

Introdução

As normas de higiene na Europa caíram com a queda do Império Romano (476 DC), onde o banho regular era uma marca de civilização. A construção de Banhos Públicos de água quente e fria com disponibilização de massagens era comum nas suas cidades, bem como a construção de esgotos para drenagem das latrinas públicas e privadas. Embora conhecessem o sabão ignoravam as suas propriedades detergentes e para remover o lixo do corpo untavam-se com um óleo aromático e depois raspavam o corpo com o strigil.



Os gregos e os romanos mantiveram estes hábitos: reuniam-se nos "banhos públicos", que se tornaram em verdadeiros locais de discussões e decisões políticas e sociais. Bom, também não devemos esquecer que estes locais ficavam em zonas bem quentes, e um banhinho, num dia de calor, sabe muito bem. Porém, na Idade Média tudo mudou, as ideias religiosas, levadas ao exagero, puseram um ponto final na limpeza. As saunas eram

consideradas locais de pecado, porque as pessoas se viam nuas umas às outras.

Os banhos foram totalmente proibidos, aumentando as doenças e em especial a peste. Dizia-se que a água "amolecia" a alma. Aliás, dizia-se ainda que o facto de a água quente dilatar os poros da pele facilitava a entrada de doenças no corpo.

Como não podia deixar de ser, os piolhos (e toda a restante bicharada do corpo) não faltavam, mas eram disfarçados pelo uso permanente de chapéus e (mais tarde) de perucas. Assim, nesta época, a higiene passava por vestir roupa lavada e usá-la até ficar suja. A ideia é que a roupa absorvia a sujidade. Os dentes eram lavados com um produto 100% natural: chichi e cinzas. Chegou-se a um ponto tal que, durante a época das Descobertas, os europeus eram conhecidos pelos povos que visitavam como "mal-cheirosos e porcos"! É que o Oriente manteve os hábitos saudáveis de limpeza e higiene dos povos antigos.



No período que se lhes seguiu os banhos eram um luxo dos muito ricos. O sabão que fora trazido para a Europa do Médio Oriente pelos cruzados (1095-1272), era pouco usado pelo vulgo e os hábitos de lavagem estavam condicionados pelo conceito de que para uma boa saúde o corpo havia de estar protegido do ar e da água. Para a limpeza depois de defecar, os romanos usavam um pau com uma esponja numa das pontas que lavavam num balde com água salgada.

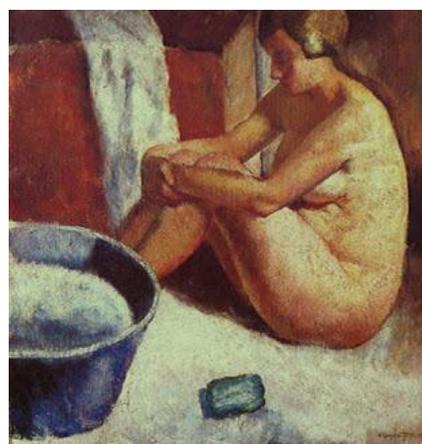


Na idade média e moderna usava-se o que estivesse à mão: troços cascas de mexilhão ou na melhor das hipóteses farrapos de tecidos de algodão ou de linho. Nos séculos XV e XVI não havia o costume de se tomar banho devido ao frio e à inexistência de água canalizada. O mau cheiro era dissipado pelo leque.

Quem já esteve em Versailles admirou muito os jardins enormes e belos que, na época, não eram só contemplados, mas “usados” como vaso sanitário nos famosos bailes promovidos pela monarquia, porque não existia casa de banho. Na Idade Média, a maioria dos casamentos ocorria no mês de Junho.

