

**O CANTINHO DA SAÚDE
TRAZ PARA VOCÊS O TEMA:**

**AUTO CUIDADO
HIGIENE CORPORAL**



Aponte sua câmera para o QR Code.

Sua participação vale 1 bis!

A educação que produz saúde



HIGIENE CORPORAL



O objetivo do tema abordado é para que você tenha uma melhor compreensão de que os bons hábitos de higiene diária devem ser incorporados em nossas vidas e que esses hábitos nos proporcionam bem estar pessoal e social, além de evitarmos algumas doenças causadas pela falta de higiene.

A importância da Higiene para a Saúde



HIGIENE: UMA DEFINIÇÃO

A higiene é o conjunto de meios para manter as condições favoráveis para se ter uma boa saúde. Muitas mudanças ocorreram ao longo do processo evolutivo da humanidade em relação aos hábitos de higiene. Essas mudanças foram primordiais para que hoje tenhamos uma maior longevidade e uma vida mais confortável. Quando se fala em ter saúde, associamos a hábitos de higiene pessoal como: escovação dos dentes e uso do fio dental, banho, vestuário e calçado, lavagem das mãos, limpeza da casa, cuidados com alimentos, sono adequado, atividades físicas, horas de lazer.



A EVOLUÇÃO DA HIGIENE

A higiene teve uma grande evolução ao longo da história. Na Idade Média, lavavam-se apenas as mãos e rosto. Na Idade Moderna, evitava-se o banho, pois acreditavam que a água dilatava os poros, facilitando as doenças.

Somente no século XIX começaram a identificar doenças relacionadas à falta de higiene e o banho começou a ser encarado como medida de conservação da saúde.

Na Europa, os mais antigos costumam banhar-se muito pouco, usando a banheira pouquíssimas vezes e alguns nem usam o chuveiro elétrico.

Quando Pedro Álvares Cabral desembarcou na Bahia, encontrou índios pelados, dentes alvos, cabelos bem lavados, troncos, braços e pernas musculosos. Totalmente diferente deles: os portugueses eram barbudos, com piolhos e muitas doenças de pele que não existiam por aqui. Era um contraste gritante, pois se os portugueses tomavam um banho a cada seis meses, os índios banhavam-se várias vezes ao dia.



BANHO:

Todos os hábitos de higiene que se adota, visa sempre a boa saúde e o banho é uma das principais medidas adotadas.



O banho diário é um hábito comum na maioria dos lares, mas você viu que no contexto histórico da humanidade e em alguns países da Europa, por questões culturais ou não, esse hábito não existe. Contudo, se torna um problema social quando uma pessoa que não tem hábitos de higiene pessoal diários é excluída do convívio social.

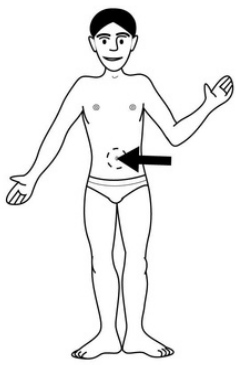
Como higienizar



- **CABELOS:** os cabelos devem ser lavados pelo menos duas vezes na semana, usando shampoo e condicionador adequados a cada tipo de cabelo. Nunca em água muito quente, pois pode causar caspas. Enquanto o cabelo estiver molhado, não usar bonés, pois pode provocar quedas, seborreia e caspas. Um corte periódico ajuda muito na aparência.



- **ORELHAS:** devem ser lavadas durante o banho, pois acumulam poeira. Para limpar os ouvidos, use cotonetes com cuidado (nunca outro material pontiagudo) para não perfurar o tímpano.



- **UMBIGO:** o umbigo é um orifício que deve ser higienizado cuidadosamente, pois pode exalar mau cheiro. Lavar com água e sabonete e secar bem.

- **GENITAIS:** a higiene dos genitais é muito importante na prevenção e combate às doenças. Deve-se lavar os órgãos genitais com água e sabonete diariamente, pelo menos uma vez ao dia na hora do banho.

Como higienizar

Meninos: devem puxar a pele que recobre a ponta do pênis, para trás e higienizar com cuidado.

