurança com pontos que facilitem o apoio do indivíduo.

Elevação de canteiros para a jardinagem e hortas

O comprometimento nos movimentos das pernas pode dificultar a realização das posições de agachar ou ajoelhar. A dificuldade pode ocorrer inclusive com a incapacidade de se levantar do chão.
Use sua criatividade no planejamento de formas de elevar a tarefa. Ele pode ser diferenciado para as várias situações e atividades que executa.

Exemplo:
Canteiros elevados permitem atividades que evitam posição agachada ou ajoelhada

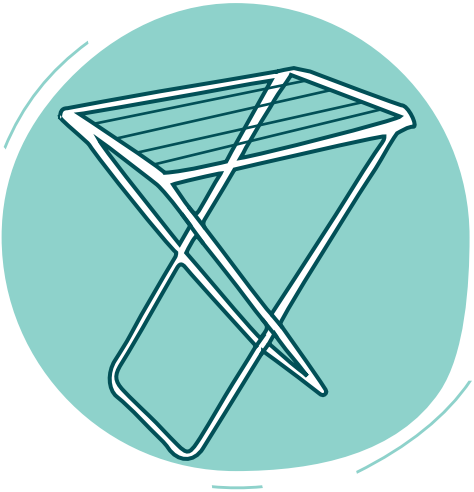
Maçanetas de alavanca

As tarefas que requerem o movimento de giro nas mãos devem ser evitadas. A ação de rodar com dedos e punho deve ser substituída por movimentos do cotovelo.
O formato da alavanca facilita abrir portas, torneiras e etc. se usarmos objetos em forma de alavancas usamos mais os movimentos do cotovelo.

Varal, prateleira e armários baixos

Para não forçar seu ombro! O ombro é uma articulação que não devem ser realizados movimentos na posição elevada, ou seja, acima de 90°.
O paciente com inflamações articulares pode desenvolver, com facilidade, dor nesta articulação se ela for utilizada de forma inadequada.

Prefira sempre varal, armários e prateleiras de alcance baixo



Banho

A autonomia no banho é fundamental para a privacidade do indivíduo. Movimentos limitados de braços, tronco e pernas podem impedir esta tarefa.
A dificuldade em se abaixar ou levantar podem aumentar o risco de quedas no banheiro. Facilitadores de alcance e preensão são importantes

Usar bucha/escova de cabo comprido para lavar as costas e os pés.

Evite quedas no banheiro, use tapetes antiderrapante ou tome banho sentado

Outro problema de risco de quedas no banheiro é o chão molhado e escorregadio.
A posição sentada é ideal para quem tem dificuldades nos movimentos das pernas.
O antiderrapante deve ser utilizado em todos os ambientes com chão escorregadio.

Melhore a funcionalidade dos objetos

Engrossar os objetos

Objetos de uso intenso e continuo devem ser engrossados, pois melhoram a pega do mesmo. Analise seus objetos do dia a dia e procure formas de engrossar pontas e cabos.
Quanto maior a área de pressão na mão, menor o risco de desenvolver deformidades.

Distribui melhor a área de pressão na mão.

Utilizar apoiadores para evitar o uso intenso das mãos

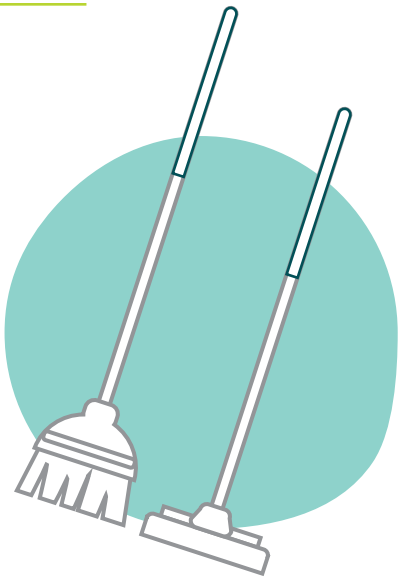
As mãos que sofrem processos inflamatórios, como na artrite reumatoide, devem ser poupadas de atividades que exijam segurar os objetos por longos períodos.
Estes objetos poderão ser afixados em superfícies inclinadas.

Fixação de objetos para evitar segurar objetos por muito tempo

Para evitar os movimentos laterais ou de torção nos dedos, os objetos podem ser afixados em superfícies firmes, principalmente aqueles de uso constante.

Materiais de limpeza: vassoura e rodo

Para o serviço ficar mais leve e facilitar sua postura ereta.
Hoje temos no comércio alongadores de cabos de vassoura, rodo, etc.
Mas, você pode usar sua imaginação e criar suas próprias adaptações com materiais recicláveis. Providencie ajustes no comprimento de objetos, ferramentas e utensílios domésticos.



Cabos alongados na vassoura e no rodo

Sua observação e criatividade são muito importantes no processo de indicação e criação das adaptações

Expediente:

Centro de comunicação social da Faculdade de Medicina da UFMG
Coordenação: Gilberto Boaventura
Atendimento publicitário: Estefânia Mesquita
Diagramação | Ilustração: Clarice Passos