



A2.2 – Educative resources for teachers

MANAGEMENT IN CAREGIVING

Module: 4

Sub-Module: 4.5



Introduction

Module	Management in Caregiving
Sub-module	Ergonomics and Assistive Technology
Lesson nr.	#1
Duration (minutes)	120
Date	

Lesson Outcomes

1. Identificar os principais produtos de apoio utilizados na tarefa de cuidar
2. Saber as características específicas e a sua aplicação e manuseamento
3. Compreender quais os serviços envolvidos na utilização dos produtos de apoio.
4. Aplicar princípios base de ergonomia durante as tarefas relacionadas com o cuidar
5. Ser capaz de adaptar os requisitos do espaço, por forma a tornar o seu desempenho mais eficiente.

Produtos de Apoio

- O que são?

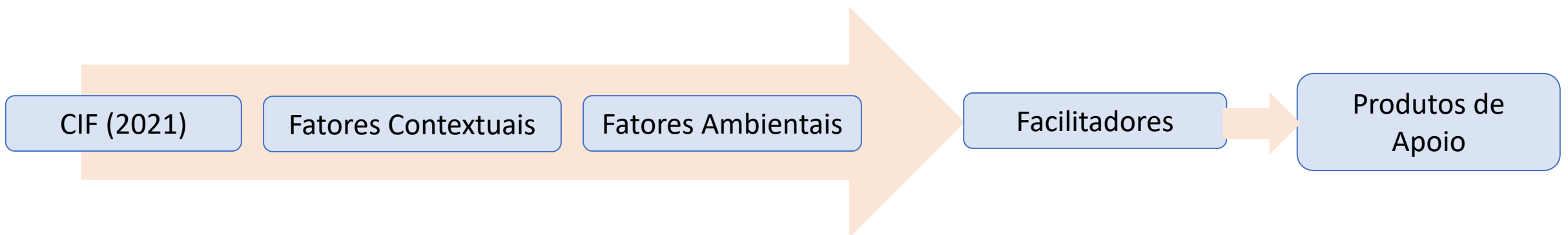
Qualquer produto (incluindo dispositivos, equipamento, instrumentos ou software) especialmente produzido e disponível, cujo principal objetivo é manter ou melhorar a funcionalidade e independência do indivíduo, e, por consequência, promover a sua qualidade de vida. Produtos de apoio são igualmente utilizados para prevenir incapacidades e condições de saúde secundárias (WHO, 2016).

Destinam-se a todas as pessoas com deficiência ou incapacidade, permanente ou temporária.

Produtos de apoio

A utilização dos produtos de apoio adequados, permitem:

- Aumentar a capacidade funcional para a realização das tarefas do quotidiano;
- Aumentam o nível de independência e autonomia pessoal do usuário
- Auxiliam os cuidadores a realizar tarefas, sem colocar em causa a sua saúde física *(por exemplo previne situações patológicas da coluna, devido a realização excessiva de transferências)* .



Produtos de Apoio

Podem ser de:

- Baixa tecnologia – Menos sofisticados, como por exemplo, talheres adaptados;
- Média tecnologia – Dispositivos mecânicos mais evoluídos, como por exemplo cadeiras de rodas manuais;
- Alta tecnologia – Dispositivos que incorporam eletrónica sofisticada e computadores.

Produtos de Apoio

Existem ajudas técnicas para as diferentes tarefas do dia-a-dia de uma pessoa:

- Atividades de Vida Diária;
- Comunicação alternativa e aumentativa;
- Mobilidade;
- Transferências;
- Posicionamento;
- Lazer.

Tomar banho e Auto-Cuidado





Lavar a cabeça

- Encaixados na cabeça para facilitar o lavar a pessoas muito dependentes ou acamadas



Escovas e aplicadores de champô de cabo longo

- Com cabo longo, para pessoas com dificuldades em elevar os braços



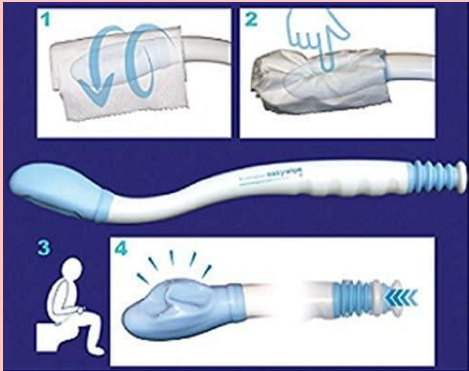
Suporte para secador de cabelo

- Ideal para pessoas que tenham dificuldade em agarrar e segurar o secador



Esponjas de cabo longo e flexível

- Facilita o lavar de zonas mais distantes ou inacessíveis do corpo.



Easy wipe

- Com cabo longo, zona de fixação de toalhita e botão para largar toalhita.
- Utilizado para limpar a zona perineal.



Aplicador de creme, com ou sem dispensador

- Com cabo longo, permite aplicar creme em zonas inacessíveis do corpo.



Corta-unhas adaptado

- Para pessoas com dificuldades de preensão ou de alcançar as unhas dos pés



Esvaziar tubos



Lava pés com ventosa

- Com ventosa, permitem uma base para lavar os pés e as respectivas unhas



Bancos e cadeiras de banho sem rodas



Cadeiras de banho com rodas



Macas de banho





Alteadores com e sem Barras de Apoio

- Facilitam o transferir de e para a sanita para a posição de pé



Barras de Apoio fixas, amovíveis ou rebatíveis

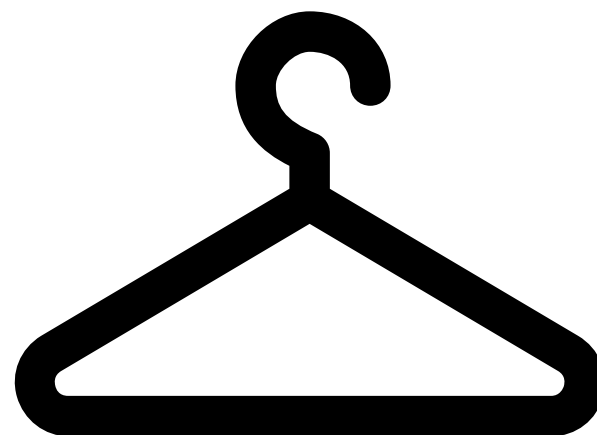


Urinóis e Aparadeiras

- Utilizados por pessoas mais dependentes ou acamadas



Vestir/Despir





Gancho de cabo longo

- Ajuda a colocar e a retirar a roupa da parte superior do corpo



Calçadeira e gancho de cabo longo

- Produto para pessoas que tenham dificuldade em abaixar-se.



