

Higiene na Pessoa Idosa em Lares e Centros de Dia

Geriatría

Formadora:

Joana Filipa Silva



Objectivos

- Aplicar os cuidados de higiene e apresentação pessoal.
- Aplicar práticas básicas de higiene.



Conteúdo

- Higiene corporal da pessoa idosa:
 - Cuidados de higiene e conforto totais
 - Cuidados de higiene e conforto parciais
 - Grau de dependência da pessoa idosa



Conteúdo

- Higiene do ambiente
 - Cuidados de limpeza e arrumação do quarto
 - cama
 - chão
 - roupa
 - objectos pessoais



Conteúdo

- Cuidados de limpeza e arrumação da casa de banho
 - loiças
 - chão
 - roupa
 - objectos pessoais



Conteúdo

- Lavandaria:
 - Colaboração nas tarefas de lavandaria
 - lavagem e secagem de roupa
 - Preparação e arrumação da roupa da pessoa idosa
 - Levantamento das necessidades de vestuário de uso pessoal da pessoa idosa



- *Tudo que existe e vive precisa ser cuidado para continuar a existir. Uma planta, uma criança, um idoso, o planeta Terra. Tudo o que vive precisa ser alimentado. Assim, o cuidado, a essência da vida humana, precisa ser continuamente alimentado. O cuidado vive do amor, da ternura, da carícia e da convivência”. (BOFF, 1999)*



Envelhecimento

“O envelhecimento como um processo dinâmico e progressivo, responsável por alterações morfológicas, bioquímicas e psicológicas, na qual implicam uma perda da capacidade do indivíduo ao meio ambiente, bem como uma maior vulnerabilidade aos processos patológicos que acabam por torná-lo dependente e levá-lo à morte.”

(Filho e Alencar, 1998)



“O envelhecimento é um fenómeno biológico, psicológico e social que atinge o ser humano na plenitude de sua existência, modifica a sua relação com o tempo, o seu relacionamento com o mundo e com sua própria existência.”

(Teixeira, P., 2006)



Prestação de Cuidados Básicos

- **Idoso:** Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) e a Organização Mundial de Saúde (OMS), Idoso é todo o indivíduo que tem mais de 65 anos de idade. No entanto, surgiu uma nova definição:
 - **Pré-Idosos (entre 55 e 64 anos);**
 - **Idosos jovens (entre os 65 e 79 anos);**
 - **Idosos de idade avançada (com mais de 80 anos)**



Higiene e apresentação pessoal

Cuidador de uma pessoa idosa



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP



www.iefp.pt

A importância do uso da farda?





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP

POPH



www.iefp.pt

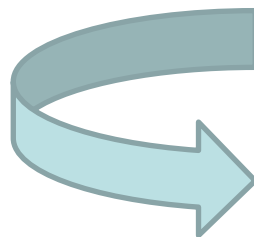
Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Farda de trabalho
 - Uso da farda com instrumento de trabalho.
 - Diferente de Instituição para Instituição
 - Identificativa do cargo que ocupa
 - Pessoal
 - Limpa
 - Protege o cuidador e o doente
 - Única e específica para cada cargo



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Farda de trabalho
- Preferencialmente, deverá ser trocada diariamente;
- Lavagem deve ser feita a Temperatura superior a 60°C



Remoção de microrganismos susceptíveis de causar infecção



Crescimento Bacteriano



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Farda de trabalho

Quando apresenta nódoas que após lavagem não saem



Lavar com lixívia e posteriormente

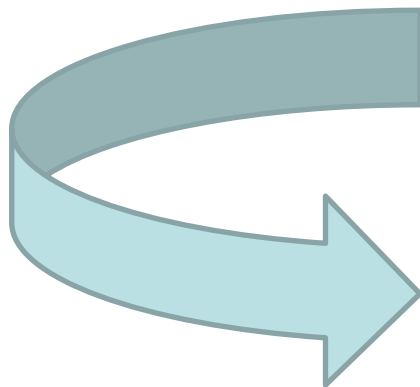


Lavar a temperatura superior a 60°C



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Farda de trabalho
- Depois de lavada, a farda deve ser passada a ferro.

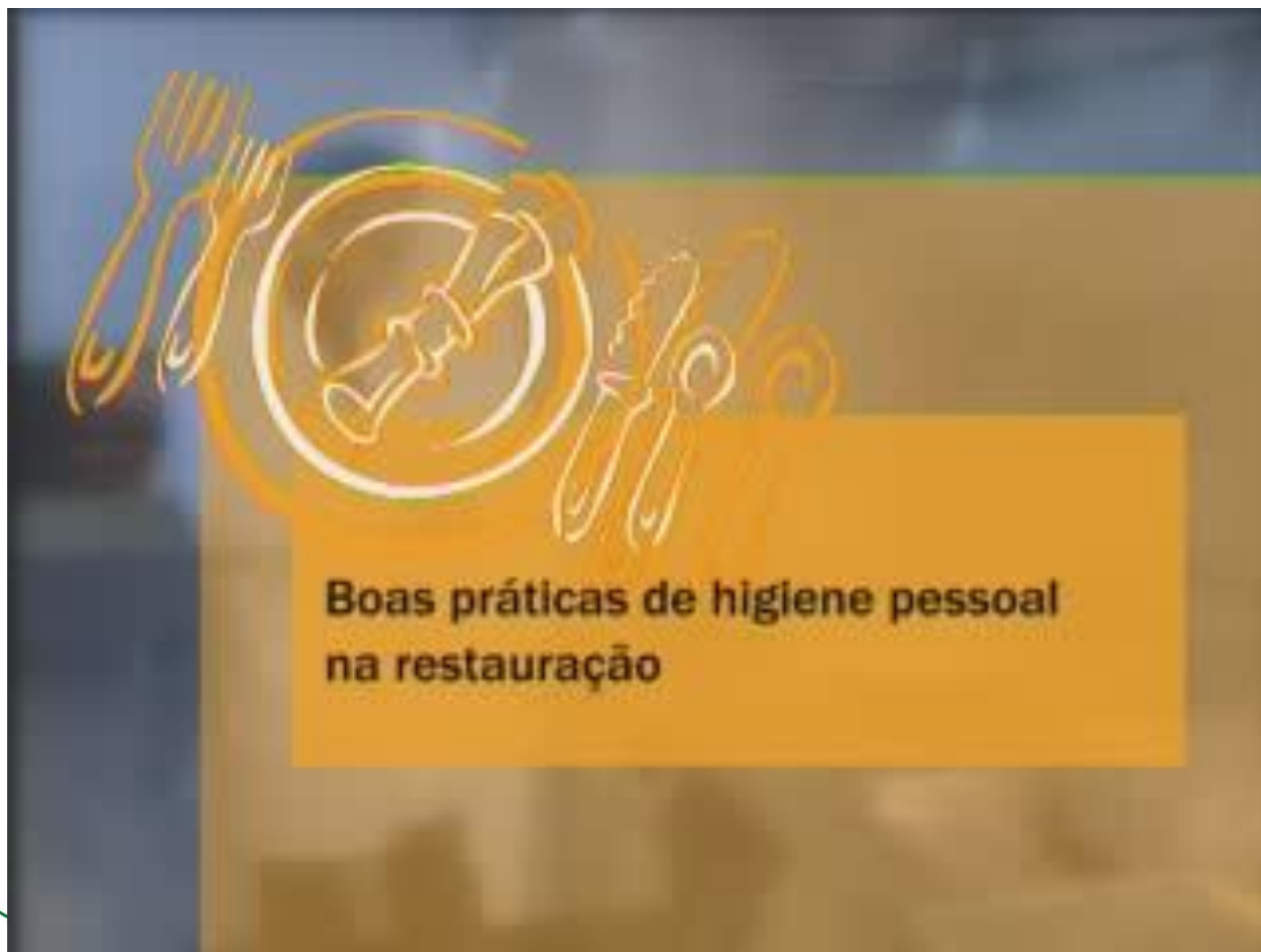


Asseio Pessoal



Regras e cuidados a ter com o uniforme:

UNIFORME/ FARDA	
Bom estado de limpeza (diária/ SOS)	Bom estado de conservação
Confortável	Adequado à tarefa a desempenhar
Cores claras	Resistente a lavagens frequentes
Exclusivos para local de trabalho	Vestir/despir em local adequado
Calçado confortável, antiderrapante, resistente e fechado (com meias de preferência de algodão)	Apanhar primeiro o cabelo e só depois vestir o uniforme
Usar avental de plástico para tarefas com água, mas nunca perto no fogão ou forno	Não utilizar panos ou sacos de plástico para protecção do uniforme
Não carregar os bolsos do uniforme de canetas, batons, cigarros, isqueiros, relógios, etc. (apenas o essencial)	
Adaptar/trocar uniforme de acordo com a tarefa (confeção de alimentos, limpeza, prestação de cuidados de higiene, etc.)	Evitar vestir roupa que não pertença ao uniforme, nomeadamente por baixo do mesmo. Se for necessário usar peças de algodão e de cor branca
Identificação do Funcionário	Não lavar roupa na cozinha



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP



www.iefp.pt

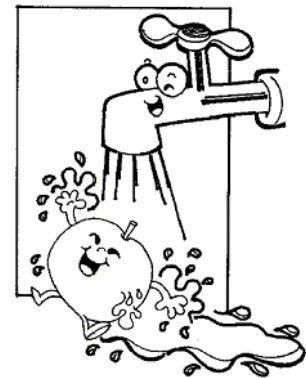
Conceito de Higiene

- Consiste na prática do uso constante de elementos ou actos que causem benefícios para os seres humanos.
- Em seu sentido mais comum, podemos dizer que significa limpeza acompanhada do **asseio**.
- Mais amplo, compreende todos os hábitos e condutas que nos auxiliem a prevenir doenças e a manter a saúde e o nosso bem-estar, inclusive o colectivo.



Conceito de Higiene

- Com o aumento dos padrões de higiene e estudos socio-epidemiológicos têm demonstrado que as medidas de maior impacto na promoção da saúde de uma população estão relacionadas à melhoria dos padrões de higiene e nutrição da mesma



HIGIENE E APRESENTAÇÃO PESSOAL

O QUE É? (definição)

Estado geral de limpeza e aspecto do corpo e roupa da pessoa (uniforme, calçado, mãos, etc.)
Comportamento e atitude da pessoa (educação e formação)

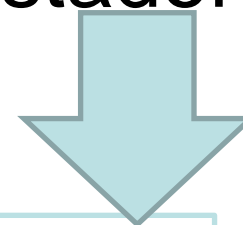
PORQUÊ? (objectivos)

Diminuir o risco de contaminação
Aumentar a limpeza e alinhamento pessoal
Promover o bom ambiente e bem-estar



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Para uma prestação adequada e segura aos idosos é necessário ter em conta alguns aspectos relativos à higiene e apresentação pessoal do prestador de cuidados de saúde.



