



MANUAL DA TERAPIA OCUPACIONAL
NO AUTOCUIDADO COM A

HANSENÍASE

Seu autocuidado é a chave para uma
jornada de bem-estar contra a hanseníase



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



**Hospital de Doenças Tropicais da
Universidade Federal do Tocantins - HDT-UFT
Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - Ebserh**

Produzido pelo serviço de Terapia Ocupacional

Juliana Maria dos Santos Silva Maciel

Cinthyia Martins de Sousa

Colaboração:

Igor S. Silva- residente de Nutrição

**DISQUE
SAÚDE 136**

Ouvidoria Geral do **SUS**

Teleatendente: de segunda-feira
a sexta-feira, das 8h às 20h,
e aos sábados, das 8h às 18h.

 @hdt.uft  (63) 3413 - 8600





1º edição - 2024

Elaboração:

**Serviço de Terapia Ocupacional do Hospital das Doenças
Tropicais - HDT-UFT.**

St. Anhanguera, Araguaína - TO, 77803-120

site: hdt-uft.ebserh.gov.br

Autores:

Juliana Maria dos Santos Silva Maciel

Cinthyia Martins de Sousa

Projeto Gráfico:

Igor S. Silva



O que é hanseníase?



É uma doença transmissível, causada pelo bacilo de Hansen, que atinge a pele e os nervos das extremidades do corpo. Se o diagnóstico e o tratamento forem tardios, poderá ocorrer sequelas físicas.

Quais são os sinais e sintomas?

É uma doença causada por uma bactéria chamada *Mycobacterium leprae* e se propaga por gotículas no ar.

Entupimento, sangramento, feridas e ressecamento do nariz

Dor e sensação de choque, formigamento, fisgadas, câimbras e agulhadas nos braços e pernas, principalmente em mãos e pés;

Manchas esbranquiçadas (que lembram “pano branco”) e/ou placas bem delimitadas, avermelhadas ou amarronzadas (“impinge”). Nessas manchas e placas, a sensação de calor ou frio, dor ou o toque estão alteradas em relação à pele sadia;

Caroços e inchaços pelo corpo, em alguns casos avermelhados e doloridos das extremidades do corpo e olhos ressecados

Áreas da pele sem manchas que são dormentes ou em que você não sinta dor quando machuca, em qualquer parte do corpo;



Como é transmitida a hanseníase?

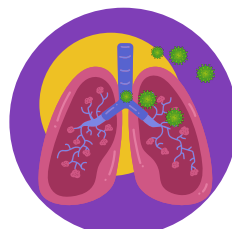
A transmissão ocorre pelo contato próximo e prolongado com pessoas doentes que não estejam em tratamento. O contágio se dá por meio da **fala, tosse ou espirro**.



O ser humano é considerado a única fonte de infecção.



A transmissão se dá por meio de uma pessoa doente, **SEM TRATAMENTO**.



As vias aéreas superiores são a principal via de eliminação do bacilo e é a mais provável porta de entrada.



O período de incubação do vírus é, em média de 2 a 7 anos.

Tão importante quanto saber como se transmite a doença, é saber como ela **NÃO** se transmite:



Aperto de mão, abraço, beijo ou relações sexuais;



Talheres, copos, pratos, alimentos, roupas ou piscina;



Através de animais.

