

Dia do 13 de outubro  
**terapeuta**  
**ocupacional**



**Janaina Santos Nascimento**

Terapeuta Ocupacional  
Pós-graduada em Cuidados Paliativos  
Doutora em Ciências médicas /UERJ



**Projeto  
Cartilha**

# **Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia** Seção Rio de Janeiro 2022-2025

Anelise Coelho da Fonseca  
**Presidente**

Ivan Abdalla Teixeira  
**Vice-Presidente**

Sandra Rabello de Frias  
**Presidente Dep. Gerontologia**

Beatrice Fátima da Silveira Carvalho  
**Secretária Adjunta**

Raphael Cordeiro da Cruz  
**Tesoureiro**

Gustavo de Jesus Monteiro  
**Diretor Científico**

Yolanda Eliza Moreira Boechat  
**Diretora de Defesa Profissional e Ética**

Elizabeth Viana de Freitas  
**Conselho Consultivo de Geriatria**

Silvia Regina Mendes Pereira  
**Conselho Consultivo de Geriatria**

Maria Angélica dos Santos Sanchez  
**Conselho Consultivo de Gerontologia**

Maria Clotilde Barbosa Nunes Maia de Carvalho  
**Conselho Consultivo de Gerontologia**



# O que é Terapia Ocupacional?

É uma profissão da área da saúde que tem como objeto de estudo e de intervenção as ocupações. Estas envolvem um conjunto de atividades que as pessoas desejam, precisam ou se espera que exerçam em seu dia a dia.

## **Mas, afinal, quais são essas atividades?**

São aquelas que acontecem no dia a dia, tais como: levantar-se da cama, escovar os dentes, tomar banho, usar o vaso sanitário, fazer compras, preparar ou pedir uma refeição, lembrar de tomar o remédio, viajar, namorar, brincar com os netos, usar o celular, andar até ao metrô, assistir televisão, interagir com os amigos, ler um livro.



# Para refletir:

- ✓ Quais são as atividades que você precisa desempenhar em seu dia a dia?
- ✓ Quais são as atividades que despertam seu interesse e são fundamentais para a sua felicidade?
- ✓ Quais são aquelas atividades que você não abre mão de realizá-las?
- ✓ Você deixou de desempenhar alguma atividade que é necessária e/ou importante para você?
- ✓ Existe algo que limite ou impeça você de desempenhar essa atividade?
- ✓ Teria alguma atividade que gostaria de voltar a desempenhar?

# Por que essas atividades são importantes?

Elas estruturam a nossa vida e contribuem para a saúde e para o bem-estar. Reforçam quem somos e fornecem um significado para nosso dia a dia. Como essas atividades são feitas, muitas vezes, automaticamente, não pensamos sobre a sua complexidade e todos os aspectos envolvidos.

Constantemente só vamos parar para pensar no significado e na importância destas atividades quando nos deparamos com alguma dificuldade em realizá-las.

## Como os terapeutas ocupacionais podem contribuir?

Os terapeutas ocupacionais são especialistas no apoio àqueles que têm dificuldades para manter e/ou cumprir as atividades que são necessárias e significativas (ocupações), exercitar os hábitos e as funções do dia a dia, em virtude de uma deficiência, uma doença, um problema de longa duração ou envelhecimento.





## Objetivos de tratamento

- ✓ Favorecer o ajuste entre a ocupação (por exemplo, as atividades do dia a dia), as capacidades da pessoa e o ambiente físico e social em que vivem.
- ✓ Possibilitar a manutenção dos papéis ocupacionais (pai, marido, avó, vizinho, amigo) e relacionamentos valiosos.
- ✓ Estabelecer estratégias de promoção, prevenção, manutenção e/ou reabilitação (cognitiva, sensorial e motora) relacionadas ao desempenho das ocupações.
- ✓ Manter/organizar a rotina, a fim de facilitar a participação em atividades que são significativas e favoreçam o bem-estar da pessoa idosa.
- ✓ Indicar recursos que possam ajudar no desempenho das atividades do dia a dia (comer, andar, lembrar dos compromissos, ler, dentre outras).
- ✓ Orientar adaptações e modificações no ambiente físico e social para proporcionar o desempenho das atividades.
- ✓ Orientar e instrumentalizar a família e o cuidador sobre como reconhecer e ajustar os aspectos relacionados à atividade e ao ambiente que permitam mais envolvimento e participação das pessoas idosas.