Calçadeira para meias

- Produto para pessoas que tenham dificuldade em abaixar-se e permanecer nessa posição.



Abotoador

- Auxilia no abotoar, para pessoas com dificuldades de motricidade fina



Atacadores elásticos

- Facilitam o calçar, não sendo necessário apertar os cordões várias vezes



Atacadores elásticos

- Facilitam o alcançar de objetos que se encontram em locais altos ou demasiado baixos

Comer





Prato com rebordo alto e ventosa

- Estabiliza o prato, evitando acidentes com movimentos involuntários
- O rebordo alto proporciona uma estrutura de apoio para colocar os alimentos no garfo/colher



Garfo com cabo engrossado e banda

- Ideal para pessoas com dificuldade em segurar o talher, quer por limitação articular, quer por diminuição de força nas mãos.



Fixador da palha

- Estabiliza a palha para evitar múltiplos ajustes da pessoa.



Copo com asas

- Ideal para pessoas com dificuldade em segurar com uma mão, ou com pouca resistência ou capacidade de preensão.



Copo adaptado com tetina

- Ideal para pessoas com dificuldade em segurar com uma mão, ou com pouca resistência ou capacidade de preensão.



Copo adaptado para acamados



Braço robótico acionado por botão



Braço robótico acionado por olhar

Trabalhos domésticos





Adaptadores para toneira de casa de banho

- Podem ser adaptados a várias configurações de torneiras



Adaptadores para chave

- Aumenta o tamanho das chaves e, por consequência, facilita na pega e manuseamento das mesmas



Adaptadores para maçaneta

- Transforma a maçaneta num puxador





Adaptadores para ficha de eletricidade

- Facilita a pega de pessoas que têm maior dificuldade de motricidade fina e diminuição de força manual



Abre rolhas Universal

- Produzido em borracha para aumentar a aderência.
- Abre rolhas de rosca



Abre recipientes universal

- Tem um cabo alongado e uma ponta de várias configurações diferentes para se adaptar a cápsulas, rolhas ou aberturas de latas

Abre latas adaptado

- Facilita a pega de pessoas que têm maior dificuldade de motricidade fina e diminuição de força manual



Tábua de corte e preparação de alimentos

- Estabiliza os alimentos, podendo ser muito útil para pessoas que apenas utilizam um dos membros



Utensílios de cabo horizontal

- Facilita a pega de pessoas com diminuição de mobilidade no antebraço





Suporte para pratos

- Estabiliza o prato, facilitando o seu transporte. Essencial para pessoas com diminuição de força manual



Dispensador adaptado elétrico

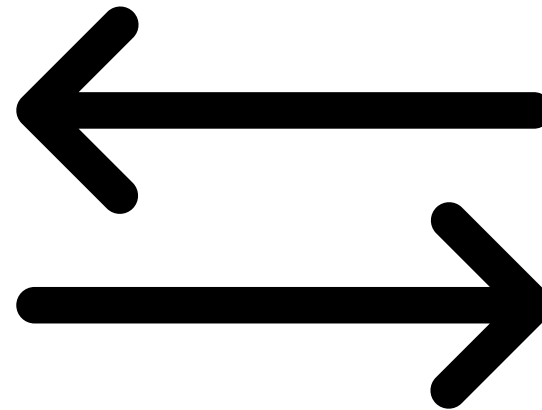
- Com sensor de movimento.



Adaptação para ligar/desligar fogão

- Contém uma cabeça que se adapta a vários tipos diferentes de manípulos para acionar o fogão.

Transferências





Tábua de transferência

- Fixa ou móvel, é colocada nas superfícies de e para onde se vai transferir



Cinto de transferência

- Facilita a pega por parte do cuidador, evitando que este utilize, por exemplo na roupa do utente, como ponto de apoio



Suporte lateral de cama

- Facilita o rodar na cama e o levantar da mesma



Pendural

- Colocado na cabeceira, serve de ponto de suporte para a pessoa se sentar autonomamente na cama



Escada para cama

- Fixa ao fundo da cama, serve como ponto de suporte para o utente se levantar



Lençol de transferência

- Colocado por baixo do utente
- Utilizado para transferir a pessoa de uma cama para outra



Coxim com sistema de elevação

- Facilita o levantar de um cadeirão ou cadeira;
- Existem modelos acionados eletricamente e outros por hidráulico



Elevador de transferência

- Utilizado para transferir pessoas muito dependentes de e para cadeira de rodas/cama/sanita



Elevador de transferência para a posição de pé

- Sistema elétrico que coloca a pessoa na posição de pé



Elevador de transferência com elevador de tecto



Steady Lifter

- Ajuda na colocação em pé e transporte da pessoa no interior da habitação



Akuakalda

- Pessoa tem de se inclinar para cima deste dispositivo;
- Tem um sistema com base rotativa.

Lazer





Suporte para cartas



Lupa de Leitura



Suporte para Livro



Vira Páginas manual

- Com ponta de borracha para facilitar a aderência à página;
- Design ergonómico para se adaptar à mão do utilizador.



Tesoura adaptada

- Para aprender a cortar ou para pessoas que tenham muita dificuldade de motricidade fina e coordenação olho-mão



Cana de pesca adaptada



Enfia linha na agulha automático

- Possui um sistema que facilita o enfiar a linha na agulha de forma automática



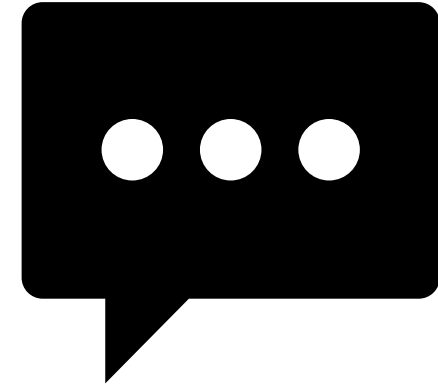
Baloio Adaptado



Cadeira de rodas anfíbia

- Adaptada com rodas que permitem transportar a pessoa ao longo da areia até ao local de banhos

Comunicação Aumentativa e Alternativa



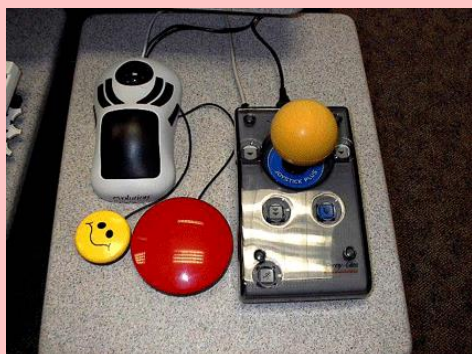


Ponteiro de cabeça

- Pessoa terá de ter um ótimo controlo cefálico;
- Utilizador escolhe as teclas com a ponta do utensílio



