

Práticas Simples de Autocuidado

O autocuidado é uma atenção com você mesmo.
É uma responsabilidade que você tem com a sua saúde.
É feito de ações simples, em sua casa, trabalho e outros ambientes.
Previne incapacidades ou evita que elas piorem.
O primeiro cuidado é observar seu corpo diariamente,
principalmente olhos, nariz, mãos e pés.

Olhos

Para maiores informações consulte: Autocuidado em Hanseníase - Faces, Mãos e Pés em "saude.gov.br/saude-de-a-z/hanseniaese"



Lave sempre as mãos com água e sabão, especialmente antes de tocar olhos, nariz e boca.



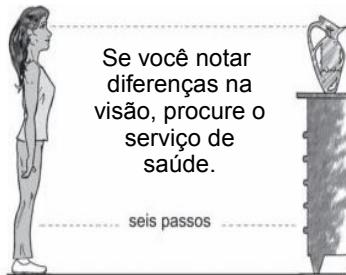
Evite coçar ou esfregar os olhos.



Evite retirar ciscos com panos ou outros objetos.



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



Se você notar diferenças na visão, procure o serviço de saúde.

seis passos



Se os seus olhos ficam abertos, enquanto você dorme, use uma venda como proteção noturna.



Pingue uma gota de colírio no canto lateral (externo) de cada olho, sem encostar a ponta do frasco no olho.



Use chapéu ou boné com aba larga e óculos escuros.

Nariz

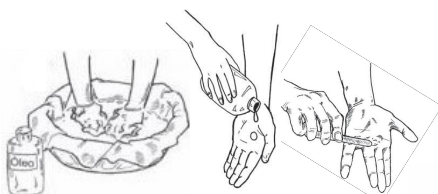


Lave seu nariz 3 a 4 vezes ao dia colocando água limpa na sua mão em concha, aspire (puxe) devagar e deixe escorrer naturalmente. Repita a lavagem até que água saia limpa.



Em um espelho veja se suas narinas não têm feridas, cascas ou sangramentos.

Mãos



Lave as mãos e retire o excesso de água. Passe óleo ou creme hidratante nas mãos e braços ainda úmidos. Evite ficar com calos - passe uma lixa molhada em água (gramatura 60 a 80) não use materiais cortantes para removê-los.



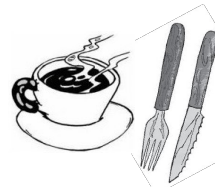
Mantenha distância do fogo.



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



Guarde facas e objetos cortantes com a ponta para baixo.



Dê preferência a cabos de madeira, faça adaptações com material isolante (borracha, espuma ou pano grosso) nas alças e cabos de panelas, tampas, talheres, etc.



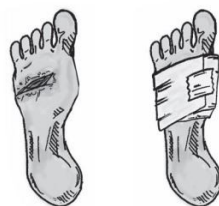
Alise ou lixe cabos de ferramentas e envolva com borracha, espuma ou pano grosso. Segure pregos com alicate ao usar martelo.

Pés

Nunca ande com os pés descalços. Evite chinelos de dedo e sandálias muito abertas.



Verifique se não há pedras ou saliências dentro do sapato antes de colocá-lo. Use calçados fechados e confortáveis. Corte as unhas retas. Erga os pés ao final do dia.



Em caso de machucados ou feridas, procure a unidade de saúde para fazer curativos e mantenha o local sempre limpo e protegido. Se possível use palmilhas para evitar novas feridas.

Lave os pés e retire o excesso de água. Passe óleo ou creme hidratante neles ainda úmidos (2 vezes ao dia). Evite ficar com calos - passe uma lixa molhada em água (gramatura 60 a 80) não use materiais cortantes para removê-los.



Exercícios para as mãos

1. Esticar os dedos com ajuda



Deslize a mão desde o cotovelo até a ponta do dedo e segure o mais aberto possível.

Conte até 30 devagar

Repita 3 vezes com cada dedo.

Faça 3 vezes ao dia.

Estica a pele e melhora o movimento dos dedos.



2. Levantar os dedos com ajuda



Com a mão apoiada e as juntas dobradas, levante os dedos até ficarem retos.

Conte até 30 devagar.

Repita 3 vezes.

Faça 3 vezes ao dia.

Mantém ou melhora o movimento.

3. Levantar os dedos sem ajuda

Com a mão apoiada e os dedos esticados, dobre as juntas até os dedos ficarem retos apontando para cima. Conte até 5 devagar.

Repita 10 vezes.

Faça 3 vezes ao dia.



Melhora o movimento dos dedos.

4. Separar os dedos contra resistência

Cruze um elástico nos dedos, separe-os e segure com força.

Conte até 5 devagar.

Repita 10 vezes.

Faça 3 vezes ao dia.

Melhora a força

para abrir os dedos.



5. Esticar o polegar com ajuda

Apoie uma mão e deslize a outra entre o indicador e o polegar.

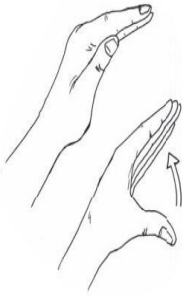
Segure o polegar aberto. Conte até 30 devagar.

Repita o exercício 3 vezes. Faça 3 vezes ao dia.

Melhora o movimento.



6. Abrir o polegar

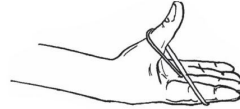


Apoie o antebraço na coxa, coloque o polegar abaixo do dedo indicador.

