

# **Higiene Pessoal**

**HÁBITOS DE HIGIENE PESSOAL**

# Hábitos de Higiene Pessoal



Definição



Banho



Mãos e Unhas



Cabelos



Dentes



Vestuário



Horas de Sono



# Higiene Pessoal: Definição

- A higiene é o conjunto de meios para manter as condições favoráveis à saúde.
- Os hábitos de higiene diários incluem não só a lavagem corporal mas também o tipo de alimentação, vestuário e calçado, a postura no dia-a-dia, as horas de sono diárias e a prática de exercício físico.

# Higiene Pessoal: Banho

A pele tem glândulas que produzem suor e uma substância parecida com o sebo. A falta de banho leva à acumulação dessas substâncias às quais se somam as sujidades exteriores (poeiras, terra, areia, etc.).



## **Consequências:**

Vermelhidão na pele.

Odor desagradável.

Aparecimento de piolhos, sarna, micoses, seborreia.

Infecções urinárias.

## Limpeza das mãos



Lavar as mãos sempre que necessário especialmente antes de comer ou mexer em alimentos e depois de utilizar a casa de banho.

## Unhas

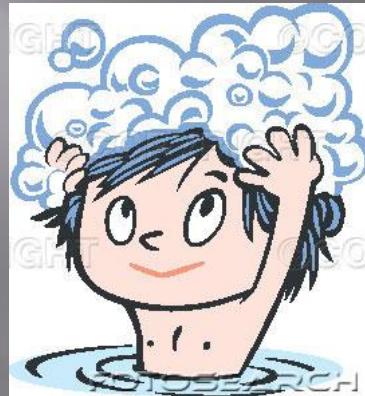


Cortar as unhas e mantê-las sempre limpas são medidas importantes para prevenir a transmissão de doenças.

Ah!... Seria bom procurar eliminar o hábito de roer unhas.

# Higiene Pessoal: Cabelo

Os cabelos devem estar sempre lavados e...



Penteados.



Os cabelos grandes e sujos facilitam o aparecimento e a multiplicação de piolhos.



# Higiene Pessoal: Cabelo



## Responda se puder...

Os piolhos conseguem saltar como pulgas.

V

F

Os piolhos só aparece em pessoas com falta de higiene.

V

F

Os piolhos transmitem-se por contacto pessoal e pela partilha de pentes, escovas, chapéus, etc.

V

F

A fêmea do piolho põe ovos brancos (lêndeas) que se confundem com a caspa.

V

F

A eliminação dos piolhos envolve 2 passos: uso de um pediculicida e o tratamento dos artigos pessoais e do ambiente.

