

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Autocuidado em **Hanseníase**

Face,
Mãos e
Pés



Brasília - DF
2010



MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Vigilância em Saúde
Departamento de Vigilância Epidemiológica

Autocuidado em **Hanseníase**

Face,
Mãos e
Pés

Série F. Comunicação e Educação em Saúde



Brasília – DF
2010

© 2010 Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é da área técnica.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <http://www.saude.gov.br/bvs>

O conteúdo desta e de outras obras da Editora do Ministério da Saúde pode ser acessado na página:
<http://www.saude.gov.br/editora>

Série F. Comunicação e Educação em Saúde

Tiragem: 1ª edição – 2010 – 20.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Vigilância em Saúde
Departamento de Vigilância Epidemiológica
Coordenação-Geral do Programa Nacional de
Controle da Hanseníase
Setor Comercial Sul, Quadra 4, Bloco A, Edifício
Principal, 3º andar
CEP: 70304-000, Brasília – DF
E-mail: svs@saude.gov.br
Home page: www.saude.gov.br/svs

Coordenação geral:

Maria Aparecida de Faria Grossi
(Coordenadora da CGPNCH)
Carmelita Ribeiro de Oliveira
Danusa Fernandes Benjamim
Maria Leide W. de Oliveira

Assessoria editorial e coordenação de texto:

Maria Rita Coêlho Dantas

Ilustração:

Eduardo Abreu

Editora MS

Documentação e Informação
SIA, trecho 4, lotes 540/610
CEP: 71200-040, Brasília – DF
Tels.: (61) 3233-1774 / 2020
Fax: (61) 3233-9558
E-mail: editora.ms@saude.gov.br
Home page: <http://www.saude.gov.br/editora>

Assessoria de conteúdo:

Claudia Maria Escarabel, fisioterapeuta
Claudia Maria Rocha, terapeuta ocupacional
Cristina Maria da Cruz Gonçalves, terapeuta
ocupacional
Emília dos Santos Ferreira, enfermeira
Geísa Cristina Pereira Campos, fisioterapeuta
Kátia Souto, jornalista
Hannelore Vieth, enfermeira
Maria Leide W. de Oliveira, médica
Maria Madalena, enfermeira
Maria Bernadete Rocha Moreira, enfermeira
Sonia Maria Ferreira da Silva, enfermeira

Colaboração:

Jaqueline Caracas (enfermeira)
Saskia Schoolland (psicóloga)
Zilda Borges (psicóloga)

Fotos da capa:

Renato Mendes (obtidas no espaço GAMAH – Grupo de
Apoio às Mulheres Atingidas pela Hanseníase)

Equipe editorial:

Normalização: Vanessa Leitão
Revisão: Mara Pamplona
Capa: Rodrigo Abreu
Projeto gráfico e diagramação: Renato Carvalho

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica.

Autocuidado em hanseníase: face, mãos e pés / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde,
Departamento de Vigilância Epidemiológica. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2010.
72 p. : il. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde)

ISBN 978-85-334-1675-8

1. Autocuidado. 2. Hanseníase. 3. Vigilância em saúde. I. Título. II. Série.

CDU 616-002.73

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2010/0164

Títulos para indexação:

Em inglês: Self-care primer: face, hands and feet

Em espanhol: Cartilla de autocuidado: cara, manos y pies

Agradecimentos

Nossos agradecimentos aos participantes da oficina para apresentação e discussão dos materiais educativos de autocuidado: “Guia de apoio para grupos de Autocuidado em Hanseníase”; caderno de autoavaliação “Eu me cuido e vivo melhor” e a cartilha “Autocuidado em Hanseníase: face, mãos e pés”.

Auxiliar de enfermagem:

Ivone Soares Costa (RJ)

Enfermeiras:

Lucia Rodrigues de Farias (AL)

Maria Anete Queiroz de Moraes (AM)

Fisioterapeutas:

Alexandra de Freitas Costa (AM)

Cleene Guimarães dos Santos (MA)

Emanuelle Rozado de Sá Xavier (PB)

Genilda Morais Mendes Barros (PB)

Juliana Abreu Oliveira (MG)

Maristela Groba Andrés (RJ)

Silvio Cesar Leite Parente (DF)

Médica:

Roseanne Pereira de Deus (DF)

Terapeutas ocupacionais:

Ana Maria dos Santos Martins Pinho (MA)

Diany Ibrabin de Souza Camilo (AL)

Mara Firmato Esteves (MG)

Usuários:

João Alves de Lima (DF)

Maurinho Mendes Rodrigues (MG)

José Augusto da Silva Lima (PB)

Quitéria Germino da Silva (AL)

Kethleen Souza Monteiro (MA)

Reinaldo Matos Carvalho (SP)

Sumário

Apresentação	7
Cuidando da Face	8
Cuidando das Mãos	22
Cuidando dos Pés	48
Recomendações para pessoas atingidas pela hanseníase	70
Referências	71

Apresentação

Caro(a) usuário(a),

Você está recebendo a cartilha de autocuidado em hanseníase que compreende três partes: Cuidando da face, Cuidando das mãos e Cuidando dos pés. Ela foi elaborada para ajudá-lo(a) a cuidar de você mesmo, em casa, no trabalho e no seu grupo de apoio de autocuidado, para prevenir incapacidades e deformidades geradas pela hanseníase.

Na cartilha, você vai aprender como observar detalhadamente o seu corpo e o que precisa ser cuidado, especialmente em sua face, em suas mãos e em seus pés.

Ela apresenta orientações sobre cuidados que você pode adotar para evitar problemas com seus olhos, nariz, mãos e pés. Ela contém, ainda, sugestões de exercícios que podem ajudá-lo(a) a prevenir ou melhorar as incapacidades e deformidades causadas pela hanseníase.

Por fim, você encontrará dicas sobre os cuidados que deverá ter com o tratamento, medicamentos, e após a cura. Orienta também como proceder em relação às pessoas que convivem com você na mesma casa, buscando prevenir a hanseníase.

