CUIDAMOS DE QUEM CUIDA

HIGIENE

GUIA DO CUIDADOR INFORMAL

CARECEIVER 2024

FICHA TÉCNICA

Título:
Guia do Cuidador Informal Higiene

Coleção:
Guias dos Cuidadores Informais Careceiver

Contactos:
Careceiver
Sede: Seixal- Setúbal
2855-579 Corroios

Telefone: (+351) 210 154 100
E-mail: info@careceiver.com

1ª Edição
Março 2024

O guia está disponível em formato digital em www.careceiver.com

A divulgação não autorizada deste material, seja por cópia, transmissão ou distribuição, é proibida. Todos os direitos autorais e de propriedade intelectual estão reservados. Qualquer violação dos termos poderá resultar em medidas legais. Agradecemos a vossa compreensão.

Bem-vindos ao Guia sobre Cuidados com a Higiene

Cuidar de alguém é uma tarefa recompensadora, mas também desafiante. Quando nos encontramos nessa posição, especialmente enquanto cuidadores informais, é fundamental entender e estar atentos a diversos aspectos da saúde da pessoa cuidada. A higiene é, sem dúvida, um desses aspectos cruciais, e foi a pensar nisso que decidimos elaborar este recurso.

Este ebook foi desenhado especificamente para si, que presta cuidados de forma permanente ou regular a indivíduos em situação de dependência. Seja familiar, amigo de um cuidador ou simplesmente alguém curioso em busca de informações sobre valores de referência, aqui encontrará informação valiosa.

No entanto, é vital sublinhar que, por mais completa e rigorosa que seja a informação aqui disponibilizada, esta não substitui o aconselhamento e acompanhamento regular de um médico ou enfermeiro de família. O nosso objetivo é auxiliá-lo, clarificar e complementar os seus conhecimentos, para que possa tomar decisões mais conscientes e informadas.

Para qualquer dúvida ou esclarecimento adicional sobre os conteúdos aqui apresentados, estamos ao seu dispor. Por favor, contacte-nos através do e-mail: info@careceiver.com.

Desejamos-lhe uma leitura enriquecedora e que este material o apoie na importante missão de cuidar!

Com os melhores cumprimentos,

Careceiver
Cuidamos de quem cuida.

HIGIENE E O NOSSO CORPO

HIGIENE

- Fundamentos da Higiene — Página 5

-Higiene Pessoal. — Página 5

-Higiene Ambiental. — Página 7

-Alimentação e hidratação. — Página 8

- Princípios da Higiene no Cuidado — Página 9

Prevenção.

Higiene Oral.

- Fundamentos de Higiene

-Higiene da Pessoa Dependente na Cama (leito). — Página 12

-Troca da Roupa da Cama. — Página 13

-Higiene da Pessoa Dependente no duche. — Página 14

- Vestuário

-Vestir e despir uma pessoa dependente. — Página 17

- Higiene na Alimentação

-Preparação Segura de Alimentos. — Página 18

HIGIENE E SUA RELEVÂNCIA NO CUIDADO

A higiene é um conjunto de práticas que visa a manutenção e promoção da saúde através da prevenção de doenças e do bem-estar geral. A higiene pessoal é uma parte crucial da higiene, pois abrange a limpeza e o cuidado do corpo, bem como do ambiente em que vivemos. No contexto do cuidado de outras pessoas, a higiene desempenha um papel vital.

HIGIENE PESSOAL

Isso inclui:

- Lavagem regular das mãos;
- Limpeza do corpo;
- Higiene oral;
- Uso de roupa limpa.

Previne a propagação de germes e infeções, o que é especialmente importante quando se cuida de pessoas vulneráveis.

HIGIENE AMBIENTAL

A limpeza e a manutenção de um ambiente limpo são essenciais para a saúde.
Isso envolve:

- Higiene do quarto;
- Higiene dos utensílios domésticos;
- Higiene dos equipamentos médicos.

