



Como Vestir a Camisa



- Enxugue-se bem após o banho
- Escolha roupas folgadas, não apertadas
- Arrume suas roupas antes de se vestir
- Vista-se em frente ao espelho
- Vista-se sentado, em uma cadeira com encosto, caso não tenha bom controle de tronco
- Faça todos os passos do roteiro
- Pegue a camisa com os botões abertos e coloque no colo com as costas voltadas para cima
- Com o lado que você tem o movimento não afetado, segure a manga e vista o braço que tem pouco movimento
- Empurre até a manga passar do cotovelo e vista o restante do corpo.
- Vista a manga com o braço que tem movimento
- Algumas pessoas preferem abotoar a camisa de baixo para cima, para facilitar.