Computador acionado por olhar ou sopro



Ratos Adaptados



Mobilidade





Canadianas



Andarilhos com ou sem rodas



Cadeiras de rodas manuais

- Puramente para transporte e com ou sem sistemas de basculação ou reclinção para descanso





Cadeiras de rodas elétrica

- Simples para deslocamentos curtos e pessoas mais independentes;
- Robustas para deslocamentos mais longos e pessoas mais dependentes



Transporte adaptado

- Com adaptação em rampa;
- Com adaptação em plataforma elevatória



Rampa fixa exterior



Elevador de escadas



Elevador ou plataforma elevatória

- Pode ser colocada no interior ou exterior



Trepa escadas

Posicionamento





Cadeira/Poltrona



Cama articulada

- Com sistemas elétricos ou hidráulicos que permitem à pessoa assumir posições de conforto



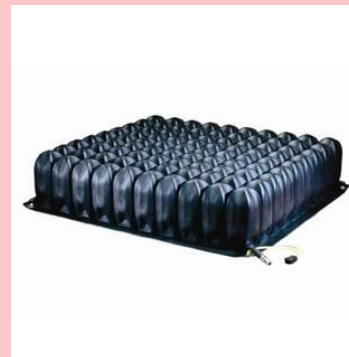
Colchão anti-escara

- Com diferentes níveis de proteção, dependendo do grau de risco da pessoa para desenvolver escaras



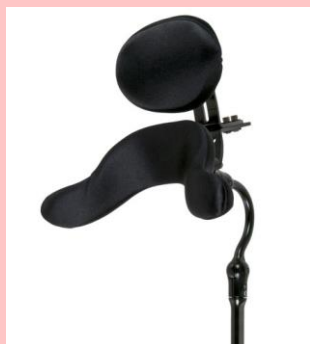
Almofadas anti-escara

- Múltiplas opções, para necessidades diversas.
- Aumentam o conforto e o tempo de permanência na posição de sentado



Encostos de posicionamento

- Aumentam o conforto da pessoa;
- Com diferentes configurações dependendo das necessidades de controlo de tronco da pessoa



Apoio de cabeça

- Com diferentes designs, tendo em conta as necessidades de suporte cefálico;
- Utilizados para as posições de descanso (reclinação/basculação)





Cinto pélvico

- Com 2 ou mais pontos de fixação, consoante as necessidades do utilizador;
- Não é um mero cinto de segurança, estabiliza o centro do corpo



Cinto Peitoral

- Estabiliza o tronco contra o encosto da cadeira.



Coletes de tronco

- Com diferentes configurações, consoante as necessidades da pessoa;
- Estabilizam o tronco contra o encosto da cadeira



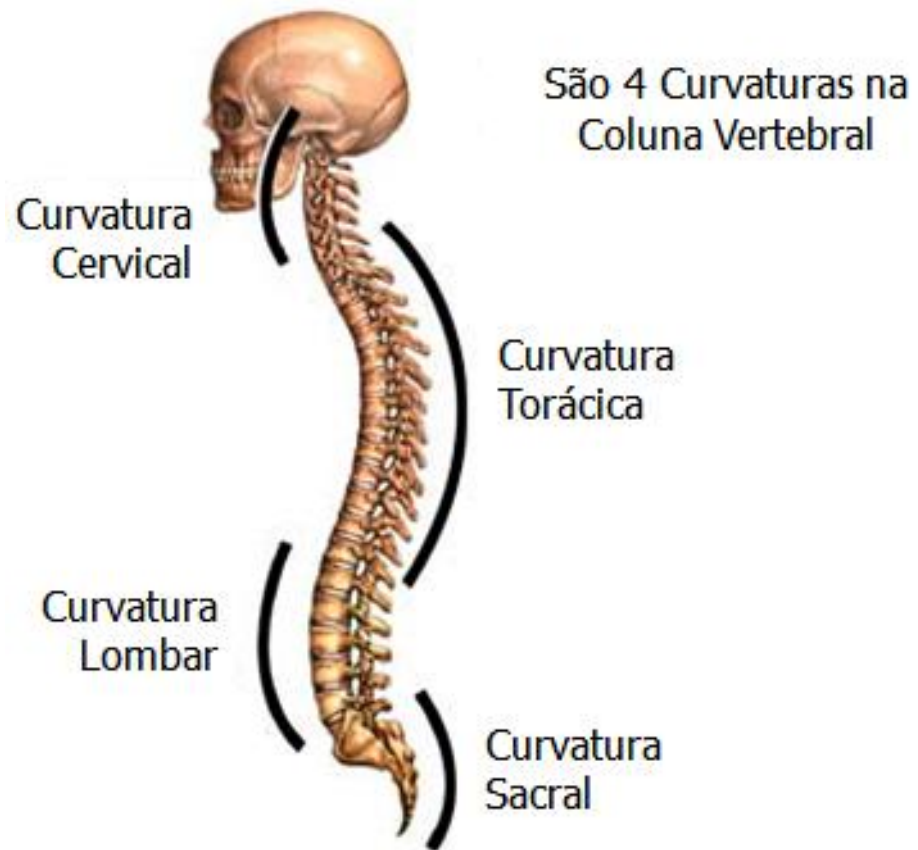
Cuide de Si para melhor cuidar dos outros!!!



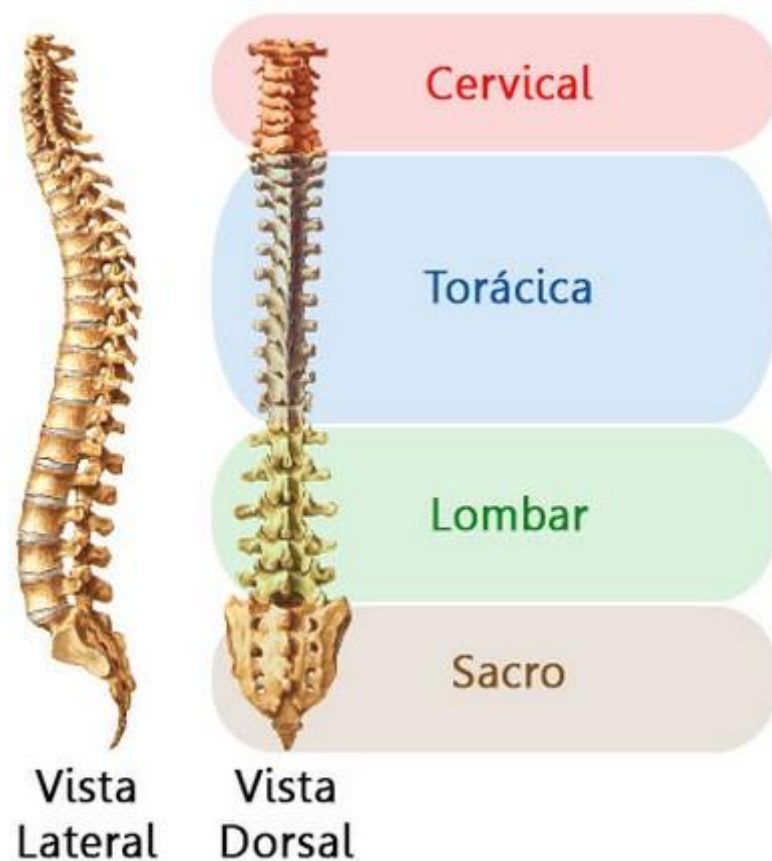
Como é a sua Coluna?



