

# PARA UMA VIDA MELHOR



*Vamos fazer exercícios!*



# PARA UMA VIDA MELHOR

*Vamos fazer exercícios!*



Linda Faye Lehman  
Maria Beatriz Penna Orsini  
Priscila Leiko Fuzikawa  
Ronise Costa Lima  
Soraya Diniz Gonçalves

Para Uma Vida Melhor  
Vamos fazer exercícios !



**ALM International**

Belo Horizonte

1997

É permitida apenas a reprodução total desta publicação, desde que citada a fonte. Para reprodução parcial desta obra é necessária a autorização prévia e escrita da American Leprosy Missions, através da:

American Leprosy Missions International  
1 ALM Way.  
Greenville, South Carolina - USA  
29601  
Tel. (001-864) 271-7040  
Fax (001-864) 271-7062.

Lehman, Linda Faye et alli

Para Uma Vida Melhor - Vamos Fazer Exercícios /  
Linda Faye Lehman, Maria Beatriz Penna Orsini, Priscila  
Leiko Fuzikawa, Ronise Costa Lima, Soraya Diniz  
Gonçalves. BeloHorizonte: ALM International, 1997.  
68 p.: il.

1. Hanseníase - Auto-Cuidados 2. Exercícios  
3. Reabilitação 4. Prevenção de Incapacidades  
6. Nervo Periférico I. Título

CDU 616-002.73

# PREFÁCIO

---

Maria Aparecida de Faria Grossi  
Coordenadoria Estadual de Controle de Hanseníase  
Secretaria Estadual de Saúde de Minas Gerais

“**Para uma vida melhor - vamos fazer exercícios!**” vem para atender a uma demanda crescente dos serviços de saúde que, dia a dia, assistem aos usuários portadores de Hanseníase.

Tendo em vista o seu conteúdo técnico, sua simplicidade, objetividade e qualidade das ilustrações, o presente manual facilitará o treinamento e a prática dos profissionais de saúde, de níveis superior, médio e elementar, bem como do próprio paciente em seus auto-cuidados.

Temos certeza de que esse manual será de grande ajuda para que os portadores de Hanseníase, após serem diagnosticados e tratados corretamente, possam receber **alta por cura** com incapacidades iguais ou menores do que no momento do diagnóstico, prevenindo as deformidades, ainda tão frequentes entre nós apesar de, perfeitamente, evitáveis.

Parabenizamos e agradecemos às **Autoras**, que tornaram realidade esse manual, fruto de muitas horas de estudo e trabalho, além da experiência de muitos anos na assistência aos doentes, contribuindo para que os mesmos possam usufruir de todos os seus **direitos de cidadania**.



# PREFÁCIO

---

Paul Brand  
Ortopedista, Cirurgião de Mão  
Cirurgia Reparadora e Reabilitação em Hanseníase

“Estou muito feliz em apresentar esse manual de exercícios para pacientes que têm hanseníase, ou para aqueles que já foram curados, mas ainda têm dano neural ou deformidades.

A beleza desse livro é sua simplicidade e o fato de estar escrito em uma linguagem que os próprios pacientes possam entender. Há muitas formas de tratamento que requerem equipamento de alto custo e longas explicações ou que podem demandar uma ida a um hospital ou clínicas distantes; mas todos os exercícios desse livro podem ser feitos, em casa, pelo paciente. Tudo o que se requer é educação (que pode ser fornecida por esse livro e pelo terapeuta) e DISCIPLINA. Eu espero que a simplicidade do livro e as ilustrações claras estimulem os pacientes a realizarem esses exercícios, diariamente, de acordo com a orientação recebida. Isso vai assegurar que a maior parte dos problemas sejam superados e que não existam pioras.

Apesar do livro ser completo em muitos aspectos, não deve substituir de todo as consultas com o terapeuta, ou médico, quando isso for necessário. Parablenizo as autoras e o artista, que fez os desenhos, e espero que o livro possa ajudar a muitas pessoas a retornarem a boa saúde e atividade.

(Traduzido por Priscila Leiko Fuzikawa)



# APRESENTAÇÃO

---

*“ouvir e esquecer  
ver e lembrar  
fazer e compreender”*

*(Confúcio)*

**“Para uma vida melhor - vamos fazer exercícios!”** vem para atender à demanda da existência de um manual que reunisse os exercícios básicos mais utilizados para fortalecer os músculos fracos e evitar ou corrigir deformidades resultantes do dano neural na hanseníase. É o resultado de nossa experiência no atendimento ao portador dessa patologia e no treinamento de outros profissionais em ações de controle da hanseníase.

O manual pode ser usado:

- ♦ Para treinar profissionais de saúde, na execução e indicação de exercícios básicos para prevenir ou corrigir deformidades;
- ♦ Para que os profissionais de saúde possam ensinar aos pacientes como realizar os exercícios corretamente;
- ♦ Para que os pacientes tenham um material que os ajude a lembrar e executar os exercícios, em casa, como parte de sua rotina de auto-cuidados.

Os desenhos e a linguagem utilizados no manual são simplificados para que possam ser facilmente compreendidos por todos. Os exercícios também são simples para que possam ser adequados à realidade de cada pessoa.

A experiência tem nos mostrado que esses exercícios simples são eficazes na resolução da maioria dos problemas encontrados. Raramente são necessárias técnicas mais complexas. Quando isso ocorrer, o paciente deve ser encaminhado a um profissional especializado.

Lembre-se:

- ♦ Ao verificar uma diminuição da força muscular é necessário investigar sua causa e tratá-la. Não basta prescrever os exercícios!
- ♦ A demonstração e a prática são fundamentais para o aprendizado. É fazendo que se aprende!

*As Autoras*



# CONTEÚDO

---

## OLHOS

ABRIR E FECHAR .....	14
----------------------	----

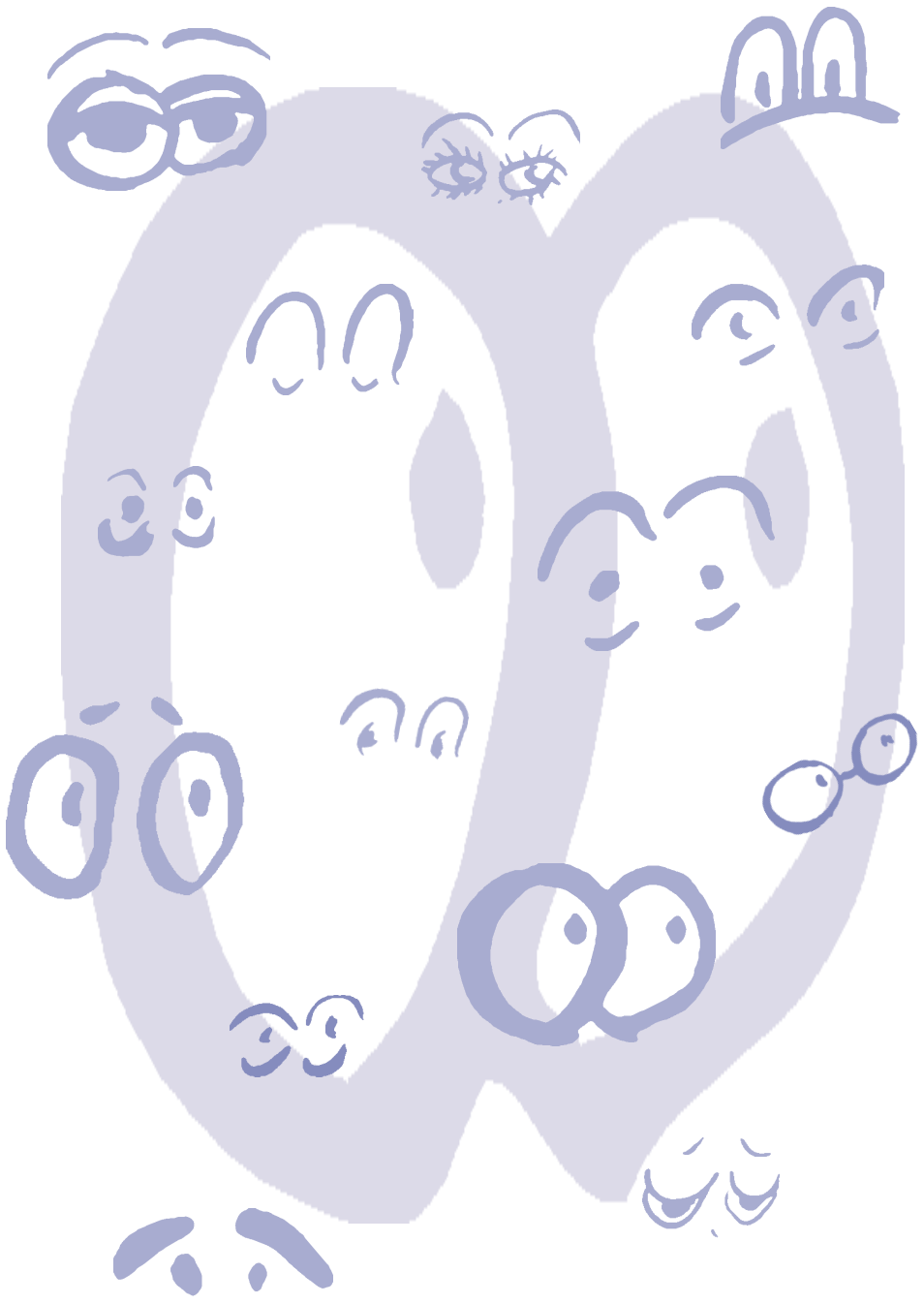
## MÃOS

HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DAS MÃOS .....	18
ESTICAR OS DEDOS .....	20
LEVANTAR OS DEDOS COM AJUDA .....	22
SEPARAR E JUNTAR OS DEDOS .....	24
LEVANTAR OS DEDOS SEM AJUDA .....	26
JUNTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA .....	28
SEPARAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA .....	30
PINÇA CONTRA RESISTÊNCIA .....	32
ESTICAR O POLEGAR .....	34
ABRIR O POLEGAR .....	36
ABRIR O POLEGAR CONTRA RESISTÊNCIA .....	38
ESTICAR O PUNHO .....	40
DOBRAR O PUNHO PARA TRÁS .....	42
LEVANTAR O PUNHO CONTRA RESISTÊNCIA .....	44

## PÉS

HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DOS PÉS .....	48
ESTICAR A PERNA E O PÉ .....	50
LEVANTAR O PÉ .....	52
LEVANTAR O PÉ CONTRA RESISTÊNCIA .....	54
ESTICAR OS DEDOS .....	56
MOVIMENTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA .....	58





## ABRIR E FECHAR



## Exercício 1 - Abrir e Fechar

### Indicação:

Dificuldade em fechar os olhos (fraqueza muscular)

### Objetivo Principal:

Melhorar a força muscular, facilitando o fechamento completo dos olhos.

