



HIGIENE CORPORAL

“Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.”

Tantas vezes citado, o conceito adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1948

A **HIGIENE CORPORAL** é de extrema importância pois é um meio de prevenir a doença, contribuindo para a **SAÚDE**, na medida em que é um dos meios de se alcançar o bem-estar físico, mental e social.

Higiene nunca é demais!



OBJETIVO DA HIGIENE CORPORAL

- Desembaraçar o revestimento cutâneo de restos de células envelhecidas, suores, poeiras e outras sujidades.
- Compreende as medidas que asseguram a limpeza do corpo em geral, e os cuidados especiais de certas zonas corporais.
- A pele deve permanecer adequadamente limpa e hidratada, uma vez que esta é uma barreira que nos protege de possíveis infeções.

ALGUMAS REGRAS DE HIGIENE A CUMPRIR

- Tomar **duche todos os dias**;
- Evitar todos os produtos que possam ser agressivos para a nossa pele, provocando irritações (para o duche/banho, o mais recomendado é o uso de um **sabão de pH neutro**, pois este mantém correctamente o equilíbrio da pele ao respeitar o nosso próprio pH);
- Manter os **cabelos sempre lavados** (duas vezes por semana no mínimo), penteados e cortados com regularidade;
- Nunca comer ou mexer em **alimentos** sem antes ter **lavado as mãos**;
- Lavar as mãos sempre que usar **a casa de banho (antes e depois)**;
- **Lavar os dentes** depois de comer (2 a 3 vezes por dia);
- **Cortar as unhas** e mantê-las sempre limpas e ... eliminar o hábito de roê-las;
- **Mudar de roupa com frequência** e procurar vestir sempre, junto ao corpo, roupas de algodão pois não retém o suor, o que evita o aparecimento de mau cheiro. Mudar diariamente as roupas interiores.

O DUCHE APÓS A AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA



**Sair da aula de E. F., lavar o rosto
rapidinho e correr para o intervalo ou
para a aula seguinte...**



**Alguns alunos “esquecem” a passagem pelo
chuveiro quando terminam os exercícios,
mas a preguiça, alguma vergonha ou a
economia de tempo pode custar caro para a
sua saúde!**