Prevenir infecções



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Aspectos a ter em conta:
 - » Higiene pessoal diária e cuidada.
 - » Uso de farda Limpa
 - » Arranjo pessoal na prestação de cuidados



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Calçado Institucionalizado (estipulado como seguro e adequado ao desempenho das funções)
 - Sola Antiderrapante;
 - Fechado;
 - Uso exclusivo para o trabalho;
 - Confortável;
 - Lavado diariamente;



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Higiene Pessoal

- Em caso de ferimento, infecção ou queimaduras nas mãos, depois de tratar o ferimento deve protegê-lo com luva ou dedeira ou penso impermeável.

O facto de se utilizar luvas não dispensa a lavagem cuidadosa das mãos



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Não deve usar adornos pessoais
 - Anéis
 - Brincos
 - Relógio
 - Pulseiras
 - Piercings



Aliança – deve ser lavada cada vez que se lavem as mãos, pois constitui um local onde a sujidade se pode alojar, criando condições para o desenvolvimento de microrganismos.



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Higiene Pessoal

- Usar o cabelo preso, no caso de ser comprido.

- ▶ Manter as unhas:

- ▶ Curtas
 - ▶ Limpas
 - ▶ Sem verniz
 - ▶ Não utilizar unhas postiças



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Higiene Pessoal

- Não tossir ou espirrar para perto do utente;
- Usar luvas e máscaras sempre que necessário;
- Lavar as mãos antes e após a prestação de cuidados de saúde a um idoso (de preferência com desinfetante);
- O fardamento deve ser realizado somente no interior das instalações de trabalho;
- Devem existir cacifos para colocar a roupa pessoal do funcionário



A higiene pessoal - medidas a tomar

- Tomar banho - Diariamente - Devemos utilizar sabonete neutro.



A higiene pessoal

- O cheiro do corpo pode afectar o relacionamento social, como é o caso do cheiro de suor (suor malcheiroso), e do mau hálito, ou pode afectar apenas o relacionamento entre duas pessoas, como é o caso dos odores em partes íntimas.



A higiene pessoal



- São apontadas causas variadas para o mau hálito.
- É atribuído a refluxos do estômago que alcançam a garganta, à inflamação das gengivas, à simples presença de alimentos envelhecidos retidos entre os dentes, à cárie dentária e também as amígdalas que, *mesmo que estejam saudáveis*, em alguns casos têm uma estrutura que facilita a retenção de resíduos e neste caso o único modo de eliminar o mau hálito definitivamente é com a extirpação desses pequenos órgãos.



A higiene pessoal - medidas a tomar

- **Assepsia** - Com o uso de desodorizante é bastante útil, especialmente de Verão. No entanto devem ser evitados os que inibem a produção de suor, podendo assim aumentar a transpiração noutros locais do corpo – transpiração compensatória.



A higiene pessoal

- O cabelo, independentemente do estilo, deve estar sempre limpo e bem cortado, e a barba feita.
- Barba e cabelos crescidos e sujos geram, além de mau cheiro, coceiras devidas à foliculite e a parasitas do couro cabeludo.
- Após um dia de suor e poeira, tomar um bom banho lavando bem a cabeça. Prestar atenção permanentemente, principalmente quanto às crianças que frequentam a escola, para verificar se há contaminação por piolhos.



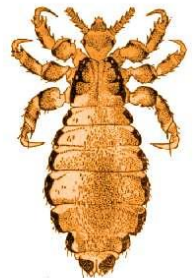
A higiene do couro cabeludo

- Os dois parasitas mais comuns das áreas peludas do corpo são o piolho e o chato.
- É muito comum crianças de qualquer classe social serem infestadas por piolhos. Estes, assim como os percevejos, passam aos assentos dos colectivos, às poltronas do cinema e às carteiras escolares e daí são levados para contaminar as residências.
- Basta que uma pessoa, que tenha os cabelos infestados, coce a cabeça ou use o pente para que algum piolho caia por perto.
- Chapéus e bonés, escovas de cabelo, pentes, travesseiros, encostos de cadeiras, assentos de carros são as vias de disseminação mais comuns.



A higiene do couro cabeludo

- Os ovos do piolho, as lêndeas, são branco amarelados e colados firmemente aos fios do cabelo, e isso faz que, nas grandes infestações, pareça que a pessoa tem cabelos claros ou esbranquiçados. Ao sugar o sangue da pessoa infestada, o piolho injecta saliva na pele, a fim de diluir o sangue da vítima no local da mordida, o que provoca a coceira. Tal como os percevejos, os piolhos não transmitem doença: apenas causam incomodo à pessoa cuja aparência obviamente passará a imagem de desleixo e falta de higiene.



HIGIENE E APRESENTAÇÃO PESSOAL / POSTURA

Tomar banho diariamente	Apresentar identificação adequada (nome, fotografia e função)
Cabelos limpos, apanhados e protegidos (sem tocar no uniforme)	Homens: evitar a barba e bigode
Não usar adornos (anéis, brincos, relógio, pulseiras, colares, <i>piercing</i> , etc. – aliança)	Evitar trabalhar com ferimentos nas mãos ou se estiver doente (diarreia, febre, vômitos, contacto com pessoas com doenças infecto-contagiosas, infecções os olhos, garganta, nariz ouvidos pele, etc.)
Promover Saúde Oral	
Colocar sinalização de alerta em locais estratégicos	
Unhas curtas (não roídas), limpas e sem vernizes coloridos	Promover a integração correcta de novos elementos
Mãos e ante-braços limpos. Manter pés secos	Evitar falar, cantar, tossir ou espirrar sobre os outros ou alimentos
Não utilizar utensílios que foram colocados na boca	Não mascar pastilhas elásticas ou fumar durante o trabalho
Evitar passar as mãos no nariz, orelhas, cabeça, boca ou outra parte do corpo durante a prestação de cuidados	Assoar o nariz em lenços de papel e posteriormente rejeitar e lavar as mãos
Promover consultas de rotina	Não manusear dinheiro
Utilizar equipamento de protecção individual	Não enxugar suor com as mãos, panos ou uniforme (mas sim em toalha descartável)
Evitar maquilhagem e perfumes com cor e/ou odor intenso (utilizar desodorizante sem cheiro ou com odor suave)	Colocar haveres pessoais e roupa civil em local adequado (cacifo, vestiário, etc.)

Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Quando lavar as mãos?

- ▶ Antes de iniciar o trabalho;
- ▶ Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- ▶ Depois de assoar;
- ▶ Depois de fumar, de mexer nos olhos, cabelo ou outra parte do corpo;
- ▶ Depois de mexer em dinheiro ou em outros produtos tóxicos;
- ▶ Depois de mexer em alimentos crus



Cuidados relativos à higiene e apresentação do pessoal

- Quando lavar as mãos?

- ▶ Após manipular equipamentos sujos;
- ▶ Quando muda de tarefa;
- ▶ Antes de manipular alimentos cozinhados;
- ▶ Depois de manusear detergentes ou outros produtos de natureza tóxica;
- ▶ Depois de proceder ao manuseamento de restos alimentares e do lixo.



Como lavar as mãos ?



Molhe as mãos com água



Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



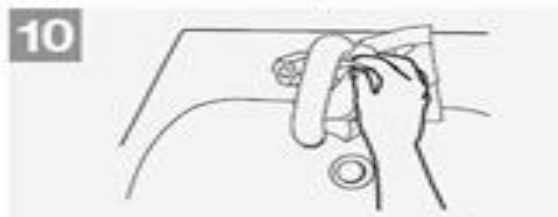
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



Enxagüe as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira, se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão limpas e seguras



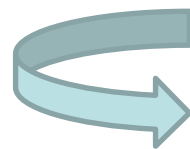
Cuidados Humanos Básicos?

O que são cuidados humanos básicos?



Cuidados humanos básicos

- São os cuidados prestados aos indivíduos para a satisfação das suas necessidades básicas.
- Todo o individuo tem necessidades básicas que têm de ser satisfeitas.
- O que é uma necessidade?



É algo imprescindível
Que se sente falta



Necessidades básicas de saúde

- É o que na pessoa é imprescindível para sobreviver ou funcionar o mais adequadamente possível de tal modo que atinja um equilíbrio satisfatório.



Necessidade básicas de saúde

- As necessidades estão agrupadas em 4 grupos:
- **Fisiológicas** (conforto, higiene, alimentação, sono, repouso, respirar, manter a temperatura do corpo)
- **Segurança**
- **Pertença**
- **Estima**



Cuidados básicos humanos

- A dependência no idoso surge com o passar dos anos;
- Esta pode agravar-se devido à ausência de apoio e afecto familiar que leva à solidão e isolamento.



Cuidados básicos de saúde

- No que sentem mais dificuldade?

Sentem mais dificuldade nas necessidades básicas de higiene, vestir e despir.

Mobilidade



Cuidados básicos de saúde no idoso

- Com o passar dos anos ocorrem várias mudanças no nosso corpo:
- Perda:
 - Mobilidade
 - Equilíbrio
 - Visão
 - Capacidade mentais