### Técnica:

- Fechar os olhos sem forçar.
- Apertar com força máxima.
- Contar até 5 devagar .
- Abrir e descansar.

### Frequência:

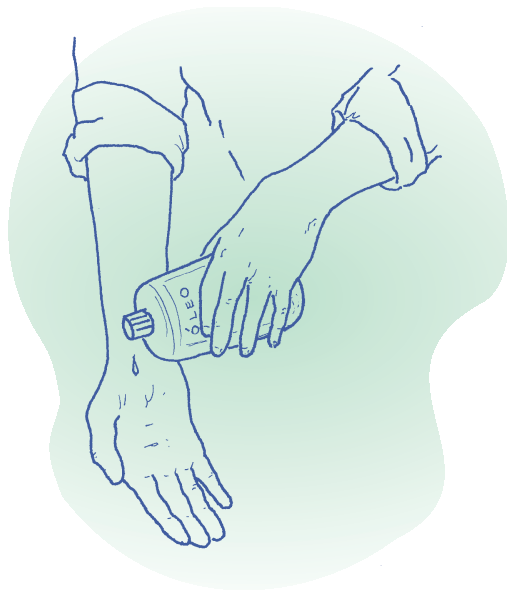
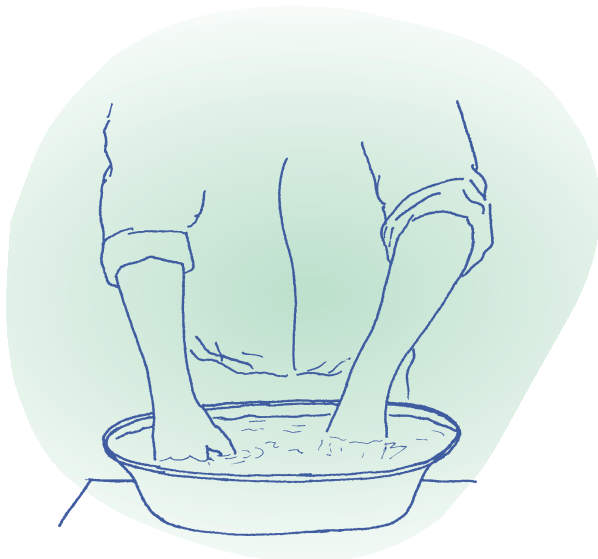
- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia





MÃOS

## HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DAS MÃOS



# LEMBRE-SE!

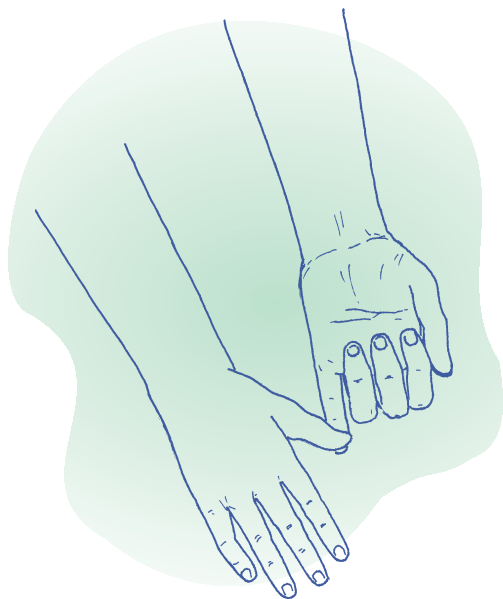
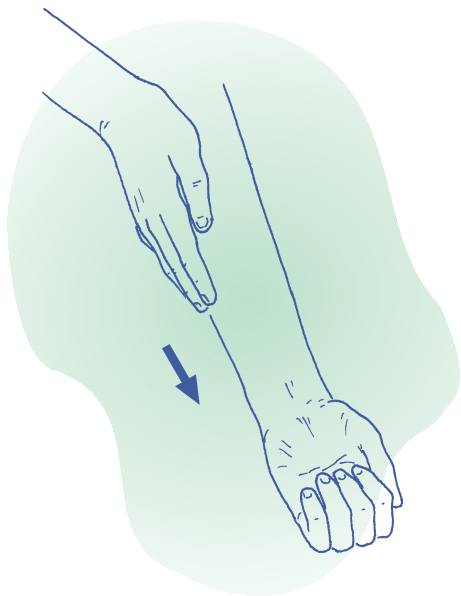
## HIDRATE E LUBRIFIQUE SUAS MÃOS ANTES DOS EXERCÍCIOS

### Técnica:

- Colocar água (à temperatura ambiente) em uma bacia.
- Deixar as mãos na água durante 10 minutos.
- Enxugar levemente.
- Pingar algumas gotas de óleo nas mãos e espalhar bem.

## ESTICAR OS DEDOS

(Alongamento dos Dedos)



## Exercício 1 - Esticar os Dedos

### Indicação:

Dedos em garra

### Objetivo Principal:

Manter ou melhorar o movimento articular (das juntas) com a ajuda da sua outra mão.

### Técnica:

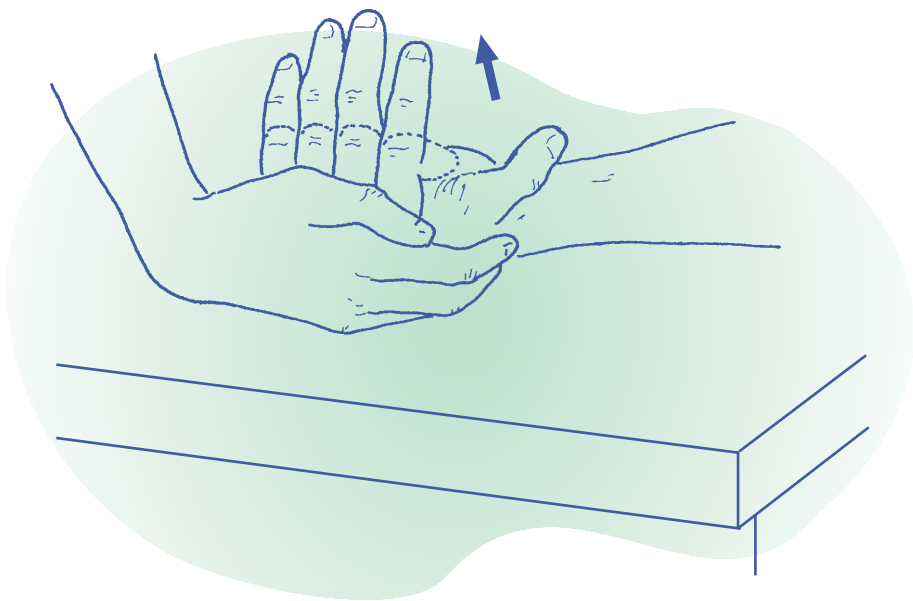
- Apoiar a mão na mesa ou no colo (como mostra o desenho).
- Com a outra mão iniciar o deslizamento desde o cotovelo até o dedo.
- No final segurar o dedo o mais aberto possível e contar até 30 devagar.
- Repetir com cada dedo.

### Frequência:

- Repetir 3 vezes com cada dedo
- 3 vezes ao dia

## LEVANTAR OS DEDOS COM AJUDA

(Posição Intrínseca)



## Exercício 2 - Levantar os Dedos com Ajuda

### Indicação:

Dedos em garra e fraqueza dos músculos da mão

### Objetivo Principal:

Manter ou melhorar o movimento articular (das juntas) dos dedos.

### Técnica:

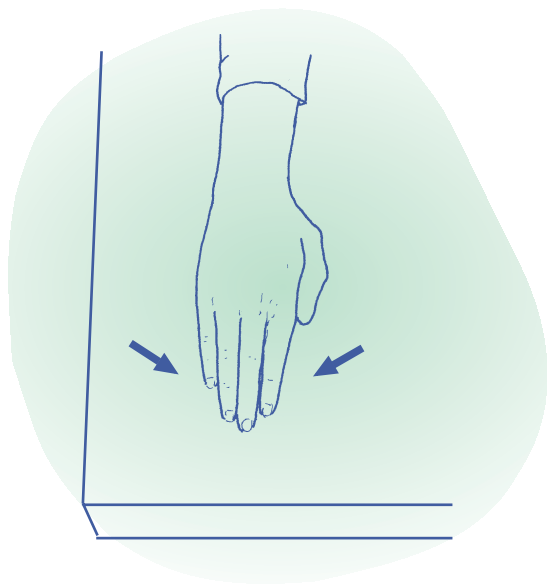
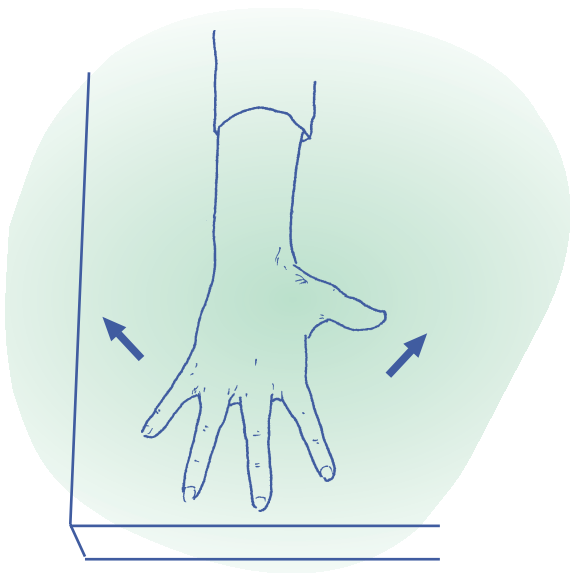
- Colocar a mão na perna com os dedos fechados (conforme o desenho).
- Com a outra mão manter os dedos nessa posição.
- Levantar as pontas dos dedos até ficarem retos (em pé como no desenho).
- Contar até 30 devagar.

