

Katia Elisa Prus Pinho
(organização)

CASA

limpa e segura



Guia de limpeza
e organização

Katia Elisa Prus Pinho
(organização)

CASA

limpa e segura

Guia de limpeza
e organização

Curitiba
Ed. do Autor, 2024



Esta licença permite remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, para fins não comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es) e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Casa limpa e segura [recurso eletrônico] : guia de limpeza e organização /
organização : Katia Elisa Prus Pinho, Jocelis Penafiel ; texto : Eduarda
Penafiel Kayser.-- Curitiba, PR : Ed. do autor, 2024.
1 arquivo texto (16 p.) : il. PDF ; 5,72 MB.

Modo de acesso: World Wide Web.

Disponível em formato PDF.

Título retirado da tela de abertura (visualizado em 15 maio 2024).

e-ISBN 978-65-83283-07-8

1. Estímulo (Projeto). 2. Parkinson, Doença de - Manuais, guias, etc. 3.
Parkinson, Doença de - Pacientes - Manuais, guias, etc. 4. Limpeza e organização
da casa. I. Pinho, Katia Elisa Prus. II. Penafiel, Jocelis. III. Título.

CDD: Ed. 23 -- 616.833

Consulta

Profa. Dra. Katia Elisa Prus Pinho
Jocelis Penafiel

Escrita

Eduarda Penafiel Kayser

Contribuição

Jaqueline Marmet
Juliana Cardoso Sary
Ana Carvalho
Antonio Carlos Pinho

Introdução



Este é um guia de dicas com orientações sobre limpeza, organização e segurança e visa melhorar o dia a dia das pessoas que possuem diagnóstico de **Doença de Parkinson** (DP), foi criado com a finalidade de trazer praticidade para cuidadores e familiares, que são responsáveis pelo zelo desses pacientes.

Neste caso o foco é mais voltado para a limpeza de organização da casa no geral e oferece dicas a ajudantes do lar, diaristas, faxineiras, familiares ou qualquer pessoa que cuide da limpeza doméstica. Dentre as estratégias de prevenção a quedas, estão a educação, o treinamento e a criação de ambientes mais seguros.





Alguns cuidados são simples e podem ser realizados para auxiliar e reduzir riscos. Este guia foi elaborado para o Projeto Estímulo da UTFPR, no segundo semestre de 2023, partindo de dúvidas dos próprios pacientes, familiares e ajudantes com o objetivo de compartilhar dicas e conhecimentos para toda a comunidade.

Boa leitura!



Definição

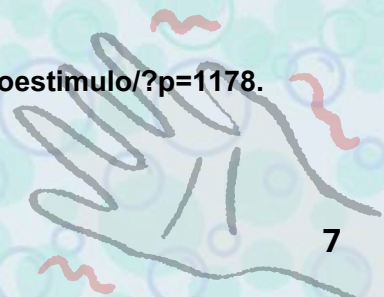
Doença de Parkinson (DP) é uma doença crônica, degenerativa e progressiva, causada por uma intensa diminuição da produção de dopamina, um neurotransmissor que entre outras funções auxilia na realização dos movimentos voluntários do corpo.

A falta da dopamina causa os sinais e sintomas característicos da doença, como lentidão, tremores involuntários e rigidez muscular.

Na maior parte dos casos, a DP surge após os 60 anos, mas cerca de 10% dos pacientes manifestam sintomas antes dos 50 anos - é o chamado “Parkinson de Início Precoce”.

Apesar dos sintomas serem bem parecidos em qualquer idade, estudos apontam que em pacientes não idosos a doença pode evoluir de forma mais lenta e provocar movimentos musculares mais involuntários e doloridos.

Fonte: Cartilha sobre Doença de Parkinson, <https://utfpr.curitiba.br/projetoestimulo/?p=1178>.





Atenção

Antes de começarmos é importante entender que independente de quem irá ajudar, é fundamental que esta pessoa seja compreensiva e procure conhecer sobre a doença, as principais queixas e dificuldades na rotina das pessoas com Parkinson e ir adaptando o ambiente às necessidades conforme essas forem surgindo, lembrando de sempre dar oportunidade para o paciente fazer sozinho tudo que conseguir, isso determina os limites de quem ajuda e de quem é ajudado.

Sugerimos cuidador e/ou familiar, acompanhe o paciente em suas consultas e anote as sugestões do profissional.



Medicamentos



Iniciaremos com a importância de tomar conhecimento dos remédios diários e horários em que devem ser administrados, lembrando sempre que devem ser ingerido nos intervalos entre as refeições, uma vez que a proteína presente nos alimentos atrapalha a absorção do princípio ativo.

Dicas que podem contribuir para que os ajudantes do lar e/ou familiar não confundam, descartem ou administrem quantidades erradas:

- Deixar a receita médica fixada em local visível (geladeira, espelho).
- Organizar por cor e/ou por número vezes a ser administrado.
- Criar um cronograma impresso listando medicamentos e horários e/ou configuração de alarmes sonoros no celular.



