

ECONOMIA DE ENERGIA

Viver bem, cansando menos

Técnicas de conservação de energia para as atividades do dia a dia

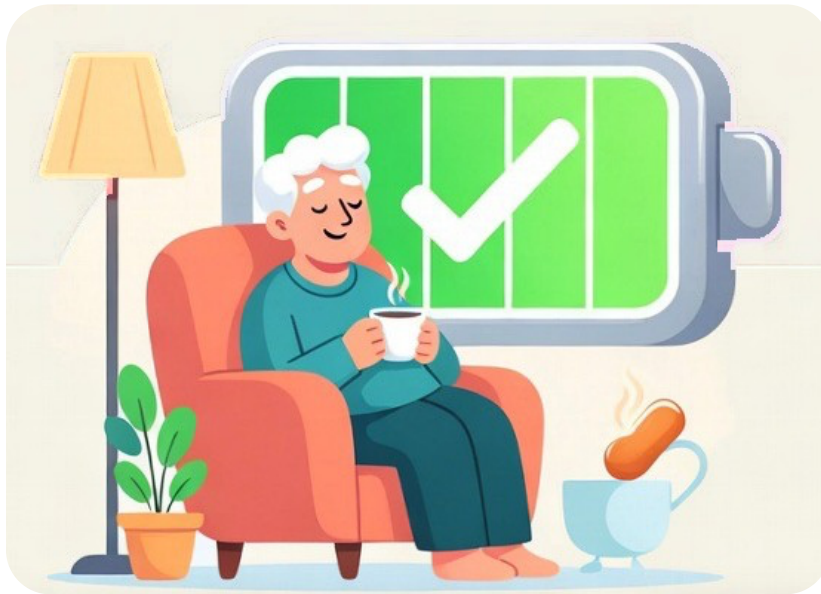


Figura 1 - Descanso planejado: parte do tratamento.

Material educativo gratuito para pessoas que convivem com fadiga e falta de ar, seus familiares e cuidadores.

Daniel Júlio de Freitas Oliveira

Terapeuta Ocupacional e Psicanalista Clínico

Inscrição nº 16840-TO · CREFITO-4 · Belo Horizonte/MG

Especialista Profissional em Terapia Ocupacional em Saúde Mental · RQE 2040240155

Especialista Profissional em Terapia Ocupacional em Contextos Hospitalares · RQE 2050260235

O que é economia de energia?

Pense no seu corpo como um celular. Você começa o dia com uma quantidade de energia disponível, e cada atividade - tomar banho, cozinhar, trabalhar, conversar ou se concentrar - consome parte dessa energia.

Algumas condições de saúde fazem essa “bateria” carregar menos, descarregar mais rápido ou variar muito de um dia para outro. Assim, tarefas antes simples podem causar fadiga intensa, dor, tontura ou falta de ar.

Economia de energia, também chamada conservação de energia, é um conjunto de estratégias utilizado na Terapia Ocupacional para reduzir esforço desnecessário, distribuir melhor as atividades e preservar energia para aquilo que tem valor e significado na vida.

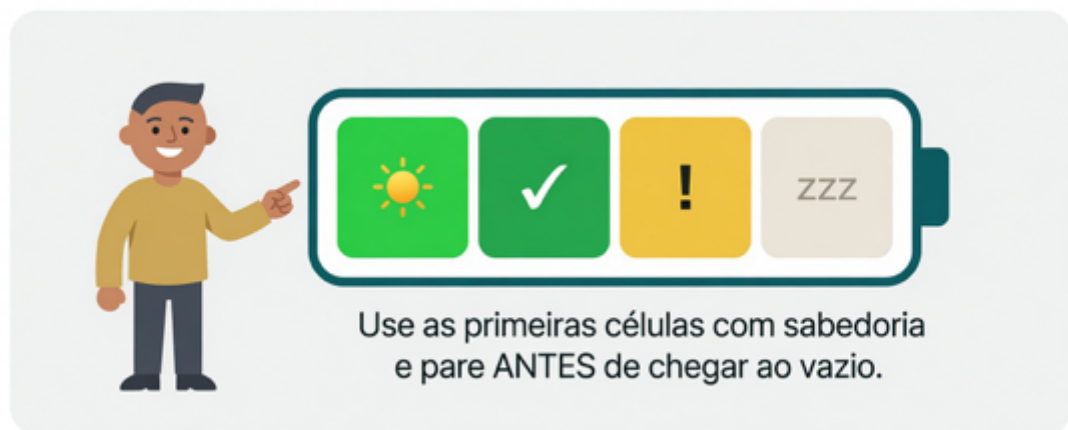


Figura 2 - A bateria do corpo.