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

A higiene na preparação e consumo de alimentos é crucial para prevenir doenças transmitidas por alimentos. Além disso, a hidratação adequada é uma parte essencial da higiene, pois a água é necessária para a manutenção da saúde.

((Potter, et al., 2016; Ousey et al., 2016; Martos-Cabrera, et al., 2019; Morse, et al., 2020; McDonald et al., 2021)

A RELAÇÃO ENTRE HIGIENE E SAÚDE

A ligação entre higiene e saúde é direta e profunda. Quando se mantém uma boa higiene, é possível verificar os seguintes benefícios em saúde:

PREVENÇÃO DE INFEÇÕES:
A higiene adequada, como a lavagem regular das mãos, ajuda a prevenir a propagação de bactérias e vírus que podem causar doenças.

BEM-ESTAR GERAL:
A higiene pessoal e ambiental contribui para o bem-estar emocional e psicológico da pessoa, melhorando a sua autoestima e qualidade de vida.

SAÚDE ORAL:
A escovagem regular dos dentes e a higiene oral adequada evitam problemas dentários, como cáries e doença periodontal.

(Potter, et al.,2016)

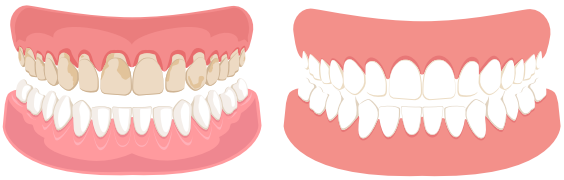
HIGIENE ORAL

A higiene é um dos principais fatores influenciadores do conforto da pessoa cuidada e influencia diretamente a qualidade de vida, tanto do cuidador como da pessoa.

É importante manter a autonomia da pessoa, pelo que o cuidador não deve substituir nos cuidados, mas sim ajudar, mediante a dependência da pessoa, e estimulando o seu envolvimento nos cuidados.

A manutenção de uma boa higiene oral não só proporciona um maior conforto à pessoa como:

- Previne infeções, cáries e aftas;
- Elimina restos de alimentos;
- Estimula a circulação sanguínea;
- Elimina o mau hálito.



A higiene oral deve ser feita **SEMPRE** de manhã e após as refeições, mesmo em pessoas que não se alimentem por via oral.

1

Ajude a pessoa a sentar-se ou levantar a cabeça;

2

Coloque uma toalha por baixo do queixo;

3

Ofereça água para humedecer a boca;

4

Escove os dentes, bochechas, gengivas e língua;

5

Se usar dentadura, lavar em água morna e produto próprio.

6

Ofereça água para bochechar a boca;

7

Coloque batom de cieiro ou vaselina nos lábios;

8

Evite o uso de elixir **com álcool.**

(Potter, et al.,2016; Ousey, et. al., 2016)

PRINCÍPIOS BÁSICOS DA HIGIENE NO CUIDADO

Existem princípios fundamentais que sustentam a higiene no cuidado, independentemente de quem é cuidado. Alguns dos princípios básicos incluem:

PREVENÇÃO:
A higiene visa a prevenir a propagação de doenças e infeções. Isso inclui a prevenção da contaminação cruzada, que é a transferência de germes de uma pessoa para outra ou de uma área para outra.

LAVAGEM ADEQUADA DAS MÃOS:
A lavagem adequada das mãos é uma das práticas mais importantes na higiene. Isso envolve o uso de água e sabão e a técnica correta de esfregar as mãos para garantir que todos os germes sejam removidos.

HIGIENE PESSOAL:
Cuidar da higiene pessoal, como banho regular, escovagem dos dentes e uso de roupas limpas, é essencial para prevenir infeções e manter o bem-estar.

LIMPEZA AMBIENTAL:
Manter um ambiente limpo e seguro é crucial. Isso inclui a limpeza regular de superfícies, utensílios e equipamentos.

EDUCAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO:
Educar tanto os cuidadores como as pessoas que estão a ser cuidadas sobre a importância da higiene é essencial. Isso inclui a compreensão das práticas adequadas de higiene e a promoção de uma cultura de higiene.

