

ORIENTAÇÕES DA TERAPIA OCUPACIONAL PARA PESSOAS COM ESCLEROSE SISTÊMICA



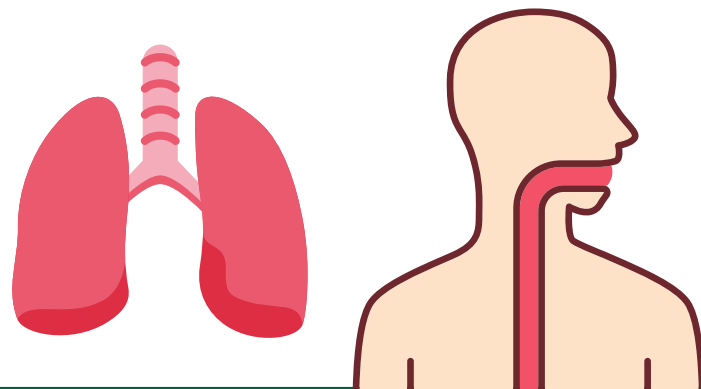
Projeto de Extensão: Grupo de orientação aos pacientes com Esclerose Sistêmica

Faculdade de Medicina
Serviço de Reumatologia do Hospital das Clínicas
Equipe Multiprofissional do Hospital das Clínicas

UFMG
2020

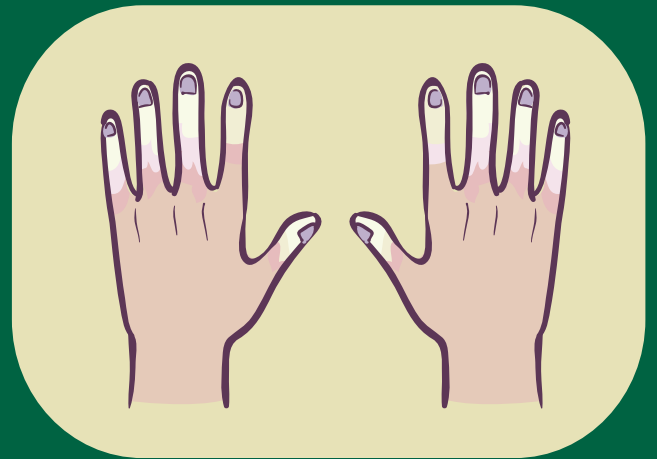
ESCLEROSE SISTÊMICA

A esclerodermia é uma doença que se caracteriza por fibrose (endurecimento) da pele e dos órgãos internos, comprometimento dos pequenos vasos sanguíneos e formação de anticorpos contra estruturas do próprio organismo (autoanticorpos). Há dois tipos de esclerodermia: a forma sistêmica (esclerose sistêmica) e a forma localizada (esclerodermia localizada). A forma sistêmica acomete a pele e órgãos internos do organismo, como o esôfago, o pulmão, o coração e os rins. Ela pode levar à fibrose e perda de função destes órgãos



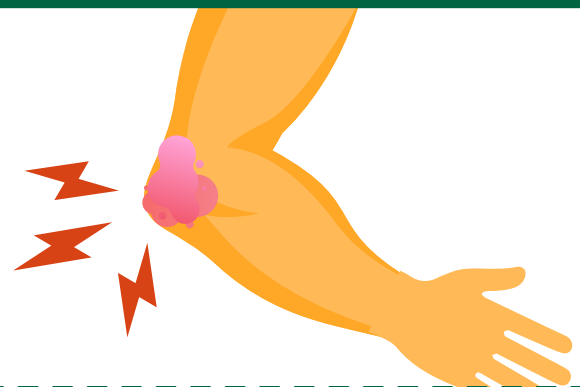
FENÔMENO DE RAYNAUD

Condição clínica na qual ocorre uma hiperreatividade com estreitamento dos vasos sanguíneos da periferia do corpo (mãos, pés, orelhas, nariz), que se contraem (fecham) quando sofrem estímulos como frio, estresse emocional ou alguns medicamentos. A área acometida, geralmente os dedos das mãos e dos pés, mudam de cor e podem ficar pálidos, muito vermelhos ou roxos. Ele é muito frequente em pessoas com esclerose sistêmica.



CALCINOSE

A calcinose é a deposição de cristais de cálcio na pele e tecidos subcutâneos (que ficam abaixo da pele). Ela ocorre geralmente em áreas frequentemente expostas a microtraumas.



CUIDADOS COM A PELE

- Não esfregar o corpo com buchas durante o banho;
- Usar sabonete apenas em regiões como axilas, virilha e região genital;
- Dar preferência para sabonetes e shampoos hipoalergênicos e sem fragrância;
- Utilizar água morna durante o banho (muito quente resseca e muito fria desencadeia crise de Raynaud);
- Utilizar hidratante corporal após o banho;
- Evitar contato direto com substâncias irritantes como produtos de limpeza e álcool;
- Evitar tecidos das roupas ásperos ou irritativos;
- Usar protetor solar com FPS mínimo de 15;
- ..