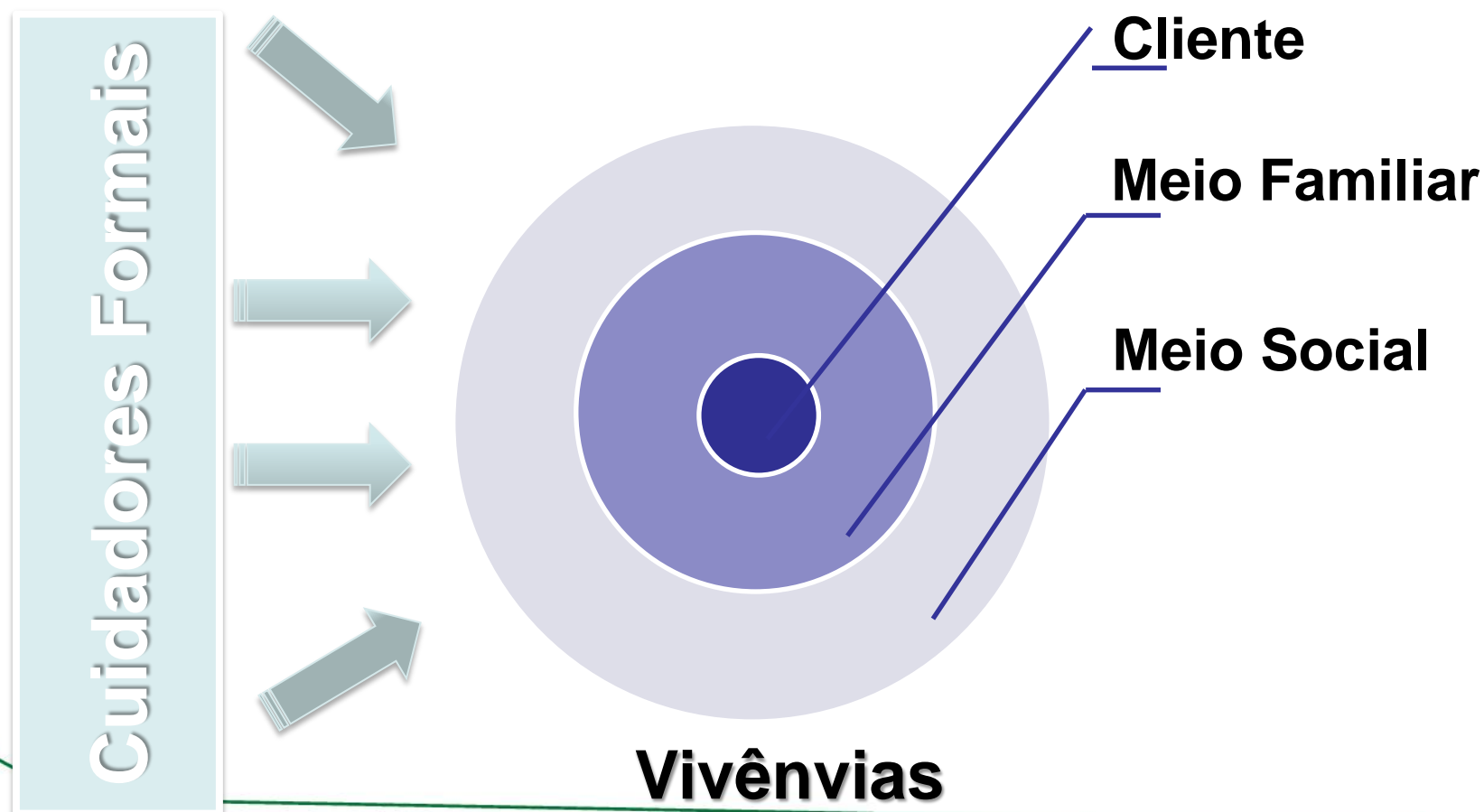


Principal foco do trabalho com o Cliente

Humanização e personalização dos cuidados



Principal foco do trabalho com o Cliente



Cuidados a ter em consideração relativos a:

- Higiene pessoal
- Apresentação pessoal
- Linguagem
- Atitude



Relações Humanas

- O (A) Agente de Geriatria deve seleccionar as intervenções gerais que satisfaçam todas as pessoas idosas, assim como as intervenções específicas para que estas tenham uma boa qualidade de vida. Todo o ser humano tem uma dimensão biopsicosocial, com todas as suas necessidades que transformam cada um, numa pessoa única.



Respeito Humano

- É importante termos sempre em mente que o outro, exactamente como nós, tem muitas qualidades e defeitos e que cada um de nós possui sentimentos e que nos guiamos por escala de valores diferentes. Trate o outro como ele gostaria de ser tratado.



PRIVACIDADE/ SIGILO PROFISSIONAL

- Respeitar o espaço e a intimidade de cada pessoa, guardando segredo da informação confidencial.



Cuidados humanos Básicos

Cuidados de higiene e
conforto

Cuidados de higiene e conforto

- Uma boa higiene engloba todas as medidas que devemos ter para com um idoso/doente.
- Devemos garantir que estejam em boas condições de higiene:
 - A pele;
 - O cabelo;
 - As unhas;
 - A boca;
 - Os dentes.



Higiene – Tipos de paciente

- **Independente** Quando não precisa de ajuda na higiene, necessitando apenas de vigilância e/ou incentivo.
- **Semi-dependente**: quando lava a maior parte do corpo, necessitando de alguma ajuda. Nesta situação, o cuidador deve: Aconselhar o idoso a lavar ele as partes de que é capaz, fornecer o material que ele precisar. Ajuda-lo naquilo que ele tiver dificuldade.
- **Dependente** quando não é capaz de cuidar de si, necessitando de ajuda total do cuidador.



Cuidados de higiene e conforto

- Inicialmente, sempre que possível, deve-se promover a autonomia no idoso, ou seja, ser ele próprio a cuidar da sua higiene pessoal: cabelo, barba, unhas, dentes, próteses.
- Caso este não consiga, deve-se sempre incentivar a fazer o máximo que se poder, e principalmente incentivar a não perder os hábitos de higiene que tinha anteriormente.



Cuidados de higiene e conforto

- A higiene pessoal é fundamental:

Saúde e bem estar de qualquer indivíduo

Saúde é um completo bem estar físico psíquico e social e não apenas ausência de doença, segundo a organização Mundial de Saúde.



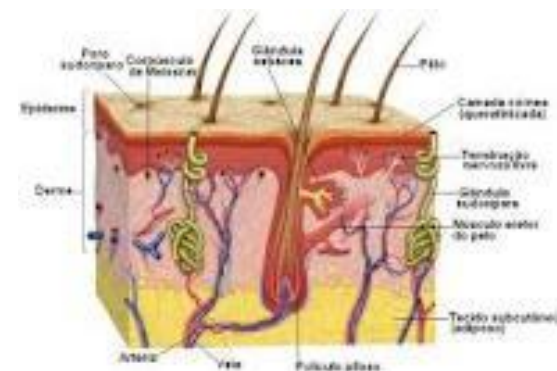
Cuidados de higiene com a pele do idoso

- A pele
- A primeira barreira para:

» Infecções

» Lesões

Papel importante na regulação da temperatura e eliminação de resíduos (transpiração)



Cuidados de higiene com a pele do idoso

- A higiene corporal visa cuidar especialmente da pele e das mucosas, sendo composta por todas as actividades que se preocupam em conservar a saúde e o bem-estar do paciente.

As principais actividades são a **limpeza** e a **hidratação**, e necessitam ser feitas todos os dias nos idosos, que em muitos casos se encontram impossibilitados de procederem sozinhos por estarem de cama



Cuidados de higiene com a pele do idoso

- Por isso, é importante que os familiares saibam como realizar uma boa higienização do idoso acamado, evitando sérios problemas, como a **Úlcera de pressão**, infecções, entre outros.



Objectivo do banho

- Proporcionar higiene e conforto;
- Estimular a circulação, a respiração da pele e o exercício;
- Manter a integridade da pele;
- Fazer observação física da pessoa;
- Favorecer / estimular a independência da pessoa.



Antes do banho – Ficar atento

- **Algumas pessoas idosas, doentes ou com incapacidades podem, às vezes, se recusar a tomar banho.**
- Pode ser que a pessoa tenha dificuldade para locomover-se, tenha medo da água ou de cair, pode ainda estar deprimida, sentir dores, tonturas ou mesmo sentir-se envergonhada de ficar exposta à outra pessoa, especialmente se o cuidador for do sexo oposto.
- É preciso que o cuidador tenha muita sensibilidade para lidar com essas questões.
- Respeite os costumes da pessoa cuidada e lembre que confiança se conquista, com carinho, tempo e respeito.



Tipos de banho de acordo com o local

- Banho de chuveiro



- Banho de banheira (emersão)



- Banho na cama



Banho ou duche?

- A escolha entre tomar banho de emersão ou duche deve ser tomada pelo doente e mediante as suas possibilidades, visto ambos os procedimentos garantirem uma higiene correcta.



Banho de Chuveiro

- O banho de chuveiro pode ser feito com a pessoa sentada numa cadeira de plástico com apoio lateral colocada sobre tapete antiderrapante, ou em cadeiras próprias para banhos, disponíveis no comércio.



Avaliação inicial para a melhor técnica

- Verificar indicações e precauções específicas em relação ao movimento e posicionamento;
- Verificar entubações e localização dos cateteres e sondas (soros, algalias);
- Avaliar a necessidade do banho.



Cuidados a ter antes do banho

- Ter sempre à mão:
- material para a higiene genital: anti-séptico de mucosas, gazes esterilizadas, comadre (urinol chato para os doentes que não podem se levantar)
- saco plástico para roupa suja;
- roupa limpa para o idoso, e fralda, caso seja necessário;
- champô e secador;



Cuidados a ter com o banho

- hidratante, colónia, espelho;
- Bacia
- água morna,
- sabão neutro,
- esponjas descartáveis, toalha,
- biombo, caso seja necessário para manter a privacidade,
- roupa de cama limpa,
- forro de plástico para não molhar o colchão;
- luvas descartáveis e avental impermeável;
- banheira geriátrica.



Como preparar o banho

- Arrumar o material a ser utilizado;
- Ajustar a temperatura da água e a do ambiente;
- A temperatura Ambiente deve ser entre os 20-24°C
- Possuir o prontuário do paciente, caso seja um profissional;



Como dar banho

- após lavar as mãos, colocar as luvas;
- tirar a roupa do idoso, ocultando as áreas do corpo que não estão sendo higienizadas;
- à medida que for lavando, secar e hidratar as partes do corpo, sobretudo as regiões de fácil esfoliação;
- com o idoso deitado de barriga para cima, e mantendo a cabeceira da cama um pouco elevada, lavar o rosto com água, utilizando uma gaze sem sabão;



Como dar banho

- Usando uma esponja com sabão, lavar braços, pernas, axilas, tórax, região submamária (por baixo das mamas), abdómen, pernas e pés, não esquecendo de lavar entre os dedos;
- Retirar o sabão com água limpa;
- Posicionar o paciente na lateral, e com outra esponja ensaboada, lavar o pescoço, as costas, as nádegas e a parte de trás das pernas;



Como dar banho

- colocar o idoso novamente de barriga para cima e lavar a região genital, boca, olhos e cabelo
- mudar a roupa de cama;
- colocar roupa limpa no idoso;
- deixar o paciente em uma posição confortável e adequada;
- recolher a roupa suja;
- Deitar fora o material de uso descartável;
- Fazer a limpeza e desinfecção da bacia, do pente e da comadre (urinol);
- arrumar o quarto.

