

DICAS PRÁTICAS

BANHO

Ambiente

- Garanta que o local (casa de banho ou quarto) está a uma temperatura agradável e sem correntes de ar
- Tenha cuidado com os aspetos sensoriais (luz, ruído, odores)
- Remova objetos potencialmente perigosos e garanta a segurança
- Prepare e confirme se tem tudo o que necessita antes de iniciar o banho

Privacidade

- Respeite sempre e o máximo possível a privacidade
- Feche as portas
- Evite a presença de outras pessoas durante o banho e o vestir
- Tape espelhos para que a pessoa não se sinta observada caso já não se reconheça ao espelho
- Use uma toalha ou robe para cobrir a pessoa, principalmente se a pessoa não se vestir/despir na casa de banho
- Não envergonhe nem comente o aspeto/odor da pessoa
- Encoraje a pessoa a fazer o máximo possível e nesses momentos (se for seguro) desvie o olhar

Inclua

- Encoraje a pessoa a envolver-se na preparação do banho, por exemplo na escolha da roupa a vestir (dê duas ou três opções de escolha)
- Permita que a pessoa faça pequenas tarefas (agarrar na toalha, passar os produtos, colocar a roupa no cesto da roupa suja)
- Questione a pessoa sobre as suas preferências
- Pergunte se quer usar perfume
- Dê duas opções para que a pessoa consiga tomar a sua decisão

Medo e ansiedade

- Coloque música relaxante e do gosto da pessoa
- Evite movimentos bruscos
- Acalme a pessoa com um tom de voz e toque gentis
- Reconheça o que a pessoa está a sentir
- Caso a pessoa fique muito agitada, interrompa o banho, respire fundo, faça uma pausa e volte a tentar mais tarde ou noutra dia

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Comunicação

- Simplifique as instruções
- Fale de uma forma calma e clara
- Explique o que vai fazer e descreva à medida que o vai fazendo (e.g. agora vamos lavar os braços, vou pegar no braço direito, colocar gel de banho. Vou ligar a água para enxaguar o cabelo)
- Seja paciente e dê tempo para que a pessoa processe e perceba o que lhe disse
- Não confronte
- Use pistas visuais como instruções com imagens das várias etapas do banho

Objetos familiares

- Use os champôs, gel de banho, cremes, desodorizante que a pessoa está familiarizada e já usava
- Use as toalhas e roupa da pessoa
- Evite mudanças de produtos e, caso aconteçam, tente optar por produtos com cheiro neutro

Rotina

- Estabeleça um horário de banho regular para criar uma sensação de previsibilidade e reduzir a ansiedade
- Tente respeitar as rotinas anteriores da pessoa (regularidade e horário do banho, se fazia a barba todos os dias de manhã)
- Se necessário, agende o banho para a altura do dia em que a pessoa está normalmente mais cooperante, disponível e calma
- Seja flexível na rotina para ir ao encontro das necessidades da pessoa

Conforto físico

- Verifique a temperatura da água e confirme que é a temperatura adequada para a pessoa
- Use um chuveiro de mão para facilitar a direção da água e por permitir que a pessoa possa estar sentada durante o processo
- Disponibilize barras de apoio e tapetes antiderrapantes por motivos de segurança
- Ao secar a pessoa faça pequenos toques suaves com a toalha em vez de esfregar

Elogie

- Sempre que a pessoa fizer ou tentar fazer algo sozinha elogie
- Agradeça toda a ajuda que a pessoa lhe der durante o processo
- Valorize todas as vezes que o processo de banho correr bem
- Ajude se necessário, deixe a pessoa fazer sozinha