Guarde esta ideia: economia de energia não é simplesmente fazer menos. É escolher o que importa, fazer de modo mais leve e respeitar os limites do corpo. Não é preguiça; é uma estratégia de cuidado.

Para quem são estas técnicas?

Diversas condições podem reduzir a energia disponível, aumentar o esforço para respirar ou tornar a recuperação mais lenta. As estratégias podem ser úteis, entre outras situações, para:

Doenças pulmonares crônicas

DPOC, fibrose pulmonar e asma grave, quando a falta de ar interfere nas atividades.

Insuficiência cardíaca

Quando o cansaço e a falta de ar aparecem com esforços cada vez menores.

Fadiga relacionada ao câncer

Fadiga persistente associada à doença ou aos tratamentos, que pode não melhorar apenas com descanso.

Condição pós-COVID-19 e síndromes pós-virais

Podem causar fadiga, falta de ar, alterações cognitivas e intolerância aos esforços. Algumas pessoas apresentam critérios para EM/SFC.

Doenças neurológicas

Esclerose múltipla, doença de Parkinson, sequelas de AVC e doenças neuromusculares.

Fibromialgia e doenças reumáticas

Artrite reumatoide, lúpus e outras condições em que dor e fadiga podem ocorrer juntas.

Anemias e doenças renais

Podem reduzir a tolerância aos esforços e exigir cuidados individualizados.

Pessoas idosas e em recuperação pós-cirúrgica

Perda de força, descondicionalismo e recuperação após internações ou cirurgias.

Importante: esta cartilha é educativa e não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento individual. A aplicação das técnicas deve considerar a condição clínica, os riscos de queda, as restrições de movimento e as orientações da equipe de saúde.

Reconheça os sinais e pare antes de piorar

Os sinais variam entre pessoas. Observe também o que acontece nas horas e nos dias seguintes às atividades.

▲ Atenção: pause e observe

- Aumento habitual da falta de ar ou da fadiga;
- Peso ou dor muscular;
- Dificuldade de concentração;
- Irritabilidade ou sensação de sobrecarga;
- Necessidade de reduzir o ritmo para continuar com segurança.

■ Interrompa e procure orientação

- Palpitações novas, intensas ou persistentes;
- Tontura importante, suor frio ou sensação de desmaio;
- Piora acentuada horas ou dias depois do esforço;
- Recuperação muito mais demorada que o habitual;
- Redução importante da capacidade nos dias seguintes.



Figura 3 - Regra dos dois símbolos, compreensível também em impressão em preto e branco.

Emergência: procure atendimento imediato ou ligue para o SAMU pelo número 192 em caso de dor ou aperto no peito, falta de ar súbita ou em repouso, desmaio, confusão mental, coloração arroxeada, fraqueza súbita ou piora muito rápida.

Os 4 Ps da economia de energia

1 · Priorize

Nem tudo precisa ser feito, por você ou hoje. Pergunte: o que realmente importa? O que pode ser adiado, simplificado, dividido ou delegado?

2 · Planeje

Distribua tarefas exigentes pela semana, alterne atividades pesadas e leves e separe materiais antes de começar. Faça o mais difícil no período em que costuma ter mais energia.

3 · Posicione-se

Realize atividades sentado quando isso for seguro e ajudar a reduzir o esforço. Trabalhe na altura dos cotovelos, evite curvar-se ou manter os braços elevados e prefira deslizar ou empurrar em vez de carregar.

4 · Ponha ritmo (pacing)

Use um ritmo sustentável. Faça pausas antes do aparecimento dos sintomas e ajuste o tempo de atividade e descanso conforme sua resposta, sem metas rígidas.

Respiração com lábios semicerrados: para algumas pessoas com falta de ar, inspirar pelo nariz e soltar o ar lentamente com os lábios semicerrados, especialmente durante o esforço, pode ajudar. Interrompa se houver desconforto e peça orientação profissional.

Banho e vestir-se



Figura 4 - Banho sentado com apoio.

