SÉRIE HIGIENE NA PESSOA IDOSA

Higiene capilar

O cabelo

Introdução

Na higienização do cabelo tem de se ter em conta a higiene do couro cabeludo, é parte integrante desta operação.

A higiene prende-se com a necessidade de remover a sujidade acumulada na película de gordura que reveste o couro cabeludo e o cabelo, desta forma, uma simples lavagem com água não irá remover a sujidade.

Devemos ter em atenção que no envelhecimento existem alterações fisiológicas, nomeadamente a redução da produção sebácea, o cabelo fica mais fino e frágil, o couro cabeludo está mais sensível e deve ser observada a possível presença de condições dermatológicas (dermatite seborreica, psoríase, etc.)

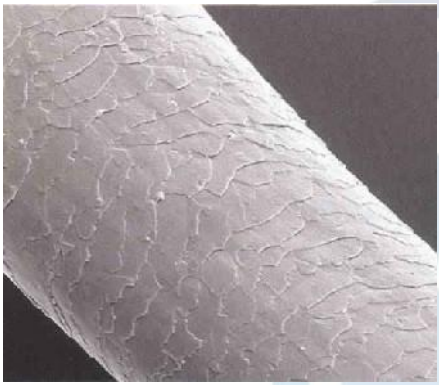
Perante estas alterações devemos ter em conta a utilização de champôs mais suaves e hidratantes, a temperatura da água deve ser mais baixa, o massajar do couro cabeludo tem de ser mais delicado e ter especial atenção a possibilidade de alguns medicamentos afetarem o cabelo.

Composição do cabelo

O cabelo (como toda a pelagem) é composto por queratina, proteína que tem como função a impermeabilização e proteção do organismo das agressões do meio ambiente, como o atrito, o sol, água etc.

A queratina encontra-se na epiderme e está presente no couro cabeludo, sendo esta uma das razões pela qual não deve ser lavado com sabonetes comuns, pois estes são feitos a partir de substâncias alcalinas que quebram as cadeias proteicas da queratina, fragilizando a proteção do couro cabeludo e do cabelo.

É aconselhável a utilização de produtos específicos para este tipo de higiene, como os champôs e amaciadores compostos por dissolventes suaves, existindo muitos no mercado com aditivo de queratina na sua composição.



Frequência

A frequência deve ser ajustada às necessidades individuais conforme o estilo de vida e as necessidades específicas. Varia em função do meio ambiente (casa vs. exterior), a produção sebácea, a atividade física e do tipo de cabelo. A permanência em ambientes muito poluídos tem muitas partículas em suspensão e exige a necessidade de limpeza mais frequente, menor atividade física tem menor produção de suor e oleosidade. Devido às alterações hormonais nos idosos existe a tendência para cabelos mais secos e produção sebácea reduzida.

Um cabelo normal ou seco pode ser lavado com maior frequência, por outro lado, caso se tenha o cabelo oleoso não é aconselhável realizá-lo com muita frequência, já que a própria lavagem estimula a atividade das glândulas sebáceas. É de evitar a lavagem diária que pode ressecar o couro cabeludo já naturalmente menos oleoso.

Procedimento

Molhar o cabelo com água tépida, aplicar o champô e exercer uma massagem suave sobre o cabelo e o couro cabeludo, enxagua-se com água morna, repete-se a operação de forma a garantir uma limpeza correta. A última passagem de água deve ser abundante para assegurar a eliminação dos restos de champô.

Secar

Após esfregar o cabelo com uma toalha limpa e seca é possível acelerar a evaporação da água através da utilização de um secador elétrico.

Tem de existir o cuidado de fazê-lo a uma temperatura pouco elevada para evitar danificar a queratina, esta proteína perde as propriedades com temperatura elevada, devendo manter o secador, no mínimo entre 15 a 20 cm de distância do cabelo.

Corte

O comprimento do cabelo depende de questões estéticas e preferências individuais, no entanto, existem situações onde é recomendado um corte de cabelo curto, nomeadamente no caso dos acamados por longos períodos.

Para idosos acamados

Existem ajudas técnicas desenhadas para a higiene do cabelo tendo em conta os acamados. Proporcionam bem-estar ao dependente, segurança e, principalmente, reduzem o esforço do cuidador. Em alternativa a higienização pode ser feita com recurso ao uso de champôs secos, quando apropriado.

Precauções de Segurança

Como todas as operações que envolvem pessoas fragilizadas, devemos ter cuidados especiais, nomeadamente:

- Verificar temperatura da água, entre os 35°C e os 38°C
- Cuidado com escorregadelas ou quedas no banho
- Supervisão sempre que necessário
- Estar atento a possíveis alergias e reações cutâneas

Sinais de Alerta

Os momentos de higienização permitem uma vigilância e atenção a possíveis alterações, tais como:

- Vermelhidão ou irritação do couro cabeludo
- Descamação excessiva
- Comichão persistente
- Alterações na textura ou quantidade do cabelo

Em caso de necessidade, consultar a ajuda médica especializada.

Como acompanhar a série

Nas Redes Sociais:

- Facebook: https://www.facebook.com/miminhoaosavos
- Google My Business: https://g.co/kgs/wzE45eq
- Blog no Site: https://www.miminhoaosavos.pt/blog/e-books-sobre-envelhecimento-e-apoio-domiciliario
- Instagram: https://www.instagram.com/miminhoaosavos/
- LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/miminho-aos-av-s/

Notificações: Siga as nossas redes sociais para receber alertas de cada novo lançamento e conteúdos complementares.