### Frequência:

- Repetir 3 vezes
- 3 vezes ao dia

## SEPARAR E JUNTAR OS DEDOS

(Abdução e Adução dos Dedos)



## Exercício **3** - Separar e Juntar os Dedos

### Indicação:

Dificuldade para separar e juntar os dedos

### Objetivo Principal:

Manter o espaço entre os dedos e melhorar a força muscular.

### Técnica:

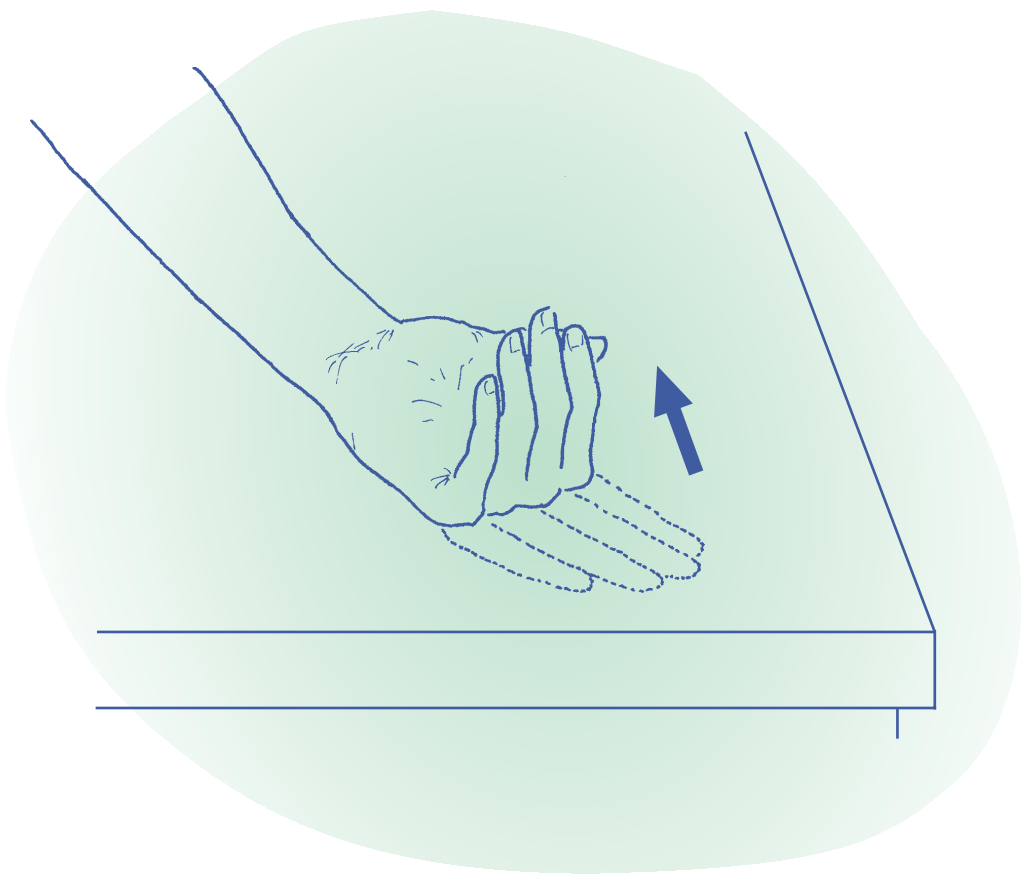
- Colocar a mão aberta com a palma voltada para baixo (apoiada na mesa).
- Separar os dedos com força.
- Contar até 5 devagar.
- Juntar os dedos com força.
- Contar até 5 devagar.

### Frequência:

- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia

## LEVANTAR OS DEDOS SEM AJUDA

(Posição Intrínseca)



## Exercício 4 - Levantar os Dedos sem Ajuda

### Indicação:

Dificuldade para levantar os dedos (fraqueza muscular)

### Objetivo Principal:

Melhorar o movimento dos dedos sem ajuda da outra mão.

### Técnica:

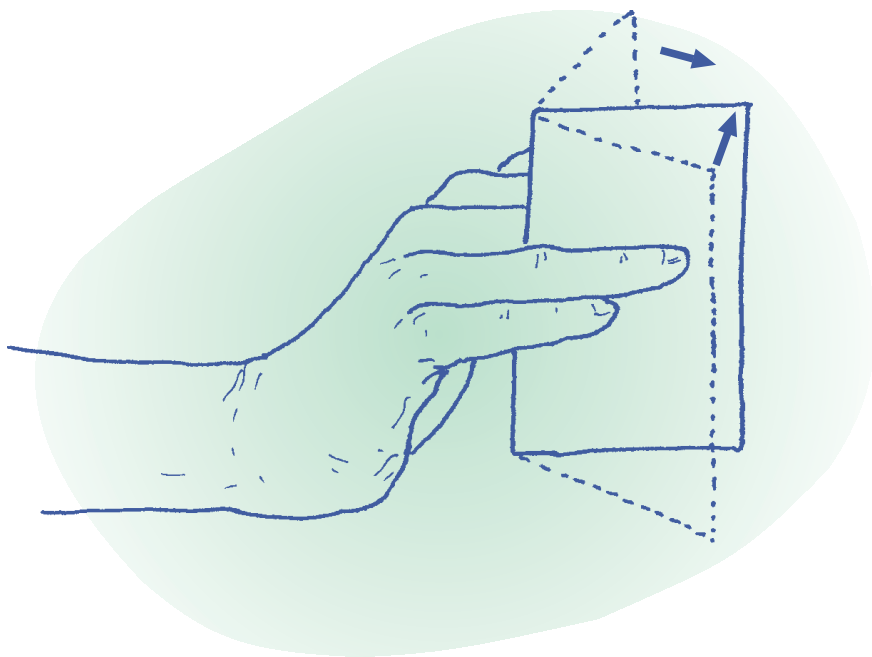
- Apoiar a mão com os dedos esticados na perna ou na mesa, mantendo os dedos esticados.
- Levantar as pontas dos dedos até ficarem retos (em pé, como mostra o desenho).
- Segurar os dedos levantados (em pé).
- Contar até 5 devagar.
- Voltar à posição inicial e descansar.

### Freqüência:

- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia

## JUNTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA

(Adução dos Dedos contra Resistência)



## Exercício **5** - Juntar os Dedos contra Resistência

### Indicação:

Diminuição da força muscular para juntar os dedos

### Objetivo Principal:

Melhorar a força muscular para juntar os dedos (contra resistência).

### Técnica:

- Separar os dedos.
- Colocar uma folha de papel dobrado entre os dedos.
- Apertar (juntando os dedos) e contar até 5 devagar.
- Separar e descansar.

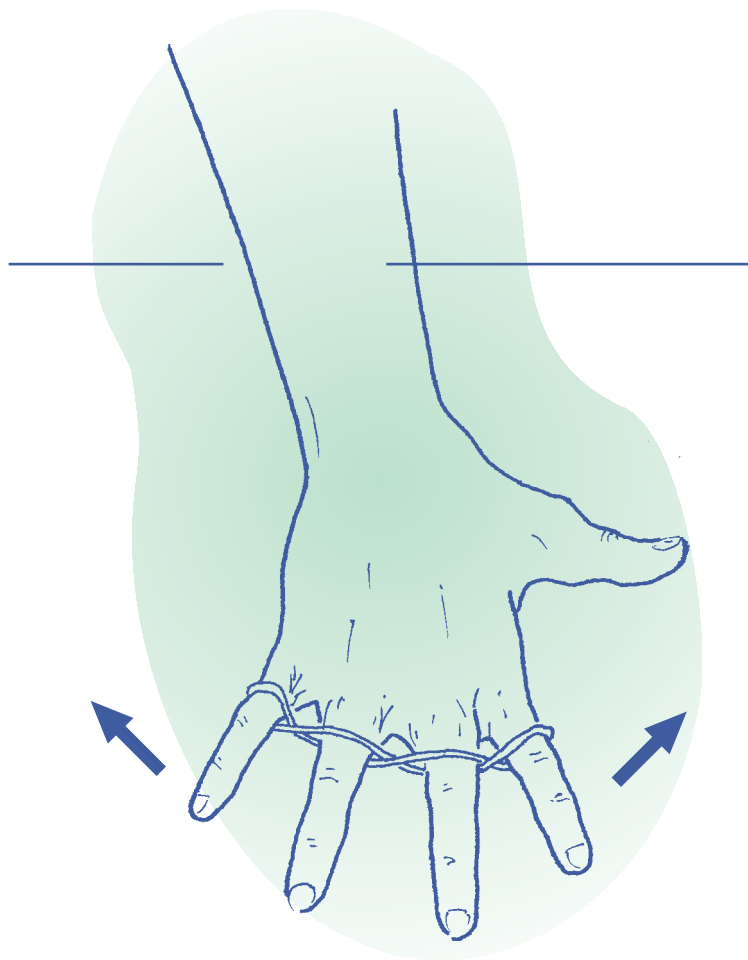
### Frequência:

- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia

**Observação:** Pode ser feito com todos os dedos juntos ou cada espaço (entre dedos) separado.

## SEPARAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA

(Abdução dos Dedos contra Resistência)



## Exercício **6** - Separar os Dedos contra Resistência

### Indicação:

Diminuição da força muscular para separar os dedos

### Objetivo Principal:

Melhorar a força muscular para separar os dedos (contra resistência).