Banho

- Use cadeira de banho própria, estável, com pés antiderrapantes e altura adequada;
- Separe roupa, toalha e produtos antes de entrar;
- Prefira água morna e mantenha o ambiente ventilado, sem comprometer privacidade ou segurança;
- Use esponja de cabo longo para evitar curvar-se;
- Seque-se sentado ou use roupão;
- Barras devem ser instaladas de forma adequada. Não use toalheiros como apoio.

Vestir-se

- Vista-se sentado em assento estável;
- Prefira roupas folgadas e fechamentos simples;
- Separe a roupa na noite anterior, na ordem de uso;
- Use calçadeira de cabo longo, pegador e cadarços elásticos;
- Apoie o pé sobre o joelho oposto somente se for confortável, seguro e não houver restrição profissional.

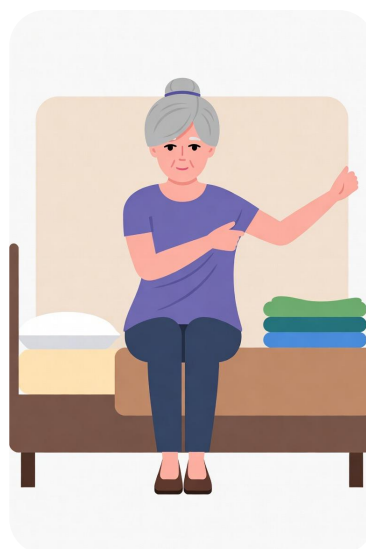


Figura 5 - Vestir-se sentado e com a roupa separada.

Higiene, alimentação e sono



Figura 6 - Higiene sentado, com apoio para os braços.

Higiene pessoal

- Escove os dentes, penteie-se ou faça a barba sentado, quando seguro;
- Use escova de dentes elétrica e barbeador elétrico, se ajudarem;
- Apoie os braços ao cuidar do cabelo;
- Mantenha os itens mais usados entre a cintura e os ombros.

Alimentação

- Descanse antes da refeição quando comer provocar cansaço;
- Para algumas pessoas com doença pulmonar, porções menores distribuídas ao longo do dia podem ser mais confortáveis;
- Coma devagar, sentado e com apoio para os braços;
- Prefira alimentos mais fáceis de mastigar nos dias de maior fadiga;
- Siga as orientações médicas e nutricionais sobre líquidos, sal, glicose e frequência das refeições.

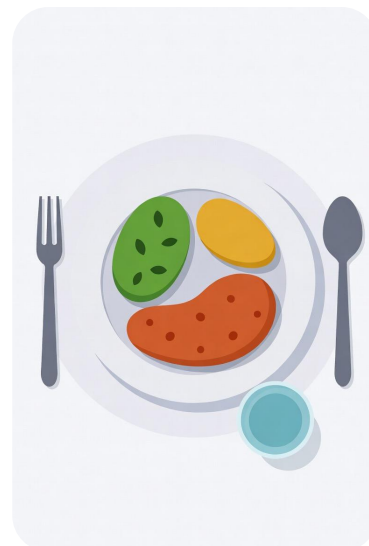


Figura 7 - Ajuste as refeições às necessidades individuais.

Sono: horários regulares, ambiente escuro e silencioso e sonecas curtas podem favorecer o bem-estar. Algumas condições causam sono não reparador mesmo com uma rotina adequada; procure avaliação se isso persistir.

Cozinha e limpeza da casa



Figura 8 - Cozinhar sentado, reduzindo deslocamentos.

Cozinhar

- Reúna ingredientes e utensílios antes de começar;
- Use cadeira ou banco estável, de preferência com encosto e apoio para os pés; não use assento com rodinhas;
- Deslize panelas pela bancada e prefira utensílios leves;
- Use eletrodomésticos que simplifiquem etapas;
- Prepare porções extras quando houver segurança para conservar e aquecer os alimentos.

Limpeza

- Divida a limpeza em pequenas tarefas;
- Use cabos longos e balde com espremedor;
- Deixe o produto agir, seguindo o rótulo;
- Transporte materiais em carrinho ou pequenas porções;
- Mantenha produtos na embalagem original, identificados e longe de crianças, animais, alimentos e fontes de calor;
- **Nunca misture produtos de limpeza.**



Figura 9 - Limpeza com cabo longo e menos transporte de peso.