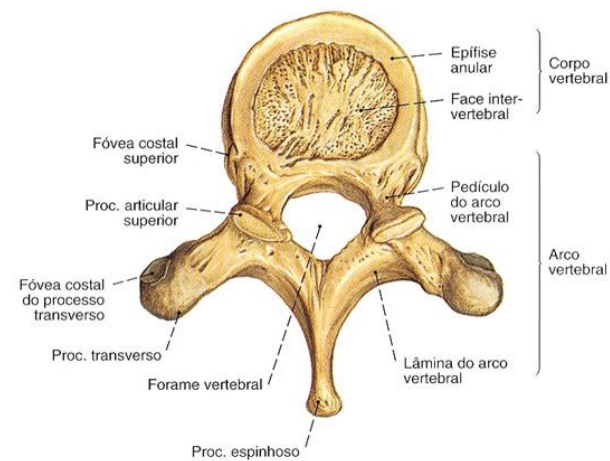
Como é a sua Coluna?



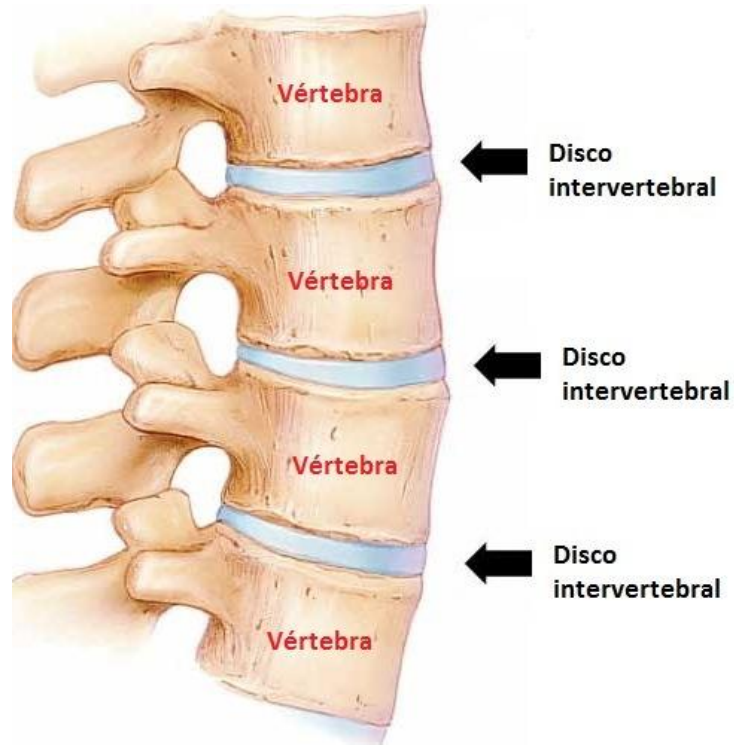
Como é a sua Coluna?



- A Coluna Vertebral é formada por 33 vértebras sobrepostas.

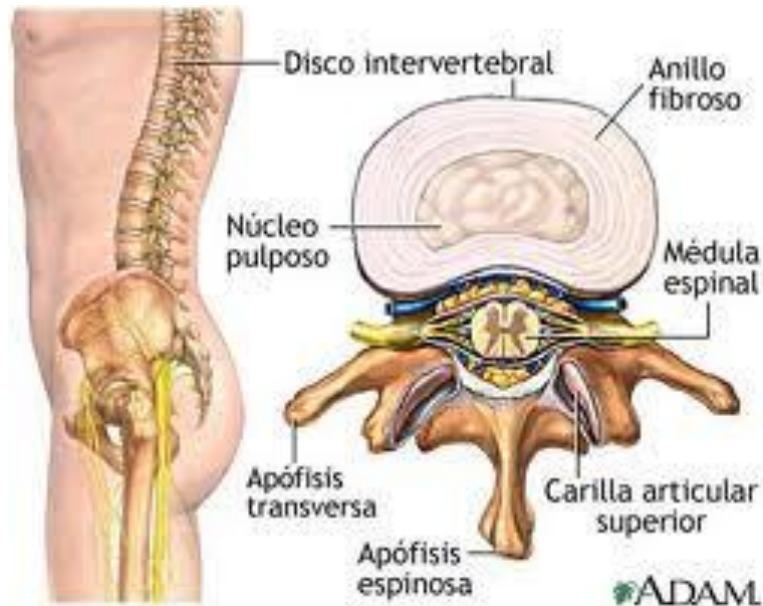


Como é a sua Coluna?



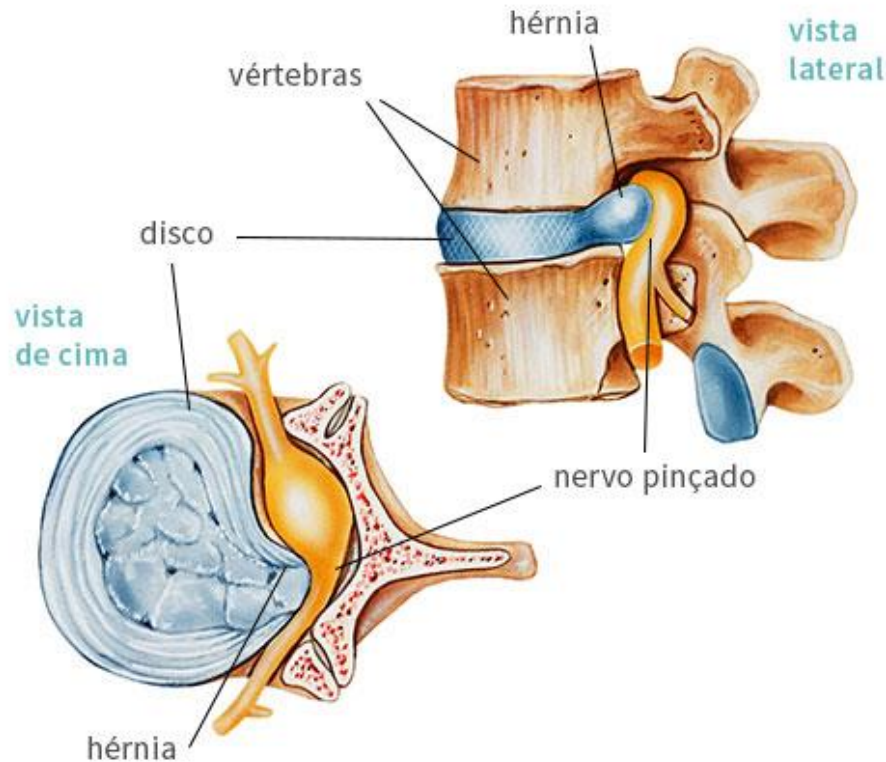
- Entre uma vértebra e outra existe o disco intervertebral, servindo de amortecedor.
- Este possui um interior rico em água, coberto por um anel fibroso.