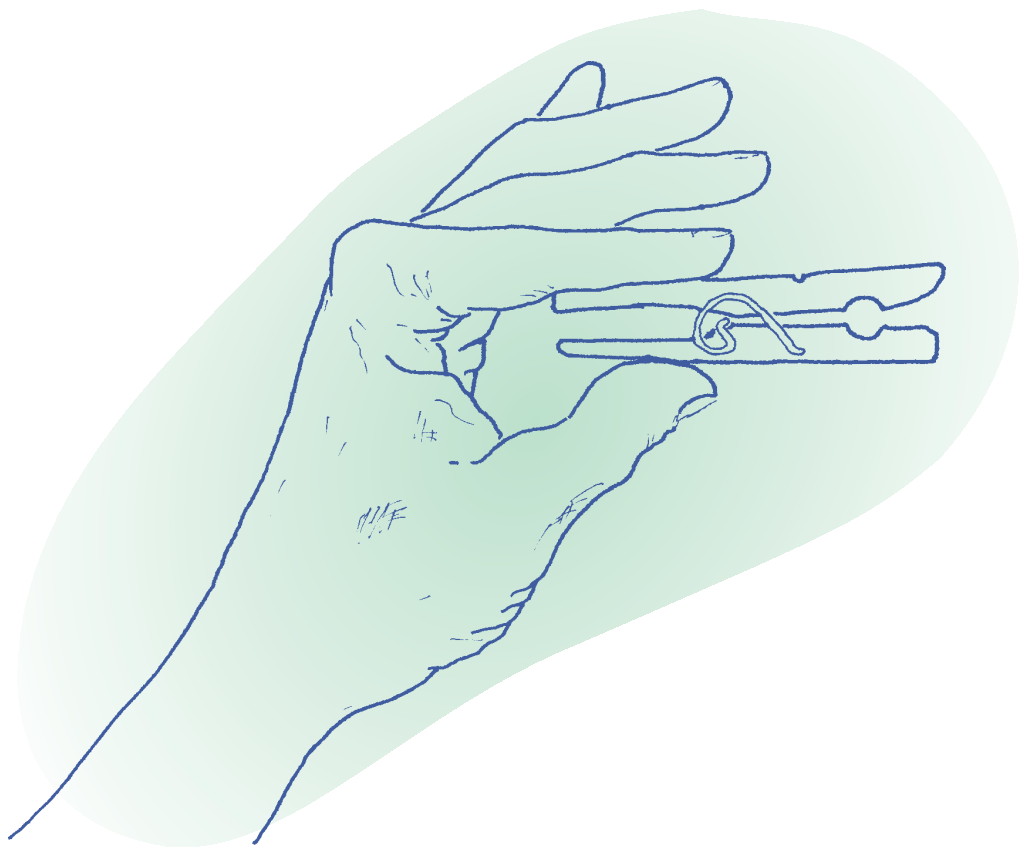
### Técnica:

- Passar um elástico (gominha) em cada dedo cruzando-o entre cada um (como mostra o desenho).
- Observar se está bem próximo à mão, antes da 1° articulação (junta) de cada dedo.
- Separar os dedos.
- Segurar com força e contar até 5 devagar.
- Fechar e descansar.

### Freqüência:

- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia

## PINÇA CONTRA RESISTÊNCIA



## Exercício 7 - Pinça contra Resistência

### Indicação:

Diminuição da força dos músculos pequenos da mão (intrínsecos) para fazer a pinça

### Objetivo Principal:

Melhorar a força para fazer a pinça (contra resistência).

### Técnica:

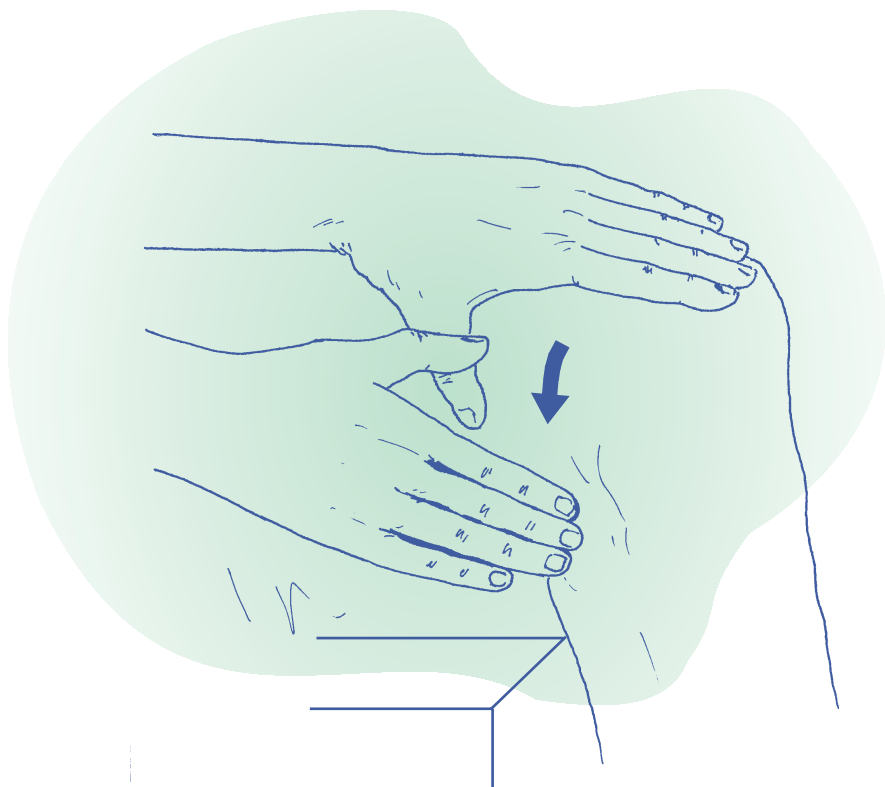
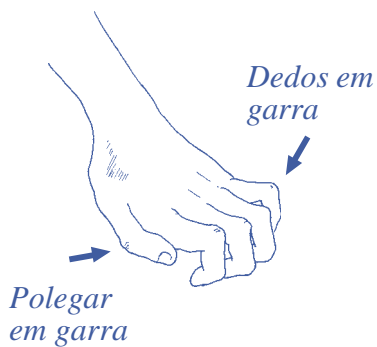
- Segurar um pregador de roupa entre o polegar e o 2º dedo (mantendo-os esticados).
- Apertar um pouco o pregador.
- Contar até 5 devagar.
- Soltar e descansar.
- Repetir com o 3º, 4º e 5º dedos.

### Frequência:

- Repetir 10 vezes com cada dedo
- 3 vezes ao dia

## ESTICAR O POLEGAR

(Alongamento do Polegar)



## Exercício 8 - Esticar o Polegar

### Indicação:

Polegar em garra

### Objetivo Principal:

Manter ou melhorar o movimento articular (da junta) com a ajuda da sua outra mão.

### Técnica:

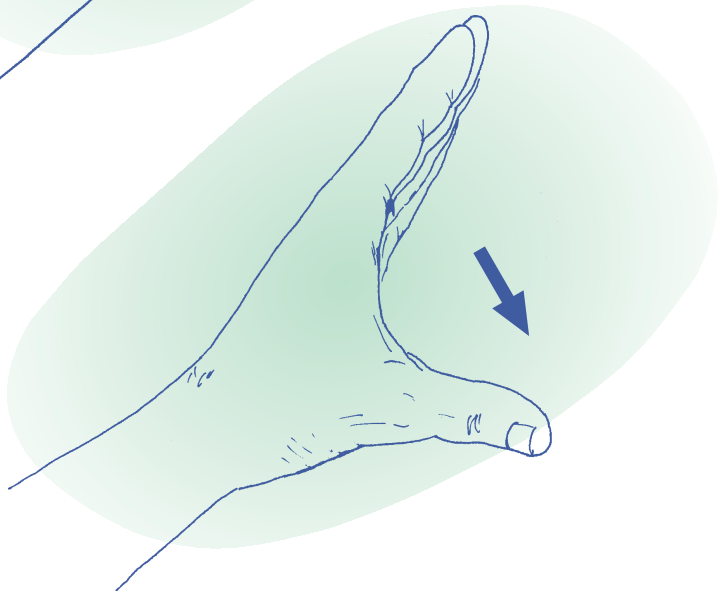
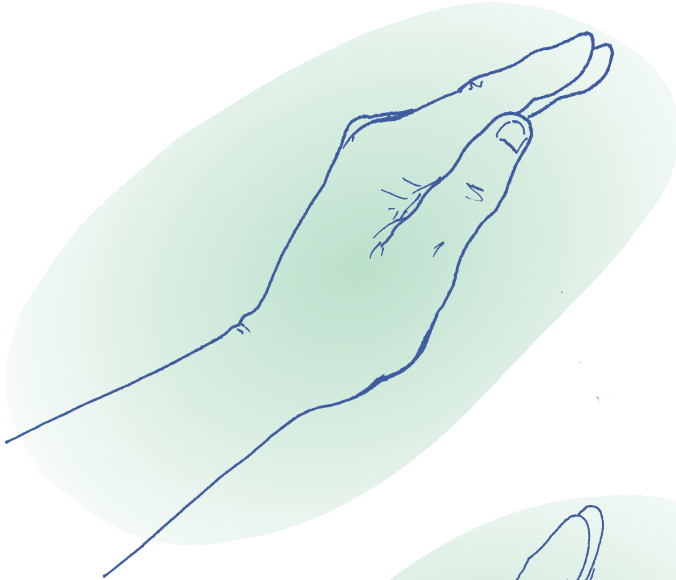
- Apoiar a mão no joelho (como mostra o desenho).
- Com a outra mão iniciar o deslizamento dentro do espaço entre o 2º dedo e o 1º (polegar).
- No final segurar o polegar aberto e contar até 30 devagar.

### Frequência:

- Repetir 3 vezes
- 3 vezes ao dia

## ABRIR O POLEGAR

(Abdução do Polegar)



## Exercício 9 - Abrir o Polegar

### Indicação:

Dificuldade para abrir o polegar (fraqueza muscular)

### Objetivo Principal:

Manter ou melhorar o movimento articular (junta) do polegar e melhorar a força muscular do polegar.