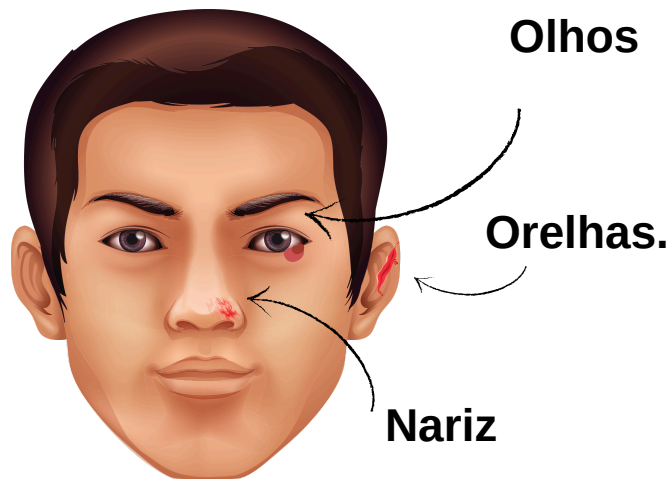


Autocuidado

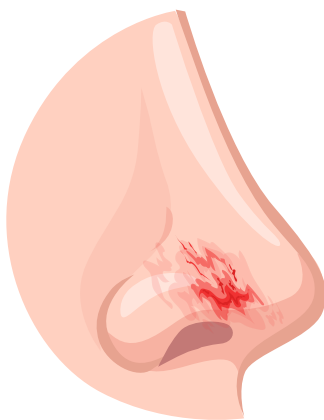
A palavra autocuidado significa cuidar de si mesmo. Como a hanseníase pode causar danos físicos aos nervos, olhos, nariz, mãos e pés, o autocuidado é importante para a prevenção de incapacidades físicas.

Cuidado com a face

No seu rosto, observe **diariamente** e veja se há **ferimento**.



nariz



- Se houver ressecamento no nariz, **lave de 3 a 4 vezes por dia.**
- Evite retirar as cascas de dentro do nariz com o dedo ou outro objeto, pois isso pode provocar ferida.
- Evite assoar o nariz com força.
- Caso haja sangramento, **vá a um serviço de saúde.**



Olhos



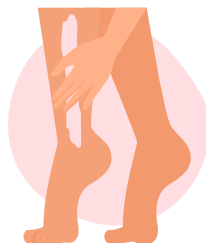
- ✓ Está vermelho?
- ✓ Está ressecado?
- ✓ Está ferido? Ardendo?
- ✓ Tem cílio ou sujeira dentro e você não percebeu?
- ✓ Sente que a visão está embaçada?
- ✓ Não consegue abrir ou fechar direito o olho?
- ✓ Seus cílios estão em posições diferentes do normal, entrando para dentro do olho?

Se você notar algum desses sinais, você pode estar com o olho inflamado, ressecado ou com alterações, por isso deve procurar o serviço de saúde o quanto antes.



Cuidados com a pele, mãos e pés

- Hidrate e lubrifique frequentemente as suas mãos e braços. Todos os dias, após o banho, enxugue-os bem, principalmente entre os dedos, e passe hidratante até que a sua pele absorva o creme.
- Faça esse procedimento pelo menos uma vez ao dia.
- Não utilize o hidratante para se expor ao sol; utilize-o de preferência à noite, antes de dormir.
- Se precisar sair ao sol, utilize protetor solar, chapéu, óculos de sol e roupas de mangas longas.



Mãos e pés

Examine suas mãos e pés diariamente para avaliar dormência, calos, rachaduras e/ou ferimentos. Esse exame diário poderá prevenir o aparecimento ou piora desses sintomas.



A dormência nas mãos também pode fazer com que você acabe se ferindo ou queimando sem perceber. Portanto, fique atento para vermelhidão, ferimento, bolhas, inchaço ou calos e procure identificar como isso aconteceu. Na presença de ferimentos, mantenha as mãos em repouso sempre que puder.



No caso de pés com dormência e/ou ressecados, siga estas orientações:

Fique atento se seus pés estão com bolhas, calos, pontos vermelhos, inchaço e lugares que doem quando pressionados.

Examine o calçado antes e depois de usar, para ver se há algum objeto dentro ou no solado (pedra, insetos, etc).

Procure usar meias de algodão, macias, sem costura e de cor clara, sempre que calçar sapato fechado.

Evite calçados apertados, assim como aqueles que tenham costura ou relevo interno, pregos ou objetos pontiagudos na sua confecção. Evite bico fino, salto alto e chinelo de dedo.

Mantenha o calçado sempre higienizado, para evitar a formação de fungos.

Troque o calçado e a palmilha quando estiverem gastos.

Não remova os calos com materiais cortantes (lâmina de barbear, canivete ou faca). Não passe nada em cima de seu calo sem orientação.



E X E R C I C I O S





ATENÇÃO

**OS EXERCÍCIOS A SEGUIR DEVEM SER
REALIZADOS APENAS COM
ORIENTAÇÃO E LIBERAÇÃO DE UM
PROFISSIONAL ESPECIALIZADO QUE
VOCÊ ESTÁ SENDO ATENDIDO.**

**EM CASO DE DOR NÃO CONTINUAR EXERCÍCIO,
PROCURAR UM PROFISSIONAL.**



Dobrar o punho para trás >>>

- 1º Dobrar o punho para trás.
 - 2º Manter a posição com força e contar até 5, devagar.
 - 4º Descansar.
- Repetir 10 vezes, 3 vezes ao dia.