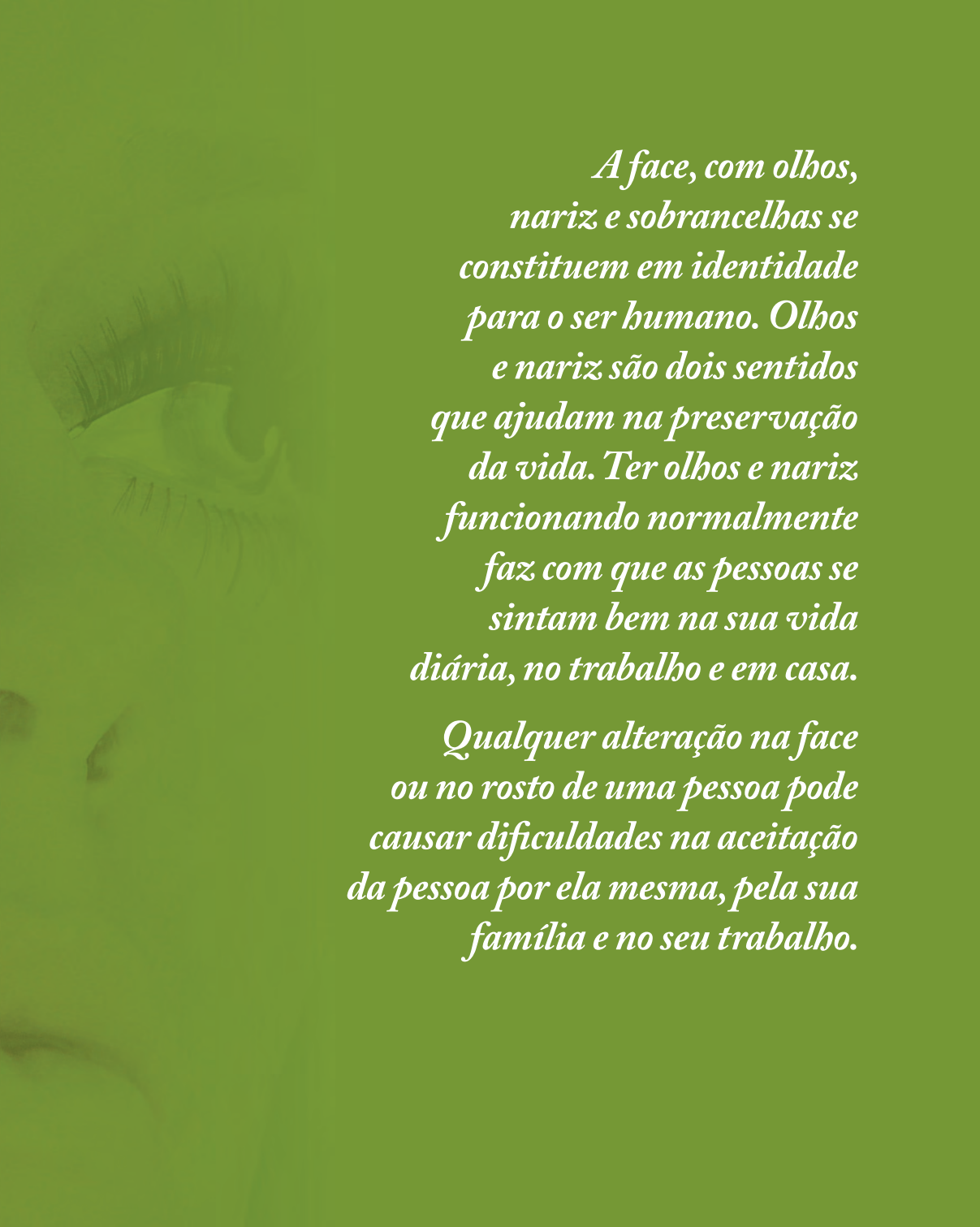
Espero que esta cartilha seja um estímulo ao seu compromisso de cuidar de você mesmo e que durante as reuniões com o grupo de apoio você seja um participante atuante e transformador.

Maria Aparecida de Faria Grossi
*Coordenação Geral do Programa
Nacional de Controle da
Hanseníase*

Gerson de Oliveira Penna
Secretário de Vigilância em Saúde



Cuidando
da Face

A close-up photograph of a person's face, focusing on the eyes and nose. The image is heavily overlaid with a semi-transparent green color, which serves as a background for the text. The person's eyes are looking slightly to the right, and their nose is visible in the lower-left quadrant of the frame. The overall tone is soft and clinical.

*A face, com olhos,
nariz e sobrancelhas se
constituem em identidade
para o ser humano. Olhos
e nariz são dois sentidos
que ajudam na preservação
da vida. Ter olhos e nariz
funcionando normalmente
faz com que as pessoas se
sintam bem na sua vida
diária, no trabalho e em casa.*

*Qualquer alteração na face
ou no rosto de uma pessoa pode
causar dificuldades na aceitação
da pessoa por ela mesma, pela sua
família e no seu trabalho.*

Autocuidado

O autocuidado é um cuidado que você tem com você mesmo. É um dever que você tem para com a sua saúde. São procedimentos, técnicas e exercícios que você pode fazer em sua própria casa ou trabalho para prevenir incapacidades ou evitar que elas piorem.

Assim, o primeiro cuidado é observar todos os dias o seu nariz e os seus olhos.

Problemas na face são muito frequentes, principalmente nas pessoas com hanseníase multibacilar. Assim, qualquer esforço para prevenir e tratar as incapacidades e deformidades físicas precisa ser valorizado, pois ajuda a pessoa a se manter inserida na família, no trabalho e na comunidade.

Os olhos e o nariz podem sofrer com a hanseníase. Um dos locais prediletos do bacilo é a mucosa nasal.

Veja o que a Geisa, fisioterapeuta, conta da sua experiência com pacientes com problemas nos olhos:

Eu ensino a autoavaliação, recomendo que ele se olhe no espelho diariamente, observe as pálpebras, verifique se tem cílios invertidos, se tem algum fiapo de algodão, de toalha, ou qualquer corpo estranho que possa machucar seu olho. Se ele tem o olho meio seco, ou tem perda da sensibilidade pela doença, ele precisa ficar mais atento, usar o colírio, fazer o exercício de piscar.

Observando o nariz

Responda às seguintes perguntas, marcando com lápis um **X** na coluna **SIM** ou um **X** na coluna **Não**.

	SIM	NÃO
1. Tem entupimento frequente no nariz?		
2. Tem secreção? Tem coriza (nariz escorrendo)?		
3. Tem casca no nariz?		
4. Tem ressecamento no nariz?		
5. Tem ferida no nariz?		
6. Tem sangramento no nariz?		
7. Tem mau cheiro?		

Se você marcou com um SIM algum desses problemas ou todos eles, você precisa relatar para o coordenador do seu grupo de autocuidados, para que ele decida com você a melhor maneira de enfrentar o seu problema e as medidas de autocuidado que você pode utilizar.

Se você não apresenta nenhum desses problemas, marcou tudo com um NÃO, mesmo assim continue a observar o seu nariz, lavando-o de 3 a 4 vezes ao dia.

Cuidando do nariz

Como proceder



Lave o seu nariz de 3 a 4 vezes por dia. Siga os seguintes passos:

- Coloque água limpa na mão em concha.
- Aspire (puxe) devagar.
- Deixe escorrer naturalmente.
- Repita a lavagem até que a água saia limpa.

Cuidados que você deve tomar

- Evite retirar as cascas de dentro do nariz com o dedo ou outro objeto. Pode provocar ferida.
- Evite assuar o nariz com força.

Observando os olhos

Responda às seguintes perguntas, marcando com um lápis um **X** na coluna **SIM** ou um **X** na coluna **NÃO**.

	SIM	NÃO
1. Sente ardor nos seus olhos?		
2. Sente como se tivesse areia nos olhos?		
3. Sente ressecamento?		
4. Sente a vista embaçada?		
Quando? _____		
5. Sente as pálpebras pesadas?		
6. Fecha os olhos normalmente?		
7. Tem cílio raspando?		
8. Seus olhos estão vermelhos?		
9. Sente dor no olho?		
10. Sente alguma outra coisa no olho?		
11. Seus olhos lacrimejam?		
12. Tem remela nos olhos?		
13. Sente o olho coçando?		

Se você marcou com um **SIM** algum desses problemas ou todos eles, você precisa contar para o coordenador do seu grupo de autocuidados, para que ele decida com você a melhor maneira de enfrentar o seu problema e as medidas

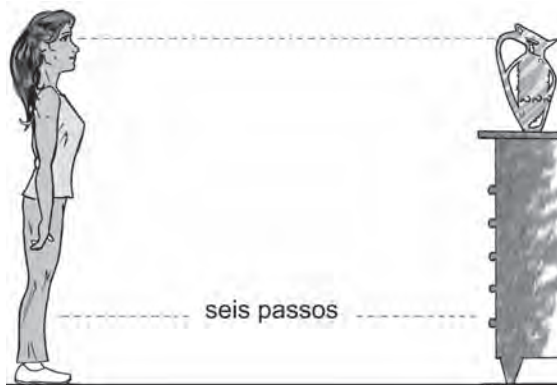
de autocuidado que você deve utilizar.

Se você não apresenta nenhum desses problemas, marcou tudo com um **NÃO**, mesmo assim continue a observar o seu olho, seguindo os cuidados orientados pelo profissional de saúde responsável pelo seu tratamento.

