

Idoso legal faz ducha nasal

Você sabia que os idosos têm maiores chances de apresentar doenças respiratórias, principalmente em épocas de tempo frio e ar seco?

Coriza, espirro e nariz entupido podem manifestar-se de forma mais intensa nessa população.

Uma forma simples, e de baixo custo, para prevenir tais doenças, além de reduzir esses sintomas, é o uso da ducha nasal com soro fisiológico (NaCl 0,9%).

Essa técnica de higiene nasal é importante porque:

- Evita o ressecamento da mucosa do nariz e o acúmulo de catarro, melhorando a respiração;
- Previne doenças respiratórias e possíveis complicações.

Veja, a seguir, o passo a passo de como realizar a ducha nasal:



Importante! A ducha nasal deve ser feita, no mínimo, 2 vezes ao dia e quando houver acúmulo de catarro, 4 vezes ao dia.

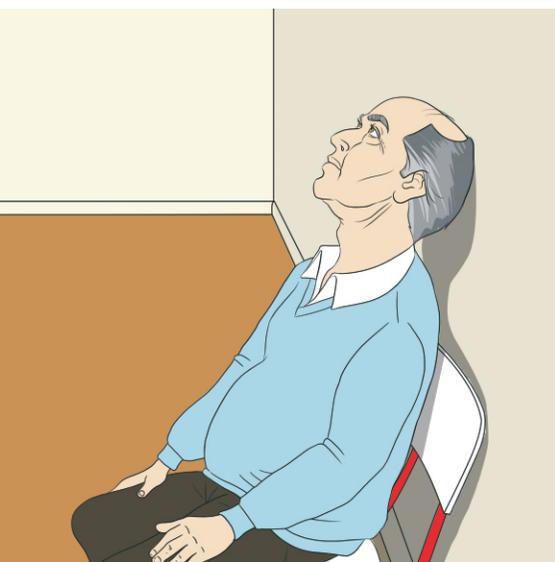
Deve ser realizada ANTES de alimentar-se ou 2 horas APÓS ter se alimentado.

Mantenha a boca bem fechada durante os dois processos.

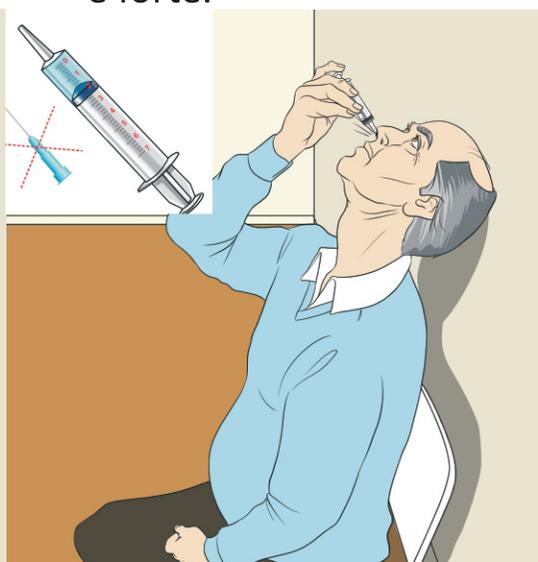
Ducha nasal com Soro Líquido

Passo-a-passo para lavagem do nariz usando seringa e soro fisiológico líquido (solução salina - NaCl 0,9%):

1 Sente-se em uma cadeira e incline a cabeça para trás, apoiando-a na parede como na figura abaixo:



2 Com uma seringa, sem agulha, despeje 2ml de soro fisiológico na narina direita e, ao mesmo tempo, faça uma "fungada" rápida e forte.