Compras, roupas e vida administrativa

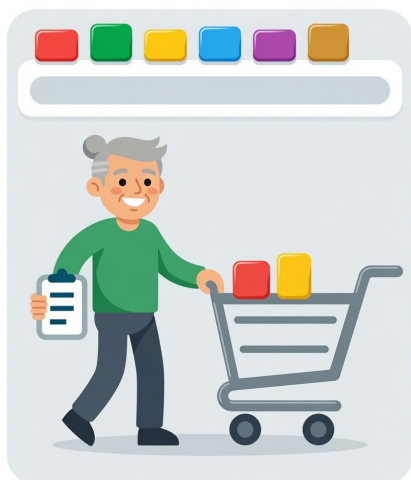


Figura 10 - Compras planejadas.

Compras

- Faça uma lista organizada por setor;
- Use o carrinho para transportar produtos, mas não como substituto de dispositivo de marcha;
- Escolha horários mais tranquilos;
- Peça entrega das compras pesadas;
- Guarde primeiro os itens refrigerados e faça uma pausa antes de continuar.

Roupas e lavanderia

- Faça cargas menores;
- Dobre e passe roupa sentado, em posição confortável;
- Mantenha varal e ganchos entre a cintura e o peito;
- Transporte roupas em cesto com rodinhas ou em pequenas porções.

Vida administrativa

Resolva contas, banco, farmácia e consultas por aplicativo ou telefone quando possível. Ao sair, agrupe tarefas por região e inclua locais de descanso.

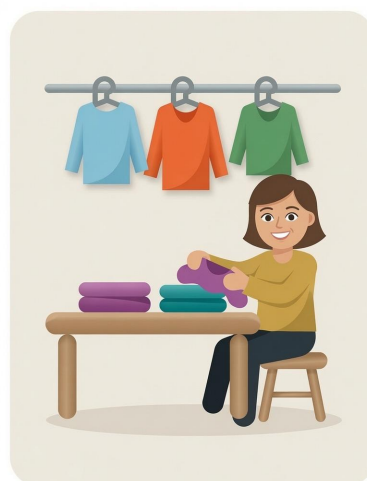


Figura 11 - Dobrar roupas sentado e manter o varal em altura confortável.

Trabalho, estudo, lazer e vínculos

Trabalho e estudos



Figura 12 - Trabalho com pausas individualizadas.

- Programe pausas antes dos sintomas. Algumas pessoas toleram 20, 30 ou 50 minutos; outras precisam de períodos menores;
- Faça tarefas complexas no período de melhor energia;
- Use cadeira com apoio e tela na altura dos olhos;
- Converse sobre ajustes razoáveis de jornada, modalidade, prazos e ambiente.

Vida social, lazer e afeto

- Mantenha vínculos de forma compatível com sua energia e preferências;
- Planeje descanso antes e depois de eventos;
- Prefira lugares com assento, encontros curtos ou alternativas remotas;
- Explique às pessoas próximas seus limites e o apoio necessário;
- Passatempos também consomem energia e devem entrar no planejamento;
- Na vida íntima, escolha momentos e posições confortáveis e converse com a equipe de saúde quando necessário.



Figura 13 - Participação social planejada.

Atividade física e mal-estar pós-esforço

Movimento e atividade física precisam ser individualizados. Em condições como DPOC e insuficiência cardíaca estáveis, programas de reabilitação e exercícios orientados podem melhorar capacidade funcional e qualidade de vida.

Atenção para EM/SFC e condição pós-COVID-19 com mal-estar pós-esforço: atividades físicas, cognitivas, emocionais ou sociais podem causar piora tardia, horas ou dias depois. Não use aumentos fixos ou automáticos de exercício. Respeite o limite energético individual, registre a resposta tardia e procure acompanhamento de profissional com conhecimento sobre a condição.

Antes de iniciar ou mudar exercícios

- Converse com a equipe responsável pelo seu diagnóstico e tratamento;
- Interrompa diante de dor no peito, desmaio, falta de ar súbita, palpitações importantes ou piora intensa;
- Considere não apenas como se sente durante a atividade, mas também nas 24 a 72 horas seguintes;
- Aumentos de duração ou intensidade devem ser individualizados e revistos conforme a resposta.

Viagens e eventos

Planeje trajetos com pontos de descanso, use mala com rodinhas, chegue com antecedência, reserve assentos e informe suas necessidades de acessibilidade.

Base principal desta página: NICE NG206; OMS, material de automanejo pós-COVID-19; diretrizes de reabilitação específicas para cada condição.

