

SÉRIE HIGIENE NA PESSOA IDOSA

Higiene das Unhas



Introdução

A higiene das unhas é um elemento essencial da higiene pessoal e deve ser mantida ao longo de toda a vida. As unhas limpas e bem cuidadas contribuem para a saúde da pele, para a prevenção de infeções e para o bem-estar geral.

Embora seja um cuidado básico, a sua importância torna-se ainda maior em pessoas com fragilidade física, mobilidade reduzida ou doenças crónicas. Nestes casos, a acumulação de sujidade e microrganismos nas unhas pode representar um risco acrescido de infeção.

Nas pessoas idosas, fatores como diminuição da visão, limitação da mobilidade ou espessamento das unhas podem dificultar a realização destes cuidados de forma autónoma.

A limpeza regular, o corte adequado e a observação das unhas constituem medidas simples, mas fundamentais na promoção da saúde, do conforto e da dignidade da pessoa.

Quando negligenciadas, as unhas podem acumular sujidade, bactérias e fungos, tornando-se um local propício ao desenvolvimento de infeções.

Unhas demasiado compridas ou mal cortadas podem também ferir a pele, especialmente em pessoas com pele mais fina e fragilizada.

Estrutura da Unha

A unha é composta por várias estruturas anatómicas:

Margem livre: Parte da unha que ultrapassa a ponta do dedo. Não possui terminações nervosas, pelo que pode ser cortada sem causar dor.

Raiz da unha: Zona onde ocorre o crescimento da unha, localizada sob a pele.

Cutícula: Dobra de pele situada na base da unha que protege a zona de crescimento contra microrganismos.

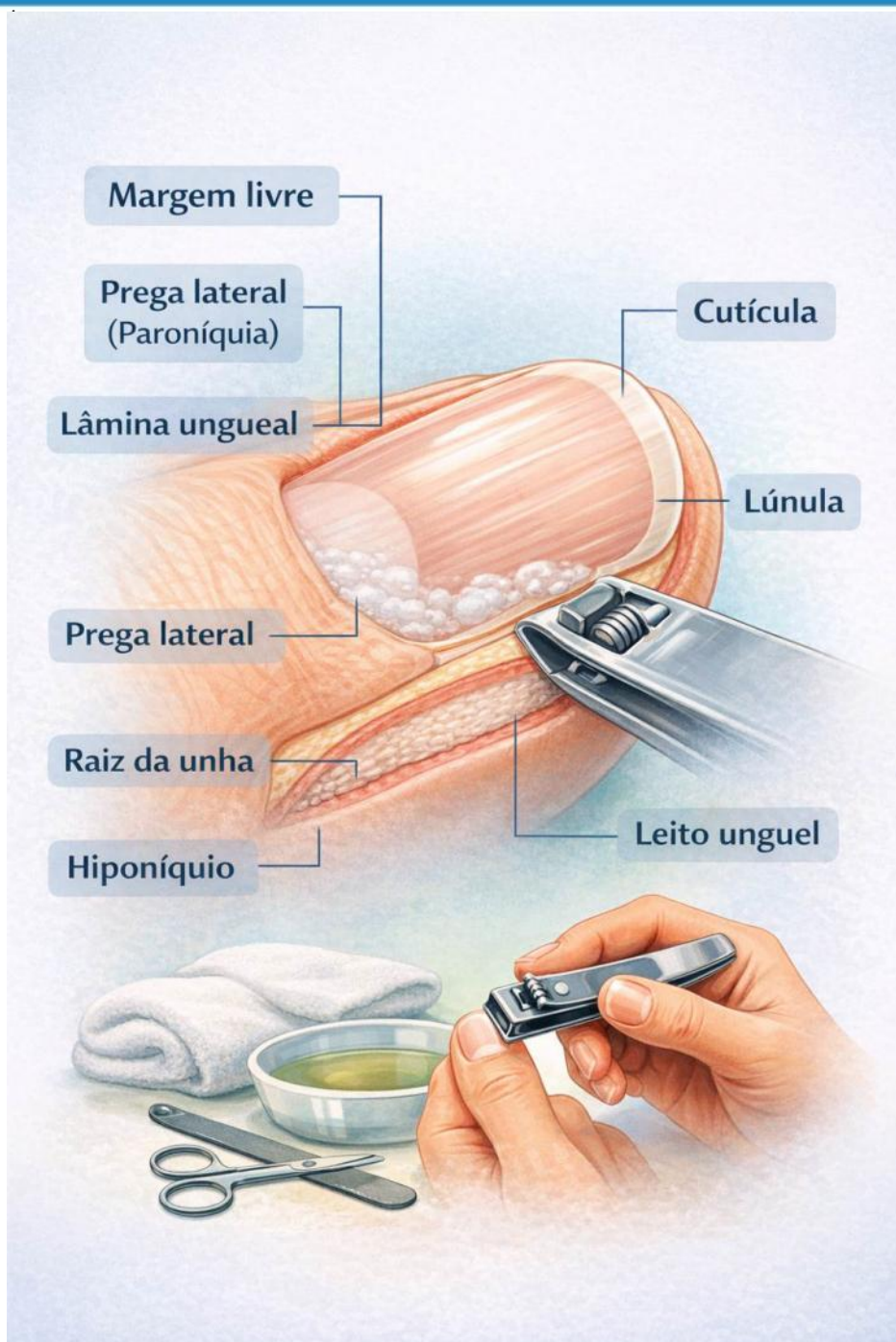
Pregas laterais (Paroníquia): Dobras de pele localizadas nos lados da unha.