A razão é simples: o primeiro banho do ano era tomado em Maio, assim em Junho, o cheiro das pessoas ainda era tolerável. Entretanto, como alguns odores já começavam a incomodar, as noivas carregavam buquês de flores, para disfarçar o mau cheiro. Daí termos “Maio” como o “mês das noivas” e a explicação da origem do buquê de noiva. Os banhos eram tomados numa única tina, enorme, cheia de água quente. O chefe da família tinha o privilégio do primeiro banho na água limpa. Depois, sem trocar a água, vinham os outros homens da casa, por ordem de idade, as mulheres, também por idade e, por fim, as crianças e bebês.

Durante o século XVII os banhos continuaram a ser olhados como algo perigoso e desaconselhado a pessoas doentes. Durante toda a Idade Média e até finais do Século XIX, entendia-se que as doenças se propagavam pelos maus cheiros pelo que os sanitários eram desviados o mais possível das habitações. Só em finais do século XIX é que houve tecnologia suficiente (sifões) para lhes impedir os cheiros e os poder trazer para o



interior das casas. O penico foi um objeto presente até início do século, para as necessidades da noite. A moderna indústria petrolífera e elétrica, permitiram o mais fácil aquecimento das casas e da água e contribuíram assim para a higiene pessoal no mundo ocidental. O conceito de higiene surge apenas no século XIX, depois das descobertas de Pasteur (1822-1895) e dos seus trabalhos sobre a importância da higiene na saúde. Assim, os hospitais e outros locais de contacto com doenças passaram a ser limpos regularmente. A enfermeira inglesa Florence Nightingale em 1820-1910, contribuiu muito através da sua ação e empenho para a organização dos hospitais, e aplicou noções de higiene básica a locais e pessoas. Estudos médicos provaram que a maior causa de morte nos doentes tinha a ver com infeções provocadas por falta de higiene dos médicos, que não lavavam as mãos antes e depois de verem e tratarem os doentes. Passaram, então, a ser obrigados a desinfetar sempre as mãos. Foi apenas no século XX que o duche entrou nos hábitos dos europeus e, mesmo se ainda não se trata de um momento diário, estamos certamente muito melhor. No entanto, um longo caminho teve de ser percorrido em nome da higiene e da saúde.

Conceito de Higiene

A higiene está relacionada com o ramo da medicina que se dedica à preservação da saúde e à prevenção das doenças.

O conceito compreende os conhecimentos e as técnicas que devem ser aplicados para controlar os fatores que possam ter efeitos nocivos sobre a saúde.

Por exemplo: lavar as mãos com água em abundância e sabão antes de comer é um hábito de higiene imprescindível para evitar doenças e o contágio.

A importância da Higiene na Saúde

A higiene é uma ótima arma para a manutenção da saúde

Manter limpos os nossos corpos e o ambiente em que vivemos é tarefa individual e indispensável.

Cada parte do nosso corpo tem características diferentes e precisa ser cuidada de uma maneira específica.

O BANHO

O banho diário é indispensável para eliminar as impurezas da pele, como também proporciona um ótimo relaxamento. Usar bastante água, sabonete e uma esponja. Massajar todo o corpo ajudará a limpeza, removerá as células mortas e ativará a circulação sanguínea, evitando problemas de pele como sarna e micoses. Enxugar bem todo o corpo.

Lavar os cabelos quando necessário, observando as suas características e devem ser penteados diariamente o que ajudará no controle da queda, caspa, piolhos e seborreia.

Ao lavar o rosto, pela manhã, prestar atenção se há secreção no canto interno dos olhos removendo-a com bastante água. Não esquecer de limpar as narinas,

assoando-as devagar e cuidando para que fiquem desobstruídas. Após lavar as orelhas é necessário especial cuidado no uso de cotonetes em relação à profundidade, podemos magoar e até romper o tímpano. Secar delicadamente a parte externa.

A BOCA

A higiene da boca é importante devendo os dentes ser escovados de manhã. Com estes cuidados mantém-se um hálito agradável, evitando cáries e inflamações da gengiva. Dentes mal tratados podem afetar todo o organismo.

O SUOR

A sudorese é um problema desagradável, por isso devemos ter bastante cuidado com as axilas. Lavar bem, secar e usar desodorizantes. Se o odor permanecer peça orientação médica.

