ISBN: 978-65-86558-08-1

Universidade Federal de São Carlos - UFSCar

Orientações de Terapia Ocupacional para pacientes com lesões neurológicas

UM GUIA PARA VOCÊ SE CUIDAR DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Projeto de Extensão Universitária

2020

Comissão Permanente de Publicações Oficiais e Institucionais da UFSCar

UFSCar PROEX Pró-Reitoria de Extensão USE UNIDADE SAÚDE ESCOLA - UFSCar LAFATec DTO Departamento de Terapia Ocupacional

© 2020 by Ana Flávia de Ávila, Beatriz Giordani Botteon, Karina Kaori Yoshida, Luana Hidemi Oiko, Rafaela Pereira Silva.
Graduandas do 5º ano do Curso de Terapia Ocupacional da UFSCar.
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: Ana Flávia de Ávila, Beatriz Giordani Botteon, Karina Kaori Yoshida, Luana Hidemi Oiko, Rafaela Pereira Silva.
Normalização: Marina P. Freitas
Organização: Gisele Paiva - Professora Assistente no Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar e coordenadora do Projeto de Extensão, Jacqueline Denubila Costa – Professora Substituta do Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar.

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Orientações de terapia ocupacional para pacientes com lesões neurológicas: um guia para você se cuidar durante a pandemia da COVID-19. / Ana Flávia de Ávila ...[et al]. – São Carlos : UFSCar/CPOI, 2020.
57 p.

ISBN: 978-65-86558-08-1

1. Lesões neurológicas - Tratamento. 2. COVID-19. 3. Cuidados. 4. Coronavírus. 5. Pandemia. I. Título.

Reitora
Wanda Aparecida Machado Hoffmann

Vice-Reitor
Walter Libardi

SUMÁRIO

Informações e orientações:
O que é o Coronavírus e a COVID-19?.....1

Prevenção de Lesões por Pressão 6

Edemas 11

Estimulação Sensorial 13

Estimulação cognitiva 19

Comunicação 24

Estimulação Motora 26

Conservação de Energia 29

Atividades de Vida Diária 39

Cuidando do Corpo e da Mente 42

Contatos úteis.....48

Referências.....50

ufscar PROEX Pró-Reitoria de Extensão USE UNIDADE SAÚDE ESCOLA - UFSCar LAFATec DTO Departamento de Terapia Ocupacional

O QUE É O CORONAVÍRUS E A COVID-19?

O novo coronavírus é um vírus que surgiu em dezembro de 2019 na China e causa a doença COVID-19. Os sintomas dessa doença podem se manifestar de diferentes maneiras em cada pessoa. Nos casos mais leves a COVID-19 pode ser confundido com uma gripe ou resfriado, e nos casos mais graves a doença causa febres altas e dificuldade para respirar.

QUAIS O SINTOMAS?

Os snitomas mais comuns da COVID-19 são:

Tosse

Febre alta

Dificuldade para respirar

Fonte: https://www.bbc.com/portuguese/brasil-51946693

Outros sintomas podem estar presentes, como: coriza, dor de cabeça, dor de garganta e congestão nasal

Na próxima pagina você vai encontrar uma tabela comparando os sintomas da COVID-19, gripe e resfriado. Caso você apresente mais de três sintomas respiratórios procure uma unidade de saúde.

(BRASIL, 2020)

Sintomas	Coronavírus Os sintomas vão de leves a severos	Resfriado Início gradual dos sintomas	Gripe Início repentino dos sintomas
Febre	Comum	Raro	Comum
Cansaço	Às vezes	Às vezes	Comum
Tosse	Comum (geralmente seca)	Leve	Comum (geralmente seca)
Espirros	Raro	Comum	Raro
Dores no corpo e mal-estar	Às vezes	Comum	Comum
Coriza ou nariz entupido	Raro	Comum	Às vezes
Dor de garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Diarreia	Raro	Raro	Às vezes, em crianças
Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Comum
Falta de ar	Às vezes	Raro	Raro

(BRASIL, 2020)

COMO ACONTECE A TRANSMISSÃO E O CONTÁGIO?

A transmissão acontece através de gotículas de água, geradas quando alguém fala ou espirra e o contágio acontece através do contato do vírus com a mucosa da boca, nariz ou olhos. Para evitar o contágio, é necessário seguir as seguintes medidas:

1. Evitar tocar o rosto com as mãos
2. Manter uma distância mínima de 2 metros entre cada pessoa (mesmo se essa pessoa não apresentar sintomas)
3. Evitar o contato físico, como beijos, abraços e apertos de mão
4. Lavar as mãos usando água e sabão com frequência. Quando não for possível lavar, usar álcool em gel para higienizar as mãos
5. Higienizar com frequência aparelhos como celular, brinquedos infantis, maçanetas de porta, órteses, andadores e cadeiras de rodas.
6. Evitar ao máximo sair de casa e caso seja necessário sair, fazer uso de máscara
7. Higienizar produtos comprados no mercado, se possível com água e sabão

(BRASIL; SESI, 2020)

Fonte: Canva.com

MÁSCARAS

Fonte: Canva.com

O uso de máscara é importante para evitar a circulação do vírus. Ela deve cobrir a boca e o nariz ao mesmo tempo. Todas as máscaras são de uso individual e não devem ser compartilhadas. Caso você apresente algum sintoma o uso da máscara é INDISPENSÁVEL. Para aumentar a eficácia é importante higienizar as mãos com frequência e não tocar a máscara durante o uso.

💙 Máscaras descartáveis são de uso único e devem ser descartadas no lixo logo após o uso.

💙 Máscaras de pano também podem ser utilizadas e confeccionadas, desde que sigam algumas regras para a confecção: a máscara deve ter duas camadas de tecido e possuir elásticos nas extremidades para garantir que a máscara fique presa ao rosto e não caia. Sempre que utilizar a máscara lembre-se de lavar e secar ao sol antes de usar novamente.

(BRASIL, 2020)

HIGIENIZAÇÃO DE APARELHOS:

💙 Celulares devem ser higienizados com álcool 70%. Caso você utilize capinha esta deve ser removida e higienizada também. Para maior segurança o aparelho deve estar desligado. umedeça um pano com o álcool e passe no aparelho e na capinha. atente-se à quantidade de produto utilizado, o aparelho não deve ser molhado

💙 Brinquedos, andadores e órteses podem ser higienizados com água e sabão (cuidado com a temperatura da água utilizada na higienização da órtese, pois se estiver muito quente a órtese pode perder o formato)

💙 Para as cadeiras de rodas, é importante higienizar diariamente (ou a cada dois dias) com água e sabão as manoplas, aros e braços. As cadeiras de rodas de tecido automotivo a higienização do assento e das almofadas é mais complexa, os itens devem ser lavadas com água e sabão e depois secar no sol e em local arejado. As cadeiras de rodas de neoprene ou lona a higienização também deve ser realizada com água e sabão.

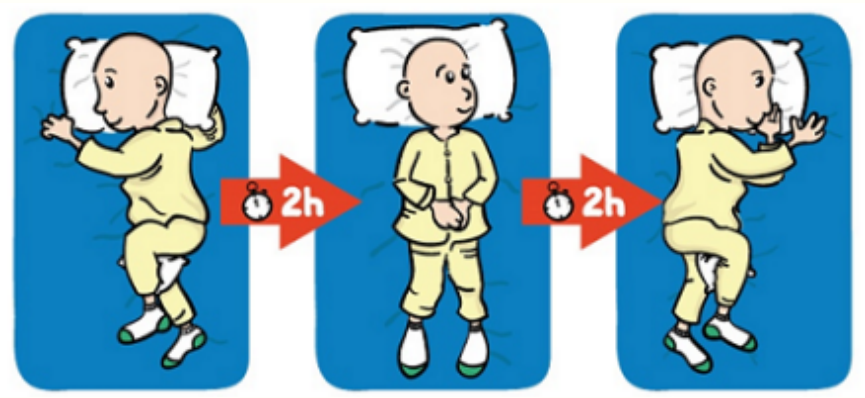
Fonte: Canva.com

(SESI, 2020)

LESÃO POR PRESSÃO O QUE É? COMO PREVENIR?