Conte até 5 devagar. Repita 10 vezes. Faça 3 vezes ao dia.

Mantém e melhora o movimento do polegar.

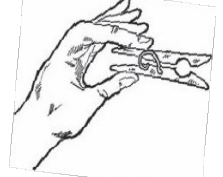
7. Abrir o polegar contra resistência



Com a mão apoiada, passe um elástico por trás do dedo indicador e médio, gire-o e prenda na base do polegar. Encoste o polegar na palma da mão e depois afaste até ele ficar reto. Conte até 5 devagar. Repita 10 vezes. Faça 3 vezes ao dia.

Melhora a força para abrir o polegar.

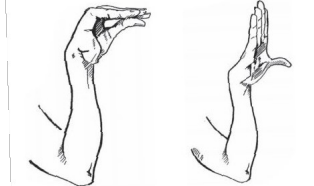
8. Pinça contra resistência



Aperte o pregador até onde conseguir. Conte até 5 devagar. Solte e descanse.

Repita 10 vezes em cada dedo. Faça 3 vezes ao dia. Melhora o movimento para segurar objetos.

9. "Bico de Pato"



Apoie o cotovelo na mesa com a palma para frente, dobre os dedos com o polegar reto em baixo dos dedos esticados.

Abra e feche. Repita 10 vezes. Faça 3 vezes ao dia. Melhora o movimento para segurar objetos.

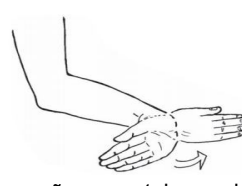
10. Esticar o punho



Apoie o antebraço deixando a mão para fora. Dobre o punho para trás com ajuda e estique também os dedos, se puder. Conte até 30 devagar. Repita 3 vezes.

Faça 3 vezes ao dia. Melhora o movimento das juntas.

11. Dobrar o punho para trás

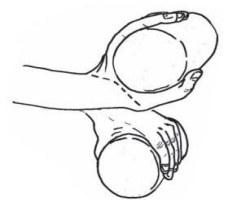


Com a mão e o antebraço de lado e apoiados, dobre o punho para trás. Mantenha com força e conte até 5 devagar. Repita 10 vezes.

Faça 3 vezes ao dia.

Mantém o movimento do punho e melhora a força.

12. Levantar o punho contra resistência



Apoie o antebraço e com um objeto que consiga segurar levante o punho, mantenha a posição e conte até 5 devagar. Repita 10 vezes. Faça 3 vezes ao dia. Melhora a força e o levantamento do punho.

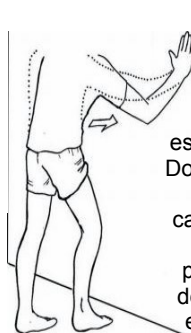
Exercícios para os pés

1. Esticar os dedos



Apoie o pé sobre o joelho e segure as juntas dos dedos com uma mão. Com a outra estique o dedo segurando pela ponta. Conte até 30 devagar. Repita 3 vezes em cada dedo. Faça 3 vezes ao dia.

2. Esticar a perna e o pé



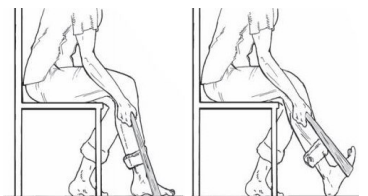
Apoie as 2 mãos na parede na altura dos ombros. Ponha um pé na frente e dobre o joelho enquanto estica a outra perna atrás. Dobre os braços mantendo a coluna reta, os calcanhares no chão e os pés apontados pra frente. Conte até 30 devagar. Repita 3 vezes em cada perna. Faça 3 vezes ao dia. Melhora o movimento do tornozelo.

3. Esticar a perna e o pé sentado

Sente no meio de um banco e deslize o pé descalço, sem levantar do chão, para trás pelo lado do banco até onde conseguir. Mantenha a posição e conte até 30 devagar. Repita com a outra perna. Melhora a força muscular e o movimento do tornozelo.



4. Levantar o pé com ajuda da faixa



Sentado, passe uma faixa por baixo do pé descalço. Mantenha o calcanhar **grudado no chão** e levante o resto do pé com ajuda da faixa. Mantenha a posição, conte até 10 e relaxe. Repita 10 vezes. Faça 3 vezes ao dia. É importante para o pé caído.

5. Levantar o pé sem ajuda



Sente com o pé apoiado no chão e levante a ponta do pé o máximo possível, sem tirar o calcanhar do chão. Conte até 5 devagar. Abaixar o pé devagar e descanse. Repita 10 vezes. Faça 3 vezes ao dia. Melhora a força muscular para levantar o pé e andar.

6. Levantar o pé contra resistência



Sente em um banco alto com o pé sem apoio e amarre um peso sobre o pé (saquinho de areia por exemplo) levante a ponta do pé e conte até 5 devagar. Abaixar o pé e descanse. Repita 10 vezes. Faça 3 vezes ao dia. Melhora a força muscular para levantar o pé contra resistência.

7. Movimentar os dedos contra resistência



Sente-se e apoie o pé sobre uma toalha esticada. Mantendo o calcanhar no chão dobre os dedos puxando a toalha para baixo do pé. Repita 5 vezes. Faça 3 vezes ao dia. Melhora a força dos músculos pequenos do pé, diminuindo e evitando garras.