### Técnica:

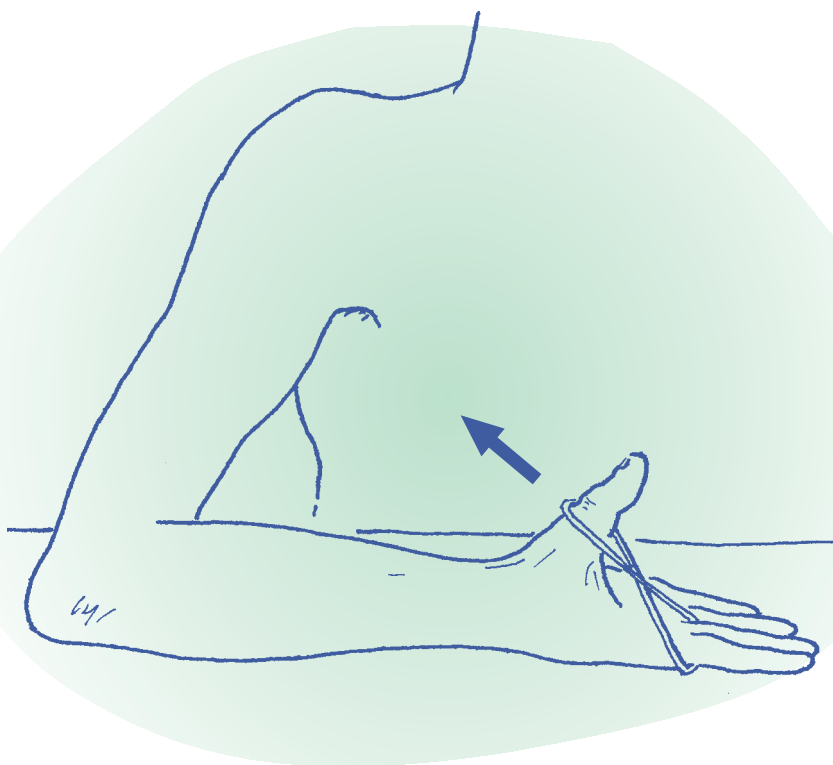
- Apoiar o antebraço na perna deixando a mão para fora.
- Colocar o polegar abaixo do 2º dedo e abrí-lo para baixo com força (como mostra o desenho).
- Contar até 5 devagar.
- Descansar.

### Frequência:

- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia

## ABRIR O POLEGAR CONTRA RESISTÊNCIA

(Abdução do Polegar contra Resistência)



## Exercício 10 - Abrir o Polegar contra Resistência

### Indicação:

Diminuição da força do polegar para abrir

### Objetivo Principal:

Melhorar a força para abrir o polegar (contra resistência).

### Técnica:

- Colocar a mão apoiada na mesa (como mostra o desenho).
- Passar o elástico (gominha) no 2º e 3º dedos, girar o elástico e prender no polegar (como mostra o desenho).
- Observar se o elástico está próximo à mão, antes da articulação (junta) do polegar.
- Colocar o polegar em cima do 2º e 3º dedos e levantar o polegar reto.
- Contar até 5 devagar.
- Descansar.

### Frequência:

- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia

## ESTICAR O PUNHO

(Alongamento do Punho)



## Exercício 11 - Esticar o Punho

### Indicação:

Mão caída

### Objetivo Principal:

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

### Técnica:

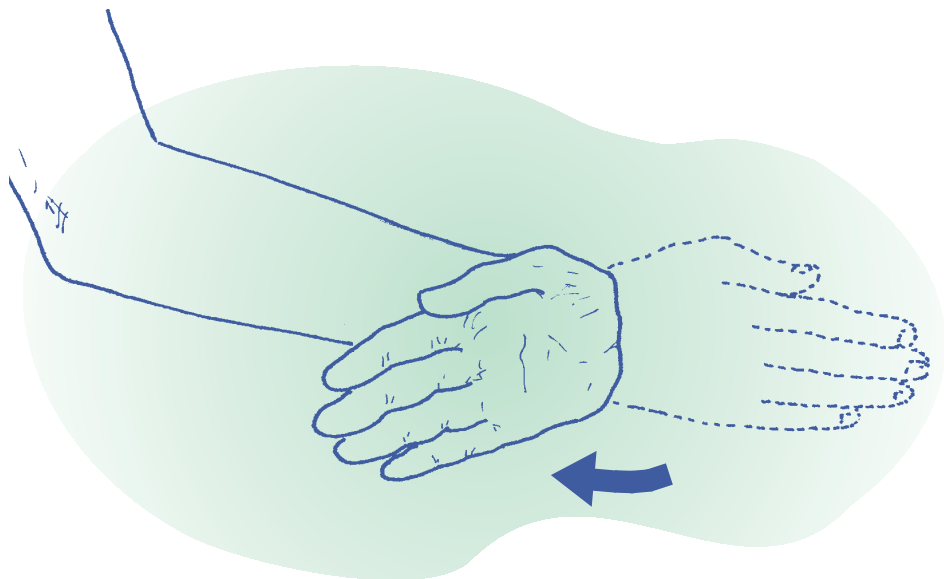
- Apoiar o antebraço na perna ou na mesa deixando a mão para fora.
- Com a ajuda da outra mão dobrar o punho para trás.
- Contar até 30 devagar.

### Frequência:

- Repetir 3 vezes
- 3 vezes ao dia

## DOBRAR O PUNHO PARA TRÁS

(Extensão do Punho)



## Exercício 12 - Dobrar o Punho para Trás

### Indicação:

Dificuldade para dobrar o punho para trás (fraqueza muscular)

### Objetivo Principal:

Manter o movimento articular (junta) do punho e melhorar a força muscular.

### Técnica:

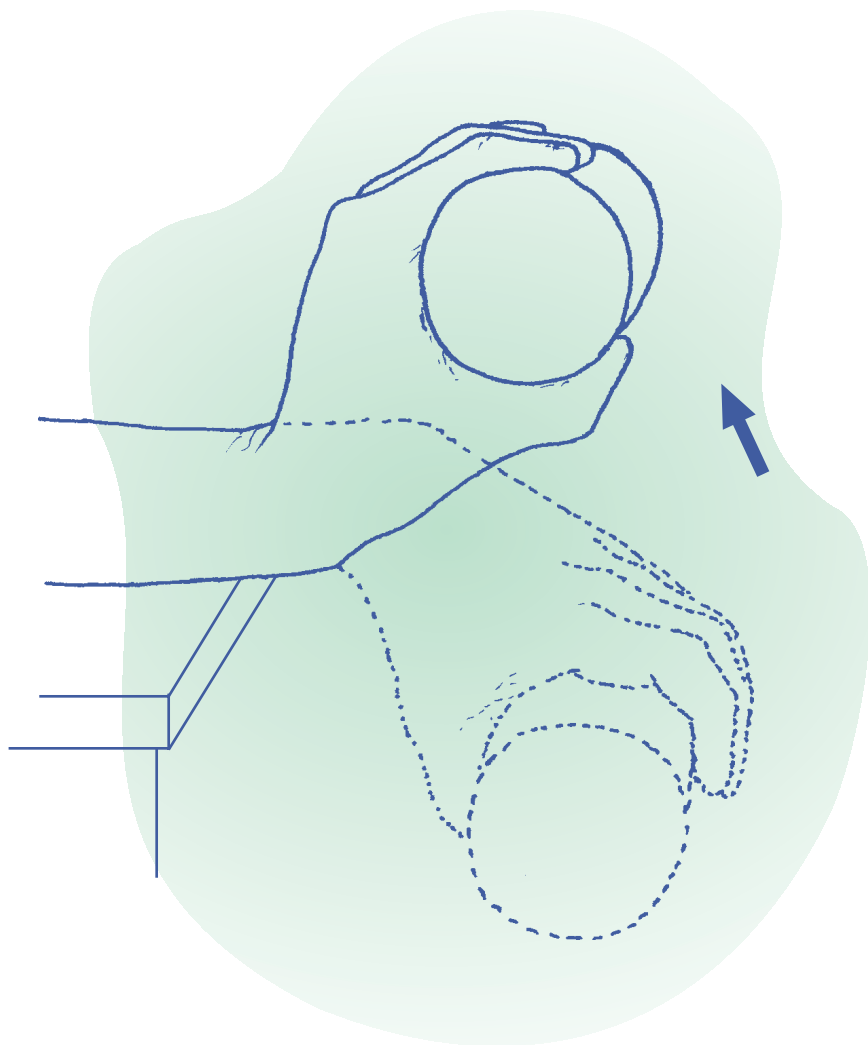
- Colocar o antebraço e mão apoiados na mesa virados de lado (como mostra o desenho).
- Dobrar o punho para trás.
- Segurar com força e contar até 5 devagar.
- Descansar.

### Frequência:

- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia

## LEVANTAR O PUNHO CONTRA RESISTÊNCIA

(Extensão do Punho contra Resistência)



## Exercício 13 - Levantar o Punho contra Resistência

### Indicação:

Diminuição da força dos músculos extensores do punho (para levantar o punho)

### Objetivo Principal:

Melhorar a força para levantar o punho (contra resistência).