(Potter, et al.,2016; McDonald et. al, 2021)

HIGIENE DA PESSOA DEPENDENTE

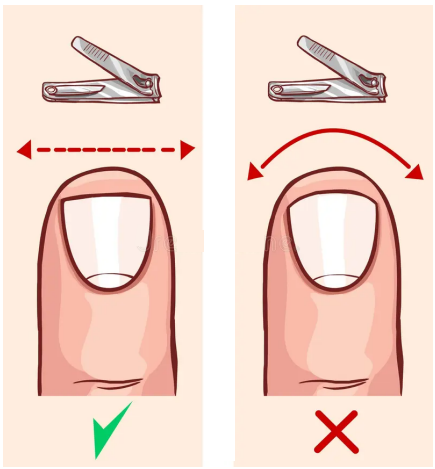
A higiene pessoal é um dos aspectos mais fundamentais do cuidado e desempenha um papel vital na manutenção da saúde e no bem-estar da pessoa dependente.

O banho regular é essencial para a higiene da pessoa dependente. A frequência e a forma como o banho é dado podem variar dependendo da situação e das necessidades da pessoa.

CUIDADOS DE HIGIENE CUIDADOS COM A PELE

Os cuidados à pele são de extrema importância para o conforto e bem estar da pessoa, e começam pelo banho, seja no leito ou no chuveiro. Um bom banho evita irritações na pele e previne o aparecimento de infeções futuras.

- Usar um sabão neutro, que deve ser bem removido;
- Secar muito bem a pele, especialmente nas pregas, peito, axilas e entre os dedos;
- Observar e avaliar o estado da pele, cabelo e unhas diariamente;
- Massajar o corpo com creme, com movimentos suaves para ativar a circulação.
- Manter as unhas limpas e cortadas a direito;



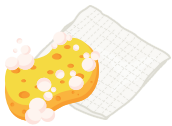
(Potter, et al.,2016)

BANHO NA CAMA

PREPARAÇÃO

Reuna o material necessário:

1 Bacia c/ água morna e outra com gel de banho



Esponja ou Manápulas

Creme Hidratante ou Barreira

Toalhas

Pente ou Escova de Cabelo

Roupa Adequada

Lençóis

Resguardo de proteção.

Fralda, se necessário.

Certifique-se de que o quarto está aquecido para evitar que a pessoa sinta frio.

COMUNICAÇÃO

Fale com a pessoa, expllque o que está prestes a fazer e garanta que se sente confortável com o momento da higiene. Antes de iniciar o banho e caso haja controlo de esfíncteres, sugira à pessoa a realização das suas necessidades fisiológicas.

(Potter, et al.,2016)

HIGIENE DA PESSOA DEPENDENTE

BANHO NA CAMA

PRIVACIDADE E DIGNIDADE

Use cortinas ou divisórias para proporcionar privacidade durante o banho.

Cubra a pessoa com um lençol/toalha para manter a sua dignidade e temperatura corporal estável.

LAVAGEM DE MÃOS

Lave as mãos cuidadosamente antes de começar e calce luvas de tamanho adequado.

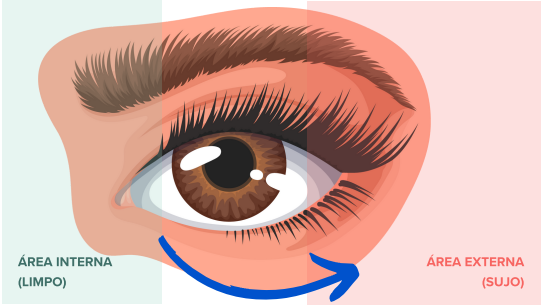
POSICIONAMENTO DA PESSOA

Posicione a pessoa acamada de maneira apropriada, garantindo que a cabeça esteja elevada, e proteja a área em que a pessoa se encontra.

