

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO
CARLOS-UFSCAR

ORIENTAÇÕES DE TERAPIA
OCUPACIONAL PARA PACIENTES
COM DOENÇAS REUMÁTICAS.

Um guia para você se cuidar
durante a Pandemia da Covid-I9

Projeto de Extensão Universitária

Fonte das imagens: PINTEREST

ISBN: 978-65-86558-09-8

© 2020 by Pétala Bianca Beserra.

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: Pétala Bianca Beserra.

Normalização: Marina P. Freitas

Organização: Gisele Paiva - Professora Assistente no Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar e coordenadora do Projeto de Extensão.

Pétala Bianca Beserra – Graduanda em Terapia Ocupacional do 5º ano do Curso de Terapia

Ocupacional da UFSCar.

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Beserra, Pétala Bianca.

Orientações de terapia ocupacional para pacientes com doenças reumáticas. um guia para
você se cuidar durante a pandemia da Covid-19. / Pétala Bianca Beserra. – São Carlos :
UFSCar/CPOI, 2020.

63 p.

ISBN: 978-65-86558-09-8

1. Pandemia. 2. COVID-19. 3. Doenças reumáticas. 4. Coronavírus. 5. Cuidados. I. Título.



Reitora
Wanda Aparecida Machado Hoffmann

Vice-Reitor
Walter Libardi

ESSE MATERIAL FOI
ELABORADO COM MUITO
CARINHO



Fonte: CANVA

Tem como objetivo contribuir com orientações para pacientes com doenças reumáticas em meio ao cenário atual de pandemia do novo coronavírus (Covid-19) e de isolamento social.

Nesse momento os atendimentos de Terapia Ocupacional em Disfunção Física do Adulto na Unidade Saúde Escola - USE estão temporariamente suspensos.

Nesse sentido, objetiva também propiciar uma rede de solidariedade em tempos de dificuldades.

Você não está sozinho!

Sumário:

O que é o coronavírus ou COVID-19?	Páginas 1 a 5
Porque meus atendimentos na USE foram cancelados?	Página 6
Você sabe o que são Doenças Reumáticas?	Páginas 7 a 12
Autocuidado mãos	Página 14
Técnicas de conservação de energia	Páginas 15 a 29
Proteção articular	Página 30
Massagem retrógrada:	Página 31

Sumário:

Banho de contraste

Página 32

Alongamentos

Páginas 33 a 36

Exercícios para mão, punho e dedos

Página 37 a 42

Nosso contato

Páginas 52

Referências

Página 53 a 57

O QUE É O CORONAVÍRUS OU COVID-19?

Para melhor entendimento,
é importante elucidar que o novo Coronavírus (COVID-19) é
um vírus identificado como a causa de um surto de doença respiratória detectado
pela primeira vez em Wuhan, China.

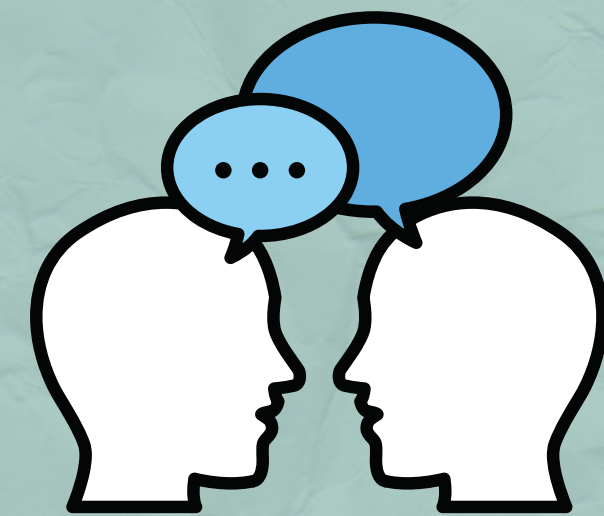
A COVID-19 causa infecção respiratória.

(WHO, 2020; BRASIL, 2020a)

COMO OCORRE A TRANSMISSÃO E O CONTÁGIO?



Fonte: CANVA



Fonte: CANVA

As formas de transmissão do vírus ainda estão sendo estudadas.

O que se sabe até agora é que a transmissão pode acontecer de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo.

(BRASIL, 2020)



**Aperto de mãos
(principal forma de contágio)**



**Gotículas
de saliva**



Espirro



Tosse



Catarro



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

Fonte: BRASIL, 2020.

QUAIS OS SINTOMAS?



Tosse



Febre



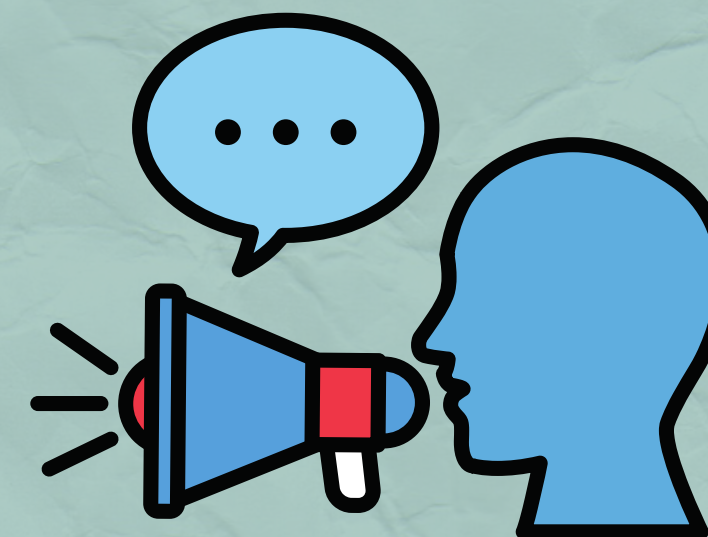
Dificuldade de respirar

Fonte: BRASIL, 2020

Importante saber:



Fonte: PINTEREST

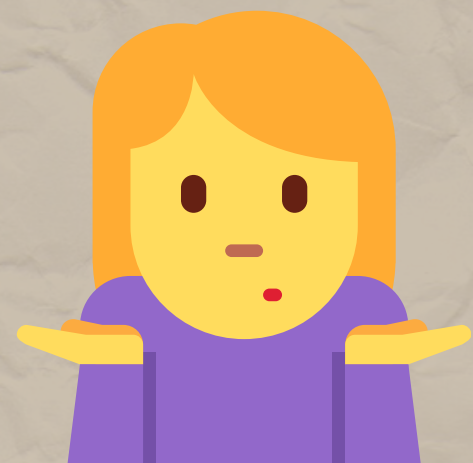


Fonte: CANVA

Se você ou alguém da sua família estiver com sintomas da COVID-19, entre em contato com os serviços de saúde de sua cidade, preferencialmente por telefone.

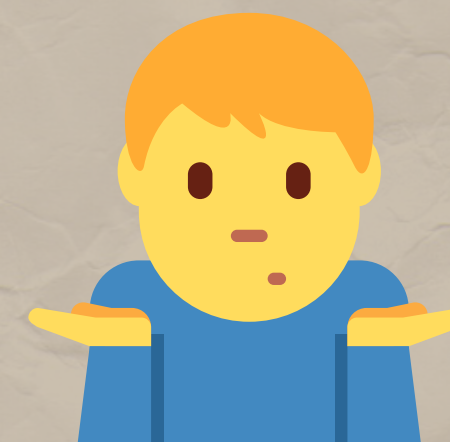
Ao final dessa cartilha, você encontra uma lista dos telefones da cidade de São Carlos-SP.

(BRASIL, 2020a)



Fonte: CANVA

Por que meus
atendimentos na USE
foram suspensos?



Fonte: CANVA

O Coronavírus têm uma alta capacidade de se espalhar por meio de secreções e gotículas contaminadas.

São essas secreções e partículas que ficam suspensas no ar quando alguém está tossindo ou espirrando e, como podem permanecer viáveis durante um tempo em diferentes superfícies, aumentam o risco de transmissão!

No momento, quanto menor o acesso aos locais públicos e movimentados, menores os riscos de transmissão e infecção da doença.

(WHO, 2020; BRASIL, 2020a)



Fonte:

<https://www.saudedica.com.br/os-15-remedios-caseiros-para-artrite-reumatoide/>

Você sabe o que são
as doenças
reumáticas?



Fonte:

<https://www.saudedica.com.br/os-15-remedios-caseiros-para-artrite-reumatoide/>

Popularmente conhecidas como reumatismo, são prevalentes e representam o conjunto de diferentes doenças que acometem o aparelho locomotor, ou seja, ossos, articulações ("juntas"), cartilagens, músculos, tendões e ligamentos.

Além disso, algumas doenças reumáticas podem comprometer outras partes e funções do corpo humano, como rins, coração, pulmões, olhos, intestino e até a pele.

As doenças reumáticas mais comuns são osteoartrite, também conhecida como artrose, fibromialgia, osteoporose, gota, tendinites e bursites, febre reumática, artrite reumatoide e outras patologias que acometem a coluna vertebral.

(BRASIL, 2013)

Doenças reumáticas quem pode ter?



As doenças reumáticas não ocorrem só em idosos. Qualquer pessoa (crianças, jovens e adultos) pode ser acometida de algum tipo de doença reumática.

Elas não dependem de cor, sexo ou idade e podem ser causadas ou agravadas por:

- Fator genético
- traumas
- obesidade
- sedentarismo
- estresse, ansiedade, depressão
- alterações climáticas.