Ficar por um longo período em uma mesma posição faz com que uma área tenha uma descarga de peso que causa algumas alterações na pele, como feridas em alguns pontos específicos. Se não identificada e tratada, a ferida pode alcançar camadas mais profundas.
Assim, é importante tomar medidas preventivas como: fazer a mudança de posição do indivíduo a cada 02 (duas) horas e utilizar recursos que ajudem nessa distribuição da pressão

(BRASIL, 2013; CAZEIRO; PERES, 2010).



Fonte: http://pequenoprincipe.org.br/noticia/pequeno-principe-contra-ulcera-por-pressao/

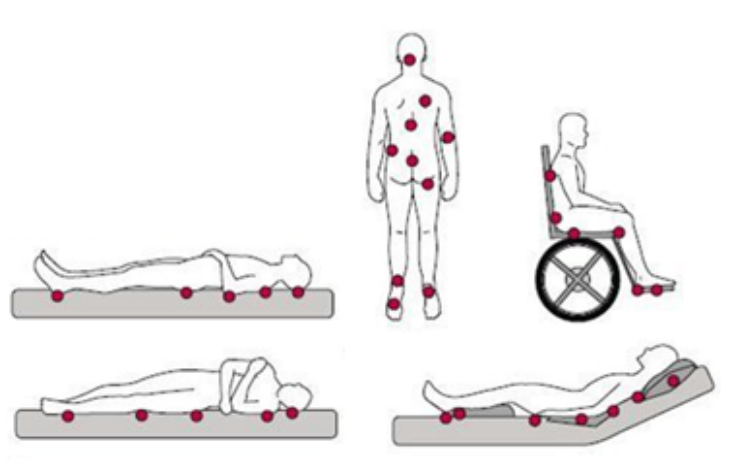
MUDANÇA DE POSIÇÃO, COMO FAZER?

- A mudança de posição deve ser executada para reduzir a pressão exercida sobre áreas vulneráveis do corpo

- Evitar posicionar o indivíduo diretamente sobre sondas, drenos e sobre as extremidades ósseas.

- A vermelhidão indica que o organismo ainda não se recuperou da carga anterior e exige um intervalo maior.

- Quando sentado, caso os pés do sujeito não alcançarem o chão por inteiro, colocá-los apoiados em um banquinho, de forma que a altura do mesmo seja suficiente para inclinar o quadril para frente.

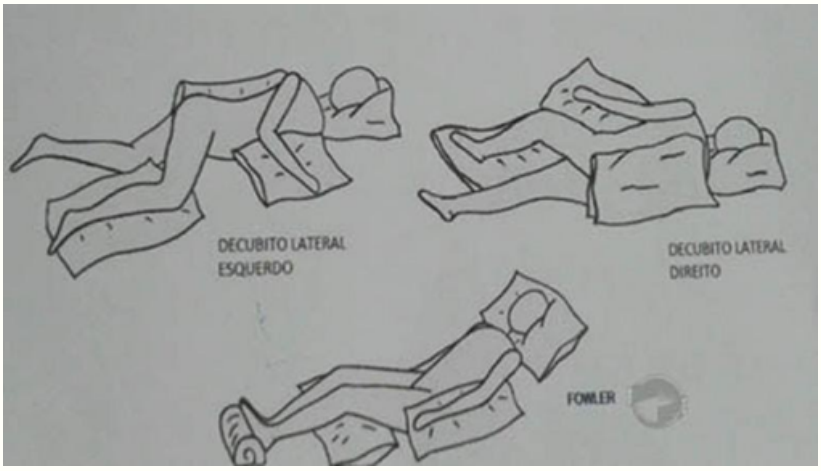


(BRASIL, 2013)

Fonte: https://br.pinterest.com/pin/419327415278752462/

- Utilizar uma almofada ou travesseiro abaixo das pernas, elevando os calcanhares, para que o peso da perna seja distribuído e que o joelho fique levemente flexionado (dobrado)

- Utilizar almofadas ou travesseiros para ajudar a distribuir a pressão, como mostra na figura abaixo.



Fonte: http://dicasdeficientes.blogspot.com/2012/04/prevencao-de-escaras-ulcera-de-pressao.html

Além da redistribuição da pressão é necessário manter a pele limpa, hidratada e sem umidade, pois uma pele úmida ficando mais vulnerável, tendo risco de se romper com mais facilidade. Assim é importante fazer:

(BRASIL, 2013)

HIGIENIZAÇÃO E HIDRATAÇÃO DA PELE

- Limpe a pele regularmente
- É indicado a utilização de água morna e sabão neutro para evitar irritação e o ressecamento da pele.
- Use hidratantes ou óleo de girassol na pele seca e em áreas ressecadas, principalmente após o banho, pelo menos 1 vez ao dia.
- Durante a hidratação da pele fazer movimentos suaves e circulares, não massagear as áreas de destaque ósseo, irritadas ou frágeis.

MANEJO DA UMIDADE

- Secar bem a pele após a higienização
- Controlar a umidade, se necessário usar absorventes ou fraldas
- Quando possível, oferecer uma comadre ou papagaio nos horários de mudança de posição

(BRASIL, 2013)

ESTOU COM DOR, E AGORA?

A dor é uma sensação desagradável, a seguir, vamos mostrar alguns exercícios para o manejo da dor do ombro.

OBS: é muito importante fazer os movimentos respeitando os limites da dor!

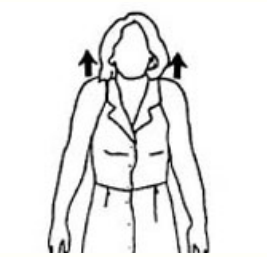
- Movimente os ombro para trás e para frente, rodando, um de cada vez e depois os dois juntos

(MACIEL, 2014)

Fonte:https://vivasaude.digisa.com.br/bem-estar/alongamentos-para-combater-a-dor/327/

- Suba os ombros (segurando alguns segundos) e depois desça

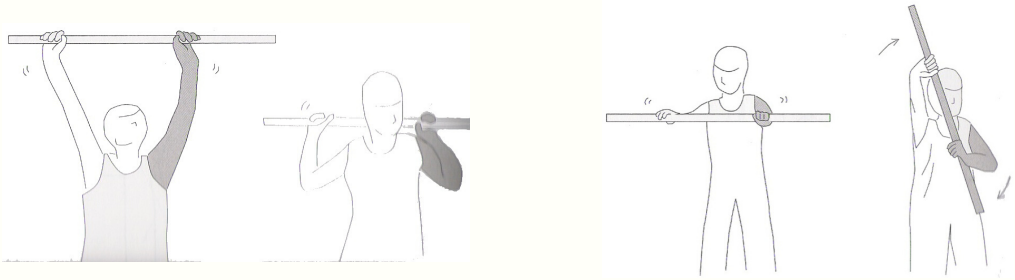
(MANUAL DE IDEIAS, 2019)



Fonte:https://www.manualdeideias.com/estilo-de-vida/saude/dor-no-pescoco-faca-alongamentos//

- Alongamento com a vassoura para frente e para cima, e para as laterais

(FREITAS, 2000)



Fonte: FREITAS, 2000

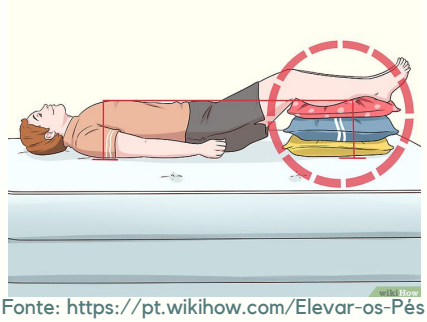
COMO CUIDAR DO MEMBRO INCHADO?

