# Cuidados Com a Pele



Enf. Esp: Cícero Fraga de Melo

# O que é a pele?

A pele é um órgão vivo que passa por mudanças significativas ao longo da vida de cada pessoa. Desde a pele delicada de um bebê recém-nascido, até a adolescência, quando algumas são propensas à acne e chegando às rugas da idade madura.

Ela é o maior órgão do corpo humano e constitui a primeira linha de defesa do organismo. Ela participa da regulação da temperatura, da evaporação da água e também esta associada às sensações táteis de pressão, dor e calor do nosso corpo. Por isso devemos ter muito cuidado com ela, pois se não cuidada pode sofrer lesões e várias outras alterações.

Agora se você quer saber quando as lesões de pele interfere na autoestima, clique no botão verde. Se prefere saber mais sobre cuidados gerais com a pele, clique no botão azul.

### Objetivo para la interacción 1



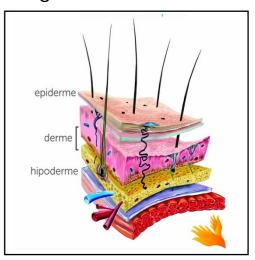
Quando as lesões interferem na autoestima

### Objetivo para la interacción 2

Cuidados gerais com a pele



#### Imagen #1



#### Imagen #2

#### Imagen #3

Marcador de imagen. Opcional - un audio puede contener varios imágenes.

### Quando as lesões de pele interfere na autoestima

Algumas doenças de pele abalam o bem-estar e a autoestima, por deixar manchas, marcas e até cicatrizes, como psoríase, vitiligo e acne, trazendo transtornos que dificultam o dia a dia e geram preconceito. Por isso é importante consultar um especialista para indicação de produtos e tratamentos adequados sempre que puder.

"Ainda existe bastante preconceito devido à falta de conhecimento da população em geral. Esse tipo de impacto interfere, sim, na autoestima e no humor, e podem levar ao isolamento social".

Os transtornos psíquicos, muitas vezes, estão associados ao aumento de doenças de pele associadas a estigmas, mas você pode evitar algumas delas tomando os cuidados necessários com a sua pele tais como: Cuidados gerais, evitar escoriações, proteção solar, cuidando da pele das crianças, cuidando da pele dos idosos e vários outros cuidados.

Se você quer continuar sobre cuidados com a pele, clique no botão verde. Se quer saber sobre escoriações, clique no botão azul.

### Objetivo para la interacción 1



Cuidados com a pele

### Objetivo para la interacción 2

Escoriações



#### Melasmas

Marcador de imagen.

#### Vitiligo

Acne



# Cuidados gerais com a pele

Você deve ter atenção diária com a pele. Cuidar de sua higiene para mantê-la limpa, hidratada e sem umidade em excesso, pois a pele úmida é mais frágil e propícia o desenvolvimento de lesões além de se romper mais facilmente. Ex: Escoriações

Se você quer continuar no assunto sobre escoriações, clique no botão verde.

Se quer saber como tratar as escoriações, clique no botão azul.

### Objetivo para la interacción 1



Escoriações

### Objetivo para la interacción 2

Como tratar as escoriações



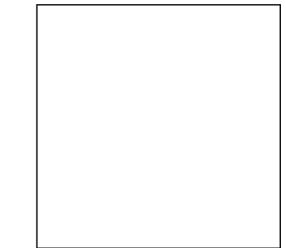
#### Higiene diária

Marcador de imagen.

#### **Psoríase**



#### Ferimentos superficiais



## **Escoriações:**

Escoriações são lesões simples, que ocorrem na camada mais superficial da pele, por exemplo uma perna ralada em uma criança, sem perda ou destruição do tecido. No geral, o sangramento é pequeno, porém podem ser muito dolorosas porque as terminações nervosas ficam expostas.

Na maioria dos casos, esse tipo de ferimento acontece devido a materiais cortantes, quedas ou arranhões. Apesar de serem lesões simples e, na maioria dos casos, não apresentarem risco, se não tratadas adequadamente podem se agravar e tornar o tratamento mais complexo.

Se você quer continuar no assunto escoriações, clique no botão verde.

