

## SÉRIE HIGIENE NA PESSOA IDOSA

### Higiene da pele



## Introdução

O equilíbrio do maior órgão do corpo depende da sua correta higienização. São várias as funções da pele, nomeadamente a respiração cutânea, o isolamento entre o interior e exterior do corpo, a proteção das agressões externas, percepção sensorial, regulação da temperatura, manutenção do equilíbrio hídrico e eletrolítico, etc.

A acumulação de sujidade e das secreções cutâneas comprometem o regular funcionamento deste organismo, potenciando o aparecimento de inflamações e o desenvolvimento de infeções. A existência de microrganismos na pele não é nociva, no entanto a sua reprodução excessiva torna-se patogénica, principalmente quando aliada a situações de debilidade física.

A higiene da pele tem de ser diária, principalmente nas zonas do corpo mais problemáticas como, por exemplo, a área anal e genital, os pés, as axilas e nas dobras.

O envelhecimento torna a pele mais fina e seca devido à diminuição da camada de gordura e dos vasos sanguíneos nela existente, assim como abranda a capacidade de produção do suor. As rugas e aparecimento de manchas de pigmentação estão ligados à perda de elasticidade. O facto da pele ficar mais seca faz com que seja frequente a comichão, a descamação e a fragilidade da pele e dos vasos sanguíneos, aumentando o risco de feridas e de derrames.

## Camadas da pele

A pele possui três camadas e cada uma delas realiza uma tarefa específica.

) Epiderme

) Derme

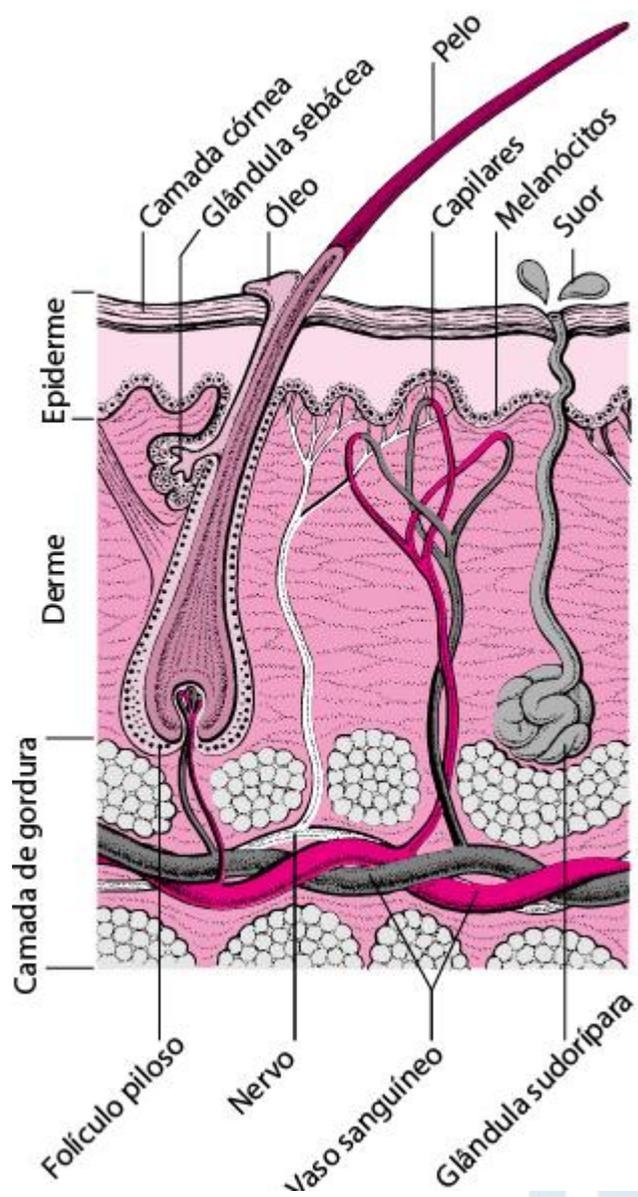
) Camada de gordura (também chamada camada subcutânea)

A epiderme, a camada da pele mais superficial, quando não está lesionada, impede a entrada da maioria das bactérias, vírus e outras substâncias estranhas no organismo.

A derme, a camada seguinte da pele, é uma camada espessa de tecido fibroso e elástico e contém terminações nervosas, glândulas sudoríparas e glândulas oleosas (sebáceas), folículos pilosos e vasos sanguíneos.

A uma camada de gordura que ajuda a isolar o corpo do calor e do frio, proporciona uma cobertura protetora e serve para armazenar energia.





