

É muito importante:

- Lavar cuidadosamente os olhos e as orelhas;
- Manter as unhas curtas e limpas;
- Lavar o cabelo quando necessário;
- Lavar, pelo menos, a cara, as mãos, as axilas e os genitais do doente diariamente, quando não for possível o banho completo.

**GUIA DE ORIENTAÇÃO
COMO HIGIENIZAR O SEU
FAMILIAR**

**SERVIÇO DE PNEUMOLOGIA
UNIDADE FUNCIONAL DE ONCOLOGIA**



Fontes:

1. enfermagemfaal2010.blogspot.com
2. www.fisiolar.pt

Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.
Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro
Serviço de Pneumologia | Unidade Funcional de Oncologia
Telefone: 212147319
www.chbm.min-saude.pt

Pretende-se com este guia fornecer orientações sobre como higienizar uma pessoa dependente.

BANHO NA CAMA

Considerações gerais:

1. Não substituir o seu familiar naquilo que consegue efetuar sozinho;
2. Se não for possível ao familiar lavar-se na casa de banho efetue a higiene na cama;
3. Dar medicação para a dor 30 minutos antes da higiene, se necessário;
4. Mantenha uma temperatura agradável no quarto;
5. Lave as suas mãos antes de prestar qualquer cuidado.

REÚNA O MATERIAL TODO

ANTES DA HIGIENE:

- Duas bacias com água morna;
- Champô, sabonete, escova de cabelo, esponjas e creme hidratante;
- Toalhas, roupa de cama e roupa para vestir;
- Escova de dentes macia, pasta dentífrica e/ou elixir, copo e bacia;
- Cesto para roupa suja;
- Luvas, fralda (se necessário) e plástico para proteger a cama.



2

Comece por efetuar a higiene da boca:

1. Eleve a cabeceira da cama a 45°, ou ajude o familiar a sentar-se, e coloque uma toalha seca por baixo do queixo;
2. Dê um pouco de água ao doente para humedecer a boca;
3. Utilize a escova de dentes com um pouco de dentífrico e escove suavemente os dentes, bochechas, gengivas e língua;
4. Se o doente usar prótese dentária retire e lave-a;
5. Dê um pouco de água fria ao doente para bochechar e cuspir para a bacia;
6. Se doente inconsciente, passe suavemente uma espátula envolta com compressa embebida em elixir, nos dentes, gengivas e língua;
7. Coloque creme para o cíeiro ou vaselina nos lábios do doente;
8. Efetue a higiene oral após as refeições.

Continue com o banho:

1. Inicie o banho pelo rosto do doente e prossiga até aos pés;
2. Lave uma parte do corpo de cada vez, destapando apenas essa zona;
3. Seque o corpo à medida que o vai lavando, com especial atenção às pregas da pele;
4. Ajude o doente a virar-se de lado para lhe lavar as costas;
5. Lave a zona genital e anal em último lugar, da frente para trás e, se o doente for homem, puxe cuidadosamente a pele que cobre o pénis, lave e seque;
6. Mude os lençóis depois do banho e faça a cama segundo as indicações prestadas pelo enfermeiro;
7. Vista o familiar com roupa larga e confortável, fácil de vestir e despir e adequada à época.

Aplique creme hidratante em todo o corpo, se tiver zonas avermelhadas aplique creme rico em vitamina A e consulte o enfermeiro.

Se o doente apreciar, aproveite para o massajar, utilize o banho para verificar se existem feridas e comunique ao enfermeiro do Centro de Saúde, caso já tenha alguma.

Deixe o corpo do seu familiar alinhado (direito) na cama e em segurança.