



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
FACULDADE DE FARMÁCIA

**MANUAL DE ADESÃO TERAPÊUTICA DO  
PACIENTE ACOMETIDO PELA HANSENÍASE**

VERSÃO 1.0

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ**

**R. Augusto Corrêa, 01 - Guamá, Belém - PA, 66075-110**

---

**Programa de Pós-graduação em**  
**Assistência Farmacêutica (PPGAF)**

**Prof. Dr(a). Amanda Gabriele Nunes Cardoso Mello PPGAF - UFPA.**

**Alcivaldo Mendes Pinheiro**

**Elaboração do Manual**

**VERSÃO 1.0**

## Sumário

1. Apresentação.....	4
2. Quem sou eu.....	5
3. Meu cuidado .....	7
4. Conhecendo a hanseníase.....	19
5. Eu me amo, eu me cuido.....	22
6. Dicas saudáveis para uma boa saúde.....	24
7. Referências .....	25

## **1. Apresentação**

Manual de Adesão Terapêutica da Pessoa Acometida pela Hanseníase foi elaborado para que você tenha o registro do seu tratamento, assim como orientações sobre a doença, seus direitos e os cuidados com a sua saúde.

O Manual está dividido por temas:

**Quem sou eu.** Neste item, você deve fazer o registro dos seus dados pessoais.

**Meu cuidado.** Este é o local para que os profissionais de saúde registrem as informações do diagnóstico, das doses mensais supervisionadas e das pessoas de sua convivência, entre outros.

**Conhecendo a hanseníase.** Aqui você encontra informações sobre a doença, tratamento, possíveis complicações, pós-alta e saúde sexual e reprodutiva.

**Eu me amo, eu me cuido.** Esta seção contém orientações importantes para o seu autocuidado. Leia com atenção, pois isso vai ajudá-lo a realizar cuidados que podem evitar danos maiores à sua saúde.

**Dicas saudáveis para uma boa saúde.** Esta parte é destinada à qualidade de vida com alimentação saudável e prática de atividade física.

Guarde seu manual, pois ela é um documento pessoal e contém o histórico de tratamento.

**A hanseníase tem cura! Conclua o seu tratamento e supere esse momento da sua vida.**

**Alcivaldo Mendes Pinheiro**

**Universidade Federal do Pará  
Instituto de Ciências da Saúde**

**Programa de Pós-Graduação em Assistência Farmacêutica**

## **2. Quem sou eu**

Este espaço é destinado ao registro das suas informações pessoais.

### **Dados pessoais**

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

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

Número do CPF: \_\_\_\_\_

Número do Cartão SUS: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Nacionalidade: \_\_\_\_\_ Brasileiro (a) \_\_\_\_\_ Estrangeiro (a)

### **Raça/cor:**

( ) Branca      ( ) Preta      ( ) Parda      ( ) Amarela

( ) Indígena | Se indígena, qual etnia? \_\_\_\_\_

Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino

### **Deseja informar identidade de gênero? Se sim:**

( ) Homem transexual ( ) Mulher transexual

( ) Travesti Outra

### **Deseja informar orientação sexual? Se sim:**

( ) Heterossexual ( ) Bissexual

( ) Homossexual (gay/lésbica) ( ) Outra

**O preenchimento dos campos abaixo deve ser a lápis, para ser alterado sempre que necessário.**

Endereço: \_\_\_\_\_

Cidade/estado/CEP: \_\_\_\_\_

Telefone fixo (DDD): \_\_\_\_\_

Telefone celular: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Ocupação: \_\_\_\_\_

Nome da Unidade de Atenção Primária que você frequenta:

\_\_\_\_\_

Nome dos profissionais que acompanham você:

ACS: \_\_\_\_\_

Farmacêutico(a): \_\_\_\_\_

Enfermeiro(a): \_\_\_\_\_

Médico(a): \_\_\_\_\_

Em situação de emergência, ligar para: \_\_\_\_\_

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

Telefone: \_\_\_\_\_

Tipo sanguíneo: \_\_\_\_\_

Alergia a algum medicamento ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **3. Meu cuidado**

#### **Caro profissional,**

O registro das informações da pessoa acometida pela hanseníase é fundamental para promover a comunicação entre os diferentes profissionais e serviços de saúde. Sendo assim, anote-as adequadamente nos espaços reservados para esse fim.