Posicionamento

Para auxiliar no tratamento do edema (inchaço), o membro deve ser posicionado confortavelmente em um plano acima da altura do coração.

(FREITAS, 2006)

Quando estiver deitado: pode-se utilizar travesseiros para a elevação dos membros.



Fonte: https://pt.wikihow.com/Elevar-os-Pés

Quando estiver na posição sentada ou em pé: se o edema estiver localizado em membro superior, poderá ser apoiado em um plano elevado.

Fonte: FREITAS, 2006

Massagem retrógrada

A massagem deve ser realizada pelo cuidador. Faça uso de creme hidratante para reduzir o atrito. O membro edemaciado (inchado) é elevado e a massagem é feita sempre das extremidades (dedos) em direção ao centro do corpo. No caso da mão, a massagem é realizada inicialmente na ponta dos dedos em direção ao cotovelo, tanto na frente quanto nas costas da mão. Faça compressões circulares em movimentos lentos, firmes e repetitivos. A massagem pode ser realizada todos os dias, por aproximadamente 10 minutos. É importante lembrar que a massagem deverá ser feita com muito cuidado, e NÃO DEVE CAUSAR DOR!

(FREITAS, 2006)

Fonte: https://pt.diphealth.com

ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

O nosso sistema sensorial recebe e organiza as informações vindas do meio externo, para fazer com que as sensações do próprio corpo com o ambiente tornem possível o uso eficiente dos mesmos.

Fonte: Canva.com

O sentido do Tato, permite receber as sensações de quente, frio, macio, áspero, liso, duro, mole, dor, e muitas outras.

(TOYODA, 2012)

As alterações da sensibilidade na pele podem se dar de forma reduzida ou aumentada.

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Materiais com superfícies lisas, rugosas, lixas, velcro, tecidos, esponjas, escova, algodão, pincéis, podem estimular a readequação da sensibilidade.

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Passe levemente esses diferentes materiais nas partes do corpo em que você perceber que a sensação é diferente.

Fonte: Canva.com

(ALBUQUERQUE, 2003)

Se algum material gerar dor, ou algum tipo de sensação que não seja confortável, recomendamos que você comece aos poucos:

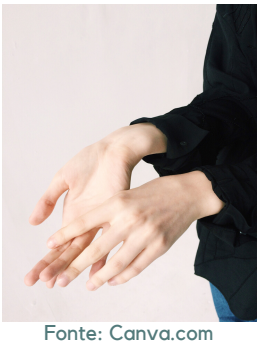
- Num primeiro momento, passe esse material no corpo muito levemente e somente por alguns segundos;
- Nas vezes seguintes aumente o tempo, passando por 1 minuto, 2 minutos, ou até o quanto for confortável.

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com


Fonte: Canva.com

Faça isso algumas vezes ao dia

(ALBUQUERQUE, 2003)

Outra dica é contando com a ajuda do cuidador:

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

- O cuidador pode passar esses materiais no corpo da pessoa, a qual vai estar com os olhos fechados e tentará adivinhar qual é o material que está sentindo, descrevendo como é essa sensação.

Essa atividade colabora também para o estímulo da propriocepção e linguagem.

(TOYODA, 2012)

ATENÇÃO para atividades que podem envolver riscos, como o preparo de alimentos na cozinha, onde há presença de objetos muito quentes, ou muito frios, ou até mesmo utensílios perfurocortantes,

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Aqueles que apresentarem sensibilidade diminuída ou ausente, podem correr oo risco de se machucarem nessas situações!!! Peçam ajuda!

(TOYODA, 2012)

Outros sentidos essenciais são o olfato, o paladar, a audição, a propriocepção, a visão. Para também estimulá-los, você pode:

- Audição: ouvir o rádio, músicas, histórias contadas;

- Olfato: tentar adivinhar qual alimento está sendo preparado pelo cheiro; organizar alguns temperos/alimentos em potes e tentar adivinhar pelo cheiro;

- Paladar: adivinhar o que está comendo só por sentir o gosto (ficar de olhos fechados);

(BRASIL,2013)

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

atenção, planejamento, organização, memória, orientação espacial e temporal, linguagem

Estimular a cognição traz independência e autonomia, por meio de funções essenciais como atenção, planejamento, organização, memória, orientação espacial e temporal, linguagem.

Fonte: Canva.com

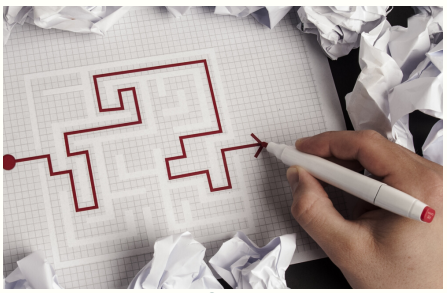
(CECATTO, 2012)

Dentro do que for possível, há muitas atividades possíveis de se fazer em casa, para a estimulação cognitiva.

Fonte: Canva.com

Atividades que existem para download gratuitos nos celulares (busque por esses nomes na loja de aplicativos do celular – App Store para celulares Apple, ou Play Store para celulares Android):

- Palavras cruzadas
- Caça Palavras
- Labirinto


Fonte: Canva.com

- Quebra-cabeça

Fonte: Canva.com

- Jogo dos 7 Erros
- Jogo da Memória
- Sudoku

Outras opções:

Jogos de Tabuleiros ou de Cartas
Dominó
Desenhar/Pintar
Leitura (livros, revistas, sites)
Ver Filmes
Ouvir músicas/ Cantar
Escrever um diário
Fazer um calendário e organizar uma rotina semanal

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Realizar atividades como essas também contribuem com bons efeitos sobre o humor, ansiedade e o estresse.

(TAVARES, 2009)

Vamos praticar um pouquinho a nossa função de orientação?

(Responda falando em voz alta ou pegue papel e caneta para anotar as respostas)

1 - Meu nome completo é:
2 - Nasci na data:
3 - Tenho a seguinte idade:
4 - Nasci na cidade de:
5 - Em qual estado?
6 - O nosso país se chama:
7 - O nome dos seus pais é:
8 - Em qual cidade você está?
9 - Quantos dias tem uma semana?
10 - Quais são os dias da semana?
11 - Quantas semanas tem um mês?
12 - Quantos meses tem em um ano?
13 - Quais são os meses do ano?
14 - Que dia, mês e ano estamos?
15 - Se hoje é _____ então ontem foi _____
e amanhã será _____

Fonte: Própria
(Adaptado de: DIAS; TORRES, 2019)

E A COMUNICAÇÃO?

Muitas pessoas com lesões neurológicas podem precisar de formas alternativas para se comunicar.

Embora muitas vezes os cuidadores e pessoas próximas compreendam claramente o que essas pessoas querem dizer, deixamos algumas dicas para tornar a pessoa mais independente na hora de se comunicar e promover a interação em seu ambiente de convívio.

DICAS PARA CUIDADORES EM COMO AUXILIAR O PACIENTE QUANDO APRESENTAR DIFICULDADES DE SE COMUNICAR:

Para uma boa interação com a pessoa, pode-se utilizar a linguagem não verbal, por meio:

- Da utilização de figuras ou fotos que façam sentido para essa pessoa quando necessário;
- Utilização de objetos concretos;
- Observar os gestos e as expressões faciais da pessoa.

Caso o cuidador tenha muita dificuldade de se comunicar com o paciente, entrar em contato com profissionais para que possamos dar orientações mais especificas.

