

CAPÍTULO 10

PRODUÇÃO E ELABORAÇÃO DE CARTILHA: técnica de conservação de energia na saúde funcional do idoso

Lidiane Palheta Miranda dos Santos⁵⁹

Fernando da Cunha Dantas⁶⁰

Alna Carolina Mendes Paranhos⁶¹

Giovanna Gonçalves Sodré⁶²

Márcio Gabriel dos Santos Canuto⁶³

INTRODUÇÃO

A Terapia Ocupacional é definida como uma profissão de nível superior, a qual se utiliza, de forma terapêutica, das ocupações cotidianas dos indivíduos nas suas intervenções. Possui como objetivo possibilitar ou restabelecer a participação em ocupações, reforçando papéis ocupacionais, hábitos e rotinas de seus clientes. O terapeuta ocupacional utiliza de seus saberes e conhecimentos sobre a relação entre o cliente, o envolvimento desses em ocupações significativas e o contexto para designar o tratamento enfatizado na ocupação (AOTA, 2020).

Nessa premissa, a lógica de transmissão de conhecimento é de suma importância para o desenvolvimento intelectual dos sujeitos. O processo educativo está focado no indivíduo que detém o conhecimento para ensinar ao próximo, nessa perspectiva, aquele que possui o

⁵⁹Mestrado Profissional em Gestão em Saúde na Amazônia pela Fundação Santa Casa de Misericórdia do Estado do Pará (2015).

⁶⁰Mestrado Profissional em Saúde na Amazônia pela Universidade Federal do Pará (UFPA, 2015).

⁶¹Mestrado em Neurociências e Comportamento pela Universidade Federal do Pará (UFPA, 2017)

⁶²Discente do curso de Terapia Ocupacional na Universidade do Estado do Pará (UEPA).

⁶³Discente do curso de Terapia Ocupacional na Universidade do Estado do Pará (UEPA).

conhecimento realiza as funções de aconselhar, corrigir e orientar o aprendiz. Dessa forma, a educação em saúde condiz com esse processo de conhecimento, e é esperado que o recebedor, ou seja, o aprendiz, mude o seu comportamento em função do que lhe foi ensinado (Vasconcelos; Grillo; Soares, 2009).

Entende-se, portanto, que a produção e elaboração de materiais educativos de saúde, como as cartilhas, também constituem possibilidades de intervenção terapêutica ocupacional. Mediante ao exposto, a Técnica de Conservação de Energia refere-se a estratégias que consistem na sintetização das tarefas e na prática de intervalos de descanso, na reorganização do ambiente e na resolução de barreiras ambientais, promovendo a redução do consumo de energia e de oxigênio, o que promove ao sujeito redução de fadiga durante a realização de ocupações (Merck Sharp & Dohme, 2021).

Dentre os públicos alvos que podem ser beneficiados com essa técnica, a qual objetiva o menor gasto energético no desempenho das atividades diárias, inclui-se idosos com a Doença de Parkinson (DP). De acordo com Frosch (2013), o parkinsonismo é uma síndrome clínica, em que o indivíduo acometido apresenta os seguintes sintomas: tremor, rigidez, bradicinesia e instabilidade. Os distúrbios motores apresentados podem estar evidentes em determinadas doenças que acometem os neurônios dopaminérgicos.

De acordo com Valcarengi *et al.* (2018), as dificuldades provenientes da Doença de Parkinson impactam na realização das atividades diárias, as quais podem ser desempenhadas com lentidão acentuada e com menor eficiência. Além das mencionadas, a patologia provoca modificações físicas, tais como: modificações intestinais, demanda de dispositivos auxiliares para a mobilidade funcional e de cuidadores.

Na compreensão de Rodrigues *et al.* (2020, p. 732):

A diminuição da capacidade funcional pode desencadear na pessoa idosa piora de sua qualidade de vida. Em se tratando de idosos que já apresentam declínio funcional, ações no sentido de prevenir a evolução de mais perdas

são recomendadas. Assim, é preconizada a adoção de hábitos de vida saudável, como prática de exercícios físicos e manutenção de convívio social, bem como estímulo à preservação de sua autonomia e independência no dia a dia.