Cuidando dos olhos

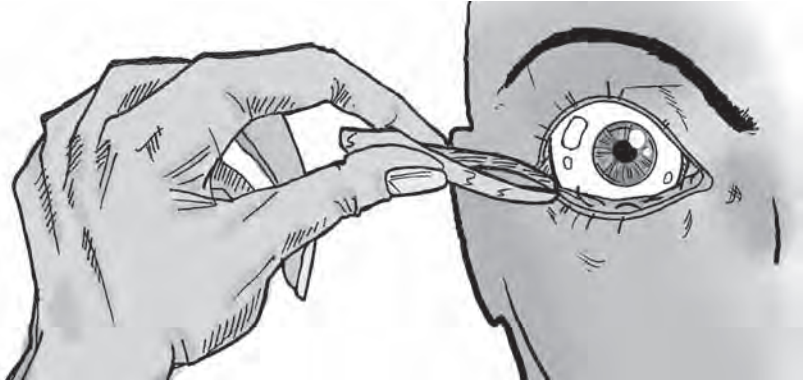
Como proceder

- Observe seus olhos pelo menos uma vez por dia, com ajuda de um espelho.
- Checar sua visão pelo menos uma vez por mês, em um ambiente bem iluminado. Para isso, siga os seguintes passos:
 - Escolha um objeto dentro ou fora de casa (quadro, móvel).
 - Fique a seis passos de distância do objeto escolhido.
 - Tampe um olho e olhe com o outro para o objeto.
 - Tampe o outro olho e olhe para o mesmo objeto.



Se você notar uma diferença na visão, procure o serviço de saúde e fale com seu coordenador de grupo.

Cuidados que você deve tomar



- Se tiver cílios virados para dentro do olho, peça a alguém para retirar para você com uma pinça ou procure um serviço de saúde.



- Se os seus olhos ficam abertos, enquanto você dorme (lagofalmo), use proteção noturna: uma venda feita com um pano limpo sobre os olhos. Esta medida vai evitar que insetos, ciscos, poeira e outros detritos toquem os seus olhos.

Lubrificando os olhos

Colírio

Como proceder

- 1º Pingue uma gota do colírio no canto lateral (externo), sem encostar a ponta do frasco no olho.
- 2º Repita no outro olho.
- 3º Fique com os olhos fechados por aproximadamente 30 segundos.



Cuidados que você deve tomar

- Use apenas colírio prescrito pelo profissional responsável pelo seu tratamento.
- Se tiver cisco no seu olho, tente tirar lavando os olhos com água limpa. Incline a cabeça para um lado e jogue água no olho, do canto do nariz para a orelha. Caso não consiga, procure um profissional de saúde para ajudá-lo.

Exercícios

Alguns exercícios melhoram a lubrificação dos olhos.

Como fazer

- Abrir e fechar o olho várias vezes ao dia.
- Piscar com mais frequência.

Outros exercícios melhoram a força muscular.

Como fazer

- 1º Fechar os olhos sem forçar.
- 2º Apertar com força máxima.
- 3º Contar até 5, devagar.
- 4º Abrir os olhos e descansar.
 - Repetir 10 vezes.
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Protegendo os olhos

Cuidados que você deve tomar

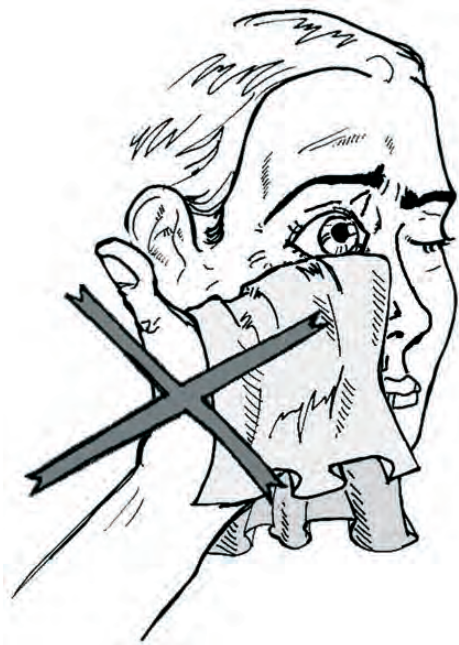


Use chapéu ou boné
com aba larga.
Use óculos escuros.

Lave sempre suas mãos
com água e sabão antes de
lavar o rosto.



Evite coçar ou esfregar os olhos.



Evite retirar ciscos com panos ou outros objetos.

Evite passar os dedos ou usar pano ou lenço dentro dos olhos, ao enxugar as lágrimas.



- Não coloque nada nos olhos antes de conversar com seu profissional de saúde.



Evite enxugar o olho na manga da camisa, blusa, blusão, etc.



Luiz,

A reunião
do seu grupo de
autocuidado está marcada
para amanhã, às 18h30 na sede
do nosso grupo. Lembre-se de que
com um simples cuidado sua vida
pode melhorar.


Encontro você por lá.

Um abraço do amigo,

Rodrigues
Coordenador do grupo

A close-up photograph of a hand holding a piece of light-colored, textured paper. The paper is held between the thumb and index finger at the top, and another finger is visible at the bottom. The text 'Cuidando das mãos' is written on the paper in a vibrant red, cursive font. The background is a soft-focus mix of green and red, suggesting an outdoor or natural setting.

*Cuidando
das mãos*

A close-up photograph of a hand holding a piece of textured, light brown paper. The hand is positioned on the left side of the frame, with the thumb and index finger visible. The paper is held flat, and its texture is clearly visible. The background is a vibrant, solid green color. The text is written in a white, elegant serif font, positioned on the right side of the image, overlapping the green background.

*As suas mãos
são importantes
demais na sua
vida. É com elas
que você faz carinho
nas pessoas que você
ama. Com elas você
faz seus trabalhos de
casa, expressa os seus
sentimentos, limpa
suas lágrimas, costura,
borda, pinta, trabalha no
campo, carrega objetos,
levanta objetos, dá adeus,
cumprimenta as pessoas,
escreve notas, cartas, receitas,
planta, colhe e oferece flores.*

Autocuidado

O autocuidado é um cuidado que você tem com você mesmo. É um dever que você tem para com a sua saúde. São procedimentos, técnicas e exercícios que você pode fazer em sua própria casa ou trabalho para prevenir incapacidades ou evitar que elas piorem.

No seu trabalho, nas suas atividades diárias, você precisa evitar situações que ponham suas mãos em risco de ferimentos, como queimaduras, cortes, perfurações, etc.

Assim, o primeiro cuidado é observar todos os dias as suas mãos para ver se não há ferimentos.

Para realizar o autocuidado você vai aprender como hidratar e lubrificar suas mãos, como proceder adequadamente com calosidades, fissuras, rachaduras e ferimentos e como fazer exercícios de alongamento e fortalecimento para as mãos.

Veja a experiência de Jandiara, uma fisioterapeuta, com uma paciente com problemas na mão:

As pessoas têm que saber que depende delas se cuidar. O profissional de saúde tem a responsabilidade de chamar a atenção do paciente para a importância do autocuidado. Eu recebi uma paciente com uma mão toda machucada e ela me disse que estava assim porque não sentia a mão. Eu disse que se ela não sentia, podia usar outro sentido, a visão. Continuei conversando sobre o cabelo dela, que era lindo, limpo, brilhoso e perguntei se ela sentia o cabelo ou se só via? Por que ele era tão lindo, se ela não sentia? Depois comecei a massagear a mão dela e consegui que ela passasse a fazer a massagem da própria mão. Falei que o outro sentido era tão importante como o que ela perdeu. Ela não teve mais machucados na mão.

Responda às seguintes perguntas, marcando com lápis um **X** na coluna **SIM** ou um **X** na coluna **Não**.

