



# Boletim Informativo

## Saúde da Pessoa Idosa



GOIÂNIA-GO | DEZEMBRO/2020 | ANO 6

## Prevenção de Doenças Dermatológicas na Atenção Primária a Saúde do Idoso



### Idosos no Brasil

Com relação às doenças de pele mais frequentes em idosos, um importante estudo realizado pela Sociedade Brasileira de Dermatologia, em 2006, investigou as principais queixas em mais de 50 mil consultas dermatológicas nas cinco regiões do Brasil. Esta pesquisa revelou que os tumores cutâneos (benignos, pré-malignos e malignos), as micoses superficiais e o ressecamento/espessamento da pele são os problemas mais comuns nos brasileiros com 65 anos ou mais.

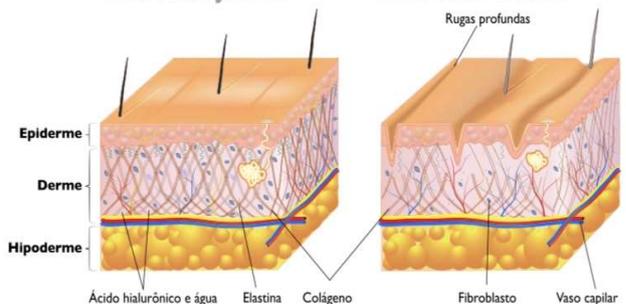
Sabendo-se que o Brasil não é mais um país de jovens e que as projeções estatísticas preveem a existência de quase 34 milhões de pessoas com mais de sessenta anos de idade no ano 2025, justifica-se a necessidade de maior atenção no diagnóstico e tratamento das doenças cutâneas geriátricas, bem como a particularização dos cuidados gerais com a pele do idoso.

### Como manter a pele do idoso saudável?

Uma dúvida muito frequente entre as pessoas idosas e seus familiares está relacionada a quais cuidados devemos ter para manter a pele saudável. Simples medidas podem prevenir problemas de pele no idoso:

PELE MAIS JOVEM

PELE MAIS VELHA



Ácido hialurônico e água

Elastina

Colágeno

Fibroblasto

Vaso capilar



# Boletim Informativo

## Saúde da Pessoa Idosa



GOIÂNIA-GO | DEZEMBRO/2020 | ANO 6



### **Cuidados com o banho**

O ideal é que os banhos sejam mornos e rápidos (máximo de 5 minutos) pois altas temperaturas ressecam ainda mais a pele do idoso. Não é recomendado também o uso de esponjas e esfoliantes, pois eles alteram a barreira de proteção natural da pele. Usar sabonetes suaves ou neutros (glicerinados) e após o banho, secar, suavemente, a pele das pernas e braços com a toalha, sem fricção excessiva.



### **Loções**

#### **Hidratantes**

Indispensáveis para ajudar na manutenção de água da pele, além de contribuir para que a pele não descame e não

coce. É recomendado que use o hidratante sempre após o banho, pois é quando o manto lipídico é parcialmente removido com os sabonetes, e o hidratante promove uma recuperação no manto. Usar de preferência os sem fragrância.

### **Cuidados com alimentação**

Ingerir água com frequência e consumir alimentos ricos em antioxidantes podem ajudar a combater a ação dos radicais livres, ou seja, as moléculas que causam envelhecimento precoce e morte das células. A maior contribuição é fortalecer o sistema imunológico contra diversas doenças.

### **Cuidado com a exposição solar**

O sol é essencial para vida e também muito importante para a produção de vitamina D na

pele, porém não é recomendada a exposição desprotegida.

O uso de protetores solares com FPS superiores a 30 deve ser recomendado associado a acessórios como óculos de sol, chapéu/boné/viseiras e guarda-sol/sombrinhas. Evitar a exposição ao Sol sem a adequada proteção, especialmente no período de maior risco, entre 10h e 15h.

### **Cuidados com os pés**

As infecções são muito comuns nessa área, principalmente as micoses, podendo servir como porta de entrada para causar doenças mais graves como erisipela e celulite.