Em vista disso, com o intuito de contribuir no uso mais consciente das energias provenientes do corpo para a execução das tarefas diárias, destacando-se idosos com a Doença de Parkinson, as tecnologias em saúde constituem importantes ferramentas para o alcance de melhores resultados nas intervenções terapêuticas. Desse modo, Carvalho (2022) indica que a utilização de cartilha nas práticas educativas em saúde incentiva o autocuidado, ao que inclui a facilidade de acesso e realização, baixo gasto e não sujeita ao uso somente na presença profissional.

Além do que foi dito, para Gonçalves (2021, p. 6), “[...] as matérias educativas não substituem as orientações faladas, mas fomentam a prevenção de complicações em saúde e a coletivização de conhecimentos”.

Logo, o presente estudo aborda o desenvolvimento em etapas de tecnologia em saúde no formato de cartilha, objetivando promover a educação em saúde referente às estratégias de conservação de energia para com as ocupações, com referência às dificuldades levantadas diante dos relatos e observações de idosos com Parkinson durante o atendimento terapêutico ocupacional, advindos do projeto de extensão denominado como Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI), e, assim, busca contribuir na melhor qualidade de vida por intermédio da utilização dessas estratégias.

MÉTODOS

A cartilha a qual trata-se este estudo foi idealizada e elaborada por discentes de Terapia Ocupacional, da Universidade do Estado do Pará (UEPA), através da identificação da necessidade da padronização de um recurso tecnológico impresso, o qual abordasse a Técnica de

Conservação de Energia, relacionada especificamente às principais atividades cotidianas dos indivíduos, sob o viés e a perspectiva ocupacional.

Inicialmente, a cartilha foi desenvolvida para o estágio vinculado ao projeto de extensão universitária multiprofissional, denominado de Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI), que ocorre na Unidade de Ensino e Assistência em Fisioterapia e Terapia Ocupacional (UEAFTO) e na Policlínica Metropolitana de Belém, sob supervisão dos orientadores do projeto, profissionais de Terapia Ocupacional da referida unidade. Os atendimentos terapêuticos ocupacionais eram destinados aos idosos diagnosticados com a Doença de Parkinson e ocorriam duas vezes na semana.

Para a confecção dessa cartilha, foram realizadas as seguintes etapas:

1) Identificação das principais ocupações:

Para iniciar a confecção da cartilha, foi realizado um levantamento bibliográfico das principais atividades cotidianas realizadas pelos idosos e principalmente através da identificação, por anamneses, das ocupações às quais os pacientes do NAI relataram possuir mais dificuldades em realizar, devido à fadiga e ao gasto excessivo de energia. Portanto, as atividades diárias escolhidas foram: vestir-se, higiene pessoal, alimentação e mobilidade funcional, dentre outras atividades específicas.

2) Pesquisa bibliográfica relacionada ao conteúdo da cartilha:

Em seguida, foi realizada a pesquisa do conteúdo técnico-científico abordado na cartilha, em que foram escolhidos sites e artigos científicos, no intuito de informar sobre a Técnica de Conservação de Energia e legendar as imagens ilustrativas das atividades diárias, com o propósito de facilitar a compreensão do público.

3) Fotos as quais ilustraram as técnicas aplicadas às atividades diárias:

Para ilustrar e demonstrar as atividades diárias, os discentes realizaram as fotografias das ocupações aplicadas à Técnica de Conservação de Energia.

4) Qualificação da cartilha através da aprovação dos orientadores do projeto.

Por fim, a cartilha foi enviada para apreciação e aprovação dos orientadores do NAI, profissionais da Terapia Ocupacional da UEAFTO. Após aprovação, a cartilha foi utilizada pelos discentes estagiários do NAI em seus atendimentos terapêuticos ocupacionais.

RESULTADOS

A cartilha foi utilizada como material de apoio nos atendimentos terapêuticos ocupacionais do estágio no NAI, realizado na UEAFTO, sob supervisão dos orientadores deste projeto de extensão, terapeutas ocupacionais da referida unidade de atendimento. Os pacientes atendidos eram idosos diagnosticados com Parkinson, os quais detinham comprometimentos na realização de Atividades de Vida Diária (AVDs), principalmente referente à higiene pessoal, mobilidade funcional e ao se vestir, em virtude dos sintomas provenientes dessa patologia e do processo intrínseco ao envelhecimento.