#### **Caro paciente,**

Com esses registros você terá acesso à história de seu tratamento sempre que necessário, para acompanhamento do seu estado de saúde.

#### **Registro clínico**

**DIAGNÓSTICO:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Nº CNS:** \_\_\_\_ **Nº Sinan:** \_\_\_\_ **Classificação:** ( )PB ( )MB

**Início do tratamento:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Forma clínica:** ( I ), ( T ), ( D ), ( V )

**Baciloscopia: Data:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ **IB:** \_\_\_\_\_

**Outro exame de apoio diagnóstico:** \_\_\_\_\_

**Avaliação GIF:** Grau 0 ( ) Grau 1( ) Grau 2( )

**Episódio reacional por ocasião do diagnóstico:**

( ) Sim ( ) Não

**Se sim, qual?**

( ) Tipo 1

( ) Tipo 2

( ) Mista T1 + T2

( ) Neurite isolada

( ) Tipo 1 + neurite

( ) Tipo 2 + neurite

( ) Mista T1 + T2 + neurite

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

**Medicamentos instituídos:**

Prednisona \_\_\_\_\_ mg / kg

AINE \_\_\_\_\_ mg / dia

Talidomida \_\_\_\_\_ mg / dia

Pentoxifilina \_\_\_\_\_ mg/ dia

Outro: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Outras condutas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### ESQUEMA SUBSTITUTIVO

Data da mudança de esquema: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Intolerância: ( ) Dapsona ( ) Rifampicina ( ) Clofazimina ( )

Esquema medicamentoso:

CLOFAZIMINA ( ) RIFAMPICINA ( )

CLOFAZIMINA ( ) MINOCICLINA ( )

OFLOXACINO ( ) DAPSONA ( )

### Avaliação Neurológica Simplificada (ANS)

### DIAGNÓSTICO

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

GIF Olho: \_\_\_\_\_ Mão: \_\_\_\_\_ Pé: \_\_\_\_\_

Maior GIF: \_\_\_\_\_ Soma OMP: \_\_\_\_\_

Conduta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Assinatura/carimbo: \_\_\_\_\_

UBS: \_\_\_\_\_

Referência: \_\_\_\_\_

## A C O M P A N H A M E N T O

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

GIF Olho: \_\_\_\_\_ Mão: \_\_\_\_\_ Pé: \_\_\_\_\_

Maior GIF: \_\_\_\_\_ Soma OMP: \_\_\_\_\_

Conduta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Assinatura/carimbo: \_\_\_\_\_

UBS: \_\_\_\_\_

Referência: \_\_\_\_\_

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

GIF Olho: \_\_\_\_\_ Mão: \_\_\_\_\_ Pé: \_\_\_\_\_ Maior GIF: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Soma OMP: \_\_\_\_\_

Conduta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Assinatura/carimbo: \_\_\_\_\_

UBS: \_\_\_\_\_

Referência: \_\_\_\_\_

## A L T A

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

GIF Olho: \_\_\_\_\_ Mão: \_\_\_\_\_ Pé: \_\_\_\_\_ Maior GIF: \_\_\_\_\_

Soma OMP: \_\_\_\_\_ Conduta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Assinatura/carimbo: \_\_\_\_\_

UBS: \_\_\_\_\_

Referência: \_\_\_\_\_

### Vigilância dos contatos

Nome do contato:	Resultado*: ( )N ( )S ( )D
Parentesco:	Conduta: ( )BCG ( )Orientação
Nome do contato:	Resultado*: ( )N ( )S ( )D
Parentesco:	Conduta: ( )BCG ( )Orientação
Nome do contato:	Resultado*: ( )N ( )S ( )D
Parentesco:	Conduta: ( )BCG ( )Orientação
Nome do contato:	Resultado*: ( )N ( )S ( )D
Parentesco:	Conduta: ( )BCG ( )Orientação
Nome do contato:	Resultado*: ( )N ( )S ( )D
Parentesco:	Conduta: ( )BCG ( )Orientação
<b>*N: sem sinais e sintomas de hanseníase;</b>	
<b>S: suspeito;</b>	
<b>D: doente.</b>	