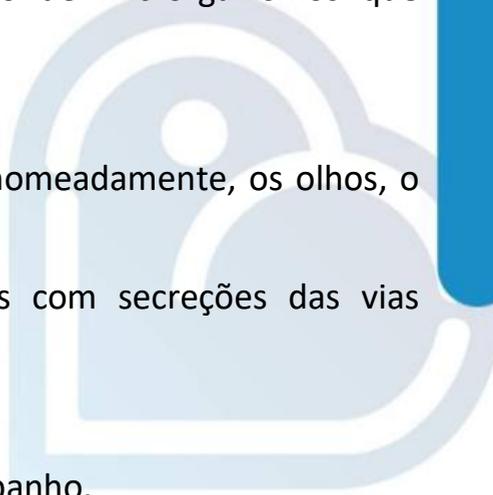
## Frequência

A frequência da higienização deste órgão varia conforme o tipo de pele, fatores ambientais, idade, variações hormonais, fatores patológicos, bem como condições de saúde específicas.

A frequência da higienização da pele deve ser sempre individualizada, considerando a interação complexa entre todos estes fatores. A avaliação regular e o ajuste da rotina são essenciais para manter a saúde cutânea, especialmente em contexto de apoio domiciliário onde as necessidades podem ser mais específicas e variáveis.

Já a higienização das mãos do idoso é a medida profilática mais importante na prevenção da propagação de agentes patogénicos. São as mãos a parte do corpo que entra mais vezes em contacto com ambientes contaminados e contaminadores, sendo desta forma o principal meio de propagação e entrada no corpo de microrganismos que podem provocar infeções.

Momentos chave:

- Depois de tocarem no rosto, nomeadamente, os olhos, o nariz e a boca;
  - Quando as mãos estão sujas com secreções das vias respiratórias;
  - Antes das refeições;
  - Depois de utilizarem a casa de banho.
- 

## Procedimento

### Procedimentos para uma correta higienização das mãos



Molhar as mãos em água corrente e aplicar o sabonete

Lavar as costas das mãos



Lavar entre dedos

Lavar as pontas dos dedos



Lavar os polegares

Lavar as palmas das mãos

Enxaguar com água abundante



## Artigos de higienização

Independentemente de o sabonete ser em barra ou em gel, o mesmo deve ter um pH neutro, desta forma evitam-se alterações às secreções cutâneas que normalmente ocorrem na pele e que constituem um fator protetor contra a colonização de microrganismos.

Existe no mercado artigos com vários aditivos, por exemplo, Pantenol que exerce efeito hidratante, contribuindo para deixar a pele mais suave e elástica, tendo também um efeito anti-inflamatório, acalma a pele irritada, estimula a epitelização e auxilia a cicatrização de pequenas feridas, já a Lanolina desempenha um papel importante na cicatrização ou ainda aditivos de óleos de plantas, extratos de plantas e frutos, sais minerais, etc.



## Para acamados

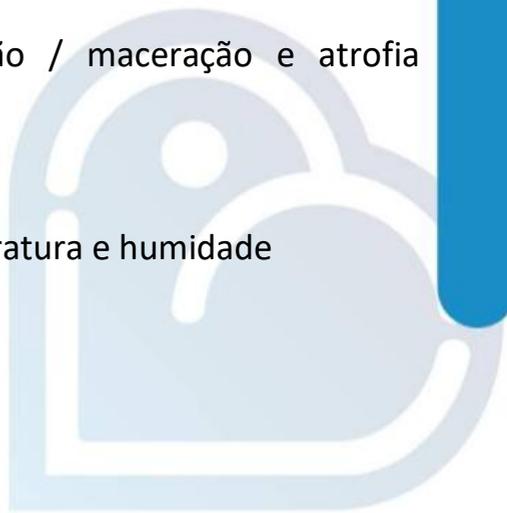
O conjunto dos e-books aborda cada uma das partes do corpo independentemente do grau de autonomia.

A higienização da pele em idosos acamados requer uma abordagem holística e individualizada, considerando as múltiplas alterações fisiológicas do envelhecimento, os efeitos da imobilidade prolongada e as patologias associadas. A frequência deve ser determinada através de avaliação contínua, privilegiando sempre a preservação da integridade cutânea e a dignidade da pessoa cuidada.

O sucesso dos cuidados de higiene depende não apenas da técnica adequada, mas também da capacidade de adaptação às necessidades específicas de cada idoso, da utilização de produtos apropriados e da manutenção de um ambiente de cuidado respeitoso e acolhedor.

### Efeitos da Imobilidade

- ) Pressão contínua / fricção / maceração e atrofia muscular
- ) Alterações Circulatórias
- ) Microclima da Pele/temperatura e humidade
- ) Úlceras de pressão
- ) Incontinência
- ) Comorbilidades



## Sinais de Alerta

Ao identificar qualquer um destes sinais, é fundamental rever e ajustar as práticas de higiene da pele para garantir o bem estar, conforto e a saúde. Se os problemas persistirem ou se agravarem, procure aconselhamento de um profissional de saúde.

- ) O surgimento de vermelhidão ou irritações.
- ) Assaduras ou Dermatite da fralda
- ) Pele Seca, Rachada ou Descamativa
- ) Presença de Resíduos
- ) Odor Desagradável
- ) Comichão ou Desconforto:
- ) Alterações de Comportamento: Irritabilidade, agitação ou recusa em permitir o toque em certas áreas do corpo podem ser um sinal de desconforto ou dor relacionados com a pele.



## 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.