Os sintomas característicos evidenciados nos pacientes eram relacionados aos sintomas motores principais da DP, como a bradicinesia, tremor em repouso e rigidez muscular. Somado aos sintomas provenientes do Parkinson, muitos desses idosos ressaltaram que o cansaço, fadiga e as mialgias também constituíam sintomas secundários que impactavam a realização efetiva de AVDs, ocasionando déficits no desempenho ocupacional.

Em vista disso, o material foi desenvolvido no intuito de constituir um recurso didático e facilitador para o ensino da Técnica de Conservação de Energia pelos profissionais de Terapia Ocupacional aos seus clientes. Além disso, possui como objetivo informar, através da orientação visual e textual, a referida técnica, sob aplicação nas Atividades de Vida Diária, visando a redução da fadiga, cansaço e o

gasto energético excessivo, promovendo, por sua vez, melhorias na funcionalidade e no desempenho ocupacional de idosos, com incapacidades ou não.

Nessa premissa, a cartilha em questão apresenta uma breve conceitualização sobre a Técnica de Conservação de Energia e seus objetivos, sendo desenvolvida em uma linguagem coloquial, no intuito de ser acessível a todos os públicos. Também apresenta orientações quanto à organização de atividades diárias, já vinculadas à Técnica de Conservação de Energia.

Em seguida, há a presença de imagens ilustrativas das atividades de mobilidade funcional, ao que se refere ao transporte de objetos, transferência e deambulação funcional. Da mesma forma, a AVD referente à alimentação também está presente na primeira folha da cartilha, assim como a atividade de higiene pessoal, em específico, o escovar dos dentes (Figura 1).

Figura 1 - Página da cartilha referente a conceitualização, orientações e ocupações sob Técnica de Conservação de Energia

O QUE É?

É uma técnica que visa reduzir o gasto de energia durante a realização de atividades, no intuito de não sobrecarregar as articulações e os músculos. Essa técnica é uma maneira de você otimizar o mecanismo do seu corpo para diminuir o gasto de energia e assim melhorar a forma como você faz as suas atividades diárias.

ANTES DE TUDO!

- ✔ Planeje as atividades que irá realizar no dia, sempre disposto de períodos de descanso entre as atividades.
- ✔ Sempre alterne entre atividades leves e atividades pesadas, preferindo as realizar mais devagar e com calma.
- ✔ Faça pausas durante atividades intensas e longas.

POSICIONAMENTOS:



Tarefa: pegar objetos no chão.

Execução: desca utilizando as pernas ao invés da coluna. Deixe as pernas abertas tanto durante a descida quanto na subida.



Tarefa: deitar e levantar da cama.

Execução: vire de lado e utilize os braços como apoios. em seguida, levante a perna devagar.



Tarefa: segurar objetos.

Execução: utilize a palma das duas mãos como apoio e transporte o objeto junto ao corpo.



Tarefa: subir e descer escadas.

Execução: prefira sempre se apoiar no corrimão e sempre se alente aos degraus.



Tarefa: se alimentar.

Execução: apoie seus braços na mesa e ao levar a comida à boca, apenas movimente o antebraço.



Tarefa: escovar os dentes.

Execução: prefira realizar essa atividade em posição sentada. Deixe a coluna reta e os braços próximo ao corpo, movendo apenas as mãos durante o escovar.

Fonte: elaborada pelos autores.

A segunda parte do material apresenta outras AVDs, as quais referem-se ao vestir e à higiene pessoal, sendo nesta a orientação quanto ao pentear dos cabelos. Ademais, ao final da cartilha, expõem-se as referências e a capa. Ressalta-se que cada imagem contém um texto de apoio no intuito de possibilitar e facilitar uma melhor compreensão (Figura 2). Ademais, a cartilha apresentada neste estudo pode ser acessada pelo Google Drive⁶⁴.

Figura 2 - Página da cartilha referente às ocupações, referências e capa

Tarefa: calçar sapatos e vestir meias.

Execução: executar com preferência na posição sentada, apoiando uma perna na outra ou em um banco à frente.

Tarefa: vestir parte superior e inferior do corpo.

Execução: se sente e a coloque a peça de roupa até os joelhos. Alternadamente, vista a parte superior. Se levanta, fique de pé e finalize a tarefa subindo a peça inferior até a linha da cintura.

Tarefa: pentear o cabelo.

Execução: apoiar o cotovelo em uma superfície e mova apenas as mãos para pentear.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. H. T. Q. et al. Terapia Ocupacional na artrite reumatóide: o que o reumatologista precisa saber? *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 55, n. 3, p. 272-280. São Paulo, 2015.