## Agenda de consultas/exames

<b>Data</b>	<b>Hora</b>	<b>Local</b>	<b>Consulta/ exame</b>	<b>Nome do profissional</b>

## Alta do tratamento da PQT/esquema substitutivo

Data: ____ / ____ / ____
Classificação do GIF na alta do tratamento:
GIF 0 ( ) GIF 1 ( ) GIF 2 ( )
<b>Episódio reacional por ocasião da alta do tratamento/poliquimioterapia</b>
<b>Episódio reacional por ocasião da alta:</b>
( ) Sim ( ) Não
<b>Se sim, qual?</b> ( ) Neurite isolada
( ) Tipo 1 ( ) Tipo 1 + neurite
( ) Tipo 2 ( ) Tipo 2 + neurite
( ) Mista T1+T2 ( ) Mista T1 + T2 + neurite
Data: ____ / ____ / ____
<b>Medicamentos instituídos:</b>
Prednisona _____ mg / kg AINE _____ mg / dia
Talidomida _____ mg / dia Pentoxifilina _____ mg / dia
Outro: _____
_____
Outras condutas: _____
_____
_____

#### **4. Conhecendo a hanseníase**

“Quando eu tive hanseníase, eu não tive manchas. Em mim já veio logo sequela, a mão em garra. Fiquei mais ou menos um ano de hospital em hospital, somente piorando. Ninguém dava o diagnóstico [...] Quando cheguei ao posto, uma enfermeira me viu, olhou pra mim e eu senti que ela sabia o que eu tinha, [...] Aí eu perguntei o que era e ela disse que era uma doença comum, que eu ia me tratar durante um ano e ficaria curado”. Damião, paciente (BRASIL, 2008, p.43).

#### **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, poderão ocorrer sequelas físicas.

#### **Quais são os sinais e sintomas?**

- Manchas esbranquiçadas (que lembram “pano branco”) e/ ou placas bem delimitadas, avermelhadas ou amarronzadas (que lembram “impinge”). Nessas manchas e placas, a sensação de calor ou frio, dor ou o toque estão alteradas em relação à pele sadia;
- Áreas da pele sem manchas que são dormentes ou em que você não sinta dor quando machuca, em qualquer parte do corpo;
- Dor e sensação de choque, formigamento, fisgadas, câimbras e agulhadas nos braços e pernas, principalmente em mãos e pés;
- Caroços e inchaços pelo corpo, em alguns casos avermelhados e doloridos.

**Às vezes, esses sinais e sintomas não incomodam e surgem de forma lenta. Por isso, é importante ter o hábito de olhar o corpo rotineiramente.**

“Conhecer os sinais e os sintomas da doença foi o melhor que aconteceu, porque eu não tinha dormência nas mãos, não sentia nada e comecei a deixar os objetos caírem, [...] e no dia seguinte fui à terapeuta ocupacional [...]. Ela me avaliou e realmente eu estava com diminuição da

força, e tive que começar a fazer medicação para a reação da hanseníase. Eu não fiquei com sequelas”. Paula Brandão, paciente (BRASIL, 2008, p.81).

### **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**.

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

- Aperto de mão, abraço, beijo ou relações sexuais **não transmitem** a hanseníase;
- Talheres, copos, pratos, alimentos, roupas ou piscina **não transmitem** a hanseníase;
- Animais **não transmitem** a hanseníase.

**Compartilhe essas informações com sua família, amigos, vizinhos e comunidade. Esta é uma forma de enfrentar o estigma e a discriminação.**

### **Você sabe o que é estigma?**

Palavra que provém do grego e que servia para fazer referência a marcas corporais. Assim, indicava a condição de alguém excluído dos círculos de convívio, levando à diminuição da pessoa aos olhos da sociedade e, possivelmente, aos dela própria.

É representado por um conjunto de fatores, como crenças, medos e valores, entre outros, que podem causar prejuízos à saúde física, psicológica e social.

Está intimamente ligado à forma como a sociedade, possivelmente, enxerga aquele que adoece.