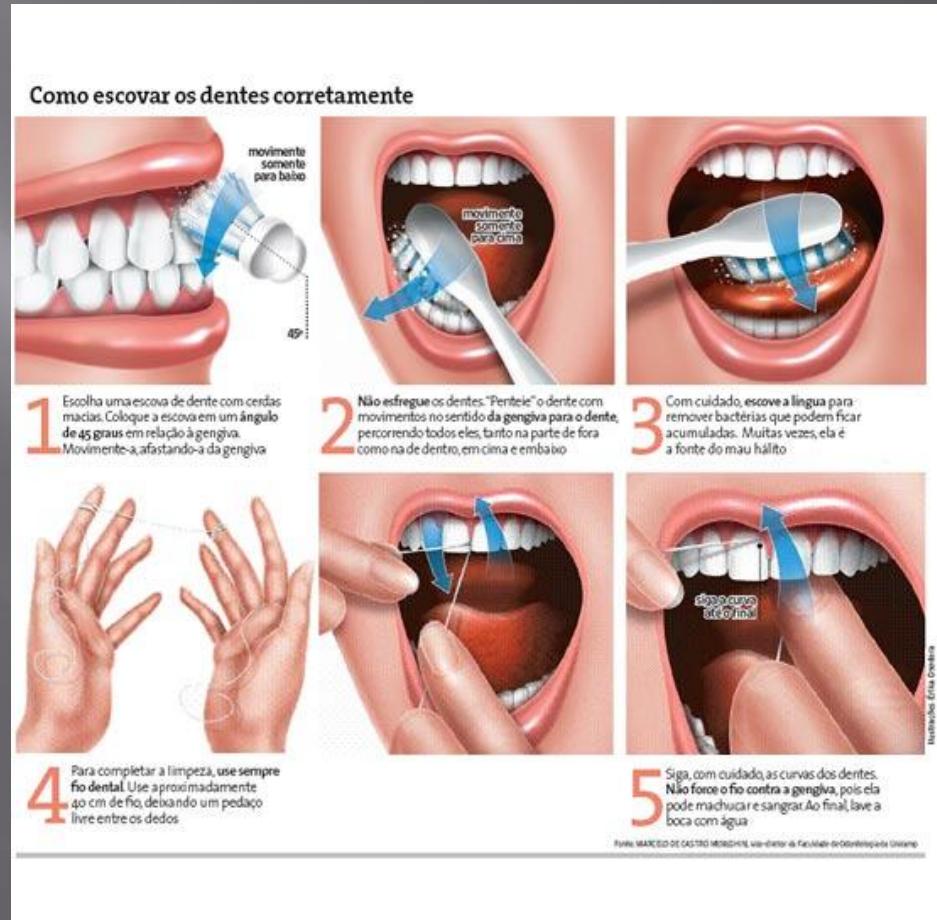
V

F

# Higiene Pessoal: Dentes

Depois de cada refeição há resíduos alimentares que ficam nos dentes se estes não forem escovados com regularidade, acumulando-se e atraindo micróbios que se transformam em ácido. Esse ácido “ataca” o esmalte dos dentes provocando as cárries.

É aconselhável que escove os dentes duas a três vezes por dia, durante pelo menos 2 minutos. No intervalo entre os dentes limpe com o fio dental.



# Higiene Pessoal: Vestuário

O vestuário e o calçado devem ser adequados ao clima, confortáveis e limpos....



Preferir roupas confeccionadas em algodão, principalmente as meias e roupas íntimas.

# Higiene Pessoal: Horas de Sono



Em idade escolar, as crianças necessitam entre 8,5 e 10 horas de sono.



O que nos aconteceria se não dormíssemos?

# Higiene Pessoal: Horas de Sono

Algumas dicas para melhorar a qualidade do sono...

- ∞ Fazer do quarto um local confortável.
- ∞ Evitar chá preto, café, chocolate, coca-cola sobretudo à noite.
- ∞ Não durma com fome. Uma boa dica é beber um copo de leite morno antes de ir dormir.
- ∞ Faça apenas refeições leves à noite.
- ∞ Use a cama apenas para dormir e não para ver televisão, ler ou jogar.
- ∞ Cuidado com líquidos antes e durante a noite, pois a necessidade de urinar irá interromper a sequência do seu sono.
- ∞ Deitar e levantar sempre à mesma hora ajuda a criar um ritmo de sono regular.
- ∞ A atividade física é boa mas não perto da hora de deitar.

# Higiene Pessoal

CURIOSIDADES

# Higiene Pessoal: Cabelo

**FALSO.** Os piolhos são uns bichinhos minúsculos e irritantes. São parasitas exclusivos dos seres humanos e não têm asas, nem saltam. Os piolhos reproduzem-se entre 6 a 9 dias e vivem 1 mês. Têm seis patas para se segurarem ao cabelo. Alimentam-se de sangue mas não são perigosos para a saúde humana. Provocam muita comichão.

# Higiene Pessoal: Cabelo

**FALSO.** O piolho pode aparecer em qualquer criança e não tem haver com a falta de higiene.

# Higiene Pessoal: Cabelo

**VERDADEIRO.** A transmissão acontece por contacto directo da cabeça das crianças ou de outras pessoas e também, menos frequentemente, através de utensílios como o pente, boné, travesseiro, lenço da cabeça, almofada, cobertor.

# Higiene Pessoal: Cabelo

**VERDADEIRO.** As lêndeas são os ovos do piolho. São esbranquiçadas e encontram-se bem presas aos fios de cabelo. Só se conseguem tirar do cabelo com um pente fininho apropriado ou então prendendo-as no meio de duas unhas e puxando-as até ao fim do cabelo. Quando estão vivas fazem um estalido seco ao serem esmagadas com as unhas.

# Higiene Pessoal: Cabelo

**FALSO.** A eliminação da infestação de piolhos envolve 3 passos: tratamento com um pediculicida (champô contra os piolhos), a remoção das lêndeas através do uso de um pente metálico fino e o tratamento dos artigos pessoais e do ambiente (roupas de cama, bonés, almofadas... Tudo o que puder ser lavável deve sê-lo à temperatura mínima de 60ºC e de preferência a 90ºC senão os pequenos “monstros” não morrem).