PREVENÇÃO DO FENÔMENO DE RAYNAUD

- Manter o corpo quente;
- Usar roupas quentes (casacos, luvas, calças compridas, meias de lã ou algodão, blusas de frio);
- Usar sapatos fechados (botas ou tênis);
- Evitar contato com água, bebidas ou alimentos frios ou gelados;
- Usar luvas de borracha para lavar louças ou manusear alimentos congelados;
- Manter as mãos protegidas para não se ferir;
- Manter portas e janelas fechadas para evitar contato com o frio;
- Evitar estresse emocional;
- Evitar ambientes com ar condicionado;
- Preferir bebidas quentes;
- Realizar exercícios suaves com as mãos;
- Evitar o tabagismo;



PREVENÇÃO DE ÚLCERAS DIGITAIS

Pacientes com esclerose sistêmica frequentemente apresentam úlceras (feridas) nos dedos. Para preveni-las, uma série de cuidados com as extremidades são indicados:

- Utilizar hidratante nas mãos sempre que lavá-las;
- Prevenir o fenômeno de Raynaud;
- Manter as unhas aparadas, para evitar ferimentos ao coçar a pele;
- Não retirar cutículas;



PREVENÇÃO DE CALCINOSE

- Promover fluxo sanguíneo
- Evitar exposições ao frio
- Evitar trauma
- Não fumar
- Controlar o estresse



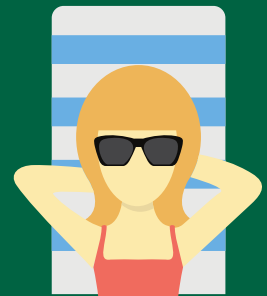
PROTEÇÃO ARTICULAR

- Prefira sempre carregar e esforçar articulações maiores como antebraço e ombros;
- Evitar segurar coisas por muito tempo;
- Utilize facilitadores para abrir garrafas ou frascos;
- Mude os movimentos durante uma atividade repetitiva;
- Utilize apoiadores;
- Instrumentos para substituição/facilitação de Pinça/Preensão;
- Distribuir a pressão nos dedos;

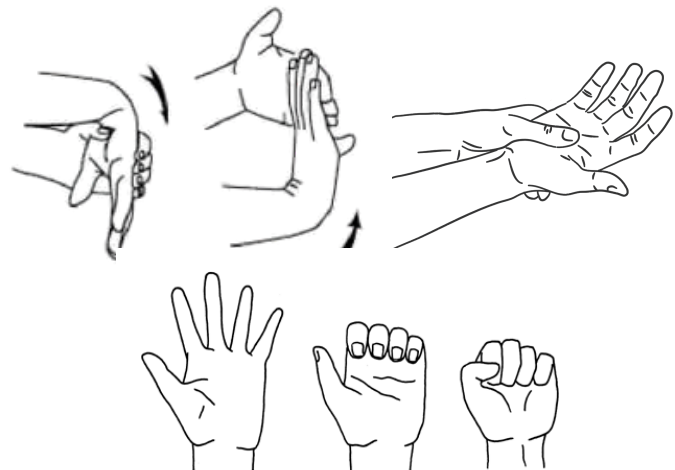


EVITE FADIGA E CANSAÇO

- Você precisa conhecer o seu ponto de equilíbrio!
- Equilíbrio entre atividades e repouso;
- Planeje suas atividades;
- Não seja perfeccionista com a limpeza;
- Peça ajuda;
- Ensine e estimule seus familiares a ajudar nas tarefas domésticas.



MASSAGEM
+
MANIPULAÇÃO ARTICULAR
+
EXERCÍCIOS DIÁRIOS
=
AUMENTO DA MOBILIDADE



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Landim SF, Bertolo MB, Marcatto AMF, Del Rio AP, Mazon CC, Marques-neto JF, Poole JL, De Paiva ME. The evaluation of a home-based program for hands in patients with systemic sclerosis. *J Hand Ther*. 2019; 32(3): 313-321.
- Young A, Namas R, Dodge C, Khanna D. Hand Impairment in Systemic Sclerosis: Various Manifestations and Currently Available Treatment. *Curr Treatm Opt Rheumatol*. 2016 Sep;2(3):252-269.
- Bongji SM, Del Rosso A, Galluccio F, Sigismondi F, Miniati I, Conforti ML, Nacci F, Cerinic MM. Efficacy of connective tissue massage and Mc Mennell joint manipulation in the rehabilitative treatment of the hands in systemic sclerosis. *Clin Rheumatol*. 2009 Oct;28(10):1167-73.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Comissão de Esclerose Sistêmica. Cartilha para pacientes. São Paulo Sociedade Brasileira de Reumatologia.

PROJETO GRÁFICO: Caio Carvalhais Chaves