Na hanseníase, o estigma se desenvolveu ao longo de muitos anos de superstições e enganos, estabelecendo discriminação e exclusão social desde o seu aparecimento, em virtude de mitos sobre sua transmissão e cura.

## **E o que é discriminação?**

É o resultado de uma ação ou omissão que fere os direitos das pessoas. Constitui uma das piores formas de violação dos direitos humanos e pode ocorrer em função de sexo, idade, opção religiosa e deficiência física ou mental, atingindo também os excluídos socialmente e as pessoas com determinadas doenças, entre elas a hanseníase.

## **O que podemos fazer?**

- Atuar junto à comunidade, aos profissionais de saúde e diversos outros atores sociais, para aumentar o entendimento sobre o tema e promover a desconstrução dos mitos e medos.
- Procurar as instâncias jurídicas, pois a Constituição Federal de 1988 assegura acesso à justiça a todos.
- Para aqueles que não possuem condições financeiras para
- contratar advogado ou arcar com as custas processuais, sem prejuízo do seu sustento e de sua família, o Estado garante assistência jurídica por meio da Defensoria Pública.
- Todas as pessoas são importantes na busca e manutenção do respeito e do reconhecimento do papel de cada um nesse processo.

**Se você ou alguém da sua família for vítima de discriminação, existem canais específicos, para que vocês façam denúncia - lembrando que eles asseguram a confidencialidade da pessoa que está entrando em contato!**

- Ouvidorias municipais e estaduais, Ouvidoria Geral do SUS (Disque Saúde: 136);
- Observatório Nacional de Direitos Humanos e Hanseníase.

## **ATENÇÃO!**

- Guarde seus medicamentos longe do calor, da umidade e da luz.
- Use os medicamentos nas doses e horários recomendados. Nunca altere as doses prescritas.
- O alívio da dor ou o desaparecimento dos sintomas ou sinais não significa a cura da hanseníase. Parar o tratamento antes do prazo informado na receita pode resultar na piora da doença. É importante seguir o tratamento até o final.
- Tome seu medicamento com um copo cheio de água (aproximadamente 200 mL), nunca com refrigerante, chá, café, bebida quente ou bebida alcoólica. Nem todo medicamento pode ser tomado com leite, suco de frutas ou mesmo com alimentos.
- Não abra as cápsulas e não quebre ou tente dividir os comprimidos. Use sempre seus medicamentos conforme orientação do médico e farmacêutico.
- Os medicamentos prescritos para você não devem ser passados para outra pessoa.
- Caso você observe algo diferente no medicamento (cor e cheiro alterados, falta de algum comprimido na embalagem, por exemplo), informe imediatamente à farmácia da unidade de saúde. O farmacêutico irá verificar o que está acontecendo.
- Se você tiver sobra de medicamentos em casa, devolva na farmácia da unidade. Não jogue fora no lixo da sua casa, na rua ou em qualquer outro lugar. O farmacêutico irá descartá-los em local seguro.

Na tabela abaixo, peça para o “**Farmacêutico**” anotar todos os medicamentos que você está usando, a dose e o horário. Dessa forma, fica mais fácil para você se lembrar. Caso haja necessidade de fazer algum ajuste no tratamento, ele poderá encaminhar você para a avaliação do médico.

<b>MEDICAMENTOS</b>	<b>Almoço</b>	<b>Amanhecer</b>	<b>Intervalo2</b>	<b>Café</b>	<b>Jantar</b>	<b>Intervalo1</b>	<b>Dormir</b>

## Quais são as complicações da hanseníase?

“Quando tive reação, eu entrei num processo que os pacientes vivem, de duvidar da cura. Eu só ouvia que eu não estava curada. Era minha família que não conseguia entender que aquilo ali não era a hanseníase de volta. Eram os meus amigos que perguntavam: você não tomou o remédio? Você não estava curada? Mas gente, eu estou curada e até explicar o que era a reação para eles [...].” Paula Brandão, enfermeira (BRASIL, 2008, p.16).

