

SÉRIE HIGIENE NA PESSOA IDOSA

Higiene dos pés



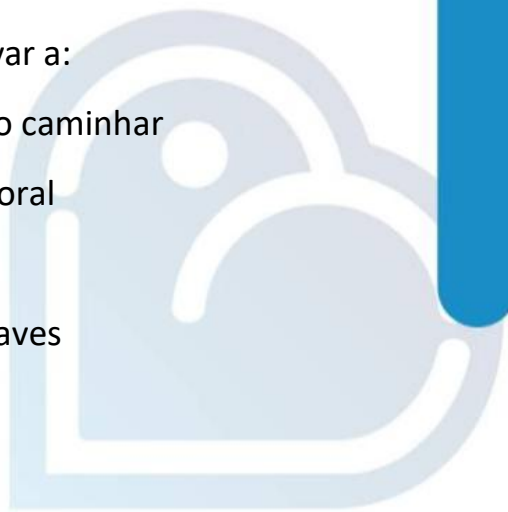
Os pés

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 perceção 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 infeções.

Cuidados inadequados podem levar a:

- Deformidades que afetam o caminhar
- Alterações na postura corporal
- Dor e desconforto
- Infeções 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 perceções erradas de calor e, conseqüentemente, queimaduras.

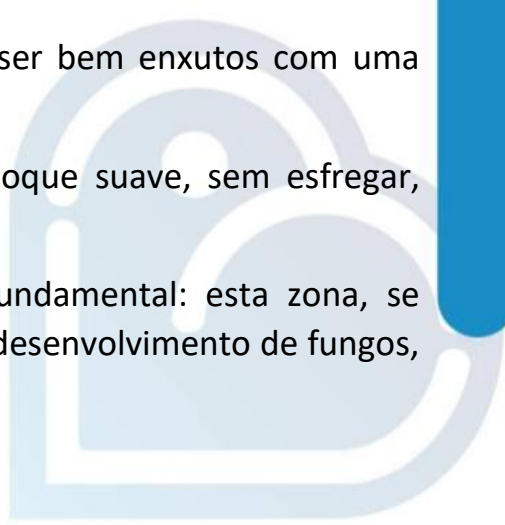
Durante a lavagem, limpa-se toda a superfície — dorso, planta, calcanhares e espaços entre os dedos — de forma suave, sem fricção excessiva.

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, infecções 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

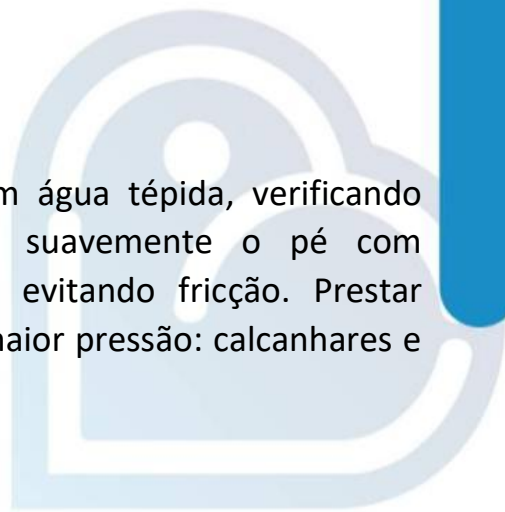
A higiene dos pés de uma pessoa acamada exige organização, segurança e respeito pela sua fragilidade física. O objetivo é manter a pele íntegra, prevenir infecções, promover conforto e evitar complicações associadas à imobilidade prolongada.

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 infeções 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.