AS MÃOS

As mãos, por estarem em contato com vários objetos, acumulam muitos germes, por isso devem ser bem lavadas antes e depois do uso da casa de banho, antes das refeições, sempre que pegarmos objetos sujos e antes de lidarmos com crianças. Isso evitará a propagação de inúmeras doenças.

O UMBIGO

O umbigo é um orifício que deve ser cuidadosamente higienizado, pois poderá exalar mau odor. Lavar bem com água e sabonete e secar cuidadosamente.

A HIGIENE ÍNTIMA

A higiene íntima é uma das mais importantes na prevenção e combate às doenças. Os órgãos genitais devem ser bem lavados, com sabonete e bastante água, pelo menos uma vez ao dia, durante o banho.

Na mulher devemos dar ainda mais atenção a este aspecto pois os órgãos genitais, por serem internos, são mais facilmente contaminados. Na presença de alguma secreção de coloração ou cheiro diferente do habitual, devemos procurar orientação médica.

No período menstrual devem ser duplicados os cuidados. Recomenda-se não só a higiene local, como o uso de absorventes íntimos descartáveis.

A higiene do ânus, após cada evacuação, deve, preferencialmente, ser feita com uso de banho, sabonete e toalha. Caso não seja possível recomenda-se o uso de papel higiênico, no sentido de frente para trás, pois evitará o contato das fezes com o aparelho urinário, prevenindo as infecções.

OS PÉS E MÃOS

Não basta lavar bem os pés, é necessário secar, principalmente entre os dedos, assim evita-se frieiras, micoses e mau odor.

As unhas dos pés e das mãos devem ser cortadas e limpas com frequência, para combater o aumento e a transmissão de germes, contaminações e várias doenças.

AUTO-CUIDADO: CUIDAR DA HIGIENE PESSOAL

BANHO NA CAMA COM AJUDA PARCIAL

I – Conceito: Consiste em lavar até 54% do corpo do cliente e assisti-lo a trocar a roupa e arranjar-se.

II – Objetivos: Cuidar da higiene individual; Estimular a função respiratória, circulatória, de mobilidade e eliminação; Manter a integridade da pele; Promover o autocuidado; Instruir para o auto cuidado de higiene pessoal.

III – Informações Gerais:

A – Quem executa: O cliente, com supervisão do técnico auxiliar de saúde e enfermeiro, que o assiste no que for necessário.

B – Frequência: De acordo com a organização do serviço e necessidade do cliente.

C – Orientações quanto à execução:

- Verificar as condições ambientais da unidade: temperatura, ventilação e iluminação;
- Atender às preferências e à privacidade do cliente;
- Examinar o cliente, interpretar e comunicar ao enfermeiro;
- Posicionar o cliente usando movimentos firmes e suaves, para que se sinta seguro e confortável;
- Lavar e secar o corpo começando das zonas mais limpas para as mais sujas, dando especial atenção às orelhas, axilas, umbigo, pregas cutâneas e espaços interdigitais;
- Reunir a roupa suja no respectivo saco.

IV – Recursos:

- Roupa para substituir a da cama e a do cliente;
- Toalhas;
- Esponja;
- Luvas;
- Sabão líquido;
- Loção hidratante;
- Recipiente com água quente;
- Tesoura;
- Bacias;
- Aparadeira ou urinol;
- Objetos de uso individual;
- Carro de roupa suja.