(Pagana, 2010; Potter, et al.,2016; Martos-Cabrera, et. al, 2019)

LAVAGEM DA FACE

Comece a higiene pela face.
Limpe cuidadosamente os olhos com água ou soro fisiológico desde o canto interno, do lado do nariz, para o canto externo.



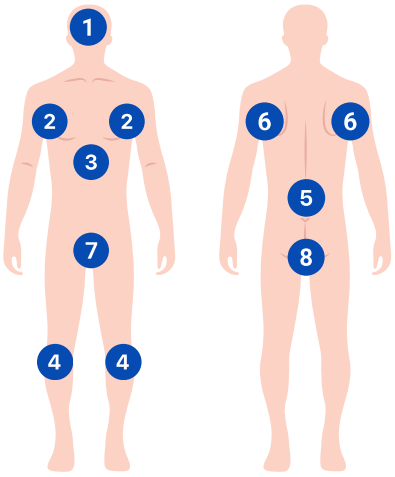
CUIDADOS COM O CABELO

Se necessário, lave o cabelo da pessoa com um recipiente separado, tendo cuidado para não deixar cair água nos olhos ou ouvidos. Seque o cabelo com uma toalha limpa.

LAVAGEM DO CORPO

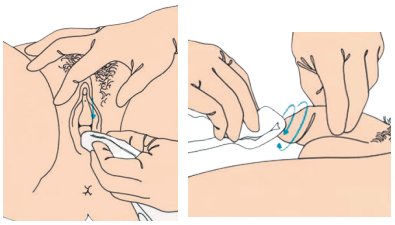
- Ao lavar o corpo da pessoa, comece pela cabeça (1), braços (2), tronco (3), pernas (4), costas (5), axilas (6), virilhas (7) e região perineal (8), ou seja, higienize das áreas menos sujas para as mais sujas.

- Use uma esponja ou pano suave humedecido com água morna e sabão para limpar suavemente a pele, evite esfregar com muita força e enxague bem para remover o sabão, garantindo que não fiquem resíduos na pele.



HIGIENE GENITAL E PERINEAL

- Limpe a área genital e perineal de frente para trás;
- Limpe o pénis (glande) com cuidado e puxe para baixo/retraia o prepúcio (se estiver presente) para limpar;



SECAR BEM

- Seque suavemente a pessoa com uma toalha limpa, prestando atenção às áreas de dobras (pregas) da pele. Aplique creme na pele para proteção e evitar irritação.

(Potter, et al.,2016; Martos-Cabrera, et. al, 2019)

TROCA DA ROUPA DA CAMA

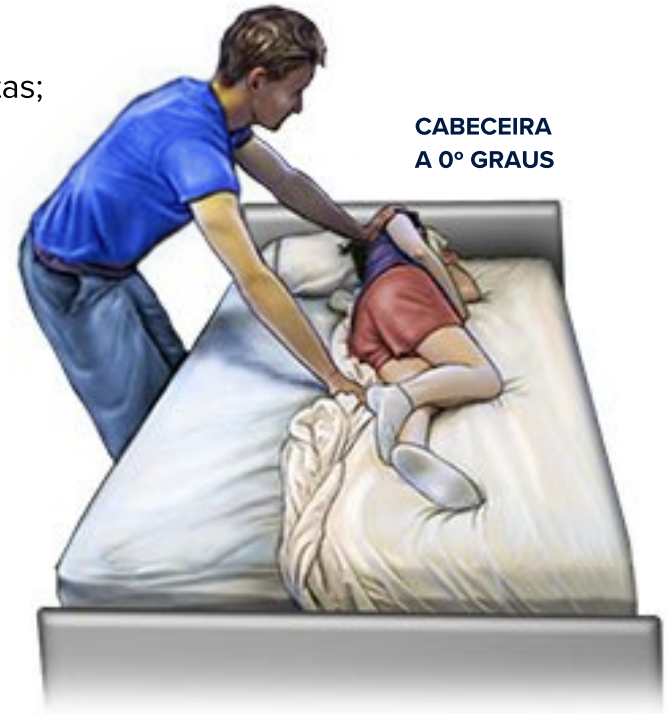
Caso a pessoa não saia da cama, mudar os lençóis requer alguma destreza: Certifique-se que a cama está travada. Coloque a cabeceira em plano zero (na horizontal), se possível;

Troque as roupas de cama sujas por roupas limpas. Não necessita de mudar os lençóis da cama diariamente, apenas se necessário. É importante sim mantê-los esticados, livres de vestígios de comida.

