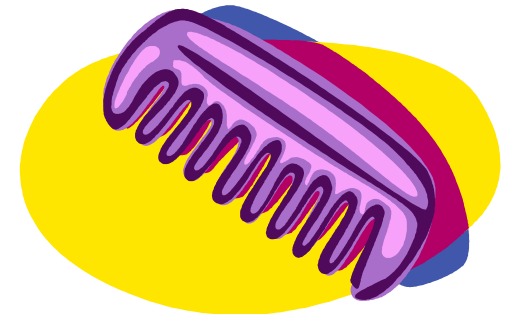
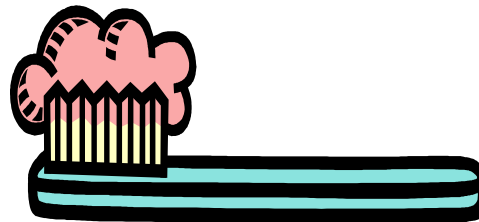


HIGIENE





A auto estima é a base para as boas maneiras.

A pessoa que se valoriza, cuida de sua aparência e modos, tendo uma boa sociabilidade

Tópicos relativos à Higiene

- **Corpo:** intercambio social, saúde e dermatoses
- **Cheiro do corpo:** afeta o ambiente social, suor, mau hálito, chulé, odores em partes íntimas
- **Origem do odor:** produzidos pelas glândulas sudoríparas (écrinas e apócrinas)

■ *Glândulas écrinas:*

- ◆ ficam por todo corpo,
- ◆ Produzem plasma filtrado incolor (99% água e 1% sódio, cloro, potássio, cálcio, fósforo e ácido úrico)

■ *Glândulas apócrinas:*

- ◆ Ficam nas axilas, couro cabeludo, regiões umbilical, pubiana e anal
- ◆ Transporta gorduras e proteínas das células para fora do corpo
- ◆ O metabolismo dessas gorduras e proteínas é alimento para as bactérias e produz o cheiro desagradável.

- ***Raças:*** quantidade de apócrinas é diferente entre raças;
- ***Genética:*** faz variar a intensidade de suor entre membros do mesmo grupo;
- ***Atividade física intensa:*** excesso de atividade, lugares fechados e quentes, o suor impregna na roupa e deterioram rapidamente;
- ***Alimentação:*** a base da alimentação pode provocar cheiro do corpo;

- ***Fungos:*** causa de mau cheiro nos pés, provocam fissuras entre os dedos. Cheiro diferente produzido por bactérias;
- ***Vestuário:*** suor pode provir da roupa, caso de tecidos sintéticos, mal lavados, secos inadequadamente;
- ***Outras causas:*** problemas de saúde provocam bromidose.
- ***Mau hálito:*** causas variadas (refluxos, cárie, gengivites, amidalites)

Soluções

- *Banho diário* com escova e sabão;
- *Pelos*: Remoção dos pelos com revestimento amarelado;
- *Perfumes*: Utilizar desodorante ou antitranspirante;
- Existe remoção cirúrgica das glândulas sudoríparas;
- *Mau hálito*: higiene adequada da boca, tratamento gástrico, extirpação das amídalas;

Escovação

- Uma boa escova deve ter: superfície ativa plana, cerdas de nylon e pontas arredondadas.
- Cerdas macias e cabeça pequena, para limpar os últimos dentes.
- Escova lavada em água corrente e trocada a cada 3 meses.
- Pasta com flúor, que proporciona prevenção da cárie.

Escovação

- Escovar os dentes por cinco minutos.
- Escovar os dentes em quatro movimentos: horizontal, vertical, circular e oblíquo.
- Usar fio dental após escovação à noite para limpar entre os dentes.

Aplicação de flúor

- Além da escovação e fio dental, o flúor é usado para fortalecer os dentes.

Deve ser aplicado por :

- **Via Sistêmica** : misturado na água potável, sal de cozinha, gotas ou comprimidos.
- **Via Tópica** : na pasta de dente, bochecho ou aplicação de flúor pelo dentista.