Meninas: como também tem os órgãos internos, podendo ser mais facilmente contaminados, deve-se lavá-los com água e sabonete com cuidado. Não fazer ducha. No período menstrual, os cuidados devem ser redobrados: além do banho, uso de absorventes que devem ser trocados várias vezes ao dia, dependendo da necessidade. Após seu uso, os absorventes devem ser embrulhados em papel higiênico e aí, depositados no lixo.

- **ÂNUS:** Após cada evacuação, deve-se usar o papel higiênico da frente para trás (para evitar contaminação do sistema urinário, prevenindo infecções). Se possível, usar ducha. Após a utilização do papel higiênico, depositá-lo na lixeira, virado para baixo. Lavar as mãos com água e sabonete.



- **PÉS:** Depois de lavá-los, secar bem entre os dedos para evitar micoses, frieira e mau cheiro (chulé). As unhas devem ser mantidas curtas e limpas.





Como surge o mau cheiro

O nosso suor é um líquido naturalmente sem odor produzido pelas glândulas sudoríparas, localizadas na pele. Como já dito, existem dois tipos de glândulas sudoríparas: écrinas e apócrinas.

As glândulas écrinas são as mais comuns e estão distribuídas por toda a pele. O suor produzido é composto por água (99%) e sais minerais (1%), como cloreto de sódio (sal) e ureia. Sua principal função é controlar a temperatura do corpo, ajudando-o a se manter entre 36°C e 37°C.

As glândulas apócrinas, por sua vez, só estão presentes em algumas partes do corpo, como nas axilas e virilhas, região ao redor dos mamilos e ânus. Esse suor é diferente: mais oleoso, não evapora e não tem função de controlar a temperatura do corpo.

O mau cheiro surge devido à ação de bactérias presentes na pele. As gorduras presentes no suor são digeridas e transformadas em ácidos voláteis. Esses ácidos tem cheiro forte e irritante (parece uma mistura de manteiga com cheiro de bode).



Chulé

O QUE CAUSA O CHULÉ?

Tanto as glândulas écrinas, como as apócrinas, produzem suor sem odor. O que causa o cheiro ruim são as ações das bactérias naturalmente presentes na pele que, em ambientes em que calor, umidade e falta de luz sejam predominantes. O famoso chulé é um termo popular usado para descrever o mau cheiro dos pés. Na medicina, ele é conhecido por BROMIDASE.

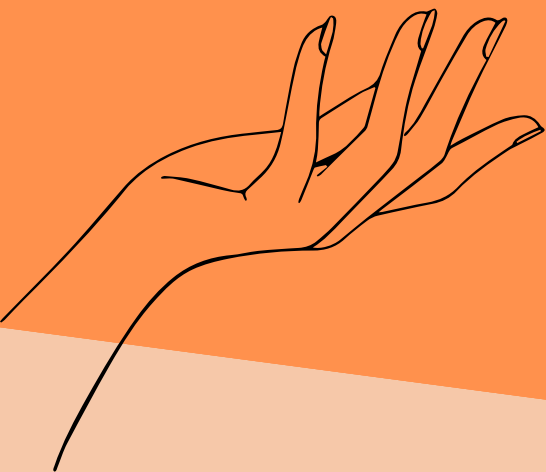
TODO MUNDO TEM CHULÉ

Nem todos tem chulé, nem na mesma intensidade. Lembrando que a principal causa é a má higienização, alguns fatores favorecem sua presença, como diabetes, alteração de hormônios, entre outros. Quando os espaços entre os dedos não são lavados ou a secagem após o banho não é feita adequadamente, as bactérias se acumulam nessa região e começam a agir, gerando o chulé.

Também o hábito de usar calçados fechados por grande parte do dia, vários dias por semana, favorecem o aparecimento do chulé.

