

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
UFSCAR

AUTOCUIDADO NA HANSENÍASE

Cartilha de orientações de autocuidado como
complemento ao tratamento de terapia ocupacional
durante o período de isolamento social devido a COVID19

PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

São Carlos
2020



DTO
Departamento de Terapia Ocupacional

© 2020 by Danielle Ferreira de Sousa.
Direitos dessa edição reservados à Comissão Permanente de
Publicações Oficiais e Institucionais – CPOI
É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a
autorização expressa do Editor.
Editoração eletrônica: Danielle Ferreira de Sousa
Normalização: Marina P. de Freitas
Organização, revisão gramatical e ortográfica: Gisele Paiva

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Sousa, Danielle Ferreira.

Autocuidado na Hanseníase: Cartilha de orientações de autocuidado como complemento ao tratamento de terapia ocupacional durante o período de isolamento social devido a COVID-19. / Danielle Ferreira de Sousa – São Carlos : UFSCar/CPOI, 2020.

22 p.

ISBN: 978-65-86558-18-0

1. Hanseníase. 2. Prevenção. 3. Cuidados pessoais com a saúde. I. Título.

Reitora Pro tempore
Wanda Aparecida Machado Hoffmann

SUMÁRIO

LEMBRETES	4
CUIDANDO DAS MÃOS	5
CUIDANDO DOS PÉS	10
ESTIMULAÇÃO SENSORIAL	12
PROPRIOCEPÇÃO	13
CUIDADOS COM A COVID-19	15
TELEFONES ÚTEIS DE SÃO CARLOS	18
REFERÊNCIAS	19

Orientações para realizar em casa como complemento ao tratamento de terapia ocupacional.

LEMBRETES:

- **REALIZAR AS ORIENTAÇÕES, SE POSSÍVEL, TODOS OS DIAS;**
- **EM DIAS MAIS FRIOS, LEMBRE-SE DE AQUECER OS MEMBROS E EVITAR CONTATO DESNECESSÁRIO COM O MEIO EXTERNO PARA ALÍVIO DA DOR;**
- **SEMPRE QUE REALIZAR ATIVIDADES DE RISCO (COM FERRAMENTAS PESADAS, COM PRODUTOS QUÍMICOS, COM TEMPERATURA ELEVADA, ETC) UTILIZE A VISÃO E O TATO EM CONJUNTO, PARA EVITAR ACIDENTES.**



Orientações para realizar em casa como complemento ao
tratamento de terapia ocupacional.

Cuidando das mãos

"O AUTOCUIDADO É UM CUIDADO QUE VOCÊ TEM COM VOCÊ MESMO. É UM DEVER QUE VOCÊ TEM PARA COM A SUA SAÚDE. SÃO PROCEDIMENTOS, TÉCNICAS E EXERCÍCIOS QUE VOCÊ PODE FAZER EM SUA PRÓPRIA CASA OU TRABALHO PARA PREVENIR INCAPACIDADES OU EVITAR QUE ELAS PIOREM."

(BRASIL, 2020)



FONTE: CANVA

HIDRATRAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DIÁRIA

Lave as mãos e braços com água em temperatura ambiente, nem quente, nem gelada. Utilize sabonetes hidratantes, para evitar maior ressecamento da pele.



Além disso, utilize óleos e cremes hidratantes, e lembre-se de ingerir bastante água.

(BRASIL, 2020)