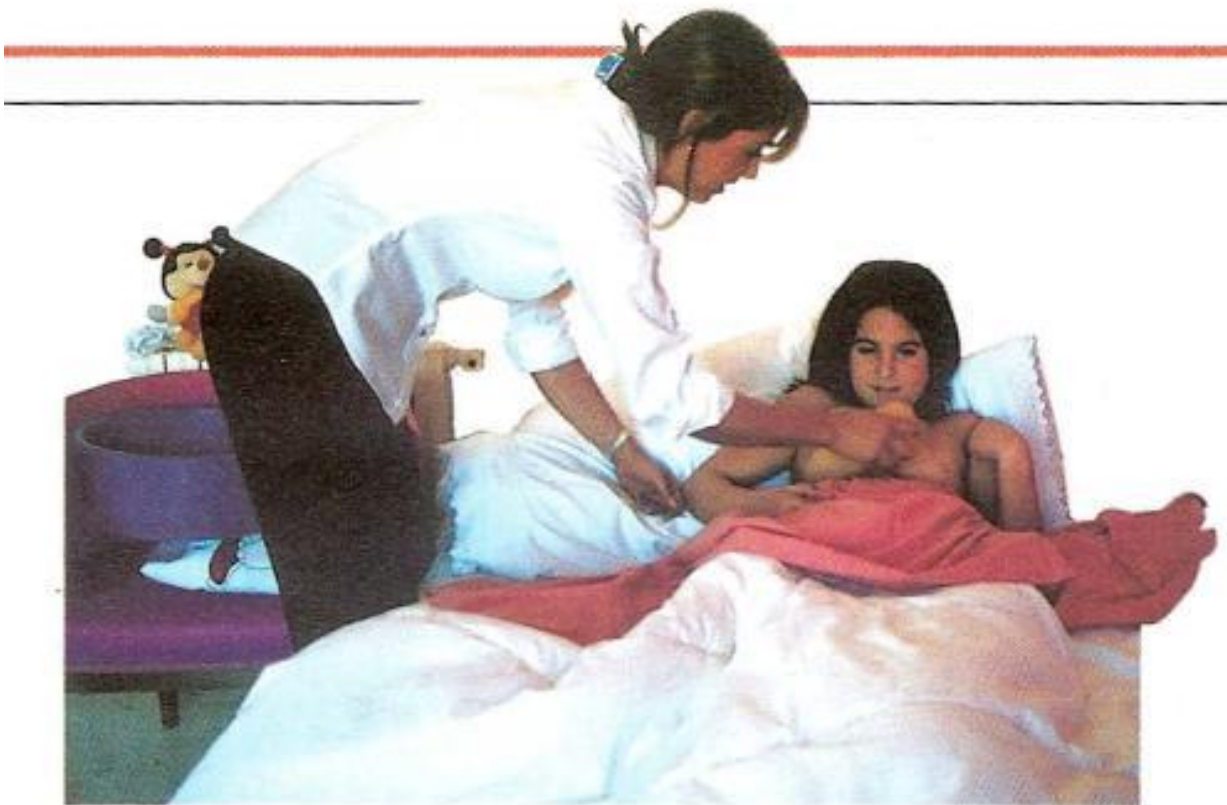


Cuidado especial

- Após o banho, ajude a pessoa a se enxugar. Seque bem as partes íntimas, dobras de joelho, cotovelos, debaixo das mamas, axilas e entre os dedos.
- **Fique Atento:** Se durante a higiene observar alteração na cor e na temperatura da pele, inchaço, manchas, feridas, principalmente das regiões mais quentes e húmidas e daquelas expostas a fezes e urina, assim como alteração na cor, consistência e cheiro das fezes e da urina, comunique esses fatos à equipa de saúde.



Higiene na Cama



Começar a higiene com o doente deitado com a boca para cima, destapando a parte superior do corpo para lavar a cara o peito e os braços.



Higiene na Cama



Se o doente não puder sentar-se na cama, deve pôr-se de lado para poder lavar a parte posterior do corpo.



Higiene na Cama

Convém começar pela cabeça até baixo, de modo a lavar primeiro a parte superior do corpo e de seguida os membros inferiores



Higiene na Cama



Deve lavar-se
com especial
cuidado as zonas
suadas, a região
anal e genital.



Higiene na Cama



Para que o próprio doente possa lavar as mãos, encher uma bacia de água e levar junto à cama.



Para lavar o cabelo

- Colocar o paciente de barriga para cima de forma que a cabeça fique livre. Para isto, pode-se retirar o travesseiro e colocar alguns lençóis enrolados por baixo dos ombros;
- Forrar a cama para que não fique molhada e colocar uma bacia debaixo da cabeça do idoso;
- Colocar tampões de algodão no ouvido do paciente; molhar o cabelo, aplicar o champô e enxaguar com bastante água;
- Enxugar o cabelo com uma toalha, e, se for possível, usar um secador;
- Pentear e escovar o cabelo do idoso.



Lavar o cabelo na cama



O doente deve lavar o cabelo regularmente. Se não o poder fazer sozinho o cuidador deve fazê-lo enquanto permanece na cama.



Lavar o cabelo

- A higiene dos cabelos deve ser feita no mínimo três vezes por semana.
Diariamente inspeccione o couro cabeludo observando se há feridas, piolhos, coceira ou áreas de quedas de cabelo.



Lavar o cabelo

- Os cabelos curtos facilitam a higiene, mas lembre-se de consultar a pessoa antes de cortar seus cabelos, pois ela pode não concordar por questão religiosa ou por outro motivo.



Acidentes durante o banho

- Quando o cuidador estiver a fazer a higienização do idoso, deve ter cuidado para que não aconteçam:
 - feridas na pele, devido a uma secagem inadequada;
 - desgastes cutâneos por lavagem incorrecta;
 - resfriados por corrente de ar ou pela própria temperatura baixa;
 - lesões músculo-esqueléticas, por causa de imobilização inadequada.



Dicas importantes para o cuidador

- não permitir a desconexão de sondas durante a movimentação do paciente;
- nunca molhar os curativos das feridas ou vias venosas;
- não usar álcool ou seus derivados, pois secam a pele. Caso seja realmente necessário, aplicar hidratante logo depois;
- proteger o idoso das correntes de ar, conservando-o sempre coberto e mantendo as janelas fechadas;
- secar bem entre os dedos e as pregas da pele;



Dicas importantes para o cuidador

- usar sempre toalhas macias, evitando o atrito excessivo;
- motivar o paciente a colaborar, conforme a sua capacidade e limite;
- prestar atenção à pele do idoso, para diagnosticar precocemente possíveis problemas;
- fazer a higienização uma vez por dia e sempre que for necessário;



Dicas importantes para o cuidador

- usar sempre o material descartável;
- proceder de maneira ágil, mas cuidadosa;
- atentar para que os materiais de higiene sejam de uso exclusivamente pessoal;
- aproveitar o momento do banho para fazer curativos e correcções na postura do idoso;
- sempre seguir as medidas de limpeza recomendadas pelo médico.



Cuidados humanos básicos

Higiene Oral



A importância da Higiene Oral

- A higiene da boca é um hábito saudável e agradável que deve ser mantido ao longo de toda a vida.
- As alterações da mucosa oral, perda de dentes, próteses mal ajustadas, gengivites, diminuição da produção de saliva, são factores que podem ocasionar infecções na cavidade oral.



Higiene Oral

- A função da Boca

- Falar
- Sorrir
- Saborear
- Mastigar



Higiene Oral

- É muito importante fazer a higiene da boca das pessoas acamadas para evitar cáries, dor de dente e inflamação da gengiva



Higiene Oral nos Idosos

- Escovar os dentes diariamente, duas ou mais vezes ao dia, sendo uma delas à noite antes de dormir.
- Usar uma escova de dentes com filamentos de textura macia, a escova de dentes é um objecto pessoal e intransmissível.



- Limpar os espaços entre os dentes, onde a escova não chega; utilizar escovilhões ou fio dental. O escovilhão ou fio dental é um complemento para uma boa higiene oral, devendo ser utilizado diariamente, pelo menos uma vez por dia.



Higiene Oral no idoso

- Escovar um ou dois dentes naturais de cada vez, com movimentos vaivém e circular.
- Escovar ligeiramente a língua e o resto da boca
- Usar um antiseptico, diluindo-o (Metade antiséptico/metade água)
- Escovar os dentes postiços por cima e por baixo com ajuda de uma escova,
- Passar a placa por água fria antes de a colocar,
- Durante a noite colocar a placa num copo com água ou numa solução de limpeza.



Como lavar os dentes



Segure a escova em um ângulo de 45 graus e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.



Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha e a face interna dos dentes, e a superfície usada para mastigar.



Com movimentos suaves, escove também a língua para remover bactérias e purificar o hálito.



Ciclo de Higiene Oral Avançada



*Escova interdental: consulte a necessidade do uso com seu dentista



Higiene Oral no idoso

- É muito importante oferecer água ao longo do dia para evitar a desidratação e manter a boca sempre húmida diminuindo assim o aumento da concentração de bactérias que se instalam na boca



Higiene oral no idoso / acamado

- A higiene da boca deve ser feita após cada refeição, e sempre que for necessário. Se o paciente for capaz, ele mesmo poderá fazer sua higiene bucal, mas caso contrário, siga as instruções passo a passo:
- **reunir todo o material:**
- escova de dentes, pasta de dentes, anti-séptico oral, gases esterilizadas, espátula;
- misturar, em um recipiente, o anti-séptico e a água em partes iguais;
- pegar uma espátula e envolvê-la com a gases, para que ela seja embebida na solução;



Higiene Oral no idoso / acamado

- fazer a limpeza da língua do idoso com a espátula, movendo-a de um lado para o outro para evitar náuseas.
- Não esquecer de limpar também as laterais e a parte superior (céu da boca) e inferior da boca, além das gengivas;
- caso o paciente possua prótese dentária, esta deve ser lavada com escova e pasta de dente;
- sempre hidratar os lábios do paciente com manteiga de cacau ou **vaselina**.



Higiene oral / próteses

- A prótese é importante tanto para manter a auto-estima da pessoa, como manter as funções dos dentes na alimentação, na fala e no sorriso. Por todos esses motivos e sempre que possível a prótese deve ser mantida na boca da pessoa, mesmo enquanto ela dorme.



Higiene Oral - Próteses

- 1. Retire a prótese e a escove fora da boca, com escova de dentes de cerdas mais duras e sabão neutro ou pasta dental;
- 2. Para a limpeza das gengivas, bochechas e língua o cuidador pode utilizar escova de cerdas mais macias ou com um pano ou gaze humedecidas em água. O movimento de limpeza da língua é realizado de dentro para fora, sendo preciso cuidar para que a escova não toque o final da língua, pois pode machucar a garganta e provocar ânsia de vômito.
- 3. Enxaguar bem a boca e recolocar a prótese.



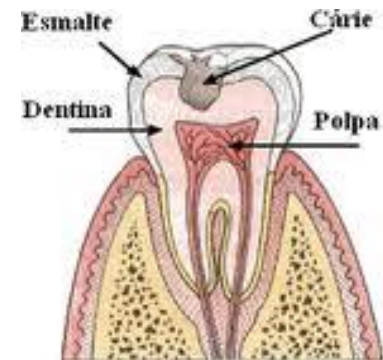
Higiene Oral / Próteses

- Quando for necessário remover a prótese, coloque-a em uma vasilha com água e em lugar seguro para evitar queda. A água da vasilha deve ser trocada diariamente. Não se deve utilizar produtos como água sanitária, álcool, detergente para limpar a prótese, basta fazer a higiene com água limpa, sabão neutro ou pasta dental.



