SÉRIE HIGIENE NA PESSOA IDOSA

Higiene dos Olhos

© 2025 – Rui Francisco. Todos os direitos reservados.
Distribuição gratuita autorizada para fins educativos

Introdução

Os nossos olhos enfrentam diariamente múltiplas agressões ambientais, incluindo poluição atmosférica, microrganismos patogénicos, vento e outros fatores irritantes. Estes elementos podem causar desde um leve desconforto até uma obstrução das glândulas oculares e comprometimento da visão.

A lágrima basal protege e lubrifica os olhos, nutrindo a córnea e combatendo infeções. As lágrimas são um líquido que contém água, sais e permitem manter os olhos lubrificados e ajudar a lavá-los de objetos estranhos e poeira. Quando piscamos, o filme lacrimal é distribuído na superfície ocular, sendo este um processo contínuo que se mantém ativo mesmo durante o período de repouso.

Após o despertar, é comum encontrar no canto interno dos olhos depósitos secos resultantes deste processo natural de limpeza, consequência da evaporação.

A pele circundante dos olhos merece atenção especial na rotina de higiene, sendo uma área particularmente delicada e fina, propensa à secura e ao desenvolvimento de fissuras. A maioria dos problemas que surgem nesta região deve-se à falta de hidratação adequada, sendo fundamental manter a humidade local através da aplicação de cremes ou géis tópicos apropriados.

© 2025 – Rui Francisco. Todos os direitos reservados.
Distribuição gratuita autorizada para fins educativos

Anatomia dos olhos

Esclerótica - A parte branca dos olhos, sendo mais espessa e forte que a córnea e protege o olho contra ferimentos.

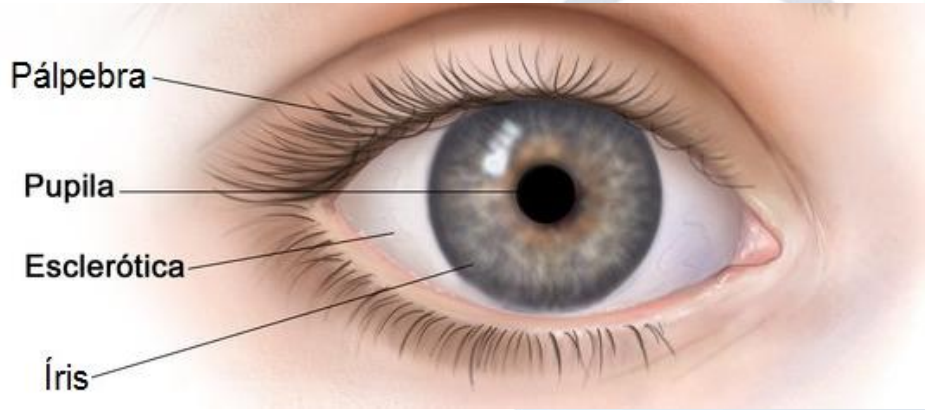
Córnea - A primeira camada do olho atingida pela luz, formada por tecido transparente e resistente. É responsável por dois terços do poder de foco (refração) do olho.

Íris - A área circular e colorida do olho que circunda a pupila, sendo responsável pela cor característica dos olhos.

Pupila - O ponto preto no meio do olho. O seu diâmetro aumenta ou diminui automaticamente, controlando de forma precisa a quantidade de luz que penetra no olho

Cristalino - Lente biconvexa localizada atrás da íris, tem a função de fazer a lente natural, alterando a forma para garantir que a imagem visualizada esteja focada.

Retina - A camada interna do olho, que se comunica com o cérebro pelo nervo ótico.



© 2025 – Rui Francisco. Todos os direitos reservados.
Distribuição gratuita autorizada para fins educativos

Procedimento de higienização

A limpeza ao redor dos olhos, pálpebras e pestanas pode ser feita com sabonete neutro, auxiliada com duas gazes (uma para cada olho) e depois enxaguar com água tépida.

Deve-se ter em atenção ao sentido do movimento, este deve ser do exterior para o interior, sempre no sentido da orelha para o nariz. O movimento inverso pode levantar a pálpebra inferior e desta forma desprender-se do globo ocular, permitindo às impurezas aderentes à borda da pálpebra entrarem no olho.

Por último, utilizando um cotonete embebido com óleo ou creme hidratante apropriado, deve ser aplicado nas pálpebras e em toda a zona circundante dos olhos, desta forma é possível manter toda a zona hidratada e prevenir a descamação. É necessário ter em atenção as patologias ligadas à demência, nestes casos e existindo agitação, não é recomendado este último passo.

© 2025 – Rui Francisco. Todos os direitos reservados.
Distribuição gratuita autorizada para fins educativos

Consequências da higienização inadequada

A omissão ou execução incorreta da higienização da região em redor dos olhos pode progredir para congestão escamosa, acumulação de secreções ressecadas ou originar secreção das mucosas. Estas complicações podem afetar particularmente a córnea, comprometendo a qualidade visual e o conforto ocular. A falta de higiene pode causar infeções como conjuntivite, evidenciando a importância de manter uma rotina adequada de cuidados oculares diários. A higiene correta constitui, portanto, uma medida preventiva essencial para a manutenção da saúde e preservação da função visual ao longo da vida.

Precauções de Segurança

Antes de iniciar a limpeza das pálpebras e cílios, deve-se retirar óculos, lentes de contacto ou tampão ocular, caso se utilize. Irão atrapalhar a higienização e, no caso de lentes de contacto, podem magoar os olhos.

A higiene das mãos deve ser rigorosamente efetuada antes de qualquer manipulação da região ocular, evitando desta forma causar infeções por contacto.

Durante o procedimento é crucial não apertar os olhos, estes são muito delicados e uma pressão sobre os mesmos pode provocar lesões e doenças oculares. É importante não deixar cair nenhum produto no interior dos olhos.

© 2025 – Rui Francisco. Todos os direitos reservados.
Distribuição gratuita autorizada para fins educativos

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-avs/

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

© 2025 – Rui Francisco. Todos os direitos reservados.
Distribuição gratuita autorizada para fins educativos