FONTE: CANVA

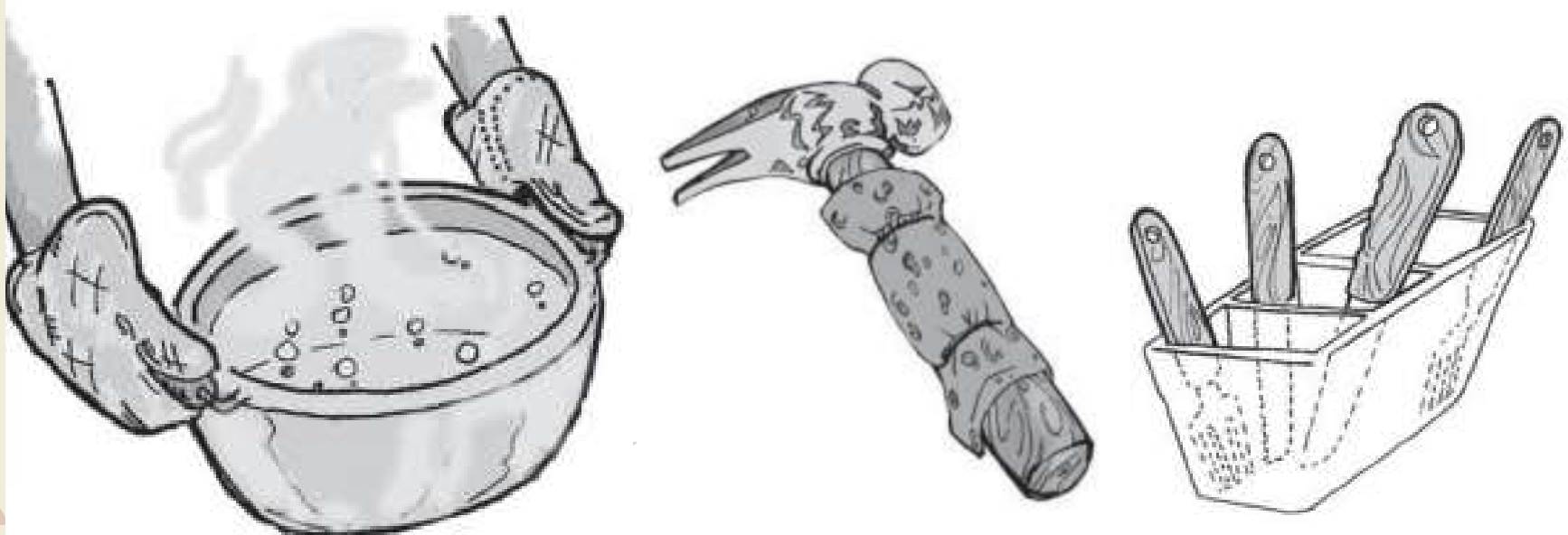


Orientações para realizar em casa como complemento ao tratamento de terapia ocupacional.

CUIDADOS QUE VOCÊ DEVE TOMAR

Proteja suas mãos sempre, em qualquer atividade ou trabalho. Use luvas ou pano para segurar, pegar, mexer ou manipular objetos quentes ou cortantes como: facas, martelos, panelas quentes, etc.

(BRASIL, 2020)



Facas e outros objetos cortantes, guarde com a ponta cortante virada para baixo; Segurar os pregos e parafusos com um alicate, quando usar o martelo.

(BRASIL, 2020)



FONTE: (BRASIL, 2020)

Orientações para realizar em casa como complemento ao tratamento de terapia ocupacional.

CASO VOCÊ SE MACHUCAR...



FONTE: CANVA

- Na primeira lavagem, lave o ferimento com água e sabão. E depois, nas próximas vezes apenas com água e cubra com um pano limpo.
- Em caso de ferida sem infecção, mantenha-a limpa, cubra a ferida com pano limpo e úmido, depois envolva tudo com um pano seco.
- Se houver sinais de infecção (vermelhidão, calor, inchaço, dor, secreção, mau cheiro) dirija-se imediatamente à unidade de saúde para avaliação e tratamento e orientação de como cuidar corretamente de suas mãos, em casa.

(Brasil, 2010)



FONTE: CANVA

- Observe suas mãos todos os dias para verificar se não existem ferimentos.
- Mantenha as mãos em repouso sempre que puder

ALONGAMENTOS

Alongamentos são exercícios que levam à extensão dos músculos. Eles auxiliam na redução da tensão muscular, aumento da flexibilidade, movimentos amplos e melhora do fluxo sanguíneo.



FONTE: CANVA

ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO
TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.

01

Como na imagem ao lado, estenda
seus braços e com o apoio de uma
das mãos faça extensão do seu
punho por pelo menos 20 segundos.
Repita 2 vezes em cada mão.

(CATRACA LIVRE, 2020)



FONTE:
JESSICA LEIRAS

02

Como na imagem ao lado, estenda
seus braços e com o apoio de uma
das mãos faça flexão do seu punho
por pelo menos 20 segundos.
Repita 2 vezes em cada mão.