Se quer saber sobre proteção solar clique no botão azul

Objetivo para la interacción 1



Como tratar as escoriações

Objetivo para la interacción 2

Proteção solar



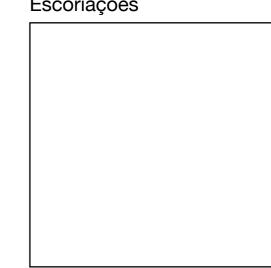
### Escoriações

Marcador de imagen.

Escoriações



### Escoriações



### Como tratar escoriações:

Antes de qualquer cuidado é necessário a análise da lesão. Se simples, como ralado (escoriações), você pode tratar em casa.

### Veja como:

- ✓ Depois da avaliação, lave bem as mãos com água e sabão, antes de tocar a ferida;
- ✓ Lave a lesão com agua corrente fria;
- ✓ Se houver sangramento abundante, estanque o sangue comprimindo a área afetada com um pano limpo;
- √ Fique atento a sinais de infecções, como dor, odor, presença de secreções e dificuldades em cicatrizar;
- ✓ Após a limpeza do ferimento é necessário que ele seja coberto por um curativo ou um pano limpo, que irá ajudar a evitar a entrada de sujeiras e o ressecamento, diminuindo assim o risco de infecção;
- ✓ E por último, manter a área comprometida em repouso.

Se você quer continuar no assunto proteção solar, clique no botão verde.

Se quer saber sobre carcinoma basocelular e espinocelular, clique no botão azul.





Hidratação da lesão



Curativo



Proteção da pele dos idosos



Proteção solar

### Proteção solar:

A exposição à radiação ultravioleta (UV) tem efeito cumulativo e os raios solares penetram profundamente na pele, podendo provocar diversas alterações, como o surgimento de pintas, sardas, manchas, rugas e outros problemas. A exposição solar em excesso também pode causar tumores benignos (não cancerosos) ou malignos, como o melanoma.

Na verdade, a maioria dos cânceres da pele está relacionada à exposição ao sol, por isso todo cuidado é pouco. Ao sair ao ar livre, procure ficar na sombra, principalmente no horário entre as 10 e 16 horas, quando a radiação UVB é mais intensa. Usar sempre protetor solar com fator de proteção solar (FPS) 30 ou maior. Cobrir as áreas expostas com roupas apropriadas, como uma camisa de manga comprida, calças e um chapéu de abas largas. Óculos escuros também complementam as estratégias de proteção.

Se você quer saber mais sobre os tipos de carcinoma, clique no botão verde.

Se quer saber sobre proteção da pele das crianças, clique no botão azul.







Carcinoma basocelular e espinobacilar:

O carcinoma **basocelular** é o tipo de câncer de pele mais comum, representando cerca de 95% de todos os casos de câncer de pele. Este tipo de câncer geralmente surge como pequenas manchas que vão crescendo lentamente ao longo do tempo, mas que não afetam outros órgãos além da pele:.

Os cânceres **espinocelulares** geralmente podem ser removidos completamente ou tratados de outras formas, embora sejam mais propensos a crescerem nas camadas mais profundas da pele e a se disseminar para outros órgãos comparados com os cânceres **basocelulares**.



Se você quer continuar no assunto proteção da pele da criança, clique no botão verde.

Se prefere saber como cuidar da pele da criança, clique no botão azul



Proteção da pele das crianças

Proteção da pele dos idosos

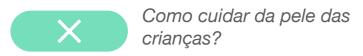


# Proteção da pele das crianças

A pele de um bebê tem um-quinto de espessura da pele de um adulto. Ela tem o mesmo número de camadas, mas cada camada é muito mais fina, o que a faz mais delicada e sensível, por isso devemos ter cuidados especiais na proteção da pele das crianças.

Se você prefere continuar no assunto o que passar na pele ressecada da criança, clique no botão verde.

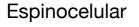
Se prefere saber o que passar na pele ressecada da criança, clique no botão azul.



O que passar na pele das crianças?



#### Basocelular



A pele do bebê



### Como cuidar da pele das crianças?

# Além da hidratação diária, alguns cuidados simples podem promover melhorias significativas nas condições da pele dos nenês:

Usar sabonete comum ou banho de espuma com pH neutro. Evitar deixar o bebê de molho na banheira se a água estiver com sabonete.

