



A2.2 – Recursos Educativos para Professores

Higiene e Vestuário

Módulo 2: Técnicas de Cuidados para o Bem-Estar

Sub-Módulo: **2.3 Higiene, Eliminação e Vestuário**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introdução

Módulo	2
Sub-modulo	2.3 Higiene e Vestuário
Lição nr.	
Duração (minutos)	
Data	

Objetivos Programáticos

1. Problemas higiénicos mais comuns que ocorrem no paciente
2. Avaliação da condição higiénica, determinação de indicações, contraindicações, perigos associados ao desempenho de atividades de higiene e cuidados
3. Garantir a segurança e intimidade durante as atividades de higiene e cuidados
4. Realizar atividades de higiene e cuidados tendo em consideração a condição da pessoa
5. Troca de fraldas e de outros materiais absorventes
6. Princípios de aplicação de cuidados e de profilaxia anti escoriações.
7. Regras para a seleção das necessidades específicas das pessoas em relação à escolha da roupa.

Problemas de Higiene Mais Comuns

1. Dificuldades em realizar a higiene pessoal devido a:
 - a) problemas físicos: AVC, Parkinson
 - b) problemas mentais: demência, depressão
2. Incontinência
3. Hábitos de higiene pobres

Problemas de Higiene Mais Comuns

Cuidado Diário

- ✓ Manter a pele limpa
- ✓ Prevenir infecções, inflamação da pele, escaras e queimaduras
- ✓ Manter a pele hidratada, e prevenir a pele seca
- ✓ Melhorar o bem-estar, garantindo roupas limpas e boa aparência estética

Regras para Atividades de Higiene

1. Personalizar a forma e a frequência da atividade de higiene à situação geral e individual da pessoa (físico, mental, psicológico) e até que ponto está dependente de ajuda
2. Fornecer informações sobre as atividades de higiene planeadas
3. Obter o consentimento da pessoa para realizar atividades higiénicas
4. Respeitar os hábitos pessoais e culturais da pessoa
5. Solicitar a cooperação da pessoa nas atividades de higiene
6. Proporcionar à pessoa condições de privacidade
7. Zelar pelo conforto e segurança da pessoa
8. Proteger a pessoa do resfriamento: a temperatura ambiente deve ser de 18-22°C, fechando janelas e portas
9. Preparação dos equipamentos necessários para a realização do procedimento.

Regras para Atividades de Higiene

Durante as atividades de hygiene

1. Arrefecimento corporal significativo
2. Fadiga
3. Infecções da pele e mucosas
4. Contusões, fraturas por quedas, movimentos bruscos
5. Desconforto da pessoa pela falta de privacidade
6. Engasgar com a água ao escovar os dentes
7. Pensos existentes podem ficar molhados



LEMBRETE

Lavar e Desinfetar as mãos antes de iniciar as atividades de hygiene

Regras para Atividades de Higiene

Tipos de Procedimentos Mediante a Situação da Pessoa

- ✓ Trocar a roupa da cama quando esta está vazia ou com a pessoa na cama
- ✓ Mudar a roupa interior numa pessoa completamente dependente
- ✓ Dar banho no chuveiro, na banheira ou na cama
- ✓ Lavar os dentes com a pessoa cooperante ou totalmente dependente

Regras para Atividades de Higiene

Mudar a roupa da cama (com a pessoa na cama)

1. Diagnóstico da condição física e de higiene da pessoa
2. Lavagem e desinfecção das mãos
3. Preparação dos materiais e do espaço
4. Seguir a seguinte sequência de ações:
 1. Trocar a fronha da almofada (a e própria almofada, se necessário)
 2. Colocar a pessoa em posição lateral
 3. Mudar os lençóis
 4. Colocar a pessoa, de novo, na posição deitada de costas
 5. Segurar os lençóis atracando-os debaixo do colchão
 6. Mudar cobertores e/ou colchas
 7. Ajustar as almofadas

Regras para Atividades de Higiene


Mudar a roupa da cama (com a pessoa na cama)

LEMBRETE

- ✓ Atentar na segurança e conforto da pessoa durante o procedimento
- ✓ Realize as atividades de forma rápida e eficiente para minimizar a fadiga da pessoa
- ✓ A roupa de cama deve ser feita de materiais naturais (por ex.: algodão)
- ✓ Os lençóis deve estar bem esticados, sem vincos

Regras para Atividades de Higiene

Procedimentos para a realização de atividades de higiene na cama

1. Diagnóstico da condição física e de higiene da pessoa
2. Lavagem e desinfecção das mãos
3. Preparação dos materiais e do espaço
4. Seguir a seguinte sequência de ações 