- Retire a almofada e o lençol de cima e com uma mão no braço ou ombro e outra na perna dobrada, rode a pessoa para um dos bordos da cama e certifique-se que está seguro e numa posição fixa;

- Retire o lençol de baixo até às costas da pessoa e coloque o lençol limpo até às costas; Desloque a pessoa para o outro bordo da cama, usando a mesma técnica e retire o lençol sujo e estique o de baixo;

- Mude a fronha da almofada e posicione a pessoa de forma confortável e coloque os restantes lençóis e cobertor ou manta.



(Potter, et al.,2016; Martos-Cabrera, et. al, 2019; McDonald et.al, 2021)

BANHO NO DUCHE

PREPARAÇÃO

Sempre que a pessoa tenha capacidade para se deslocar até ao chuveiro, este é o banho preferível.

1-Reuna o material necessário:

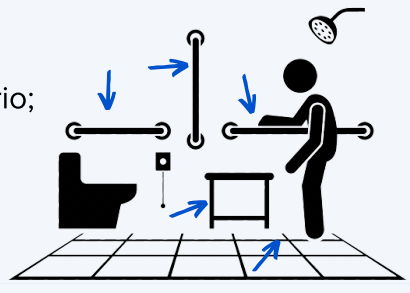
- Toalhas;
- Panos;
- Sabão suave e neutro;
- Luvas descartáveis;
- Água morna;
- Recipiente para água;
- Creme hidratante;
- Roupa e fralda limpa.

2-Verifique a temperatura da água antes de ajudar a pessoa a entrar no duche. Certifique-se de que a água esteja a uma temperatura confortável.

É importante ter em atenção a deslocação da pessoa até à casa de banho, caso seja necessário adaptar o ambiente que a rodeia, de forma a prevenir quedas ou acidentes durante o percurso ou durante o banho. Ajude a pessoa a entrar no duche, fornecendo apoio, se necessário instalar barras de apoio.

MEDIDAS DE ADAPTAÇÃO:

- Barras de apoio junto à sanita, lavatório e banheira ou polibã;
- Tapete antiderrapante no fundo da banheira ou polibã;
- Fitas antiderrapantes junto à sanita, banheira/ polibã e lavatório;
- Assento fixo na banheira/ polibã;
- Alteador de sanita.



(Potter, et al.,2016)

BANHO NO DUCHE

LAVAGEM DA FACE

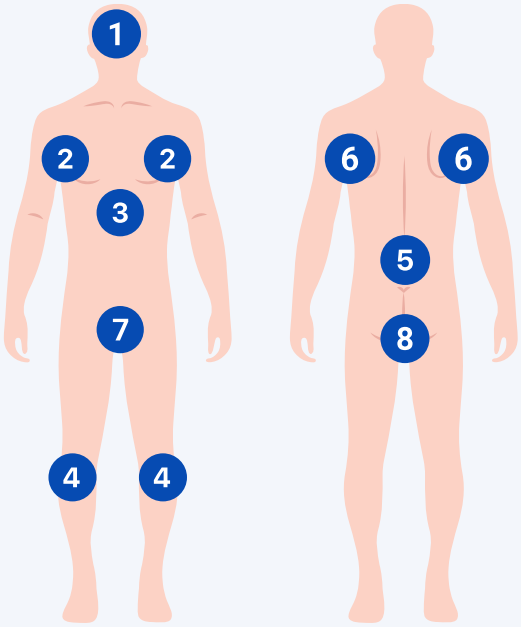
- Comece a higiene pela face, limpe cuidadosamente os olhos com água ou soro fisiológico desde o canto interno, do lado do nariz, para o canto externo.

