

SÉRIE HIGIENE NA PESSOA IDOSA

Higiene Nasal



Introdução

A higienização nasal é fundamental para a saúde da pessoa idosa devido às alterações fisiológicas do envelhecimento. Com a idade, a mucosa nasal torna-se mais seca e menos eficiente na filtração, aquecimento e humificação do ar, aumentando a suscetibilidade a infeções respiratórias e formação de crostas.

A higiene nasal adequada previne complicações respiratórias que nos idosos podem evoluir rapidamente para quadros graves. Vias aéreas superiores funcionais favorecem não só a respiração, mas também o sono reparador, a alimentação e o bem-estar geral.

Uma respiração nasal eficaz melhora a oxigenação cerebral, contribuindo para as funções cognitivas. A obstrução nasal pode levar à respiração oral, aumentando infeções da orofaringe e alterando a qualidade do sono.

Para idosos dependentes, a higienização nasal deve integrar a rotina diária de cuidados, respeitando a dignidade e promovendo a participação ativa sempre que possível.



O nariz

As principais funções do órgão nariz são de sistema respiratório e olfativo. Já as funções secundárias são de ordem motora, fonética, ventilação e drenagem dos seios perinasais assim como do sistema lacrimal.

Respiração

As principais funções do nariz no sistema respiratório são filtrar, aquecer e humidificar o ar inalado. O ar ao ser inalado é filtrado, os pelos presentes em redor dos orifícios nasais vão impedir a entrada das partículas de grandes dimensões e a maioria das partículas mais pequenas ficam presas no muco, sendo depois transportadas para a faringe pelo movimento efetuado pelos cílios das células da mucosa.

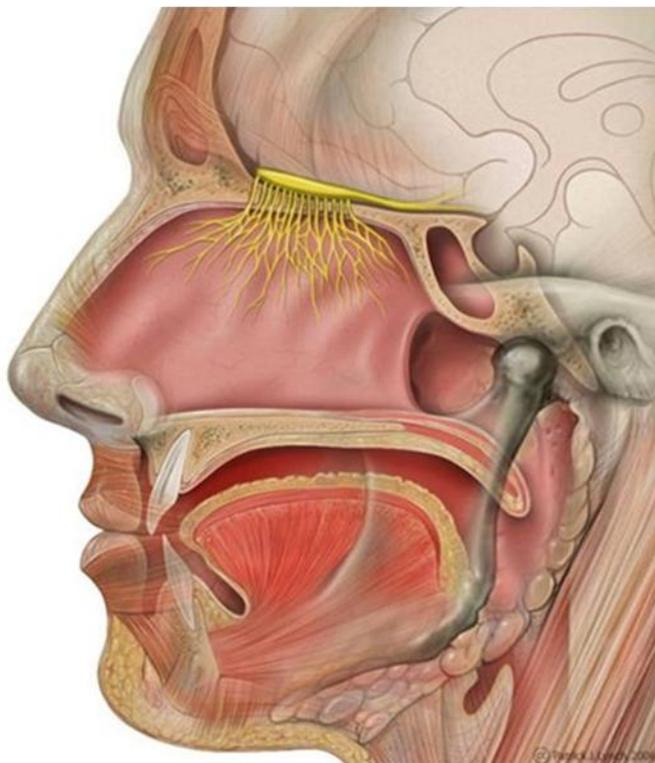
A cavidade nasal é revestida por uma membrana mucosa irrigada por muitos vasos sanguíneos, esta superfície ampliada e os abundantes vasos sanguíneos fazem que o ar que circula no nariz aqueça e humedeça rapidamente.



Olfato

O sentido do olfato é bastante complexo, no entanto e existindo um número de odores muito superior aos dos sabores, estes dois sentidos operam em simultâneo.

As células recetoras localizadas na parte superior da cavidade nasal, especializadas na deteção de substâncias oleosas que penetram durante a inalação do ar, reagem ao contacto com estas substâncias, por sua vez estas células estão ligadas a fibras nervosas até ao bulbo olfativo, este, através dos nervos do olfato ligam diretamente ao cérebro de forma a tornar a sensação consciente.



Higienização nasal

A principal função do muco nasal é assegurar o equilíbrio fisiológico e a hidratação da mucosa nasal e desta forma aumentar as defesas contra agentes externos. As alterações no muco nasal originam obstrução ou falta de humidade da mucosa nasal que pode ser acompanhada de formação de crostas dificultando a respiração. A utilização de soro fisiológico tem uma ação hidratante e amolecedora, ajudando desta forma a restabelecer o equilíbrio fisiológico da mucosa nasal.

O idoso deve ser incentivado a fazer a sua própria higiene nasal e desta forma favorecer/estimular a independência. Na execução desta operação devem ser utilizados lenços descartáveis e desta forma prevenir a contaminação com as secreções e diminuir a transmissão de microrganismos.



Congestionamento nasal

Para desentupir o nariz do idoso e melhorar a respiração, deve-se fazer a lavagem nasal com soro fisiológico aquecido à temperatura do corpo, ou seja, entre os 36-37°C graus, seja em unidose ou seringa (sem agulha). Após irrigar a narina pode-se utilizar uma pera de borracha para aspiração da secreção espessa de mucosa nasal. Não se deve administrar descongestionantes ou anti-inflamatórios sem prescrição do médico.



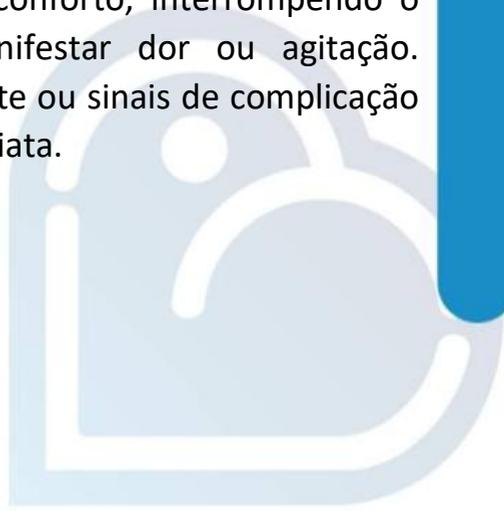
Precauções de Segurança

A higienização nasal requer cuidados específicos para evitar complicações. Nunca utilizar objetos rígidos ou pontiagudos que possam lesar a mucosa delicada. O soro fisiológico deve estar à temperatura corporal para evitar choque térmico e desconforto.

É fundamental verificar a integridade da mucosa antes do procedimento - feridas, sangramento ou sinais de infecção contraídicam a lavagem. A pressão aplicada deve ser suave para prevenir lesões e desconforto.

Em idosos com demência, garantir posicionamento seguro e contenção suave se necessário, evitando movimentos bruscos. A aspiração deve ser cuidadosa para não traumatizar os tecidos nasais.

Respeitar sempre sinais de desconforto, interrompendo o procedimento se o idoso manifestar dor ou agitação. Qualquer sangramento persistente ou sinais de complicação requerem avaliação médica imediata.



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.