	SIM	NÃO
1. Tem dormência nas mãos?		
2. Você machuca ou queima as mãos com frequência?		
3. Tem ressecamento, calos, rachaduras ou ferimento nas mãos?		
4. Tem fraqueza nas mãos?		
5. Tem dedos em garra (dedos encolhidos)?		
6. Tem dificuldade para realizar atividades com as mãos?		
7. Tem dificuldade em pegar objetos, coisas?		
8. Tem dificuldade em levantar objetos, coisas?		
9. Sente dor no braço?		
10. Sente câimbra?		
11. Sente suas mãos inchadas?		
12. Sente choque no cotovelo?		
13. Sente choque no punho?		
14. Sente agulhada na mão?		
15. Segura-se bem no ônibus?		

Se você marcou com um SIM algum desses problemas ou todos eles, você precisa relatar para o coordenador do seu grupo de autocuidados, para que ele decida com você a melhor maneira de enfrentar o seu problema e as medidas de autocuidado que você deve utilizar.

Se você não apresenta nenhum desses problemas, marcou tudo com um NÃO, mesmo assim continue a observar as suas mãos, cuidando delas, hidratando, lubrificando, para evitar que surjam problemas.

Cuidando das mãos

Pele ressecada

Como proceder

Hidrate e lubrifique as suas mãos e braços.



Hidratação e Lubrificação

1. Pegue uma bacia ou balde e lave com água limpa e sabão.
2. Se você não tiver uma bacia ou um balde próprio para fazer hidratação de suas mãos, use um plástico limpo para forrar o balde ou a bacia.
3. 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.

Cuidado que você deve tomar

Não use gorduras ou óleos que possam atrair insetos e roedores.

Mãos com dormência

Como proceder

- Examine sempre suas mãos para observar se há alguma vermelhidão, ferimento, inchaço ou calos e procure identificar como isso aconteceu.

- Mãos dormentes aumentam o risco de ferimentos.



Cuidados que você deve tomar

Proteja suas mãos sempre, em qualquer atividade ou trabalho.

Use luvas ou pano para segurar, pegar, mexer ou manipular objetos quentes ou cortantes como: facas, linhas de pesca, panelas, etc.





Use preferencialmente talheres e panelas com cabos de madeira.

Cubra, enrole ou envolva os cabos de ferramentas como tesouras e outros instrumentos de trabalho com materiais macios como borracha, espuma ou pano.

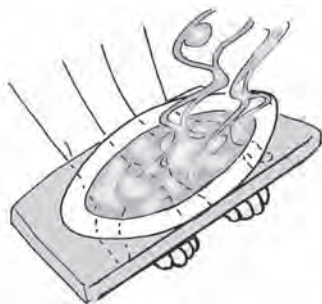
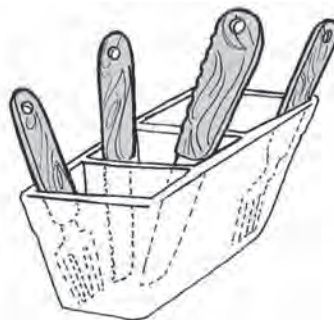


Alise ou lixe os cabos das ferramentas como enxadas, martelos, vassoura, gadanhos e, quando possível, envolva-os com materiais macios como borracha, espuma ou pano grosso.



Segure os pregos e parafusos com um alicate, quando usar o martelo.

Guarde facas e objetos cortantes com a ponta para baixo.



Para se proteger de queimaduras, faça adaptações com material isolante (borracha, espuma, madeira ou pano grosso) nas alças, nos cabos e em suportes, das xícaras, pratos, panelas, tampas e talheres.

Tenha muito cuidado, quando **manipular alimentos quentes e objetos próximos ao fogo:** mantenha distância para **não se queimar** e sempre segure os objetos quentes como xícaras, pratos, talheres, bules, cabos de panelas com material isolante (borracha, espuma ou pano grosso).



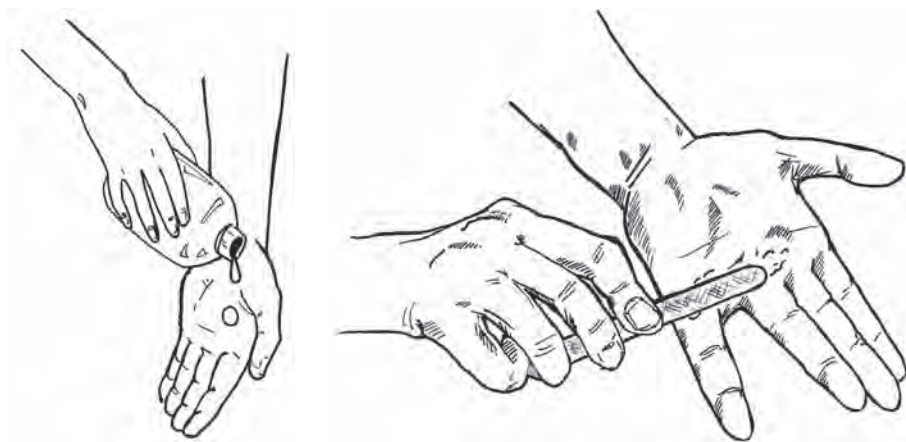
Mãos com calosidades, fissuras, rachaduras e/ou ferimentos

Mãos com calosidades, fissuras, rachaduras.

Como proceder

- Passe hidratante na calosidade.
- Molhe a lixa, e em seguida lixe. Lembre-se que essa ação deve ser feita de forma suave.
- Remova (tire) aos poucos a calosidade.
- Lave as mãos.
- Retire o excesso de água.
- Enxugue entre os dedos.
- Passe óleo ou creme hidratante, na pele ainda úmida.

O ideal é utilizar o creme de ureia. Caso não tenha nenhum hidratante, use apenas a lixa-d'água molhada (60 a 80 gramatura).



Cuidados que você deve tomar

- Não remova os calos com materiais cortantes (lâmina de barbear, canivete ou faca).
- Evite ficar com calos nas mãos, pois mãos dormentes e com calosidades aumentam a chance de desenvolver feridas.

Mãos com ferimentos

Como proceder

- Lave o ferimento com água e sabão. E depois, nas outras lavadas, apenas com água e cubra com um pano limpo.
- Em caso de ferida **sem infecção**, mantenha-a limpa, cubra a ferida com pano limpo e úmido, depois envolva tudo com um pano seco.

- Se houver **sinais de infecção nas suas mãos** (vermelhidão, calor, inchaço, dor, secreção, mau cheiro) **dirija-se imediatamente à unidade de saúde** para avaliação e tratamento e orientação de como cuidar corretamente de suas mãos, em casa.

Cuidados que você deve tomar

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

Exercícios para as mãos

Mãos com fraqueza muscular.

Crie o hábito de fazer os exercícios indicados para evitar incapacidades e deformidades. Se você tem mãos fracas, você pode fazer exercícios de alongamento e fortalecimento.

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

Como proceder

- Hidrate e lubrifique as suas mãos.

Exercício 1 – Esticar os dedos

Como fazer

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.

Exercício 2 – Levantar os dedos com ajuda

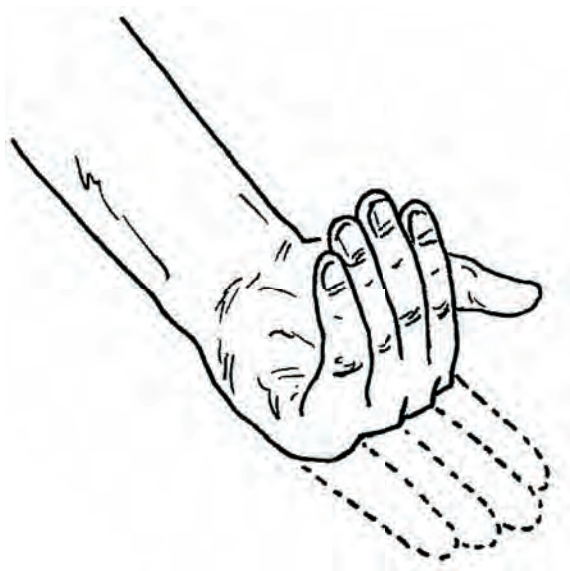


Este exercício mantém ou melhora o movimento articular (das juntas) dos dedos.