As reações são complicações da hanseníase que podem ocorrer antes, durante ou depois do tratamento com a PQT. As reações hansênicas afetam a pele e/ou os nervos dos braços e das pernas, por isso os sinais e sintomas inflamatórios aparecem nesses locais, a seguir algumas imagens de como fica nas reações de mais sérias nos variados tipos de hanseníase



**HP:** Indeterminada

**H.P:** Tuberculóide

**H.M:** Dimorfa

**H.M:** Virchowiana

**Fonte:** (BARROS & OLIVEIRA, 2020)

## Como reconhecer os sinais e sintomas das reações:

- As manchas na pele se tornam inchadas, quentes e avermelhadas;
- Os nervos periféricos dos braços e pernas podem ficar dolorosos;
- Pode haver perda da sensibilidade ou da força muscular nas mãos ou pés;
- As mãos e pés podem ficar inchados;
- Caroços avermelhados e dolorosos podem surgir no corpo;

- Pode haver febre, dor nas juntas, mal-estar;

**A hanseníase pode causar incapacidades físicas que a vezes limitam a possibilidade de realizar atividades diárias. Por isso, é importante que a situação dos seus nervos periféricos da face, mãos e pés, seja avaliada no diagnóstico, durante o tratamento, na alta e nas reações.**

### **O que eu devo saber sobre o pós-alta da PQT-U?**

Mesmo após o término do seu tratamento com PQT, você poderá ter sinais e sintomas inflamatórios, que são as reações hansênicas. Isso ocorre porque seu sistema de defesa está atacando os bacilos que já foram mortos, mas ainda estão sendo eliminados pelo seu organismo.

**A reação hansênica não é a doença novamente, você está curado.**

### **Não deixe para depois!**

Se aparecer qualquer um dos sinais e sintomas da reação, seja durante ou após o tratamento, procure a unidade de saúde. A identificação e o tratamento rápido e adequado evitam incapacidades físicas.

### **Como fica a saúde sexual e reprodutiva da pessoa em tratamento para a hanseníase?**

Recomenda-se, às pessoas acometidas pela hanseníase que estão em tratamento, prevenção combinada, com o objetivo de prevenir infecções sexualmente transmissíveis, HIV e gravidez. A prevenção combinada é a utilização de camisinha e outro método contraceptivo.

Caso você esteja em tratamento das reações, a gravidez deve ser evitada, especialmente se estiver fazendo uso de talidomida, pois o medicamento causa a malformação do bebê.

A hanseníase **NÃO é transmitida sexualmente**, mas pode interferir na vivência da sexualidade, devido a mudanças no organismo e alterações psicológicas. Caso você tenha alguma dificuldade nesse sentido, procure ajuda profissional.

**Em hipótese alguma, a gravidez deve ocorrer durante o uso da talidomida e até trinta dias após o término do tratamento. No entanto, caso isso ocorra, você deve informar imediatamente ao profissional de saúde.**

### **5. Eu me amo, eu me cuido**

“A orientação do autocuidado começa logo após o diagnóstico, quando você explica como tomar o remédio, a importância da tomada contínua, da dose supervisionada, que não é aconselhável beber pela sobrecarga para o fígado. Se ele é alcoolista, sugere-se que procure apoio dos Alcoólicos Anônimos. Com as orientações para a inspeção do corpo, observação de alguma coisa que lhe chame atenção. [...] Orienta-se que ele volte se sentir necessidade, mesmo antes do dia marcado”. Geisa, terapeuta ocupacional (BRASIL, 2008, p. 17).

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.

Mas nem sempre é uma tarefa fácil de se realizar sozinho e, às vezes, é necessária a ajuda de profissionais, familiares e até mesmo outras pessoas que também foram acometidas pela doença.

Nos serviços de saúde e especialmente nos grupos, existem materiais educativos de autocuidado que vão ajudar você a realizar seus cuidados diários. Nesta cartilha, você verá as informações mais importantes sobre o autocuidado.

### **Orientações para o autocuidado**

A seguir estão algumas orientações para que você possa praticar o autocuidado. Sempre que houver dúvidas, procure o profissional de saúde que acompanha o seu tratamento para receber as orientações corretas.

**Face:** No seu rosto, veja se há ferimento nos olhos, nariz, orelhas.

**Nariz:**

- Lave o seu nariz de 3 a 4 vezes por dia.