(CATRACA LIVRE, 2020)

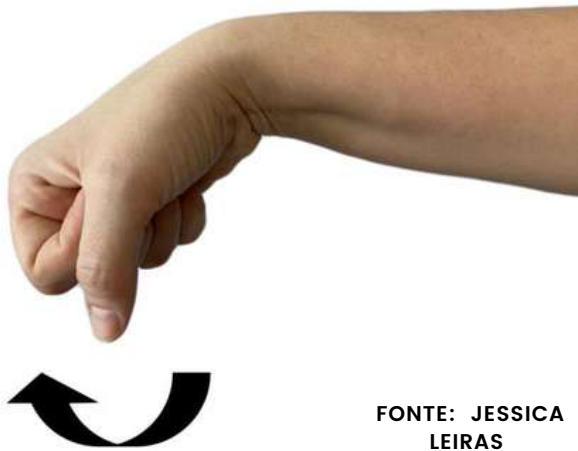


FONTE: JESSICA
LEIRAS

03

Como na imagem ao lado, com o
punho cerrado (mãos fechadas),
faça movimentos circulares nos
sentidos horário e anti-horário.
Faça o exercício 2 vezes ao dia.

(CATRACA LIVRE, 2020)

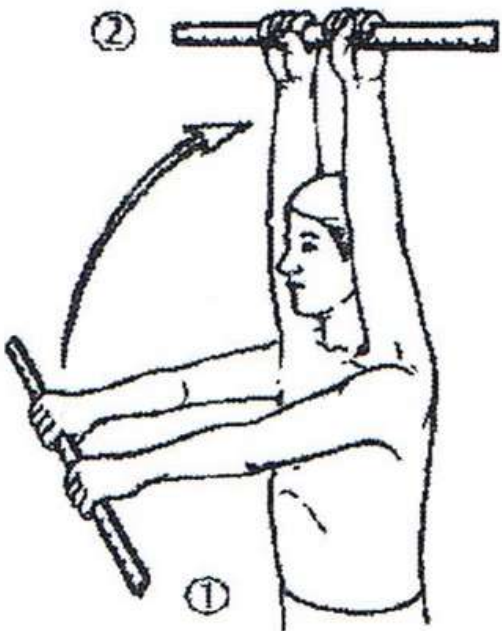


FONTE: JESSICA
LEIRAS

04

Como na imagem ao lado, utilize um
objeto como bastão, garrafinha de
água ou outro para fazer esse
movimento com os braços. Com a
palma da mão virada para baixo, e
depois com a palma da mão virada
para cima. Você deve sustentar os
braços para cima durante 15 segundos.
Repita 2 vezes, 2 vezes ao dia.

(CLÍNICA DECKERS, 2020)



FONTE: CLÍNICA
DECKERS

**ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO
TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.**

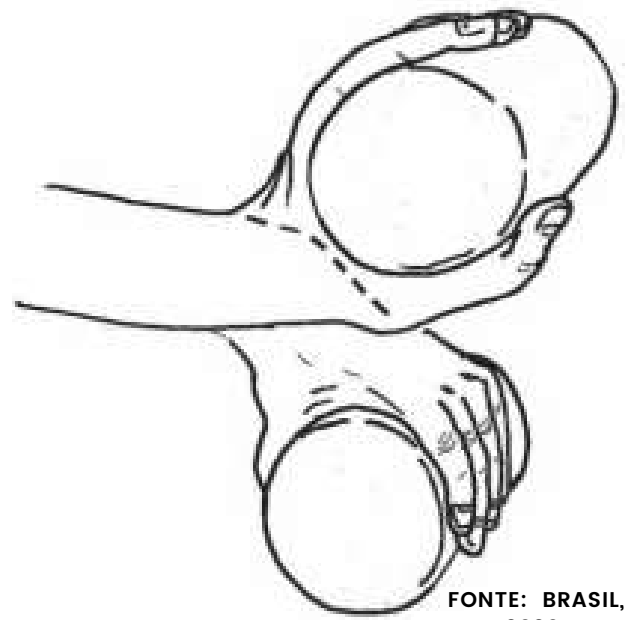
05

Para fazer esse exercício você vai precisar de um objeto para segurar, uma garrafinha com água por exemplo.