Hiponíquio: Zona de fixação entre a pele do dedo e a extremidade da unha.

Lâmina ungueal: Parte rígida e translúcida da unha, formada por queratina.

Leito ungueal: Tecido localizado sob a lâmina ungueal, rico em vasos sanguíneos e terminações nervosas.

Lúnula: Área esbranquiçada em forma de meia-lua visível na base da unha.



Crescimento das Unhas

As unhas crescem continuamente ao longo da vida.

Em média:

-) unhas das mãos crescem cerca de 3 a 4 mm por mês
-) unhas dos pés crescem mais lentamente

A velocidade de crescimento pode variar de acordo com:

-) idade
-) estado nutricional
-) circulação sanguínea
-) doenças crónicas
-) medicamentos

Com o avançar da idade, é comum observar:

-) crescimento mais lento
-) maior espessamento das unhas
-) maior fragilidade ou irregularidade

Estas alterações são naturais, mas exigem maior atenção aos cuidados de higiene e corte.

Limpeza das Unhas

A limpeza das unhas deve fazer parte da higiene diária.

A forma mais adequada de limpar as unhas é através da escovagem com água e sabão, utilizando uma escova própria para unhas ou uma escova macia.

Procedimento de Limpeza

1. Molhar as mãos com água morna.
2. Aplicar sabão ou sabonete.
3. Escovar cuidadosamente:
 - o pontas dos dedos
 - o parte inferior das unhas
 - o ranhuras laterais.
4. Enxaguar abundantemente.
5. Secar bem as mãos e unhas.



A escovagem deve ser realizada com movimentos suaves, evitando agressões à pele ou às cutículas.

Não devem ser utilizados objetos pontiagudos para limpar por baixo da unha, pois podem causar pequenas lesões que facilitam infeções.

Corte das Unhas das Mãos

O corte das unhas das mãos deve ser realizado com corta-unhas.

Este instrumento permite dar às unhas uma forma ligeiramente arredondada, acompanhando a forma natural do dedo.

Procedimento

1. Lavar e secar bem as mãos.
2. Utilizar corta-unhas limpo e em bom estado.
3. Cortar a unha seguindo a forma natural.
4. Limar suavemente as extremidades.
5. Evitar cortar demasiado rente à pele.

Corte das Unhas dos Pés

As unhas dos pés são geralmente mais espessas e duras, sendo frequentemente mais difíceis de cortar.

Por esse motivo, recomenda-se que o corte seja realizado após o banho, quando as unhas estão mais macias.

Procedimento

1. Lavar e secar bem os pés.
2. Utilizar tesoura ou corta-unhas apropriado.
3. Cortar a unha **em linha reta**.
4. Limar suavemente as extremidades.

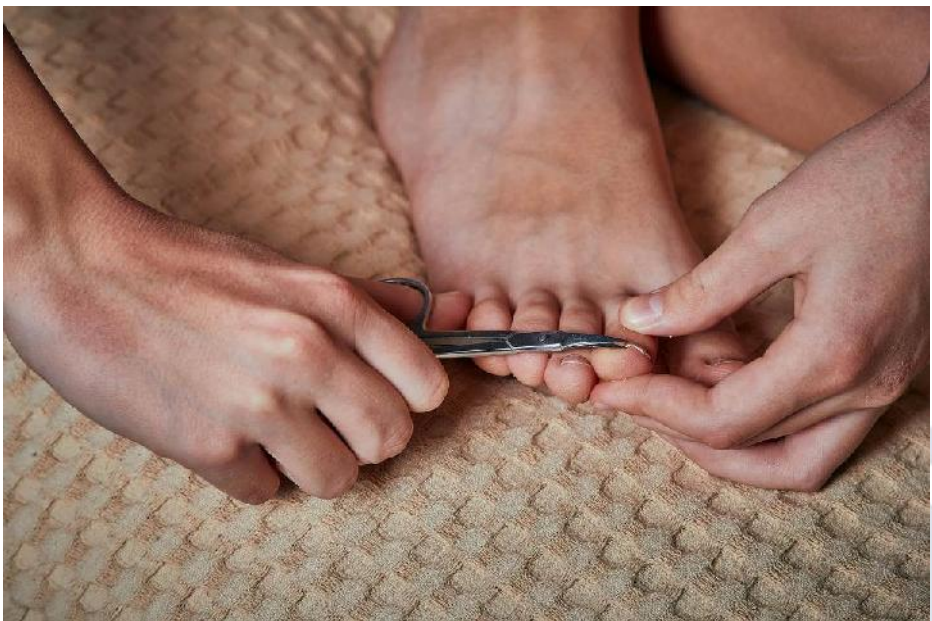
Cortar as unhas dos pés em linha reta ajuda a reduzir o risco de **unha encravada (onicocriptose)**.

Conclusão

A higiene das unhas é um cuidado simples, mas essencial para a saúde e bem-estar.

A limpeza regular, o corte adequado e a observação das unhas permitem prevenir infeções, evitar lesões e promover a qualidade de vida.

Cuidar das unhas é também cuidar da saúde, da segurança e da dignidade da pessoa.



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.