

Higiene pessoal, o caminho da boa saúde

As regras básicas de higiene pessoal podem não ser tão óbvias quanto parecem e mantê-las é fundamental para prevenir doenças ou evitar situações constrangedoras. Esta edição do *Especial Cidadania* traz recomendações para a higiene pessoal básica, que incluem cuidados

com a saúde oral. Na próxima semana, a sessão vai abordar aspectos da higiene doméstica e dos alimentos. O livro *Passado a limpo – História da higiene pessoal no Brasil*, é um exemplo da importância do assunto. Em entrevista à TV Cultura, o autor da obra, jornalista Eduardo

Bueno, declarou que “já está comprovado que não foram somente o ferro, o aço e a pólvora que ajudaram os europeus a conquistar o Novo Mundo, mas também os germes e os vírus trazidos com eles que, no Brasil, dizimaram povos indígenas”.

Medidas simples evitam graves problemas

O escritor Eduardo Bueno salienta que os portugueses que chegavam ao país tinham como costume tomar poucos banhos por ano, o que contrastava com o hábito dos indígenas de vários banhos diários. Ele considera que o “reinado da sujeira” no país, iniciado em 22 de abril de 1500, “demorou muito tempo pra acabar”. “O Brasil só começa a ficar um pouco mais limpo na década de 1950”, diz Bueno, que, no entanto, rebate a ideia da sujeira diretamente ligada ao processo civilizatório. “Quando a humanidade se tornou civilizada, seus primeiros povos – egípcios, assírios, babilônios – eram limpíssimos, asseados. A limpeza tinha uma conotação religiosa”, afirma, ao notar que, com a derrocada do Império Romano, o início da Idade Média e a ascensão da Igreja, “a imundície começa a prosperar”.

A palavra higiene é de origem grega (*hygeinos*) e significa “o que é saudável”, derivando da deusa grega da saúde, Hígia.

De acordo com a publicação *Higiene e comportamento pessoal*, do Serviço Social do Comércio (Sesc), trata-se de toda ação

praticada para manter a saúde física e mental e prevenir doenças. A cartilha ressalta a importância de dar especial atenção às boas práticas de higiene, pois muitos microrganismos habitam o nosso corpo. Para mantê-lo sob controle, é preciso seguir as seguintes regras:

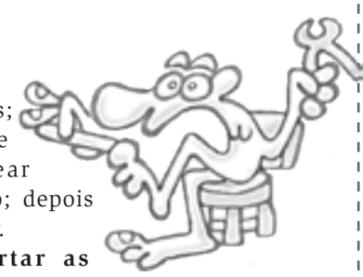
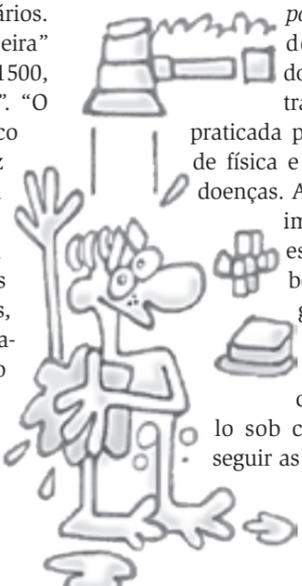
- ☛ **Tomar banho diariamente**,

usando de preferência sabonete neutro. Após o banho, é preciso assegurar que os espaços entre os dedos, a virilha e outras dobras do corpo estejam bem limpos e secos. Banhos mal tomados ou a ausência deles podem levar ao aparecimento de vermelhidão na pele, odor desagradável, piolhos, sarna, micoses, seborreia, infecções urinárias e corrimento vaginal. O banho de ducha é o mais higiênico.

- ☛ **Lavar as mãos** depois de utilizar o sanitário, tossir, espirrar ou assoar o nariz; de usar panos ou materiais de limpeza; de recolher lixo ou outros resíduos; sempre que tocar em sacarias, caixas, garrafas, sapatos, etc; depois de manusear alimentos crus ou não higienizados; antes das refeições; depois de tocar em alimentos es-

tragados; depois de manusear dinheiro; depois de fumar.

