

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SÃO CARLOS-UFSCAR

Orientações de Terapia Ocupacional para pacientes com lesões na Mão e nos Membros Superiores

um guia para você se cuidar durante a Pandemia da Covid-19
Projeto de Extensão Universitária



DTO
Departamento de Terapia Ocupacional

© 2020 by Ana Carolina de Almeida, Ana Paula Souza, Diego Lima, Giulia Falcirolli Gonçalves, 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: Ana Carolina de Almeida, Ana Paula Souza, Diego Lima, Giulia Falcirolli Gonçalves, 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.

Ana Carolina de Almeida – Graduanda do 4º ano, Ana Paula Souza - Graduanda 2º ano, Diego Lima - Graduando do 4º ano, Giulia Falcirolli Gonçalves - Graduanda do 4º ano, Pétala Bianca Beserra - Graduanda do 5º ano do Curso de Terapia Ocupacional da UFSCar

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Orientações de terapia ocupacional para pacientes com lesões na mão e nos membros superiores: um guia para você se cuidar durante a pandemia da Covid-19. / Ana Carolina de Almeida... [et al.]. – São Carlos : UFSCar/CPOI, 2020.
53 p.

ISBN: 978-65-86558-07-4

1. Pandemia. 2. COVID-19. 3. Lesões- Mãos e membros superiores. 4. Coronavírus.
5. Cuidados. I. Título.



Reitora
Wanda Aparecida Machado Hoffmann

Vice-Reitor
Walter Libardi

O que você vai encontrar por aqui?

Informações sobre a Covid-19 e como se proteger

Páginas 1 a 8

Por que meus atendimentos na USE foram suspensos?

Página 9

Autocuidado das mãos

Página 10

Alongamentos

Páginas 11 a 16

O que posso fazer se estiver com dor?

Páginas 17 a 20

O que posso fazer se estiver com inchaço?

Página 21

Como cuidar da minha cicatriz?

Páginas 22 e 23

O que você vai encontrar por aqui?

Como cuidar da minha órtese?

Páginas 24 e 25

Cuidando da saúde mental: exposição às notícias

Página 27

Cuidando da saúde mental: saudades da família e amigos

Página 28

Cuidando da saúde mental: rotina

Página 29

Cuidando da saúde mental: relaxamento e meditação

Páginas 30 a 33

Cuidando da saúde mental: lazer

Páginas 34 a 36

O que você vai encontrar por aqui?



Dicas de sites para acessar

Página 37

Telefones úteis São Carlos

Página 38

Nosso contato

Páginas 39 e 40

Referências

Páginas 41 a 44

O que é o Coronavírus ou COVID-19?

Desde o início de fevereiro, a Organização Mundial da Saúde (OMS) nomeou como COVID o que significa (Corona Virus Disease - Doença do Coronavírus), enquanto "19" que se refere a 2019, quando os primeiros casos foram encontrados sobre a doença. O Coronavírus causa infecção respiratória. Como nunca tivemos em contato com o vírus, ainda não possuímos imunidade contra ele.

(WHO, 2020; BRASIL, 2020a)

Como acontece a transmissão?

As formas de transmissão do vírus ainda estão sendo estudadas. O que se sabe até agora é que acontece de uma pessoa para outra a partir das gotículas de saliva, do espirro, da tosse e do catarro. A transmissão também pode ocorrer caso você toque em objetos contaminados como celulares, mesas, maçanetas e carrinhos de supermercado.

(BRASIL, 2020a)



Fonte: PINTEREST

Quais são os principais sintomas?

-  Febre
-  Tosse
-  Dificuldade de respirar

Veja a seguir como se proteger!

(BRASIL, 2020a)

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



Fonte: PINTEREST

Evite tocar olhos, nariz e boca com as
mãos não lavadas

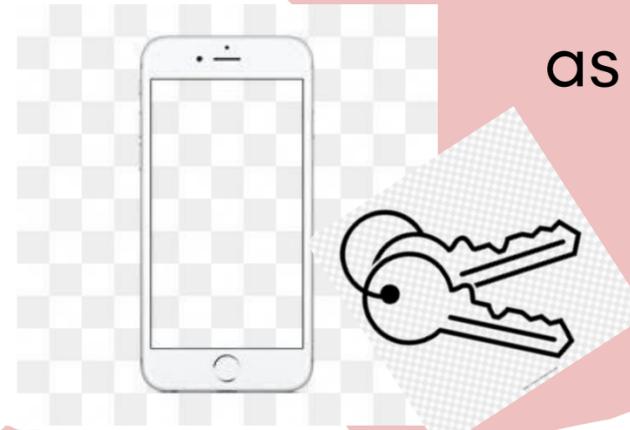
(BRASIL, 2020a)



Fonte: CANVA

Ao tossir ou espirrar NÃO cubra nariz e
boca com as mãos. Use a parte interna
do cotovelo

Higienize com frequência o celular, as chaves de casa e outros objetos



Fonte: PINTEREST

Se possível, evite sair de casa. Caso necessite sair, mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de outras pessoas e use máscara

(BRASIL, 2020a)



2 metros



Fonte: CANVA

Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico

Como fazer uma máscara caseira

Máscaras caseiras podem ajudar você a se proteger!