(BRASIL, 2020)

ESTRATÉGIAS DE COMO CONVERSAR SOBRE O COVID-19 COM A PESSOA COM ALGUM TIPO DE DEFICIÊNCIA

💙 É muito importante que a pessoa compreenda minimamente e dentro de suas condições o momento atual que estamos vivenciando e, para isso, temos algumas dicas:

1) Use frases curtas e de simples compreensão;

2) Se necessário use imagens, fotos de reportagem e materiais gráficos;

3) Reforce hábitos de prevenção de higiene na rotina diária, como lavar bem as mãos com sabote, higienizar materiais com álcool em gel e dar preferência ao isolamento social.

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:

Em caso de pacientes com dificuldades comunicativas verbais (aqueles que não conseguem expressar por meio da linguagem falada), é importante observar o quadro geral do paciente, ou seja, verificar se ele mantém seu estado de saúde estável, uma vez que mudanças bruscas de pressão arterial, consciência, motivação e apetite podem ser sinais de alerta. Caso observe qualquer alteração, procure uma Unidade de Saúde mais próxima de sua residência.

(BRASIL , 2020)

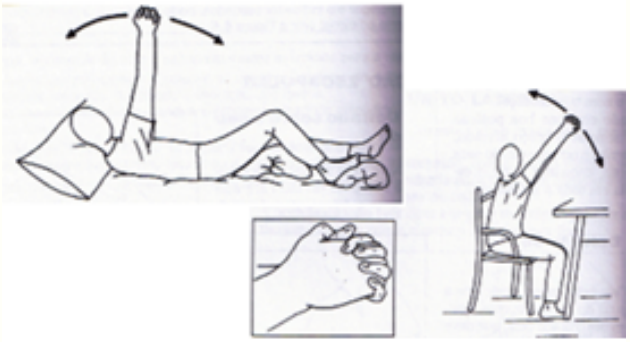
ESTIMULAÇÃO MOTORA

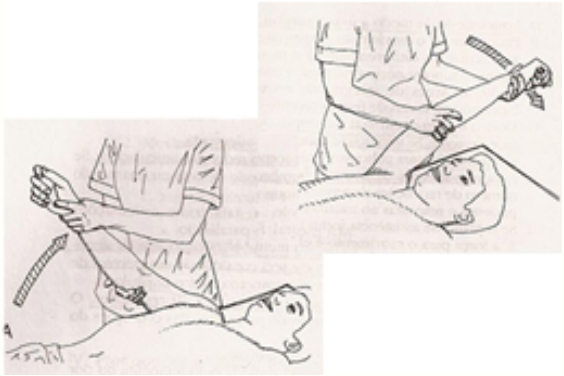
A realização de exercícios motores é essencial para a aprendizagem motora e ganho de força. Os exercícios podem ser realizados individualmente ou com a ajuda de outra pessoa, importante lembrar que sempre deve respeitar a dor, a rigidez e ir até o onde o exercício seja fácil de ser realizado.

(ALBUQUERQUE, 2003)

QUAIS EXERCÍCIOS POSSO FAZER EM CASA?

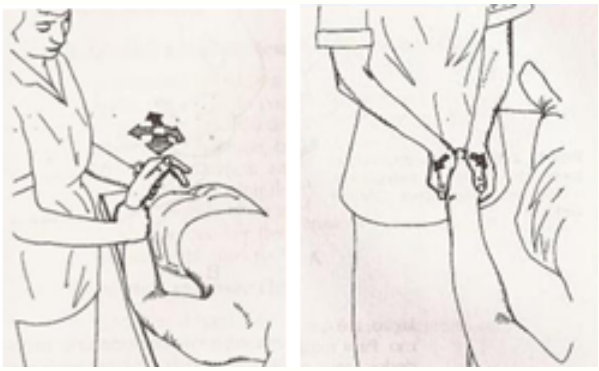
Alongamento de ombro



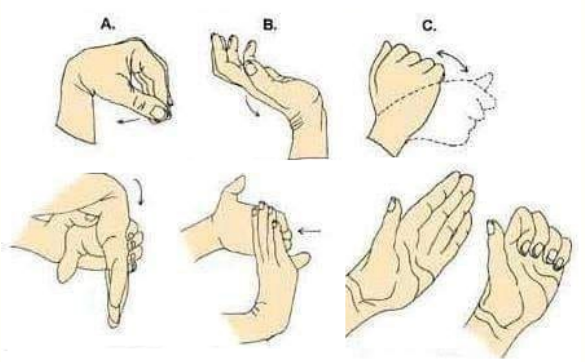


Fonte: https://slideplayer.com.br/slide/296091/

Alongamento de punho

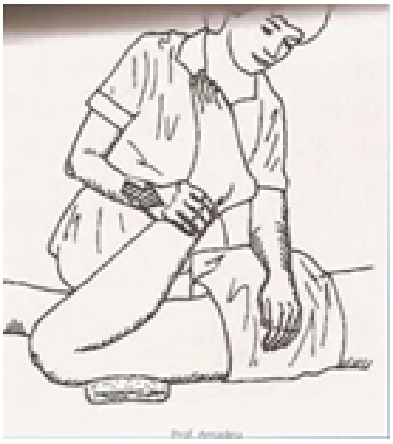


Fonte: //slideplayer.com.br/slide/296091/



Fonte: https://pinoytekkie.wordpress.com/2012/08/13/carpal-tunnel-syndrome/

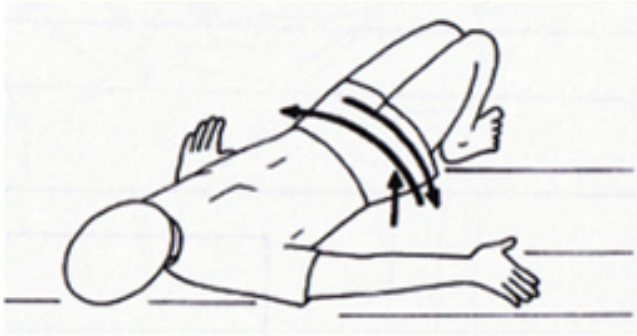
Alongamento de joelho



Fonte: https://pinoytekkie.wordpress.com/2012/08/13/carpal-tunnel-syndrome/

Fonte: https://blog.atriushealth.org/2011/03/acute-low-back-pain/

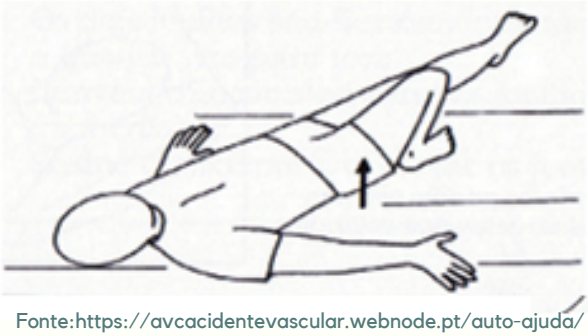
Alongamento de quadril



Fonte: https://avcacidentevascular.webnode.pt/auto-ajuda/

(com o quadril elevado, rode de uma lado para o outro)

Alongamento de perna



Fonte:https://avcacidentevascular.webnode.pt/auto-ajuda/

(faça uma ponte sobre a perna afetada)

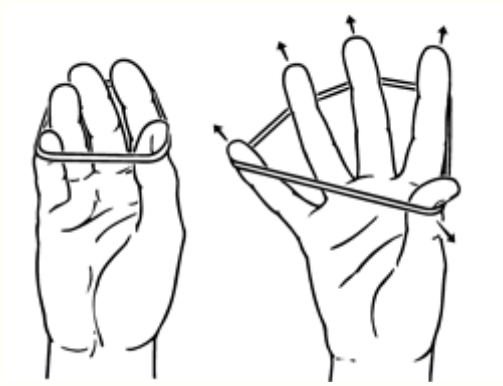
(ALBUQUERQUE, 2003)

OUTROS EXERCÍCIOS

Fonte: http://fisioterapiajoaomaia.blogspot.com/2013/01/exercicios-para-reabilitacao-de-doentes.html

- Estenda uma toalha sobre a mesa e dois objetos, na mesma distância, à frente da toalha. Coloque os antebraços sobre a toalha e tente alcançar os objetos com ambas as mãos.

