

## HOSPITAL ESCOLA PORTUGAL RAMALHO - HEPR

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO</b>	<b>POP.CCIH.03 - Página 1/5</b>	
Título do Documento	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE PESSOAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE</b>	Emissão 17/10/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 17/10/2025

### 1 OBJETIVO

Promover orientações aos profissionais de saúde sobre a manutenção da higiene corporal, a qual está diretamente ligada à aparência pessoal e ao bem-estar.

### 2 RESPONSÁVEIS

- 2.1 Enfermeiros;
- 2.2 Técnicos de enfermagem;
- 2.3 Médicos;
- 2.4 Demais profissionais de saúde.

### 3 MATERIAIS NECESSÁRIOS

- 3.1 Materiais de higiene pessoal;
- 3.2 Equipamentos de proteção individual;
- 3.3 Uniforme;
- 3.4 Sapatos fechados.

### 4 SIGLAS

- 4.1 IRAS – Infecções Relacionadas à Assistência à Saúde;
- 4.2 OMS – Organização Mundial de Saúde;
- 4.3 COREN – Conselho Regional de Enfermagem
- 4.4 NR32 – Norma Regulamentadora que estabelece as diretrizes básicas para a implementação de medidas de proteção à segurança e à saúde dos TRABALHADORES EM SERVIÇOS DE SAÚDE.

### 5 CONCEITO

- 5.1 Higiene é o conjunto de medidas que tomamos para eliminar a sujeira, que pode causar doenças infecciosas. As técnicas de higienização envolvem a soma da limpeza (onde retiramos a sujeira visível) mais a sanitização, que é a redução dos micróbios.
- 5.2 Se você quer manter a saúde em dia e evitar o surgimento de doenças, cuide da sua higiene pessoal. A limpeza correta e regular do corpo é fundamental na prevenção de doenças causadas por vermes, vírus, fungos e bactérias.
- 5.3 A higiene do trabalho engloba normas e procedimentos adequados para proteger a integridade física e mental do trabalhador, seja protegendo-o de riscos decorrentes das tarefas do cargo e do ambiente físico

## HOSPITAL ESCOLA PORTUGAL RAMALHO - HEPR

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO</b>	<b>POP.CCIH.03 - Página 2/5</b>	
Título do Documento	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE PESSOAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE</b>	Emissão 17/10/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 17/10/2025

em que está inserido, seja através da prevenção de doenças ocupacionais.

5.4 Estabelecer hábitos básicos de higiene - seja alimentar, mental ou corporal -, é muito importante para a saúde. Atitudes simples do dia a dia, como tomar banho, organizar o horário de sono ou praticar exercícios físicos representam cuidados essenciais que não podem ser deixados de lado. E, para te incentivar a ter um estilo de vida pautado no autocuidado, nós listamos os principais tipos de higiene que existem e como colocá-los em prática para garantir bem-estar na rotina.

### 5.5 Higiene corporal

5.5.1 Quando se fala em higiene corporal, o objetivo é destacar cuidados - desde os mais simples aos mais complexos - que visam a saúde do corpo. Entre os principais hábitos que devem ser incluídos na nossa rotina, encontram-se:

5.5.1.1 Tomar banho diariamente;

5.5.1.2 Escovar os dentes e lavar as mãos com frequência;

5.5.1.3 Ter uma boa alimentação e beber bastante água;

5.5.1.4 Criar uma rotina de exercícios físicos.

### 5.6 Higiene mental:

5.6.1 Além de tomar todos os cuidados necessários com a saúde do corpo, é importante estabelecer alguns hábitos voltados para o bem-estar mental e emocional. Para isso, o mais indicado é pensar em atividades divertidas, relaxantes e até em exercícios que estimulem o raciocínio e a criatividade. Aqui, nós citamos algumas práticas de higiene mental que podem (e devem) ser levadas em conta:

5.6.1.1 Dormir no tempo adequado;

5.6.1.2 Fazer meditação;

5.6.1.3 Montar quebra-cabeças e diferentes jogos;

5.6.1.4 Escutar música diariamente;

5.6.1.5 Fazer desenhos ou pinturas;

5.6.1.6 Passar um bom tempo com amigos e familiares.

### 5.7 Higiene pessoal

5.7.1 A higiene pessoal, para quem não sabe, propõe uma ideia mais ampla de seguir hábitos que visam a saúde total do indivíduo. Por ser mais abrangente - e simbolizar o autocuidado de forma mais geral -, essa linha envolve tanto cuidados com o corpo (como tomar banho, escovar os dentes, fazer exercício físico e se alimentar bem) quanto com a mente (ter boas noites de sono, socializar com a família, amigos etc.). Seguir esse tipo de higiene garante um estilo de vida mais feliz e equilibrado.

### 5.8 Higiene alimentar

5.8.1 Você sabia que também é importante ter cuidado com a comida que consumimos diariamente? A higiene alimentar propõe regras básicas que devem ser levadas em conta especialmente na cozinha. É muito importante, por exemplo, atentar ao modo de armazenamento dos alimentos: frutas, legumes e verduras devem ficar preferencialmente na geladeira; grãos e cereais podem ser armazenados em potes herméticos; carnes, frangos e peixes crus devem ser embalados em sacos (ou potes) e refrigerados separadamente. Vale destacar que também é importante lembrar de sempre lavar as mãos antes de manusear a comida.