Trocar as fraldas com frequência.

pH: O melhor valor de pH da pele na maior parte do nosso rosto e corpo está entre 4,7 e 5,75. Um **pH** de 7 (o de água pura) é considerado neutro. Qualquer coisa abaixo é ácido e acima alcalino, então o pH natural da pele é ligeiramente ácido.

Se você prefere continuar no assunto o que passar na pele ressecada da criança, clique no botão verde.

Se prefere saber como fazer a limpeza na pele da criança, clique no botão azul.









Proteção da pele das crianças

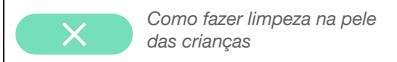
O que passar na pele ressecada de criança?

O tratamento (e medida preventiva) mais importante para **pele ressecada**, dermatite atópica e **eczema** é manter a **pele** bem hidratada. Lave o bebê todos os dias com água morna, por não mais de 10 minutos, e aplique um hidratante espesso na **pele** molhada.

**Eczema** é um tipo de dermatose que se caracteriza por apresentar vários tipos de lesões. Pode ser agudo, subagudo ou crônico. A versão aguda tem lesões que começam com marcas avermelhadas com bolhinhas de água na superfície que, ao se romperem, eliminam um líquido claro.

Se você prefere continuar no assunto o que passar na pele ressecada da criança, clique no botão verde.

Se você quer saber sobre cuidados com a pele do idoso, clique no botão azul.



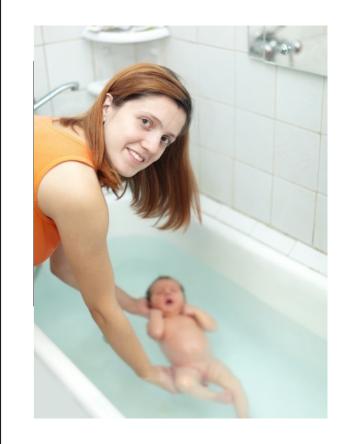


#### Pele ressecada



# Como fazer limpeza de pele de criança?

Em bebês e **crianças** pequenas, utilize água morna e sabonete neutro, de preferência líquido e sem perfume. Mesmo em **crianças** maiores (até 12 anos), é recomendado utilizar sabonetes específicos para o público infantil, ainda que com cheiro ou em barra. Viu como é fácil? E só realizar estes cuidados diariamente.



Se você quer continuar no assunto proteção da pele do idoso, clique no botão verde. Se quer saber sobre cuidados diários com a pele do idoso, clique no botão azul.





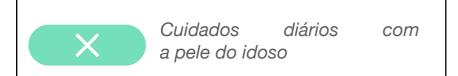
# Proteção da pele dos idosos

A pele do idoso as vezes se apresenta ressecada e fragilizada.

O envelhecimento faz com que a derme (camada intermediaria da pele, localizada logo abaixo da epiderme) vá perdendo elasticidade, hidratação e oleosidade. Essas mudanças fazem com a pele fique mais fina, frágil e consequentemente mais vulnerável a infecções, machucados, surgimento de manchas vermelhas e doenças de pele em geral.

Se você prefere continuar no assunto cuidados diários com a pele do idoso, clique no botão verde.

Se você prefere saber sobre hidratação e coceira, clique no botão azul.



Hidratação e coceira

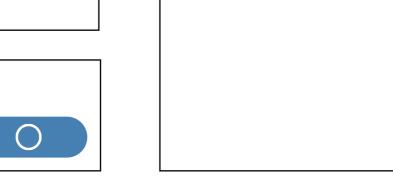


#### Ressecamento na pele do idoso



Manchas vermelhas

Infecções da pele



# Cuidados diários com a pele do idoso

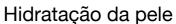
**Banhos:** Tomar banhos muitos quentes e por muito tempo causa ressecamento da **pele** do **idoso**, e de qualquer outra pessoa...

Hidratação: O banho acaba e é hora de hidratar...

**Água:** Beber água é um hábito fundamental não apenas para a saúde da **pele** do **idoso**, mas para o corpo todo. ...

