

# Doenças Neuromusculares

Elaborado por: Jéssica Machioski e Michele Thielmann  
Heinrichs. Estagiárias de Terapia Ocupacional- UFPR- 8º  
período/2013

Terapeutas Ocupacionais (supervisoras): Itala Marques e  
Silviane Silva de Almeida.

## O que são?

As doenças neuromusculares compõem um grupo de desordem, hereditárias ou adquiridas que afetam o sistema nervoso e muscular. A maioria das patologias tem em comum o caráter degenerativo, marcado pela piora progressiva do quadro motor. Podendo inicialmente atingir a musculatura proximais (músculos próximos do ombro e quadril) seguida da distal (músculos próximos das mãos e pés) ou vice-versa.

## Sintomas gerais

Dificuldades na coordenação motora, fraqueza muscular, ausência de reflexos, alterações na fala, disartria, cansaço, dor, alterações do sono, insuficiência respiratória, alterações do tônus muscular, limitação da amplitude de movimento.

## Terapia Ocupacional

### Objetivo geral:

➡ Contribuir para que a progressão da doença ocorra de forma mais amena.

### Objetivos específicos:

- Prevenir deformidades e encurtamentos;
- Promover a manutenção da força muscular, da amplitude de movimento e da função manual;
- Estimular a independência;
- Orientar quanto à realização das atividades e qual a postura mais adequada, para evitar a fadiga;
- Prescrever adaptações e órteses;
- Orientar familiares;
- Estimular a consciência corporal.

## Orientações

### Conservação de energia:

- Programar as atividades e organizar o tempo:

- Estabeleça uma rotina semanal, espaçando atividades longas, cansativas e/ou que demandem muito esforço e equilibre com outras mais leves e curtas;



- Programe aquelas atividades que gostaria de fazer e as que são mais necessárias;

- Pedir ajuda:

- Ao se deparar com uma atividade que demande muito esforço, peça auxílio antes de realizá-la para evitar possíveis acidentes e a fadiga;

- Eliminar atividades desnecessárias:

- Evite atividades excessivas e realize somente aquelas que são indispensáveis e urgentes.
- Deixe a louça secando, coloque as roupas na máquina para lavar, deixe objetos mais usados em local de fácil acesso,
- Organize a louça em locais acessíveis, no escorredor ou em armários de fácil alcance.



- Fazer pausas durante as atividades:

- Evite iniciar uma atividade extensa na qual não será possível fazer pausas;

- Se possível vá até outro ambiente e aproveite para descansar;



- Em atividades muito extensas faça pausas breves, sente-se, relaxe o corpo;

- Deslizar objetos pesados:

- Evite levantar ou carregar pesos, quando for necessário pegar algo, arraste sobre a superfície;
- Caso seja necessário levar objetos pesados para outro ambiente, coloque-os sobre um carrinho que consiga empurrar tranquilamente;



- Realizar as atividades sem pressa:

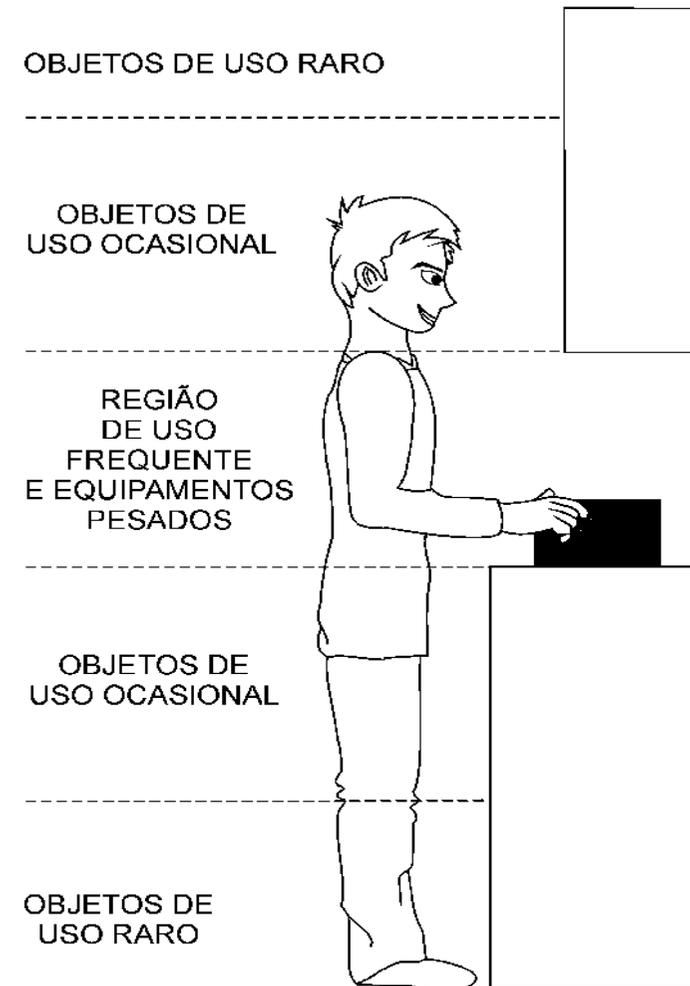
- Acorde mais cedo, inicie a atividade antes, tome mais tempo para sua conclusão;
- Não gaste sua energia realizando as atividades com pressa;



