

DICAS DA TERAPEUTA OCUPACIONAL:

Segurança e independência nas atividades diárias

Caso haja desequilíbrio ou dores na realização de atividades cotidianas como: calçar meia, pegar um objeto no chão, mexer no jardim, estender roupas, entre outras, é possível facilitar e treinar este desempenho para o idoso se manter independente com segurança. Terapeutas ocupacionais são os únicos profissionais capacitados para treinar atividades de vida diária e também podem prescrever tecnologias assistivas para facilitá-las



Encontre um Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) acessando o site: <https://sbgg.org.br/>



ou acesse pelo qr code

APOIO:



PARCERIA:



NÃO CAIA NESSA!



**O FISIOTERAPEUTA E O
TERAPEUTA OCUPACIONAL
SÃO INDISPENSÁVEIS NA
SUA VIDA!**

Folder idealizado por:

Dr. Bruno Gil Aldenucci

Dra. Vivian Maria Biernaski

Dra. Monica Mello Macedo Ignácio

Dra. Andressa Chodur



DICAS DO FISIOTERAPEUTA:

Fortalecimento Muscular

Pratique exercícios de fortalecimento muscular regularmente para manter a força e a estabilidade, prevenindo quedas e lesões.

Exercício de sentar e levantar: Sente-se em uma cadeira com os pés firmemente no chão. Levante-se devagar até ficar em pé. Sente-se novamente, controlando o movimento.

Repita 10-15 vezes. Esse exercício ajuda a fortalecer as pernas e melhora a estabilidade.



DICAS DO FISIOTERAPEUTA:

Mobilidade Funcional

Realize atividades que promovam a mobilidade funcional para manter a independência nas atividades diárias.

Exercício de caminhada lateral: fique em pé com os pés juntos. Dê um passo lateral para a direita e depois junte o pé esquerdo ao direito. Repita na direção oposta.

Faça isso por 1-2 minutos. Esse exercício melhora a mobilidade e a capacidade de se mover lateralmente com segurança.



DICAS DA TERAPEUTA OCUPACIONAL:

Ocupações cotidianas em segurança

Torne o ambiente doméstico mais seguro! Organize seu lar para que os objetos mais utilizados no dia a dia fiquem acessíveis. Nem muito alto, nem muito baixo. Invista em superfícies antiderrapantes. Mantenha os ambientes iluminados. Instale barras de apoio, especialmente no banheiro. Mantenha os caminhos livres de obstáculos, como fios e tapetes soltos, que podem causar tropeços e quedas. Escolha cadeiras e sofás com apoio para os braços e com assentos mais altos, mas com pés apoiados no chão. Realize suas tarefas cotidianas sem pressa, vista-se sentado, use sapatos fechados.