Como fazer

- 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 ficarem retos (em pé como no desenho).
- 4º Contar até 30 devagar.
 - Repetir 3 vezes.
 - Fazer o exercício completo 3 vezes ao dia.

Exercício 3 – Levantar os dedos sem ajuda

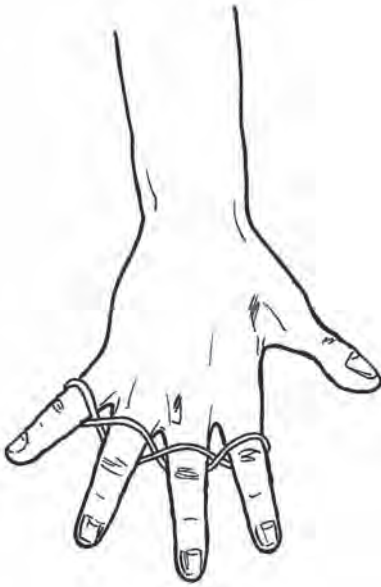


Este exercício melhora o movimento dos dedos.

Como fazer

- 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.

Exercício 4 – Separar os dedos contra resistência



Este exercício melhora a força para abrir os dedos. Se você não conseguir fazer este exercício, fale com o seu coordenador do grupo de autocuidado.

Como fazer

- 1º Passar um elástico (gominha), cruzando-o entre cada dedo (como mostra o desenho).
- 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.
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Exercício 5 – Esticar o polegar com ajuda da outra mão



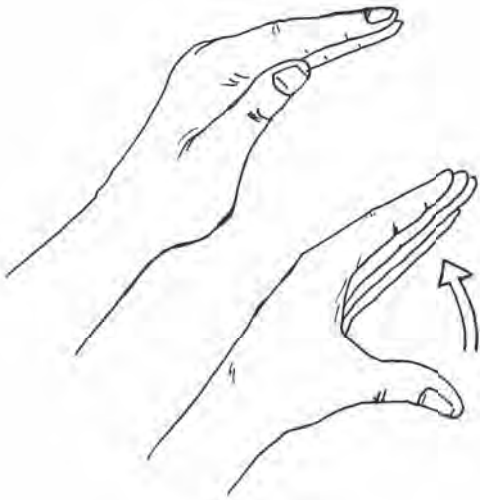
Este exercício está indicado para o dedo polegar **em garra**, para aumentar e melhorar a abertura do polegar e **esticar a pele**.

O exercício melhora o movimento articular (da junta).

Como fazer

- 1º Apoiar a mão (ou a palma da mão) sobre a coxa ou o joelho dobrado (como mostra o desenho).
- 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
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Exercício 6 – Abrir o polegar



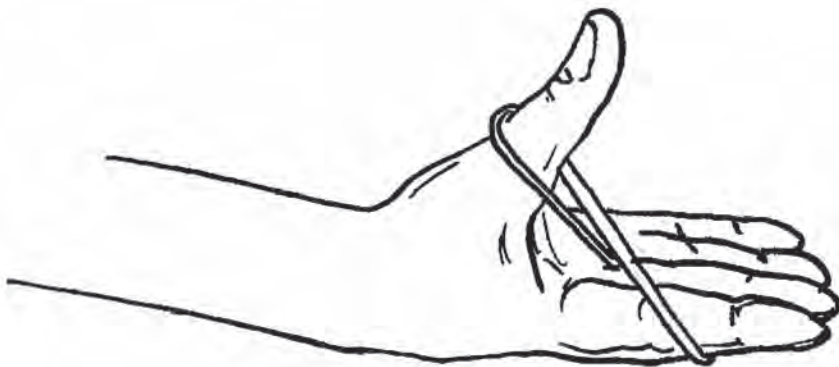
Este exercício mantém ou melhora o movimento articular (da junta) do polegar e melhora a força muscular do polegar.

Como fazer

- 1º Apoiar o antebraço na coxa, deixando a mão livre, sem apoio.
- 2º Colocar o polegar abaixo do dedo indicador (2º dedo) e abri-lo para baixo com força (como mostra o desenho).
- 3º Contar até 5 devagar.
- 4º Descansar.
 - Repetir 10 vezes.
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Exercício 7 – Abrir o polegar contra resistência

Para este exercício você vai precisar de um elástico (gominha). Este exercício melhora a força para abrir o polegar.

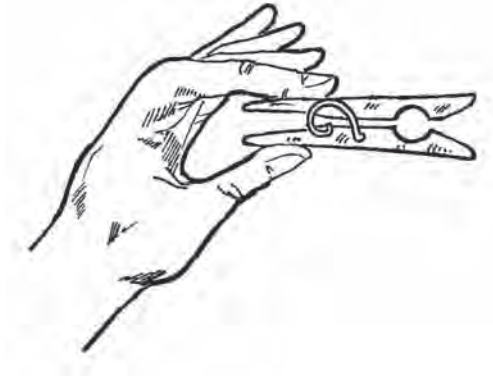


Como fazer

- 1º Colocar a mão apoiada na mesa (como mostra o desenho).
- 2º Passar o elástico (gominha) por trás do dedo indicador e médio, girar o elástico e prender no polegar (como mostra o desenho).
- 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.
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Exercício 8 – Pinça contra resistência

Para você realizar este exercício você precisa de um pregador de roupa com mola macia.

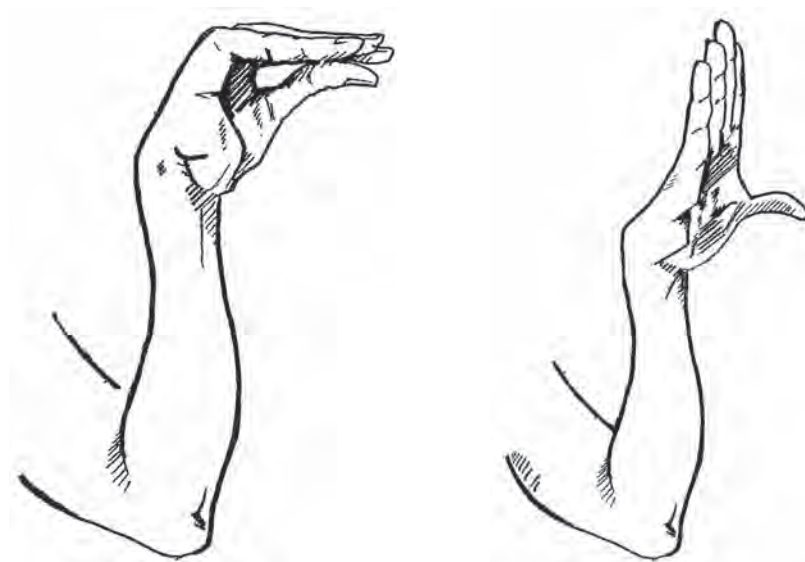


Este exercício melhora o movimento para pegar os objetos.

Como fazer

- 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 o dedo médio, anelar e mindinho (mínimo).
 - Repetir 10 vezes com cada dedo.
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Exercício 9 – “Bico de Pato”



Como fazer

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.