MSD, Merck Sharp & Dohme. **Hipertensão Pulmonar: Estratégias de Conservação de Energia**. Portugal MSD, 2021.

TÉCNICA DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA PARA ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA

Produção:
 Giovanna Gonçalves Sodré
 Márcio Gabriel dos Santos Canuto
 Lidiane Palheta Miranda dos Santos
 Aina Carolina Mendes Paranhos
 Fernando da Cunha Dantas

Fonte: elaborada pelos autores.

⁶⁴Disponível

https://drive.google.com/file/d/1iZQueYZj_FsJl6U9IRkYF6UaBjMYwCcJ/view. Acesso em: 25 abr. 2024.

em:

DISCUSSÃO

Segundo Galdino *et al.* (2019), as intervenções em educação em saúde com a utilização de materiais educativos impressos constituem um método ímpar para a promoção e prevenção da saúde aos indivíduos, melhorando o autocuidado perante à saúde. Assim, as diversas tecnologias em saúde, como as cartilhas, são compreendidas como uma estratégia eficaz para envolver os pacientes em seus tratamentos.

Compreende-se que as produções de tecnologias impressas e digitais, tais como as cartilhas, podem proporcionar uma estratégia para a promoção da saúde. Por tratar-se de um produto com informações palpáveis e visualizáveis, torna-se mais facilmente compreendida pelos indivíduos, melhorando a captação do conteúdo quando comparado a outras formas de disseminação de informações (Diniz *et al.*, 2021).

Nessa perspectiva, na pesquisa de Vieira *et al.* (2022), que verificaram um efeito de um programa de educação em saúde em indivíduos com dor crônica, utilizando-se de cartilha educativa, foi possível identificar que a cartilha foi eficaz e segura para a educação de pacientes com dor crônica, ao passo que reduziu significativamente a intensidade da dor e melhorou a qualidade de vida dos participantes atendidos no estudo. Através da pesquisa desses autores, identificou-se, portanto, que os materiais educativos são eficazes e seguros para que as equipes de saúde os incorporem nos cuidados aos seus pacientes.

Nessa mesma premissa, no estudo de Rasdiyana, Wiarsih e Sukihananto (2020), os autores objetivaram identificar o efeito da educação em saúde por meio da utilização da cartilha informativa sobre hipertensão, somado da utilização de diário de registro de atividades diárias, foi identificado que a utilização de cartilha como recurso em educação em saúde promoveu melhorias no autocuidado referente à saúde de donas de casa com hipertensão arterial.

As cartilhas que abordam a Técnica de Conservação de Energia possuem como objetivo promover aos sujeitos a diminuição do esforço físico durante a realização de atividades diárias, através de formas e

modos de realizar as ocupações sem o gasto excessivo de energia, como exemplo, os intervalos entre as atividades, a regulação da respiração e o planejamento das atividades, que são artifícios eficazes para a resolução desse gasto energético excessivo (Chalegre; Medeiros, 2018).

A respeito das ações de educação em saúde voltadas ao público de idosos com condições crônicas não transmissíveis, como o caso da Doença de Parkinson, espera-se a diminuição das complicações na saúde, uma vez que as ações de educação em saúde utilizando-se de recursos como as cartilhas podem estimular a substituição de hábitos de vida não saudáveis e, por conseguinte, possibilitar a qualidade de vida mais adequada a esse grupo etário (Machado, 2019).

Além disso, é importante ressaltar que as cartilhas ilustrativas, as quais contêm apresentações simples e diretas, promovem o aprendizado e servem como uma fonte de consulta e apoio aos indivíduos sobre o conteúdo abordado, principalmente cartilhas que ensinam técnicas e métodos. Outrossim, a possibilidade do acesso à cartilha tanto por meio digital quanto impresso pode contemplar todos os públicos alvos, independente da faixa etária, nível instrucional e disponibilidade de acesso às tecnologias digitais (Diniz *et al.*, 2021).