Sua máscara pode ser confeccionada com qualquer tecido, desde que

- tenha duas camadas de tecido
- tenha tiras para prendê-la à cabeça
- cubra nariz e boca

Ao lado você encontra um modelo que pode ser facilmente confeccionado à partir de uma camiseta cortada.

(BRASIL, 2020b)



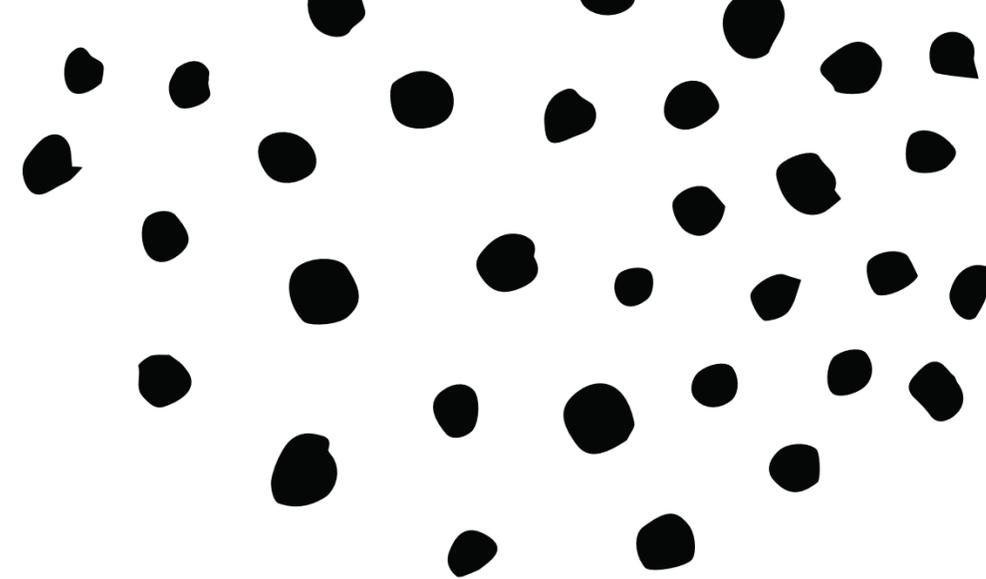
Fonte: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>

Cuidados com a máscara

- A máscara é de uso individual e não pode ser compartilhada de nenhuma forma
- Pode ser usada até ficar úmida, mas depois precisa ser trocada
- Use sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar
- Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária. Deixe de molho por cerca de 30 minutos

(BRASIL, 2020b)

Importante saber



Se você estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos e fique em casa até melhorar.

(BRASIL, 2020a)

Se você ou alguém da sua família estiver com sintomas de Coronavírus, 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.



Fonte: PINTEREST

Por que meus atendimentos na USE foram suspensos?

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.

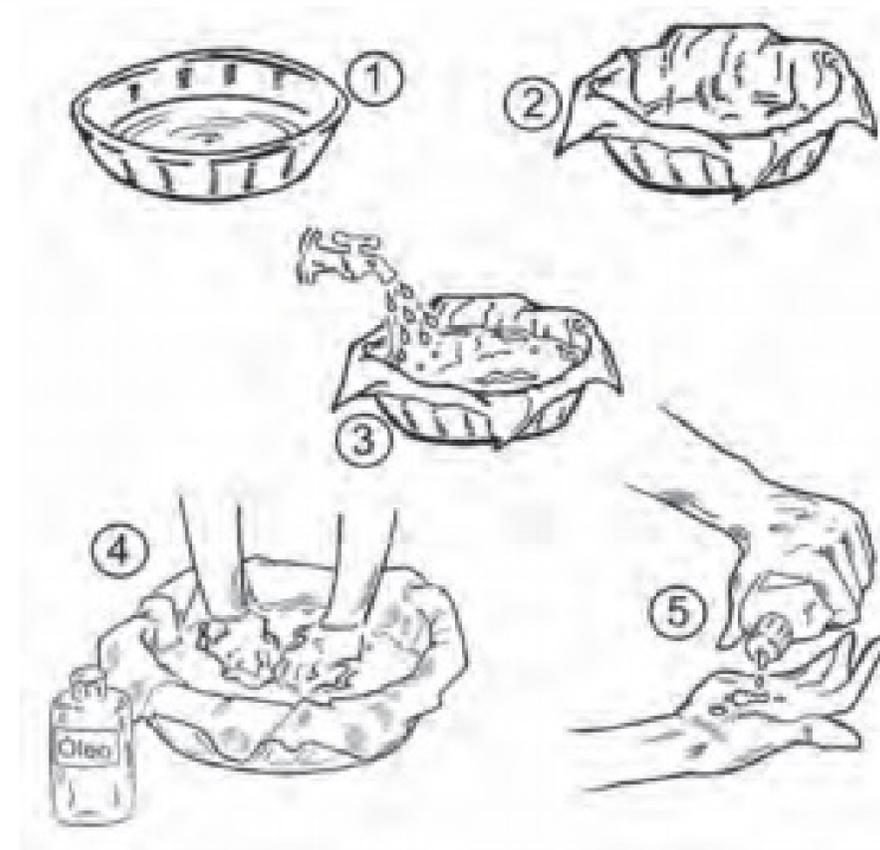
(WHO, 2020; BRASIL, 2020a)

