

Higiene básica

Os hábitos de higiene por parte da criança são adquiridos ao longo do seu processo de desenvolvimento, por isso são os pais que têm um papel fundamental para que a criança consiga interiorizar a importância desses hábitos (figura 1).



Figura 1

É importante que os pais apoiem e ensinem a criança a responsabilizar-se pela sua própria higiene, criando desde cedo rotinas e promovendo, gradualmente, a autonomia nos seus cuidados pessoais e gosto pela imagem.



Figura 2

A falta de higiene não é apenas um problema que pode interferir com a saúde pois está paralelamente relacionada com a autoestima e o bem-estar, podendo causar nos jovens dificuldades de relacionamento entre os seus pares (figura 3).



Figura 3

A higiene pessoal da criança inclui: tomar banho, limpar ouvidos e nariz, pentear o cabelo e lavar os dentes.



Figura 4 – Higiene básica em crianças e jovens

O **banho diário** pode ser uma das melhores formas de promover a saúde.

Deverá transmitir à criança as várias razões da importância do banho diário, tais como: **a limpeza da pele, a prevenção de infeções**, a estimulação da circulação sanguínea, o relaxamento da tensão muscular e, naturalmente, a melhoria da imagem perante os outros (muito importante na adolescência) e o bem-estar.

O **cabelo também precisa de ser lavado**, pois acumula poeira e suor e para que cresça saudável e forte, também deve ser cortado e escovado com regularidade

A **lavagem das mãos** é algo de extrema importância, e por isso mesmo tem de ser inculcado nas crianças logo desde cedo. O **simples ato de lavar as mãos** faz com que se remova bactérias, células descamativas, suor, sujidade (que nas crianças é **muito frequente devido à sua atividade** de exploração do meio envolvente) e oleosidade da pele. Os pais devem explicar às crianças que a pele é uma defesa para a entrada de germes no corpo, e que o facto de a lavar reduz o risco de infeção, se tiver um corte ou uma ferida.

A **lavagem das mãos** é um comportamento aprendido. Para ser efetiva, uma correta lavagem das mãos deve ser ensinada, com tempo e calma. É bom que, para **além da aprendizagem das regras de lavagem**, se faça também ver às crianças que não se trata de um “frete” a fazer mas sim de uma rotina que **deve prolongar-se ao longo da vida**.



Figura 5 – Como lavar corretamente as mãos

Quando se deve lavar as mãos?

1. Antes de preparar uma refeição ou de comer;
2. Após ida à casa de banho;
3. Após mudar as fraldas ou limpar uma criança que foi à casa de banho;
4. Depois e antes de estabelecer contacto direto com pessoas doentes;
5. Depois de assoar, tossir ou espirrar;
6. Depois de mexer num animal;
7. Depois de mexer no lixo;
8. Depois e antes de tratar de um corte ou ferida;
9. Após a chegada ao trabalho/escola;
10. Depois e antes de dar medicação.

É muito importante lavar as mãos depois de comer, especialmente as crianças que comem com as mãos, de modo a diminuir a quantidade de saliva nas mãos, a qual pode conter microrganismos.

Até aos 2 anos de idade ou enquanto a criança não for autónoma, a lavagem das mãos nos momentos apropriados **está dependente dos educadores**.

É fundamental secar bem as mãos, por várias razões:

- ✚ Ajuda a prevenir as fissuras das mãos,
- ✚ Reduz a contaminação das mãos (molhadas contaminam-se mais facilmente),
- ✚ Remove algumas bactérias e vírus.

LIMPAR OS OUVIDOS

Os ouvidos

A presença de cera nos ouvidos não é sinal de sujidade mas de que o canal auditivo externo está a funcionar. Por esta razão, não se deve limpar os ouvidos com cotonetes porque só servirá para empurrar as secreções para locais mais fundos do canal auditivo.