CONCLUSÃO

A cartilha “Técnica de Conservação de Energia para Atividades Diárias” possui como principal intuito fornecer apoio material para auxiliar os terapeutas ocupacionais no ensino da referida técnica aos seus clientes. Assim como possui o objetivo de informar e facilitar a compreensão da Técnica de Conservação de Energia pelos idosos, sob aplicação em suas Atividades de Vida Diária. Ainda, nessa premissa, almeja-se contribuir para a prática do terapeuta ocupacional em educação em saúde, promovendo com a técnica da redução da fadiga, cansaço, mialgias e gasto energético excessivo durante a realização de ocupações, proporcionando a restauração da funcionalidade e melhorando o desempenho ocupacional dos indivíduos.

Através deste estudo, se evidencia que as tecnologias em saúde configuram-se como importantes ferramentas para a promoção e prevenção da saúde e podem ser utilizadas pelos profissionais da saúde. Identificou-se que a cartilha, como um produto tecnológico, pode auxiliar no processo de intervenção do terapeuta ocupacional, tanto para o ensino quanto para a informação do paciente, uma vez que promove a compreensão e dissemina o conhecimento de forma acessível, clara e prática.

Todavia, apesar deste estudo não utilizar de parâmetros e instrumentos para verificação a do benefício da cartilha para o público-alvo, este trabalho visa contribuir para estudos posteriores, os quais utilizem da aplicação de procedimentos referentes à coleta de dados, possuindo como finalidade a validação e comprovação científica. Portanto, sugere-se que pesquisas futuras se utilizem de instrumentos e abordagens que validem, através de dados, os benefícios que as cartilhas de Técnica de Conservação de Energia promovem ao desempenho ocupacional e à funcionalidade dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

AOTA. American Occupational Therapy Association. Occupational therapy practice framework: Domain and process. 4. ed. **American Journal of Occupational Therapy**, v. 74, suppl. 2, 2020.

CARVALHO, Khelyane Mesquita *et al.* Comparação de eficácia de duas intervenções educativas na qualidade do sono de idosos: ensaio clínico randomizado. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v. 56, p. 1-9. São Paulo, 2022.

CHALEGRE, Casiana Tertuliano; MEDEIROS, Bruno Canuto. **Técnicas de conservação de energia para pacientes cardiopatas: orientações para pacientes e familiares/cuidadores**. Recife: Edupe, 2018. 17 p. Disponível em: <https://doceru.com/doc/8eenxx0>. Acesso em: 2 nov. 2023.

DINIZ, Iraktânia Vitorino *et al.* Cartilha para pessoas com colostomia em uso do oclisor: educação em saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. 1. Brasília, 2021.

FROSCHE, Matthew. Sistema Nervoso Central. p. 811-847. In: KUMAR, V.; ABBAS, A. K.; ASTER, J. C. (Orgs.). **Robbins, patologia básica**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

GALDINO, Yara Lanne Santiago *et al.* Validação de cartilha sobre autocuidado com pés de pessoas com Diabetes Mellitus. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 72, n. 3, p. 780-787, 2019.

GONÇALVES, Rozemy Magda Vieira *et al.* Elaboração de cartilha de orientação para uso de telemetria cardíaca. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 8, p. 1-6, 2021.

MACHADO, Meira Regina de Oliveira. **Ações de educação em saúde sobre doenças crônicas na atenção básica para população do idosos**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Especialização na Atenção Básica) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

MERCK SHARP & DOHME. **Hipertensão pulmonar: Estratégias de conservação de energia**. Portugal: MSD, 2021.

RASDIYANAH, Rasdiyana; WIARSIH, Wiwin; SUKIHANANTO, Sukihananto. Health Education Using Booklet and Diary Media on the Self-Efficacy of Housewives with Hypertension. **Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia**, Indonesia, v. 6, n. 1, p. 14–25, 2020.

RODRIGUES, Amanda Fernanda *et al.* Avaliação das Atividades Instrumentais de Vida Diária dos idosos em inquérito domiciliar. **Salusvita**, Bauru, v. 39, n. 3, p. 719-737, 2020. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1378525>. Acesso em: 28 out. 2023.

VALCARENGHI, Rafaela Vivian *et al.* O cotidiano das pessoas com a doença de Parkinson. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 71, n. 2, p. 293-300, 2018.

VASCONCELOS, Mara; GRILLO, Maria José Cabral; SOARES, Sônia Maria. **Unidade didática I**: organização do processo de trabalho na atenção básica à saúde. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2009.

VIEIRA, Ana Shirley Maranhão *et al.* Educação em saúde para indivíduos com dor crônica: ensaio clínico. **Brazilian Journal of Pain**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 39-46, 2022.