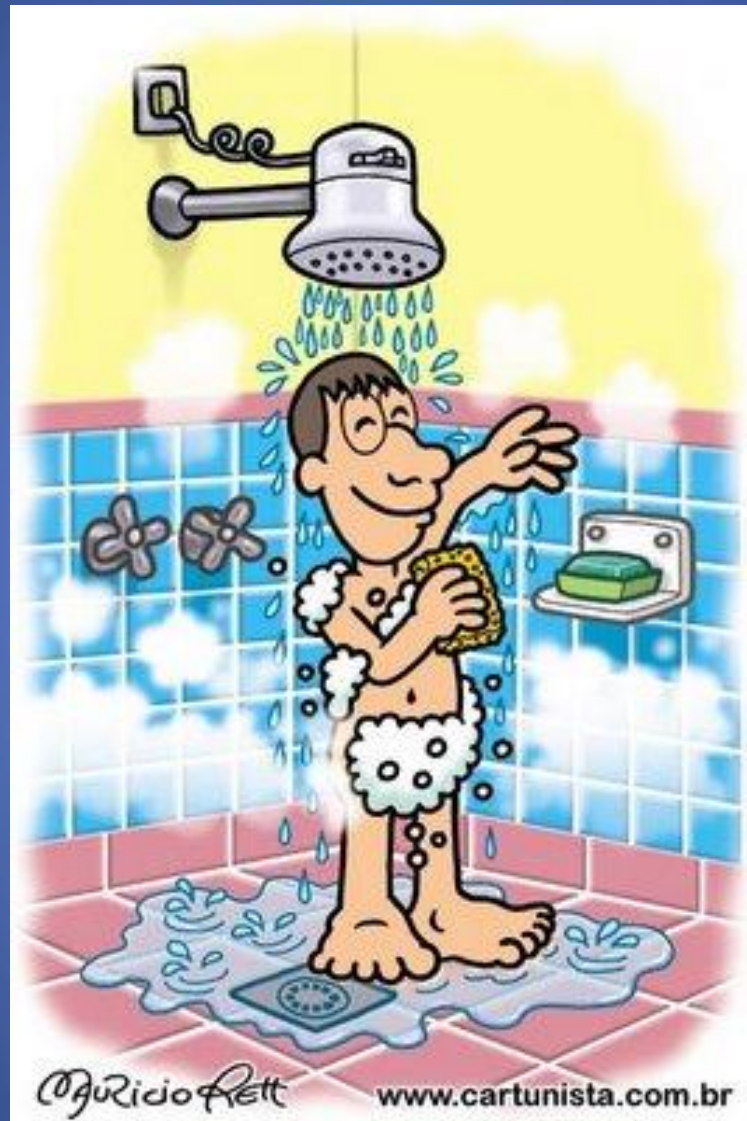
CONSEQUÊNCIAS GERAIS DA FALTA DE HIGIENE CORPORAL

- A deficiente higiene corporal facilita o **aparecimento de dermatoses**: microbianas como o impetigo do rosto, devido aos estafilococos e/ou aos estreptococos; micóticas como o intertrigo das pregas, “pé de atleta” a tinea do couro cabeludo e a sicosose da barba; parasitárias, principalmente a sarna.
- Através das mãos sujas podem ser **transmitidas numerosas doenças**, entre as quais podemos destacar: tifoide e paratifoide, disenteria e cólera.
- A falta de higiene contribui também para um **desequilíbrio moral e psicológico**.

**TERMINA OS EXERCÍCIOS DA AULA E
CORRE PARA O DUCHE POIS...**



**“O duche ajuda o corpo a entender que a
atividade física terminou.”**



Guarido Frett

www.cartunista.com.br

COM APENAS 3 OU 4 MINUTOS NO CHUVEIRO, PODES APROVEITAR UMA SÉRIE DE BENEFÍCIOS:

Livra-te do mau cheiro: pode parecer estranho, mas há quem pense que o cheiro de suor é imperceptível! Mesmo que laves o rosto, passes desodorizante e uses perfume, não tem solução! Sem banho, não há como disfarçar o mau cheiro. Aliás, o perfume só piora o problema quando a transpiração é intensa demais. Nunca te podes esquecer de vestir roupa limpa, nunca esquecendo de trazer outra roupa interior para mudar.

Organiza o raciocínio: quando fazes uma aula mais intensa, não é apenas o corpo que acelera, o teu raciocínio também entra num ritmo mais pesado, quase de euforia. O banho ajuda as ideias a entrarem em ordem novamente, sem aquela sensação de urgência. Por isso, em vez da água gelada, devemos preferir a morna (que ajuda a relaxar).

Previne micoses: o suor acumulado nos pés, somado ao calor, forma o ambiente ideal para o desenvolvimento de fungos e de bactérias (por exemplo mau cheiro e “pé de atleta”). Quando tomares duche em balneários, usa sempre chinelos e não te esqueças de secar bem entre os dedos e em todas as restantes dobras do corpo. Já agora, para prevenires estes e outros tipos de problemas nos pés, debes usar sempre meias de algodão quando fizeres exercício.

Relaxa os músculos: A água a bater pode estimular as áreas do corpo que foram mais exigidas durante a aula ou treino. Logo após os alongamentos, o duche diminui a tensão acumulada nos músculos. Isso contribui para que tu consigas fazer os movimentos normalmente e não fiques com dores musculares nos dias seguintes. Mas não é só, com os músculos livres de tensão, a hipótese de que venhas a sofrer alguma lesão é menor. Sempre que possível, aproveita para massajar as pernas, os ombros e a região lombar da coluna.

Regula a temperatura: o ideal é sempre o banho morno que pode ou não ser seguido por um rápido duche frio. A prática de atividade física eleva a temperatura corpórea e o banho morno ajuda a baixá-la com mais rapidez.

Permite continuar o alongamento: sob o chuveiro, aproveita para dar boas espreguiçadas, esticando os braços e, principalmente, a coluna. Este momento de relaxamento deixa o teu corpo, literalmente, no lugar.

Realiza uma “higiene interna”: A pele tem milhões de glândulas que produzem suor. Através de um duche entre o morno e o frio, de preferência efectuando-se uma leve fricção, ativa-se a circulação da pele e provoca-se uma vaso-dilatação periférica, que permite uma descarga de toxinas do sangue, realizando-se, assim, uma "higiene interna" também.





E PARA TERMINAR, NÃO TE ESQUEÇAS DO MATERIAL NECESSÁRIO...



E SÊ AMBIENTALMENTE CONSCIENTE...!