Apoie o antebraço na mesa ou na perna deixando a mãos para fora; levante o punho com o peso e mantenha a posição por 5 segundos. Abaixar a mão e descanse.

Repita 10 vezes, 2 vezes ao dia.

(BRASIL, 2020)

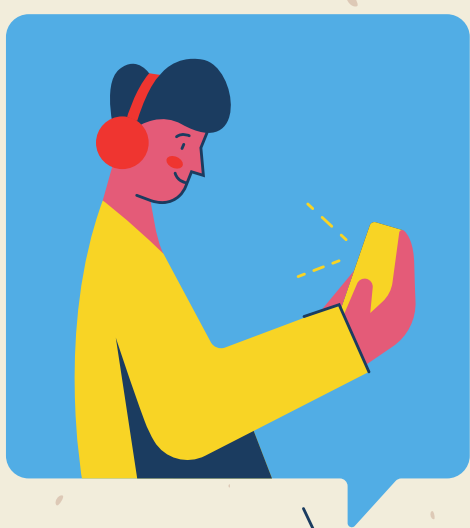


FONTE: BRASIL,
2020

IMPORTANTE

Realize os movimentos no seu tempo e de acordo com a sua tolerância e limites de conforto, durante a realização não pode haver desconfortos ou dor.

Caso sinta algum desconforto ou dor importante ao realizar os movimentos, é importante interromper a sequência e relatar ao terapeuta ocupacional que está atendendo você, pode ser necessário alguma intervenção específica ou encaminhamento para outros profissionais de saúde.



ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.

Cuidando dos pés

HIDRATRAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DIÁRIA

Pegue uma bacia com água em temperatura ambiente e lave seus pés com água limpa e sabão.

Mantenha os pés imersos na água por 10 minutos.

Após esse período, retire o excesso de água dos pés e enxugue entre os dedos. Para finalizar, passe seu óleo ou creme hidratante (se possível, de ureia), esfregando suavemente os pés e espalhando ao longo das pernas.

(BRASIL, 2020)

CUIDADOS QUE VOCÊ DEVE TOMAR

Procure usar calçados adequados.

Sapato ou tênis com palmilha simples; com solado resistente e antiderrapante (que não escorrega).

Examine o calçado antes e depois de usar, para ver se tem algum objeto dentro ou no solado.

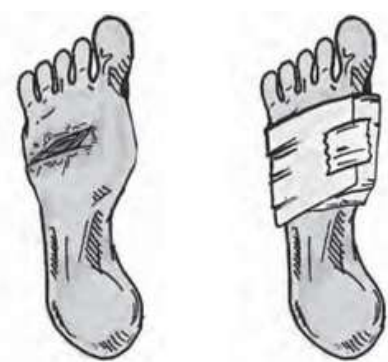
(BRASIL, 2020)

FERIMENTOS E ÚLCERA PLANTAR

Examine sempre seus pés pelo menos uma vez por dia, com espelho, para verificar a face plantar, verificando pequenos ferimentos ou áreas avermelhadas.

Havendo ferimentos, lave com água e sabão, cubra com um pano seco limpo.

(BRASIL, 2020)



FONTE: BRASIL, 2020

CALOS, FISSURAS E RACHADURAS

Examine sempre seus pés para ver se apresentam bolhas, calosidades, fissuras, pontos vermelhos e inchaços locais.

Caso encontrar calos você deve:

- 1) Hidratar a região
- 2) Molhar uma lixa e retirar a calosidade suavemente
- 3) Não remova os calos com materiais cortantes (lâmina de barbear, canivete ou faca).

(BRASIL, 2020)



FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE

FONTE: CANVA

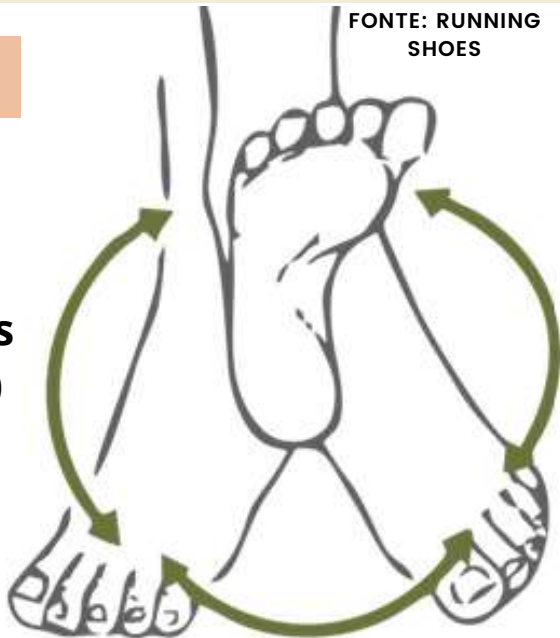
ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.

