

## SÉRIE HIGIENE NA PESSOA IDOSA

### Higiene dos Ouvidos



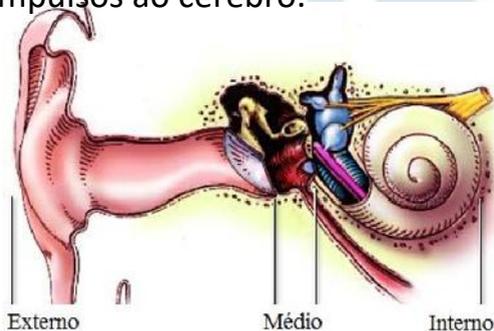
## O Ouvido

O ouvido é o órgão responsável pela audição e pelo equilíbrio, encontrando-se anatomicamente dividido em três secções distintas: ouvido externo, médio e interno.

A área externa do ouvido compreende o pavilhão auricular, o canal auditivo e a membrana do tímpano. Tem como função principal captar e direcionar as ondas sonoras para as zonas mais profundas do aparelho auditivo.

O ouvido médio situa-se imediatamente após o tímpano e aloja três pequenos ossos articulados entre si - o martelo, a bigorna e o estribo. Estes transmitem e amplificam as vibrações sonoras. Nesta região encontra-se também a trompa de Eustáquio, cuja função é equilibrar a pressão dentro da cavidade do ouvido médio.

O ouvido interno desempenha um papel duplo: a cóclea é responsável pela audição, e o aparelho vestibular é responsável pelo equilíbrio. Inclui a cóclea, que identifica a frequência e intensidade dos sons, os canais semicirculares responsáveis pelo equilíbrio e o nervo auditivo que transmite os impulsos ao cérebro.



## O Cerume - Proteção natural do ouvido

No canal auditivo externo existem glândulas que produzem o cerume, uma substância com importantes funções protetoras. A cera possui propriedades antimicrobianas, inibindo o crescimento de fungos e bactérias, além de impedir a entrada de poeira, bactérias, insetos, corpos estranhos e funciona como impermeabilizante, oferecendo resistência à água e humidade, fatores frequentemente associados a infecções.

Embora seja evidente a importância da presença de cerume nos ouvidos, o seu excesso pode provocar desconforto e sensação de obstrução. Quando acumula em demasia, pode formar uma rolha que obstrui o canal auditivo, situação que requer intervenção médica para remoção segura.

As características do cerume - quantidade, consistência, cor e odor - variam consideravelmente entre indivíduos e podem mesmo diferir entre os dois ouvidos da mesma pessoa. A textura pode oscilar entre líquida e oleosa até seca e endurecida, enquanto a cor pode ir do amarelo claro ao negro.



## Procedimento

A higienização incorreta dos ouvidos pode originar infeções que provocam dor, zumbidos e sensação de obstrução. O uso inadequado de cotonetes pode deixar o ouvido propenso a infeções e inflamações, como a otite.

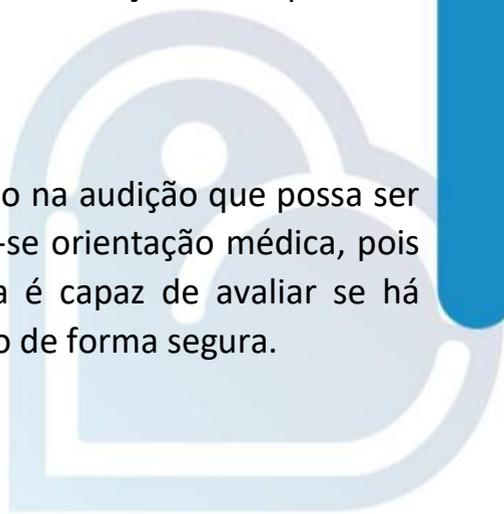
O princípio fundamental para uma higienização segura é simples e claro: **"não introduzir nada no interior do canal auditivo"**.

O ideal é higienizar os ouvidos apenas com uma toalha no final do banho, removendo apenas a cera visível na parte externa, garantindo que toalha não entra no canal auditivo e que a limpeza seja feita até onde o dedo pode alcançar.

Mesmo para limpar a parte exterior do ouvido, não é aconselhável a utilização de cotonetes. Quando se utilizam cotonetes, pode involuntariamente empurrar a cera mais profundamente e empurrar a cera na direção do tímpano.

## Recomendação Médica

Caso se perceba alguma disfunção na audição que possa ser causada por cera, deve procurar-se orientação médica, pois somente o otorrinolaringologista é capaz de avaliar se há excesso de cera e fazer a remoção de forma segura.



## **Para idosos acamados**

No caso de pessoas dependentes, o posicionamento em decúbito lateral (deitado de lado) facilita o acesso para a higienização externa. Em situações que envolvam pessoas agitadas ou com demência, pode ser necessário o apoio de uma segunda pessoa para imobilizar suavemente a cabeça durante o procedimento.

## **O que Evitar Absolutamente**

Nunca utilizar objetos pontiagudos no interior do ouvido, não inserir cotonetes ou outros objetos no canal auditivo

A higienização dos ouvidos deve ser sempre externa e suave, lembrando que o ouvido possui mecanismos naturais de auto-limpeza que funcionam eficazmente quando não são perturbados por intervenções inadequadas.



## 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.