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

**Se o nariz estiver ferido ou sangrando, não realize nenhum cuidado sem antes passar pelo serviço de saúde.**

### **Olhos:**

Observe cada olho com ajuda de um espelho, em um ambiente bem iluminado. Está vermelho? Está ressecado? Tem cílio ou sujeira dentro e você não percebeu? Está ferido? Ardendo? 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.

### **Pele ressecada:**

- 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, espalhando-o pela palma e dorso da mão e pelos braços 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:**

Examine suas mãos diariamente para avaliar dormência, calosidades, fissuras, rachaduras e/ou ferimentos.

**Pés:**

Lave, hidrate e lubrifique os seus pés no mínimo 2 vezes ao dia, conforme orientado abaixo. Sempre que possível, solicite a ajuda de um familiar.

1. Separe uma bacia ou balde para usar somente para a hidratação de seus pés. Se não tiver, forre outro balde ou bacia com um plástico limpo;
2. Encha a bacia ou balde com água fria e limpa. É importante que a temperatura da água seja a do ambiente, nem quente, nem gelada;
3. Coloque os pés dentro da água e lave-os bem com sabão, retirando as sujeiras do joelho até os pés;
4. Jogue a primeira água fora e enxágue bem o pé com uma nova água limpa;
5. Enxugue bem os pés com um pano limpo e macio, principalmente entre os dedos;
6. De preferência, realize esses cuidados quando for dormir ou em momentos em que não realizará outras atividades.

## **6. Dicas saudáveis para uma boa saúde**

### **Cuide da sua alimentação**

A rotina de alimentação saudável é importante para a promoção da saúde. Por isso, busque orientação na unidade de saúde e apoio social quando necessitar de acesso à alimentação.

- Dê preferência a alimentos in natura (alimentos que não sofreram qualquer alteração, como frutas, legumes, verduras, ovos, carnes) ou minimamente processados (alimentos que sofreram alterações mínimas e não recebem sal, açúcar, gorduras, nem outros ingredientes, tais como arroz, feijões, grãos integrais, farinhas, leite, iogurte natural, oleaginosas, café, carnes resfriadas ou congeladas). Combinações de alimentos de origem vegetal são boas fontes de fibras, vitaminas e minerais. Elas podem ser complementadas com pequenas quantidades de alimentos de origem animal.
- Não se esqueça de beber bastante água durante o dia.
- Para saber mais, acesse: <https://bit.ly/35jsmwG>.

### **Pratique atividade física**

A prática de atividade física é importante para a qualidade de vida, mas deve ser autorizada pelo médico. Após autorização médica, busque orientação na unidade de saúde que você frequenta para participar de grupos e atividades disponíveis, como as academias de saúde, sempre respeitando o seu limite. No caso da hanseníase, alguns cuidados devem ser tomados:

- Nas caminhadas, dê passos curtos e faça intervalos de repouso para descansar os pés. Evite caminhar, se houver ferimentos.
- Use palmilhas mais isolantes para reduzir o risco de ocasionar feridas.
- Procure saber que distâncias você pode caminhar sem ferir seus pés.
- Use apoio de muleta ou bengala, em caso de dificuldade de locomoção.
- Repouse o pé, se aparecerem áreas vermelhas, quentes, e/ou bolhas após a caminhada.

## **8. Referências**

- BARROS, R. P. C.; OLIVEIRA, M. L. W. R. Detecção de anticorpos específicos para o antígeno glicolípide fenólico-1 do *M. leprae* (anti PGL-1 IGM): aplicações e limitações. **Anais Brasileiros de Dermatologia** 75: 745-753, 2000.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. Manual de prevenção de incapacidades; 2021.
- Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 2018.
- BRASIL. Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, Seção 1, p. 18055, 20 set. 1990.
- BRASIL. Decreto nº 3.298, de 20 de dezembro de 1999. Regulamenta a Lei nº 7.853, de 24 de outubro de 1989, dispõe sobre a Política Nacional para a Integração da Pessoa Portadora de Deficiência, consolida as normas de proteção, e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, Seção 1, p. 10, 21 dez. 1999.