CUIDADOS COM O CABELO

- É necessário cuidado para não deixar cair água nos olhos ou ouvidos.

LAVAGEM DO CORPO

- Ao lavar o corpo da pessoa, comece pela cabeça (1), braços (2), tronco (3), pernas (4), costas (5), axilas (6), virilhas (7) e região perineal (8), ou seja, higienize das áreas menos sujas para as mais sujas.



- Use uma esponja ou pano suave humedecido com água morna e sabão para limpar suavemente a pele, evite esfregar com muita força e enxague bem para remover o sabão, garantindo que não fiquem resíduos na pele.

SECAR BEM

- Seque suavemente a pessoa com uma toalha limpa, prestando atenção às áreas de dobras (pregas) da pele. Aplique creme na pele para proteção e evitar irritação.

(Potter, et al., 2016, Cilluffo et al, 2023)

BANHO NO DUCHE

DESPERDÍCIO SEGURO E ADEQUADO

-Desperdice, lave ou desinfete o material utilizado de forma adequada e higiénica.

CONVERSA E CONFORTO

- Após o banho, converse com a pessoa e assegure-se de que esta está quente, confortável e se sinte bem.

LAVAGEM DAS MÃOS

- Lave as mãos novamente após o banho.

Lembre-se de que a higiene da pessoa acamada requer cuidado, compaixão e respeito. Certifique-se de que a pessoa se sinte confortável e segura durante o processo.

(Potter, et al., 2016; Martos-Cabrera, et al., 2019)

VESTIR E DESPIR A PESSOA

VESTIR A PESSOA

O vestuário é também uma parte importante do autocuidado da pessoa, na medida em que promove a sua autoestima e bem estar, segurança e autoconfiança.

VESTUÁRIO

- Roupa confortável, não muito apertada;
- Sem fechos ou botões (idealmente velcros);
- Sapatos de com fecho de adesivos, sola de borracha, fechados, bem adaptados ao pé e sem salto.

É mais seguro e cómodo a pessoa vestir-se sentada numa cadeira, primeiro a parte de cima e depois a parte de baixo do corpo.

PARTE DE CIMA

Vire a pessoa de lado, para si e dispa a manga do braço que se encontra por cima.
Enrole a roupa nas costas e vire a pessoa para o lado oposto, retirando a outra manga.

PARTE DE CIMA

Vire a pessoa de lado, para si e dispa a manga do braço que se encontra por cima.
Enrole a roupa nas costas e vire a pessoa para o lado oposto, retirando a outra manga.

Se a pessoa tiver um dos lados paralisado, deve-se começar a despir pelo lado que ajuda.

(Potter, et al.,2016; Legg, et. al, 2017)

HIGIENE NA ALIMENTAÇÃO

A higiene na alimentação, incluindo a preparação segura de alimentos é de elevada relevância pois deve ser mantida uma dieta equilibrada e a necessidade de uma hidratação adequada.

PREPARAÇÃO SEGURA DE ALIMENTOS

A preparação segura de alimentos é fundamental para prevenir doenças transmitidas por alimentos e promover a saúde. Alguns princípios importantes a serem considerados incluem:

1. **Lavagem das Mãos:** Lave as mãos cuidadosamente antes de manusear alimentos para evitar a contaminação.
2. **Lavagem de Alimentos:** Lave frutas, legumes e outros alimentos crus sob água corrente antes de consumi-los para remover resíduos de sujidade e pesticidas.
3. **Manuseio Adequado:** Mantenha uma boa higiene ao manusear alimentos, evitando a contaminação cruzada. Separe alimentos crus de alimentos cozidos e utilize tábuas de corte e utensílios diferentes para cada grupo.
4. **Cozimento Adequado:** Cozinhe os alimentos a temperaturas seguras para matar bactérias e patogénios. Utilize um termómetro de cozinha, se necessário, para verificar se a temperatura interna dos alimentos é apropriada.
5. **Refrigeração:** Mantenha os alimentos devidamente refrigerados a temperaturas seguras para evitar o crescimento de bactérias. Não deixe alimentos fora da do congelador/frigorífico por longos períodos.
6. **Data de Validade:** Verifique sempre a data de validade dos alimentos e evite consumir alimentos expirados.