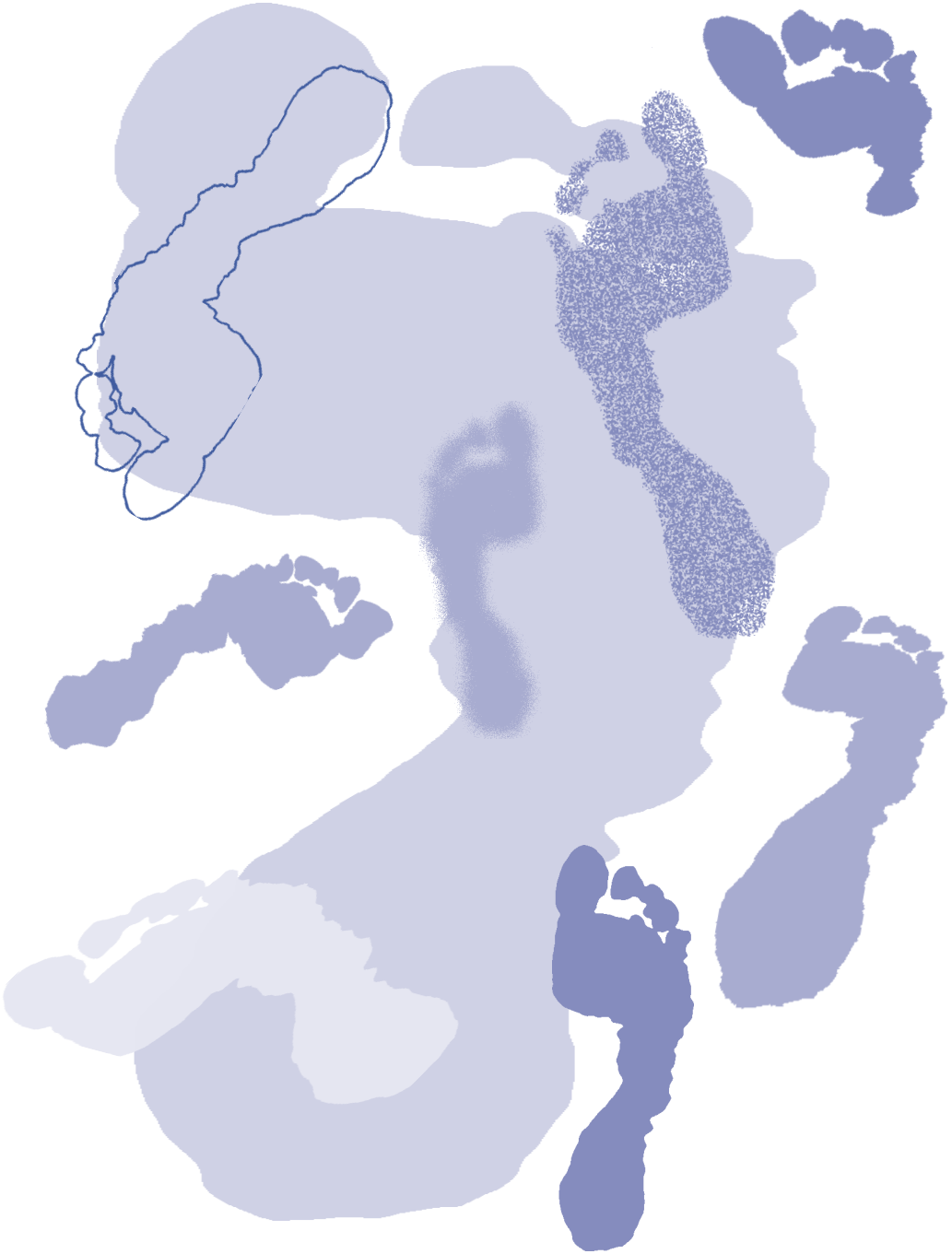
### Técnica:

- Apoiar o antebraço na mesa ou na perna deixando a mão para fora.
- Segurar uma latinha (ou outro objeto) com areia (peso).
- Levantar o punho segurando o peso .
- Contar até 5 devagar.
- Abaixar o punho devagar e descansar.

### Frequência:

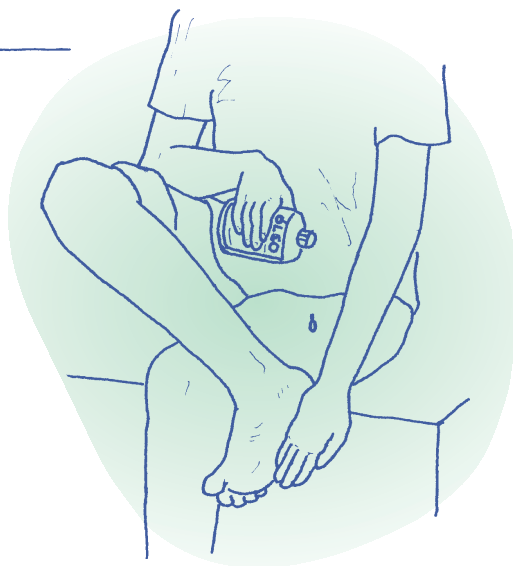
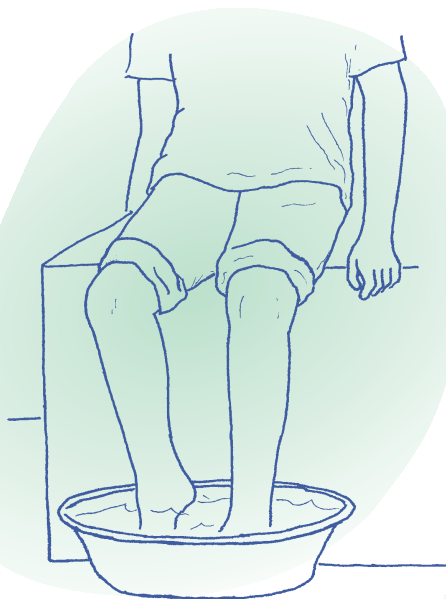
- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia





PÉS

## HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DOS PÉS



# LEMBRE-SE!

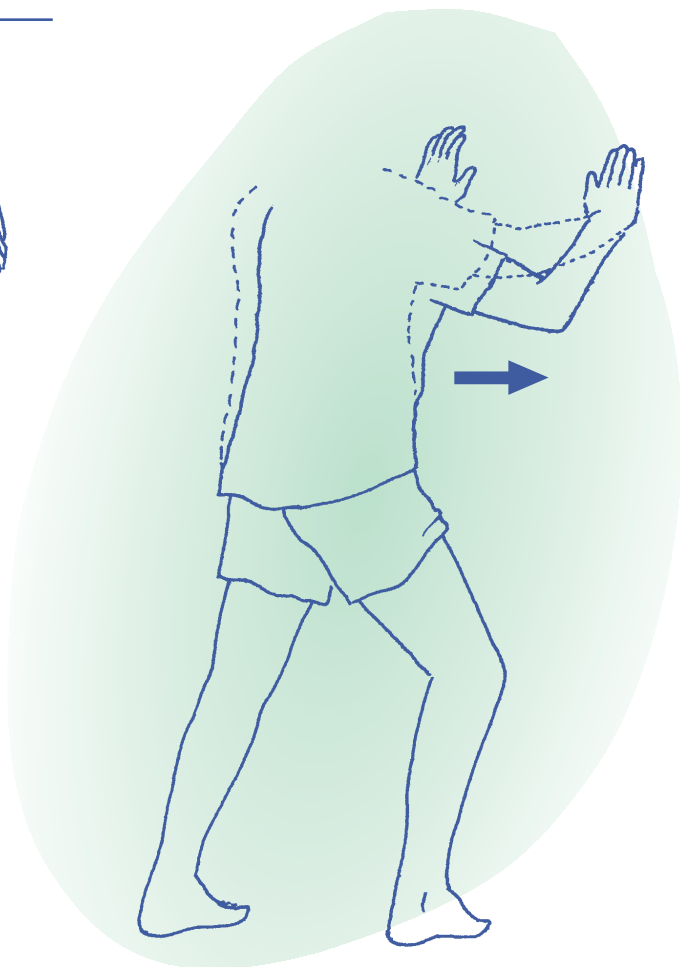
## HIDRATE E LUBRIFIQUE SEUS PÉS ANTES DOS EXERCÍCIOS

### Técnica:

- Colocar água (à temperatura ambiente) em uma bacia.
- Deixar os pés na água durante 10 minutos.
- Enxugar levemente.
- Pingar algumas gotas de óleo nos pés e espalhar bem.

## ESTICAR A PERNA E O PÉ

(Alongamento da Perna e do Pé)



## Exercício **1** - Esticar a Perna e o Pé

### Indicação:

Pé caído ou diminuição da força muscular para levantar o pé

### Objetivo Principal:

Manter ou melhorar o movimento articular (junta) do tornozelo (evitar que fique duro).

### Técnica:

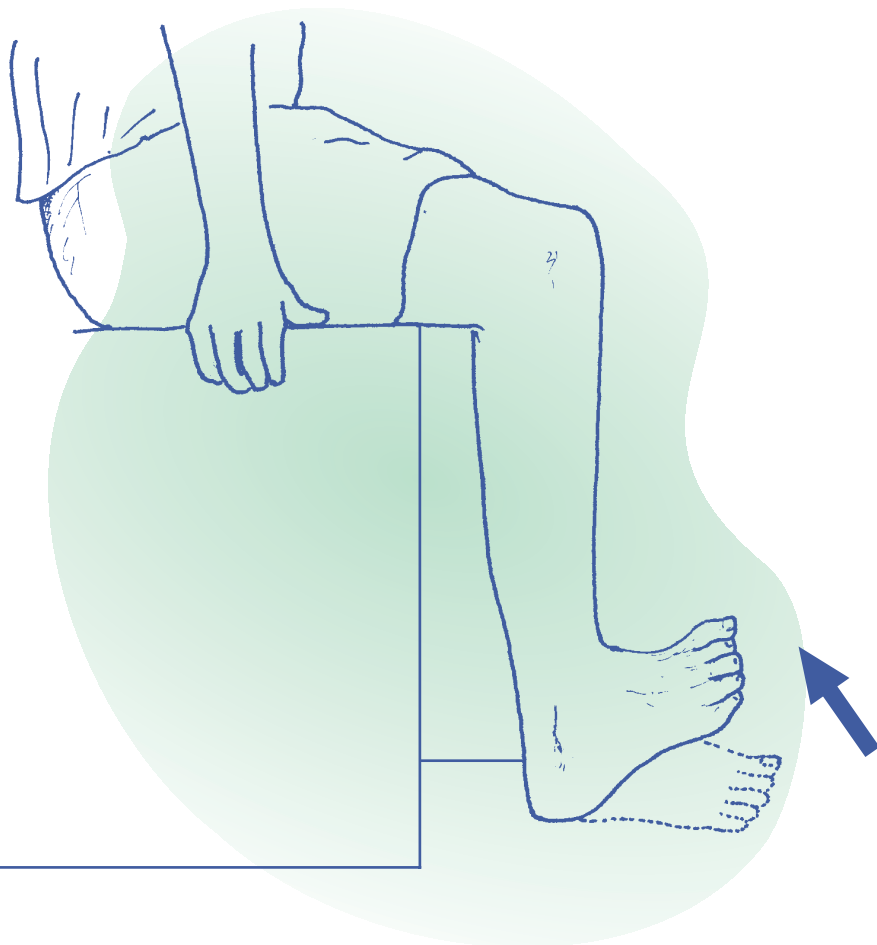
- Ficar em pé, próximo à parede.
- Apoiar as duas mãos na parede, na altura dos ombros.
- Colocar o pé direito na frente e dobrar um pouco o joelho.
- Colocar o pé esquerdo atrás e esticar a perna.
- Dobrar os braços e manter a coluna reta.
- Manter os calcanhares apoiados no chão e os pés apontando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

### Frequência:

- Repetir 3 vezes com cada perna
- 3 vezes ao dia

## LEVANTAR O PÉ

(Dorsiflexão do Pé)



## Exercício **2** - Levantar o Pé

### Indicação:

Dificuldade para levantar o pé (pé caído)

### Objetivo Principal:

Melhorar a força muscular, para levantar o pé (melhorando o andar).