Veja a seguir algumas sugestões do que fazer enquanto os atendimentos da USE não retornam

Autocuidado das mãos

Pele ressecada: hidrate e lubrifique as suas mãos e braços.

1. Pegue uma bacia ou balde e lave com água limpa e sabão.
2. Encha a bacia ou balde com água limpa de torneira. É importante que a temperatura da água seja a do ambiente, nem quente, nem gelada.
4. Coloque as mãos limpas dentro da água por 10 minutos.
5. Retire as mãos da bacia ou balde e as sacuda para retirar o excesso de água. Passe óleo ou creme hidratante esfregando suavemente uma das mãos na outra espalhando ao longo dos braços, ainda úmidos.



Fonte: BRASIL,2010

(BRASIL, 2010)

Alongamentos

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)

Alongamentos

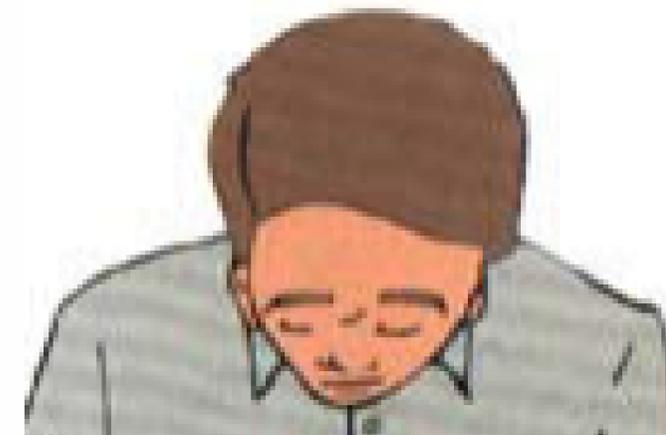
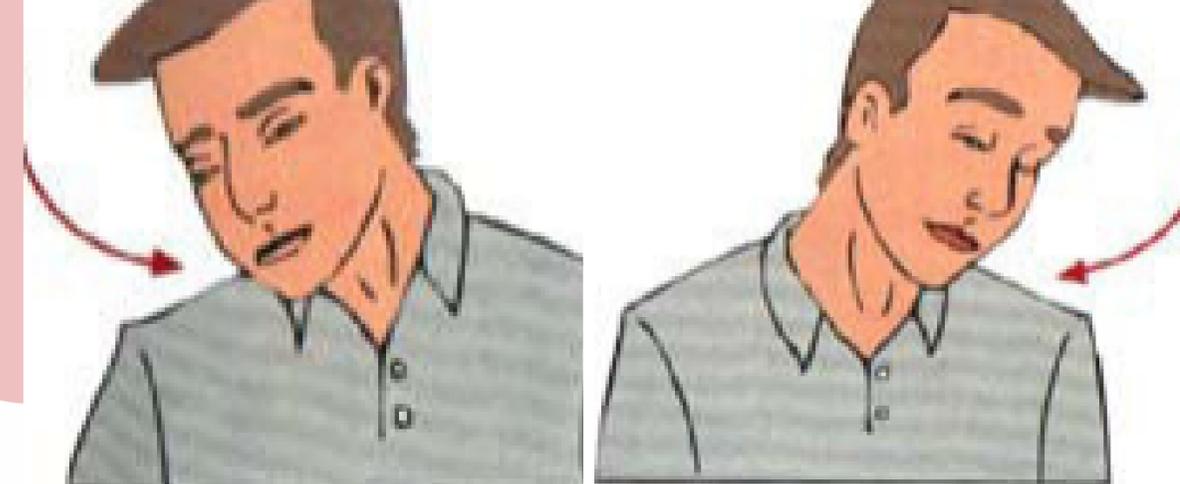
PESCOÇO

Faça movimentos com a cabeça como o sinal de "sim" e "não". Gire a cabeça lentamente e alternadamente. Mantenha os ombros bem relaxados. Obs.: Evite movimentar a cabeça para trás, pois pode provocar compressão dos nervos.