1. Lavar os dentes (higiene oral)
2. Desfazer a barba (se aplicável)
3. Lavar os olhos e a cara
4. Lavar as orelhas
5. Lavar o pescoço
6. Lavar o peito
7. Lavar os membros superiores
8. Lavar o ventre/barriga
9. Lavar as costas
10. Lavagem perinial
11. Lavar os membros inferiores
12. Escovar o cabelo
13. Limpar e cortar as unhas

Regras para Atividades de Higiene

Procedimentos para a realização de atividades de higiene na cama

LEMBRETE

- ✓ Seque a pele suavemente e não esfregue
- ✓ Use preparações hidratantes para restaurar o equilíbrio hidrolipídico da epiderme no caso de pele seca e escamosa
- ✓ Realize uma limpeza perineal pelo menos uma vez ao dia e **toda vez** que a **pessoa urinar e defecar**
- ✓ Cubra as partes do corpo lavadas e secas durante o banho, evitando o risco de arrefecimento e mantendo a privacidade
- ✓ Lave sempre o períneo da sínfise púbica ao ânus (da frente para trás) .

Regras para Atividades de Higiene

Procedimentos para a Higiene Oral

1. Diagnóstico da condição física e de higiene da pessoa
2. Lavagem e desinfecção das mãos
3. Preparação dos materiais e do espaço
4. Seguir a seguinte sequência de ações:
 1. Lavar os dentes
 2. Lavar a língua
 3. Lavar os tecidos entre os dentes e bochechas e os espaços interdentais
 4. Enxaguar a boca com água ou solução oral

Regras para Atividades de Higiene

Procedimentos para Lavar o Cabelo e a Cabeça

1. Diagnóstico da condição física e de higiene da pessoa
2. Lavagem e desinfecção das mãos
3. Preparação dos materiais e do espaço
4. Seguir a seguinte sequência de ações:
 1. pentear o cabelo
 2. Molhar o cabelo com água
 3. Diluir o shampoo e aplicar no cabelo
 4. Lavar o cabelo massajando suavemente o couro cabeludo
 5. Enxaguar o cabelo
 6. Secar e modelar o cabelo de acordo com as preferências da pessoa

Regras para Atividades de Higiene

Procedimentos para Lavar o Cabelo e a Cabeça

LEMBRETE

- ✓ Ao enxaguar o cabelo da pessoa, certifique-se de cobrir o rosto e as orelhas
- ✓ Verifique se a pessoa não é alérgica ao shampoo
- ✓ Cuide do conforto da pessoa durante o procedimento

Regras para a seleção de materiais absorventes

Tipos de produtos absorventes para adultos

- Os Produtos Absorventes ajudam no funcionamento diário de pessoas que padecem de incontinência – urinária e/ou fecal

Pensos absorventes para a incontinência urinária

- ✓ Os pensos para a incontinência são discretos e usados em casos leves e médios de incontinência urinária.
- ✓ Devido à sua estrutura, assemelham-se aos forros das calças ou aos absorventes sanitários e podem ser usados facilmente com a roupa interior.
- ✓ Existem muitas opções de pensos absorventes, para homens e para mulheres, para o dia e para a noite, bem como vários níveis de absorção, que são selecionados dependendo da severidade das doenças.

Cuecas absorventes para a Incontinência urinária

- ✓ Estão disponíveis para homem e mulher. São usados como peças normais de roupa interior, asseguram a descrição, aderem ao corpo, não se destacam debaixo da roupa.
- ✓ A proteção é dada por uma inserção na parte central das cuecas.
- ✓ Indicado para o uso diário, substituindo a roupa interior regular.
- ✓ Disponível em versões descartáveis e reutilizáveis.
- ✓ São indicadas para pessoas com incontinência moderada a severa. São uma boa solução para pacientes que ainda não estão preparados para usar fralda.

Regras para a seleção de materiais absorventes

Tipos de produtos absorventes para adultos

- Os Produtos Absorventes ajudam no funcionamento diário de pessoas que padecem de incontinência – urinária e/ou fecal

Pensos absorventes para a incontinência urinária



Cuecas absorventes para a Incontinência urinária



Regras para a seleção de materiais absorventes

Tipos de produtos absorventes para adultos

Fraldas anatómicas para adultos

- ✓ Descartáveis, com fechos de velcro para fixação lateral que asseguram a liberdade de movimentos.
- ✓ Fáceis de colocar e de trocar quando estiverem usadas.
- ✓ Recomendadas para pessoas que se movem parcialmente, independentes, com incontinência urinária moderada, pesada e muito severa.