<<< Elevar a barra

- 1º Segurar uma barra (cabo de vassoura), acima da cabeça por 5 segundos e baixar até a altura do peitoral..
 - 2º Descansar.
- Repetir 5 vezes.

Esticar os dedos >>>

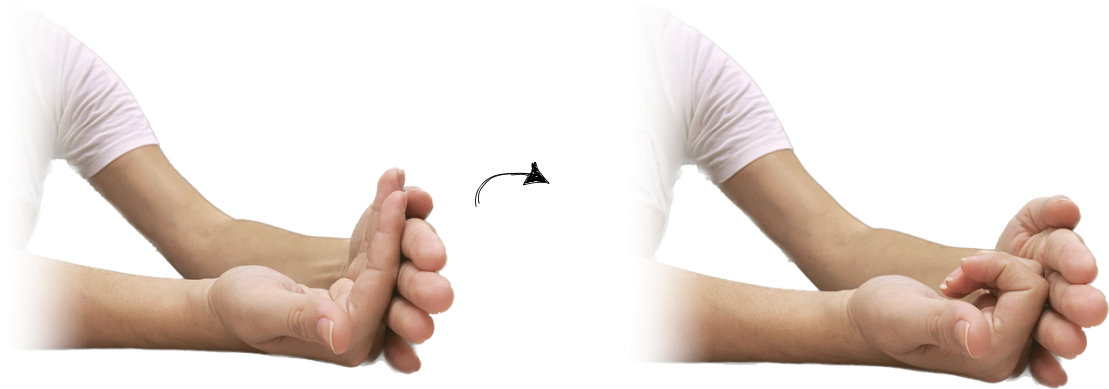
- 1º Apoiar a mão na mesa ou no colo.
 - 2º Com a outra mão iniciar o deslizamento desde o cotovelo até os dedos.
 - 3º No final segurar os dedos o mais abertos possível e contar até 30, devagar.
- Repetir 3 vezes, 3 vezes ao dia.



<<< Esticar o punho e cotovelo

- 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.
- Repetir 3 vezes, 3 vezes ao dia.





Levantar os dedos com ajuda

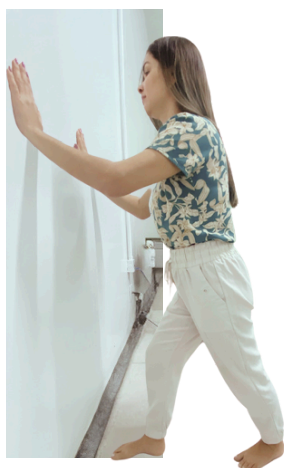
1º Apoiar as costas da mão (o dorso) sobre a perna ou mesa, com os dedos fechados.

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

3º Levantar as pontas dos dedos até ficarem retos

4º Contar até 30 devagar.

– Repetir 3 vezes, 3 vezes ao dia.



◀◀ Alongar músculos posteriores da perna

1º Apoiar as duas mãos na parede, flexionar uma perna a frente e esticar a outra perna para trás.

2º Manter a perna que está atrás esticada e inclinar o corpo um pouco mais para frente.

Manter esta posição por 30 segundos com cada perna (fazer em menos tempo em caso de dor ou cansaço)

Levantar os dedos sem ajuda >>>

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.

4º Contar até 5 devagar.

5º Voltar à posição inicial e descansar.

– Repetir 10 vezes, 3 vezes ao dia.



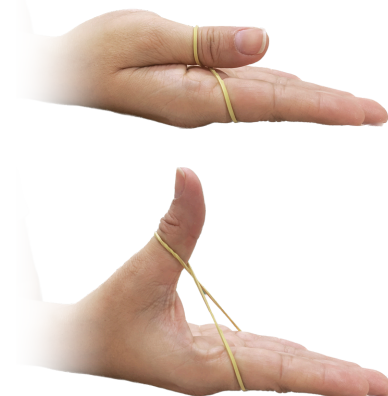


◀◀◀ Separar os dedos contra resistência

- 1º Passar um elástico, cruzando-o entre os dedos.
 - 2º Observar se está bem próximo à mão, antes da primeira articulação (junta) de cada dedo.
 - 3º Separar os dedos.
 - 4º Segurar com força e contar até 5 devagar.
 - 5º Fechar os dedos e descansar.
- Repetir 10 vezes, 3 vezes ao dia.