Doenças da Boca

- Carie dentária
- Sangramento das gengivas
- Feridas na Boca



Cárie dentária



- A cárie é a doença causada pelas bactérias que se fixam nos dentes.
- Essas bactérias transformam em ácidos os restos de alimentos, principalmente doces, que ficam agarrados nos dentes.
- Os ácidos corroem e furam o esmalte dos dentes.
- A alimentação saudável e boa higiene da boca e dentes ainda é a melhor e mais eficiente maneira de se prevenir a cárie dos dentes.



Sangramento das gengivas

- Quando não é feita uma boa limpeza da boca, dentes e prótese, as bactérias presentes na boca formam uma massa amarelada que irrita a gengiva provocando inflamação e sangramento.
- Para prevenir e tratar a irritação das gengivas e acabar com o sangramento é necessário melhorar a escovação no local da gengiva que está vermelha e a sangrar.
- Durante a limpeza haverá sangramento, mas à medida que for sendo retirada a placa de bactérias e melhorada a escovação, o sangramento diminui até desaparecer.



Sangramento da gengivas

- Durante doenças graves e de longa duração pode ocorrer sangramento nas gengivas, por isso é preciso que o cuidador tenha uma atenção redobrada com a higiene da boca da pessoa cuidada. Ao observar sangramento mais constante e presença de pus nas gengivas o cuidador precisa comunicar o fato à equipa de saúde.



Feridas na Boca

- Durante a limpeza da boca o cuidador deve observar a presença de ferida nas bochechas, gengivas, lábios e por baixo da língua e comunicar à equipe de saúde.
- **Atenção:**
- É comum a pessoa idosa ter uma diminuição da estrutura óssea da boca. Essa perda óssea faz com que a prótese fique solta, aumentando o movimento, o desconforto e a possibilidade de lesões na gengiva. Lembrar que dentes partidos podem ferir a boca.



Doenças da Boca

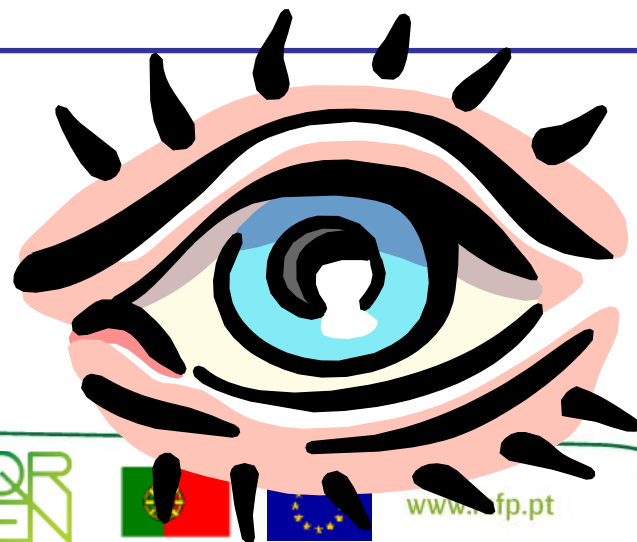
- Atenção:
- É comum que pessoas doentes tenham o apetite diminuído, mas é preciso estar atento, a recusa em se alimentar ou a agitação no horário das refeições pode ser decorrente de prótese mal adaptada, cárie, dentes fracturados, feridas, alterações e inflamação das gengivas.



Cuidados de higiene especiais no idoso

- Olhos

A limpeza dos olhos deve ser feita com gaze, utilizando o soro fisiológico para a retirada das secreções. É necessária uma compressa para cada olho ou pode-se usar partes diferentes do toalhete



Cuidados de higiene especiais no idoso



- como uma gaze embebida em soro fisiológico, passar no olho de dentro para fora, a fim de limpar todas as secreções existentes;
- repetir o procedimento no outro olho, utilizando nova gaze;
- caso o paciente esteja em coma ou semiconsciente, é recomendado deixar uma gaze com soro fisiológico sobre o olho, para manter a humidade das pálpebras, prevenindo contra as úlceras na córnea.



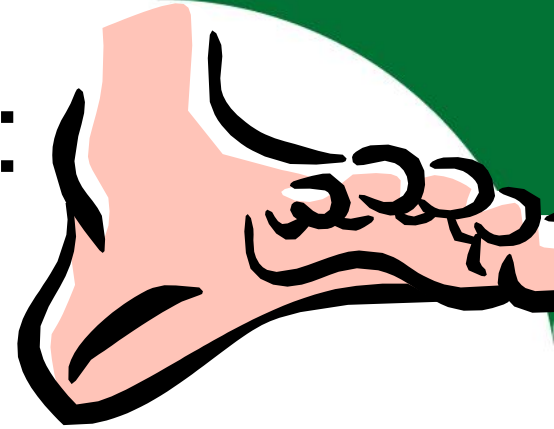
Cuidados de higiene especiais no idoso

- Pés

Os idosos costumam ter sérios problemas nos pés, devido a mudanças circulatórias, deformações ósseas, diabetes, entre outros. Por isso, é fundamental prestar atenção na forma correcta de fazer a limpeza.



Proceda assim:



- lavá-los com água e sabão;
- secar bem, principalmente entre os dedos;
- hidratar com cremes, óleos e sempre aplicar vaselina nos locais de maior calosidade, como calcanhares;
- cuidar das unhas;
- observar a coloração dos pés e verificar se existem lesões cutâneas.



Cuidados de higiene especiais no idoso

- Unhas
- Cortar as unhas em pequenas porções, e de forma a que fiquem em quadrado;
- Evitar que encravem.



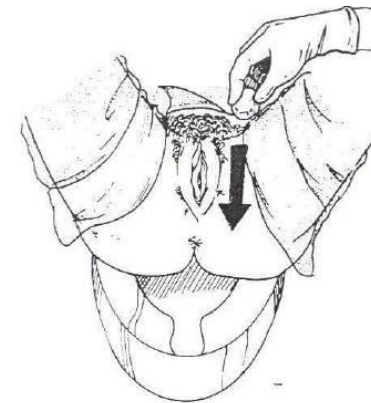
Higiene Íntima no idoso

- **Região genital**
- Este tipo de higiene deve ser realizado diariamente, e sempre que se fizer necessária: após a evacuação, antes de se colocar a sonda vesical (na bexiga), e cada vez que mudar a fralda do paciente incontinente.



Higiene íntima na mulher idosa

- colocar a paciente de barriga para cima, com as pernas flexionadas;
- fazer a limpeza dos grandes e pequenos lábios e da região de trato urinário, com água, sabão e uma gaze, de frente para trás;
- enxaguar a área com água até retirar todo o sabão;
- aplicar anti-séptico de mucosas;
- secar bem, dando ênfase às pregas para que a humidade não provoque assaduras.



Higiene íntima no homem

- colocar o paciente de barriga para cima;
- lavar bem os testículos e o pénis com água e sabão;
- enxaguar com água até remover todo o sabão, e secar suavemente;
- baixar o prepúcio para que não apareça edema na glândula (parte da ponta do pénis, popularmente, a "cabeça do pénis").



Região anal

- **Região anal**
- Colocar o paciente na lateral;
- lavar a região com uma esponja embebida em água e sabão, de frente para trás;
- enxaguar com água e secar;
- caso a mucosa anal esteja irritada, passar algum creme apropriado, recomendado pelo especialista.



Higiene do Ambiente
Fazer a cama com e sem
cliente/utilizador

Fazer a cama

- Embora um paciente incapacitado ou afectado por uma doença que o obrigue a um repouso absoluto em casa durante um tempo mais ou menos prolongado possa utilizar uma cama comum, caso se preveja que a convalescença seja prolongada, é preferível contar-se com uma cama convencional de hospital, articulada, para que se possa ajustar a sua posição e inclinação, e com rodas, de modo a facilitar a sua deslocação.





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP



www.iefp.pt

Fazer a cama

- Independentemente do tipo de cama, a muda da roupa da cama deve ser sempre considerada um ponto essencial nos cuidados ministrados ao paciente, não só por questões de higiene e comodidade, mas muitas vezes também como medida de prevenção, já que a permanência em lençóis sujos ou humedecidos pode tornar-se prejudicial (lesões cutâneas).



Fazer a cama

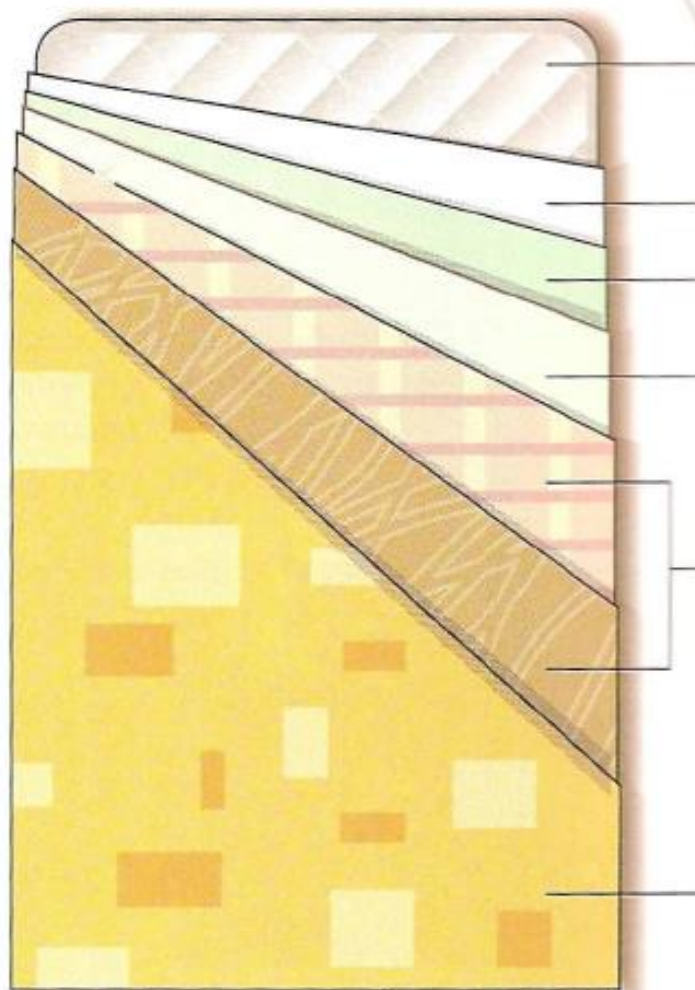
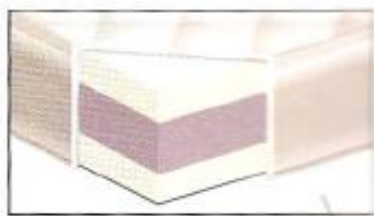
- Sempre que o paciente se consiga movimentar sem dificuldades, é preferível que se levante para que se possa proceder ao arranjo da cama com maior comodidade.
- Caso o estado do paciente não o permita, deve-se fazer a cama ou mudar a roupa da mesma com o paciente na cama.