Incline cabeça para o lado direito com a ajuda da mão direita e depois para o lado esquerdo com a ajuda da mão esquerda. Mantenha em cada posição por 20 segundos.

Repita 3 vezes cada lado.

(SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ)



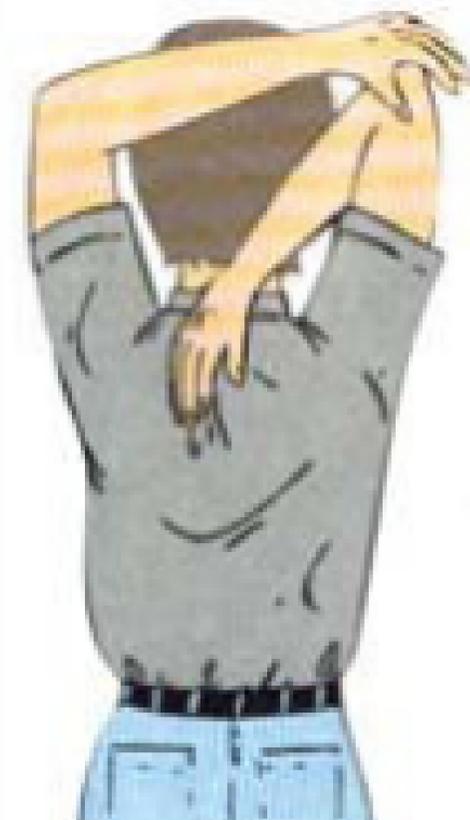
FONTE : SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ

Alongamentos

Braços

Direcione o cotovelo atrás da sua cabeça no sentido do ombro oposto e conduza-o para baixo com a mão oposta. Mantenha essa posição por 20 segundos. Repita 3 vezes cada braço. Estique os braços para cima e entrelace novamente os dedos. As palmas das mãos devem estar viradas para o alto. Mantenha nessa posição por 20 segundos.

(SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ)



FONTE: SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ

Alongamentos

Tronco e Costas

Assentado ou de pé, passe um braço sobre a cabeça segurando o punho com a outra mão.

Incline lateralmente alongando a parte lateral do tronco.

Mantenha por 20 segundos. Repita 3 vezes cada lado.

Sentado, incline o corpo para frente tentando encostar as mãos no chão deixando a cabeça e o tronco sobre as coxas. Respeite o seu limite, desça até onde seu corpo permitir. Permaneça por 20 segundos nessa posição. Levante lentamente elevando suavemente a cabeça até a posição inicial.

(SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ)



FONTE: SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ

Alongamentos

Punho

Este exercício melhora o movimento articular (da junta) do punho e alonga os tendões (que dobram os dedos).

1º Apoiar o antebraço na coxa ou na mesa, deixando a mão para fora.

2º Dobrar o punho para trás com a ajuda da outra mão, e se puder, inclua os dedos mantendo-os ESTICADOS.

3º Contar até 30 devagar.

4º Soltar a mão delicadamente.



Fonte: BRASIL, 2010.

(BRASIL, 2010)

Alongamentos

Mão e dedos

Este exercício mantém ou melhora o movimento articular (das juntas) com a ajuda da sua outra mão.

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

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

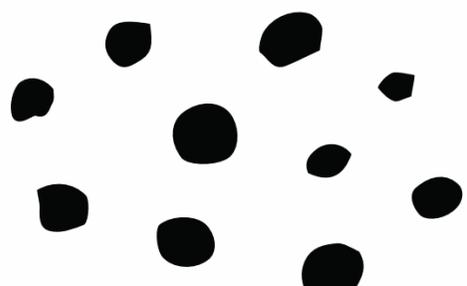
No final segurar o dedo o mais aberto possível e contar até 30 devagar.

Repetir com cada dedo 3 vezes.

(LEHMAN, *et al.*, 1997)



Fonte: LEHMAN, *et al.*, 1997.



O que posso fazer se estiver com dor?

Banho de contraste

Você vai precisar de dois recipientes. Coloque água e pedras de gelo em um deles e no outro coloque água aquecida. Alterne a imersão de sua mão/braço nesses recipientes. Você pode fazer imersões de 1 minuto na água fria e imersões de 3 minutos na água quente. Finalize com a água quente. É importante que as temperaturas possam ser suportadas por você. Se tiver redução de sensibilidade à temperatura em decorrência de sua lesão, tome um cuidado redobrado e se puder, peça ajuda.