Limpeza dos pisos



A maioria dos produtos para a limpeza de pisos de cerâmica, madeira ou lajota, ao se misturar com água produzem espuma e se tornam muito escorregadios.

A melhor maneira de evitar acidentes e ainda manter a limpeza é substituir estes itens por detergente e álcool.

Mas como?

Vamos te mostrar!



Basta seguir o passo a passo a seguir:

Passo 1: O uso do detergente também torna o chão escorregadio, então primeiramente avisaremos o paciente para não entrar no cômodo.

Passo 2: Usaremos o detergente, pois ele auxilia na remoção de gordura, sendo o mais ideal para as sujeiras da cozinha, por exemplo. E então é só esfregar bem todo o chão.

Passo 3: Logo após é preciso retirar toda a espuma com um rodo e um pouco mais de água, se necessário.

Passo 4: Este passo é um dos mais importantes. Pois agora, é fundamental secar muito bem. Um pano de chão de algodão é melhor indicado.

Passo 5: Com um pano limpo passar álcool, em todo o chão.

A escolha do álcool etílico é recomendado, porque tem a vantagem de descontaminar e desinfetar as superfícies e evapora mais rápido, não deixando o chão úmido. Este tipo de item foi muito usado durante a pandemia e ainda é utilizado em ambiente hospitalares.



Cozinha



Após o diagnóstico de Parkinson aos poucos os pacientes vão perdendo a firmeza e os reflexos, mesmo assim, algumas pessoas continuam cozinhando sua própria comida, em alguns casos com a progressão da doença não conseguem mais usar a cozinha como um todo. Independente do caso, podemos nos atentar em manter um ambiente seguro e limpo.

Reduzir os tapetes (quando optar em usá-los, dar prioridade para os do tipo antiderrapantes) e usar utensílios de plástico e/ou acrílico, essas dicas são importantes para evitar acidentes. Além disso, manter a mesa seca e sem toalhas, fazer uso de bandejas e guardanapos para impedir que os líquidos derramem ou queimem.





Dicas:

- Sempre procure cozinhar comidas leves, e evitar excesso de gorduras, afim de reduzir a constipação, que é um sintoma comum na DP.
- Reduzir o consumo de carne vermelha, que é rica em proteína e é de digestão lenta, atrapalhando a absorção do medicamento.
- Certifique-se que a ingestão de água e fibras seja suficiente.



Observação:

Além da correta nutrição, o paciente necessita manter-se ativo e praticar atividade física regularmente.



Quarto

Um detalhe importante do quarto, é a cama. Ela deve permanecer sempre inclinada, o que pode ser feito com mais travesseiros, por exemplo, pois é o mais indicado para o Parkinson. Além disso, uma luz deve permanecer acesa a noite, para ajudar nos casos de delírios e distúrbios do sono.

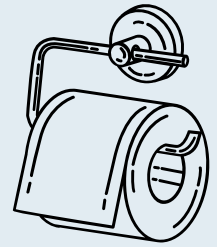
Para este cômodo, a limpeza dos móveis pode ser feita com querosene ou com o próprio álcool, dependendo do material.



Com relação ao guarda roupas, as roupas podem ser organizadas em cabides. Assim, facilita a visualização e a escolha das peças, demorando mais para desorganizar, novamente.

As portas (de todos os cômodos) devem permanecer destrancadas, as maçanetas simples e mais fáceis de abrir facilitam também.

Banheiro



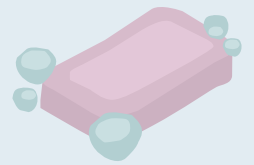
A limpeza do banheiro pode ser feita normalmente ou seguindo os passos já citados anteriormente. No entanto, deve-se seca-lo mais vezes, pois a umidade pode causar quedas. Este tipo de acidente é o mais comum em pessoas idosas e com doenças como o Parkinson.

Neste ambiente é mais que necessário o uso de tapetes antiderrapante nos pisos e se possível incluir corrimões.

Os produtos de higiene pessoal podem ser colocados sobre a pia ou uma bancada, como em uma penteadeira, tornando mais fácil a visualização e trazendo autonomia ao morador.



Área de Serviço



Quanto a área de serviço, os princípios serão os mesmos. Sempre mantendo o chão seco e se possível com antiderrapantes.



Já em relação as roupas , a lavagem deve ser feita conforme o tipo de roupa, uma vez que a maior parte delas são delicadas.



As roupas precisam ser leves e fáceis de tirar, para isso priorize tecidos que estiquem.



@projeto.estimulo

O Projeto Estímulo é um projeto de extensão da UTFPR, formado por profissionais, acadêmicos e voluntários e tem como objetivo promover informações sobre a Doença de Parkinson.

SAIBA MAIS