# Algumas dicas valiosas:

✓ Não limitar o dia a dia somente às atividades de vida diária (alimentação, higiene oral, banho) e tratamentos. É importante manter um equilíbrio. Ter na rotina atividades fora de casa, prazerosas e voltadas para a participação social e lazer são fundamentais.

✓ Realize atividades voltadas para o estabelecimento de vínculos e a manutenção das relações, seja na comunidade (no bairro, no local de trabalho, na rede social), com sua família, amigos, ou em grupos com interesses e desejos semelhantes são fundamentais.

✓ Identifique seus interesses e oportunidades de lazer, como assistir televisão, realizar atividades ao ar livre, ir ao cinema, jogar diferentes jogos de mesa, quizzes, contar histórias, cantar e participar de eventos sociais. Importante manter um equilíbrio das atividades de lazer com outras que são obrigatórias.

✓ Realize atividades que podem trazer satisfação, aprendizados e habilidades. Essas atividades podem ser manuais, intelectuais, voltadas para a atividade física.

✓ Atividades envolvendo a natureza podem proporcionar o bem-estar, a estimulação do tato, olfato e visão, e a satisfação de várias necessidades, como físicas, sociais, psicológicas e espirituais. A jardinagem, por exemplo, pode ser uma atividade adaptada de acordo com os seus interesses e as suas capacidades, mesmo quando tiver alguma limitação.

✓ Realize as refeições com as pessoas que você gosta. Ao mesmo tempo que a refeição satisfaz uma necessidade básica, ela é fundamental na interação com outras pessoas, no compartilhamento de histórias de e experiências.



✓ Resgate de atividades que permitam reviver histórias, tradições e lembranças afetivas, como cozinhar, organizar/participar de celebrações, rever objetos compartilhados por gerações, fotos e vídeos de eventos marcantes.

✓ Expressão de afeto e experiências sexuais consigo mesmo ou com outras pessoas (abraços, beijos, preliminares, masturbação, sexo oral, relação sexual).

✓ Crie estratégias para lidar com situações inesperadas e emergenciais. Uma estratégia importante é ter um cartão na bolsa/carteira contendo os números dos familiares, os lugares de atendimentos, tipo sanguíneo, problemas de saúde (os mais relevantes) e medicamentos em uso.

✓ Identificação dos seus limites e das suas dificuldades. Importante pedir ajuda quando tiver dificuldade para resolver algum problema ou se engajar em alguma atividade desejada ou necessária.



# Ambiente da casa

✓ Construa um ambiente com objetos, exposições visuais (fotografias e quadros) e/ou características que representem sua história de vida, seus interesses, suas habilidades e sonhos.

✓ Adapte seu ambiente e os objetos da casa a partir das suas necessidades e potencialidades. Alguns recursos podem ajudar, tais como: barra de apoio no banheiro, corrimão no corredor, sensor de acendimento automático de luz, ducha de mão, pegador de objetos, tapetes de chuveiro antiderrapantes, assento de vaso sanitário elevado, cadeiras que facilitem o banho, uso de dispositivos de auxílio com treino. O Terapeuta Ocupacional pode te ajudar muito nessas adaptações.

## **Organize um ambiente que favoreça o desempenho das atividades do dia a dia. Algumas estratégias podem ajudar:**

✓ Deixar telefone, abajur ou interruptor próximos da cama e em destaque para facilitar o alcance;

✓ Manter o ambiente bem iluminado, sobretudo, à noite; o colocar o relógio e o calendário em um local de fácil visualização;

✓ Deixar alguns lembretes que podem facilitar a recordação de compromissos, remédios e atividades;

✓ Tirar do caminho em que você costuma circular objetos que podem favorecer a ocorrência de quedas;

✓ Deixar itens mais utilizados (varal, roupas, acessórios) e armários a uma altura acessível, na qual você não tenha que se esticar muito para acessá-los.





**SBG**  
**G**

   

**SBGGRIO**