ALONGAMENTOS

01

Como na imagem ao lado, faça movimentos circulares 10 vezes no sentido horário e 10 vezes no sentido anti-horário. Repita o movimento 2 vezes.

FONTE: WIKIHOW



FONTE: RUNNING SHOES

02

Em pé com os braços apoiados na parede, coloque o pé direito na frente e dobre um pouco seu joelho (como na imagem).

Seu pé esquerdo deve ficar atrás e esticado. Dobre seus braços e mantenha a coluna reta. Mantenha os calcanhares apoiados no chão e os pés apontando para frente. Conte 30 segundos e mude de perna.

(INCRÍVEL CLUB, 2020)



FONTE: INCRIVEL.CLUB

03

Sente-se em uma cadeira e coloque uma toalha sob o pé; Comece a agarrar a toalha usando os dedos dos pés. Os calcanhares devem ser mantidos bem firmes no chão; Movimente os dedos para trazer a toalha para perto; Repita o exercício com o outro pé; Faça 2 séries de 10 repetições.

(INCRÍVEL CLUB, 2020)

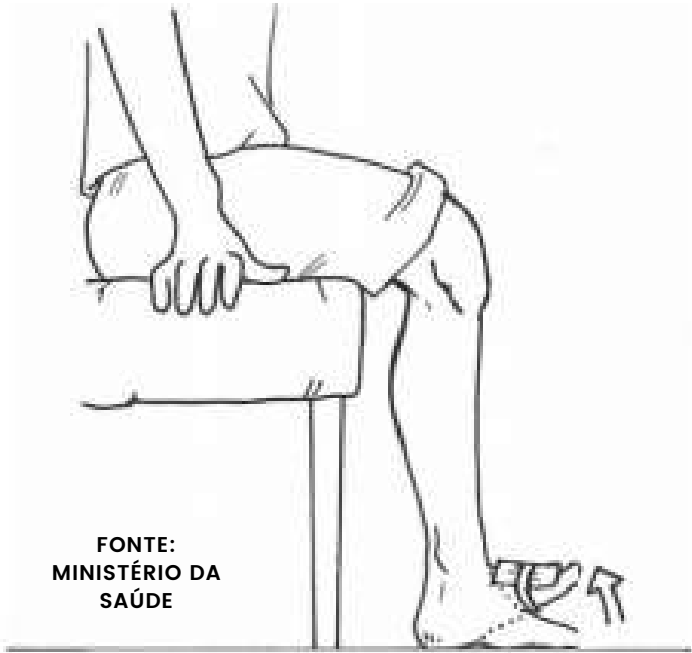


FONTE: INCRIVEL.CLUB

04

Sente-se em uma cadeira e coloque um peso sobre o peito do pé (um saquinho de areia amarrado no peito do pé ou algo semelhante). Levante a ponta do pé com o peso e conte 5 segundos. Abaix e o pé e descanse. Repita 10 vezes, 2 vezes ao dia.

(BRASIL, 2020)



FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE

ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO
TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.

ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

Busque objetos de diferentes texturas em sua casa, você deve estimular seus membros sem sensibilidade (pés e pernas, mãos e antebraços). Faça movimentos circulares nas regiões mais afetadas, de forma sem leve, sem esfregar.



FONTE: FREEPIK



FONTE: UOL



FONTE: CAN STOCK PHOTO



FONTE: LEROY MERLIN



FONTE: ELO 7



FONTE: FREEPIK

Na primeira vez que fizer, passe esse material no corpo muito levemente e somente por alguns segundos. Nas vezes seguintes aumente o tempo, passando por 1 minuto, 2 minutos, ou até o quanto for confortável.