- Coloque um elástico em volta da ponta dos dedos e tente afastar lentamente os dedos, em seguida volte a juntá-los

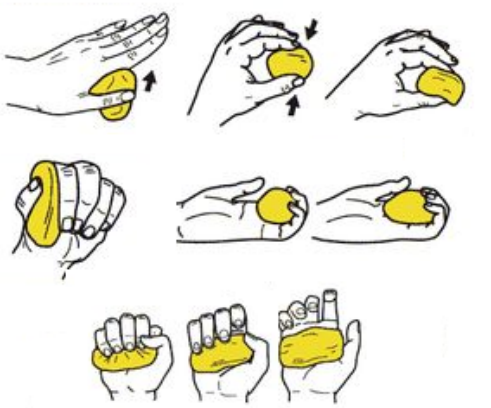


Fonte: http://fisioterapiajoaomaia.blogspot.com/2013/01/exercicios-para-reabilitacao-de-doentes_16.html

- Exercícios com a massa de modelar

DICA DE OURO!

ANTES DE REALIZAR OS MOVIMENTOS, ORIENTE A PESSOA A IMAGINÁ-LOS!



Fonte: https://gaming.stackexchange.com/questions/1225/hand-exercises-after-a-gaming-session

(ALBUQUERQUE, 2003)

PRINCÍPIOS DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA

Fonte: Canva.com

São ferramentas utilizadas com o objetivo de reduzir o gasto energético durante a realização de atividades cotidianas, diminuindo também a sensação de dispneia e, aumentando a funcionalidade na execução das tarefas.

Orientações gerais:

1) PROGRAMAR AS ATIVIDADES E ORGANIZAR O TEMPO:

- Estabeleça uma rotina semanal, espaçando atividades longas, cansativas e/ou que demandem muito esforço e equilibre com outras mais leves e curtas.
- Organizar e planejar as atividades de forma que as tarefas mais cansativas sejam distribuídas, planejando o tempo de descanso necessário entre uma e outra atividade.
- Estabelecer prioridades.
- Programe atividades que gostaria de fazer e as que são mais necessárias.
- Controlar a respiração: Durante a realização de todas as atividades; inspirar enquanto realiza movimento menos cansativos ; expirar enquanto executa o movimento que implica esforço; evitar sustentar a respiração, mesmo que seja por curto período.

(VELLOSO, 2006)

2)PEDIR AJUDA:

Ao se deparar com atividades que demandem muito esforço, peça ajuda antes de realizá-las para evitar acidentes e fadiga.

3) ELIMINAR ATIVIDADES DESNECESSÁRIAS:

Evitar atividades excessivas e realizar somente aquelas que são indispensáveis e urgentes.
Deixar a louça secando, colocar a roupa na máquina, deixar objetos mais usados em local de fácil acesso, se secar após o banho (usar roupão).
Organizar a louça e objetos que mais utiliza em lugares acessíveis e de fácil alcance.

4) FAZER PAUSAS DURANTE AS ATIVIDADES:

Evitar iniciar uma atividade extensa na qual não será possível fazer pausa.
Se possível vá até outro ambiente para descansar.
Em atividades muito extensas faça pausas, sente-se e relaxe o corpo.

Fonte: Google Imagens

5) DESLIZAR OBJETOS PESADOS:

Evite levantar ou carregar pesos, quando for necessário pegar algo, arraste sobre a superfície ou peça ajuda.

(VELLOSO, 2006)

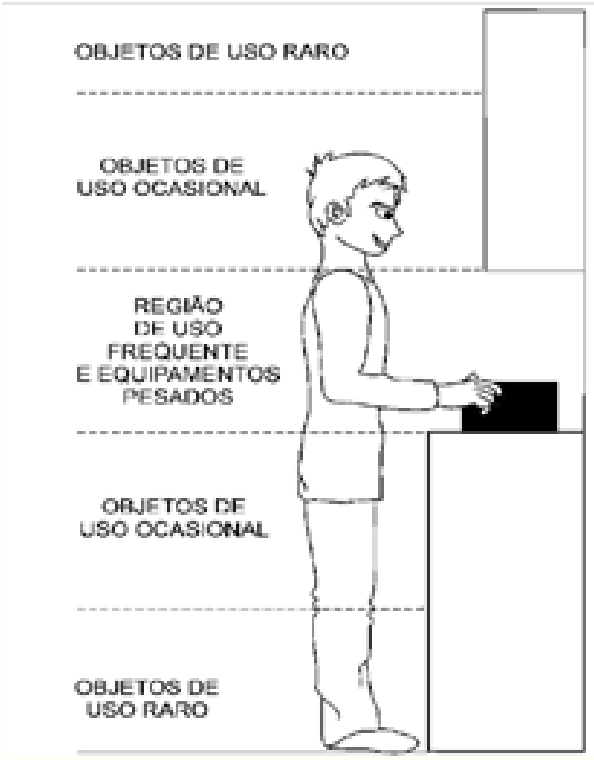
6) REALIZAR AS ATIVIDADES SEM PRESSA:

Acorde mais cedo, inicie as atividades antes, tome mais tempo para sua conclusão.
Não gaste sua energia realizando as atividades com pressa.

7) ORGANIZAR SEQUÊNCIA SIMPLIFICANDO TAREFAS:

Organize objetos de forma que tudo aquilo que for necessário para realizar uma atividade esteja ao seu alcance (exemplo: antes de entrar no banho certifique-se de que a toalha, roupas e sabonete estejam todos próximos).

Para aqueles que conseguem de manter de pé e sem auxilio:



Fonte: http://www.hospitaldereabilitacaodoparana.saude.pr.gov.br/arquivos/File/Cartilha_Neuromuscular.pdf

(VELLOSO, 2006)

Mantenha posturas adequadas na hora de realizar qualquer movimento

Sente-se e abaixe-se evitando se curvar

Fonte: VELLOSO E JARDIM , 2006

Fonte: https://www.vivamelhor.com/

Organizar o ambiente

Coloque os objetos na altura dos braços para facilitar alcance, evitando esticar-se ou abaixar-se.

Fonte: VELLOSO E JARDIM, 2006

💙 Caso seja uma pessoa cadeirante que não consiga ficar em pé, a orientação de segurança será a mesma, no sentido de deixar os objetos de uso mais frequentes em uma altura que esteja alinhada com o tronco e de fácil acesso.

(VELLOSO; JARDIM, 2006)

Alimentação - Facilite atividades através do:

1) Uso de talheres e copo mais leve e com adaptações (como engrossadores) durante a atividade, dosadores de produto
2) Uso de antiderrapantes evitando que o prato escorregue

Fonte: Google imagem

Fonte: http://www.hospitaldereabilitacaodoparana.saude.pr.gov.br

Ao preparar alimentos: Pegue os utensílios com as duas mãos

Vestuário

1) Utilizar roupas mais largas, leves e confortáveis

2) Usar sapatos sem cadarço

3)Sentar para tirar os sapatos e as roupas

Fonte: Google Imagem

Fonte: (VELLOSO ; JARDIM, 2006)

(VELLOSO; JARDIM, 2006)

Banho e autocuidado

1) Realizar a atividade sentado

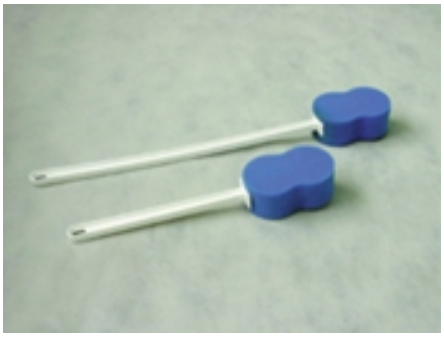
2) Utilizar produtos com tampas fáceis de abrir