(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>

O que posso fazer se estiver com dor?

Aquecimento para as mãos

Fique sentado e repouse o braço numa mesa ou no colo. Apenas abram bem os seus dedos e depois feche-os, conforme a figura. Faça isso 10 vezes, em cada mão.

(FORÇA AÉREA BRASILEIRA, 2018)



Fonte imagem: Acervo pessoal



Fonte: Acervo Pessoal

O que posso fazer se estiver com dor?

Alongamento para os dedos

Colocar a mão aberta com a palma voltada para baixo (apoiada na mesa).

Separar os dedos com força.

Contar até 5 devagar.

Juntar os dedos com força.

Contar até 5 devagar.

Repetir o processo 10 vezes em cada mão.

(LEHMAN, *et al.*, 1997)



Fonte: Acervo pessoal



Fonte: Acervo Pessoal

O que posso fazer se estiver com dor?

Alongamento para as mãos

Sente-se confortavelmente e levante o braço até que fique posicionado na altura do ombro. Dobre sua mão deixando a palma voltada para a frente e os dedos apontados para cima, e com a outra mão realize uma força, trazendo os dedos em direção ao seu corpo e permanecendo por 30 segundos. Não se esqueça do dedo polegar! Repita o movimento, ainda com a palma voltada para frente, mas dessa vez com os dedos apontados para baixo. Lembre-se de respeitar os limites de sua dor!

(ORTOCITY,2017)



O que posso fazer se estiver com inchaço?

Massagem retrógrada

Você pode realizar essa massagem desde a ponta dos dedos em direção ao cotovelo, tanto na frente quanto nas costas da mãos, com movimentos firmes e repetitivos. Para realizar, utilize hidratante para reduzir o atrito. O cotovelo deve estar apoiado em alguma superfície e a mão levantada. Lembre-se: a massagem deve trazer uma sensação agradável e não deve gerar dor. Massageie por 5 minutos.

(ORTOCITY,2017)



Como cuidar da minha cicatriz?

Massagem na cicatriz

Você pode massagear sua cicatriz em movimentos circulares e em zigue-zague, fazendo pressão sobre ela. Para realizar essa massagem, você pode utilizar creme, óleo ou vaselina. Lembre-se sempre de respeitar o limite de sua dor!

Outro cuidado importante com sua cicatriz é a proteção! Lembre-se de protegê-la da irradiação solar e se possível, aplique protetor solar com frequência.



Fonte: <https://www.ortocity.com.br/wp-content/uploads/2017/02/ortocity-exercicio-domiciliares.pdf>

(ORTOCITY, 2017)

Como cuidar da minha cicatriz?

Dessensibilização da cicatriz

Para aliviar a sensibilidade da cicatriz, você pode selecionar materiais de texturas diversas como: algodão, espumas, tecidos, pincéis e escovas. Com esses materiais, passe na região sensível, começando pelas mais suaves. Fique apenas 2 minutos com cada material.

(ORTOCITY, 2017)



Fonte: <https://www.ortocity.com.br/wp-content/uploads/2017/02/ortocity-exercicio-domiciliares.pdf>

Como cuidar da minha órtese?

Faça a higiene da sua órtese diariamente com um pano úmido e sabão neutro, seque muito bem e não utilize outros produtos químicos ou buchas de limpeza

Não deixe exposta sob o sol ou em contato com água quente, poderá causar alterações na forma da órtese

(GONÇALVES; FRANCISCO, 2010)



Como cuidar da minha órtese?

Respeite os horários de uso! A órtese nunca deverá ser usada por um período a mais do que foi recomendado!

Após a utilização da órtese, sempre observe a pele para ver se não há nenhuma alteração. Se houver qualquer dúvida ou desconforto, nos comunique e não use a órtese até que o problema esteja resolvido

(GONÇALVES; FRANCISCO, 2010)



Fonte: Acervo Pessoal

Cuidando da Saúde Mental

Apresentamos aqui algumas dicas de como proteger e cuidar da sua saúde mental em tempos de pandemia. Cuide-se!



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/339458890664556781/>

Exposição às notícias

Sabemos que a todo momento estamos recebendo diversas notícias sobre o COVID-19 e, o excesso de informação pode gerar sensações de incertezas, angustia, nervosismo e ansiedade. Dê um tempo e se dedique a fazer coisas que possam gerar bem estar. Filtre a quantidade e qualidade das informações! E se forem informações não confiáveis, poderá gerar ainda mais estresse e medo. Procure sempre consultar em Notícias nos sites e órgãos oficiais ou autoridades sanitárias.

