

SÉRIE HIGIENE NA PESSOA IDOSA

Manual de Lançamento



Uma mensagem pessoal

Caro leitor,

A Miminho aos Avós trabalha dedicadamente na promoção da autonomia há vinte anos, com especial foco nos cuidados geriátricos. Pessoalmente, ministro formação na área dos cuidados aos idosos em vários tipos de respostas, assim como, ao realizar a higiene pessoal a bastantes clientes, pude testemunhar como pequenos gestos na higiene podem transformar a qualidade de vida dos nossos idosos. A dignidade, o conforto e a saúde de quem amamos dependem frequentemente de conhecimentos simples, mas essenciais, que muitas vezes não são adequadamente transmitidos aos cuidadores informais e às famílias.

É com esta missão que apresentamos a **Série Higiene na Pessoa Idosa** - uma coleção de manuais práticos, desenvolvidos especificamente para capacitar cuidadores, famílias e profissionais, com técnicas seguras, eficazes e simples que asseguram a higiene de dependentes.

Por que esta série é essencial?

O envelhecimento traz mudanças fisiológicas que exigem adaptações nos cuidados de higiene. A pele torna-se mais frágil, a mobilidade pode estar comprometida, e pequenos descuidos podem resultar em infeções, feridas ou desconforto significativo.

Benefícios desta série:

-)] Prevenção de infeções e complicações
-)] Manutenção da dignidade e autoestima do idoso
-)] Redução do stress do cuidador
-)] Técnicas baseadas em evidência científica
-)] Abordagem cuidadosa e individualizada



O que vai encontrar

Cada manual desta série foi cuidadosamente estruturado para ser:

-) **Prático:** Instruções passo-a-passo com linguagem clara
-) **Seguro:** Técnicas validadas
-) **Respeito:** Preservando sempre a dignidade e intimidade da pessoa idosa
-) **Acessível:** Sem linguagem técnica desnecessária



Os Manuais da Série

- 1. Higiene capilar**
- 2. Higiene da pele**
- 3. Higiene dos ouvidos**
- 4. Higiene dos olhos**
- 5. Higiene nasal**
- 6. Higiene oral**
- 7. Higiene dos pés**
- 8. Higiene das unhas**
- 9. Higiene íntima masculina**
- 10 . Higiene íntima feminina**



Como acompanhar a série

Nas Redes Sociais:

- J) Facebook:
<https://www.facebook.com/miminhoaosavos>
- J) Google My Business: <https://g.co/kgs/wzE45eq>
- J) Blog no Site: <https://www.miminhoaosavos.pt/blog/e-books-sobre-envelhecimento-e-apoio-domiciliario>
- J) Instagram:
<https://www.instagram.com/miminhoaosavos/>
- J) 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.



Compromisso de Qualidade

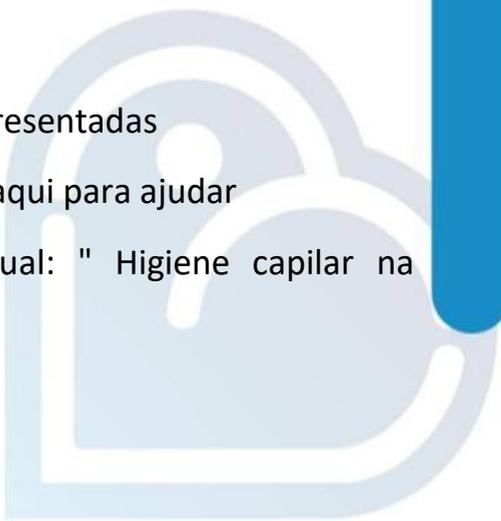
Todos os manuais desta série são baseados em:

-)] Evidência científica atual
-)] Boas práticas nacionais e internacionais
-)] Experiência em geriatria
-)] Feedback de cuidadores e famílias

Esta é uma contribuição gratuita para a comunidade, reflexo do compromisso da Miminho aos Avós com a melhoria dos cuidados geriátricos em Portugal.

Próximos Passos

1. **Acompanhe** as nossas redes sociais
2. **Partilhe** esta série
3. **Implemente** as técnicas apresentadas
4. **Faça perguntas** – estamos aqui para ajudar
5. **Aguarde** o primeiro manual: " Higiene capilar na Pessoa Idosa"



Uma Palavra Final

Mais do que uma atitude benevolente, a atenção à vida do idoso é um ato de amor, respeito e gratidão por aqueles que proporcionaram a base da nossa vida. Cuidar de quem cuidou de nós é uma das mais nobres missões humanas. Com conhecimento adequado, paciência e amor, podemos proporcionar não apenas cuidados de qualidade, mas também dignidade, conforto e bem-estar aos nossos idosos.

Esta série é o meu contributo para que cada cuidador se sinta mais confiante e preparado nesta jornada.

Juntos, podemos fazer a diferença na vida de quem mais precisa.

Dr. Rui Francisco
Educador Social

Contactos

Email: info@miminhoaosavos.pt

TLM: 915 392 776

Linha Gratuita: 800 207 251

Website: <https://www.miminhoaosavos.pt/>