V – Procedimentos do técnico auxiliar de saúde:

- Lavar as mãos, calçar luvas e colocar avental;
- Preparar os recursos e colocar junto do cliente;
- Instruir o cliente sobre o procedimento;
- Preparar aparadeira se necessário;
- Auxiliar o cliente a posicionar-se;
- Remover a roupa da cama deixando o cliente protegido com o lençol;
- Lavar o cabelo ao cliente, sempre que necessário;
- Auxiliar o cliente a lavar a cavidade oral;
- Auxiliar o cliente a despir-se;
- Auxiliar o cliente a lavar-se e a cuidar das unhas, sempre que necessário;
- Massajar as zonas de proeminência óssea com loção hidratante de acordo com o estado e tipo de pele do cliente;
- Auxiliar o cliente a vestir-se;
- Auxiliar o cliente a pentear o cabelo;
- Fazer a cama de limpo;
- Auxiliar o cliente a posicionar-se;
- Verificar o conforto do cliente;
- Assegurar a recolha e lavagem do material utilizado;
- Retirar as luvas e lavar as mãos.

BANHO NA CAMA COM AJUDA TOTAL

I – Conceito: Consiste em lavar o corpo do cliente, trocar de roupa e arranjar o cliente.

II – Objetivos: Cuidar da higiene individual; Estimular a função respiratória, circulatória, de mobilidade e eliminação; Manter a integridade da pele; Promover o autocuidado; Instruir para o auto cuidado de higiene pessoal.

III – Informações Gerais:

A – Quem executa: O enfermeiro e o técnico auxiliar de saúde.

B – Frequência: De acordo com a organização do serviço e necessidade do cliente.

C – Orientações quanto à execução:

- Verificar as condições ambientais da unidade: temperatura, ventilação e iluminação;
- Atender às preferências e à privacidade do cliente;
- Examinar o cliente, interpretar e comunicar ao enfermeiro;
- Posicionar o cliente usando movimentos firmes e suaves, para que se sinta seguro e confortável;
- Lavar e secar o corpo começando das zonas mais limpas para as mais sujas, dando especial atenção às orelhas, axilas, umbigo, pregas cutâneas e espaços interdigitais;
- Reunir a roupa suja no respetivo saco.

IV – Recursos:

- Roupa para substituir a da cama e a do cliente;
- Toalhas;
- Esponja;
- Luvas;
- Sabão líquido;
- Loção hidratante;
- Recipiente com água quente;
- Tesoura;
- Bacias;
- Aparadeira ou urinol;
- Objetos de uso individual;
- Carro de roupa suja.

V – Procedimentos do técnico auxiliar de saúde:

- Lavar as mãos, calçar luvas e colocar avental;
- Preparar os recursos e colocar junto do cliente;
- Instruir o cliente sobre o procedimento;
- Auxiliar o cliente a posicionar-se;
- Preparar aparadeira se necessário;
- Remover a roupa da cama deixando o cliente protegido com o lençol;
- Lavar o cabelo ao cliente, sempre que necessário;
- Lavar a cavidade oral;
- Cobrir o pescoço com uma toalha começando por lavar os olhos com água simples, do canto externo para o interno, lavar a cara e secar. Lavar e secar o pavilhão auricular;
- Despir o cliente, de preferência parcialmente e manter o lençol superior sobre o corpo;
- Começa-se por lavar os membros superiores. Posicionar o membro mais afastado, colocar a bacia sobre a cama e emergir a mão enquanto se lava da parte distal até à região axilar e enxugar. Cortar as unhas se necessário;
- Descobrir o lençol até à região infra umbilical. Lavar e secar tendo atenção às pregas do pescoço, umbigo e região infra mamária. Cobrir de novo com o lençol;
- Passar à lavagem dos membros inferiores. Posicionar o membro mais afastado. Lavar e secar da parte distal para a proximal. Executar no outro membro. Lavar os pés e cortar as unhas se necessário. Aplicar uma loção emoliente se tiver calosidades. Massajar os pés;
- Colocar a esponja na zona genital;
- Virar o cliente para o lado oposto mantendo o lençol sobre a região corporal anterior;
- Mudar de esponja. Lavar e secar o dorso.
- Com a esponja deixada na zona genital, lavar e secar órgãos genitais e nádegas.
- Massajar o dorso e zonas de proeminência óssea utilizando a loção hidratante;
- Colocar uma fralda e vestir o cliente;

- Fazer a cama de limpo;
- Posicionar o cliente;
- Verificar o conforto do cliente;
- Assegurar a recolha e lavagem do material utilizado;
- Retirar as luvas e lavar as mãos.