Meu diário de energia

Durante uma semana, marque a energia percebida em cada período: **0 = vazia** e **5 = cheia**. Anote também a atividade que mais cansou e se houve piora nas horas ou nos dias seguintes.

Período	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Manhã							
Tarde							
Noite							
Piora tardia?							
O que mais cansou?							

Minhas 3 prioridades

1. _____
2. _____
3. _____

O que vou simplificar, adiar ou delegar

Como usar: procure padrões. Se a energia fica baixa no mesmo período, depois da mesma tarefa ou no dia seguinte, ajuste primeiro esse ponto. Leve o diário para a consulta.

Dias ruins não apagam seu progresso. O objetivo não é cumprir uma meta rígida, mas aprender a reconhecer limites, fazer escolhas e preservar participação na vida cotidiana.

Em que esta cartilha se baseia

Referências organizadas de acordo com a ABNT NBR 6023:2025.

BLIKMAN, L. J. et al. Effectiveness of energy conservation treatment in reducing fatigue in multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, v. 94, n. 7, p. 1360-1376, 2013. DOI: 10.1016/j.apmr.2013.01.025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/pcdt/d/doenca-pulmonar-obstrutiva-cronica/view>. Acesso em: 28 jul. 2026.

GLOBAL INITIATIVE FOR CHRONIC OBSTRUCTIVE LUNG DISEASE. *Global strategy for prevention, diagnosis and management of COPD: 2026 report*. [S. l.]: GOLD, 2026. Disponível em: <https://goldcopd.org/2026-gold-report-and-pocket-guide/>. Acesso em: 28 jul. 2026.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. *Bem estar, qualidade de vida e redução do estresse durante o tratamento quimioterápico*. Rio de Janeiro: INCA. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/orientacoes-aos-pacientes-e-familiares>. Acesso em: 28 jul. 2026.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. *Myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy)/chronic fatigue syndrome: diagnosis and management*. NICE guideline NG206. London: NICE, 2021. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng206>. Acesso em: 28 jul. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Support for rehabilitation: self-management after COVID-19-related illness*. 2nd ed. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2021. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/344472>. Acesso em: 28 jul. 2026.

PACKER, T. L.; BRINK, N.; SAURIOL, A. *Managing fatigue: a six-week course for energy conservation*. Tucson: Therapy Skill Builders, 1995.

ROHDE, L. E. P. et al. Diretriz Brasileira de Insuficiência Cardíaca Crônica e Aguda. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 111, n. 3, p. 436-539, 2018. DOI: 10.5935/abc.20180190.

ROYAL COLLEGE OF OCCUPATIONAL THERAPISTS. *How to manage your energy: practical advice for people recovering from illness or managing long-term health conditions*. London: RCOT, 2023.

VELLOSO, M.; JARDIM, J. R. Funcionalidade do paciente com doença pulmonar obstrutiva crônica e técnicas de conservação de energia. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 32, n. 6, p. 580-586, 2006. DOI: 10.1590/S1806-37132006000600017.

Como usar e citar esta cartilha

Aviso: este é um material educativo de distribuição gratuita. Não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento individualizado. Converse com sua equipe antes de modificar rotinas de atividade, alimentação, hidratação ou exercício.

A reprodução integral ou parcial é permitida para fins educativos não comerciais, desde que a autoria e a fonte sejam mencionadas e o conteúdo não seja alterado de forma que comprometa sua segurança ou sentido.

Referência sugerida

OLIVEIRA, Daniel Júlio de Freitas. *Cartilha de Economia de Energia: viver bem, cansando menos*. Belo Horizonte: autor, 2026. Disponível em: <https://danieljulio.com.br/cartilha-economia-energia>.

Elaboração

Daniel Júlio de Freitas Oliveira

Terapeuta Ocupacional e Psicanalista Clínico

Inscrição nº 16840-TO · CREFITO-4 · Belo Horizonte/MG

Especialista Profissional em Terapia Ocupacional em Saúde Mental · RQE 2040240155

Especialista Profissional em Terapia Ocupacional em Contextos Hospitalares · RQE 2050260235

Ilustrações

Ilustrações concebidas e dirigidas pelo autor, produzidas com apoio de ferramenta de inteligência artificial generativa e editadas para este material, 2026.

Versão revisada em 28 de julho de 2026.