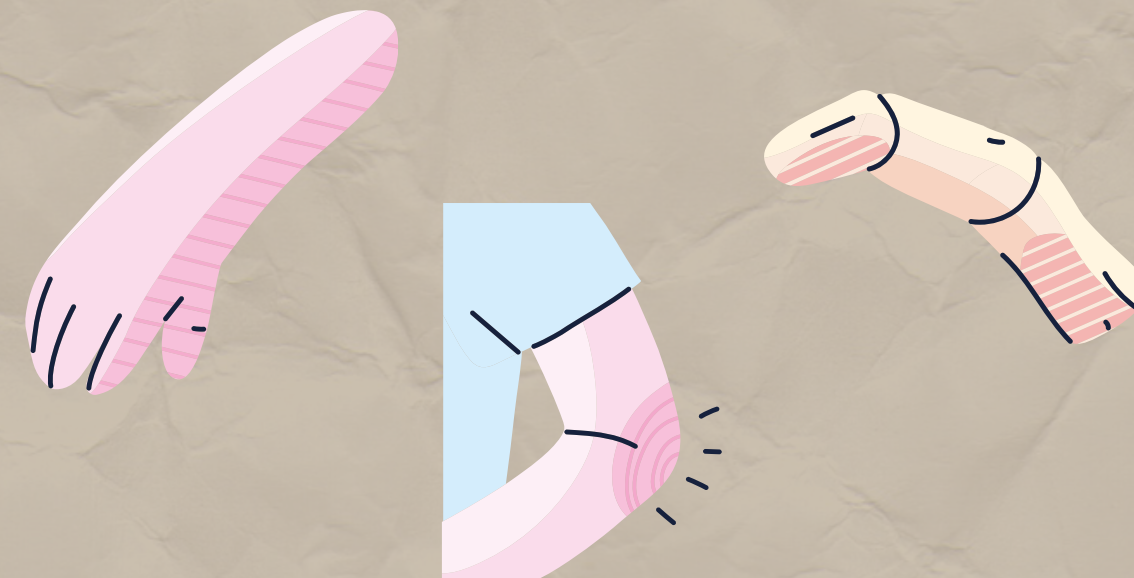
Esse grupo de doenças não é transmissível, não é contagioso e normalmente é acompanhado de dor.

(BRASIL, 2013)



Fonte: CANVA

Os principais sintomas podem ser:



Dor nas articulações (principalmente por mais de seis semanas).

Vermelhidão, inchaço e calor nas articulações.

Dificuldade para se movimentar ou rigidez nas articulações ao acordar.

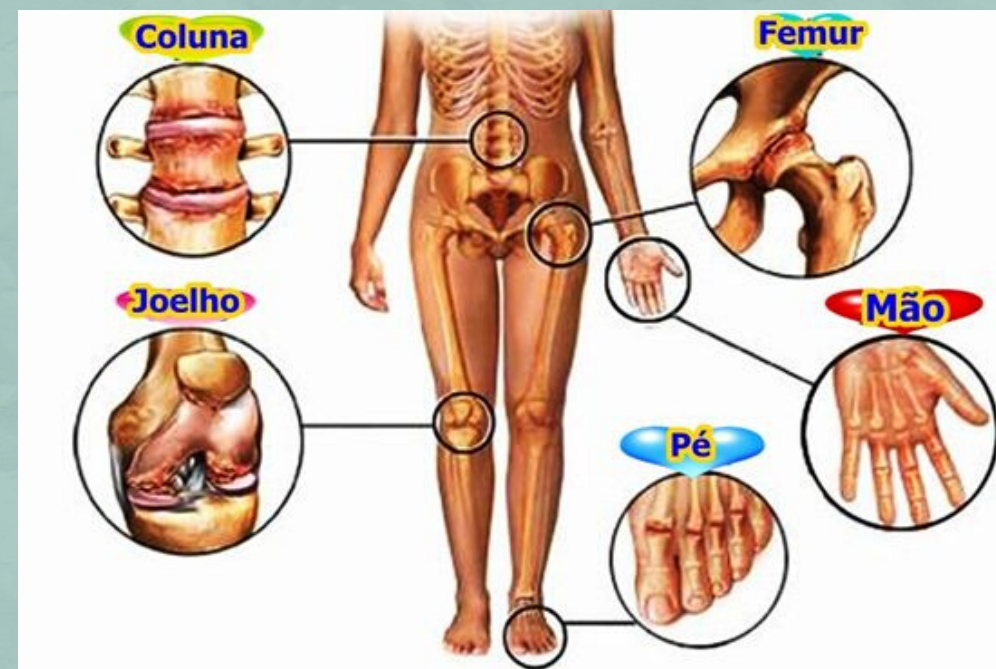
Diminuição da flexibilidade da coluna ao calçar os sapatos.

Limitação para pentear os cabelos.

Dificuldade para escovar os dentes.

(BRASIL, 2013)

Artrite reumatóide (AR)



Fonte: PINTEREST

A Artrite Reumatoide é uma doença crônica, inflamatória, é uma doença autoimune. A inflamação persistente das articulações, se não tratada de forma adequada, pode levar à destruição das "juntas", o que ocasiona deformidades e limitações para o trabalho e para as atividades da vida diária.

O tratamento adequado e precoce pode prevenir a ocorrência de deformidades e melhorar a qualidade de vida de quem tem a doença. A Artrite Reumatoide acomete cerca de 1% da população.

(COMISSÃO DE ARTRITE REUMATOIDE, 2011)

Osteoartrite ou Artrose



Fonte: PINTEREST

As mulheres são as que mais sofrem com a Osteoartrite, embora homens também possam apresentar a doença.

A maioria dos pacientes acometidos por Osteoartrite tem acima de 50 anos de idade. Muitas vezes as pessoas têm alterações que são manifestações de Osteoartrite sem que se deem conta disso.

Assim, os famosos “bicos-de-papagaio” e o joanete são alterações na maioria das vezes decorrentes de Osteoartrite, a despeito dos nomes populares.

(COMISSÃO DE OSTEOARTRITE DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2011)

Osteoartrite ou Artrose

Boa parte dos ossos é revestida por um material claro, relativamente translúcido, que não tem nervos nem vasos sanguíneos (portanto não dói nem sangra), chamado cartilagem.

Essa cartilagem, que participa no amortecimento dos impactos durante os movimentos, sofre um processo de destruição durante a Osteoartrite.

Assim, o osso que fica logo abaixo dessa cartilagem enfrenta aumento de pressão e também se deteriora. Da mesma forma, os tendões, músculos e ligamentos que envolvem a junta são afetados quando existe Osteoartrite.

(COMISSÃO DE OSTEOARTRITE DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2011)

Veja a seguir algumas sugestões do que
fazer em casa,
enquanto os atendimentos da USE
não retornam!



Fonte: CANVA



Fonte: CANVA



Fonte: CANVA

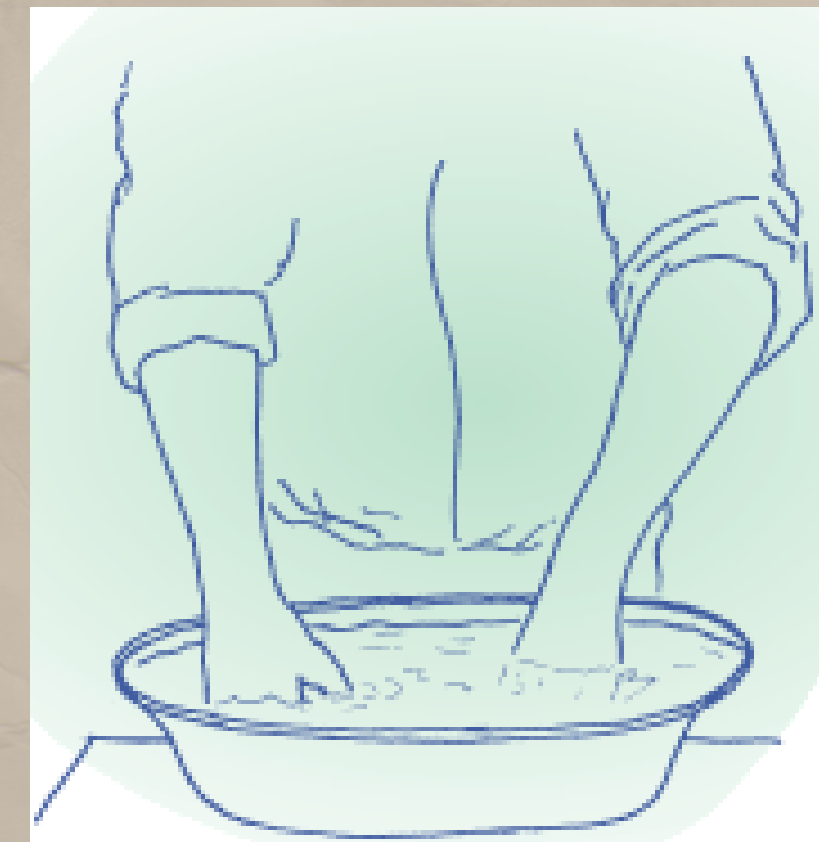
AUTOCUIDADO DAS MÃOS

Hidrate e lubrifique suas mãos antes dos exercícios.

Colocar água (à temperatura ambiente) em uma bacia,
Deixar as mãos na água durante 10 minutos.

Enxugar levemente,
Pingar algumas gotas de óleo nas mãos e espalhar bem.

(LEHMAN, *et al.*, 1997)



Fonte: LEHMAN, *et al.*, 1997

TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DE ENERGIA



São ferramentas utilizadas com objetivo de reduzir o gasto energético durante a realização de atividades cotidianas, diminuindo também a sensação de dispnéia (falta de ar), e aumentando a funcionalidade na execução de tarefas.

(VELLOSO; JARDIM, 2006)



Fonte: CANVA



Realizar atividades
sem pressa



Fonte: CANVA



Fonte: PINTEREST

Acorde mais cedo, inicie a atividade antes, tome mais tempo para sua conclusão.