Exercício 10 – Esticar o punho

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



Como fazer

- 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.
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Exercício 11 – Dobrar o punho para trás

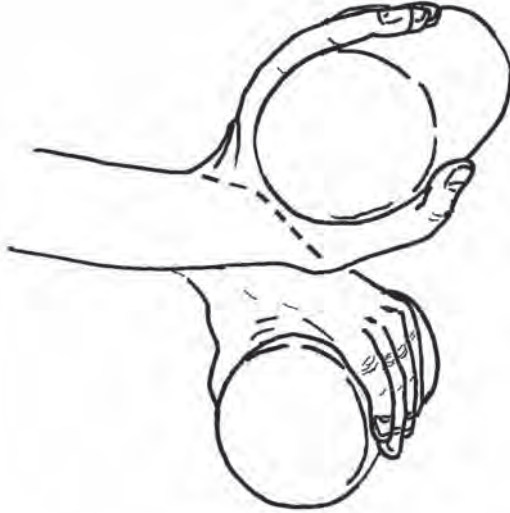


Este exercício mantém o movimento articular (da junta) do punho e melhora a força muscular.

Como fazer

- 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.

Exercício 12 – Levantar o punho contra resistência



Este exercício melhora a habilidade para levantar o punho segurando um objeto e melhora a força muscular.


Como fazer

Para fazer esse exercício você vai precisar de uma bola pequena ou latinha de refrigerante/suco vazia ou um objeto um pouquinho mais pesado e que consiga segurar.

- 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.
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Lucinha,

*A reunião do seu grupo
amanhã, às 17h, na uni
sua cartilha. Lembre-se de
sua vida pode melhorar.*




o de autocuidado vai ser
idade de saúde. Não esqueça
que com um simples cuidado

Encontro você por lá.

Um abraço,
Sonia (ACS)



Cuidando
dos Pés



Os seus pés são fundamentais para que você sustente o seu corpo, ande, se desloque de um lugar para o outro, dance, corra, jogue futebol, caminhe pelas ruas, pelas ladeiras, pelas praças, pelas praias.

Autocuidado

O autocuidado é um cuidado que você tem com você mesmo. É um dever que você tem para com a sua saúde. São procedimentos, técnicas e exercícios que você pode fazer em sua própria casa ou no trabalho para prevenir incapacidades ou evitar que elas piorem.

No seu trabalho, nas suas atividades diárias, você precisa evitar situações que ponham seus pés em risco de ferimentos, como queimaduras, cortes, perfurações, etc. Assim, o primeiro cuidado é observar todos os dias os seus pés para ver se não há ferimentos.

Para realizar o autocuidado você vai aprender como hidratar e lubrificar seus pés e pernas, como proceder adequadamente com calosidades, fissuras, rachaduras e ferimentos e como fazer exercícios de alongamento e fortalecimento para os pés.

Veja o que diz Reinaldo Matos Carvalho, um paciente curado que contraiu hanseníase aos 11 anos de idade, e que hoje é um sapateiro que trabalha para ajudar as pessoas com problemas nos pés:

O paciente de hanseníase deve conhecer os transtornos que a doença poderá lhe causar, para que possa tomar as devidas precauções. Na maioria dos casos a hanseníase deixa sequelas: pele seca e insensibilidade. Sabendo disso, o paciente precisa aprender a ter responsabilidade sobre o seu tratamento e além da cura do bacilo deve cuidar das consequências que este deixa. É a responsabilidade sobre o tratamento o mais importante para aqueles que ficam com sequelas e pés insensíveis. Até o final da vida deverão se comprometer com o autocuidado.

Responda às seguintes perguntas, marcando com lápis um **X** na coluna **SIM** ou um **X** na coluna **Não**.

	SIM	NÃO
1. Tem dormência nos pés?		
2. Sente formigamento nos pés?		
3. A sandália sai do seu pé sem que você sinta?		
4. Machuca o seu pé com frequência?		
5. Tem ressecamento nos pés?		
6. Tem calos nos seus pés?		
7. Tem fissuras?		
8. Tem rachaduras?		
9. Tem queimaduras?		
10. Tem dedos do pé em garra?		
11. Tem inchaço no pé?		
12. Sente choque no pé?		
13. Sente dor na perna?		
14. Sente dor no pé?		
15. Sente agulhada no solado do pé?		
16. Sente agulhada na perna?		
17. Sente agulhada no joelho?		

	SIM	NÃO
18. Sente fraqueza nos pés?		
19. Tem dificuldade para caminhar por ter o pé caído?		
20. Arrasta o pé quando anda?		

Se você marcou com um **SIM** algum desses problemas, você precisa relatar para o coordenador do seu grupo de autocuidados, para que ele decida com você a melhor maneira de enfrentar o seu problema e as medidas de autocuidado que você deve utilizar.

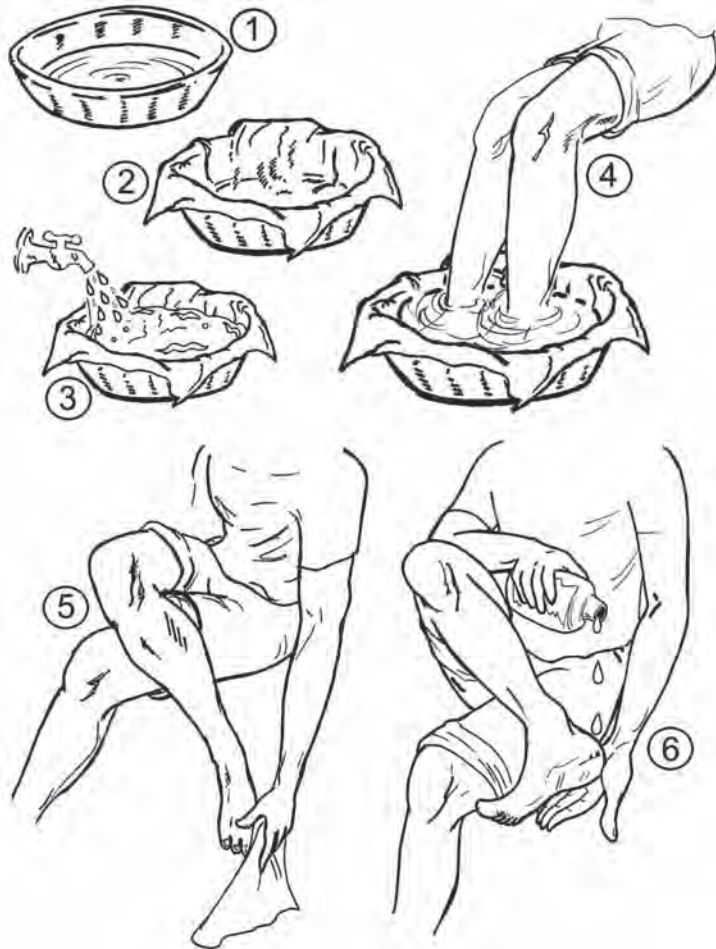
Se você não apresenta nenhum desses problemas, marcou tudo com um **NÃO**, mesmo assim continue a observar os seus pés, cuidando deles, hidratando, lubrificando, para evitar que surjam problemas.

Cuidando dos pés

Pele ressecada

Como proceder

- Hidrate e lubrifique os seus pés, no mínimo 2 vezes ao dia.



Hidratação e Lubrificação

1. Pegue uma bacia ou balde e lave com água limpa e sabão.
2. Se você não tiver uma bacia ou balde para fazer somente a hidratação de seus pés, forre o balde ou a bacia com um plástico limpo.
3. 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 os pés limpos dentro da água por 10 minutos.
5. Tire os pés da bacia ou balde e retire o excesso de água e enxugue entre os dedos.
6. Passe óleo ou creme hidratante, esfregando suavemente os pés e espalhando ao longo das pernas, ainda úmidos.

Cuidado que você deve tomar

Não use gorduras ou óleos que possam atrair insetos e roedores.

Pés com dormência

Como proceder

- Examine sempre seus pés para ver se apresentam bolhas, calosidades, fissuras, pontos vermelhos, edemas localizados (inchaço) e pontos que doem, quando pressionados.