Se você prefere continuar no assunto hidratação e coceira, clique no botão verde.

Se quer saber quando a pele do idoso fica fina, clique no botão azul.







Quando a pele do idoso fica fina



### Hidratação e Coceira:

A hidratação adequada previne possíveis irritações, ameniza o aspecto esbranquiçado, melhora a textura e o mais importante: protege a pele dos agentes externos. Esses agentes estão presentes no meio ambiente, como por exemplo: poluição, água quente ou muito fria, clima seco, fatores alimentares etc.

A coceira no corpo surge quando alguma reação estimula terminações nervosas da pele, o que pode acontecer por diversos motivos, sendo que os principais incluem algum tipo de alergia ou irritação na pele, como por ressecamento, suor ou picada de inseto.



Se você prefere continuar em quando a pele do idoso fica fina, clique no botão verde Se quer saber porque a pele fica ressecada e enrugada, clique no botão azul





Quando a pele do idoso fica fina?

É na terceira idade também que as pessoas percebem que o órgão chega a **ficar** bem mais fino, o que pode ocasionar, por exemplo feridas, infecções e coceira. Daí devemos redobrar os cuidados com os nossos idosos, ok!

### Infecções:

Existem duas principais **bactérias** que **são** conhecidas por causar a infecção de **pele** – a Staphylococcus e a Streptococcus. Estas **bactérias** fazem parte da flora normal da **pele**, mas causam infecção quando "entram" no organismo através de punções, arranhões ou queimaduras.

Se você quer continuar em porque a pele do idoso fica ressecada e enrugada, clique no botão verde.

Se quer saber como recuperar pele extremamente ressecada, clique no botão azul.





# Coceiras na pele do idoso

Feridas na pele do idoso



Uso de óculos

# Porque a pele fica ressecada e enrugada?

A **pele ressecada** é uma alteração bastante comum e, na maioria dos casos acontece quando se **fica** muito tempo num ambiente muito frio ou muito quente ou quando se toma banho com água quente por muito tempo, por exemplo, o que acaba desidratando a **pele** e deixando-a mais **seca.** 

A **oleosidade** é resultado da produção do sebo em exces e esse tipo de pele tem como características poros dilatad brilho excessivo e até mesmo a acne.



Se você quer continuar em como recuperar pele extremamente ressecada, clique no botão verde.

Se quer ir para considerações finais, clique no botão azul.

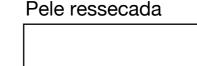




# Como recuperar pele extremamente ressecada?

Para **recuperar** sua **pele**, comece pelo banho. Não entre na água quente, prefira fria (quando possível, claro) ou morna. Dê preferência a sabonetes neutros e corra de esponjas ásperas ou de esfoliantes agressivos se sua **pele** já está **ressecada** ou com descamação. Após o banho, aposte na hidratação da **pele**.

**Esfoliar** a pele é muito importante para garantir uma aparência uniforme, hidratada e saudável. Esse procedimento renova as células, eliminando as que estão mortas e estimulando a produção de outras novas, e de colágeno.



Evitar o uso de esponjas no banho









# Considerações finais

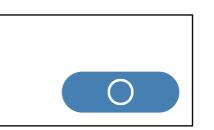
A higiene da pele é de extrema importância. Para mantê-la limpa dos poluentes em geral e também para a remoção de agentes infectantes que possam se acumular no dia a dia. Para a pele do rosto também a higiene é muito importante, sendo recomendada sua limpeza duas vezes ao dia, de manhã e à noite, para evitar o acúmulo de oleosidade e resíduos de maquiagem e outros produtos, poluentes e poeira. O acúmulo de sujeira na pele do rosto leva à oclusão dos poros e favorece o aparecimento de cravos e espinhas, além de contribuir para o envelhecimento precoce.

Devemos também ter uma boa ingestão de água e ter o hábito de consumir frutas e alimentos saudáveis.

Viu como foi fácil?

A partir de agora você tem informações e conhecimento o suficiente para a melhoria da sua qualidade de vida e autoestima.

Vamos praticar?



### Ingestão de água



#### Consumo de frutas

#### Alimentação saudável



# Esquema del Algoritmo