PREPARAR A CAMA

I – Conceito: Consiste em substituir a roupa da cama com o cliente deitado.

II – Objetivos: Providenciar higiene e conforto.

III – Informações Gerais:

A – Quem executa: O enfermeiro e o técnico auxiliar de saúde.

B – Frequência: Após os cuidados de higiene e sempre que necessário.

C – Orientações quanto à execução:

- Verificar as condições ambientais da unidade: temperatura, ventilação e iluminação;
- Executar o procedimento com suavidade para não levantar pó;
- Atender às preferências e à privacidade do cliente;
- Aplicar o lençol de baixo fazendo os cantos a manter o lençol esticado e sem rugas;
- Aprontar o carro da roupa suja aos pés da cama;

IV – Recursos:

- Colcha;
- Cobertor ou édredon;
- Resguardo;
- Lençóis e fronhas;
- Carro de roupa suja.

V – Procedimentos do técnico auxiliar de saúde:

- Lavar as mãos e colocar luvas;
- Providenciar os recursos para junto do cliente;
- Colocar uma cadeira aos pés da cama com as costas voltadas para quem executa;
- Posicionar-se de um dos lados da cama;
- Remover a roupa de um dos lados do colchão de toda a cama, começando pela cabeceira até aos pés (à esquerda);
- Executar três dobras na concha começando de cima para baixo, depois dobrar outra vez a meio no sentido da largura e colocar nas costas da cadeira;
- Executar do mesmo modo para o cobertor;
- Retirar o lençol de cima e colocar no carro da roupa suja;
- Assistir ou posicionar o cliente para o lado oposto;
- Remover o resguardo enrolando-o até ao meio da cama e encostando-o bem ao cliente, assim como o lençol de baixo;
- Posicionar o lençol de baixo limpo da cabeceira para os pés, abri-lo e enrolar a metade oposta para dentro da cama. Entalar a metade da cabeceira e fazer o canto, depois a metade dos pés e respetivo canto e por fim a parte lateral;
- Posicionar o resguardo a meio da cama e enrolar a metade oposta para dentro até junto do cliente e entala-lo;
- Virar o cliente, ajustando-o a almofada;
- Remover o resguardo e o lençol de baixo colocando-os no carro da roupa suja;
- Desenrolar o lençol de baixo, entalar e fazer os cantos. Entalar o resguardo;
- Assistir ou posicionar o cliente a meio da cama;
- Colocar o lençol de cima limpo;
- Colocar o cobertor e executar o canto do cobertor e do lençol simultaneamente, fazendo uma dobra junto aos pés;
- Manter a dobra em cima no lençol que cobre o cliente
- Colocar a colcha sobre o cobertor e fazer o respetivo canto;
- Apreciar o bem-estar do cliente;
- Lavar as mãos e retirar as luvas.



BANHO NO CHUVEIRO COM AJUDA PARCIAL

I – Conceito: Consiste em lavar até 54% do corpo do cliente e assisti-lo a trocar a roupa e arranjar-se.

II – Objetivos: Cuidar da higiene individual; Estimular a função respiratória, circulatória, de mobilidade e eliminação; Manter a integridade da pele; Promover o autocuidado; Instruir para o auto cuidado de higiene pessoal.

III – Informações Gerais:

A – Quem executa: O cliente, com supervisão do técnico auxiliar de saúde e enfermeiro, que o assiste no que for necessário.

B – Frequência: De acordo com a organização do serviço e necessidade do cliente.

C – Orientações quanto à execução:

- Verificar as condições ambientais da unidade: temperatura, ventilação e iluminação;
- Atender às preferências e à privacidade do cliente;
- Examinar o cliente, interpretar e comunicar ao enfermeiro;
- Instruir o cliente a não se fechar na casa de banho;
- Lavar e secar o corpo começando das zonas mais limpas para as mais sujas, dando especial atenção às orelhas, axilas, umbigo, pregas cutâneas e espaços interdigitais;
- Vigiar o cliente e assisti-lo se necessário;
- Reunir a roupa suja no respetivo saco.