3) Objetos em fácil acesso

4) Utilizar equipamentos auxiliares como:
- escova de dente elétrica
- barras de apoio

Fonte: Google Imagem

5) Esponjas adaptadas



Fonte: Google Imagem

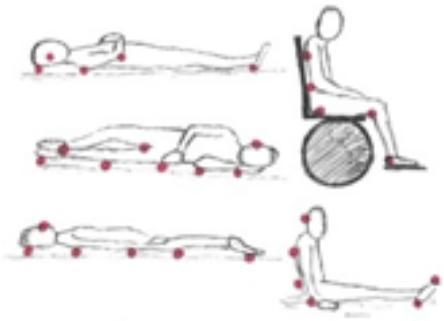
6) cadeiras de banho

Fonte: Google Imagem

(VELLOSO; JARDIM, 2006)

Utilizando cadeiras de rodas

- Sempre que possível realize manobras para alivio de pressão

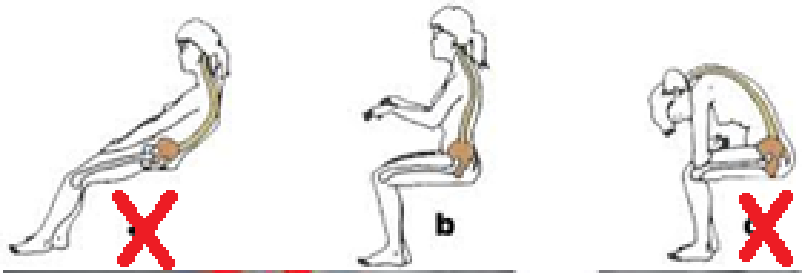


Fonte: Google Imagem

- Essa manobra "Push up" indicada para pacientes que tenham um bom controle de tronco.

Fonte: Google Imagem

É importante sempre observar a postura



Fonte: Google Imagem

(TEIXEIRA, 2003)

Há diferentes movimentos possíveis de serem feitos para avaliar a pressão:

Fonte: Google Imagem

Importante:

Caso a pessoa não consiga realizar o movimento sozinho, é importante pedir auxilio para o cuidador, a fim de evitar quedas

Observe se sua cadeira de rodas está de acordo!!!
Caso perceba algum desconforto relacionado ao uso da cadeira de rodas, entre em contato com um profissional da saúde responsável

(TEIXEIRA, 2003)

💙 A cadeira de rodas deve ser prescrita por um profissional competente e garantir bom posicionamento, conforto, segurança e funcionalidade.

O que você pode sentir para que possa ser um indicativo de que sua cadeira de rodas não está adequada:

1) Dores frequentes na região das pernas, glúteos ou costas;
2) Aparecimento de ferimento ou vermelhidão na pele;
3) Sensação de formigamento ou dormência nas partes do corpo ;
4) Indisposição no geral (falta de ar, queda de pressão arterial etc.) ;

E quando estiver sentado na cadeira:

1) Encosto alto;
2) Almofada inapropriada;
3) Posicionamento das rodas;
4) Apoio de braços altos;
5) Rodas inadequadas para o seu peso;
6) Não fazer manutenção;
7) Estar muito larga;
8) Assento muito comprido;
9) Pedal alto;
10) Pedal muito baixo.

(VELLOSO; JARDIM, 2006)

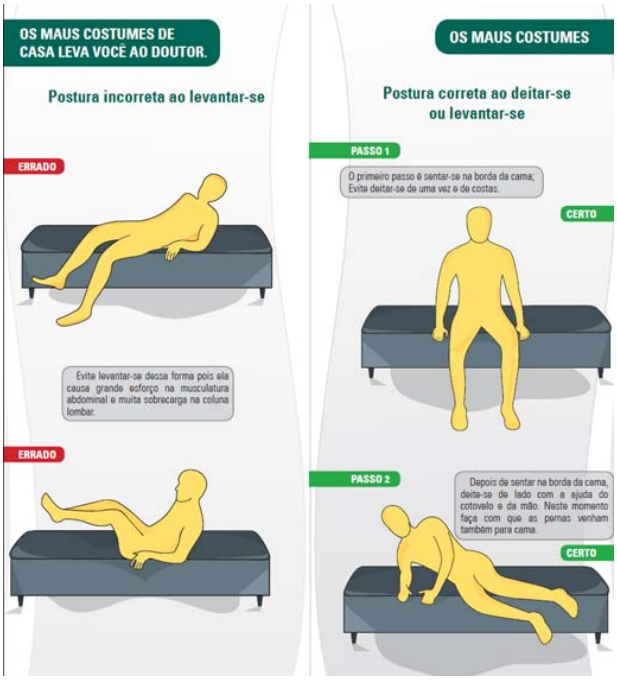
Transferências para pacientes cadeirantes:

Caso você precise de orientações de como fazer transferências da cama para cadeira, ou até mesmo para o vaso sanitário entrar em contato com os profissionais.

Importante

Lembrar sempre de posicionar a cadeira próxima ao local que a pessoa vai ser transferida, seja a cama ou outra cadeira; sempre travar a cadeira e levantar o apoio para os pés; retirar qualquer tapete que possa causar instabilidade ou desequilíbrio;

É importante também observar em como sair da cama:
Ao levantar da cama, prestar atenção sempre em como levantar:
Para levantar sem forçar a coluna, procure levantar de lado.



Fonte: https://www.revistacircuito.com/coluna-saudavel/

Importante: A questão é não deixar de fazer o movimento, e sim MODIFICAR a hora de fazê-lo!!!!

(TEIXEIRA, 2003)

Atividades de Vida Diária - AVDs

Importância: Dar total liberdade e independência para o paciente realizar sozinho suas atividades do dia-dia.

AS (AVD'S) SÃO TAREFAS BÁSICAS DE AUTOCUIDADO E INCLUEM:

Alimentação

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

1) Posicionar o paciente em diagonal em relação à mesa, fornecendo maior suporte para o membro comprometido– se necessário, colocar um antiderrapante debaixo do lado afetado, a fim de mantê-lo sobre a mesa durante a refeição;

2) Incentivar o uso dos membros superiores para segurar o copo, tendo o membro comprometido como apoio durante essa função;

3) Incentivar a utilização do membro comprometido, como auxiliar de todas as tarefas da alimentação, tais como: cortar alimentos, passar manteiga ou margarina no pão, beber um copo com líquidos, servir-se de alimentos, dentre outras atividades.

(TEIXEIRA, 2003)

Banho

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

1) Incentivar o uso do membro comprometido para a higiene básica do corpo;

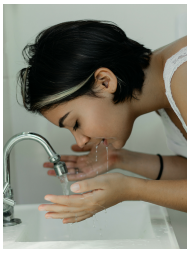
2) Direcionar o membro comprometido com o auxílio do membro que está bom na tarefa de ensaboar e enxaguar todo o corpo; para facilitar na hora do uso do sabonete, dar preferência para os líquidos, assim facilita uso;

3) Sentado (a), cruzar as pernas para facilitar a higiene dos membros inferiores;

Higiene elementar

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com



1) Posicionar o membro comprometido sobre o lavatório e incentivar o máximo uso, quer seja como apoio ou como função principal nas tarefas de higiene (ex. escovar os dentes, lavar o rosto);

2) Ensinar o abrir a torneira com o auxílio do membro comprometido, quando indicado.