Como é a sua Coluna?



- Quando a vértebra é saudável, o disco é alto e hidratado e o foramen (buraco), tem espaço suficiente para a passagem do nervo

Como é a sua Coluna?



- Esforços repetitivos em determinada direção, podem ir destruindo as fibras, fazendo com que haja um extravasamento do núcleo para fora. É o que denominamos de hérnia discal.

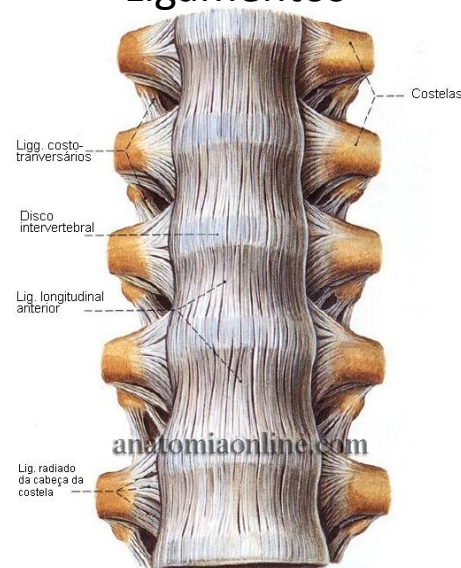
Como é a sua Coluna?

Estruturas associadas à coluna Vertebral

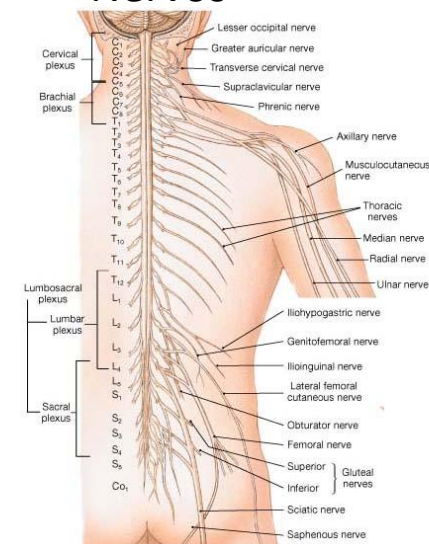
Músculos



Ligamentos



Nervos



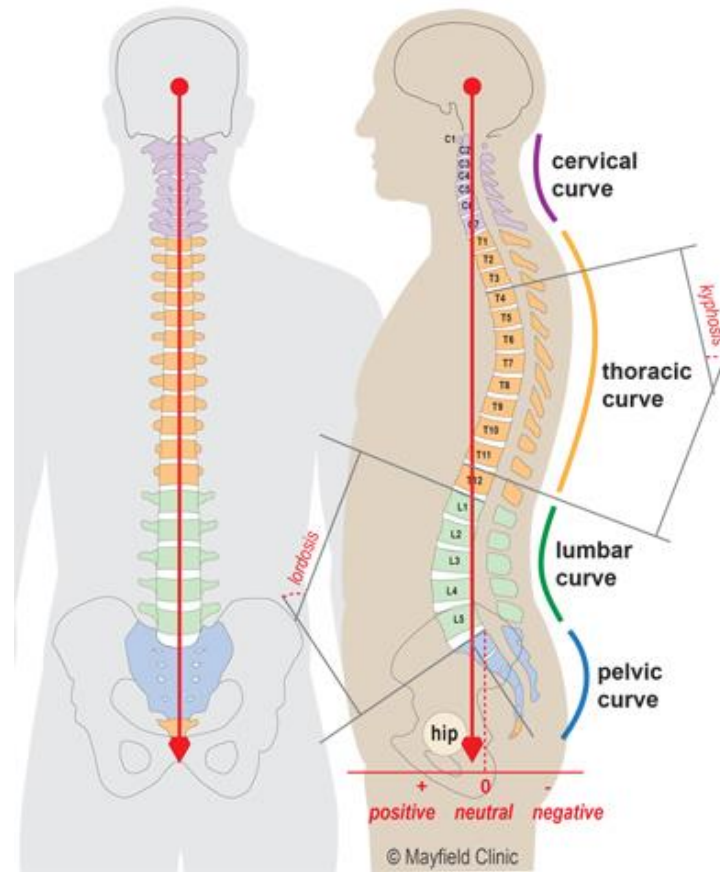
Coluna Saudável

- Requer harmonia entre todas as suas estruturas



Alinhamento da Coluna Vertebral

- Quando vista de frente, a coluna deve ser alinhada (reta) de cima a baixo.



- Quando vista de perfil, a coluna apresenta curvaturas normais, que permitem o bom equilíbrio entre as estruturas