IV – Recursos:

- Pijama ou camisa;
- Toalhas;
- Esponja;
- Luvas;
- Cadeira de banho, com orifício para aparadeira se necessário;
- Sabão líquido;
- Loção hidratante;
- Tesoura;
- Objetos de uso individual;
- Carro de roupa suja.

V – Procedimentos do técnico auxiliar de saúde:

- Lavar as mãos, calçar luvas e colocar avental;
- Preparar os recursos e colocar na casa de banho;
- Instruir o cliente sobre o procedimento;
- Auxiliar o cliente na transferência para a casa de banho;
- Auxiliar o cliente a lavar a cavidade oral;

- Auxiliar o cliente a despir-se;
- Controlar o fluxo e temperatura da água se necessário;
- Auxiliar o cliente a pentear o cabelo;
- Auxiliar o cliente a lavar-se e a secar-se, observando o corpo todo;
- Aplicar loção hidratante consoante o estado e tipo de pele;
- Auxiliar o cliente a vestir-se;
- Auxiliar o cliente a arranjar as unhas se necessário;
- Auxiliar o cliente na transferência para a unidade e a posicionar-se no cadeirão ou na cama;
- Verificar o conforto do cliente;
- Assegurar a recolha e lavagem do material utilizado;
- Retirar as luvas e lavar as mãos.



BANHO NO CHUVEIRO COM AJUDA TOTAL

I – Conceito: Consiste em lavar o corpo no chuveiro, trocar de roupa e arranjar o cliente ou assistir continuamente o cliente a fazer-lo.

II – Objetivos: Cuidar da higiene individual; Estimular a função respiratória, circulatória, de mobilidade e eliminação; Manter a integridade da pele; Promover o autocuidado; Instruir para o auto cuidado de higiene pessoal.

III – Informações Gerais:

A – Quem executa: O enfermeiro, com ajuda do técnico auxiliar de saúde.

B – Frequência: De acordo com a organização do serviço e necessidade do cliente.

C – Orientações quanto à execução:

- Verificar as condições ambientais da unidade: temperatura, ventilação e iluminação;
- Atender às preferências e à privacidade do cliente;
- Examinar o cliente, interpretar e comunicar ao enfermeiro;
- Posicionar o cliente usando movimentos firmes e suaves para que se sinta seguro;

- Lavar e secar o corpo começando das zonas mais limpas para as mais sujas, dando especial atenção às orelhas, axilas, umbigo, pregas cutâneas e espaços interdigitais;
- Reunir a roupa suja no respetivo saco.

IV – Recursos:

- Pijama ou camisa;
- Toalhas;
- Esponja;
- Luvas;
- Cadeira de banho, com orifício para aparadeira ou maca se necessário;
- Sabão líquido;
- Loção hidratante;
- Tesoura;
- Objetos de uso individual;
- Carro de roupa suja.

V – Procedimentos do técnico auxiliar de saúde:

- Lavar as mãos, calçar luvas e colocar avental;
- Preparar os recursos e colocar na casa de banho;
- Instruir o cliente sobre o procedimento;
- Transferir o cliente para a casa de banho;
- Lavar a cavidade oral;
- Despir o cliente e colocar no carro da roupa suja;
- Controlar o fluxo e temperatura da água;
- Pentear o cabelo e lavar se necessário;
- Lavar e a secar o cliente, observando o corpo todo;
- Aplicar loção hidratante consoante o estado e tipo de pele;
- Vestir o cliente;
- Arranjar as unhas se necessário;
- Transferir o cliente para a unidade e a posicionar no cadeirão ou na cama;
- Verificar o conforto do cliente;
- Assegurar a recolha e lavagem do material utilizado;
- Retirar as luvas e lavar as mãos.

