



ATIVIDADES BÁSICAS **DA VIDA DIÁRIA**



PARTE 2



ATIVIDADES BÁSICAS DA VIDA DIÁRIA - ABVDs

São atividades orientadas para o cuidado do indivíduo com o seu próprio corpo, como higiene pessoal e cuidados com a aparência.

HIGIENE PESSOAL E CUIDADOS COM A APARÊNCIA:

Higiene oral:

- Escova fixa para dentadura;
- Em algumas situações, recomenda-se o uso de escova de dente elétrica;
- Abrir o creme dental;
- Usar fio dental.

Higiene pessoal:

- Lavar as mãos, utilizando uma escova presa, com ventosas, à pia ou ao azulejo, no chuveiro.
- Elevar o vaso sanitário para utilizá-lo com proteção das laterais, evitando, assim, as quedas.
- Usar Papel Higiênico Interfolhado, ou seja, previamente cortado.
- Cortar as unhas, utilizando uma pequena tábua adaptada com uma fina lixa colada; um cortador de unhas pode ser estabilizado da mesma maneira.

• Lixar as unhas:

- Engrossar a lixa com materiais emborrachados ou epóxi, aumentando, assim, a empunhadura.

• Secar o cabelo:

- Fixar o secador de cabelo à parede pode ser útil.

• Pentear o cabelo:

- A escova rotativa é uma ótima opção e pode ser treinada para usar com uma só mão.

TOMAR BANHO

O banho é uma atividade que requer cuidados especiais, quando o paciente apresenta capacidade funcional reduzida.

A atividade envolve obter e usar utensílios, ensaboar, enxaguar e secar as partes do corpo; manter-se na posição de banho e realizar diversas transferências. O uso de adaptações e modificações no ambiente facilita o desempenho dessa função com mais independência e previne quedas.

Para contribuir com a participação constante do braço mais afetado é fazer com que ele realize parte da ação de lavar o outro braço. A mão segura a esponja e movimenta-a, mesmo que seja de forma lenta.

Se o movimento for insuficiente, o terapeuta ou o cuidador pode auxiliar, segurando e movimentando o braço para que lave o outro.

Ao lavar as pernas, é fundamental a participação do braço e perna mais afetados. Dessa forma, a hora do banho também será um momento de estímulo à melhora da funcionalidade da mão e perna mais afetadas.

Seguem algumas estratégias para facilitar o banho e prevenir quedas:

- Instalação de barras de segurança e apoio próximas ao chuveiro.
- Cadeira de banho (rodas travadas) ou cadeira com os pés embrorrachados, encostada na parede.
- Colocação de tapete de borracha bem fino.

- **Sabonete (Opções de uso):**
 - Acoplado à bucha, fixado a um cordão.
 - Barra de sabonete dentro de uma meia calça, amarrando o final da mesma na barra de apoio.
 - Sabonete líquido em frascos com válvula facilita a colocação do sabonete na esponja.
- Luva atoalhada, esponja grande e/ ou escova de cabo longo para lavar as costas e os membros inferiores.
- Troca de box de acrílico/vidro por cortina plástica.

- **Enxugar as costas:**
 - Lançar a toalha por cima de um ombro e, a seguir, pegá-la atrás, segurar a outra extremidade e tracionar a toalha atravessada nas costas. Repetir o procedimento sobre o outro ombro.





VESTUÁRIO

Esta atividade envolve:

- Selecionar as roupas de acordo com a hora do dia, com o clima e a ocasião.
- Vestir-se e despir-se adequadamente e de maneira sequencial.
- Ajustar e fechar as roupas e sapatos.
- Colocar e retirar dispositivos pessoais, como próteses e órteses, e os acessórios.

Lembre-se sempre de:

- Usar roupas confortáveis.
- Organizar suas roupas antes de colocá-las e se vestir sentado.
- Tirar a roupa é mais simples que colocá-la. É importante que o paciente seja capaz de despir-se sozinho e que envolva todo o corpo na ação.
- Devem-se estimular formas alternativas de despir-se.

Sugestões para facilitar a independência no momento de se vestir:

- Após treinamento, os botões da frente da camisa podem ser abotoados com apenas uma mão.
- Para abotoar e desabotoar a camisa, comece pelo último botão.
- Podem-se substituir botões por velcro.
- Uso de adaptação para vestuário, como: um gancho para abotoar a roupa.
- Utilizar argolas, anéis ou cordões para puxar o zíper.
- Gravatas com zíper são mais fáceis de ajustar.

ALIMENTAÇÃO

Atividade que permite ao paciente colocar, arrumar e trazer a comida até a boca. Com o treino funcional diário, poderá recuperar as habilidades para a sua independência.

Seguem algumas estratégias para facilitar a alimentação:

- Use toalha embrorrachada para apoiar o prato; isso permite que o mesmo não deslize na mesa.
- Beba num copo e tente envolver a mão mais afetada nas atividades, como beber líquidos em um copo ou xícara.
- Beber com xícara de duas alças pode ser segurada com uma ou com as duas mãos, dependendo da quantidade de líquido.
- Engrossadores de talheres aumentam a empunhadura, facilitando, assim, o seu manejo.
- Utilizar um prato com borda ou uma borda no prato. A borda no prato pode ser usada quando não há possibilidade do uso das duas mãos para alimentar-se.
- Delimitar a borda do prato com colocação de fita adesiva de cor contrastante, para delimitar visualmente a borda do prato.
- Adaptações auxiliam o paciente a cortar os alimentos e o uso de faca com lâmina curva, cortadora de pizza, permite cortar os alimentos com apenas uma mão.
- Orientar o paciente a limpar toda a boca e como sugestão, começar e terminar no mesmo lugar.



Além do que está descrito, sugere-se o acesso ao PDF do Caderno Educação Multidisciplinar ao Cuidado e Reabilitação Pós-AVC **através do QR Code**. Nesse material, você também poderá assistir aos vídeos relacionados aos temas, clicando no botão "Assista ao vídeo" quando sinalizado.



REALIZAÇÃO:



Saiba mais
sobre ABAVC!



www.abavc.org.br



@abrasilavc



@abavcoficial



@abrasilavc



@AssociaçãoBrasilAVC