Abrir o polegar contra resistência >>>

- 1º Colocar a mão apoiada na mesa.
 - 2º Passar o elástico por trás do dedo indicador e médio, girar o elástico e prender no polegar.
 - 3º Observar se o elástico está próximo à mão, antes da articulação (junta) do polegar.
 - 4º Encostar o polegar na palma da mão, na direção do dedo indicador e médio.
 - 5º Afastar o polegar da palma da mão até o polegar ficar reto.
 - 6º Contar até 5, devagar.
 - 7º Descansar.
- Repetir 10 vezes, 3 vezes ao dia.



Esticar o polegar com ajuda da outra mão

- 1º Apoiar a mão (ou a palma da mão) sobre a coxa ou o joelho dobrado.
 - 2º Com a outra mão iniciar o deslizamento dentro do espaço entre o 2º dedo (indicador) e o 1º (polegar).
 - 3º No final, segurar o polegar aberto e contar até 30, devagar.
- Repetir o exercício 3 vezes, 3 vezes ao dia.



◀◀ Esticar o 5º dedo com ajuda da outra mão



1º Apoiar a mão (ou a palma da mão) sobre a coxa ou o joelho dobrado.

2º Com a outra mão iniciar o deslizamento dentro do espaço entre o 4º dedo e o 5º (mínimo).

3º No final segurar o 5º dedo aberto e contar até 30 devagar.

– Repetir o exercício 3 vezes, 3 vezes ao dia.

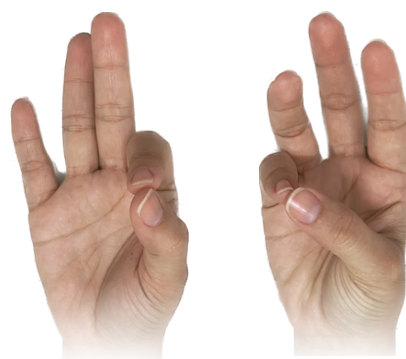


Fazer oponência com o polegar >>>

1º Apoiar o cotovelo numa superfície.

2º Tocar a polpa do polegar contra a ponta do 5º dedo, e seguir tocando a ponta dos outros dedos com o polegar.

Repetir 10 vezes, 3 vezes ao dia



Pinça com resistência

1º Segurar um pregador de roupa entre o polegar e o dedo indicador, mantendo os dedos ESTICADOS.

2º Apertar o pregador até onde você conseguir (com os dedos indicador e polegar ESTICADOS).

3º Contar até 5, devagar.

4º Soltar e descansar.

– Fazer esse exercício com todos os dedos

– Repetir 10 vezes em cada dedo, 3 vezes ao dia.



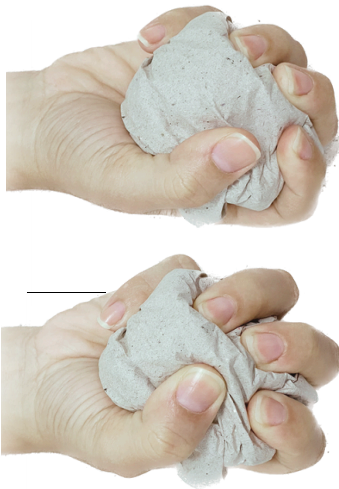


◀◀◀ “Bico de Pato”

- 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, 3 vezes ao dia, respeitando o seu limite.

Amassar o papel >>>

- 1º Apoiar a mão e antebraço numa mesa, estender um papel toalha.
 - 2º Puxar o papel toalha com as pontas dos dedos levando para o centro da mão, até amassar por completo o papel.
- Repetir 10 vezes



◀◀◀ Força de punho

- Usar uma bola de borracha, de papel ou de tecido.
- 1º Segurar a bola no centro da mão e apertar com todos os dedos.
 - 2º Segurar por 5 segundo e soltar.
 - 3º Descansar e depois repetir 10 vezes.