(TEIXEIRA,2003)

Vestuário

Fonte: Canva.com

1) Para tronco superior: sempre abotoar a última e a primeira casa da roupa, a fim de facilitar a orientação no abotoar;

2) Estimular a vestir primeiro o membro comprometido, a fim de manter o membro não afetado livre para a finalização de complementos do vestuário (botões, fechos, zíperes etc) e de ajustes da roupa;

3) Ensinar a vestir o sutiã encaixando os fechos antes de vesti-los ou fechá-los na cintura, a fim de facilitar a atividade;

4) Para tronco inferior: vestir calças, shorts na posição sentada. Cruzar uma perna sobre a outra e encaixar um segmento, fazer o mesmo para encaixar o outro membro. Subir a calça descarregando peso sobre o glúteo ou deitar na cama e rolar para os dois lados a fim de subir a calça até o quadril;

5) Para abotoar, posicionar o membro afetado próximo à "casa" a fim de gerar estabilidade e abotoar com o uso do membro superior não comprometido;

6) Para calçar meias, cruzar as pernas para facilitar o alcance. Antes de calçar, pode-se facilitar puxando o calcanhar da meia para fora, colocar a mão não afetada dentro da meia e vestir puxando a face externa da meia em direção ao tornozelo;

7) Calçar os sapatos cruzando as pernas ou com auxílio de uma calçadeira. Amarrar o cadarço de forma adaptada, com um nó em cada lado ou com um laço de apenas uma "orelha".

(TEIXEIRA, 2003)

CUIDANDO DO CORPO E DA MENTE

O processo de pandemia por conta do vírus tem gerado sentimentos de medo, ansiedade, angústia e depressão (OMS, 2020). Por isso, aqui encontram-se uma série de sugestões para cuidar do seu corpo e da sua saúde mental neste momento difícil para toda a sociedade.

Fonte: Canva.com

Se você está cuidando de alguém lembre-se de utilizar máscara quando estiverem próximos. Evite compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres. Se possível evite ficar em ambientes fechados e pouco ventilados. Também é importante separar um tempo para cuidar de você, vale fazer atividades que você goste ou tentar algumas das atividades descritas nas próximas páginas!

1 – Cuidado com o "bombardeio desnecessário" de informações. Pensar constantemente sobre a doença pode provocar aumento das sensações de estresse e ansiedade. Reconheça e aceite essas emoções, mas evite a preocupação excessiva filtrando a quantidade de informações que recebe, principalmente as que são alarmantes vindas de fontes não-confiáveis. Caso receba ou se depare com alguma notícia suspeita, pesquise sobre em alguma fonte confiável. Dessa maneira, você evita sofrimentos emocionais desnecessários. Uma boa ideia é buscar notícias positivas. Mesmo no meio de tanta noticia negativa é possível encontrar notícias que aquecem o coração.

(OMS, 2020)

Fonte: https://www.vectorstock.com

Fonte: https://br.depositphotos.com

2– Faça coisas que gosta. Aproveite o tempo de quarentena para colocar em prática atividades de lazer e recreação que possam te interessar, como ler, ouvir música e assistir filmes, por exemplo. Se você está longe da família e amigos, o contato virtual pode ser saudável e acessível. Procure pessoas de confiança para manter esse apoio social

(OMS, 2020).

3 – Cuide de você. Procure atividades que possam lhe proporcionar bem-estar, como exercícios em ambientes protegidos ou técnicas de relaxamento que farão diferença na sua saúde física e mental.

(OMS, 2020).

Aqui estão algumas sugestões:

- *Automassagem para cabeça e pescoço:* coloque as pontas dos dedos no couro cabeludo fazendo movimentos circulares. Passe os dedos na testa, por trás das orelhas, e vá descendo para a base da cabeça. Na região do trapézio, próxima aos ombros, pressione os dedos na pele fazendo movimentos circulares novamente. Você pode também posicionar a mão em formato de "concha" para pressionar e soltar a pele, relaxando essa região que costuma acumular a tensão do dia-a-dia.

(PALMEIRA, 2015)

Respiração e meditação: Em uma posição confortável, comece a respirar gentilmente, lentamente e profundamente, três vezes. Observe as sensações que a respiração provoca em qualquer parte do seu corpo, como se estivesse recebendo uma espécie de massagem interior. Mantenha agora a sua respiração no seu fluxo natural, observando o curso completo de todo o ar que respira, reparando se é uma respiração rasa ou profunda, lenta ou rápida. Fique atento à respiração, mas sem influenciá-la de forma alguma. Com cada expiração, relaxe seu corpo deixando que cada pensamento alheio seja liberado e deixe, alegremente, que sua atenção permaneça focada em seu corpo. Continue praticando pelo tempo que lhe for confortável. Depois desperte conscientemente da meditação.

(WALLACE, 2011)

Fonte: https://br.freepik.com

Se você se interessou sobre o item "respiração e meditação", pode encontrar mais guias na internet. Nesse período de quarentena, estão disponíveis plataformas gratuitas de vários apps e sites, para que você consiga manter essa rotina de exercícios de relaxamento.

Aqui vão algumas sugestões:

- Vídeos de meditação guiada para prática diária disponíveis no Youtube
- App LoJong (versão gratuita ou versão premium)
- App Medite.se (gratuito)

(disponíveis no Google Play, para versão Android e iOS)

4 - Procure manter uma boa noite de sono. Assim como a alimentação, o sono repõe as energias e revigora o corpo e a mente.

- Faça refeições leves antes de se deitar (o ideal é realizar a última pelo menos duas horas antes de dormir) e evite ingerir álcool, bebidas e alimentos com cafeína, como café, chás e chocolates;

- Durma de 6 a 8 horas por dia, sem interrupções, e procure se deitar e despertar nos mesmos horários;

- Prepare-se para uma boa noite de sono: próximo ao horário de se deitar, evite fazer uso do celular ou realizar leituras que possam provocar estresse. Se tem dificuldades para pegar no sono, antes de se deitar procure uma atividade relaxante, como ouvir música suave ou ler algo que possa lhe trazer a sensação de bem-estar;

- Prepare o ambiente para uma boa noite de sono: observe a iluminação, a temperatura, colchão e travesseiros adequados.

(ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO, 2019)

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

Fonte: Canva.com

5- Procure manter uma alimentação saudável e equilibrada. Além de todos os cuidados em relação à higiene, é necessário cuidar da alimentação. Evite frituras e alimentos ricos em sal, açúcares e gorduras. A recomendação é consumir uma alimentação saudável e variada, rica em frutas, legumes, verduras, e carnes magras. Consulte seu médico ou nutricionista.

Fonte: Canva.com

(BVS, 2013)

Fonte: Canva.com

6 – Não pare seu tratamento. Organize-se para tentar fazer as coisas nos mesmos horários e assim criar uma rotina de autocuidado. Se você está em tratamento médico, não pare a medicação, e não tome medidas ou decisões por conta própria, como por exemplo, mudar a medicação. Em caso de dúvidas ou urgência busque sempre pelo profissional.

(OMS, 2020)

Aqui estão alguns telefones úteis disponíveis de São Carlos - SP, caso você precise:

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

SAMU: 192

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

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

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

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

Nosso contato
(Docentes responsáveis):

Gisele Paiva
Email: gisato.paiva@gmail.com
gisele.paiva@ufscar.br

Jacqueline Denubila Costa
Email: jackk.denubila@gmail.com

Alunos da Graduação do curso de Terapia Ocupacional da UFSCar:

Ana Flavia de Avila Camargo. Email: anaflaviaavilac@hotmail.com
Beatriz Giordani Botteon. Email: beatrizgbotteon@gmail.com
Karina Kaori Yoshida: karinakaoriy10@gmail.com
Luana Hidemi Oiko. Email: luana_oiko@hotmail.com
Rafaela Pereira Silva. Email: rafa.p.6@gmail.com

Fonte: Canva.com

Referências

ALBUQUERQUE, Shirley Holanda. Acidente vascular encefálico. *In*: TEIXEIRA, Erika; SAURON, Fraçoise Nicole; SANTOS, Lina Silva Borges; OLIVEIRA, Maria Cristina de. **Trapezia ocupacional na reabilitação física**. São Paulo: Roca, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Diretrizes de atenção à reabilitação da pessoa com acidente vascular cerebral.** Brasil, DF: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_atencao_reabilitacao_acidente_vascular_cerebral.pdf. Acesso em: 24 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na atenção primária à saúde**. Brasília, DF: Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS), 2020. Disponível em: https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/20/20200318-ProtocoloManejo-ver002.pdf. Acesso em: 24 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Anexo 02**: Protocolo para prevenção de úlcera por pressão. Brasília, DF, Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/publicacoes/item/ulcera-por-pressao. Acesso em 24 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Tem dúvidas sobre o coronavírus?** O Ministério da Saúde te responde! Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/04/1586014047102-Nota-Informativa.pdf. Aceso em: 24 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Saúde da Família. Coordenação Geral de Garantia dos Atributos da Atenção Primária. **Nota Informativa** nº 3/202-CGGAP/DESF/SAPS/MS. Brasília, DF.

