

## TRANSPORTE DE CARGAS

- eleve os pesos, dobrando os joelhos, mantendo as costas direitas enquanto inspira; após elevar o objeto, com as duas mãos transporte-o junto ao corpo, enquanto expira lentamente, dividindo o peso pelas duas mãos;
- para puxar ou empurrar, inspire lentamente e em seguida, exerça a força necessária enquanto expira.

### Anotações

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Informação

# Técnicas de conservação de energia

### Recomendações gerais

1. Simplifique as tarefas que tem de efetuar;
2. Organize o tempo planeando o dia, de forma a alternar as tarefas mais leves com as mais cansativas, considerando períodos de repouso entre ambas;
3. Realize as atividades que exigem mais esforço no período do dia em que se sente com mais energia.



## Medidas de higiene

### TOMAR BANHO

- prepare o material necessário com antecipação;
- tome banho sentado (arranje um banco e coloque-o na banheira);
- utilize uma escova de cabo longo para lavar as costas e os pés e roupão de banho para se secar (sentado).

### ARRANJAR-SE E VESTIR-SE

- faça a barba, escove os dentes e o cabelo sentado, com os cotovelos apoiados no lavatório;
- utilize escova ou pente de cabo comprido;
- utilize roupas confortáveis, fáceis de vestir e calçado de preferência sematacadores.



## Atividades domésticas

### LIMPEZAS DOMÉSTICAS

- use utensílios de cabo comprido: esfregona, espanadores, etc.;
- leve todos os materiais e produtos necessários de uma só vez;
- faça a cama de forma a só mudar para o outro lado uma única vez.

### TRATAR DA ROUPA

- a corda do estendal deverá estar ao nível dos ombros e deverá colocar o cesto da roupa num cesto num banco de forma a ficar ao nível da cintura;
- disponha a tábua de passar ao nível do umbigo e coloque a roupa ao seu alcance sem ter de se baixar;
- pode passar a ferro sentado.

### COZINHAR

- coloque todos os utensílios e ingredientes que vai precisar em cima da bancada;
- faça a preparação dos alimentos sentado num banco alto;
- enquanto os alimentos cozinham ponha a mesa e descanse;
- se possível transporte os alimentos de uma só vez e na totalidade para a mesa;
- cozinhe em maiores quantidades e guarde para as alturas em que estiver mais cansado;
- arrume os objetos que são mais usados nas prateleiras que se situam entre os ombros e a cintura;
- descanse pelo menos 30 minutos depois das refeições.

### ANDAR

- planeie o itinerário/passeio antes de sair de casa;
- quando subir escadas: parado inspire lentamente suba alguns degraus enquanto expira lentamente;
- controle a respiração, inspire (“cheirar a flor”) enquanto está parado e depois expire (“apagar a vela”) enquanto dá alguns passos.

### FAZER COMPRAS

- faça a lista de compras para não percorrer um corredor mais do que uma vez;
- prefira carrinhos de compras; quando estiver cansado, pare e apoie-se nele;
- organize as mercearias por grupos nos sacos para facilitar a sua arrumação.