### Técnica:

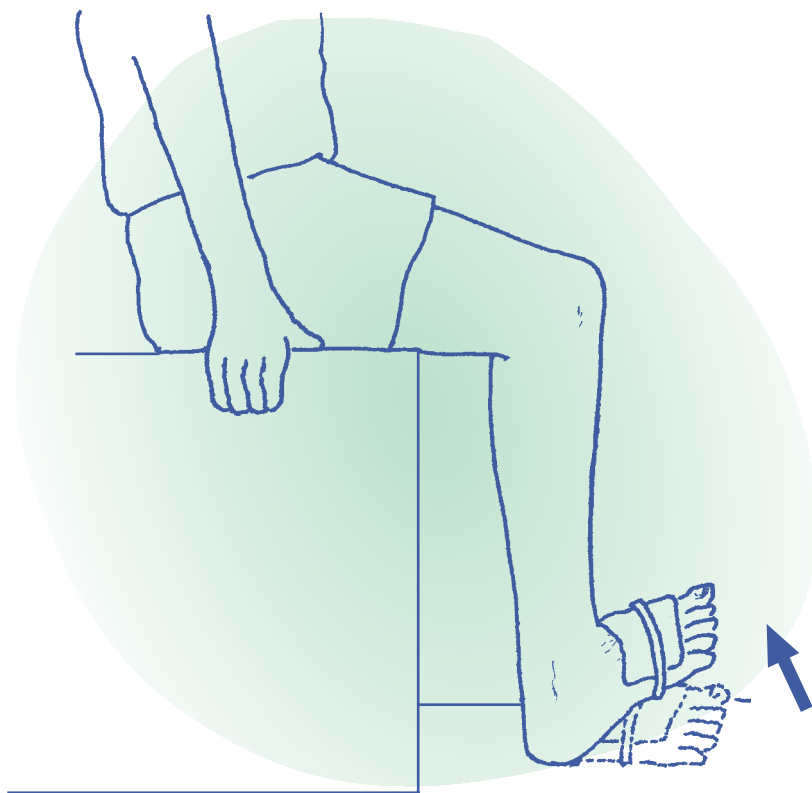
- Sentar com o pé apoiado no chão.
- Levantar a ponta do pé o máximo possível, mantendo o calcanhar no chão.
- Contar até 5 devagar.
- Abaixar o pé devagar e descansar.

### Frequência:

- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia

## LEVANTAR O PÉ CONTRA RESISTÊNCIA

(Dorsiflexão contra Resistência)



## Exercício **3** - Levantar o Pé contra Resistência

### Indicação:

Diminuição da força muscular para levantar o pé

### Objetivo Principal:

Melhorar a força muscular para levantar o pé (contra resistência).

### Técnica:

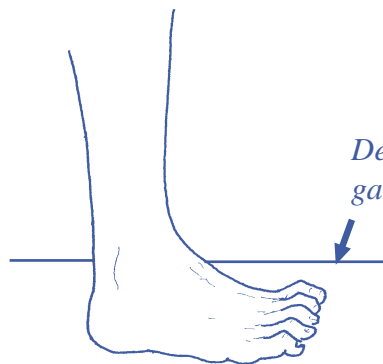
- Sentar em um local alto, com o pé sem apoio.
- Colocar um peso sobre o peito do pé.
- Levantar a ponta do pé.
- Contar até 5 devagar.
- Abaixar o pé e descansar.

### Frequência:

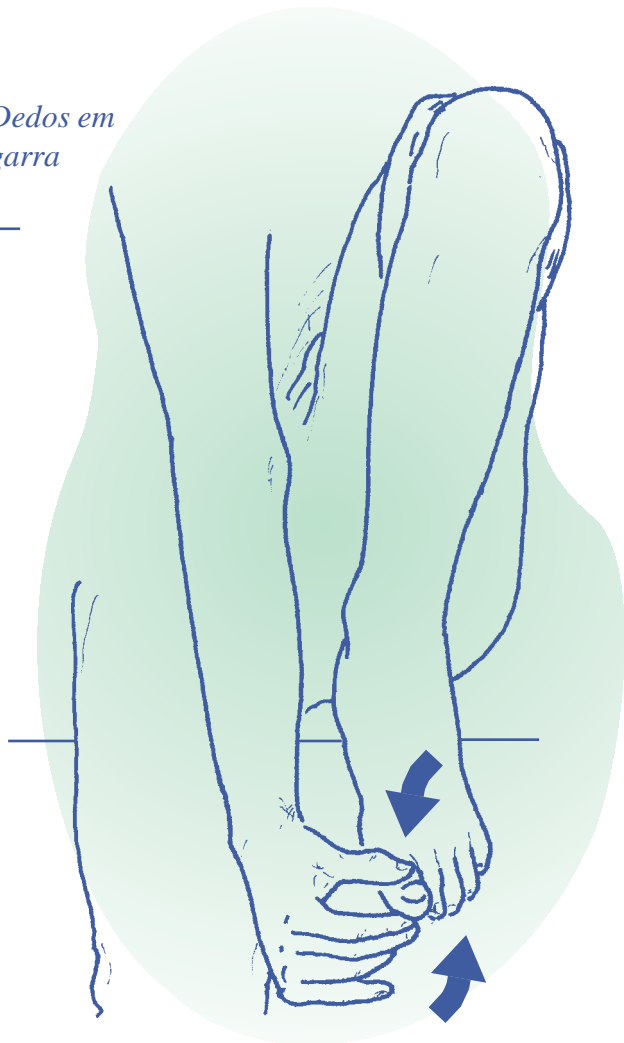
- Repetir 10 vezes
- 3 vezes ao dia

## ESTICAR OS DEDOS

(Alongamento dos Dedos)



*Dedos em  
garra*



## Exercício 4 - Esticar os Dedos

### Indicação:

Dedos em garra

### Objetivo Principal:

Manter ou melhorar o movimento articular (juntas) com ajuda da mão.

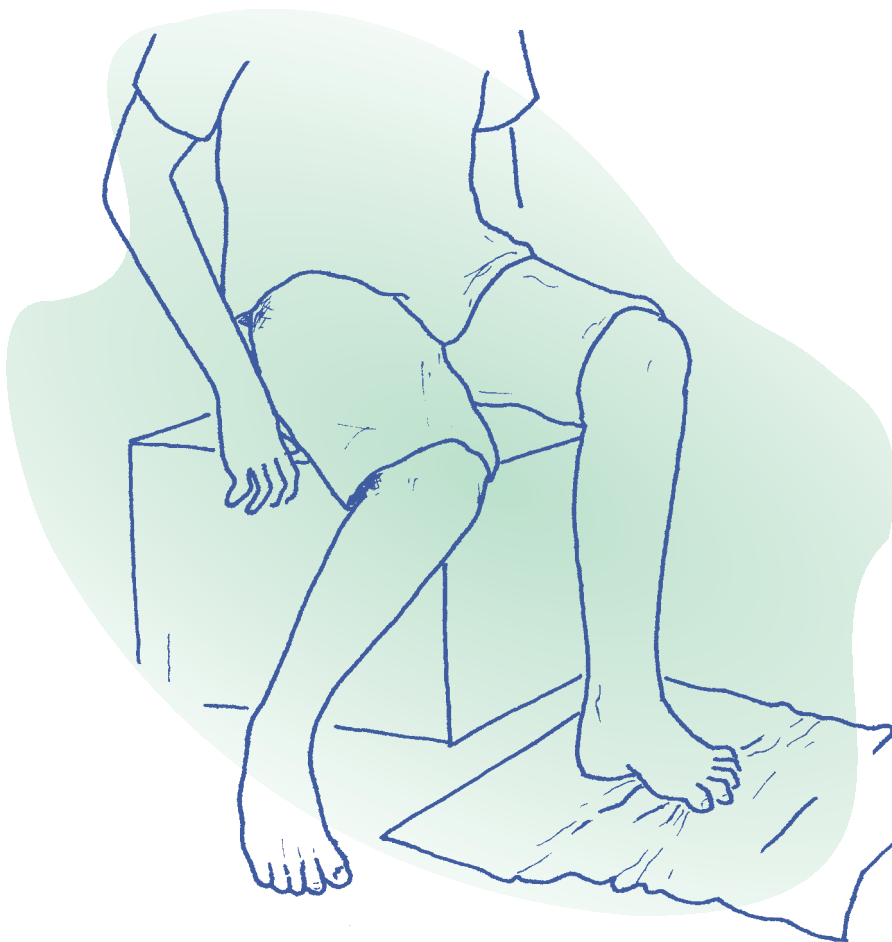
### Técnica:

- Apoiar o pé sobre a cadeira (como na ilustração ao lado) ou sobre o joelho da outra perna.
- Segurar a junta próxima do dedo com uma das mãos (como mostra o desenho).
- Esticar a ponta do dedo o máximo possível com a ajuda da outra mão.
- Contar até 30 devagar.
- Repetir com todos os dedos.