- Organizar sequências simplificando as tarefas:

- Organize os objetos nos armários de forma que estejam próximos e em sequência, evitando assim buscar objetos em outros ambientes ou em lugares mais distantes.

REGULAGEM DE ALTURA PARA ESTOCAGEM DE OBJETOS E MATERIAIS UTILIZADOS NA VIDA DIÁRIA



Mantenha posturas adequadas:

Sente-se, evitando curvar-se;



Organizar o ambiente:

Coloque os objetos na altura dos braços para facilitar o alcance, evitando esticar-se ou abaixar-se.



## Alimentação:

Facilite a atividade através do:

- Uso de talheres e copos mais leves, diminuindo a carga durante a atividade;
- Uso de antiderrapantes, evitando que o prato escorregue;



Ao preparar o alimento:

- Pegue com ambas as mãos;

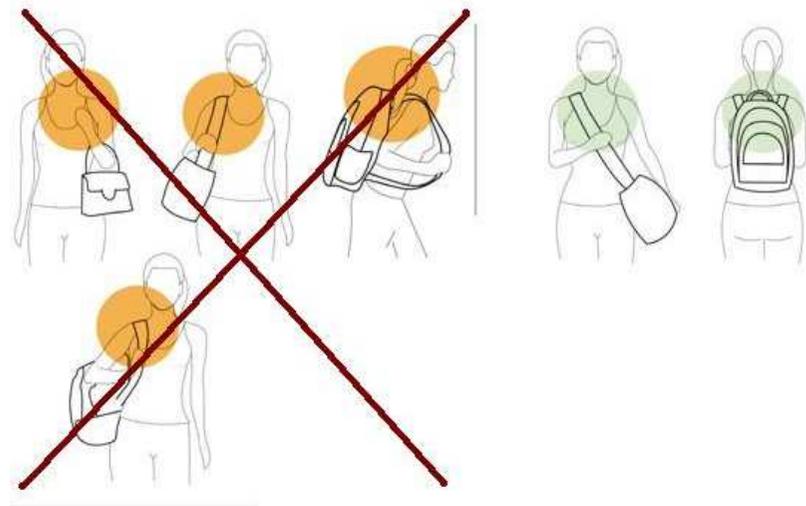


- Não faça esforço, utilize a palma da mão para realizar movimentos de pinça;



### Vestuário:

- Utilizar roupas mais largas, leves e confortáveis;
- Não carregue bolsas pesadas. Carregue bolsas transversais e/ou mochilas em ambos os ombros, mantendo sempre a coluna reta;



- Usar sapatos sem cadarço;

## Banho e autocuidado:

- Realizar a atividade sentado;
  - Utilize produtos com tampas fáceis de abrir;
  - Utilize equipamentos auxiliares, como:
- Escova de dente elétrica;

- Barras de apoio:



- Esponjas adaptadas:

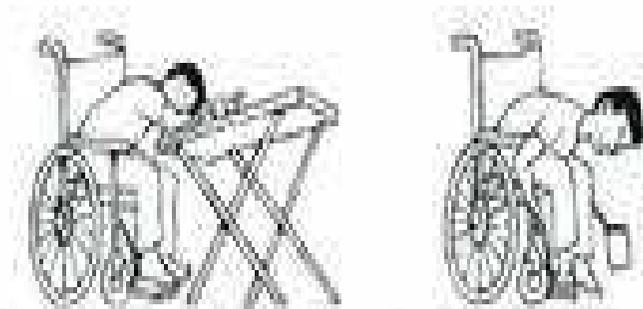


- Cadeira e banho:



## Utilizando a cadeira de rodas:

- Sempre que possível realize manobras para alívio de pressão:



6. Almofada Impropria



7. Posicionamento das rodas



8. Apoio de braços altos



9. Rodas Inadequadas para o piso que transita



10. Não fazer manutenção

- Observe se sua cadeira de rodas está adequada:

A cadeira de rodas deve ser prescrita por um profissional competente e garantir bom posicionamento, conforto, segurança e funcionalidade.

