

## RESPOSTA ESPERADA PRELIMINAR DA PROVA DISCURSIVA

Concurso Público para provimento dos cargos efetivos do quadro de pessoal do Município de Posse-GO.

### CARGO: Fisioterapeuta

#### Questão 01

Técnicas de conservação de energia são um conjunto de procedimentos que visa a diminuir o gasto energético dos pacientes durante a realização de cada atividade, fazendo com que o paciente consiga realizar mais atividades no seu dia a dia. No caso da paciente, M.W.S pode-se orientar: 1- Treinamento da respiração diafragmática durante as atividades de vida diária, sobretudo nas tarefas que utilizam os membros superiores (MMSS), pois o posicionamento desses membros durante atividades modifica a impedância dos músculos acessórios da respiração e do diafragma. Nesse sentido, o paciente deverá ser instruído a inspirar sempre que os MMSS ainda estiverem em repouso e expirar durante a realização do movimento. O uso associado a técnica de freno-labial contribuirá para reduzir a sensação de dispneia; 2. Programação das atividades diárias: treinar atividades de higiene pessoal que podem ser realizadas em posição sentada e com apoio de MMSS (escovar os dentes, pentear cabelos, lavar o rosto, maquiar-se) e depois aquelas sem apoio dos MMSS como tomar banho, lavar os cabelos, depilar axilas; 3. Eliminar atividades desnecessárias, por exemplo: usar escorredor no lugar de enxugar louças; utilizar roupão felpado ao invés de secar-se após o banho; preferir calçados sem cadarços; 4. Planejamento de atividades ao longo da semana: o tempo deverá ser organizado, planejando o dia e a semana, considerando o tempo gasto na realização de cada atividade, a demanda energética e o tempo necessário para descanso entre elas. Por exemplo, a senhora M.W.S deve dividir as partes da casa ao longo da semana para faxina. 5. Incentivo à solicitação de auxílio, quando necessário; 6. Organização dos objetos no ambiente: o ambiente deve estar organizado de forma que os materiais a serem utilizados pelo paciente em seu autocuidado ou na realização das tarefas permaneçam em locais de fácil acesso; 7. Orientação quanto às posturas mais adequadas na realização de cada tarefa. De maneira geral, quando o paciente tiver que utilizar os braços, ele deve fazê-lo, com apoio em uma mesa, bancada ou mesmo no lavatório do banheiro. Outro cuidado é evitar a flexão do tronco para não dificultar a ação do diafragma pelo aumento da pressão abdominal.

**Goiânia, 16 de agosto de 2024.**