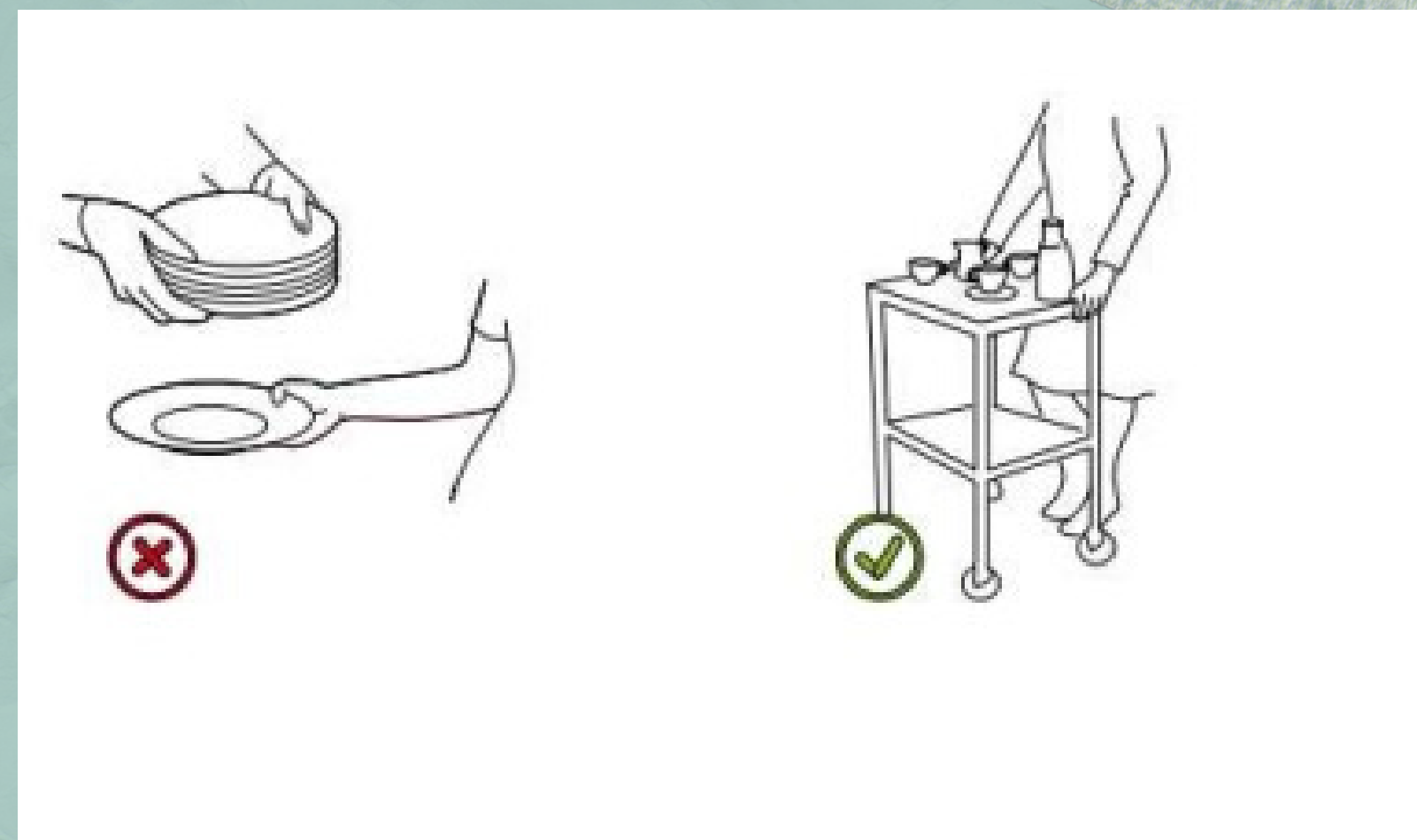
Não gaste sua energia realizando as atividades com pressa.

(MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013)

Deslizar objetos pesados:

Evite levantar ou carregar pesos,
quando for necessário pegar algo,
arraste sobre a superfície.
Caso seja necessário levar objetos
pesados para outro ambiente,
coloque-os sobre um carrinho que
consiga empurrar tranquilamente.

(MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013)

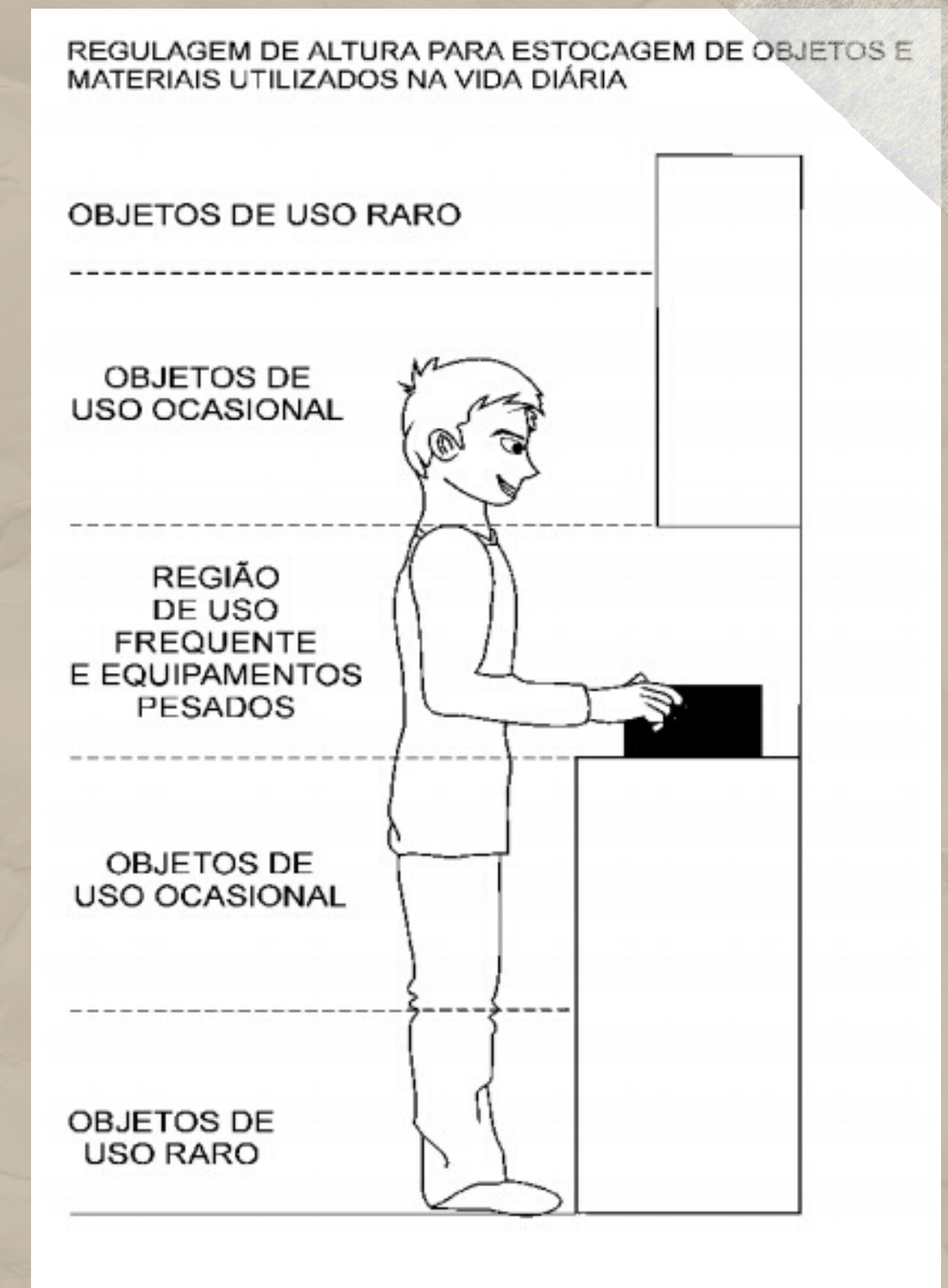


Fonte: MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013

Organizar sequências
simplificando as
tarefas:

Organize os objetos nos armários de forma que estejam próximos e em sequência, evitando assim buscar objetos em outros ambientes ou em lugares mais distantes.

(MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013)



Fonte: MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013

Mantenha posturas
adequadas:

Sente-se ou abaixe,
evitando curvar-se.

(MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013)



Fonte: MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013



Manter a coluna reta ao pegar objetos pesados



Não deixar a coluna curvada

Fonte: BIANCHIN, *et al.*, 2010

Carregar objetos

Para carregar objetos se mantenha de frente a ele, dobre os joelhos em direção ao chão, fique com as costas retas.

Se o objeto for pesado, apoie os joelhos ao chão.