(ÁVILA et al., 2020)

ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.

PROPRIOCEPÇÃO

Após lesões no sistema ortopédico algumas características sensório-motoras são alteradas.

A propriocepção faz parte de um sistema denominado sistema somato-sensório e contribui para o controle da postura, estabilidade articular e diversas sensações conscientes. Engloba todas as informações mecânicas, dolorosas, e térmicas. Para que haja sucesso no retorno às atividades realizadas previamente a uma lesão podemos realizar alguns estímulos a esse sistema proprioceptivo.

(LEPORACE et al, 2009)



FONTE: (MONZELI; TONIOLO; CRUZ, 2016)

Para realizar essa orientação você deve se sentar e fazer descarga de peso durante alguns segundos para a esquerda e depois para a direita, apoie-se em um objeto assim como na imagem, você pode passar o objeto de um lado para o outro.

Pegue o objeto do chão no seu lado esquerdo e em seguida coloque no chão do seu lado direito.

**ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO
TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.**

PROPRIOCEPÇÃO

Descarga de peso sobre a mão

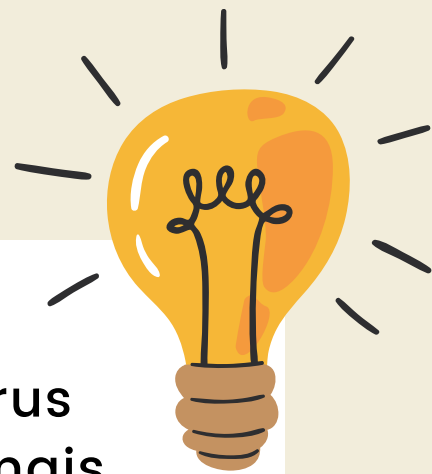
Para realizar esse exercício você deve apoiar-se em uma mesa. Com os braços estendidos e com uma mão sobre a outra, você deve fazer força em direção às mãos, mantenha por pelo menos 10 segundos, troque de mão.



FONTE: PRÓPRIA

ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.

FONTE: CANVA



CUIDADOS EM RELAÇÃO AO COVID-19

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo camelos, gado, gatos e morcegos. Em 2019 em Wuhan na China, houve a transmissão de um novo coronavírus, este chamamos de COVID-19.

COMO O VÍRUS É TRANSMITIDO?

Através do contato sem proteção com pessoa infectada

Toque do aperto de mão contaminadas

Gotículas de saliva

Espirro

Tosse;

Catarro

Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.



FONTE: CANVA

ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO
TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.

FONTE: CANVA



QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato
- Alteração do paladar
- Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- Cansaço
- Diminuição do apetite
- Falta de ar

COMO SE PROTEGER?