(LAFOLLIA, 2020)



Fonte: <https://www.uihere.com/free-cliparts/template-information-mobile-phone-vector-cartoon-material-business-holding-a-mobile-phone-1211260>

Saudades da família e amigos

Sabemos o quanto a troca de afeto costuma ser importante, principalmente na nossa cultura. Nesse momento, infelizmente, precisamos manter a distância e evitar abraços e beijos.

Podemos encontrar outras formas de demonstrar esse afeto, como enviar cartas e dizer palavras carinhosas.

É possível que você esteja sentindo muitas saudades de pessoas importantes na sua vida, como família e amigos que estão longe.

Para diminuir a sensação da distância, você pode fazer ligações, enviar mensagens de texto ou outras formas de contato online.

Queremos lembrar que tudo isso vai passar!

(LAFOLLIA, 2020)

Fonte: <https://www.vix.com/pt/ciencia/558410/ouvir-a-voz-da-mae-por-telefone-cao-a-mesma-sensacao-de-um-abraco-prova-estudo>



Rotina

Tente estabelecer uma rotina de trabalho, autocuidado e atividades significativas pra você. A rotina pode te ajudar a passar o dia a dia de um jeito mais tranquilo e organizado e também não ser impactada por um dos principais efeitos da quarentena que é a desorientação.

- Reorganize seus horários: defina os horários que serão utilizados para organização da casa, alimentação, lazer, atividades leitura/estudo ou trabalho.
- Faça pausas ao longo do dia e encontre atividades prazerosas: pode ser uma leitura, assistir a um vídeo, fazer um hobby, etc.
- Cuide da sua saúde: pratique atividades físicas leves por pelo menos 30 minutos ao dia.

(CREFITO 4, 2020)



Fonte:

http://4.bp.blogspot.com/-4df_1vLTG0s/UbG9RJFNwUI/AAAAAAAJE/q8c7t42Tb4E/s1600/1.JPG

Cuide-se

As atividades físicas são bem importantes para a diminuição da ansiedade e nervosismo. Relaxar, meditar, fazer alongamentos são possíveis fazer em casa e ainda podem fazer uma boa diferença na saúde física e mental. A seguir, algumas dicas de como realizar relaxamento e meditação.

(LAFOLLIA, 2020)



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/102879172725730582/>

Relaxamento

O relaxamento é uma técnica que ajuda seu corpo a relaxar, alcançando um estado de calma. É bom para sua saúde, pois a prática diária do relaxamento ajuda a diminuir o estresse.

- Melhora pressão arterial; pulmões e digestão;
- Melhora o sistema de defesa do seu corpo;
- Melhora a qualidade e o padrão de sono;
- Aumenta o bem-estar e qualidade de vida;
- Reduz sintoma de depressão, ansiedade e estresse;



Fonte:

<https://br.pinterest.com/pin/234398355586559529/>

(JESUS; REIS, 2017, p. 23-25)

Meditação

Você conhece a meditação?

É uma prática de auto-regulação do corpo e da mente. Inúmeros estudos vêm mostrando seus efeitos na diminuição dos sintomas ligados ao estresse e à ansiedade.

(MENEZES; DELL'AGLIO, 2009)

Aqui você encontra alguns links de meditação guiada para começar a prática! Você também pode buscar no Youtube pelos canais "Yoga pra Você" e "Fabio Lima"

<https://www.youtube.com/watch?v=kcl87gRy07w>

<https://www.youtube.com/watch?v=bXlBqbtysWQ&t=877s>



Fonte : <https://escoladainteligencia.com.br/conheca-os-beneficios-da-meditacao-infantil/>

Relaxamento

Para relaxar uma das formas pode ser:

- Procure um ambiente tranquilo, sente-se calmamente com a coluna reta em posição confortável;
- Deixe suas mãos leves, ao lado do corpo ou ainda apoiadas em suas pernas. E, caso tenha dificuldade para acompanhar a respiração, coloque uma mão sobre seu peito e outra sobre seu estômago.
- Respire pelo nariz e sinta a mão sobre o estômago se levantar.
- Em seguida, expulse o ar devagar pela boca, empurrando tanto quanto possível enquanto contrai os músculos abdominais.
- Caso tenha colocado uma mão sobre o peito e a outra no estômago, para ajudar a concentrar-se na respiração, perceba que a mão sobre o estômago deve mover-se muito pouco. (JESUS; REIS, 2017, p. 23-25)



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/614811786617076776/>

Lazer

O Lazer é essencial para a saúde pois está fortemente ligado à qualidade de vida e a autoestima, e por isso é muito importante para a manutenção da saúde e a autovalorização, além de proteger seu corpo do estresse.

Lazer significa ter tempo de fazer qualquer coisa de que se goste. Faz bem para a saúde do corpo e da mente. Não deixe de cuidar da sua saúde física e mental. Tenha momentos de lazer. O seu corpo e mente precisam renovar as energias.