Cuecas fraldas

- ✓ Descartáveis, fechadas com fecho lateral (velcro, tiras adesivas), reutilizáveis, permitem o ajuste à circunferência das ancas do paciente.
- ✓ Estão disponíveis para o dia e para noite. Têm uma extensa camada absorvente traseira que protege de fugas.
- ✓ São recomendadas para pessoas acamadas. Mais comumente escolhidas por cuidadores de pessoas doentes, devido à facilidade de as trocar. Para pessoas com incontinência urinária moderada, severa e muito severa e incontinência fecal.

Regras para a seleção de materiais absorventes

Como escolher corretamente um produto absorvente

➤ Selecionar os produtos absorventes após analisar a frequência e a intensidade da doença.

Urina excretada em 4 horas:

- Excreção leve: 50-100 ml
- Excreção média: 100 - 200 ml
- Excreção forte: 200-300ml
- Excreção muito forte: mais de 300ml

Nesta base, seleciona os produtos que estão marcados com um nível diferente de absorção (geralmente aparecem na embalagem dos produtos absorventes em forma de gotas).

Regras para a seleção de materiais absorventes

Como escolher corretamente um produto absorvente

- Alguns produtos absorventes estão equipados com impressões especiais e listas coloridas que alteram a cor quando é necessário substituí-los. (sem ter de olhar para o interior).
- Verificar o tamanho das cuecas fraldas e as fraldas absorventes baseado na tabela de tamanhos (medir a circunferência da cintura e das ancas dos pacientes).
 - Tamanho XS: - 45cm - 70cm
 - Tamanho S: 55cm. - 80cm
 - Tamanho M: 80cm - 110cm
 - Tamanho L: 100cm- 135cm
 - Tamanho XL: 120cm- 160cm
 - Tamanho XXL: 140cm - 190cm
- Quando ambas as medidas (cintura e anca) se encaixam num dado tamanho, optar por esse tamanho. Se um deles é mais baixo, escolher o tamanho maior. Lembre-se que tamanhos muito pequenos irão causar escoriações e produtos que são muito largos, irão causar vazamentos.

Regras para a seleção de materiais absorventes

Uso de produtos absorventes inadequados

1. Escoriações e irritação da pele afetada
2. Vazamento de urina e contaminação subsequente da roupa e da cama
3. Desconforto da pessoa doente e deterioração do seu bem estar

Regras para a seleção de materiais absorventes

Procedimento para troca de produtos absorventes

- Dependendo da condição do paciente, podem usar-se diferentes técnicas para se colocar os produtos absorventes:
 - Se o paciente for capaz de mudar o produto absorvente a si próprio, embora necessite de algum auxílio, é melhor que se faça enquanto ainda está de pé
 - No caso de uma pessoa acamada, os produtos absorventes são colocados virando a pessoa para um lado e para o outro

Regras para a seleção de materiais absorventes

Procedimento para troca de produtos absorventes

1. Diagnóstico das condições físicas e higiénicas do paciente
2. Lavar e desinfetar as mãos e colocar luvas descartáveis
3. Preparação do equipamento e do ambiente
4. Seguir a sequência de ações:
 1. Colocar uma almofada higiénica sob as nádegas do paciente
 2. Virar paciente de lado
 3. Cuidar da pele do paciente e protegê-la com cremes de proteção dermatológica
 4. Colocar a fralda na parte de trás do paciente
 5. Colocar o paciente de costas
 6. Tirar a parte da frente da fralda e ajustá-la ao períneo
 7. Prender a fralda, ajustando-a à cintura.

Regras para uso do recipiente portátil para necessidades fisiológicas

- ✓ Os recipiente portátil para necessidades fisiológicas são uma solução muito boa para pessoas que, por várias razões, não podem/ estão incapacitados para usar a sanita. Tal permite que os pacientes satisfaçam as suas necessidades fisiológicas em condições confortáveis.
 - Ler as regras de higiene e segurança do produto e assegurar condições de privacidade para a pessoa
 - A pessoa não deve ficar sentado no recipiente por um período mais longo que o necessário.
 - Há um risco de contaminação dos lençóis da cama, da roupa interior e de provocar escoriações ou assaduras.

Regras para uso do recipiente portátil para necessidades fisiológicas - **Procedimentos de utilização**

1. Diagnóstico das condições físicas e higiénicas da pessoa.
2. Lavagem e desinfeção das mãos e colocação de luvas descartáveis
3. Preparação do equipamento e do ambiente
4. Segue a sequência de ações:
 1. Pedir o auxílio da pessoa para dobrar as pernas (apoiando os pés no colchão) elevar a região nadegueira, colocar o recipiente e elevar o paciente para a posição de sentado
 2. Se o paciente não conseguir cooperar connosco, ele pode ser colocado de lado para que seja colocado o recipiente e depois ser colocado em posição supina

Fatores de risco para a Úlcera de Decúbito

A úlcera de decúbito é um foco de necrose que se desenvolve em ulceração da pele, do tecido subcutâneo e mesmo dos músculos e dos ossos, geralmente infetados de forma secundária. Surge do resultado da pressão prolongada e da associada apoxia do tecido. As úlceras de pressão também podem surgir dentro da mucosa.