Lave as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%



FONTE: CANVA



FONTE: CANVA

**ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO
TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.**

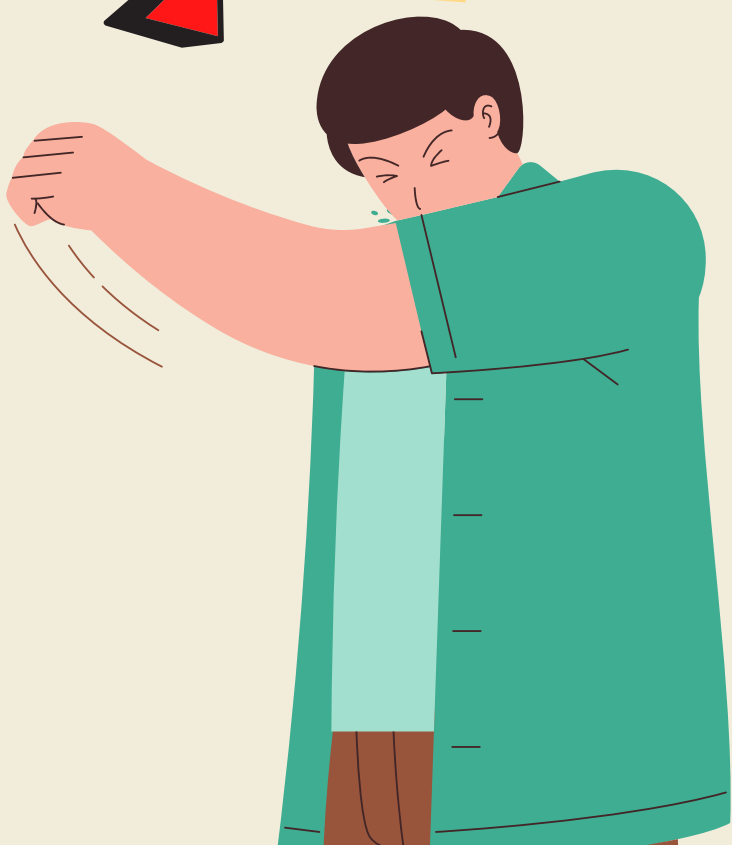
FONTE: CANVA

COMO SE PROTEGER?

**Mantenha distância
mínima de 1 (um)
metro entre pessoas
em lugares públicos e
de convívio social.
Evite abraços, beijos e
apertos de mãos.**

**Ao tossir ou espirrar,
cubra nariz e boca
com lenço ou com a
parte interna do
cotovelo.**

**Higienize seus objetos
com frequência, evite
deslocamentos
desnecessários e
lembre-se de sempre
usar máscara!**



Se você ou alguém da sua família apresentar sintomas de COVID-19, entre em contato com o serviço de saúde da sua cidade. (Lista de telefones na pag. 14)

ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO
TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.



Telefones úteis - São Carlos - SP

SANTA CASA - (16) 3509-1234
diariamente das 7h às 19h

Centro de Atendimento às Infecções
Crônicas (CAIC)
(16) 3419-8240 -
Seg a sex das 7h às 17h

SECRETARIA DE SAÚDE -
(16) 3362-1350 | 3372-6592 | (16)
99754-1585 | 99733-2355 - seg a
sex das 8h às 16h

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO -
(16) 3509-2498 -
seg a sex das 8h às 12h e das 13h às 17h

VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA
- (16) 3307-7405 - seg a sex
das 8h às 16h

UNIMED - (16) 2107-7333
24 horas por dia | (16) 99789-7265 -
WhatsApp de seg a sex das 8h às 22h
e sáb e domingo das 8h às 20h

ORIENTAÇÕES PARA REALIZAR EM CASA COMO COMPLEMENTO AO TRATAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL.

REFERÊNCIAS

AVILIA, A. F. DE, et. al. **Orientações de terapia ocupacional para pacientes com lesões neurológicas: um guia para você se cuidar durante a pandemia da COVID-19.** Disponível em: <https://www.sibi.ufscar.br/arquivos/orientacoes-de-terapia-ocupacional-para-pacientes-com-lesoes-neurológicas.pdf>. Acesso em: 01 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus COVID-19: o que você precisa saber.** Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 01 out. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. **Autocuidado em hanseníase: face, mãos e pés.** Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/autocuidado_hanseníase_face_maos_pes.pdf. Acesso em: 01. out. 2020.

CAN STOCK PHOTO. Disponível em: <https://www.canstockphoto.com.br/m%C3%A3o-algum-segurando-algod%C3%A3o-50668652.html>. Acesso em: 1 out. 2020.

CANVA. Disponível em: <https://www.canva.com/> Acesso em: 1 out. 2020.

CATRACA LIVRE. **5 alongamentos para aliviar a dor nas mãos e nos punhos.** 2020. Disponível em: <https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/5-alongamentos-para-aliviar-a-dor-nas-maos-e-nos-punhos/>. Acesso em: 03 de setembro de 2020.

CLINICA DECKERS. Disponível em: https://www.clinicadeckers.com.br/exercicios_ombro.html. Acesso em: 14 out. 2020.

CLINICA DECKERS. Disponível em: Clínica Deckers. Fisioterapia Exercícios Terapêuticos para o Tornozelo - PDF Download grátis (docplayer.com.br)

ELO 7. Disponível em: <https://www.elo7.com.br/bolinhas-de-gel-crescem-na-agua/dp/125CF17>. Acesso em: 1 out. 2020.

EVANS, J. **Como realizar exercícios fisioterápicos para os pés.** Disponível em: <https://pt.wikihow.com/Realizar-Exerc%C3%ADcios-Fisioter%C3%A1picos-para-os-P%C3%A9s>. Acesso em: 14 out. 2020.