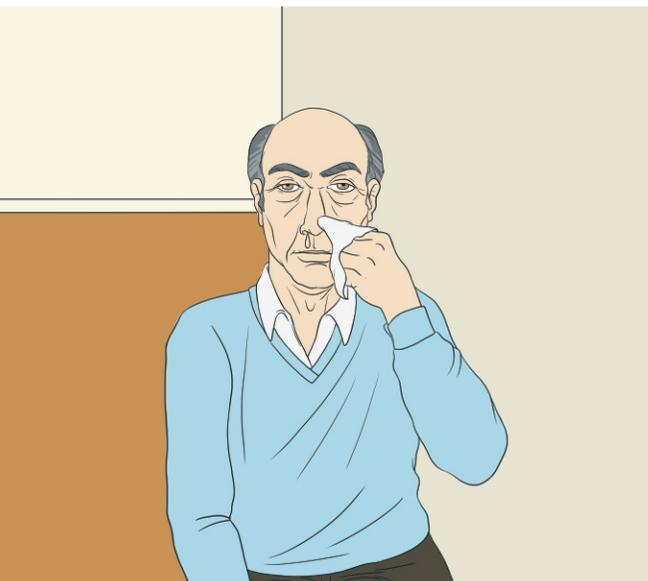
3 Com o dedo, feche a narina na qual NÃO FOI colocado o soro e realize outra fungada.



4 Em seguida, feche a narina na qual FOI colocado o soro e realize mais uma fungada.

5 Repita todo o processo de lavagem do nariz (passos 2 ao 4) na narina esquerda.

6 Após lavar as duas narinas assoe, suavemente, a narina direita e depois a esquerda.



Atenção: Nunca assoe as duas narinas ao mesmo tempo. Evite assoar com força!

Orientações:

- O soro deve ser guardado na geladeira e retirado 1 hora antes do seu uso.
- Após a lavagem do nariz, lavar a seringa em água corrente.

Ducha nasal com Soro Pulverizado

Passo-a-passo para a ducha nasal usando o spray nasal de soro fisiológico 0,9%:

Este protocolo deve ser utilizado por pessoas com dificuldade para realizar lavagem do nariz com a seringa.

1 Agite o frasco do spray e remova a tampa.



2 Sente-se em uma cadeira e incline a cabeça para trás, apoiando-a na parede como a ilustração do idoso anterior.



Tire o frasco de soro da narina direita e prenda a respiração por 3 segundos, mantendo a boca fechada.

3 Segure o frasco da seguinte forma:

4 Coloque o bico do frasco na narina direita até sentir que passou do "ossinho" do nariz e aponte o bico para a lateral, em direção à orelha direita.



5 Dispare o jato e, ao mesmo tempo, realize uma "fungada" rápida e forte.

6 Tire o frasco de soro da narina direita e prenda a respiração por 3 segundos, mantendo a boca fechada.

7 Com o dedo, feche a narina na qual NÃO FOI colocado o soro e realize outra fungada como mostrado na figura 4.

8 Em seguida, feche a narina na qual FOI colocado o soro e realize mais uma fungada.

9 Repita os passos, do 4 ao 8, para a narina esquerda.

10 Após utilizar o spray nas duas narinas, assoe, suavemente, a narina direita e depois a esquerda como demonstrado no passo 6 do soro líquido.

Atenção: Nunca assoe as duas narinas ao mesmo tempo. Evite assoar com força!

Orientações:

- Após o uso, o bico do spray deve ser lavado somente na água corrente e seco com um lenço de papel descartável.
- O frasco deve ser guardado em temperatura ambiente, protegido da luz e umidade. Observar a data de validade indicada na embalagem.
- NÃO reutilizar o frasco do spray.

Dicas Importantes:

- Beba pelo menos 2 litros de água por dia;
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos para evitar engasgos e facilitar a digestão;
- Mantenha a higiene bucal em dia;
- Mantenha o seu cartão de vacinas atualizado. Fique atento às vacinas contra gripe e pneumonia;
- Mantenha o local em que você mora sempre limpo e ventilado;
- Nos dias secos, coloque uma toalha molhada ou um balde de água no quarto quando for dormir.



Material educativo elaborado sob orientação da Prof^ª Dra. Tereza Cristina Silva Brant, por acadêmicos de Fisioterapia da UFMG: Gabriela Martins, Jussara Machado, Kely Reis, Larissa Borges, Layza Cruz, Luana Teixeira, Patric Gonçalves, Renato Silva e Valdisson Bastos. Colaboração da Fisioterapeuta Sabrina Costa Lima.

JULHO/2016