

## Orientações aos pacientes reumáticos em isolamento social devido a pandemia do COVID-19

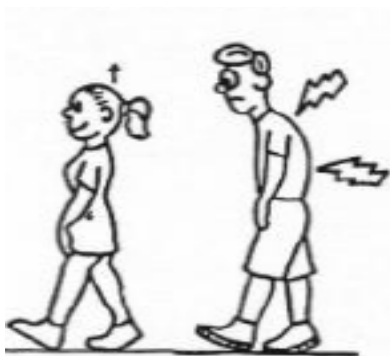
A equipe multidisciplinar que atende ao ambulatório de reumatologia no HCFMRP-USP tem agregado qualidade ao trabalho desenvolvido, contribuindo para uma abordagem integral do paciente reumático e refletindo a importância de ações conjuntas.

São orientações para proteger as articulações e conservar energia e assim, manter uma boa qualidade de vida.

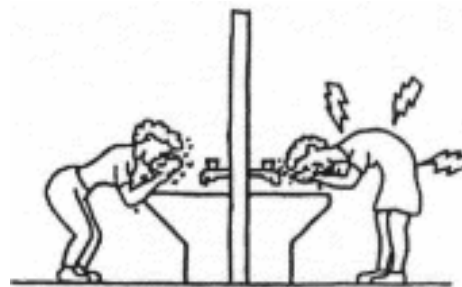
A pandemia do COVID-19 certamente abalou a rotina desses pacientes, causando alterações no seu bem-estar, em sua família, seus grupos sociais e no mundo. Nosso desejo é orientar os pacientes em isolamento social e incentivar que realizem suas atividades protegendo as articulações e conservando energia.

As informações básicas que receberam nos grupos educativos, ou nos atendimentos ambulatoriais precisam manter-se em prática, ainda que sejam adaptados ao seu lar.

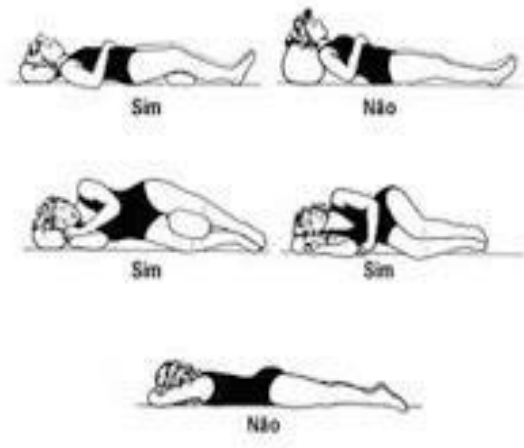
É necessário tomar posse de seu autocuidado e realizar aquilo que foi fornecido, como o gerenciamento da dor, com técnicas de respiração, manter a estabilidade articular, evitar a fadiga e realizar exercícios para fortalecimento muscular, de acordo com as cartilhas fornecidas no Centro de Reabilitação (CER) durante os atendimentos. Vamos recordar algumas posturas que devemos adotar neste período em que estaremos restritos às atividades dentro de nossas casas.



Observe sua postura quando estiver andando, mesmo dentro de casa



Fazer uma pequena flexão nos joelhos ao escovar os dentes ou lavar o rosto diminui a sobrecarga na coluna vertebral.



Ao deitar-se certifique-se de que seu travesseiro não esteja alto demais, ou baixo demais, prefira a posição de lado com um travesseiro entre as pernas



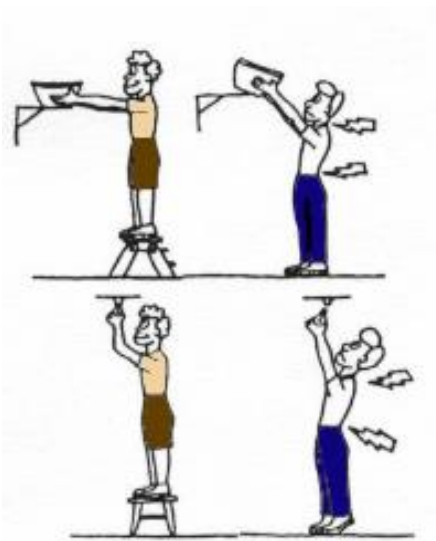
Ao se sentar sinta-se completamente apoiado no encosto da cadeira e com os pés apoiados no chão



Ao carregar objetos tome o cuidado de dobrar os joelhos e depois aproxime o objeto ao corpo para facilitar o transporte e evitar dor nas costas.



Para arrumar a cama evite girar o tronco, o correto é ficar em frente ao colchão e ajoelhar apoiando abdômen.



Se for trocar uma lâmpada, pegar um objeto no alto, ou limpar uma superfície elevada, a melhor opção é pedir ajuda, pois banquinhos e escadinhas caseiras são perigosos e se esticar para alcançar, também é prejudicial



Evite passar roupas por muito tempo sem fazer intervalos de repouso, verifique a altura da tábua e prefira apoiar um dos pés, para proteger sua coluna.



Para varrer a casa mantenha a vassoura a sua frente, quando for varrer embaixo dos móveis dobre os joelhos para proteger a coluna



Arrumar as gavetas pode ser uma boa tarefa nesse período de isolamento social, atente para a postura, prefira fazer essa atividade sentado.



Organize os utensílios da cozinha, isso facilitará para preparar as refeições.



Estender roupas é uma atividade que precisa de atenção, mantenha o varal em altura adequada, ou use um varal de chão para proteger os ombros. O balde com as roupas molhadas pode ficar sobre um banquinho para não ter que ficar girando o tronco para estender as peças.



Para proteger as articulações dos dedos prefira cabos mais grossos para quaisquer utensílios no cotidiano.



### **Vamos lembrar os princípios de proteção articular e conservação de energia?**

- Evite a pressa.
- Planeje e organize as atividades antes de realizá-las.
- Evite posições que aumentem deformidades.
- Busque a melhor postura e equilíbrio durante as atividades.
- Evite realizar atividades que não podem ser interrompidas, movimentos desnecessários e desperdício de energia, programe períodos de repouso.
- Lembre-se sempre de relaxar durante uma atividade longa ou entre uma e outra para neutralizar a tensão do corpo.
- Use e abuse das adaptações.

**Usando estes princípios, você irá evitar dores e instalações de deformidades.**

**Não se esqueça de higienizar as mãos várias vezes ao dia e se puder, fique em casa!**

#### **Referências Bibliográficas**

1-<https://wfot.link/covid19>

2- Artrite Reumatoide Cartilha para pacientes; Comissão de Artrite Reumatoide da Sociedade Brasileira de Reumatologia

3-<https://epoca.globo.com/vida/vida-útil/saúde-e-bem-estar>

4- Cartilha de Ergonomia [portalantigo.fapes.com.br](http://portalantigo.fapes.com.br)

5-BVS Ministério da Saúde [bvsmms.saude.gov.br](http://bvsmms.saude.gov.br)

6-[portalvertebra.com.br/dicas/postura-correta-durante-atividades-do-dia-a-dia](http://portalvertebra.com.br/dicas/postura-correta-durante-atividades-do-dia-a-dia)

Responsável: Serviço de Terapia Ocupacional HCFMRP-USP

Contato: [servicoto@hcrp.usp.br](mailto:servicoto@hcrp.usp.br); tel:(16)3602 1803

Elaborado por: Ana Maria de Francisco Magnani (CREFITO3/3616-TO) - Terapeuta Ocupacional do Centro de Reabilitação CER-Ambulatório de Reumatologia