FREEPIK. Disponível em: https://www.freepik.com/free-photo/spa-packhygiene-bath-scrubbingconcept_5502026.htm#page=1&query=pentes&position=10. Acesso em: 1 out. 2020.

INCRÍVEL.CLUB. **7 exercícios recomendados por ortopedistas para normalizar a curvatura do pé e diminuir dores.** Disponível em: <https://incrivel.club/criatividade-saude/7-exercicios-recomendados-por-ortopedistas-para-normalizar-a-curvatura-do-pe-e-diminuir-dores-1067610/>. Acesso em: 25 de set. de 2020.

LEIRAS, J. **5 alongamentos para aliviar a dor nas mãos e nos punhos.** 2020. Disponível em: <https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/5-alongamentos-para-aliviar-a-dor-nas-maos-e-nos-punhos/>. Acesso em: 25 de novembro de 2020.

LEMONS, P. Alongamentos para o nervo ulnar. **Índice de Saúde**, 2017. Disponível em: <https://www.indexdesaude.com/alongamentos-para-o-nervo-ulnar/>. Acesso em: 03 de set. de 2020.

LEPORACE, G.; METSAVAHT, L.; SPOSITO, M. M. M. Importância do treinamento da propriocepção e do controle motor na reabilitação após lesões músculo-esquelética. *Acta Fisiátrica*, v. 16, n. 3, p.126-131, 2009. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/103214#:~:text=A%20propriocep%C3%A7%C3%A3o%20e%20o%20controle,atividades%20realizadas%20previamente%20a%20les%C3%A3o>. Acesso em: 03 de set. 2020.

LEROY MERLIN. Disponível em: <https://www.leroymerlin.com.br/pinceis>. Acesso em: 01 out. 2020.

LOGO DOWNLOAD. Disponível em: <https://logodownload.org/ufscar-logo/>. Acesso em: 01 out. 2020.

MONZELI, G. A.; TONIOLO, A. C.; CRUZ, D. M. C. Intervenção em terapia ocupacional com um sujeito com doença de Parkinson. *Cadernos de Terapia Ocupacional*. São Carlos, v. 24, n. 2, p. 387-395, 2016. Disponível em: <http://doi.editoracubo.com.br/10.4322/0104-4931.ctoRE0600>. Acesso em: 1 out. 2020.

RUNNING SHOES. Entorse do tornozelo . Disponível em: <https://runningshoes77.wordpress.com/2015/08/20/entorse-do-tornozelo/>. Acesso em: 25 nov. 2020

UOL. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/09/25/dieta-sem-graos-descubra-como-essa-restricao-pode-ser-prejudicial.htm>. Acesso em: 1 out. 2020.

**Estamos a disposição caso haja dúvidas sobre essas orientações.
Lembramos que as orientações para autocuidado em casa não substitui o
acompanhamento por um profissional de terapia ocupacional assim como
seu tratamento de reabilitação.**

Profa. Ms. Gisele Paiva Departamento de Terapia Ocupacional (UFSCar)
Danielle Ferreira de Sousa graduanda do 4º ano do Curso de Terapia Ocupacional
(UFSCar)

REALIZAÇÃO: UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS -UFSCAR

• Projeto de extensão:

*Educação em Saúde e Orientações de Terapia Ocupacional a Pacientes com
Disfunções Físicas, durante o período de Isolamento Social devido a Pandemia
do Coronavírus (COVID-19)*

Coordenadora:

Gisele Paiva – Professora Assistente no Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar

Equipe de Trabalho:

**Jacqueline Denuila Costa - Professora Substituta no
Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar**

Alunos da Graduação do curso de Terapia Ocupacional da UFSCar:

**Ana Carolina de Almeida
Ana Flavia de Avila Camargo
AnaPaula Alves de Souza
Beatriz Giordani Botteon
Danielle Ferreira de Sousa
Diego da Silva de Lima
Flávia Fernanda dos Santos de Souza
Giulia Falcirolli Goncalves
Karina Kaori Yoshida
Luana Hidemi Oiko
Pétala Bianca Soares Beserra
Rafaela Pereira Silva
Rosangela Aline Antão
Sara Malvez Bienzobas**