(BIANCHIN, *et al.*, 2010)



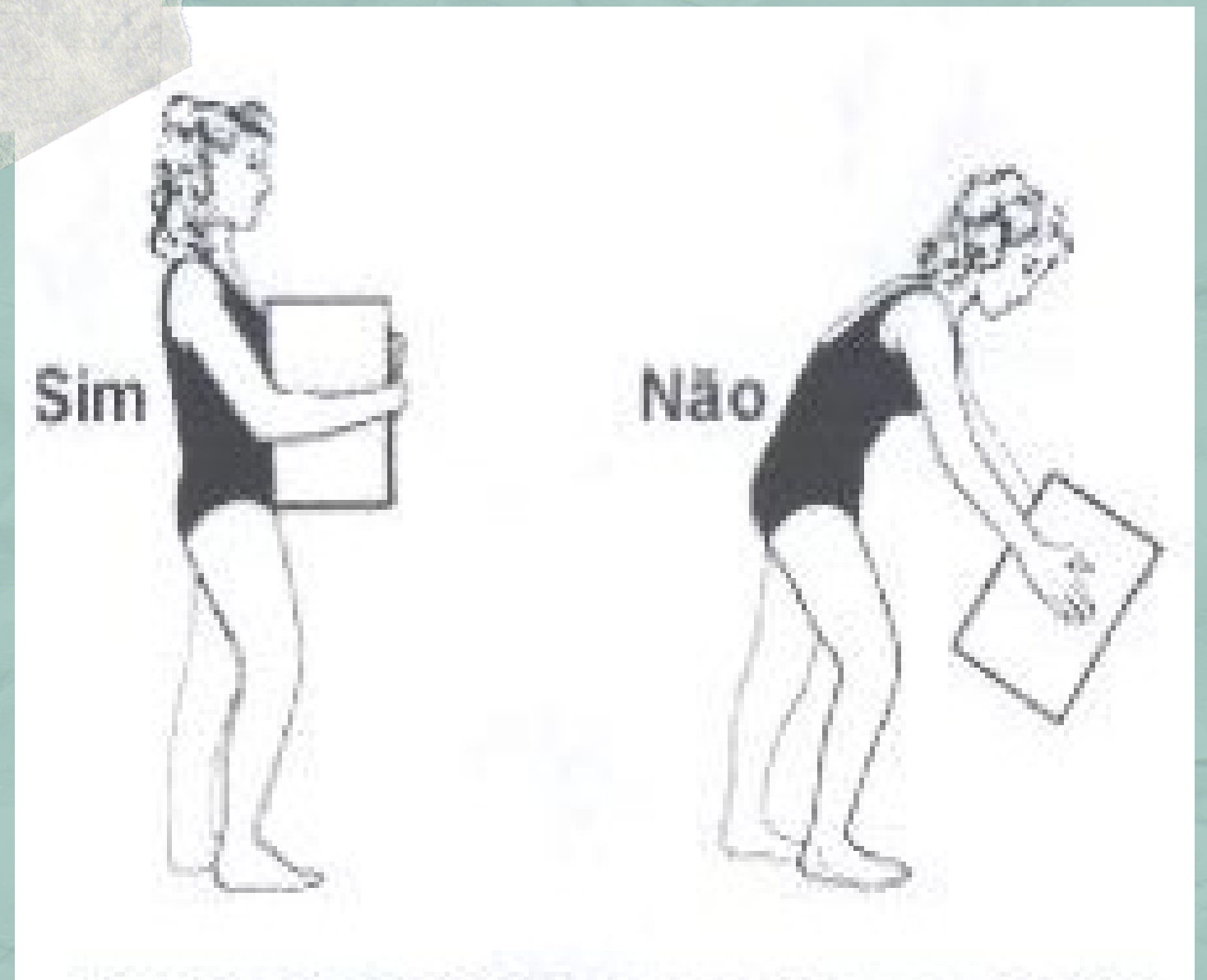
Fonte: BIANCHIN, *et al.*, 2010

Carregar objetos

Sempre aproxime o objeto do
seu corpo.

Evite dobrar o corpo ao nível
da cintura.

(BIANCHIN, *et al.*, 2010)

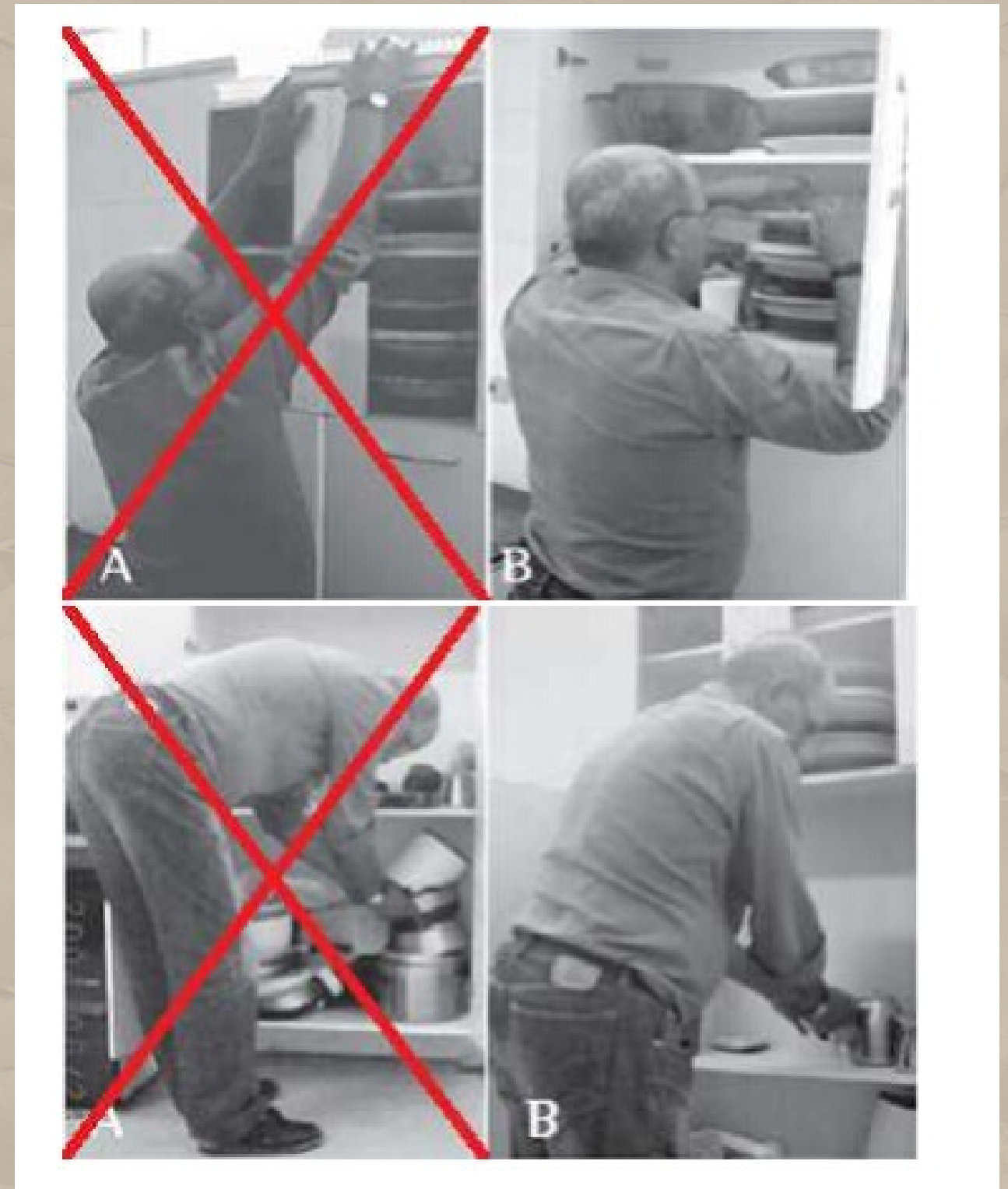


Fonte: BIANCHIN, *et al.*, 2010

Organize o ambiente

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

(MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013)



Fonte: MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013

Alimentação:

Uso de talheres e copos mais leves,
diminuindo a carga durante a atividade.

Uso de antiderrapantes, evitando que o
prato escorregue.

(MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013)



Fonte: MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013

Ao preparar o alimento:

Pegue com ambas as mãos.
Não faça esforço, utilize a palma da
mão para realizar movimentos de
pinça.

(MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013)



Fonte: MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013

CERTO	ERRADO
 Use a palma da mão para abrir tampas e potes	 Não utilize os dedos
 Utilizar as duas mãos para segurar	 Nunca utilizar uma única mão. Objeto pesado.



Apoiar no braço e na cintura



Não segura com os dedos



Utilizar uma colher de cabo comprido para cozinhar



Não utilizar colher de cabo curto

Fonte: BIANCHIN, *et al.*, 2010



Utilizar as duas mãos para segurar objetos



Nunca utilizar uma única mão

Vestuário

Utilizar roupas mais largas, leves e confortáveis.

Não carregue bolsas pesadas. Carregue bolsas transversais e/ou mochilas em ambos os ombros, mantendo sempre a coluna reta.

Usar sapato sem cadarço.

(MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013)