Material e Técnica

- O material básico para se fazer a cama do paciente compreende um jogo de cama, uma manta leve e uma colcha, que proporcionam um abrigo suficiente num quarto morno, as correspondentes fronhas das almofadas e, eventualmente, uma forra para proteger o colchão.





Colchão
transpirável

Protector - plástico

Lençol de Baixo

Lençol de Cima

Cobertores Finos
- Melhor que um
grosso

Colcha



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP



www.iefp.pt

Fazer a cama

- Como princípios básicos, considera-se que uma cama está bem feita caso os lençóis fiquem **bem esticados, sem pregas, e caso a manta e a colcha não fiquem muito apertadas**. Em relação ao jogo de cama, costuma-se colocar um lençol superior e inferior, igualmente denominado forra, e por vezes é aconselhável colocar-se um outro adicional, denominado resguardo, que deve ser colocado transversalmente por cima do inferior.



Fazer a cama

- Para quem passa longos períodos de tempo numa cama, convém que esta esteja sempre limpa e cómoda.
- Utilize lençóis 100% algodão – evita a transpiração do doente e podem ser lavados a altas temperaturas, o que é importante se a pessoa tiver uma doença infecciosa ou se sofre de incontinência.
- No Verão, coloque uma manta de algodão leve e, no Inverno, um cobertor de lã mais pesado.



Fazer a cama

- Se necessário, mude diariamente os lençóis da cama. Se não, mantenha-os sempre bem esticados e livres de migalhas ou outros vestígios de comida. Os lençóis enrugados são desconfortáveis, podem restringir a circulação e contribuir para a formação de feridas.



Fazer a cama

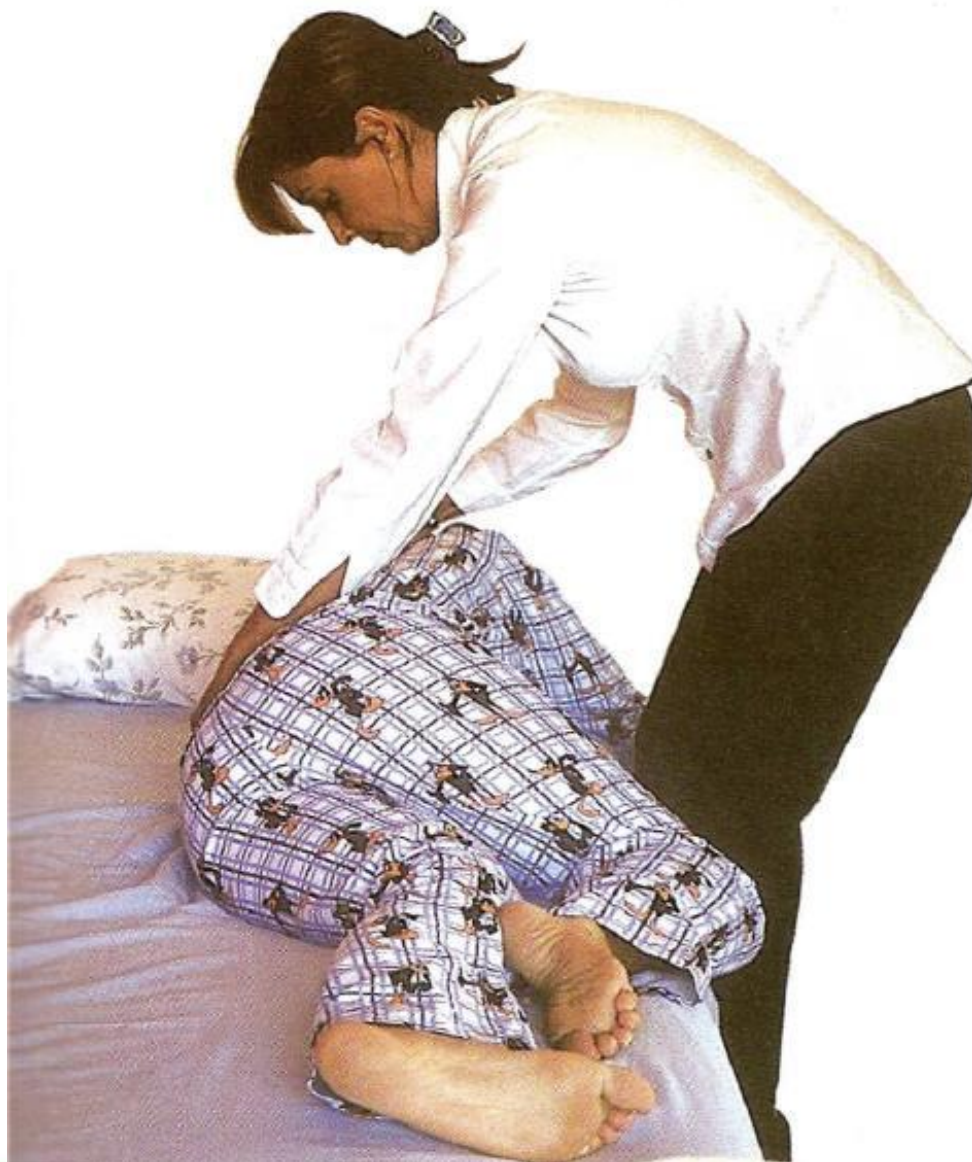
- O utente deve sair da cama para que esta possa ser mudada, permitindo-lhe também realizar algum exercício e distrair-se. Caso não seja possível, mudar os lençóis requererá alguma destreza:
 - Retire a almofada e o lençol de cima;
 - Com uma mão no braço ou ombro e outra na perna dobrada, rode o doente para o bordo da cama, puxando-o na sua direcção;
 - Certifique-se que o doente está seguro e numa posição fixa;
 - Retire o lençol de baixo e liberte-o até às costas do doente;





Depois de retirar o lençol de cima e cobertores, o doente deve encostar-se, a um dos lados da cama.





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP

POPH



www.iefp.pt





INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, IP

PO PH



www.iefp.pt

Fazer a cama

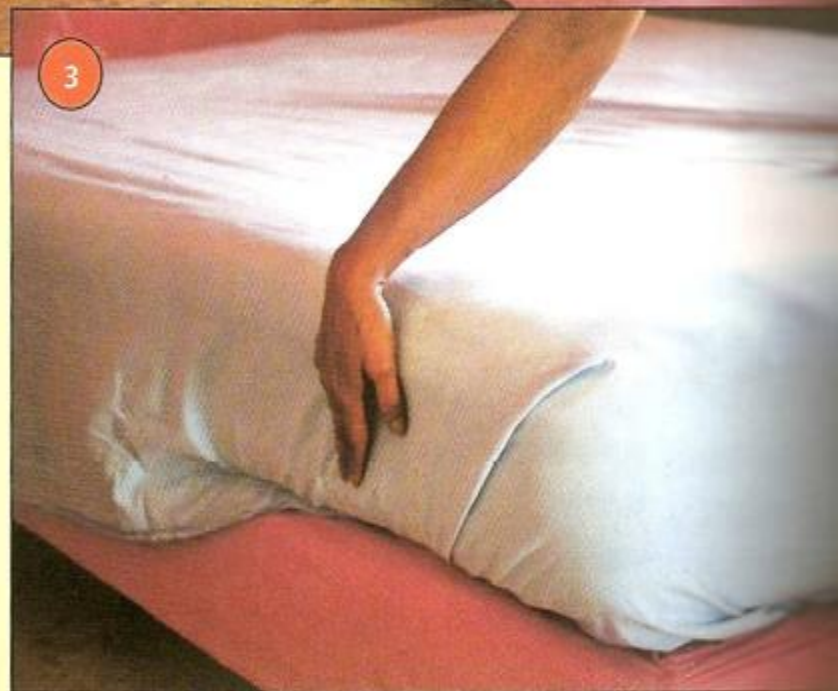
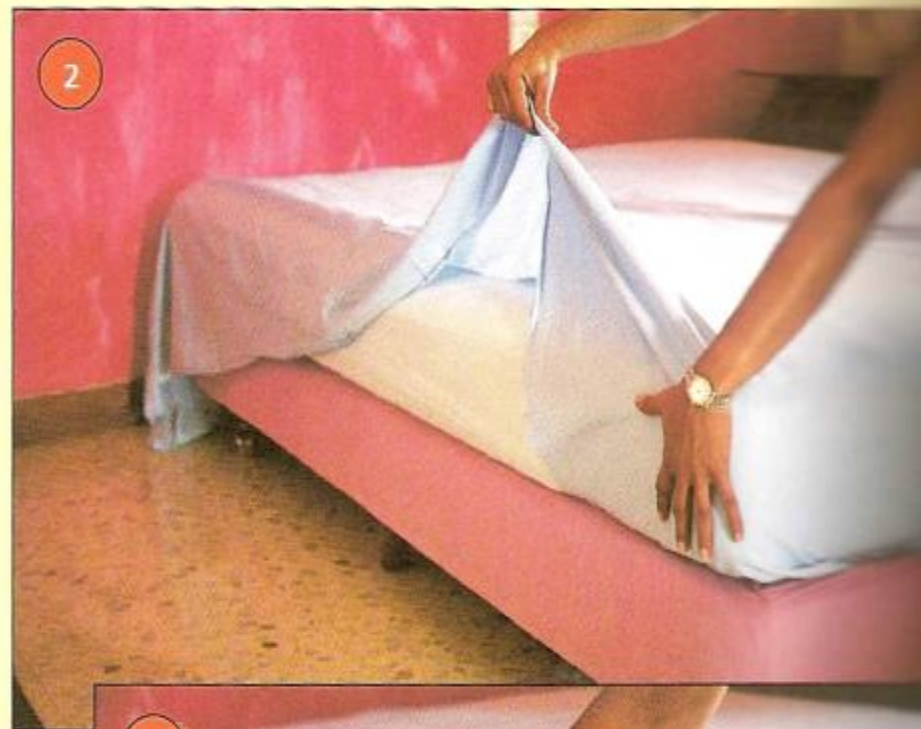
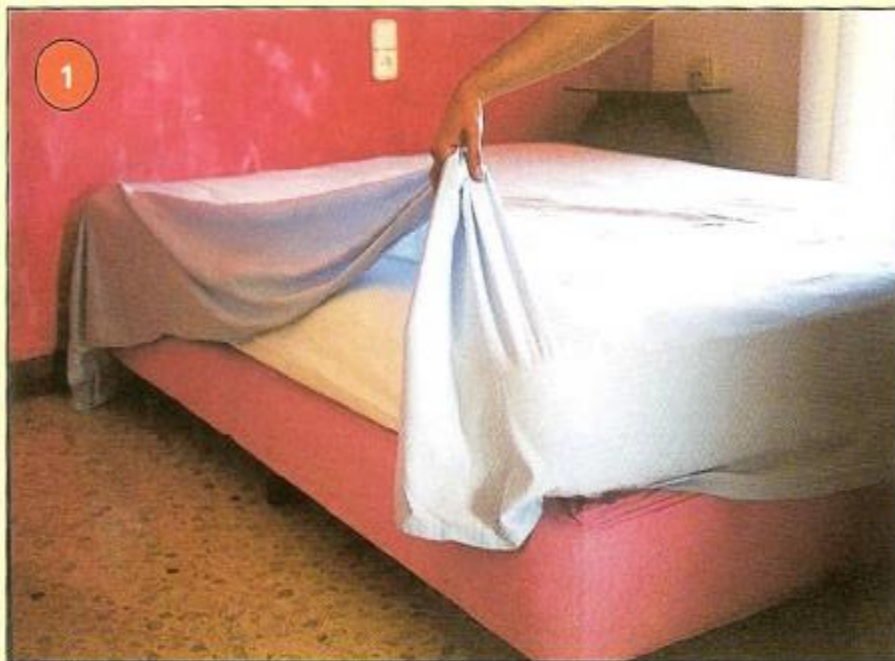
- De seguida, coloque o lençol limpo, aproximando-o das costas do doente;
- Agora, desloque o doente para o outro lado da cama, utilizando a mesma técnica;
- Retire o lençol sujo e estique o lençol de baixo completamente;
- Mude a fronha da almofada;
- Posicione o doente novamente e certifique-se que está confortável;
- Termine com o lençol de cima e a manta ou cobertor.