### Frequência:

- Repetir 3 vezes com cada dedo
- 3 vezes ao dia

## MOVIMENTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA



## Exercício **5** - Movimentar os Dedos contra Resistência

### Indicação:

Diminuição da força muscular dos pequenos músculos do pé (início da garra)

### Objetivo Principal:

Melhorar a força dos músculos pequenos do pé para evitar ou diminuir as garras.

### Técnica:

- Colocar uma toalha esticada no chão.
- Sentar e apoiar o pé em cima da toalha.
- Manter o calcanhar no chão.
- Dobrar os dedos puxando toda a toalha para baixo do pé.
- Esticar os dedos, esticando a toalha (voltando à posição inicial).
- Descansar.
- Repetir com o outro pé, se for necessário.

### Frequência:

- Repetir 5 vezes
- 3 vezes ao dia



# Vamos escolher os seus exercícios

(Os exercícios devem ser feitos de acordo com as necessidades de cada pessoa)

FORÇA	DESCRIÇÃO	ORIENTAÇÃO
FORTE	5 Realiza o movimento completo contra gravidade com resistência máxima	Não necessita de exercícios
	4 Realiza o movimento completo contra gravidade com resistência parcial	Exercícios ativos com resistência
FRACA	3 Realiza o movimento completo contra gravidade	Exercícios ativos com pouca resistência ou sem ela.
	2 Realiza o movimento parcial	Alongamento, exercícios passivos Exercícios com ajuda da outra mão Exercícios ativos sem resistência
NENHUMA	1 Contração muscular sem movimento	Alongamento, exercícios passivos Exercício com ajuda da outra mão
	0 Paralisia (nenhum movimento)	Alongamento, exercícios passivos

# ESSES EXERCÍCIOS SÃO INDICADOS PARA VOCÊ

(Faça os exercícios indicados com um "X" na coluna "INDICAÇÃO")

EXERCÍCIO	Pg.	INDICAÇÃO
<b>OLHOS</b>		
ABRIR E FECHAR	14	
<b>MÃOS</b>		
HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DAS MÃOS	18	
ESTICAR OS DEDOS	20	
LEVANTAR OS DEDOS COM AJUDA	22	
SEPARAR E JUNTAR OS DEDOS	24	
LEVANTAR OS DEDOS SEM AJUDA	26	
JUNTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	28	
SEPARAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	30	
PINÇA CONTRA RESISTÊNCIA	32	
ESTICAR O POLEGAR	34	
ABRIR O POLEGAR	36	
ABRIR O POLEGAR CONTRA RESISTÊNCIA	38	
ESTICAR O PUNHO	40	
DOBRAR O PUNHO PARA TRÁS	42	
LEVANTAR O PUNHO CONTRA RESISTÊNCIA	44	
<b>PÉS</b>		
HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DOS PÉS	48	
ESTICAR A PERNA E O PÉ	50	
ESTICAR OS DEDOS	52	
LEVANTAR O PÉ	54	
LEVANTAR O PÉ CONTRA RESISTÊNCIA	56	
MOVIMENTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	58	

Nome: \_\_\_\_\_

Profissional: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

# ESSES EXERCÍCIOS SÃO INDICADOS PARA VOCÊ

(Faça os exercícios indicados com um "X" na coluna "INDICAÇÃO")

EXERCÍCIO	Pg.	INDICAÇÃO
<b>OLHOS</b>		
ABRIR E FECHAR	14	
<b>MÃOS</b>		
HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DAS MÃOS	18	
ESTICAR OS DEDOS	20	
LEVANTAR OS DEDOS COM AJUDA	22	
SEPARAR E JUNTAR OS DEDOS	24	
LEVANTAR OS DEDOS SEM AJUDA	26	
JUNTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	28	
SEPARAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	30	
PINÇA CONTRA RESISTÊNCIA	32	
ESTICAR O POLEGAR	34	
ABRIR O POLEGAR	36	
ABRIR O POLEGAR CONTRA RESISTÊNCIA	38	
ESTICAR O PUNHO	40	
DOBRAR O PUNHO PARA TRÁS	42	
LEVANTAR O PUNHO CONTRA RESISTÊNCIA	44	
<b>PÉS</b>		
HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DOS PÉS	48	
ESTICAR A PERNA E O PÉ	50	
ESTICAR OS DEDOS	52	
LEVANTAR O PÉ	54	
LEVANTAR O PÉ CONTRA RESISTÊNCIA	56	
MOVIMENTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	58	

Nome: \_\_\_\_\_

Profissional: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

# ESSES EXERCÍCIOS SÃO INDICADOS PARA VOCÊ

(Faça os exercícios indicados com um "X" na coluna "INDICAÇÃO")

EXERCÍCIO	Pg.	INDICAÇÃO
<b>OLHOS</b>		
ABRIR E FECHAR	14	
<b>MÃOS</b>		
HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DAS MÃOS	18	
ESTICAR OS DEDOS	20	
LEVANTAR OS DEDOS COM AJUDA	22	
SEPARAR E JUNTAR OS DEDOS	24	
LEVANTAR OS DEDOS SEM AJUDA	26	
JUNTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	28	
SEPARAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	30	
PINÇA CONTRA RESISTÊNCIA	32	
ESTICAR O POLEGAR	34	
ABRIR O POLEGAR	36	
ABRIR O POLEGAR CONTRA RESISTÊNCIA	38	
ESTICAR O PUNHO	40	
DOBRAR O PUNHO PARA TRÁS	42	
LEVANTAR O PUNHO CONTRA RESISTÊNCIA	44	
<b>PÉS</b>		
HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DOS PÉS	48	
ESTICAR A PERNA E O PÉ	50	
ESTICAR OS DEDOS	52	
LEVANTAR O PÉ	54	
LEVANTAR O PÉ CONTRA RESISTÊNCIA	56	
MOVIMENTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	58	

Nome: \_\_\_\_\_

Profissional: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

# ESSES EXERCÍCIOS SÃO INDICADOS PARA VOCÊ

(Faça os exercícios indicados com um "X" na coluna "INDICAÇÃO")

EXERCÍCIO	Pg.	INDICAÇÃO
<b>OLHOS</b>		
ABRIR E FECHAR	14	
<b>MÃOS</b>		
HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DAS MÃOS	18	
ESTICAR OS DEDOS	20	
LEVANTAR OS DEDOS COM AJUDA	22	
SEPARAR E JUNTAR OS DEDOS	24	
LEVANTAR OS DEDOS SEM AJUDA	26	
JUNTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	28	
SEPARAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	30	
PINÇA CONTRA RESISTÊNCIA	32	
ESTICAR O POLEGAR	34	
ABRIR O POLEGAR	36	
ABRIR O POLEGAR CONTRA RESISTÊNCIA	38	
ESTICAR O PUNHO	40	
DOBRAR O PUNHO PARA TRÁS	42	
LEVANTAR O PUNHO CONTRA RESISTÊNCIA	44	
<b>PÉS</b>		
HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DOS PÉS	48	
ESTICAR A PERNA E O PÉ	50	
ESTICAR OS DEDOS	52	
LEVANTAR O PÉ	54	
LEVANTAR O PÉ CONTRA RESISTÊNCIA	56	
MOVIMENTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	58	

Nome: \_\_\_\_\_

Profissional: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

# ESSES EXERCÍCIOS SÃO INDICADOS PARA VOCÊ

(Faça os exercícios indicados com um "X" na coluna "INDICAÇÃO")

EXERCÍCIO	Pg.	INDICAÇÃO
<b>OLHOS</b>		
ABRIR E FECHAR	14	
<b>MÃOS</b>		
HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DAS MÃOS	18	
ESTICAR OS DEDOS	20	
LEVANTAR OS DEDOS COM AJUDA	22	
SEPARAR E JUNTAR OS DEDOS	24	
LEVANTAR OS DEDOS SEM AJUDA	26	
JUNTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	28	
SEPARAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	30	
PINÇA CONTRA RESISTÊNCIA	32	
ESTICAR O POLEGAR	34	
ABRIR O POLEGAR	36	
ABRIR O POLEGAR CONTRA RESISTÊNCIA	38	
ESTICAR O PUNHO	40	
DOBRAR O PUNHO PARA TRÁS	42	
LEVANTAR O PUNHO CONTRA RESISTÊNCIA	44	
<b>PÉS</b>		
HIDRATAÇÃO E LUBRIFICAÇÃO DOS PÉS	48	
ESTICAR A PERNA E O PÉ	50	
ESTICAR OS DEDOS	52	
LEVANTAR O PÉ	54	
LEVANTAR O PÉ CONTRA RESISTÊNCIA	56	
MOVIMENTAR OS DEDOS CONTRA RESISTÊNCIA	58	

Nome: \_\_\_\_\_

Profissional: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_





**Para Uma Vida Melhor**  
*é uma publicação patrocinada pela American Leprosy Missions*

## **FICHA TÉCNICA**

### **Coordenação**

Linda Faye Lehman

### **Autoras**

Linda Faye Lehman

TERAPEUTA OCUPACIONAL

Maria Beatriz Penna Orsini

TERAPEUTA OCUPACIONAL

Priscila Leiko Fuzikawa

TERAPEUTA OCUPACIONAL

Ronise Costa Lima

TERAPEUTA OCUPACIONAL

Soraya Diniz Gonçalves

FISIOTERAPEUTA

### **Ilustração**

Alexandre M. Soares

### **Revisão**

Conceição Monteiro Garcia

### **Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica**

Esquadra Agência de Comunicação

Marco Lúcio

## **AGRADECIMENTOS**

Secretaria Municipal de Saúde de Betim - MG

Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte - MG

Secretaria Estadual de Saúde de Minas Gerais (Coordenação de Hanseníase)

Todos os colegas, amigos e parentes que nos ajudaram com apoio e sugestões

## **PATROCÍNIO**



**ALM International**  
American Leprosy Missions

