

Boas práticas  
de saúde em  
tempos da  
COVID-19:  
higiene  
corporal e de  
superfícies



UFPE



Programa de  
Pós-Graduação  
em Enfermagem

10 ANOS



Departamento de  
Enfermagem/CCS/UFPE

HUBeducat  
UFPE

## Prevenção:

Lavagem das mãos, limpeza das superfícies, higiene corporal, proteção respiratória (uso de máscara) e hábitos saudáveis para fortalecer o sistema imunológico.

## Eliminação do vírus

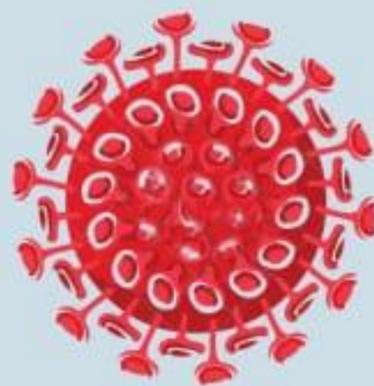
A higienização com água e sabão destrói a camada de proteção do coronavírus, eliminando-o.

## Definição

A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus e caracterizada por quadros clínicos variáveis.

## Novo Coronavírus

(CAUSADOR DA COVID-19)



## Sinais e Sintomas:

Tosse, febre, dor de garganta, conjuntivite, falta de ar, diarreia, perda do olfato, dentre outros.

## Incubação

O intervalo entre estar infectado e o aparecimento dos sintomas varia de 1 a 14 dias.

## Transmissão

Espirro, tosse, secreções, contato com pessoas e superfícies contaminadas.



# Você conhece as ações de higiene para a prevenção do novo coronavírus?



Lavar as  
mãos



Limpar  
superfícies



Tomar banho



Limpar o  
banheiro

A higiene corporal e de superfície está entre os cuidados básicos das pessoas, constituindo um momento de atenção às necessidades de proteção, prevenção da doença e promoção da saúde.



# Aprendendo a lavar as mãos

A higiene corporal se inicia com a lavagem das mãos, que deve respeitar o tempo mínimo de 20 segundos para que ocorra a eliminação do novo coronavírus.

A ANVISA não recomenda o uso de álcool em gel e sabão feito em casa para a prevenção da COVID-19, pela ineficácia e risco à saúde.

Realizar a técnica de lavagem das mãos com movimentos fortes, a fim de eliminar o vírus aderido.



Ao retirar a roupa que estava usando, coloque em saco plástico para depois ser lavada.

Lave as mãos sempre que chegar ao banheiro e antes de tomar banho. [Priorize](#) sabonetes líquidos.



# Higiene de superfícies de contato



Evite usar adornos como anéis, pulseiras e relógios. Objetos como bengalas, muletas, andadores ortopédicos, cadeira de rodas e maçanetas devem ser higienizados com uma solução contendo água sanitária (25 ml para cada 1 L de água). Após borrifar a solução nos objetos, utilize um pano limpo para secar. Celulares devem ser higienizados com álcool à 70%. A limpeza de aparelhos auditivos e óculos precisam seguir as instruções do fabricante, devendo ser guardados em local seguro e limpo, assegurando as condições para uso.



# Informações importantes

Utilize sabonete, pente, toalhas de rosto e de corpo de forma individual.

Reunir kit de produtos para usar na limpeza do banheiro: desinfetante, panos para limpar e enxugar.

Se trabalhar em serviços de saúde, tome um primeiro banho no estabelecimento.

Havendo dois ou mais banheiros, defina um para membros que estejam em isolamento pela [COVID-19](#)

As toalhas devem ser trocadas a cada 3 dias, durante a quarentena. Em caso de pessoas em isolamento, substituir diariamente.

Manter cuidados de limpeza com materiais que entram em contato com o corpo, garantindo que estejam limpos antes de tomar banho.

Limpe pias e maçanetas. Não reutilize o mesmo pano que limpou o banheiro.