COMO SE FAZ NO HOSPITAL

Esta técnica, utilizada diariamente pelo pessoal hospitalar, serve para prender as pontas do lençol inferior e garantir que este fique bem esticado. Depois de meter o lençol da cabeceira e dos pés da cama por baixo do colchão, eleva-se a parte lateral pega-se na ponta suspensa com uma mão e de seguida dobra-se na lateral para que forme um ângulo de 45 graus e mete-se a borda restante debaixo do colchão para que o lençol fique bem esticado e seguro.



Limpeza e Desinfecção

- A **infecção** é definida como toda a doença contraída, o que pode afectar todas as pessoas;
- Para combater a infecção é necessário que exista **Higiene**, ou seja todo um conjunto de medidas que se destinam a impedir a transmissão de agentes que provocam doenças.



Factores de Risco

- **Intrínsecos** – Relacionados com as características da pessoa e que diminuem a resistência:
- Idade: idosos e crianças com maior risco de infecções;
- Sexo: as mulheres têm mais infecções urinárias que os homens.



Factores de Risco

- **Extrínsecos** – Relacionados com o ambiente que rodeia a pessoa:
- Meio Limpo;
- Alimentação;
- Se tem algália;
- Se já tem outras doenças ...



Vias de Transmissão (Como se Transmite):

- Mãos
- Objectos Contaminados
- Meio Ambiente Contaminado



Transmissão por Contacto:

- **Directo** – contacto directo dos microorganismos em matéria orgânica (ex: levar um dedo à boca depois de ter manipulado fezes);
- **Indirecto** – através de um objecto contaminado com matéria orgânica (ex. tocar num objecto sujo e levar as mãos aos olhos);
- **Emissão de Partículas** – secreções expelidas por tosse ou espirro.



Transmissão por Fonte Comum:

- Os agentes infecciosos podem ser transmitidos através de uma fonte comum, como por exemplo pela partilha de alimentos ou líquidos.



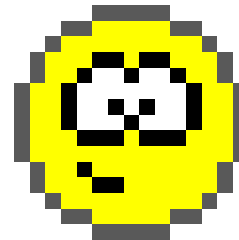
Transmissão por Via Aérea

- O ar pode conter gotículas emitidas pela tosse ou espirro de pessoas infectadas. Estas gotículas podem sobreviver durante longos períodos.



Transmissão por Vector

- São exemplos de vectores as moscas, os mosquitos, ratos e pulgas.



Fontes de Contaminação (Local onde vive e se multiplica):

- Ambiente;
- Pessoal que contacta com o idoso;
- Idoso;
- Material que está em contacto com o idoso;
- Alimentos;
- Onde existam condições de humidade e temperatura.



Porta de Saída ou Via de Eliminação:

- Modo como o agente entra ou saí:
- Exemplos:
- Expectoração;
- Urina;
- Fezes;
- Sangue, ...



O que diminui a transmissão de microorganismos que provocam infecção?

- 1- Tratar a infecção se esta existir;
- 2- Diminuir o contacto pessoa a pessoa:
 - Protecção individual do idoso e da pessoa que cuida dele;
 - Higiene das mãos;



O que diminui a transmissão de microorganismos que provocam infecção?

- 3- Limpar e Desinfectar os objectos com secreções do idoso:
 - Lavar primeiro com água fria para retirar a sujidade;
 - Depois lavar com água quente e desinfectante.



Como se pode prevenir a Infecção?

- A infecção pode ser reduzida se actuarmos ao nível dos factores extrínsecos e se o ambiente que rodeia o idoso for limpo.
- Por isso deve existir:
- Limpeza e Desinfecção do Quarto;
- Limpeza e Desinfecção da Cozinha;
- Limpeza e Desinfecção da Casa-de-Banho;
- Limpeza e Desinfecção de Outras Instalações;



Como se pode prevenir a Infecção?

- Limpeza e Desinfecção do material utilizado para a Higiene Pessoal do Idoso;
- Limpeza e Desinfecção das Mãos;
- Deve evitar-se o cruzamento entre sujos e limpos;
- Deve existir sempre água limpa;
- Deve deitar-se regularmente água nos esgotos para que esta seja renovada e impeça o aparecimento de alguns animais;
- Sempre que possível deve haver uma boa ventilação na casa e abrir-se as janelas para a circulação de ar;



Limpeza e Desinfecção-Conceptos:

- Assepsia – ausência de todo o germe que possa provocar doença;
- Limpeza – Processo pelo qual se remove a sujidade de um objecto
 - Matéria Orgânica – Sangue, Fezes, Urina, Vómitos, ...
 - Matéria Inorgânica – Pó e outros, ...

A Limpeza acontece antes da Desinfecção



A Limpeza tem uma eficácia de remoção de microorganismos de 80%



Utilização dos Detergentes

- Os detergentes a utilizar em solução, cremes ou pós, devem ser adequados às áreas a limpar;
- Não utilizar detergentes abrasivos;
- Não juntar desinfetantes;
- As embalagens devem estar devidamente identificadas;
- Os recipientes reutilizáveis devem ser lavados com água quente e secos antes de uma nova utilização.



Material de Limpeza

- **Esfregonas ou Mopas** – devem ser de algodão, serem lavadas a 80º na máquina e guardadas secas;
- **Baldes** – devem ser de plástico, guardados limpos, secos e invertidos e o ideal seria a utilização de duplo balde;



Desinfecção:

- Processo que destrói a maior parte dos microorganismos que provocam doença. Esta é feita com um desinfetante (detergente que limpa, desinfecta e retira os cheiros das superfícies)
- Ex.: Lixívia ou Álcool a 70º

Tem uma eficácia de 90 a 99%



- Desinfectante – Substância química capaz de eliminar ou matar por acção directa, os microorganismos indesejáveis ou de inactivar o vírus, ou reduzi-los para um nível não prejudicial à saúde.
- São aplicados em materiais inanimados (chão, ferros, bacias, ...)

Antissépticos – desinfectantes não tóxicos que são aplicados na pele e tecidos.



Esterilização

- Destruição de todos os microorganismos e a sua eficácia é de 100%. Podem ser utilizados vários agentes, como o calor húmido, o calor seco, o óxido de etileno e o formaldeído.



Para que haja uma correcta utilização dos desinfectantes químicos devemos ter em atenção:

- A Limpeza acontece sempre antes da desinfeção;
- As Soluções Desinfectantes devem ser sempre utilizadas dentro do prazo de validade;
- Não se devem juntar detergentes às soluções desinfectantes.



Precauções na Utilização dos Desinfectantes:

- Conhecer a composição do produto;
- Respeitar os protocolos de utilização;
- Utilizar sempre luvas e roupas protectoras;
- Se a pele ou mucosas forem atingidas pelo produto, lavar imediatamente com água;
- Limpar sempre o recipiente em que se utilizou o desinfectante.



Técnica da Limpeza:

- A Limpeza é o primeiro passo na remoção da sujidade do material e equipamento, pois facilita a acção do desinfectante;
- A limpeza com água e sabão ou detergente é a mais adequada, pois remove a maior parte dos microorganismos;
- Todo o material sempre que possível deve ser desmontado antes de se efectuar a sua limpeza.



Técnica da Limpeza:

- 1º Colocar a roupa de protecção (avental ou bata, luvas, máscara se necessário);
- 2º Limpar ou mergulhar o material em água fria e detergente;
- 3º Escovar o material, mantendo-o submerso para evitar salpicos;
- 4º Passar o material por água o mais quente possível, de modo a retirar o detergente;



- 5º Secar bem o material com um pano limpo e seco;
- 6º Guardar o material no local próprio;
- 7º Lavar as mãos no final da lavagem do material.



- **REGRAS BÁSICAS PARA LIMPEZA E DESINFECÇÃO**
- 1. Usar o equipamento de proteção individual (EPI).
- 2. Começar do ambiente menos contaminado para o mais contaminado.
- 3. Iniciar a limpeza da área menos contaminada para a mais contaminada.
- 4. Corredores: dividir corredor ao meio, deixando um lado livre para o trânsito de pessoal enquanto procede a limpeza do outro.
- 5. Limpar num único sentido, de cima para baixo e em linhas paralelas, nunca em movimentos de vai e vem.
- 6. Na casa-de-banho, lavar por último a sanita, onde será desprezada toda água suja (contaminada).
- 7. Todo o material usado para limpeza (balde, panos, vassouras etc.) deverá ser limpo e guardado em local apropriado.
- 8. Iniciar a limpeza pelo tecto, depois as paredes, e por último, o piso.
- 9. Áreas muito sujas devem ser limpas no mínimo duas vezes ao dia, e sempre que necessário.
- 10. Áreas sujas devem ser limpas no mínimo uma vez ao dia, e sempre quando for necessário.
- 11. Usar desinfectante após a limpeza sempre que houver possibilidade de contaminação com matéria orgânica.



