



CUIDADOS DE HIGIENE AO UTENTE: CONCEITO E IMPORTÂNCIA

**Módulo 6: Bases científicas para prática
de Enfermagem –
Fundamentos de Enfermagem**



Aspectos gerais da higiene

- A noção de higiene não estava presente na cultura da humanidade até há alguns séculos atrás.
- Os povos de origem europeia, por exemplo, não tinham o hábito de asseio que se tem nos dias actuais.
- Nos séculos XIX e XX, com a descoberta de que vários micróbios causam doenças, a higiene se tornou fundamental à manutenção da saúde e a prevenção de infecções.



Conceito de higiene

- A palavra higiene é de origem grega, que significa *hygeinos* - o que é saudável.
- É derivada de Hígia - Deusa Grega da saúde, limpeza e sanitariedade.
- Tornou-se um ramo das ciências da saúde que visa a prevenção de doenças.
- É um conjunto de conhecimentos e técnicas para prevenir doenças infecciosas usando métodos de limpeza.



Hígia Deusa grega da saúde, limpeza e sanitariedade.



Importância da higiene

- O utente, em geral, tem seus mecanismos de defesa comprometidos pela própria doença, tornando-se mais vulnerável às infecções.

A pele é constituída por células que se renovam e descamam continuamente.

Por isso, diversos tipos de sujidades aderem a pele com facilidade. Assim, os microrganismos se multiplicam intensamente em toda a sua superfície.

Portanto, ao assegurar a integridade e a higiene da pele e da mucosa do utente é favorecido que estas funcionem como barreiras mecânicas aos microrganismos.



Tipos de higiene



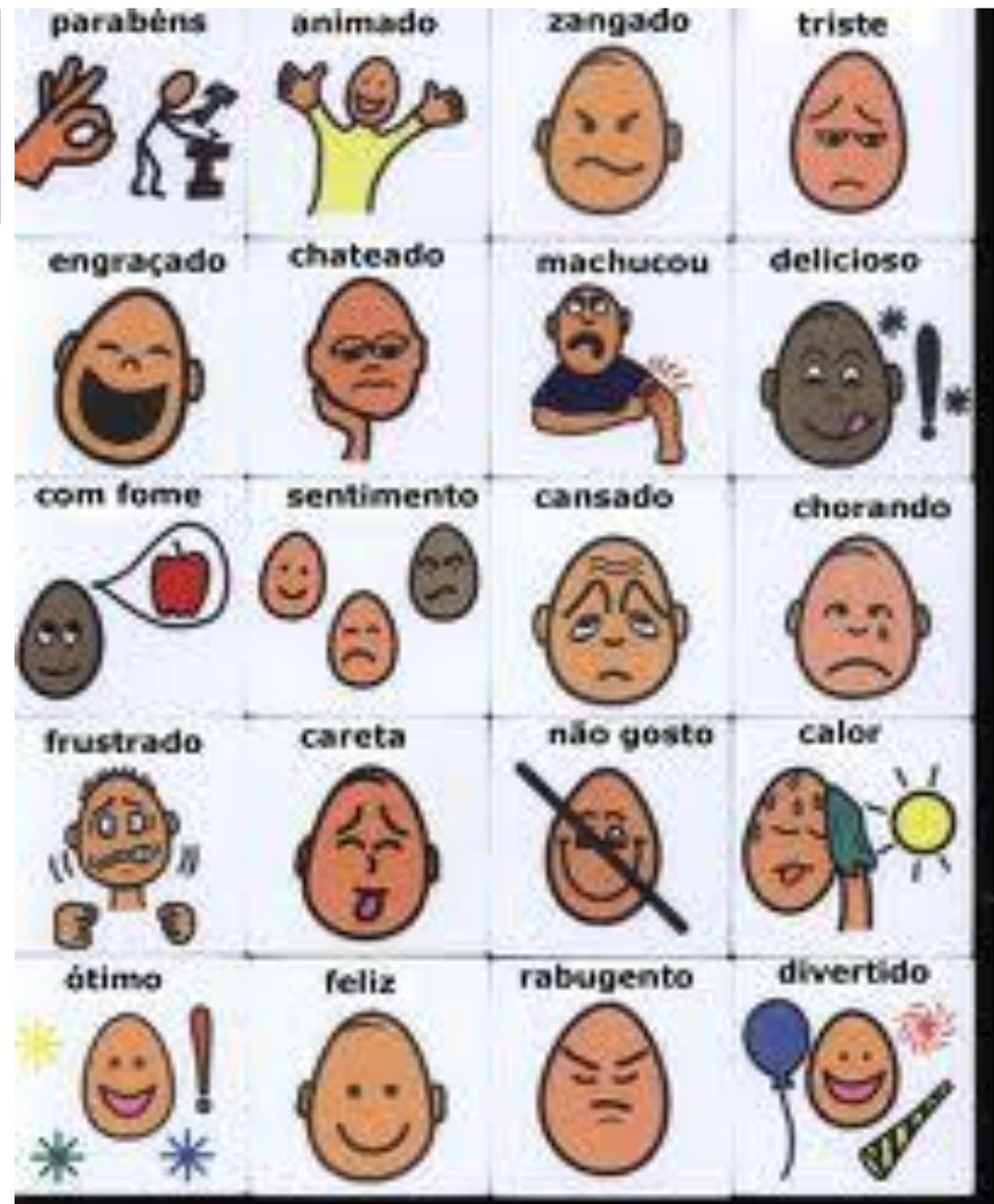
■ Higiene pessoal



Tipos de higiene

■ Higiene Mental:
Observe o quadro ao lado e identifique três características que marcam o seu dia a dia.