## HOSPITAL ESCOLA PORTUGAL RAMALHO - HEPR

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO</b>	<b>POP.CCIH.03 - Página 3/5</b>	
Título do Documento	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE PESSOAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE</b>	Emissão 17/10/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 17/10/2025

### 5.9 Higiene ambiental

5.9.1 Manter a casa sempre limpa e organizada - através de tarefas simples - também faz muita diferença para o bem-estar diário. A higiene ambiental sugere justamente atitudes rotineiras bem básicas, tais como lavar louça, arrumar a cama, manter o banheiro higienizado e por aí vai. Uma boa dica é fazer um planner semanal com todas as tarefas relativas à casa para deixar os ambientes da casa sempre limpos e confortáveis.

## 6 DESCRIÇÃO DO PROCEDIMENTO

### 6.1 Cuidados com o corpo:

6.1.1 Somente o banho poderá eliminar o suor, sujidades e os microrganismos e tornar a aparência agradável.

### 6.2 Cuidados com os cabelos:

6.2.1 Os cabelos devem estar limpos e, presos, se compridos;

6.2.2 Recomenda-se o uso de touca descartável para preservar a higiene dos cabelos e evitar contaminação;

### 6.3 Cuidados com as unhas:

6.3.1 As unhas devem estar sempre aparadas para evitar que a sujidade fique depositada entre as unhas e a pele dos dedos;

6.3.2 Deve-se evitar o uso de esmaltes, unhas postiças e em gel em virtude do risco de acúmulo de vírus e bactérias e de dificultarem a visualização de sujidades (COFEN, 2020).

6.3.3 Deve-se evitar a retirada de cutículas para manter a pele íntegra.

### 6.4 Cuidados com o uniforme:

6.4.1 O jaleco deve ser, preferencialmente na cor branca, e de manga longa conforme NR 06;

6.4.2 O uniforme deverá ser trocado diariamente e sempre que se fizer necessário;

6.4.3 Deve-se observar no uniforme a limpeza com ausência de manchas, odor e descostura;

6.4.4 A roupa de trabalho deverá ser lavada separadamente da roupa doméstica.

### 6.5 Cuidados com os sapatos:

6.5.1 Devem ser fechados e impermeáveis, para proteger os pés conforme a NR-32;

### 6.6 Cuidados com a barba:

6.6.1 É recomendado que os profissionais mantenham as barbas aparadas e higienizadas;

6.6.2 Profissionais que atuam em áreas com o risco de exposição a doenças de transmissão aérea que requerem o uso da máscara de alta filtragem ou respirador ou que realizem procedimentos geradores de aerossóis devem manter-se sem barba, pois a presença desta impede a vedação adequada da máscara de alta filtragem (COREN, 2018).



**HOSPITAL ESCOLA PORTUGAL RAMALHO - HEPR**

Tipo do Documento	<b>PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO</b>	<b>POP.CCIH.03 - Página 5/5</b>	
Título do Documento	<b>PROTOCOLO DE HIGIENE PESSOAL DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE</b>	Emissão 17/10/2023 Versão: 01	Próxima revisão: 17/10/2025

**10 REFERÊNCIAS**

- 1 BRASIL. Ministério do Trabalho. Portaria n. 877, de 24 de outubro de 2018 - NR 06. Altera Norma Regulamentadora NR-6- Equipamento de Proteção Individual. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 25 de out. 2018.
- 2 BRASIL. Secretaria Especial de Previdência e Trabalho. Portaria n. 915, de 30 de julho de 2019 - NR 32. Altera a Norma Regulamentadora NR-32- Segurança e Saúde no Trabalho em Serviços de Saúde. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 30 de julho de 2019.
- 3 COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. Nota técnica n. 01/2020 CTAS – Orientações sobre o novo coronavírus (COVID-19). 14 de fev. 2020.
- 4 COREN/SC. Conselho Regional de Enfermagem de Santa Catarina. Parecer COREN/SC nº 010/CT/2018, dispõe sobre o uso de barba durante a assistência de enfermagem. Santa Catarina, 23 de maio de 2018.

**5 ANEXO**

Não se aplica.

**6 HISTÓRICO DE REVISÃO**

<b>Elaboração:</b> Rejane Alves Araújo Givânya Bezerra de Melo	Data: 15/01/2023
<b>Revisão/Análise:</b> Rejane Alves Araújo Helcimara Martins Gonçalves Iran Pernambuco de Freitas Leni leite Calheiros Marcos de Matos Silva Thaynná Beltrão de Castro Andrade Rita de Cassia Moura de Barros Mendes Alberto José Dias de Araújo	Data: 03/07/2023
<b>Validação:</b> Micheline Galvão Cavalcanti Assessoria de Planejamento	Data: 15/07/2023
<b>Aprovação:</b> Comissão de Controle de Infecção Hospitalar (CCIH)	Data: 17/10/2023