Levantar o punho contra resistência >>>

- 1º Apoiar o antebraço na mesa ou na perna deixando a mão para fora.
 - 2º Segurar uma latinha vazia ou com areia (peso), ou outro objeto.
 - 3º Levantar o punho. Mantenha a posição.
 - 4º Contar até 5, devagar.
 - 5º Abaixar o punho devagar e descansar.
- Repetir 10 vezes, 3 vezes ao dia.





◀◀ Levantar o punho contra resistência

- 1° Apoiar o antebraço na mesa ou na perna deixando a mão para fora.
 - 2° Segurar uma latinha vazia ou com areia (peso), ou outro objeto.
 - 3° Levantar o punho. Mantenha a posição.
 - 4° Contar até 5, devagar.
 - 5° Abaixar o punho devagar e descansar.
- Repetir 10 vezes, 3 vezes ao dia.

Elevar os dedos dos pés >>>

- 1° Sentar numa cadeira, apoiar os pés no chão.
- 2° Elevar os dedos dos pés enquanto mantém o pé firme apoiado no chão.
- 3° Segurar nesta posição por 5 segundos, repetir 10 vezes (se necessário, realizar este exercício com os dois pés).



Alongar os pés fazendo rotação

- Girar os pés para dentro 10 vezes
- Girar os pés para fora 10 vezes
- Repetir 3 vezes ao dia



Alongar a perna com ajuda da faixa >>>

- 1º Sentar-se em um banco, e com os pés descalços apoiados no chão.
 - 2º Passar uma faixa por baixo do pé, deixando o calcanhar livre.
 - 4º Levantar o pé (até o seu limite), puxando a faixa com as mãos para ajudar no movimento.
 - 5º Manter o pé nessa posição contando até 10.
 - 6º Relaxar.
- Repetir o movimento 10 vezes, 3 vezes ao dia.

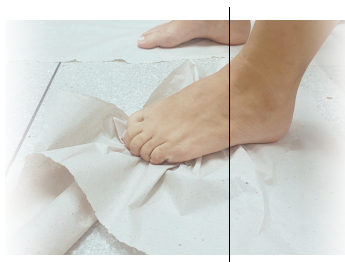


<<< Levantar o pé contra resistência

- 1º Sentar em um local alto, com o pé sem apoio.
 - 2º Colocar um peso sobre o peito do pé (um saquinho de areia amarrado no peito do pé ou um peso).
 - 3º Levantar a ponta do pé.
 - 4º Contar até 5, devagar.
 - 5º Abaixar o pé e descansar.
- Repetir o exercício 10 vezes, 3 vezes ao dia.



- 1º Amarrar a faixa numa pilastra ou pé de uma mesa, colocar a outra ponta da faixa elástica na parte superior do pé.
- 2º Levar a ponta do pé para o lado contrário de onde a faixa está amarrada.
- 3º Segurar nesta posição por 5 segundos e repetir 10 vezes com cada pé, se necessário.

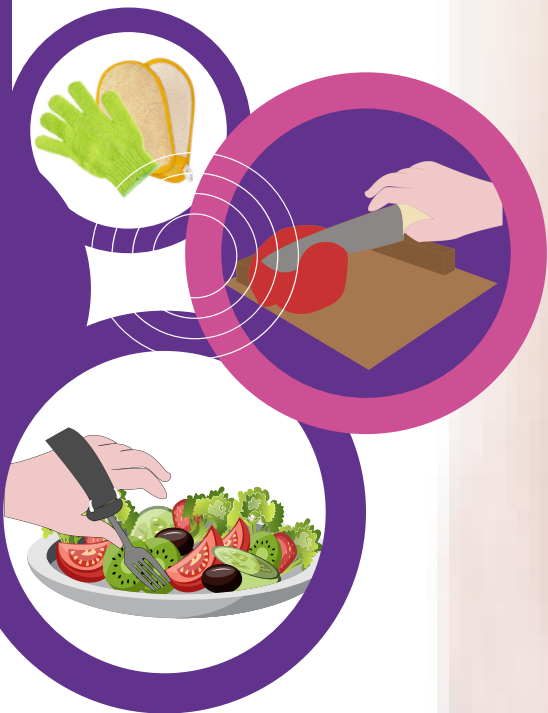


Movimentar os dedos contra resistência

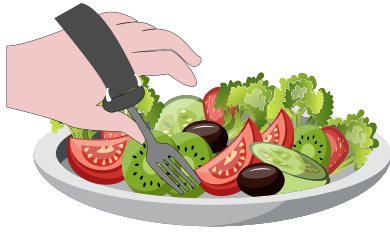
- 1º Colocar uma toalha ou papel toalha esticada no chão.
 - 2º Sentar e apoiar o pé em cima da toalha.
 - 3º Manter o calcanhar no chão.
 - 4º Dobrar os dedos puxando toda a toalha para baixo do pé.
 - 5º Esticar os dedos, esticando a toalha (voltando à posição inicial).
 - 6º Descansar.
 - 7º Repetir com o outro pé, se for necessário.
- Repetir o exercício 5 vezes, 3 vezes ao dia.



A D A P T A Ç Õ E S



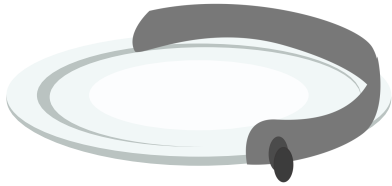
Cozinha/alimentação



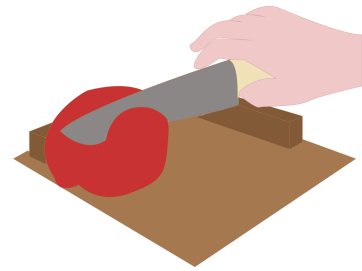
ENGROSSADOR PARA PREENSÃO



**COPO COM ALÇA DUPLA
OU ÚNICA**



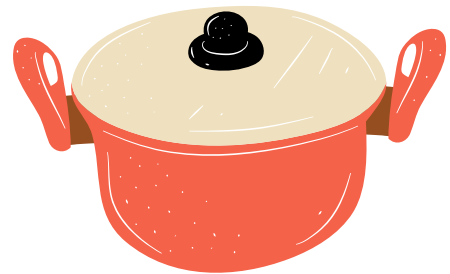
**PRATOS DE PLÁSTICO COM
BORDA**



TÁBUA DE CORTE ADAPTADA



**COLHERES
ADAPTADAS/CABOS
ALONGADOS OU
ENGROSSADOS**



**PANELAS COM ALÇAS DE
PLÁSTICO**



LUVAS DE PROTEÇÃO



**ABRIDOR DE LATAS E
GARRAFAS**



Banho e banheiro



**ESPONJA PARA
BANHO TIPO LUVA**



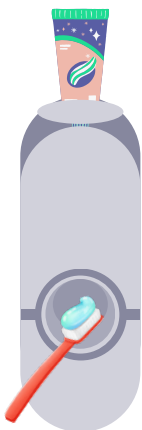
**ADAPTADOR PARA
ESCOVAR/BARBEAR**



**SABONETE, SHAMPOO E
CONDICIONADOR EM
DISPENSER**



**SABONETE EM BARRA EM
INVÓLUCRO DE TECIDO COM
CORDINHA**



**SUPORE
AUTOMÁTICO
PARA CREME
DENTAL**



**ESCOVA DE
BANHO COM CABO
ALONGADO**



MAÇANETAS IDEAIS



Vestuário



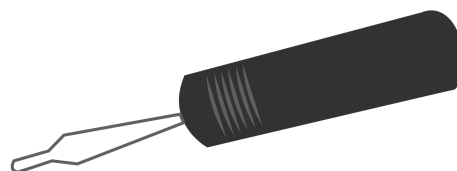
CALÇADOR DE MEIA



SAPATOS ADAPTADOS

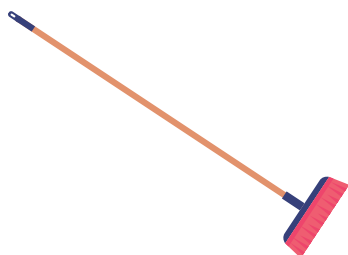


ROUPAS ADAPTADAS

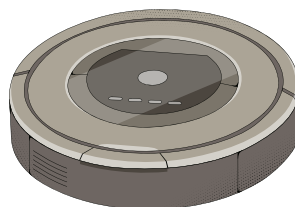


ABOTOADOR ADAPTADO

Limpeza de casa



**VASSOURA CABO
LONGO**



ASPIRADOR



MOP