CAZEIRO. Ana Paula Martins; PERES. Patrícia Tanoue. A terapia ocupacional na prevenção e no tratamento de complicações decorrentes da imobilização no leito. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 18, n.2, p. 149-167, 2010.

CECATTO, Rebeca Boltes. Acidente vascular encefálico: aspectos clínicos. *In:* CRUZ, Daniel Marinho César. **Terapia ocupacional na reabilitação pós-acidente vascular encefálico**. São Paulo: Santos; 2012. p. 3-18

DIAS, Rachel; TORRES, Shayenne. **Envelhecendo com vitalidade cerebral**. E-book. [s.l.d.]. (Atividades de estimulação cognitiva para idosos - AtivaMente, v. 3).

DINIZ, Lívia Cristina Lima.; NASCIMENTO, Janaína Santos. **Técnicas de conservação de energia**. Uberaba: UFTM, 2010.

FREITAS, Eliane Degutis de. **Manual prático de reeducação motora do membro superior na hemiplegia**. São Paulo: Memnon. 2000.

FREITAS, Paula Pardini. **Reabilitação da mão**. São Paulo: Editora Atheneu, 2006.

MACIEL, Letícia. **Alongamento para combater a dor**. 2014. Disponível em: https://vivasaude.digisa.com.br/bem-estar/alongamentos-para-combater-a-dor/327/. Acesso em: 14 abr. 2020.

MANUAL DE IDEIAS. 2019. Disponível em: https://www.manualdeideias.com/estilo-de-vida/saude/dor-no-pescoco-faca-alongamentos/https://www.manualdeideias.com/estilo-de-vida/saude/dor-no-pescoco-faca-alongamentos/. Acesso em: 15 abr. 2020.

WHO. **Mental health considerations during COVID-19 outbreak.** 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2. Acesso em: 15 abr. 2020.

PALMEIRA, Andrea. **Fisioterapeuta ensina técnicas de automassagem**. 2015. 1 vídeo (2min51s). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=z1ABjZAjMnE. Acesso em: abril de 2020.

SESI. **Entenda o coronavírus e como se prevenir**. 2020. Disponível em: https://www.sesipr.org.br/informacoes-sst/uploadAddress/SSI-Corona-Ebook-v3[91982].pdf. Acesso em: 20 abr. 2020.

TAVARES, Lorine *et al.* Programas de estimulação em idosos institucionalizados: efeitos da prática de atividades cognitivas e atividades físicas. **Revista Digital,** Buenos Aires, v. 13, n. 129, 2009. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd129/programas-de-estimulacao-em-idosos-institucionalizados.htm. Acesso em: 10 abr. 2020.

TEIXEIRA, E. *et. al.* **Terapia ocupacional na reabilitação física**. São Paulo: Roca, 2003.

TOYODA, Cristina Yoshie. Perda da sensibilidade e reeducação sensorial. *In*: CRUZ, Daniel Marinho. **Terapia ocupacional na reabilitação pós-acidente vascular encefálico**: Atividades de vida crônica e interdisciplinaridade. São Paulo: Santos, 2012. p. 245-259.

VELLOSO, Marcelo; JARDIM, José Roberto. Funcionalidade do paciente com doença pulmonar obstrutiva crônica e técnicas de conservação de energia. **Journal Brasileiro de Pneumologia**, São Paulo, v. 32, n. 6, 2006.

WALLACE, Bruce Alan. **A revolução da atenção**: revelando o poder da mente focada. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

Referências das Imagens

AVC Acidente Vascular. Disponível em: https://avcacidentevascular.webnode.pt/auto-ajuda/. Acesso em: 22 abr. 2020.

ATRIUS HEALTH. Disponível em: https://blog.atriushealth.org/2011/03/acute-low-back-pain/. Acesso em: 20 abr. 2020.

BBC. **Coronavírus**: como diferenciar sintomas da covid-19 de uma gripe, um resfriado ou uma rinite? Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/brasil-51946693. Acesso em: 20 abr. 2020.

BRASIL. **Tem dúvidas sobre o coronavírus?** 2020. Disponível em: https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/02/Informacoes-Coronavirus-MinSaude.pdf. Acesso em: 20 abr. 2020.

CANVA. Disponível em: https://www.canva.com. Acesso em: 20 abr. 2020.

DEPOSITPHOTOS. Disponível em: https://br.depositphotos.com/113084186/stock-illustration-illustration-featuring-an-elderly-woman.html. Acesso em: 24 abr. 2020.

DICAS para deficientes. Disponível em: http://dicasdeficientes.blogspot.com/2012/04/prevencao-de-escaras-ulcera-de-pressao.html. Acesso em: 22 abr. 2020.

DIPHEALTH. Disponível em: https://pt.diphealth.com/702-what-is-retrograde-massage-and-does-it-work-4011869-45. Acesso em: 24 abr. 2020.

FISIOINFORMA. Disponível em: http://fisioterapiajoaomaia.blogspot.com/2013/01/exercicios-para-reabilitacao-de-doentes.html. Acesso em: 20 abr. 2020.

FREEPIC. Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-premium/desenho-de-menina-bonito-em-posedemeditacao_6297094.htm. Acesso em: 24 abr. 2020.

GOOGLE IMAGENS. Disponível em: https://www.google.com/imghp?hl=pt-BR. Acesso: 01 maio 2020.

PEQUENO PRÍNCIPE. Disponível em: http://pequenoprincipe.org.br/noticia/pequeno-principe-contra-ulcera-por-pressao/. Acesso em 20 de abr. 2020.

PINOY TEKKIE. Disponível em: https://pinoytekkie.wordpress.com/2012/08/13/carpal-tunnel-syndrome/. Acesso em: 20 abr. 2020.

PINTEREST. Disponível em: https://br.pinterest.com/pin/419327415278752462/. Acesso em: 20 abr. 2020.

SLIDEPLAYER. Disponível em: https://slideplayer.com.br/slide/296091/. Acesso em: 20 abr. 2020.

STACKEXCHANGE. Disponível em: https://gaming.stackexchange.com/questions/1225/hand-exercises-after-a-gaming-session. Acesso em: 22 abr. 2020.

VECTORSTOCK. Disponível em: https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/flat-man-businessman-with-a-headache-vector-17659366. Acesso em: 24 abr. 2020.

WikiHow. Disponível em: https://pt.wikihow.com/Elevar-osP%C3%A9s. Acesso em: 24 abr. 2020.

• 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 Denubila Costa - Professora Substituta no Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar

Alunos da Graduação do curso de Terapia Ocupacional da UFSCar:
Luana Hidemi Oiko
Ana Flavia de Avila Camargo
Rafaela Pereira Silva
Pétala Bianca Soares Beserra
Beatriz Giordani Botteon
Karina Kaori Yoshida
Ana Carolina de Almeida
Giulia Falcirolli Goncalves
Diego da Silva de Lima
Ana Paula Alves de Souza
Rosangela Aline Antão
Sara Malvez Bienzobas
Danielle Ferreira de Sousa

Cartilha elaborada no site canva.com

ufscar PROEX Pró-Reitoria de Extensão USE UNIDADE SAÚDE ESCOLA - UFSCar LAFATec DTO Departamento de Terapia Ocupacional