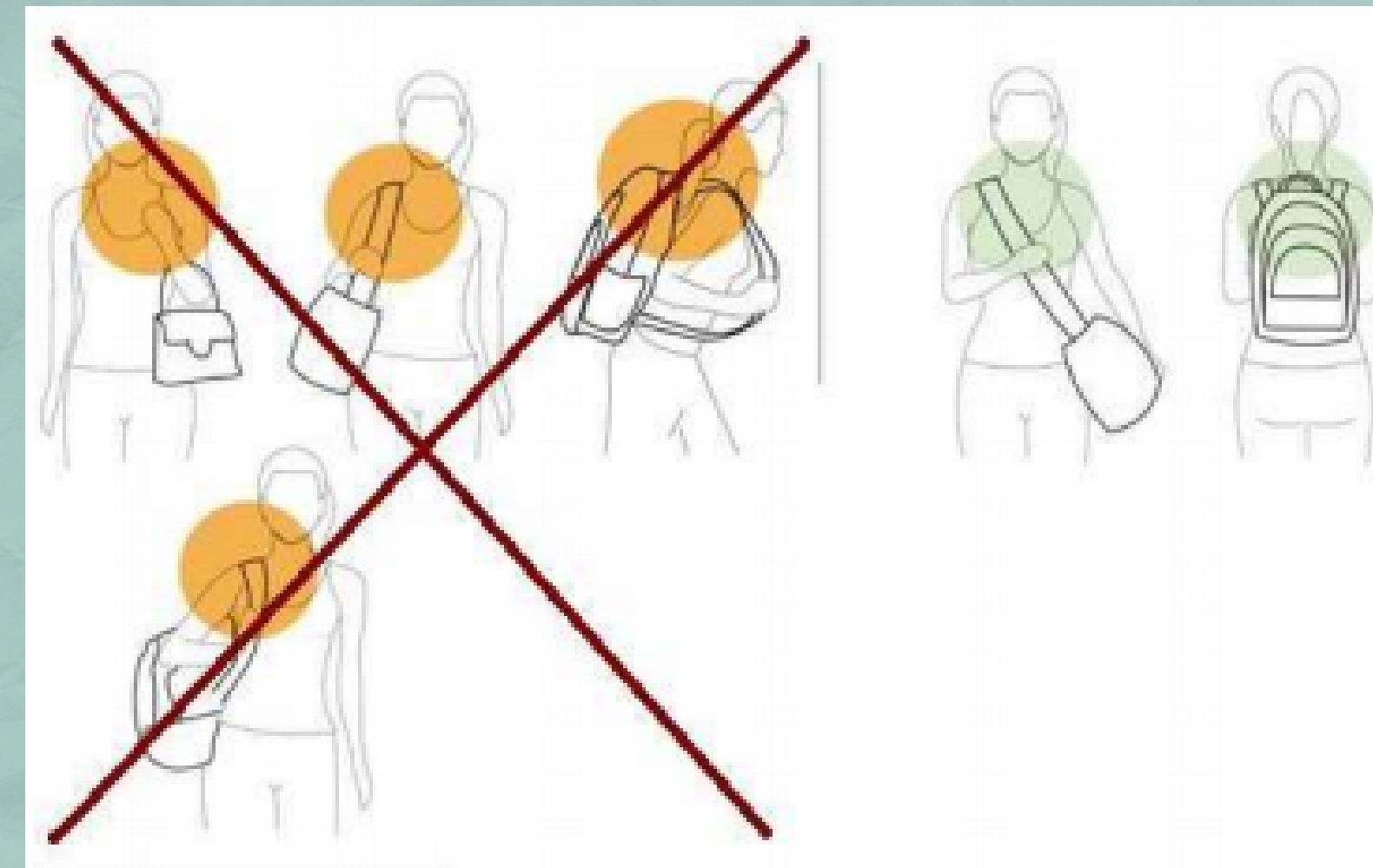


Carregar braço no ombro



Não segurar com a mão

Fonte: BIANCHIN, et al., 2010



Fonte: MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013

Banho e autocuidado

Realizar a atividade sentado.
Utilize produtos com tampas fáceis de abrir. Utilize equipamentos auxiliares, como: Escova de dente elétrica.

(MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013)

- Barras de apoio:



Fonte: MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013



Utilizar a palma das mãos



Evitar de usar somente os dedos

Fonte: BIANCHIN, *et al.*, 2010

- Cadeira e banho:



- Esponjas adaptadas:



Fonte: MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013

Fonte: MACHIOSKI; HEINRICHS, 2013



Fonte: BIANCHIN, *et al.*, 2010



Fonte: CANVA

Proteção articular

Respeite a dor: use-a como um sinal para mudar a atividade.
Reduza a força e o esforço necessário para fazer alguma atividade mudando a forma de fazê-la, usando dispositivos adaptados ou reduzindo o peso dos utensílios.

Evite permanecer na mesma posição por tempo prolongado.
Evite segurar objetos com muita força.

Regule seu dia equilibrando momentos de atividade e repouso, alternando tarefas leves e pesadas e fazendo atividades em um ritmo mais lento.

(NOORDHOEK; LOSCHIAVO, 2005)

Massagem retrógrada:

Levante a mão acima do cotovelo e do nível do coração.

Administrar diariamente por 10-15 min.

Use um hidratante / lubrificante para reduzir o atrito.

Mantenha a mão / pulso em uma posição neutra.

Massagem das pontas dos dedos para baixo em direção ao cotovelo, tanto na frente quanto nas costas da mão

(ORTOCITY, 2017)



Fonte: https://br.freepik.com/fotos-premium/fisioterapeuta-fazendo-massagem-nas-maos_1687506.htm

Banho de contraste

Deve-se começar mergulhando a mão em água quente, por um tempo de 3 ou 5 minutos em seguida e sem descanso, passa-se para a água gelada, por 1 ou 3 minutos.

Pode ser alternada 3 vezes, sendo que o tempo total da aplicação da técnica do banho de contraste é de 20 a 30 minutos. Pode ser realizada até 4 vezes ao dia.

(PRENTICE, 2014)



Fonte:

<https://blogmariahacessorios.wordpress.com/2014/10/07/dica-de-amiga-gelo-um-aliado-da-beleza/>



Fonte: <https://www.musely.com/tips/Put-Your-Nails-In-A-Bowl-Of-Cold-Water-To-Make-Them-Dry-Quicker-After-Painting-Them-/7196215>

Alongamentos



Fonte: CANVA

Faça os alongamentos mantendo uma regularidade, no mínimo três vezes ao dia.

Fique na postura de alongamento de 20 a 30 segundos, evitando balanceios que podem estimular o reflexo de contração ao invés do alongamento.

Respire calmamente durante os exercícios.

Exercite-se sem sentir dor.

Direcione os alongamentos para as regiões mais tensas de seu corpo.

Os exercícios devem ser feitos com prazer e não por obrigação.

Caso sinta dores fortes, procure um médico com urgência.

(SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ)

Antebraço, mão e dedos

Com os ombros relaxados, estique um braço mantendo-o elevado ligeiramente abaixo do nível do ombro, com a palma da mão voltada para fora como se estivesse fazendo o sinal de "pare".

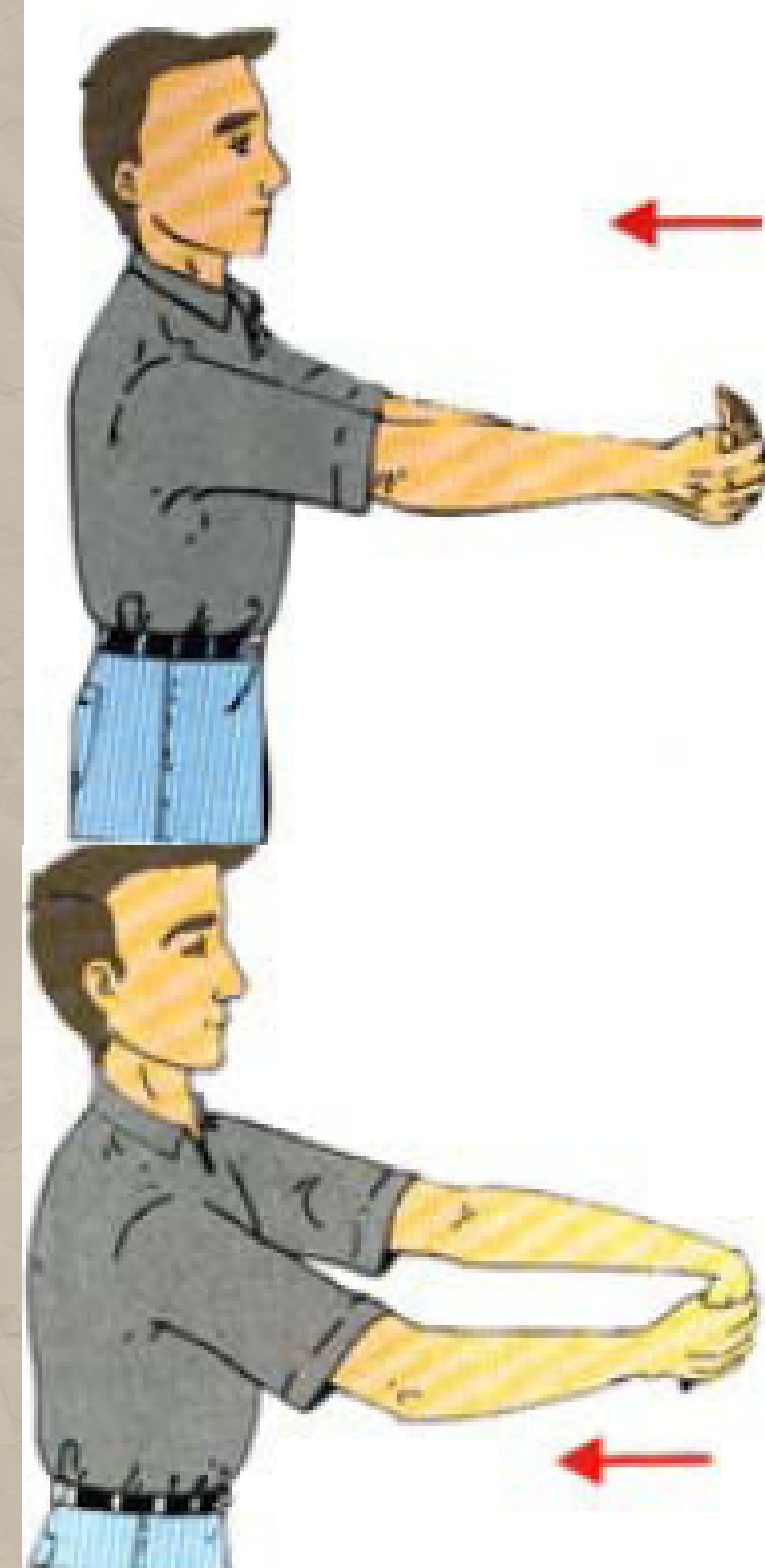
Puxe esta mão com a outra em direção ao seu corpo. Mantenha nessa posição por 20 segundos.

Alterne o movimento com o punho dobrado a palma da mão para dentro e dedos para baixo.

Faça estes exercícios nos dois braços.

Repita 3 vezes cada lado.

(SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ)



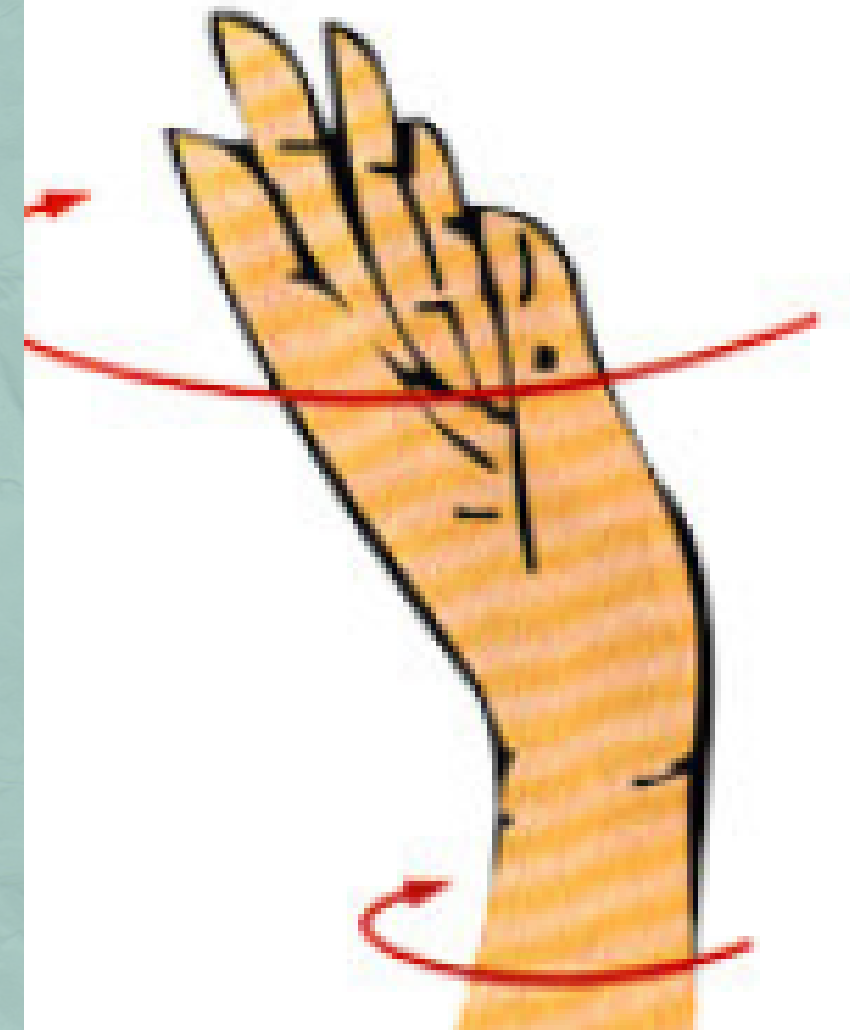
Fonte: SINDICATO DOS TRABALHADORES
DE MARINGÁ

Gire o punho no sentido horário e anti-horário, os dedos devem estar relaxados.

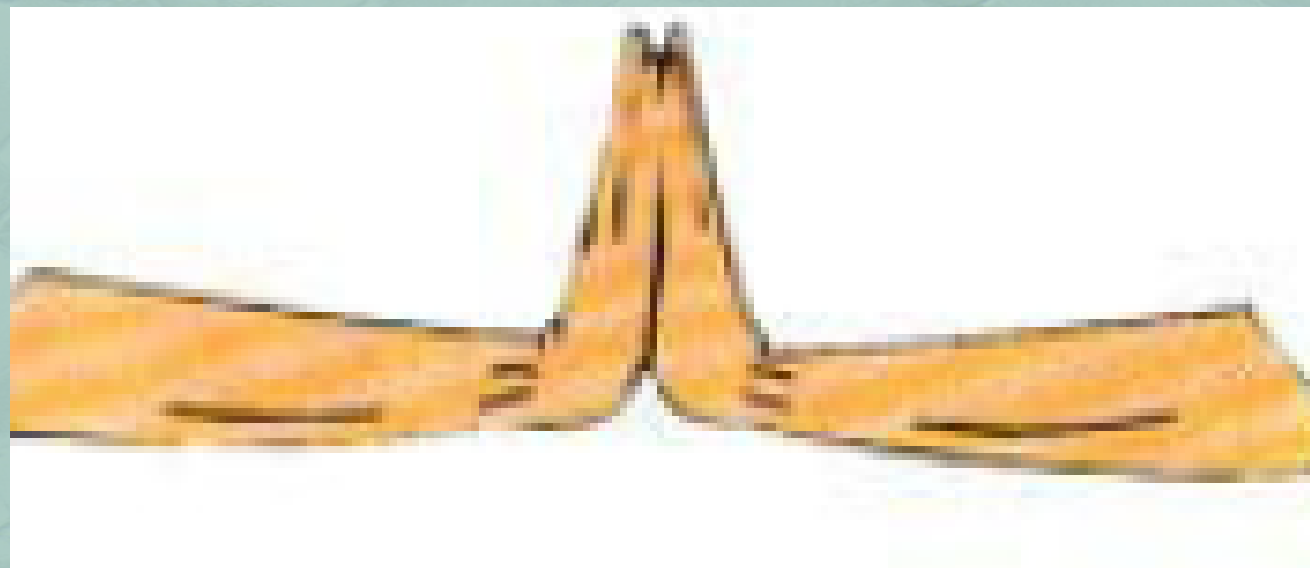
Uma das palmas das mãos na altura do peito estendendo o punho.

Faça esse exercício abaixando as mãos e separando as palmas sem separar os dedos.

(SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ)



Fonte: SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ

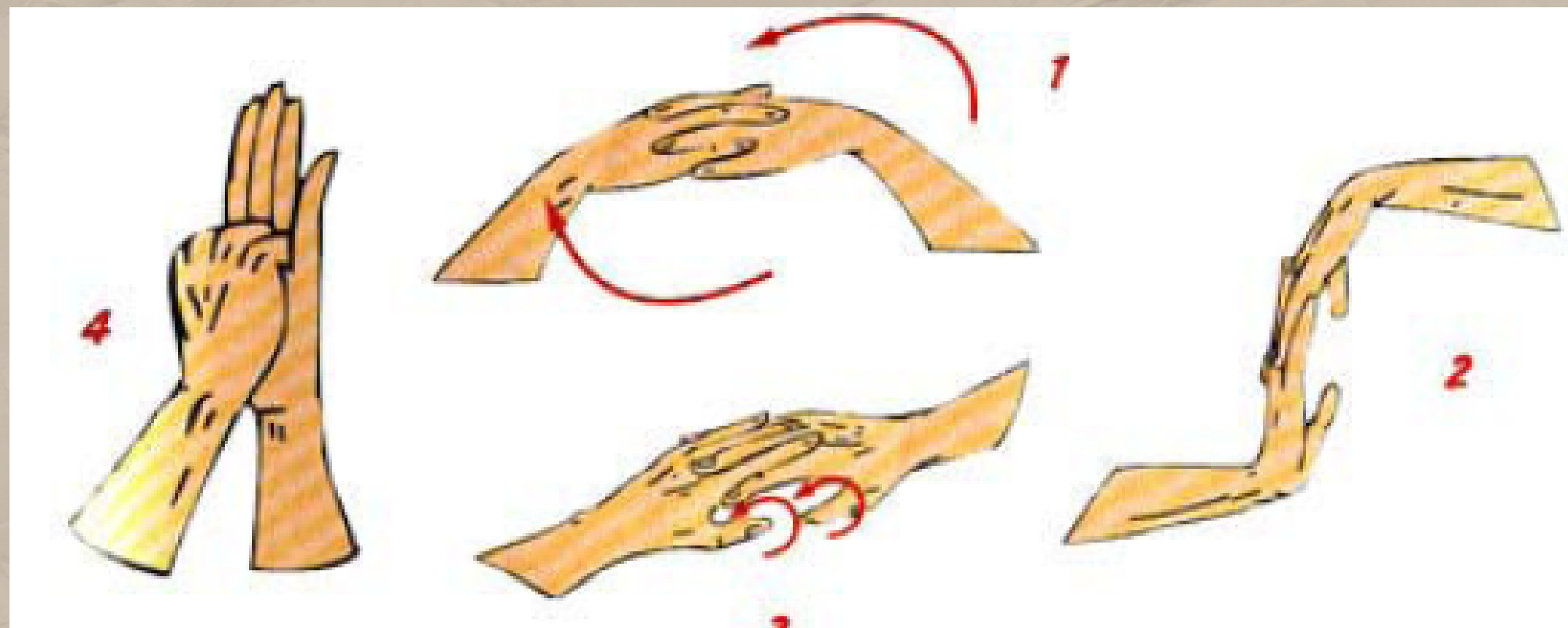


Entrelace os dedos e faça movimentos ondulatórios.
Posteriormente, rode os polegares no sentido horário e anti-
horário.

A seguir, estenda os dedos de cada mão alternadamente.

Faça 3 vezes cada movimento.

(SINDICADO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ)



Fonte: SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ

Exercícios para as mãos, dedos e punho.

Crie o hábito de fazer os exercícios indicados para evitar incapacidades, deformidades e promover o fortalecimento da musculatura.

Antes de iniciar os exercícios, você precisa preparar a pele de suas mãos para alcançar um melhor resultado.

Hidrate e lubrifique as suas mãos.

(BRASIL, 2010)

Esticar os dedos

Este exercício melhora o movimento das "juntas" dos dedos e estica a pele.

1º Apoiar a mão na mesa ou no colo (como mostra o desenho).

2º Com a outra mão iniciar o deslizamento desde o cotovelo até o dedo.

3º No final segurar o dedo o mais aberto possível e contar até 30 devagar.

