

## SÉRIE HIGIENE NA PESSOA IDOSA

### Higiene dos pés



## Os pés

Os pés são os alicerces do corpo humano. Suportam todo o seu peso, são fundamentais para a locomoção e desempenham um papel essencial no equilíbrio. Por estarem permanentemente sujeitos a sobrecarga e pressão, necessitam de cuidados regulares e vigilância atenta.

O pé do **doente diabético** obriga a uma atenção especial, devido distúrbios neurológicos que podem levar à lesão das terminações nervosas, esta provoca alterações motoras e de sensibilidade, desta forma o diabético não tem percepção de possíveis lesões. As alterações circulatórias com diminuição do aporte de sangue aos pés, fragilizam a pele, compromete a oxigenação e o correto fornecimento de nutrientes diminuindo a resistência às infecções.

Cuidados inadequados podem levar a:

- Deformidades que afetam o caminhar
- Alterações na postura corporal
- Dor e desconforto
- Infecções e complicações graves



## **Higiene dos Pés**

A higiene dos pés deve ser realizada diariamente, com calma e atenção.

Utiliza-se água tépida e sabão neutro, garantindo sempre que a temperatura da água é segura, sobretudo no caso de idosos, que podem apresentar diminuição da sensibilidade térmica.

A verificação deve ser feita com um termómetro ou com as costas da mão sem luvas, para evitar percepções erradas de calor e, consequentemente, queimaduras.

Durante a lavagem, limpa-se toda a superfície — dorso, planta, calcanhares e espaços entre os dedos — de forma suave, sem fricção excessiva.

## **Secagem**

Após a lavagem, os pés devem ser bem enxutos com uma toalha limpa.

O contacto deve ser feito por toque suave, sem esfregar, para evitar lesões na pele frágil.

A secagem entre os dedos é fundamental: esta zona, se permanecer húmida, favorece o desenvolvimento de fungos, bactérias e infeções cutâneas.

## **Hidratação**

Depois da pele estar completamente seca, aplica-se um creme gordo ou uma loção hidratante em movimentos circulares, cobrindo o dorso, planta e calcanhares.

No entanto, a hidratação não deve ser aplicada entre os dedos, pois a retenção de creme nestas zonas aumenta o risco de maceração da pele, infeções fúngicas e mau odor.

A regra é simples: hidratar bem, mas manter secos os espaços interdigitais.

## **Cuidados com as Unhas**

A vigilância das unhas é contínua. Alterações na sua cor, espessura, forma, dor associada ou presença de feridas devem ser avaliadas por um podologista.

A intervenção precoce reduz complicações e evita problemas mais graves.

A rotina de corte deve ser semanal, sempre após a higiene dos pés e com estes totalmente secos.

Utiliza-se uma tesoura sem bicos e a unha deve ser cortada a direito, sem arredondar os cantos.

Este formato previne o encravamento da unha e evita que a pele envolvente cresça de forma irregular, comprimindo-a.

## Odores dos Pés

Tal como todo o corpo, os pés estão em permanente renovação celular.

A camada externa da pele liberta células mortas que servem de alimento a bactérias e fungos.

O mau cheiro resulta do processo de decomposição dessa matéria orgânica, especialmente em ambientes quentes e húmidos, como o interior do calçado.

A forma mais eficaz de prevenir odores é manter uma higienização regular, secagem cuidada e uso de meias limpas, preferencialmente de algodão ou materiais que permitam a respiração da pele.



## **Cuidados Especiais com o Pé Diabético**

O pé diabético requer atenção adicional devido à perda de sensibilidade, má circulação e maior suscetibilidade a infecções.

### Princípios essenciais:

- \_) Inspeção diária dos pés, verificando a presença de bolhas, feridas, vermelhidão, calosidades ou alterações de cor.
- \_) Não caminhar descalço, mesmo dentro de casa.
- \_) Temperatura da água rigorosamente controlada, para evitar queimaduras não detetadas pela diminuição da sensibilidade.
- \_) Secagem meticulosa, especialmente entre os dedos.
- \_) Hidratação regular, evitando sempre a zona interdigital.
- \_) Unhas cortadas a direito, e qualquer alteração deve ser avaliada por um podologista.
- \_) Calçado adequado, macio, sem costuras internas agressivas e com boa ventilação.
- \_) Evitar fontes de calor direto, como botijas ou aquecedores, devido ao risco de queimadura sem percepção.

**O objetivo é prevenir feridas, pois qualquer lesão no pé diabético pode evoluir rapidamente para infecções graves.**

## **Cuidados e Procedimentos em Idosos Acamados**

A higiene dos pés de uma pessoa acamada exige organização, segurança e respeito pela sua fragilidade física. O objetivo é manter a pele íntegra, prevenir infecções, promover conforto e evitar complicações associadas à imobilidade prolongada.

### Preparação do ambiente e do acamado

Garantir que o quarto está bem iluminado e com temperatura ambiente confortável. Proteger a cama com uma toalha ou resguardo impermeável. Explicar sempre o procedimento ao idoso, mesmo que apresente limitações cognitivas. Posicionar o idoso com cuidado, evitando movimentos bruscos, idealmente com apoio de almofadas ou elevar ligeiramente a cabeceira, se clinicamente permitido.

### Higiene

Utilizar uma bacia pequena com água tépida, verificando sempre a temperatura. Lavar suavemente o pé com compressas ou esponja macia, evitando fricção. Prestar atenção especial às zonas com maior pressão: calcanhares e laterais do pé.

## Secagem Cuidadosa

Secar por toque, com uma toalha limpa, dando especial atenção aos espaços entre os dedos. Evitar deixar qualquer humidade, pois o idoso acamado tem maior risco de maceração e infecções por fungos.

## Hidratação

Aplicar loção hidratante no dorso e planta do pé e nunca aplicar creme entre os dedos. Fazer movimentos suaves, sem pressionar zonas dolorosas ou proeminências ósseas.



## **Precauções de Segurança**

Como todas as operações que envolvem pessoas fragilizadas, devemos ter cuidados especiais, nomeadamente:

- ]/ Verificar temperatura da água, entre os 35°C e os 38°C
- ]/ Cuidado com escorregadelas ou quedas no banho
- ]/ Supervisão sempre que necessário
- ]/ Estar atento a possíveis alergias e reações cutâneas

### **Regra de ouro:**

**Qualquer alteração mínima deve ser comunicada imediatamente ao podologista ou profissional de saúde.**

**A evolução das lesões no pé diabético pode ser muito rápida.**



## 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.