DICAS PARA EVITAR O MAU CHEIRO DOS PÉS

- 1) Dê atenção aos pés durante o banho: os pés devem ser lavados com sabonete e bucha ou esponja. Lavar bem entre os dedos, esfregando-os.**
- 2) Secar bem os pés depois do banho. Como a toalha pode estar úmida, pode usar pedaços de papel higiênico ou secador de cabelos.**
- 3) Use talco antisséptico: Após secar bem os pés, pode usar o talco para garantir que os pés fiquem bem secos.**
- 4) Deixe seus pés “respirarem”:** Sempre que possível, tire os calçados fechados e deixe os pés se refrescarem. Use chinelos ou calçados arejados.
- 5) Meias de algodão sempre!** As meias de algodão permitem que o suor dos pés evapore mais facilmente. Evite meias de nylon que retêm o suor.
- 6) Use meias limpas:** Depois de usadas, as meias não devem ser usadas novamente sem antes serem lavadas. As bactérias presentes continuarão ali, aumentarão de número e... chulé na certa!
- 7) Esterilize as meias:** Se quiser passe as meias pelo avesso no ferro quente para matar todas as bactérias.
- 8) Troque os calçados:** Os calçados permanecem quentes e úmidos mesmo depois de usados e levam cerca de 24 horas para secarem. Se usarmos o mesmo calçado antes desse período, o ciclo do chulé continua.
- 9) Escolha o calçado certo:** Evite calçados muito fechados e material sintético como plástico e borracha. Eles retêm o suor. Prefira os de couro e tecido.
- 10) Procure um médico:** Se notar escamações, vermelhidão, coceiras nos pés, pode ser micose ou frieira. Nesses casos, somente um médico pode lhe ajudar.



CUIDADOS COM AS MÃOS

Em todos os hábitos diários como, por exemplo: roer as unhas, coçar os olhos, o nariz, a boca, falar ao celular, pegar dinheiro, etc., dividimos espaço com seres microscópicos como bactérias, fungos e vírus, os quais estão espalhados por todos os ambientes. As mãos funcionam como veículo de transmissão desses microrganismos ao nosso organismo.

Muitos desses microrganismos são “amigáveis”, ou seja, inofensivos. Outros podem provocar desde uma simples diarreia, náuseas, vômitos, gripes, resfriados, parasitoses, a doenças como sarampo, catapora, hepatite, conjuntivite e muitas outras. Lavar as mãos com frequência evita que isso aconteça. Mas lavar as mãos somente com água elimina a sujeira visível. E a invisível, como será que fica? Bem, a “sujeira” invisível são os microrganismos que só sairão das mãos se lavadas com água e sabão ou sabonete, pois estes removem a gordura superficial que mantém a pele das mãos lubrificada (evitando a secura). Essa gordura é perfeita para o crescimento e multiplicação dos microrganismos que ficam aderidas nas palmas das mãos.

Onde você tem mais contato com pessoas ao mesmo tempo diariamente?

Se respondeu na escola, está correto. As escolas são um paraíso para microrganismos nocivos porque esses passam facilmente de aluno para aluno, aluno professor, através do contato das mãos e pelos objetos e materiais escolares. Isso não é motivo para não vir mais para a escola. O que precisamos é de alguns cuidados de higiene.



CHEIRO DE CECÊ

O suor chama-se na medicina, bromidrose (do grego bromus = mau cheiro; hidros = suor). Popularmente conhecido como cê-cê, sovaco atômico, é um fenômeno natural e comum após a puberdade.

Fatores que favorecem o aparecimento do mau odor corporal

Todo mundo tem glândulas apócrinas. Algumas pessoas, porém, apresentam um maior número dessas glândulas. São fatores genéticos. Mas há outros fatores ou condições que contribuem para mau cheiro corporal, tais como:

- O tipo e quantidade de bactérias presentes na pele;
- Uso da mesma roupa por mais de um dia;
- Excesso de suor;
- Má higiene pessoal;
- Obesidade;
- Diabetes;
- Micose nas axilas;
- Ingestão excessiva de condimentos (alho, pimenta, cebola);
- Ingestão excessiva de álcool;

Algumas atitudes que melhoram ou aliviam o mau cheiro das axilas:

- Lavar as axilas pelo menos duas vezes ao dia com sabonete antibacteriano (facilmente encontrado);
- Usar desodorante antiperspirante para diminuir o suor;
- Não repetir roupas que já foram usadas e não lavadas (o suor seco fica impregnado);
- Raspar os pelos das axilas para retirar bactérias e suor seco que ficam aderidos aos mesmos;
- Tratar possíveis problemas de pele, como a micose