- Lavar diariamente os pés com sabonete, esfregando principalmente as áreas mais abafadas como o vão entre os dedos.
- Secar muito bem os pés, logo após o banho.
- Utilizar calçados abertos, sempre que possível, para facilitar a ventilação e exposição da pele à luz.
- Evitar o uso de sapatos apertados ou sandálias que comprimam os dedos.
- Nunca remover as cutículas (elas atuam como proteção natural contra inflamações e infecções da pele e unhas).
- Inspeccionar regularmente os pés com relação a vermelhidões, alterações de temperatura na pele (esfriamento ou “calor” local), cortes (fissuras), calos, verrugas, feridas, úlceras ou mudanças na circulação (pele azulada ou pálida).

### **Auto-exame da pele**

Mensalmente é importante fazer a inspeção



# Boletim Informativo

## Saúde da Pessoa Idosa



GOIÂNIA-GO | DEZEMBRO/2020 | ANO 6



completa e cuidadosa da pele de todo o corpo, do couro cabeludo à sola dos pés, com a ajuda de espelhos e de um familiar. Dar especial atenção a cor, tamanho, relevo e formato das pintas e lesões na pele. Se detectar lesões novas ou suspeitas agendar uma consulta médica.

“Não esquecer de orientar as crianças e adolescentes (filhos, sobrinhos, netos) sobre a importância dessas medidas para prevenção do câncer da pele na idade adulta. Interessante destacar a conclusão de um estudo recente conduzido na Austrália: o uso de filtro solar na infância reduziu em 40% o risco de melanoma na idade adulta.”



**Diante de tantas alterações na pele do idoso, muitas benignas, mas algumas malignas ou potencialmente graves, o cuidado é essencial. Ter acesso à informação correta pode ser um importante diferencial no atendimento dessa população cada vez maior e mais atuante em nossa sociedade.**

Fonte:

Gladys AM, Renato MG, Grace C, Jorgeth O. A pele do idoso: a propósito de 150 observações. An Bras Dermatol. 1995;70:511-514.

Sampaio SAP, Rivitti E. Dermatologia. 3. ed. São Paulo: Artes Médicas; 2007.

Sociedade Brasileira de Dermatologia. Perfil nosológico das consultas dermatológicas no Brasil. An Bras Dermatol. 2006;81(6):549-58.

Schalka S, Steiner D, Ravelli FN, Steiner T, Terena AC, Marçon CR, et al. Consenso Brasileiro de Fotoproteção. An Bras Dermatol. 2014;89(6 Supl 1):S6-75.

Sociedade Brasileira de Dermatologia. Cartilha de Cuidados com a pele da pessoa idosa.



# Boletim Informativo

## Saúde da Pessoa Idosa



GOIÂNIA-GO | DEZEMBRO/2020 | ANO 6

Secretaria de Estado da Saúde de Goiás  
Superintendência de Atenção Integral à Saúde  
Gerência de Atenção Primária à Saúde  
Coordenação de Ciclos de Vida  
Subcoordenação em Saúde do Adolescente, Homem e Idoso

#### Superintendente

Sandro Rogério Rodrigues Batista

#### Gerente

Ticiane Peixoto Nakae da Silva

#### Coordenadora

Fernanda Ramos Parreira

#### Subcoordenadora

Polyanna Ribeiro Guerreiro

#### Equipe Técnica

Eliane Portilho Vencio  
Maria de Lourdes Miguel Alcântara  
Marília de Fátima Chaves Paiva  
Patrícia Tavares P.Sousa  
Renata Fonseca Pereira

#### Elaboração

Patrícia Tavares P.Sousa

#### Revisão

Polyanna Ribeiro Guerreiro  
Fernanda Ramos Parreira  
Ticiane Nakae

Av. 136 Q. F 44, L. 22 a 24, Ed. César Sebba, 7º andar  
Setor Sul, Goiânia-Goiás Contatos: (62) 3201-7000  
gerap.subcahi.saude@goias.gov.br

**ATÉ DIA  
31/12/2020**

**Ciclo de Monitoramento  
Anual em Saúde da Pessoa  
Idosa**

Link: [http://formsus.datasus.gov.br/site/formulario.php?id\\_aplicacao=60423](http://formsus.datasus.gov.br/site/formulario.php?id_aplicacao=60423)