Quanto muito, poder-se-á limpar a parte de fora do ouvido com muito cuidado. Cotonetes com proteção redonda maior devem ser preferidos para limpar a orelha.



Figura 6 – limpeza dos ouvidos

LIMPAR O NARIZ

Deve ser limpo cuidadosamente, pelo menos uma vez por dia de forma completa.

Assoar-se e não fungar. São palavras de ordem que têm de ser repetidas até à exaustão, sobretudo **a partir dos 2 anos e meio de idade**, altura em que já é possível uma criança assoar-se.

Uma criança desta idade não tem ainda responsabilidade suficiente para se assoar quando precisa, como tal, é preciso que os pais e educadores andem constantemente a lembrar ou então associem o assoar-se com outro momento que faça parte da rotina, como por exemplo, as idas à casa de banho. Pode ser boa ideia insistir que, para além da lavagem das mãos, também peguem num papel e se assoem, mesmo que não tenham muito ranho.



Figura 7 – Limpeza do nariz com aspirador nasal

LAVAR OS DENTES

Os cuidados de higiene oral devem ser adotados desde cedo, sempre adaptados à idade da criança.

- Antes dos 2 anos: os pais devem lavar as gengivas e dentes das crianças, depois das refeições, utilizando um pano húmido.
- A partir dos 2 anos: a criança pode escovar os dentes utilizando uma escova pequena e macia.
- Depois dos 3 anos: a criança pode escovar os dentes com pequenas porções de pasta dentífrica. Os pais devem ensiná-la que a pasta não é para engolir.
- Após os 6 anos: as crianças conseguem habitualmente lavar os dentes de forma autónoma.

Quando a criança tem a dentição de leite completa (20 dentes), se apresentar os dentes juntos, deve começar a usar o fio dentário, uma vez ao dia. Até aos 8-10 anos, os pais devem ajudar as crianças a manusear o fio dentário.

É importante escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia, durante dois minutos, com uma escova manual ou elétrica e com uma pasta fluoretada. Coloque na escova a quantidade de pasta dentífrica equivalente ao tamanho de uma ervilha.

Para uma escovagem perfeita dos dentes:

- Deve-se escovar todas as superfícies dentárias: por dentro, por fora e as faces mastigatórias.
- Antes de começar a escovar os dentes, deve-se estabelecer mentalmente uma sequência de escovagem. Para garantir que não é deixado nenhum dente por lavar, pode-se iniciar a escovagem num lado do maxilar e terminar no outro extremo, escovando dois dentes de cada vez.
- Enquanto se realiza a escovagem por fora e por dentro, deve-se manter a escova com uma inclinação de 45° em relação à gengiva e fazer movimentos horizontais, circulares e vibratórios.
- De seguida, escovar as superfícies de mastigação com movimentos curtos de vaivém.
- Terminar com a remoção de bactérias da língua, utilizando um raspador lingual ou a própria escova.



Figura 8 – Lavagem dos dentes

Ainda antes de começar a escovagem, é importante higienizar os espaços entre os dentes, pelo menos uma vez por dia. Este gesto permite que os agentes preventivos do dentífrico atuem durante um período mais longo de tempo nas faces dentárias livres de resíduos. Para isso, deve-se utilizar escovilhões - cujo tamanho deve ser adaptado à anatomia dos espaços interdentários - ou, se estes espaços forem demasiado estreitos, o fio dentário.

Bochechar com um elixir antisséptico poderá ser incluído na rotina de higiene oral, mas sempre sob avaliação e indicação de um profissional de saúde oral. Este hábito é um complemento químico da pasta de dentes, permitindo diminuir a proliferação de bactérias.

É importante salientar que, em momento algum, o bochecho antisséptico pode ser visto como um substituto da escovagem ou da utilização do fio dentário e / ou escovilhão.

A ingestão frequente de alimentos ricos em açúcar pode comprometer uma boa saúde oral. Por isso, é importante apostar numa alimentação simples e variada com reduzida ingestão deste tipo de alimentos.