**X** O que pode estar errado em sua cadeira de rodas:

- 1- Estar muito larga;
- 2- Assento muito comprido;
- 3- Pedal alto;
- 4- Pedal muito baixo;
- 5- Encosto alto;
- 6- Almofada inapropriada;
- 7- Posicionamento das rodas;
- 8- Apoio de braços altos;
- 9- Rodas inadequadas para o seu peso;
- 10- Não fazer manutenção.

• Transferências:

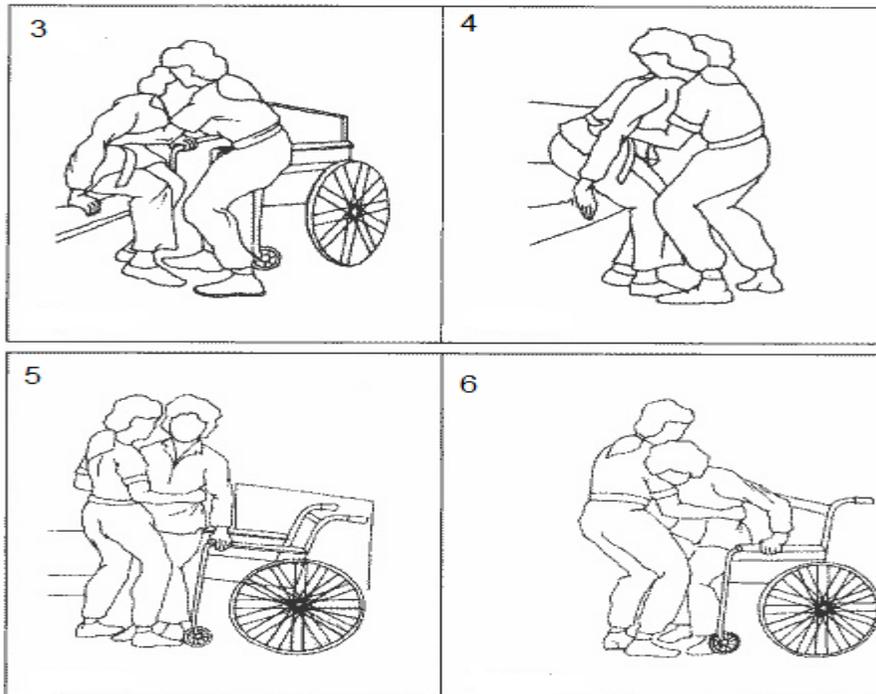
- Sozinho:

- 1- Posicionar a cadeira próxima à cama;
- 2- Travar a cadeira, remover o braço e elevar o apoio de pés;
- 3- Posicionar a tábua apoiada seguramente entre a cama e a cadeira.



- Com auxílio:

- 1- Colocar a cadeira do lado da cama;
- 2- Travar as rodas e levantar o apoio para os pés;
- 3- Segurar a pessoa pela cintura;
- 4- Ajudá-lo a levantar;
- 5- Ajudá-lo a virar-se;
- 6- Ajudá-lo a sentar-se.



- Ao levantar da cama:



- Ao levantar da cadeira:



## Referências

ALEXANDRE, N. M. C; ROGANTE, M. M. Movimentação e transferência de pacientes: aspectos posturais e ergonômicos. **Rev.Esc.Enf.USP**. São Paulo, v. 34, n. 2, p. 165-73, 2000.

DINIZ, L.C.L.; NASCIMENTO, J.N. **Técnicas de conservação de energia**.(Bacharelado em Terapia Ocupacional) - Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2010.

QUEIMADO, A; RODRIGUES, I. Tempo de viver com Artrite Reumatóide: Abordagem da Terapia Ocupacional.

NOORDHOEK, J.;LOSCHIAVO, F.Q. Intervenção da T.O no tratamento de indivíduos com doenças reumáticas utilizando a abordagem de proteção articular. **Rev. Bras. Reumatol**. São Paulo, v. 45, n. 4, p. 242 – 244, 2005.

TEIXEIRA, E. *et al*. **Terapia Ocupacional na reabilitação física**. São Paulo: Roca, 2003.