Repetir 3 vezes com cada dedo.

Fazer o exercício completo 3 vezes ao dia.

(BRASIL, 2010)



Levantar os dedos com ajuda

Este exercício mantém ou melhora o movimento articular (das juntas) dos dedos.

1º Apoiar as costas da mão (o dorso) sobre a perna com os dedos fechados.

2º Com a outra mão manter as juntas da mão dobradas, conforme desenho.

3º Levantar as pontas dos dedos até fi carem retos (em pé como no desenho).

4º Contar até 30 devagar.

Repetir 3 vezes.

Fazer o exercício completo 3 vezes ao dia.

(BRASIL, 2010)



Fonte: BRASIL, 2010

Levantar os dedos sem ajuda

Este exercício melhora o movimento dos dedos.

- 1º Apoiar as costas da mão (o dorso) com os dedos esticados na perna ou na mesa.
 - 2º Dobrar as juntas da mão até os dedos ficarem retos, apontando para cima.
 - 3º Segurar os dedos levantados (em pé).
 - 4º Contar até 5 devagar.
 - 5º Voltar à posição inicial e descansar.
- Repetir 10 vezes.

Fazer o exercício completo 3 vezes ao dia.

(BRASIL, 2010)



Fonte: BRASIL, 2010

"Bico de pato"

Comece o exercício, seguindo corretamente as instruções:

1º Apoiar o cotovelo na mesa.

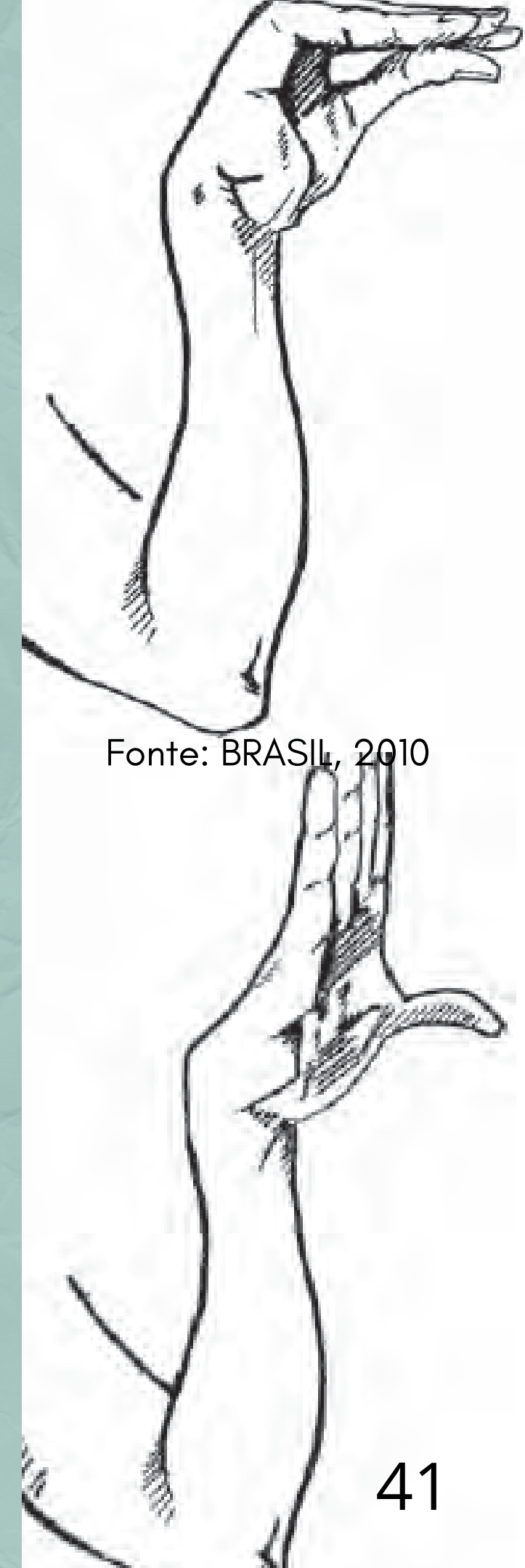
2º Virar a palma da mão para frente.

3º Dobrar os dedos esticados, com o polegar reto e abaixo dos outros dedos, formando o bico de pato, abrindo e fechando o bico.

Repetir o exercício 10 vezes.

Fazer o exercício 3 vezes ao dia, respeitando o seu limite.

(BRASIL, 2010)



Fonte: BRASIL, 2010

Esticar o Punho

Alongar os tendões. Manter ou melhorar o movimento articular (da junta) do punho.

Apoiar o antebraço na perna ou na mesa deixando a mão para fora.

Com a ajuda da outra mão dobrar o punho para trás.

Contar até 30 devagar.

Repetir 3 vezes

(LEHMAN, *et al.*, 1997)



Fonte: LEHMAN, *et al.*, 1997

Dobrar o punho para trás.

Este exercício mantém o movimento articular (da junta) do punho e melhora a força muscular.

1º Colocar o antebraço e mão apoiados na mesa e virados de lado (como mostra o desenho).

2º Dobrar o punho para trás.

3º Manter a posição com força e contar até 5, devagar.

4º Descansar.

Repetir 10 vezes.

Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

(BRASIL, 2010)

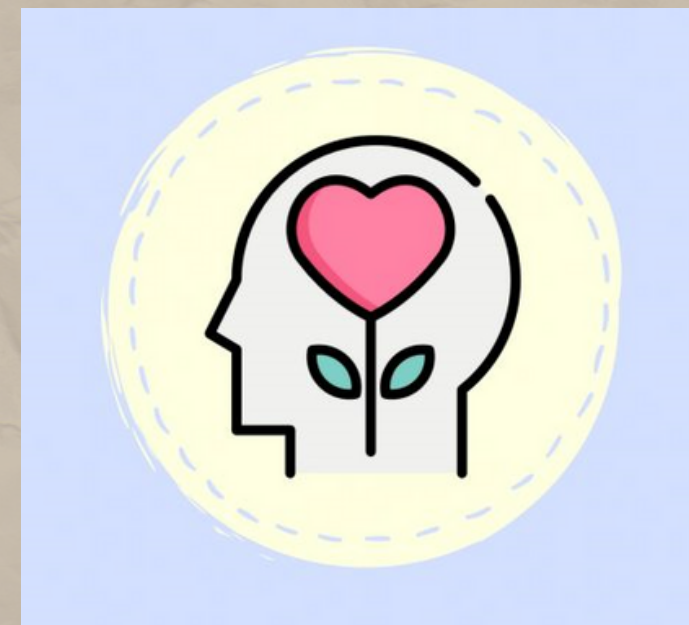


Fonte: BRASIL, 2010



Fonte: PINTEREST

Cuidando da saúde mental



Fonte: PINTEREST

Priorize o seu bem estar cuidando do corpo e da mente.

Saúde mental é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.

Saúde mental é uma parte da saúde.

Saúde mental é mais do que ausência de doença.

Saúde mental está intimamente ligada à saúde física e ao nosso comportamento.

Neste sentido positivo é importante cuidar da saúde mental porque ela é a base para o bem-estar.

(JESUS; REIS, 2017)

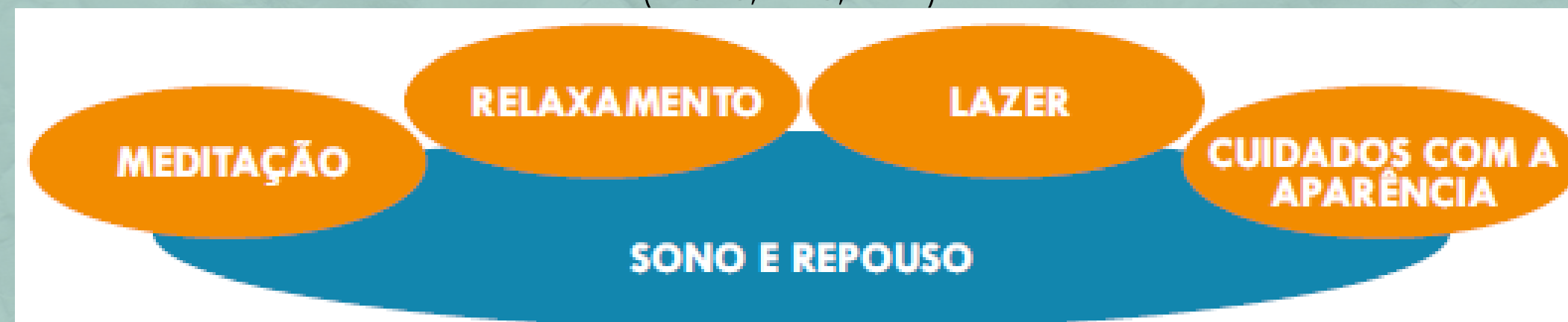
O que fazer para melhorar a saúde mental?

Manter hábitos alimentares, exercícios físicos, contato social através de ligações ou mensagens, realizar atividades de lazer como leitura, ouvir músicas, jardinagem, costura e jogos.

O prazer é fundamental para o bem estar, com isso podemos entender que não só o lazer, mas qualquer atividade relacionada com o prazer pode ter efeitos positivos sobre a saúde mental.

O controle do estresse é uma simples forma de evitar a diminuição de células importantes no seu sistema de defesa.