(JESUS; REIS, 2017, p. 23-25)

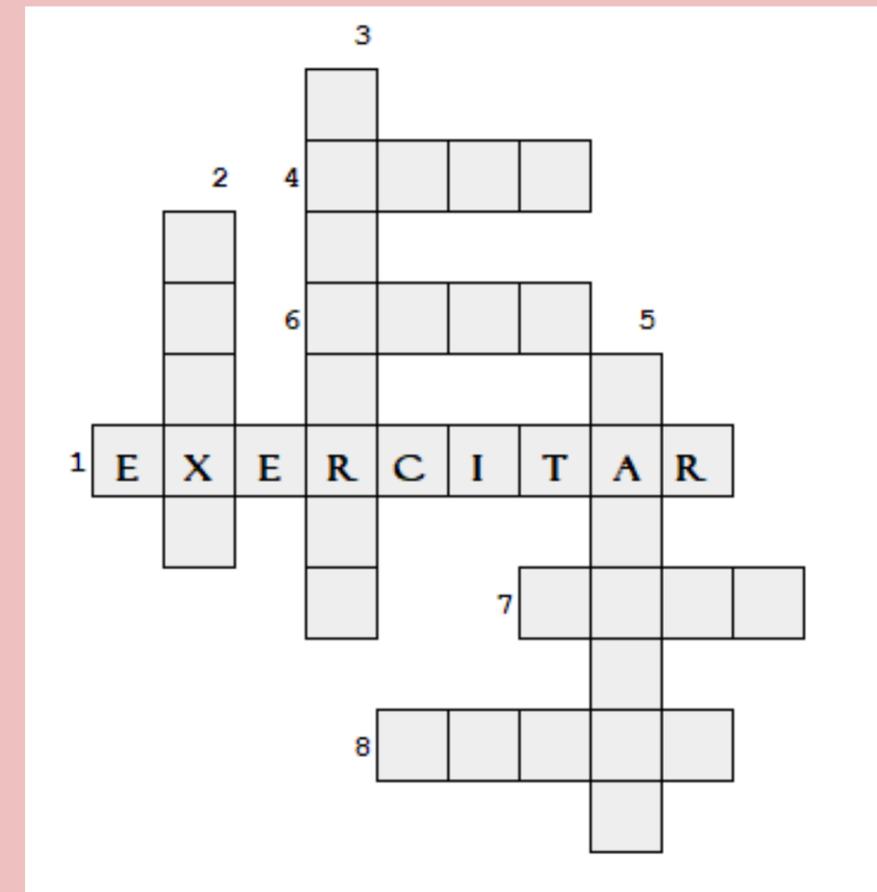
Vamos jogar?

O Sudoku é um quebra-cabeça de números conhecido por ajudar a manter o cérebro ativo e saudável.

	6		2			8	3	1
				8	4			
		7	6		3		4	9
	4	6	8		2	1		
		3		9	6			
1	2		7		5			6
7	3				1		2	
8	1	5		2	9	7		
				7			1	5

Para jogos de Sudoku e dicas de como jogar, acesse <https://sudoku.com/pt>

Outra opção legal para se divertir e manter o cérebro ativo é a palavra-cruzada



Para jogos de palavra-cruzada e dicas de como jogar, acesse <https://www.soportugues.com.br/secoes/jogos/palavrasCruzadas/>

Dicas de sites para acessar

Fontes seguras de informações sobre a Covid-19

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

Boas notícias: casos de pessoas curadas, desenvolvimento de pesquisas para o combate da Covid-19

<https://thegoodnewscoronavirus.com/>

Caso tenha interesse em ler livros, o site Amazon tem disponibilizado livros online em variados títulos e gêneros de graça durante a quarentena, aproveite!

https://www.amazon.com.br/b/?ie=UTF8&node=6311441011&pf_rd_m=A3RN7G7QC5MWSZ&pf_rd_s=merchandised-search-3&pf_rd_r=DCC5XNT8GMQ0NX6PGX

Telefones úteis - São Carlos



Fonte: PINTEREST

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

VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA - (16) 3307-7405 - 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

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

SAMU - 192

Nosso contato



Fonte: PINTEREST

Gisele Paiva - Docente coordenadora do Projeto de Extensão. Email: gisato.paiva@gmail.com / gisele.paiva@ufscar.br

Jacqueline Denubila Costa - Professora Substituta no Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar Email: jackk.denubila@gmail.com

Ana Carolina de Almeida - Estudante de graduação em Terapia Ocupacional. Email: acalmeidaa@gmail.com

Ana Paula - Estudante de graduação em Terapia Ocupacional. Email: asouza.anapaula97@gmail.com

Danielle Ferreira de Sousa - Estudante de graduação em Terapia Ocupacional. Email: danicps2008@hotmail.com



Nosso contato



Fonte: PINTEREST

Diego - Estudante de graduação em Terapia Ocupacional. Email: diegolimato018@gmail.com

Giulia Falcirolli - Estudante de graduação em Terapia Ocupacional. Email: giuliafgoncalves@gmail.com

Pétala Bianca Beserra- Estudante de graduação em Terapia Ocupacional. Email: bianca.petala@gmail.com

Sara Malvez Bienzobas - Estudante de graduação em Terapia Ocupacional. Email: smalvezbienzobas@gmail.com

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus.** 2020b. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>.