- ✓ Idade \geq 75 anos,
- ✓ Imobilização
- ✓ Condição de pele (pele excessivamente seca ou molhada, lesões, infeções)
- ✓ Estado nutricional (malnutrição, desidratação)
- ✓ Incontinência urinária e fecal
- ✓ Distúrbios de consciência
- ✓ Comorbidades crónicas (Diabetes, anemia, doenças neurológicas)

Fatores de risco para a Úlcera de Decúbito

Os lugares mais comuns para a úlcera de decúbito

- ✓ **Posição supina:** zona do calcanhar, cóccix, sacro, omoplatas, nuca e articulações
- ✓ **Posição lateral:** à volta dos tornozelos, joelhos, ilíaco, ombros, atrás das orelhas e à volta do mastóide
- ✓ **Posição abdominal:** tornozelos, joelhos e esterno

Fatores de risco para a Úlcera de Decúbito

Prevenção da úlcera de decúbito

- ✓ Colocar o paciente num colchão de pressão dinâmica.
- ✓ Uso de rolos, discos, apoios, cunhas.
- ✓ Fazer totalmente a cama diariamente para evitar dobras e rugas.
- ✓ Remover botões, migalhas e outros detritos que possam estar debaixo da pessoa. A roupa interior e a roupa da cama deve estar seca, limpa, ser suave, e feita de materiais naturais.
- ✓ Evitar o sobreaquecimento e o suor.

Fatores de risco para a Úlcera de Decúbito

Prevenção da úlcera de decúbito

- ✓ Observar a pele, pelo menos, uma vez por dia, de preferência durante a atividade de higiene e sempre que se muda de posição.
- ✓ Manter a pele seca, especialmente nas dobras e nas zonas expostas à pressão.
- ✓ Usar a técnica correta de transferência da pessoa.
- ✓ Mudar a posição da pessoa, pelo menos, a cada 2-3 horas.
- ✓ A pele deve ser lavada todos os dias com água tépida/morna e com a utilização de produtos de higiene suaves: PH de 5.5 que não seque a pele.

Fatores de risco para a Úlcera de Decúbito

Prevenção da úlcera de decúbito

- ✓ Deve secar totalmente e suavemente a pele após cada banho, sem esfregar
- ✓ A pele lavada e seca deve ser hidratada com cremes indicados para o cuidado de pele delicada
- ✓ Use cuecas fralda em caso de incontinência urinária.
- ✓ Sempre que a roupa da pessoa e/ou da cama estiverem molhadas, devem ser trocadas.

Regras para escolher roupas

- Escolher a roupa interior correta não é só um conforto para a pessoa, mas também funciona como profilaxia anti-escoriações e na prestação de cuidados a pessoas acamadas.
- Quando se escolher a roupa interior, vale a pena considerar as preferências da pessoa. Graças a isto, a pessoa acamada irá sentir que tem influência neste aspeto da sua vida.
- É importante ter em atenção a apresentação da roupa da pessoa, de forma a que a pessoa que está na cama não sinta vergonha de receber a visita de um médico, de um enfermeiro, de amigos, família ou de um padre.
- Pijamas desconfortáveis e roupa ainda com as etiquetas interiores podem irritar desnecessariamente a pessoa doente e agravar os problemas de saúde.
- A roupa interior deve ser feita de materiais naturais, frescos (por ex.: algodão).

Regras para escolher roupas

EVITAR

- ✓ Roupas apertadas ou muito soltas: podem formar-se dobras quando se usa a roupa muito larga e quando são apertadas podem causar úlceras de pressão.
- ✓ Roupa interior feita totalmente de fibras artificiais: dificuldade em absorver a humidade ou o suor excessivo e podem causar fricção na pele.
- ✓ Pijamas ou camisolas com muitos botões: além da dificuldade e tempo gasto a vestir roupa, existe o risco da pessoa se asfixiar com um botão.
- ✓ Qualquer tipo de adereço na roupa (botões, cordões, etc.), uma vez que aumenta o desenvolvimento de úlceras de pressão.



Obrigada!

Prof.^ª Tânia Rodrigues

tania.rodrigues@santamariasaude.pt

22 de outubro de 2022