MENSTRUACÃO

A menstruação é um período de elevado risco de infeções, porque o muco que habitualmente bloqueia o colo do útero (a entrada do útero) abre-se durante a menstruação para deixar passar sangue, o que pode facilitar a entrada de bactérias no útero e cavidade pélvica. As alterações no pH vaginal podem também aumentar a probabilidade de infeções fúngicas.

Uma boa rotina de higiene íntima pode ajudar a jovem sentir-se mais fresca e mais confiante, mesmo durante a menstruação. Regras básicas de uma boa higiene menstrual são fundamentais para uma boa saúde e evitar infeções durante a menstruação.

- Lavar-se regularmente, pelo menos uma vez por dia para ajudar a manter a zona íntima limpa evitando maus odores.
- Lavar as mãos antes ou após usar a casa de banho.
- Mudar a proteção menstrual (penso ou tampão) ou limpar a vagina.

- Usar um produto que seja especialmente indicado para os cuidados íntimos, porque a pele da vagina é mais sensível do que outras partes do corpo.
- Usar um produto adequado para a higiene da zona íntima no dia-a-dia e também durante a menstruação para assegurar a manutenção do equilíbrio de pH e flora vaginal.
- Nunca usar um sabão vulgar, gel de banho ou champô, porque pode alterar a tua flora natural e a acidez.
- Lavar sempre a vagina na sua parte externa.
- Vestuário: evita usar roupa apertada ou tecidos sintéticos que não deixam a pele respirar. Roupa usada muito perto da vagina pode aumentar a humidade e o calor e irritar a pele. Usar roupa interior de algodão e roupa solta para ajudar a manter fresca e seca.
- Mudar os pensos e tampões higiénicos frequentemente: O uso contínuo do mesmo penso ou tampão aumenta o risco de infeção. A exposição prolongada a pensos higiénicos húmidos pode também irritar a pele.
- Usar o tampão com absorção adequada: usar sempre o tampão com o menor nível de absorção para o fluxo menstrual e nunca usar um tampão se não estiver com o período. Usar proteção super absorvente pode causar descamação e secura.
- Limpar-se da frente para trás: irá manter a limpeza vaginal e anal separadas Isto reduzirá o risco de expor a vagina às bactérias nocivas, o que poderia causar infeções.



Figura 9

Vestuário

O vestuário e o calçado devem ser adequados ao clima, confortáveis e limpos. Deve-se preferir roupas de algodão, principalmente as meias e roupas íntimas.

É de grande importância a mudança de roupa após o banho, pelo menos da roupa interior, pois ao estar mais em contacto com o nosso corpo, requer uma maior atenção.

A roupa deve estar ajustada ao tamanho do indivíduo. Roupas muito justas podem causar problemas de saúde. Roupas muito grandes e largas podem ser a causa de acidentes, como quedas.

O vestuário deve ser utilizado de acordo com o clima.

Deve-se enxaguar bem a roupa antes de secá-la.

Não devemos utilizar roupa de outra pessoa sem antes lavá-la. A lavagem deve ser feita de acordo com as indicações do fabricante. No caso de não existirem indicações deve-se optar por programas de lavagem com água mais quente.

Os cuidados de higiene com o vestuário, além da importância para a saúde, refletem a autoestima do indivíduo, o que influencia o relacionamento interpessoal, principalmente entre os jovens



Figura 10

Partilha de objetos pessoais

Reduzir o risco de doenças é um objetivo importante para ajudar a criança a crescer de uma forma saudável. Bactérias e vírus causam doenças, e bons hábitos de higiene podem ajudar a prevenir a difusão destes germes. Partilhar objetos pode ser a causa da transmissão de doenças. Assim, é fundamental não partilhar: escovas de cabelo, pentes, toalhas, escovas de dentes, sabonetes, copos, talheres, chapéus/gorros, batons e cremes.



Figura 11 – Não partilhar objetos pessoais