(Martos-Cabrera, et. al, 2019; Morse, et.al, 2020)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Careceiver está ciente do papel insubstituível que os cuidadores, sejam eles formais ou informais, desempenham no contexto dos cuidados de saúde. É neste sentido que nos propusemos a compilar um conjunto de informações fundamentais e de diretrizes práticas sobre a importância dos cuidados da respiração.

A acto da higiene, tão intrínseco e automático na vida humana, é frequentemente menosprezado até se tornar um obstáculo à qualidade de vida. Contudo, a higiene adequada é um pilar de vital importância na sustentação do bem-estar físico e mental do corpo. Não só é fundamental para a execução das funções biológicas, mas também serve de barómetro para identificar sinais de potenciais complicações médicas.

A vós, que sois os pilares invisíveis da assistência em saúde, esperamos ter fornecido um recurso valioso que enriquecerá o vosso conhecimento e competências. O vosso papel não é apenas um acto de amor, mas um serviço crítico que, quando executado de forma informada e consciente, pode melhorar substancialmente a qualidade de vida dos que estão ao vosso cuidado.

Que este livro sirva de inspiração e de guia na vossa nobre jornada. Encorajamos-vos a prosseguir na procura de mais conhecimentos e competências, mantendo sempre a vossa prática actualizada e centrada na pessoa cuidada.

Careceiver
Cuidamos de quem cuida.

BIBLIOGRAFIA

Cilluffo, S., Bassola, B., Beeckman, D., & Lusignani, M. (2023). Risk of skin tears associated with nursing interventions: A systematic review. Journal of tissue viability, 32(1), 120–129. https://doi.org/10.1016/j.jtv.2022.11.006

Legg, L. A., Lewis, S. R., Schofield-Robinson, O. J., Drummond, A., & Langhorne, P. (2017). Occupational therapy for adults with problems in activities of daily living after stroke. The Cochrane database of systematic reviews, 7(7), CD003585. https://doi.org/10.1002/14651858.CD003585.pub3

Martos-Cabrera, M. B., Mota-Romero, E., Martos-García, R., Gómez-Urquiza, J. L., Suleiman-Martos, N., Albendín-García, L., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2019). Hand Hygiene Teaching Strategies among Nursing Staff: A Systematic Review. International journal of environmental research and public health, 16(17), 3039. https://doi.org/10.3390/ijerph16173039

McDonald, M. V., Brickner, C., Russell, D., Dowding, D., Larson, E. L., Trifilio, M., Bick, I. Y., Sridharan, S., Song, J., Adams, V., Woo, K., & Shang, J. (2021). Observation of Hand Hygiene Practices in Home Health Care. Journal of the American Medical Directors Association, 22(5), 1029–1034. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2020.07.031

Morse, T., Tilley, E., Chidziwisano, K., Malolo, R., & Musaya, J. (2020). Health Outcomes of an Integrated Behaviour-Centred Water, Sanitation, Hygiene and Food Safety Intervention-A Randomised before and after Trial. International journal of environmental research and public health, 17(8), 2648. https://doi.org/10.3390/ijerph17082648

Ousey, K., Cutting, K. F., Rogers, A. A., & Rippon, M. G. (2016). The importance of hydration in wound healing: reinvigorating the clinical perspective. Journal of wound care, 25(3), 122–130. https://doi.org/10.12968/jowc.2016.25.3.122

Pagana, K. D. (2010). The nurse's communication advantage. Sigma Theta Tau International.

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2016). Fundamentals of nursing (9th ed.). Mosby.