Cuidados que você deve tomar

- Procure usar calçados adequados.
 - Sapato ou tênis com palmilha simples; com solado resistente e antiderrapante (que não escorrega).
 - Sandália com tira passando por trás do calcanhar, palmilha macia e sem relevo na área de contato com o pé, solado resistente e antiderrapante.
- Examine o calçado **antes** e **depois** de usar, para ver se tem algum objeto dentro ou no solado.
- Procure usar meias de algodão, macias, sem costura e de cor clara, sempre que calçar sapato fechado.

Escolhendo o calçado adequado

Como proceder

Escolha seu calçado, observando o tipo de calçado, o tamanho e a largura adequados aos seus pés.

Tipo de calçado

- Os sapatos ou sandálias devem ser macios por dentro e ter um solado resistente e antiderrapante (que não escorrega).
- Sapato com abertura em cima com cadarço ou velcro que permita um melhor exame interno do calçado e com espaço para colocar adaptação.

Tamanho

- O calçado deve ter o tamanho do seu pé, com 1cm a mais do maior dedo.

Largura

- A parte mais larga do calçado deve coincidir com a parte mais larga do seu pé.

Cuidados que você deve tomar

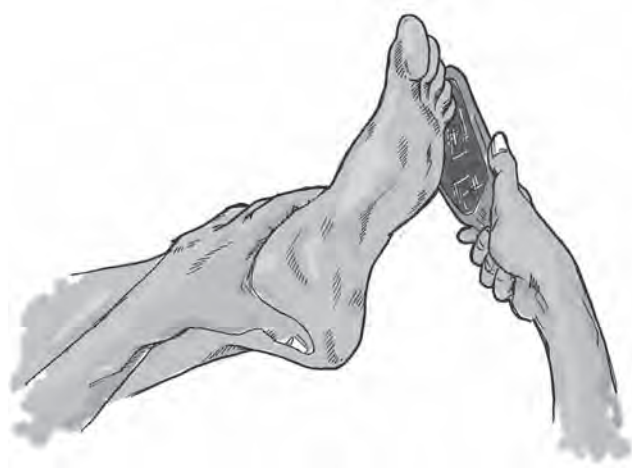
- Os calçados não devem ter costura ou relevo interno, nem prego ou objeto pontiagudo na sua confecção.
- Evitar bico fino.
- Evitar salto alto.
- Lavar a palmilha sempre que necessário.
- Trocar o calçado e a palmilha quando estiverem gastos.
- Quando for comprar algum calçado, procure fazê-lo no período da tarde, quando o pé estiver mais inchado.

Pés com calosidades, fissuras e rachaduras

Como proceder

- Passe hidratante na calosidade.
- Molhe a lixa, e em seguida lixe a calosidade **suavemente**.
- Remova (tire) aos poucos a calosidade.
- Lave os pés.
- Retire o excesso de água.
- Enxugue entre os dedos.

- Passe óleo ou creme hidratante, na pele ainda úmida.
- O ideal é utilizar o creme de ureia. Caso não tenha nenhum hidratante, use apenas a lixa- d'água molhada (60 a 80 gramatura).



Cuidados que você deve tomar

- Não remova os calos com materiais cortantes (lâmina de barbear, canivete ou faca).
- Não passe nada em cima de seu calo sem orientação. Procure uma unidade de saúde para receber orientações.
- Observe as orientações sobre o uso de calçados adequados.

Ferimentos e úlcera plantar

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

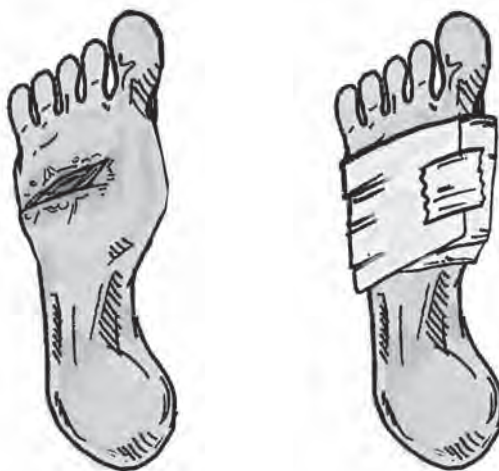
Como proceder

1º Lave o ferimento com água e sabão e depois, apenas com água.

2º Cubra com um pano limpo.



Em caso de ferida sem infecção, mantenha-a limpa, cubra a ferida com pano limpo e úmido, depois envolva tudo com um pano seco.



Fique alerta: se houver **sinais de infecção** nos seus pés (vermelhidão, calor, inchaço, dor, secreção, mau cheiro e íngua na virilha) dirija-se imediatamente à unidade de saúde para avaliação e tratamento e orientação de como cuidar corretamente dos seus pés, em casa.

Cuidados que você deve tomar

- Evite pisar com o pé com ferida.
- Mantenha os pés em repouso sempre que puder.
- O curativo não deve ser volumoso para não apertar o pé dentro do sapato e aumentar o risco de não cicatrizar ou causar outros ferimentos.

Exercícios para os pés

Pés com fraqueza muscular

Se você tem pés com fraqueza muscular, você deve fazer exercícios de alongamento e fortalecimento.

Antes de iniciar os exercícios, você precisa preparar a pele de seus pés e pernas para alcançar um melhor resultado.

Como proceder

- Hidrate e lubrifique os seus pés e pernas.
- Crie o hábito de fazer os exercícios indicados para evitar incapacidades e deformidades.

Exercício 1 – Esticar os dedos



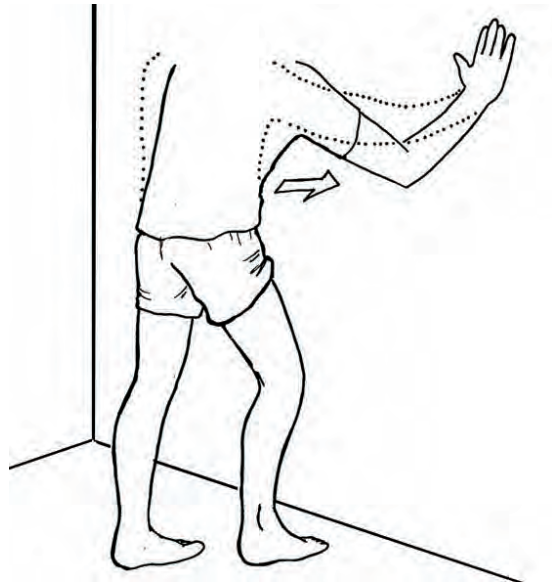
Como fazer

Sentado(a) sobre cadeira ou banco.

- 1º Apoiar o pé sobre o joelho da outra perna (como mostra o desenho).
- 2º Segurar a base dos dedos (juntas no pé) com uma das mãos, e com a outra mão esticar o dedo, segurando-o pela ponta.
- 3º Contar até 30 devagar.
 - Repetir 3 vezes com cada dedo.
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Exercício 2 – Esticar a perna e o pé

Este exercício mantém ou melhora o movimento articular (junta) do tornozelo (evita que fique duro).



Como fazer

- 1º Ficar em pé, próximo à parede.
- 2º Apoiar as duas mãos na parede, na altura dos ombros.
- 3º Colocar o pé direito na frente e dobrar um pouco o joelho.
- 4º Colocar o pé esquerdo atrás e esticar a perna.
- 5º Dobrar os braços e manter a coluna reta.
- 6º Manter os calcanhares apoiados no chão e os pés apontando para frente.
- 7º Contar até 30 devagar.
 - Repetir com a outra perna atrás.
 - Repetir 3 vezes com cada perna.
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Exercício 3 – Esticar a perna e o pé (sentado ou sentada)

Este exercício evita que a junta do tornozelo fique dura, estica os músculos da **batata da perna**.