Chão/ Superfícies de Área Comum

- Lavar com água e detergente –
Diariamente
- Na presença de matéria orgânica –
Desinfectar com Lixívia a 1%



Casas de Banho e Lavatórios

- Lavar com água e detergente –
Diariamente
- Após a utilização por um utente infectado
– Lixívia a 1%



Quarto do Doente

- A limpeza do quarto é feita diariamente;
- Deve ser aspirado;
- A desinfeção é feita quando o idoso morre ou sempre que exista derramamento de sangue e/ ou outros fluidos orgânicos.

A roupa da cama não deve ser sacudida e devem ser deitados fora restos de objectos pessoais.

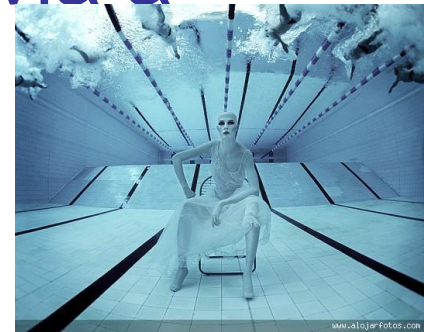


Cama:

- Limpar com água e detergente, enxaguar e deixar secar;
- Desinfectar com álcool a 70º ou lixívia a 1%

Mesa de Cabeceira:

- Limpar com água e detergente, enxaguar e deixar secar;
- Desinfectar com álcool a 70º ou lixívia a 1%



Bacia Individual do Idoso:

Limpar após cada utilização com água e detergente, enxaguar e deixar secar;

Desinfectar com álcool a 70º após cada utilização.

Colchão da Cama:

Limpar com água e detergente, enxaguar e deixar secar;

O colchão deve ser virado semanalmente;

Desinfectar com álcool ou líxivia a 1% e deixar secar.

Devem ser regadas as plantas e trocada a água das jarras. À noite as plantas devem ser removidas do quarto.



Cozinha:

- Usar lixívia nas superfícies;
- A louça depois de enxaguada deve ser lavada na máquina de lavar a 80°



Limpeza de instrumentos antes de os usar

- Coloque os instrumentos num pequeno recipiente.
- Cubra os instrumentos com álcool para fricção a 70%.
- Coloque as luvas.
- Retire os instrumentos do banho, seque-os e coloque-os sobre um pano limpo.
- Retire-os do pano à medida que for precisando.



Limpeza de instrumentos depois de terem sido usados

- Enxagúe os instrumentos com água fria. Lave os instrumentos com uma escova em água quente com sabão, por forma a que todas as partículas maiores sejam removidas.
- Misture 10 ml de lixívia 5% com 1 l de água e espalhe sobre os instrumentos. Deixe os instrumentos em solução durante dez minutos.
- Coloque as luvas.
- Passe os instrumentos por água limpa e seque-os bem com um pano limpo.
- Coloque os instrumentos limpos e secos numa caixa dentro do armário.



Triagem de Resíduos/ Lixos

- Diariamente são eliminados no meio uma quantidade avultada de resíduos, pelo que se devem seguir determinados procedimentos, a fim de proteger o ambiente e evitar os riscos de infecção pelos resíduos.



•SEPARE O LIXO... PORQUÊ?

A terra sofre. Você sabe-o!

A poluição cresce e alastram-se os focos de insanidade.

Diariamente a humanidade destrói recursos preciosos para a sua sobrevivência, num planeta onde as condições higiénicas, de saúde e de riqueza se determinam à velocidade da luz. Problemas ambientais sem dúvida graves para o equilíbrio ecológico da terra e bem-estar do ser humano.



Como de Muito se Faz Nada!

Como de muito se faz nada!

- Imagine que uma Maçã é o Planeta Terra

Imagina que uma **maçã** é o planeta **Terra**

- Corta-se agora a **Maçã** em quartos e deita-se $\frac{3}{4}$ fora (terra coberta de água). Resta apenas $\frac{1}{4}$ e representa terra seca.

Corta-se agora a **maçã** em quartos e deita-se $\frac{3}{4}$ fora (terra coberta de água):

- Deste $\frac{1}{4}$ da maçã, cerca de 50% é terreno desértico, polar e regiões montanhosas. Resta então metade de $\frac{1}{4}$ da maçã.

Deste $\frac{1}{4}$ da **maçã** cerca de 50% é terreno desértico, polar e regiões montanhosas. Resta então metade de $\frac{1}{4}$ da maçã.

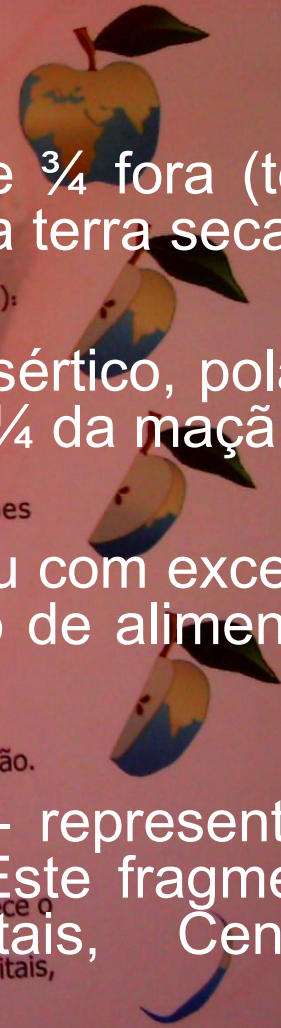
- Da porção que resta, 40% é solo pouco fértil ou com excesso de chuvas. Retira-se, então, esta porção.

Da porção que resta, 40% é solo pouco fértil ou com excesso de chuvas.

São solos pobres para a produção de alimentos. Retira-se, então, esta porção.

- Retira-se a casca desta última fatia fininha – representa o solo que fornece o alimento para o Mundo. Este fragmento ainda comporta casas, cidades, Hospitais, Centros Comerciais, Aterros,

centros comerciais, aterros ...



Resíduos Contaminados

- Devem ser colocados em Saco Branco e Incinerados;
- São considerados contaminados todos os que apresentam perigo de transmissão de infecção e/ ou outros riscos.
- Inclui também objectos cortantes e perfurantes



Resíduos Não Contaminados

- Devem ser colocados em Saco Preto, pois são destinados à Lixeira, Recuperação ou Reciclagem



- Empresas de Resíduos



- Os sacos dos lixos devem ser colocados em baldes próprios, que devem estar devidamente tapados.



•COMO RECICLAR O VIDRO

- Quando acabares uma garrafa ou frascos, enxagua-os levemente (não precisas de os lavar com detergente). Restos de comida ou bebidas atraem formigas e outras bicharadas.

- Não te esqueces de tirar rolhas ou tampas. Elas não podem ser reciclados com o vidro. (se forem de metal, recicla-os com alumínio ou ferro. Se forem de plástico, deita-as fora).

Não há problema em deixar rótulos de papel ou de plástico - eles ardem ou volatilizam-se quando o vidro é reciclado.

Os selos - ou a parte dos selos que permanecem no pescoço da garrafa - também podem ser deixados. Enxagua garrafas que encontres em parques, praias, etc...., para lhes retirares a areia e a terra.

Basta uma pequena pedra para arruinar um carregamento inteiro de vidro reciclado!



COMO RECICLAR O ALUMÍNIO/METAIS

- **Enxagua as latas vazias para que os restos de bebida não atraíam insectos. Retira bem os restos de comida das folhas de alumínio e formas de tartes.**



Lembre-se:

- O uso de luvas não exclui a lavagem das mãos.
- Manter líquidos anti-sépticos para uso, caso não exista lavatório no local.
- Está comprovado que a contagem de microrganismos sob as unhas e quando se está usando anéis, relógios e pulseiras é mais alta.
- Mantenha as unhas tão curtas quanto possível, e remova todas as jóias antes da lavagem das mãos.
- A lavagem das mãos deve ser feita num lavatório diferente daquela usada para a lavagem de instrumentos, vidrarias ou outros materiais.
- Deve-se evitar lesões as mãos. Se as luvas estão rasgadas devem ser removidas imediatamente, e as mãos devem ser lavadas cuidadosamente.
- Profissionais com lesões nas mãos ou dermatites devem abster-se, até o desaparecimento dessas lesões, de cuidar de pacientes e de manipular instrumentos, aparelhos ou quaisquer materiais potencialmente contaminados.
- Em caso de dúvida "LAVE SUAS MÃOS"



Tratamento de Roupas



Ideias Gerais:

- O tratamento das roupas visa transformar roupa suja em roupa limpa.
- Este processo é importante para que as roupas não sejam uma fonte de infecção, contaminação ou irritação para os utentes e funcionários.



Ideias Gerais:

- Os cobertores podem representar uma fonte de contaminação, pois não são mudados diariamente;
- As Lavandarias devem possuir nas janelas tela para evitar a entrada de insectos.



Circuito de Roupa Suja

- A Roupa pode estar Suja (Menor Contaminação) ou Contaminada (suja de fezes, secreções, urina, sangue,...);
- Roupa mais contaminada: lençóis de baixo e da parte da cabeceira, fronhas, roupa do corpo;
- Roupa menos contaminada: colcha, cobertor, lençol de cima e da parte dos pés;



Circuito de Roupa Suja

- Separação – a maior parte dos microorganismos são enviados para o ar durante a separação da roupa;
- Na separação, o funcionário deve mexer o menos possível na roupa e usar roupas de protecção;
- Transporte em sacos fechados;
- Se os sacos forem transportados em carros, estes devem ser lavados diariamente com água e sabão;
- Lavagem da Roupa.



Circuito de Roupa Suja

- Entre este circuito e o de roupa limpa deverá haver uma separação: portas diferentes ou colocar a área de lavagem no meio;
- A lavandaria pode ter fluxos em I, L ou U, sendo o importante é que a roupa suja não se cruze com a roupa limpa.



Circuito de Roupa Limpa

- Após a lavagem da roupa, todas as áreas que incluem:
- Secagem;
- Arrumações da roupa;
- Os carros de transporte da roupa devem ser diferentes dos da roupa suja e devem estar identificados;



Lavagem e Secagem da Roupas

- A roupa deve ser separada pelo grau de sujidade (muito ou pouco suja);
- Para a desinfeção da roupa esta deve ser lavada a 80°;
- Se após a lavagem ainda estiver sujo deve ser novamente lavado;
- Após a lavagem a roupa passa para a área limpa;



Preparação e Arrumação da Roupas

- As roupas devem ser transportadas em carrinhos fechados;
- A arrumação da roupa é feita por utente na zona limpa;
- Se houver necessidade da roupa ser costurada, não deve ser arrumada antes;



Levantamento das Necessidades de Roupas

- Deve ser feito o levantamento das necessidades de roupa e dado conhecimento da mesma:
- Utente;
- Família do Utente;
- Aos Responsáveis da Misericórdia.



Roupa Adaptada a Pessoas com Deficiência

Adaptar a roupa que existe às necessidades da pessoa deficiente