Guarde só para você e avalie como está sua saúde mental.





Tipos de higiene



- Higiene coletiva



Tipos de higiene



- Higiene ambiental



Higiene pessoal

- É um conjunto de hábitos de limpeza e asseio com que cuidamos do corpo.
- Lavar o corpo, as roupas, os utensílios, as habitações, diminui sensivelmente o risco de infecção por fungos, bactérias e vírus.
- A higiene corporal abrange a pele, as mucosas, cavidade oral, unhas compondo todas as atividades para conservar a saúde e o bem-estar do utente e prevenir infecções.
- Por ser um fator de importância no dia a dia, acaba por influenciar no relacionamento inter social.



Benefícios da higiene pessoal do utente

- Promove a higiene corporal e da pele;
- Proporciona a sensação de conforto e bem-estar;
- Estimula a circulação sanguínea;
- Mantém o utente com uma aparência saudável;
- Auxilia na prevenção de escaras por decúbito;
- Previne o aparecimento e a propagação de infecções;



Meios de promover a higiene pessoal

- Banho diário com água e sabonete neutro.
- Assepsia: uso de desodorizante é bastante útil. No entanto devem ser evitados os que inibem a produção de suor, podendo assim aumentar a transpiração em outros locais do corpo – transpiração compensatória.
- Lavagem das mãos: sempre que necessário, antes das refeições, antes do contacto com os alimentos e depois de utilizar a casa de banho.
- Manter as unhas cortadas e limpas.



Meios de promover a higiene pessoal

- Higiene oral: Os dentes e a boca devem ser escovados depois da alimentação, usando um creme dental com flúor.
 - ✓ A higiene inadequada dos dentes dá origem à cárie dentária, que pode ser causa de inúmeras doenças.
- Água potável: beber água filtrada, fervida ou mineral.
- Alimentação equilibrada, com alimentos naturais (se possível) e que encontrem-se em melhores condições de conservação.



Higiene mental

- É a necessidade que o ser humano tem de aliviar, limpar seus pensamentos, buscando manter-se com idéias positivas e otimistas;
- A higiene mental previne conflitos sociais e doenças psicossomáticas, mantendo o utente sereno, tranquilo, cooperativo;
- O enfermeiro pode contribuir com a higiene mental do utente possibilitando ou estimulando actividades que o mesmo sintá-se bem em realizar:
 - ◆ Rezar, ouvir música, ler, jogar, pintar, escrever, receber uma massagem e outros.



HIGIENE MENTAL



Buscar tudo aquilo que nos faça sentir bem, em substituição de tudo aquilo que nos traz mal estar é a solução para os males da mente e do corpo. Mas, devemos sempre estarmos aptos a mudanças, devemos sempre acreditar que a vida é feita de riscos, devemos sempre aproveitar cada momento para a concretização desses riscos, logicamente que conscientemente.

<http://simonehelendrumond.blogspot.com> - simone_drumond@hotmail.com



HIGIENE MENTAL É...



.... quando pensamos melhor, agimos melhor e gozamos de mais saúde e portanto, somos mais felizes. Até os nossos sentidos atuam melhor. A medicina moderna, descobriu que a memória se aguça sobremaneira e a tensão mental se desfaz quando acalentamos pensamentos agradáveis. Nosso estômago, fígado, coração e todos os nossos órgãos internos funcionam melhor quando estamos alegres.

<http://simonehelendrumond.blogspot.com> - simone_drumond@hotmail.com



Higiene coletiva

- É o conjunto de normas de higiene implantadas por um grupo ou comunidade para evitar doenças e preservar a vida de todos.
- Cada um se preocupa com a sua higiene e com a higiene do meio que lhe rodeia.
- Por exemplo: A higiene do quarto do utente.
 - ✓ Vai depender dos cuidados de higiene de cada utente:
 - ◆ Colocar o lixo no lixo;
 - ◆ Evitar restos de alimentos na mesa de cabeceira;
 - ◆ Expectorar em local apropriado;
 - ◆ Solicitar troca de roupas sempre que sujo ou molhado;
 - ◆ Manter seu espaço organizado.



Higiene ambiental

- Consiste na limpeza dos ambientes naturais, como rios, mares, florestas, terrenos urbanos e rurais;
- O espaço externo do hospital, por exemplo, constitui um espaço de higiene ambiental:
 - ✓ Manter limpo;
 - ✓ Isento de lixo comum e lixo infeccioso;





Dicas gerais de higiene

- A higiene do ambiente deve ser diária, com reforço semanal mais cuidadoso;
- Observar a presença de insetos e providenciar o controle;
- Não deixar restos de alimentos na cozinha;
- Manter janelas e portas abertas sempre que possível e livres de poeiras;
- Lavar as mãos sempre que sujas, ao sair da casa de banho, antes das refeições;
- Lavar frutas e verduras com água e sabão;



Dicas gerais de higiene

- Evitar levar o dedo na boca, nariz, olhos e ouvidos; Faça a limpeza dessas área na casa de banho.
- Não roer as unhas;
- Espirrar ou tossir protegendo a boca e o nariz com a mão em concha; Em seguida lavar as mãos;
- Tomar banho diário;
- Lavar cabeça e couro cabeludo pelo menos 2 a 3 vezes por semana;
- Escovar os dentes ao acordar, a cada término de refeição e antes de dormir.