Caso você precise sair de casa, tome banho assim que retornar.



# O banho segue os seguintes passos...

Lavar o rosto com água e sabão e, em seguida, o cabelo. Manter os olhos e boca fechados para impedir que o vírus, presente na face e no cabelo, penetre no organismo pelas mucosas. Após 20 segundos, enxaguar.



Lave o tronco, axilas, braços, costas, barriga, umbigo, partes íntimas e ânus. Por fim, higienize os membros inferiores. Após 20 segundos, enxaguar.

Enxugue o corpo, prestando atenção nas dobras. Passe o hidratante e, se possível, promova uma automassagem. Caso utilize outros produtos de cuidado com a pele, aplique na seguinte [ordem](#) : álcool em gel 70% medicinal, hidratante, protetor solar, repelente, cosméticos. Finalize vestindo roupas limpas.



# Banho - um toque amigo de limpeza

[Inez Maria Tenório

Ester dos Santos Gomes

Sevy Reis Dias Egydio de Oliveira]

A limpeza é importante  
pra saúde de todo corpo.  
Por isso, depois de lavar as mãos  
lave o rosto, o cabelo e o pescoço.

Nesse campo da limpeza,  
lavar as mãos é prioridade.  
Antes e depois de ir ao banheiro  
e também em outras necessidades.

Para o corona não entrar  
e no seu corpo querer ficar,  
mantenha os olhos fechados  
quando o cabelo e o rosto enxaguar.

Você deve tomar banho  
pelo menos duas vezes.  
Antes de repousar ou quando para casa  
[retornar,  
um banho você deve tomar.

A limpeza é um toque amigo,  
ensaboe as axilas, os braços, a barriga e o umbigo.  
Depois de 20 segundos, deixe tudo enxaguado  
para desativar o coronavírus são os passos necessários.

A região íntima não esqueça de lavar,  
coxas, pernas e pés você também vai higienizar.  
Também lave com cuidado as superfícies de contato,  
esse é o cordel do vírus desativado.

## Cordel





# Quer saber mais informações sobre a Higiene corporal?

Clique nos links abaixo ou aponte sua câmera para os QR Codes

Acessa aí...



[/minsaude](#)



[/minsaude](#)



[MinSaudeBR](#)



[Atende em Casa](#)



[Ministério da  
Saúde-Coronavírus](#)

Ou disque: 136 Ministério da Saúde



## Referências

1. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Nota técnica N°26/20/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA.** Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% na desinfecção de superfícies, durante a pandemia da COVID-19. Brasília, 2020. p. 4 .Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI\\_ANVISA+-+0964813+-+Nota+T%C3%A9cnica.pdf/71c341ad-6eec-4b7f-b1e68d86d867e489](http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI_ANVISA+-+0964813+-+Nota+T%C3%A9cnica.pdf/71c341ad-6eec-4b7f-b1e68d86d867e489) .Acesso em: 30 de abr. 2020.
2. FONSECA, E. F.; PENAFORTE, M. H. O.; MARTINS, M. M. F. P.S . Cuidados de higiene - banho: significados e perspectivas dos enfermeiros. **Revista de Enfermagem Referência**, n. 5, p. 37-45, 2015.

### Autoria/Organização:

**Inez Maria Tenório (Docente/ UFPE - CCS / Enfermagem)**

**Sérgio Franco Brandão (Analista de Tecnologia da Informação-Gov.PE)**

**Hulda Vale de Araújo (Docente/ UFPE - CCS / Enfermagem)**

**Maria Wanderleya de L. Coriolano (Docente / UFPE - CCS / Enfermagem)**

**Maria Auxiliadora S. Padilha (Docente / UFPE - Educação)**

**Fábia Alexandra Pottes Alves (Docente / UFPE -CCS / Enfermagem)**

**Ester dos Santos Gomes (Discente / UFPE - CCS / Enfermagem)**

**Sevy Reis Dias Egydio de Oliveira (Discente / UFPE - CCS / Enfermagem)**

Realização:

