

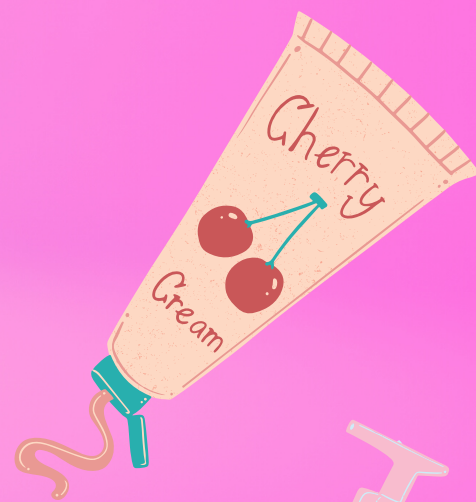


@cuidados.alzheimer

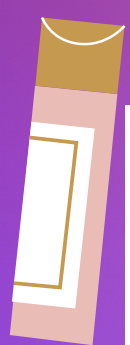
---

# Cuidados com a pele do idoso

---



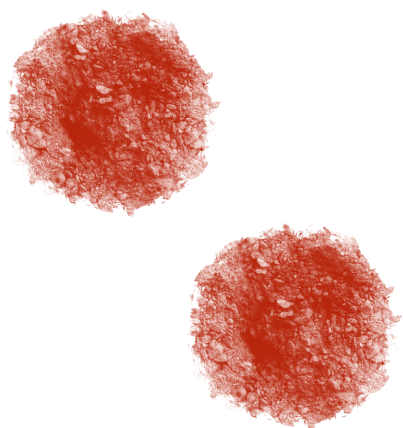




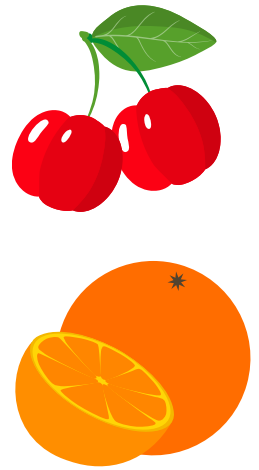
Com o envelhecimento a pele se torna mais fina pois já tem sua capacidade normal de reter água e isso contribui para desidratação da pessoa idosa.



O afinamento da pele leva a uma maior fragilidade dos capilares, que são os vasos sanguíneos que irrigam a pele, isso pode determinar o surgimento de manchas avermelhadas no local, tornando-se uma região mais delicada e vulnerável.

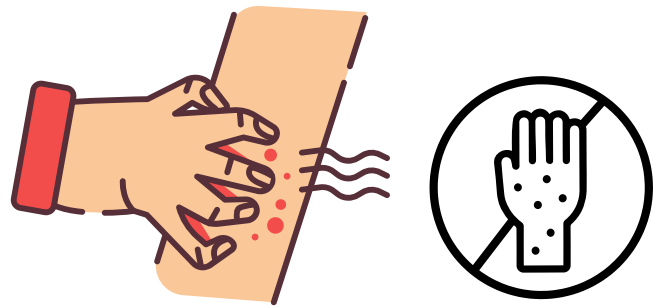


Para aumentar a resistência dos vasos sanguíneos os idosos devem ingerir alimentos ricos em vitamina C como laranja, acerola entre outros.

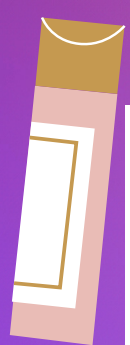


## Principais queixas dermatológicas na pele do idoso:

- Ressecamento da pele,
- Coceiras,
- Alergias cutâneas e o câncer de pele



A intensidade do envelhecimento dependem de fatores externos e de fatores internos:



Os fatores genéticos, hormonais e reações metabólicas influenciam na saúde da pele, mas os fatores externos também contribuem significativamente nestas alterações como radiação solar, maus hábitos alimentares.



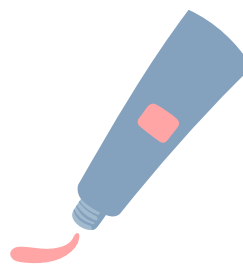
A hidratação está na base dos tratamentos dermatológicos para os idosos, é importante que essa população ingira bastante quantidade de água.





## Além disso, os idosos devem:

→ Usar hidratantes,



→ evitar tomar banho com água quente

→ secar com atenção as dobras entre os dedos,

→ usar sabonetes suaves,



→ não usar esponjas pois reduzem essa área de proteção da pele.



O uso do protetor solar é essencial pois a pele do idoso tem menor capacidade de regeneração. Além disso, o protetor solar reduz riscos de câncer de pele.





# Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e **muitas outras informações!**



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>





# Gostou da publicação?



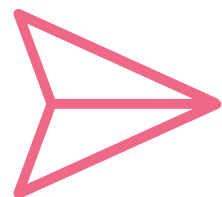
**Salve**



**Curta**



**Comente**



**Compartilhe**

# Autores:



**Alessandra Conceição L. F. Camacho**  
Enfermeira. Prof.<sup>a</sup> Associada da Escola  
de Enfermagem Aurora de Afonso  
Costa



**Juliana de Oliveira Nunes da Silva**  
Acadêmica de Enfermagem do 9º  
Período



**Paola Paiva Monteiro**  
Acadêmica de Enfermagem do 7º  
Período



**Suellen de Almeida Barroso**  
Acadêmica de Enfermagem do 9º  
Período



**Victor Hugo Gomes Ferraz**  
Acadêmico de Enfermagem do 10º  
Período



# Referencias Bibliográficas:

Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAz). O estresse do cuidador. 2021. Disponível em: <<https://abraz.org.br/orientacao-a-cuidadores/cuidados-com-o-familiar-cuidador/o-estresse-do-cuidador/>>. Acesso em: 25 jan 2023.

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia - São Paulo (SBGG-SP). Você está caminhando para burnout do cuidador?. 2023. Disponível em: <<https://www.sbgg-sp.com.br/voce-esta-caminhando-para-burnout-do-cuidador/>>. Acesso em 25 jan 2023.

CERQUEIRA, J. J. Síndrome do Cuidador – Como Combater Este Problema?. PT Medical, 2 fev 2016. Disponível em: <<https://www.ptmedical.pt/sindrome-do-cuidador-como-combater-este-problema/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20a%20S%C3%ADndr,os%20problemas%20dele%20nos%20seus.>>>. Acesso em 25 jan 2023.

Suprevida. VOCÊ SABE O QUE É A SÍNDROME DO CUIDADOR?. Suprevida - Saúde ao seu lado. [s.d.] Disponível em: <<https://www.suprevida.com.br/blog/voce-sabe-o-que-e-a-sindrome-do-cuidador>>. Acesso em 25 jan 2023.