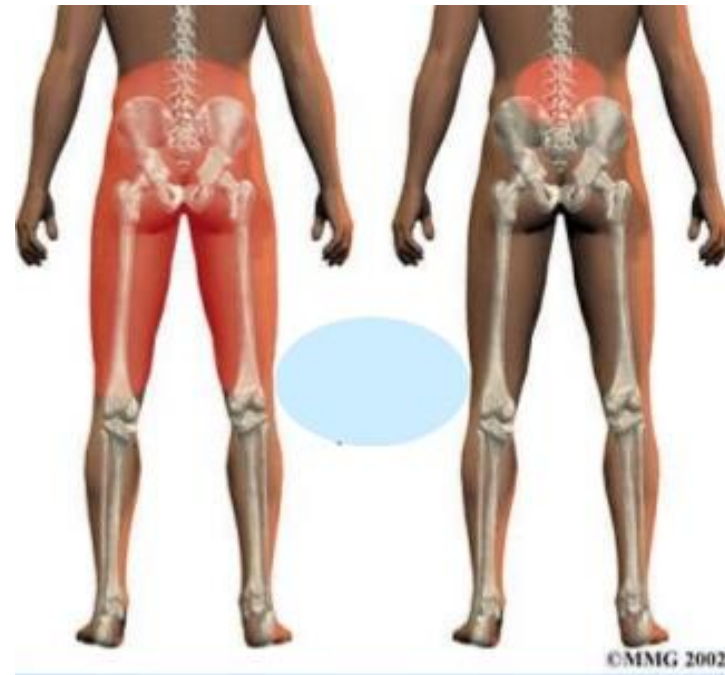
Alterações Posturais mais comuns

- Escoliose
- Aumento da Cifose
- Hiperlordose Lombar



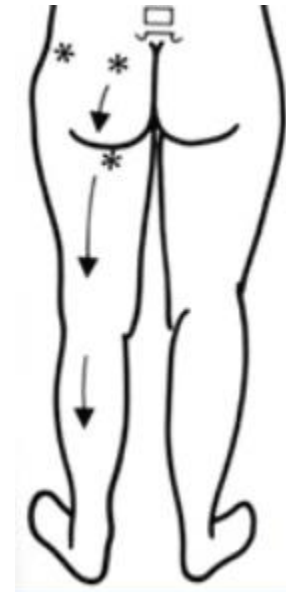
Dores Espinhais

- As dores podem ocorrer em qualquer região da coluna vertebral, podendo irradiar ou não para outra região do corpo e afetar uma ou várias estruturas.



Locais onde dores podem ocorrer

- Lombar ou lombar com irradiação para a perna e o pé



Locais onde dores podem ocorrer

- Cervical ou cervical com irradiação para o ombro, braço ou mão



Diagnósticos mais comuns

- Lombalgia Funcional;
- Hérnia Discal;
- Osteoartrose;
- Osteoporose;
- Instabilidade.

O melhor tratamento é a
prevenção!!



A postura adequada deve estar presente em todas as ações do dia-a-dia!



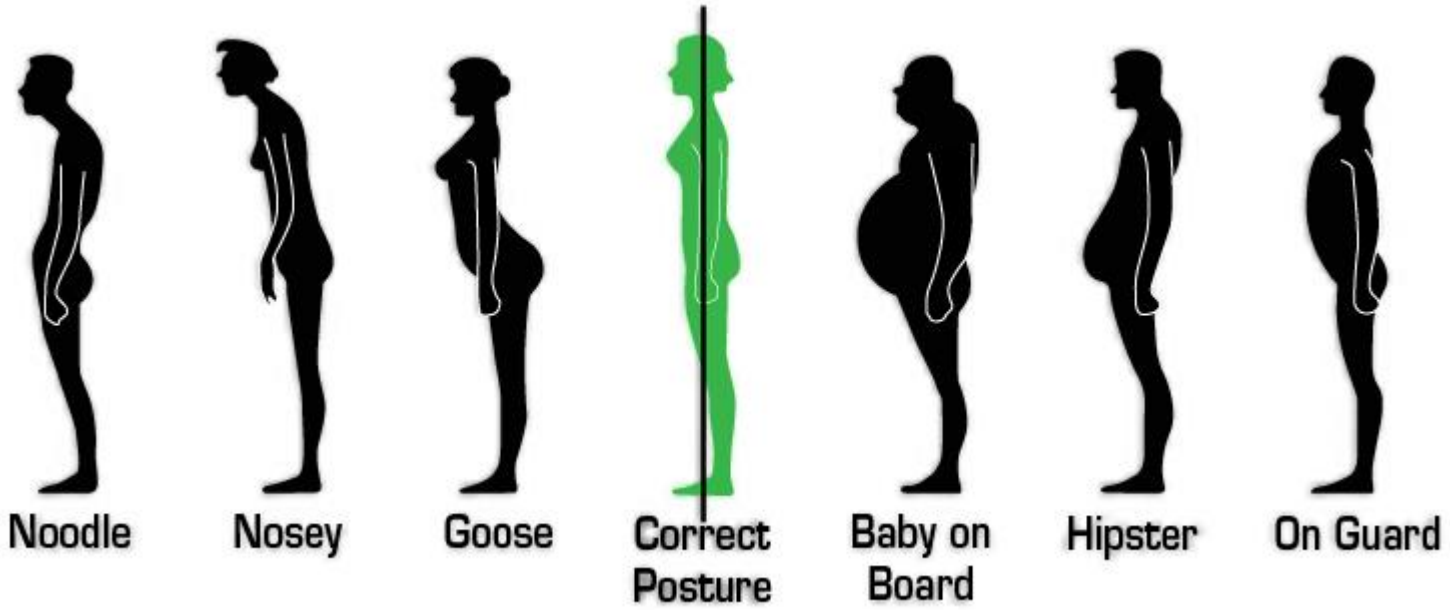
A saúde da sua coluna também é da sua responsabilidade



Cargas impostas na lombar em diferentes tarefas e posturas

- Posição de pé adequada – 86 Kg F;
- Tronco fletido a 20 graus – 114 Kg F;
- Rotação do tronco a 45 graus – 114 Kg F;
- Tronco fletido a 30 graus – 147 Kg F;
- Carregar peso de 20 Kg – 140 Kg F;
- Carregar 20 Kg, mas 10 Kg em cada mão – 122 Kg F;
- Levantar peso de 20 Kg com costas redondas e joelhos esticados – 327 Kg F;
- Levantar peso de 20 Kg com costas direitas e joelhos dobrados – 210 Kg F.