(JESUS; REIS, 2017)



Fonte: JESUS; REIS, 2017

Relaxamento

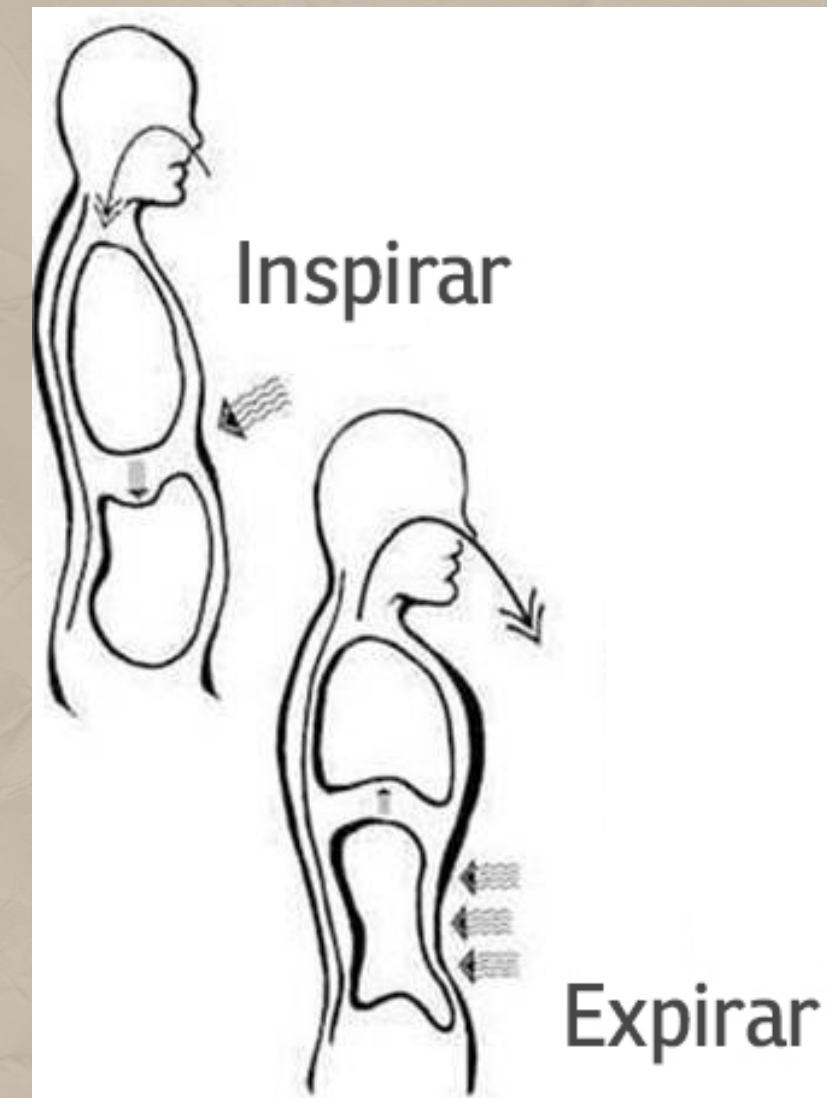
Respiração diafragmática:

Realizar entre 5 e 10 inspirações e expirações abdominais, de modo lento e profundo, a partir do diafragma.

Respire pelo nariz e expulse o ar pela boca, e concentre-se em esvaziar completamente os pulmões antes de inspirar novamente.

Não subestime os benefícios da boa respiração.

(EL PAIS, 2019)



Fonte:

<https://www.joaomagalhaes.com/o-tao-do-reiki/2014/04/joshin-kokyu-ho-a-tecnica-da-respiracao/>

Meditação: atenção plena.



Fonte: CANVA

São várias as técnicas e exercícios da mente, ligados ao foco de atenção, estado de presença, percepção, contato, observação e interação. Tudo pode ser feito através do consciente ou estimulando o inconsciente.

O simples fato de estar presente, sem julgar, sem avaliar ou analisar, pode ser uma experiência rica e poderosa para o bem-estar físico e mental.

(MINHA VIDA, 2016)

Banho



Fonte: CANVA.

Banho: Ao tomar banho, ponha sua atenção ao momento presente e tudo que envolve o seu banho: seu corpo, textura, temperatura, sensação, a água que te toca, o sabão, etc.

Esse movimento mental não deixa de ser um leve estado hipnótico. Tudo que você deve prestar atenção é no que está fazendo e acontecendo aqui e agora.

Com isso, outros pensamentos, ditos intrusos, são deixados de lado, sem que eles tomem lugar do seu objetivo. Você pode treinar cada vez mais para estar no comando do seu pensamento. Você domina suas ideias e não ao contrário.

(MINHA VIDA, 2016)

Lavando o rosto ao acordar:



Fonte: CANVA

Ao lavar o rosto ao acordar, você pode fazer o mesmo processo descrito acima. Sua atenção pode e deve estar na ação realizada, nas suas mãos que tocam o rosto, na água, no sabão, etc.

Quanto mais simples a ação executada melhor, assim, você evita desvios de atenção e emoções invasivas quando o momento pede sua serenidade e total capacidade para o estado de presença.

Ideias negativas, crenças errôneas e mal estar são eliminados ao estar pleno no presente.

(MINHA VIDA, 2016)

Meditação: Mindfulness

1



Em um lugar calmo, faça um pacto de só se levantar depois de 10 minutos (use alarme);

2



Inspire e expire cinco vezes. Feche os olhos e escaneie seu corpo;

3



Cheque o corpo inteiro com a mente e repare nas partes mais tensionadas. Não tente mudar esse quadro;

4



Agora observe as partes relaxadas. Verifique seus pensamentos, sem alterá-los;

5



Faça 10 respirações (1 – inspira, 2 – expira...) e recomece. Se pensamentos atrapalharem, volte a contagem;

6



Só pare e abra os olhos quando o despertador tocar, depois fique alguns segundos se observando.

Fonte: <https://www.almanaquesos.com/meditacao-mindfulness-tecnica-da-respiracao/>

Dicas de lazer para
acessar:

Sites de jogos:

(Sudoku)

<https://sudoku.com/pt>

(Palavras cruzadas)

<https://www.soportugues.com.br/secoes/jogos/palavrasCruzadas/>

Diversos:

<https://www.cognifit.com/br/public/games>

Livros gratuitos para baixar:

<https://www.amazon.com.br/b?ie=UTF8&node=6311441011>

**Fontes seguras de informações
sobre o Covid-19:**

<https://www.informasus.ufscar.br/>

<https://saude.gov.br/>

Nosso contato



Gisele Paiva.

Docente coordenadora do Projeto de Extensão.

Email: gisato.paiva@gmail.com

Pétala Bianca Beserra.

Estudante do curso de graduação em Terapia Ocupacional.

Email: bianca.petala@gmail.com

Referências:

ALMANAQUE SOS. Disponível em: <https://www.almanaguesos.com/meditacao-mindfulness-tecnica-da-respiracao/>. Acesso em: 30 abr. 2020.

BIANCHIN, M. A., *et al.* Manual de orientações de terapia ocupacional quanto à proteção articular para pacientes com Artrite Reumatoide. **Medicina de Reabilitação**, v. 29, n. 1, p.23-8, 2010.

BRASIL. Doenças reumáticas. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/doencas_reumaticas.pdf. Acesso em: 30 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. **Autocuidado em hanseníase**: face, mãos e pés. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Tem dúvidas sobre o Coronavírus?** 2020a. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/30/Cartilha-Informacoes--Coronavirus.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2020.

CARVALHO, M. G. R.; NOORDHOEK, J.; SILVA, M. C. D. O. Grupo de orientação a indivíduos acometidos por doenças reumáticas: espaço educativo e terapêutico. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 46, n. 2, p. 134-136, 2006.

COMISSÃO DE ARTRITE REUMATOIDE. Disponível em: <file:///C:/Users/Extra/Desktop/CartilhaSBR-Artrite-Reumatoide.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2020.

COMISSÃO DE OSTEOARTRITE DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/Extra/Desktop/CartilhaSBR-Osteoartrite.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2020.

DICAS DE SAÚDE. Disponível em: <https://www.saudedica.com.br/os-15-remedios-caseiros-para-artrite-reumatoide/>. Acesso em: 30 abr. 2020.

FREEPIK. Disponível em: https://br.freepik.com/fotos-premium/fisioterapeuta-fazendo-massagem-nas-maos_1687506.htm. Acesso em: 28 abr 2020

JESUS, G. J.; REIS, R. K. **Vivendo positivamente**: cartilha educativa para promoção da saúde e qualidade de vida de pessoas que vivem com HIV/aids. Ribeirão Preto-SP: FIERP, 2017.

JORNAL EL PAÍS, 2019. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2019/08/14/estilo/1565783185_939413.html. Acesso em: 30 abr. 2020.

MACHIOSKI, J.; HEINRICHS, M. **Cartilha doenças neuromusculares**. Curitiba: Secretaria do Estado da Saúde-PR, Centro Hospitalar de Reabilitação Ana Carolina Moura Xavier, 2013.

MINHA VIDA. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/bem-estar/materias/20493-mindfulness-aprenda-a-praticar-a-atencao-plena> 2016. Acesso em: 30 abr. 2020.

NOORDHOEK, J.; LOSCHIAVO, F. Q. Intervenção da terapia ocupacional no tratamento de indivíduos com doenças reumáticas utilizando a abordagem da proteção articular. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 45, n. 4, p. 242-244, 2005.

ORTOCITY. **Exercícios domiciliares para terapia da mão**. 2017. Disponível em: <https://www.ortocity.com.br/manual/terapia-da-mao.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2020.

PRENTICE, W. E. **Modalidades terapêuticas para fisioterapeutas**. 4. ed. Porto Alegre: AMGH, 2014. 598 p.

PINTEREST. Disponível em: <https://br.pinterest.com/> Acesso em: 28 abr. 2020.

SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ. Disponível em: http://www.sintrum.org.br/acordos/files/1_alongamento.pdf. Acesso em: 24 abr. 2020.

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.

WHO. Q&A on coronaviruses (COVID-19). 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>. Acesso em: 21 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



DTO
Departamento de Terapia Ocupacional