Como fazer

- 1º Sentar-se no meio de um banco ou cadeira, com os pés descalços apoiados no chão.
- 2º Deslizar o pé a ser trabalhado para trás ao lado do banco, sem retirar o calcanhar do chão, até o seu limite.
- 3º Manter nessa posição alguns instantes, contando até 30.
 - Repetir o exercício com a outra perna.
 - Fazer o exercício com a outra perna.



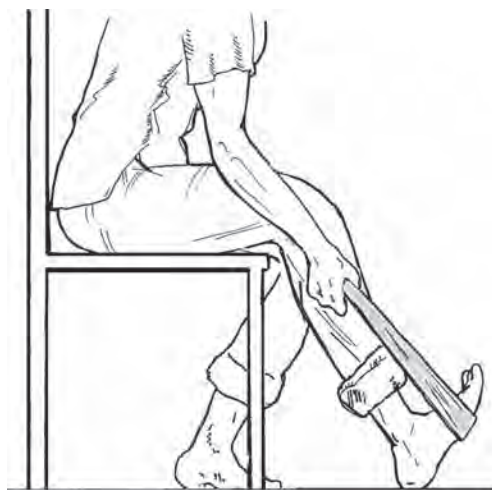
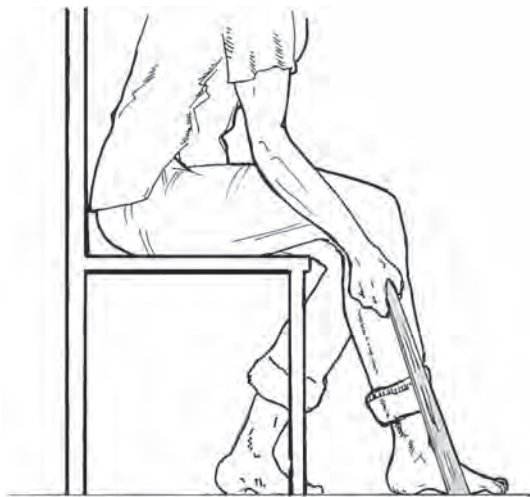
Exercício 4 – Levantar o pé com ajuda da faixa

Este exercício é importante para o pé caído.

Como fazer

Comece o exercício, seguindo corretamente as instruções:

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



Cuidados que as pessoas com pé caído devem tomar

Todo paciente com pé caído deve usar uma tira no calçado presa ao tornozelo – fêrula de Harris – (aparelho dorso flexor), que melhora o apoio, facilita o caminhar, evitando o aparecimento de ferimentos, torções e deformidades.

Exercício 5 – Levantar o pé sem ajuda

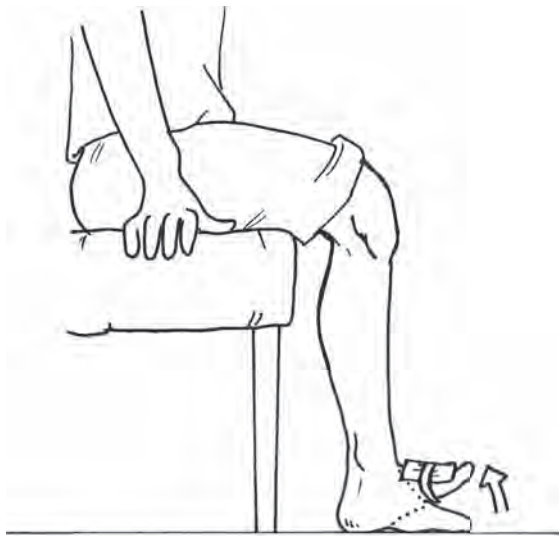
Este exercício melhora a força muscular para levantar o pé, melhorando o andar.



Como fazer

- 1º Sentar com o pé apoiado no chão.
- 2º Levantar a ponta do pé o máximo possível, mantendo o calcanhar no chão.
- 3º Contar até 5 devagar.
- 4º Abaixar o pé devagar e descansar.
 - Repetir 10 vezes.
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Exercício 6 – Levantar o pé contra resistência



Este exercício melhora a força muscular para levantar o pé (contra resistência).

Como fazer

- 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).
- 3º Levantar a ponta do pé.
- 4º Contar até 5 devagar.
- 5º Abaixar o pé e descansar.
 - Repetir o exercício 10 vezes
 - Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Exercício 7 – Movimentar os dedos contra resistência

Este exercício melhora a força dos músculos pequenos do pé para evitar ou diminuir a **garra de dedos**.

Como fazer



1º Colocar uma 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 (como mostra o desenho).

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.
- Fazer o exercício 3 vezes ao dia.

Protegendo os pés

Longas caminhadas

Como proceder

- Caminhe com passos curtos.
- Pare de vez em quando, para descansar os pés (intervalos para repouso).
- Use palmilhas mais isolantes para reduzir o risco de feridas.

Caminhadas

Cuidados que você deve tomar.

- Evite caminhar, se houver ferimentos.
- Evite caminhar muito tempo.
- Procure saber que distâncias você pode caminhar sem ferir seus pés.
- Use apoio de muleta ou bengala, se possível.
- Repouse o pé, se aparecerem áreas vermelhas, quentes, e/ou bolhas, após a caminhada.

Outros cuidados

- Transfira o peso do corpo de um pé para o outro, quando precisar ficar de pé durante muito tempo.
- Examine os pés com frequência. Se não conseguir olhar o pé, coloque um espelho no chão para olhar o seu pé. Se perceber áreas vermelhas, quentes, faça repouso e massageie a área com lubrificante ou creme hidratante.



Alcino,

A reunião
do seu grupo de
autocuidado está marcada
para amanhã, às 19h na sede da
Associação de Moradores. Lembre-se
de que com um simples cuidado
sua vida pode melhorar.
Encontro você por lá.

Rodrigues,
Coordenador do grupo.

Recomendações para pessoas atingidas pela hanseníase

Quando existe uma pessoa com hanseníase em um domicílio, todas as pessoas que convivem no mesmo domicílio devem ser examinadas por profissionais da unidade de saúde. Se algum tempo depois, alguém desse domicílio apresentar qualquer sinal ou sintoma da hanseníase, deve retornar à unidade de saúde para nova avaliação.

Tome regularmente a medicação prescrita. Mesmo que esteja se sentindo melhor ou pior, só pare de tomar a medicação, quando seu profissional de saúde orientar.

Procure o serviço de saúde, se você sentir qualquer coisa em relação ao tratamento da hanseníase.

Caso sinta qualquer alteração como dor, dificuldade para segurar objetos, dificuldade para fazer algum movimento, qualquer reação ao medicamento, volte imediatamente ao serviço de saúde e informe o que está sentindo à equipe que acompanha seu tratamento.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. *Hanseníase e direitos humanos: direitos e deveres dos usuários do SUS*. Brasília, 2008. (Série F. Comunicação e Educação em Saúde).

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Epidemiológica. *Manual de prevenção de incapacidades*. 3. ed. rev. e ampl. Brasília, 2008. 140 p.

INTERNATIONAL LEADERS IN EDUCATION PROGRAM. *Prevention des Invalidités*. Londres, 1994. Versão original em inglês, em março de 1993, publicada por ILEP. ISBN 0-947543-10-4.

LEHMAN, Linda Faye et al. *Para uma vida melhor: vamos fazer exercícios*. Belo Horizonte: ALM International, 1997. 68 p., il.

OLIVEIRA, M. L. V. W. et al. *Hanseníase: cuidados para evitar complicações*. Rio de Janeiro: UFRJ, 1995.



ISBN 978-85-334-1675-8



Disque Saúde
0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs

Secretaria de Vigilância em Saúde
www.saude.gov.br/svs



Secretaria de Vigilância em Saúde
Ministério da Saúde