- **Cabelos:** sempre limpo e bem cortado e barba feita;
- **Piolhos:** inspecionar cabeças especialmente de crianças;
- **Chatos:** variedade de piolho que infesta pelos pubianos e axilas;
- **Rosto:** cartão de apresentação principal, com grande numero de informações de interesse pessoal;

- **Acne:** lavar o rosto com escova macia para tirar oleosidade excessiva, desobstruir poros e evitar crescimento de bactérias;
- **Limpeza do nariz e garganta:** habituar-se a usar lenço descartável para recolher secreções do nariz e garganta;
- **Coriza:** incluir cálcio, vitaminas – C na alimentação. Melhora resistência física e diminui coriza.

- **Mãos e unhas:** manter as mãos sempre lavadas e unhas curtas. Esmaltes em bom estado;
- **Larva geográfica:** ovos encontrados em fezes de cães e gatos. Migram da areia e grama para a pele. Caminhar calçado e não deitar sobre areia;
- **Micose de praia:** fungos que causam manchas brancas, ovaladas no tórax, braços, pescoço, nuca. Causa está no desequilíbrio da flora natural da pele. Banhos diários e secar bem o corpo;

- **Parasitas do couro cabeludo:** piolhos e chatos. Usar xampu adequado e medicamentos para o chato;
- **Pé de atleta:** micose entre os dedos, planta do pé. Andar calçado em pisos úmidos, banheiros, vestiários. Secar bem os pés, usar sandálias sempre que possível. Usar antimicótico líquido;

Alimentos importantes para a boa saúde


- **Vitamina C:** limão, caju, laranja, folhas verdes,
- **Sais Minerais:** tomate, maçã, pêra, legumes, folhas,
- **Potássio:** banana, goiaba, maçã, queijo branco, leite,
- **Cálcio:** leite e seus derivados, repolho, alface, feijão,

Alimentos importantes para a boa saúde

- **Vitamina A:** cenoura, agrião, abóbora, manga, caqui,
- **Fibras:** hortaliças, legumes, frutas e cereais
- **Ferro:** vagem, espinafre, couve, folha de nabo, brócolis
- A falta destes alimentos pode causar problemas à saúde: fraqueza, resfriados, anemia, ossos e dentes fracos, pele feia, entre outros.

Higiene do Ambiente





A casa deve ter uma arquitetura que lhe traga conforto e facilite o cumprimento de suas tarefas, inclusive a de bem abrigar e criar sua família quanto a todas as suas necessidades. A boa higiene é marca dessa racionalidade e do empenho pela dignidade.

A casa:

- Compartimentos varridos e encerados;
- Animais devem ter seu espaço fora de casa;
- Limpar a casa com produtos específicos para tirar restos de alimentos, cabelos, células deixadas pela epiderme;

Quarto:

- Telagem das janelas;
- Limpo sem a presença de insetos parasitas;
- Cama arrumada e vistoriada;
- Varrer sem levantar poeira e passar pano úmido;
- Colocar cobertores e travesseiros no sol com frequência,
- Manter armários limpos e organizados;

Banheiros

- Manter porta fechada quando usar banheiro;
- Dissimular ruídos com torneira ou descarga;
- Não acumular roupas sujas no banheiro;
- Manter tapete e local limpo;
- Escova de cabelo e pentes limpos;
- Banheira sem presença de resíduos de banho;
- Pia sem cabelo e dentrífcios;
- Sabonete limpo e sem odores desagradáveis;
- Vaso sanitário limpo e tampa fechada;

Banheiros públicos

- Ter o mesmo cuidado como o de casa;
- Forrar vaso sanitário com papel higiênico;
- Tocar descarga e torneira com papel higiênico;
- Avisar o Serviço de Fiscalização Sanitária sempre que encontrar um banheiro sem condições de uso;