Acesso em: 21 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: 15 abr. 2020.

CREFITO 4. **Como reorganizar a rotina pode ajudar sua saúde mental na quarentena?**

Conte com o Terapeuta Ocupacional. 2020. Disponível em:

<http://crefito4.org.br/site/2020/03/19/como-reorganizar-a-rotina-pode-ajudar-sua-saude-mental-na-quarentena/>. Acesso em: 22 abr. 2020.

FORÇA AÉREA BRASILEIRA. Esquadrão da saúde de Curitiba. Setor de Fisioterapia. **Exercícios domiciliares**. 2018. Disponível em:

https://www2.fab.mil.br/cindacta2/images/Fisioterapia/fisioterapia_pad_punhomaio.pdf. Acesso em: 22 abr. 2020.

GONÇALVES, B. A; FRANCISCO, N. P. F. Órteses: orientações e cuidados. *In*: ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 14., ENCONTRO LATINO AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA, 10., 2010, São José dos Campos. **Anais** [...]. São José dos Campos, 2010. Disponível em:

http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2010/anais/arquivos/0455_1119_01.pdf. Acesso em: 15 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.

LAFOLLIA. **Guia Cuidando da sua saúde mental em tempos de coronavírus.** 2020.

Disponível em:

http://www.saci.ufscar.br/data/solicitacao/41654_coronavirus_saudental.pdf. Acesso em: 22 abr. 2020.

LEHMAN, L. F., *et al.* **Para uma vida melhor:** vamos fazer exercícios. Belo Horizonte: ALM International, 1997.

MENEZES, C. B; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília , v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009 .



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

ORTOCITY. **Exercícios domiciliares para Terapia da mão.** 2017. Disponível em:
<https://www.ortocity.com.br/manual/terapit>. Acesso em: 24 abr. 2020.

Referências das Imagens

BLOG MARIAH ACESSÓRIOS. Disponível em:

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

Acesso em: 27 abr. 2020.

BLOGSPOT. Disponível em:

http://4.bp.blogspot.com/-4df_1vLTG0s/UbG9RJFNwUI/AAAAAAAAAJE/q8c7t42Tb4E/s1600/1.JPG.

Acesso em: 27 abr. 2020.

CANVA. Disponível em: <https://www.canva.com/> Acesso em: 27 abr. 2020.

DREANSTIME. Disponível em:

<https://thumbs.dreamstime.com/z/grupo-de-adolescentes-ocupados-com-passatempos-e-atividades-lazer-130617953.jpg>. Acesso em: 27 abr. 2020.

ESCOLA DA INTELIGÊNCIA. Disponível em:

<https://escoladainteligencia.com.br/conheca-os-beneficios-da-meditacao-infantil/>. Acesso em: 27 abr. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em:

<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>. Acesso em 27 abr. 2020.

MUSELY. Disponível em:

<https://www.musely.com/tips/Put-Your-Nails-In-A-Bowl-Of-Cold-Water-To-Make-Them-Dry-Quicker-After-Painting-Them-/7196215>. Acesso em: 27 abr. 2020.

ORTOCITY. Exercícios domiciliares para terapia da mão. 2017 . Disponível em:

<https://www.ortocity.com.br/manual/terapia-da-mao.pdf>. Acesso em: 8 abr. 2020.

PINTEREST. Disponível em:

<https://br.pinterest.com/> Acesso em: 27 abr. 2020.



SINDICATO DOS TRABALHADORES DE MARINGÁ. Disponível em:

http://www.sintrum.org.br/acordos/files/1_alongamento.pdf. Acesso em: 24 abr.

LEHMAN, L.F. et al. Para Uma Vida Melhor – Vamos Fazer Exercícios. Belo Horizonte: ALM International, 1997. 2020.

UIHERE. Disponível em:

<https://www.uihere.com/free-cliparts/template-information-mobile-phone-vector-cartoon-material-business-holding-a-mobile-phone-1211260>. Acesso em: 27 abr. 2020.

VIX. Disponível em:

<https://www.vix.com/pt/ciencia/558410/ouvir-a-voz-da-mae-por-telefone-causa-a-mesma-sensacao-de-um-abraco-prova-estudo>. Acesso em: 27 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