Em Pé



Em Pé

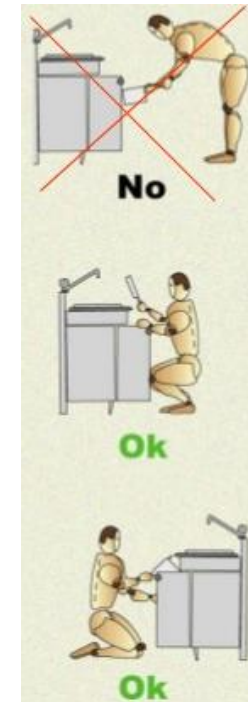
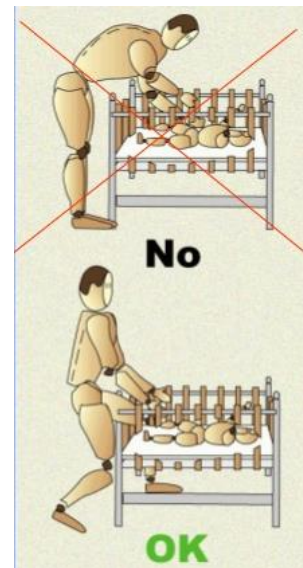
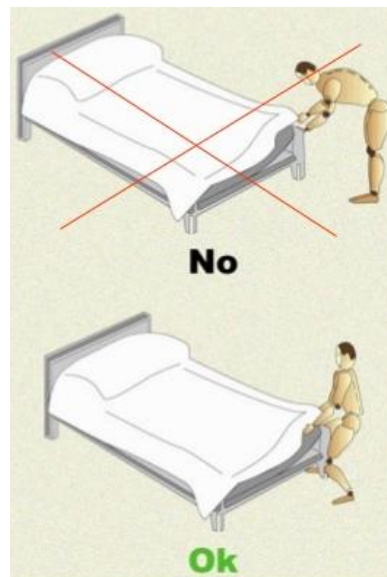
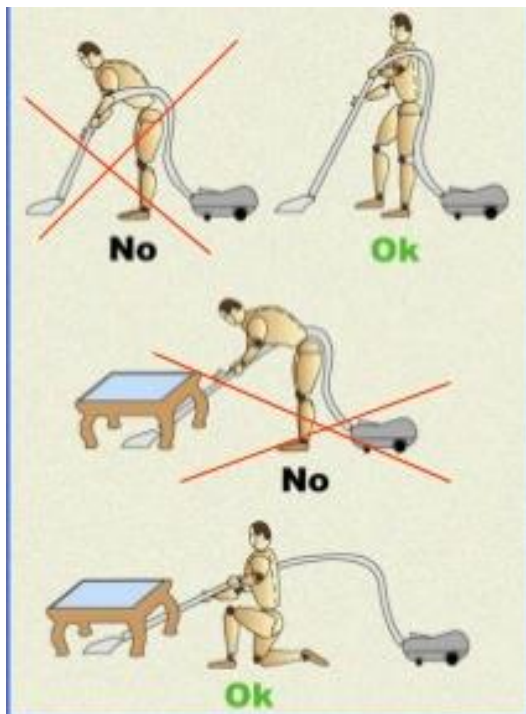
- Ao caminhar, procure manter o tronco reto, pescoço alinhado, barriga para dentro, olhando para a frente e tocando o chão inicialmente com o calcanhar e depois com a ponta do pé.



Em Pé

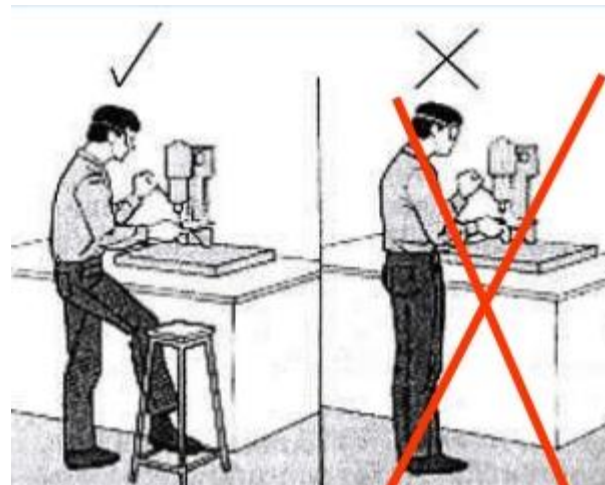
- Ao realizar tarefas, mantenha sempre a coluna direita, dobrando um pouco os joelhos. Procure alternar os lados frequentemente;
- Procure aumentar o cabo da vassoura, aspirador e realize as tarefas sempre com o tronco direito;
- Se necessário, dobre sempre os seus joelhos e não a sua coluna.

Em Pé



Em pé

- Quando em frente a uma bancada, apoie um dos pés. Não rode o seu tronco. Se necessário, vire todo o seu corpo na direção do objeto com que interage. A bancada, tanto quanto possível, deve estar à altura do seu cotovelo.



Sentado



Sentado

- Alinhamento;
- Coluna;
- Apoio Lombar;
- Cadeira;
- Braços.

Sentado

Postura sentada desadequada provoca:

- Fadiga;
- Mal-estar;
- Dor;
- Tensão nos tecidos moles.

Sentado

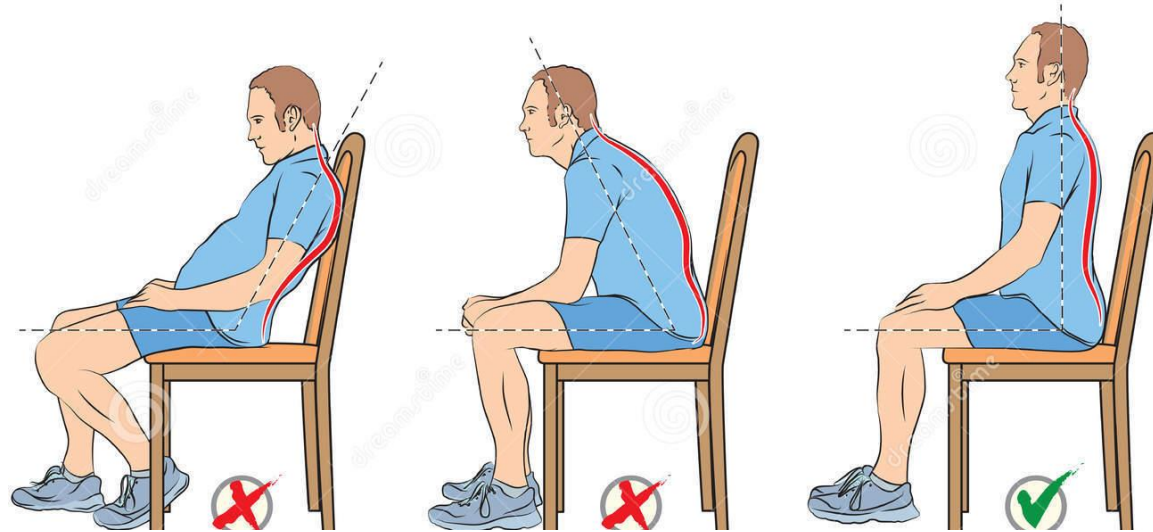
- Alinhamento:

As orelhas, os ombros e as ancas devem estar alinhados.



Sentado

- Coluna:
Respeitar as 3 curvaturas fisiológicas



Sentado

- Apoio Lombar

Se necessário use uma pequena almofada para apoiar a coluna lombar.



Sentado

- Cadeira
A cadeira deve ser ajustável.
Os pés devem estar apoiados.

