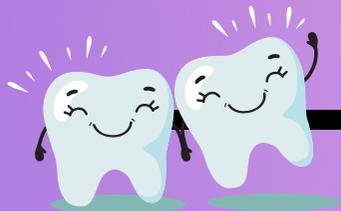




@cuidados.alzheimer



A higiene entre os idosos





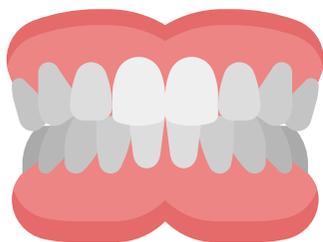
A higiene é o conjunto de medidas para prevenir as doenças.



A higiene corporal é essencial entre a população idosa, pois além de recuperar a saúde do idoso, promove conforto e bem estar.

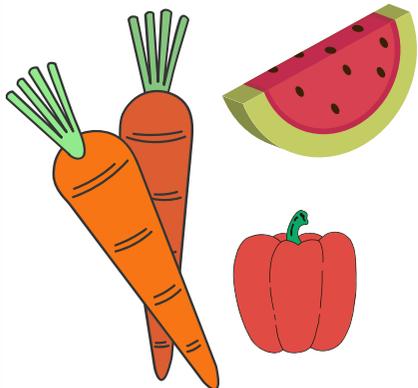


A higiene oral deve ser realizada diariamente, ter uma alimentação adequada e ir periodicamente ao dentista é importante a fim de evitar que os alimentos se acumulem na boca, principalmente se os idosos usarem próteses.





A higiene das mãos previne contra infecções e pode ser feita com uso de sabonetes ou álcool em gel para promover a redução das sujeiras e redução microbiana



A higiene das mãos deve ser feita antes de manusear os alimentos e antes das refeições.

O ambiente de permanência do idoso deve ser limpo e organizado, suas roupas de cama devem ser trocadas e lavadas sistematicamente.





A forma do idoso se vestir também é parte da higiene pessoal, as roupas devem ser limpas e confortáveis.



A barba deve ser feita como forma de reduzir o crescimento de bactérias e microorganismos, além disso, a barba feita produz uma aparência cuidada.



A higiene íntima previne infecções, assaduras e lesões. Para casos de incontinência urinária, os idosos devem utilizar toalhas umedecidas próprias.





As mulheres idosas de hoje são afetadas diferentemente dos homens no contexto de gênero, sendo mais vulneráveis aos problemas de saúde, isolamento, viuvez, alterações fisiológicas, transtornos mentais associados a aposentadoria dentre outras situações que precisam de um acompanhamento.

As ações de Promoção da saúde junto com a implementação de políticas públicas podem ser uma forma importante de promover o envelhecimento saudável.





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?



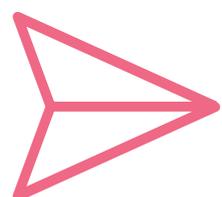
Salve



Curta



Comente



Compartilhe



Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a 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.