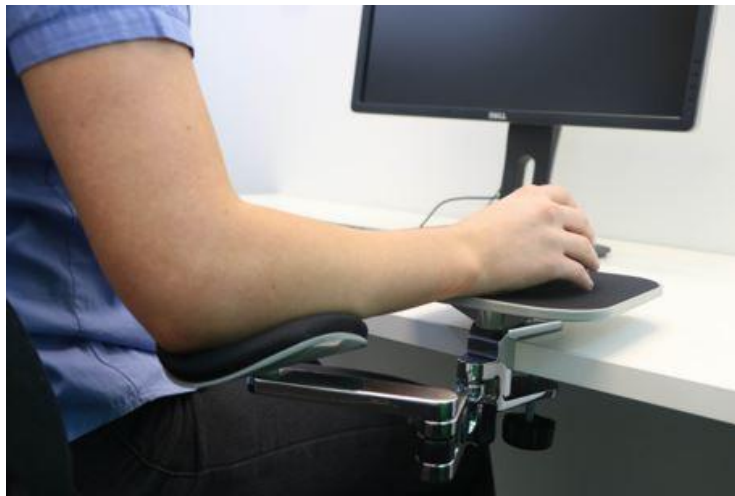


Sentado

- Braços

Apoie os seus antebraços na superfície de trabalho.

Relaxe os seus ombros.

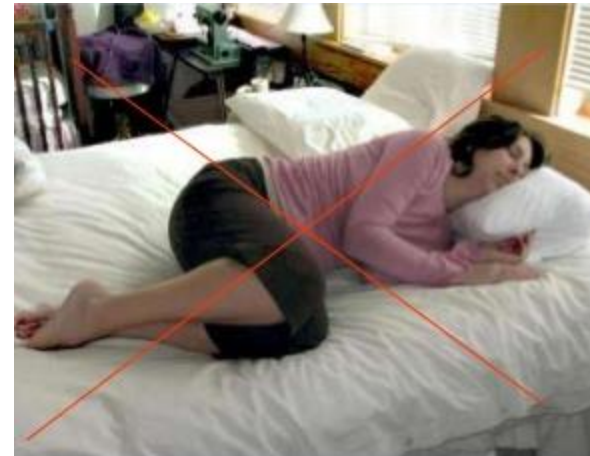


Deitado



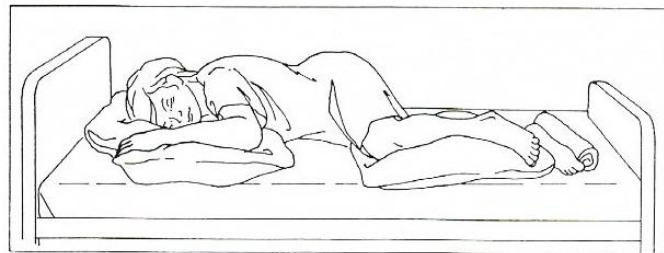
Deitado

- Nunca durma de barriga para baixo ou com uma almofada alta.



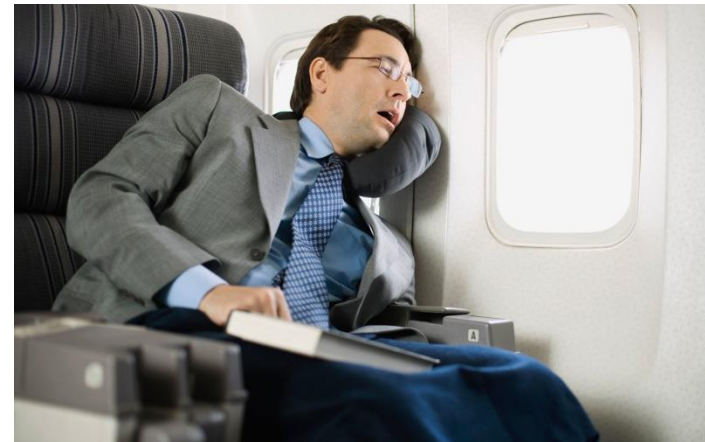
Deitado

- É recomendável utilizar uma almofada baixa debaixo da cabeça, quando dormir de barriga para cima, bem como almofada debaixo dos joelhos;
- Quando dormir de lado, utilize uma almofada que preencha o espaço entre a orelha e o ombro e uma outra entre os joelhos.



Deitado

- Durma sempre na cama;
- Não adormeça na posição de sentado ou no sofá.



Levantar Cargas



Levantar Cargas

- Coluna;
- Joelhos;
- Abdómen;
- Junto ao corpo.



Levantar Cargas

- Coluna direita:

Minimiza pressão no disco vertebral, devido à pressão neuromuscular da coluna.

Respeitar curvaturas fisiológicas torna a coluna mais resistente.



Levantar Cargas

- Joelhos

Postura com joelhos dobrados apresenta menor stress para a coluna.

Use os músculos fortes das pernas para realizar o esforço.

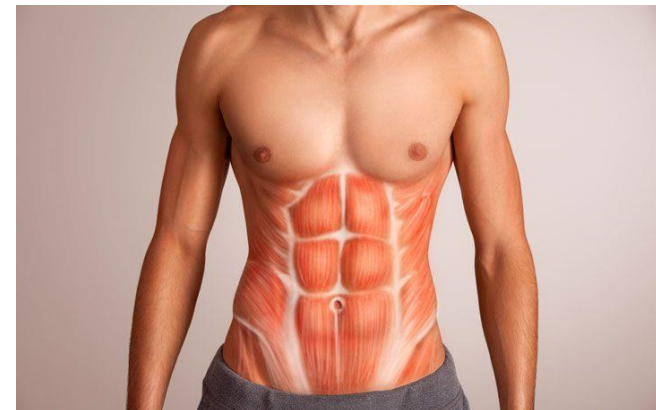


Levantar Cargas

- Abdómen

Contraia os músculos do abdómen enquanto realiza o esforço.

Diminuição e distribuição de forças compressivas na coluna.

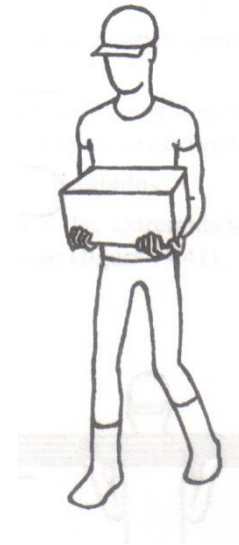


Levantar Cargas

- Junto ao corpo

Quanto mais o objeto estiver junto ao corpo, menos solicitada é a sua coluna.

Minimizar braço de alavanca resulta em diminuição de compressão discal.



5 Notas para cuidar da sua coluna

- Usar o corpo com posturas adequadas;
- Praticar atividade física regularmente;
- Manter hábitos saudáveis para aliviar o stress;
- Alternar entre esforço e repouso;
- Manter o seu peso adequado.



Thank you!

Helder Oliveira

to@apn.pt

17/12/2022