- ☛ **Cortar as unhas** e mantê-las sempre limpas. Evite roer unhas ou mesmo colocá-las na boca, pois a sujeira que fica debaixo das unhas pode dar origem a verminoses e outras doenças intestinais.
- ☛ **Lavar os cabelos** no mínimo duas vezes por semana para evitar o acúmulo de poeira e gordura nos fios, além de cortá-los periodicamente.
- ☛ **Usar roupas e calçados limpos** e confortáveis e adequados à temperatura ambiente.
- ☛ **Vestir roupas íntimas de algodão** para não reter o suor e evitar o mau cheiro, além de trocá-las diariamente. Evite usar roupas justas e de fibras sintéticas.



Saúde bucal, um capítulo à parte

Manter uma boa higiene bucal é importante para ter dentes saudáveis, falar bem e mastigar corretamente os alimentos. Ter bons hábitos, como a escovação e o uso do fio dental, é a maneira mais econômica e menos dolorida de cuidar da saúde oral e diminuir o risco de cáries, gengivite e outros problemas bucais.

A cárie é a deterioração do dente, e é influenciada pelo estilo de vida da pessoa: alimentação, cuidados com os dentes, presença de flúor na água ingerida e no creme dental, além da hereditariedade. A gengivite começa com uma inflamação da gengiva e é causada pela placa bacteriana – uma película incolor de bactérias que se forma, de maneira constante, nos dentes e na gengiva.

Veja as medidas simples que podem ser tomadas para diminuir o risco de cáries, gengivite e outros problemas bucais:

- ☛ Após as refeições, **escovar bem os dentes**. Uma escovação adequada deve durar, no mínimo, dois minutos e ser feita com movimentos suaves e curtos, com especial atenção para a margem gengival, para os dentes posteriores difíceis de alcançar e para as áreas situadas ao redor de restaurações e coroas. Troque a escova a cada três meses. Concentre-se na limpeza de cada setor da boca, da seguinte maneira:

- ☛ escove as superfícies voltadas para a bochecha dos dentes superiores, e, depois, dos infe-

riores;

- ☛ escove as superfícies internas dos dentes superiores e, depois, dos inferiores;
- ☛ em seguida, escove as superfícies de mastigação;
- ☛ para ter hálito puro, escove também a língua, local onde muitas bactérias ficam alojadas.

- ☛ **Usar fio dental** após a escovação para remover a placa bacteriana e os resíduos de alimentos das áreas onde a escova dental não tem acesso fácil, como a linha da gengiva e as áreas entre os dentes. Para usar corretamente o fio dental, siga essas instruções:

- ☛ enrole aproximadamente 40 centímetros do fio ao redor de cada dedo médio, deixando cerca de dez centímetros entre os dedos;
- ☛ segurando o fio dental entre o polegar e indicador das duas mãos, deslize-o levemente para cima e para baixo entre os dentes;
- ☛ passe cuidadosamente o fio ao redor da base de cada dente, ultrapassando a linha de junção do dente com a gengiva. Nunca force o fio contra a gengiva, pois ele pode cortar ou machucar o frágil tecido gengival;
- ☛ utilize uma parte nova do pedaço de fio dental para cada dente a ser limpo;
- ☛ para remover o fio, use movimentos de trás para frente, retirando-o do meio dos dentes.
- ☛ **Ingerir alimentos balanceados**, com pouco açúcar e amido, e evitar comer entre as principais

refeições.

- ☛ Usar **produtos de higiene bucal**, como creme dental e enxaguante bucal, que contenham flúor.

- ☛ Garantir que as crianças abaixo de 12 anos tomem **água potável fluoretada** ou suplementos de flúor indicados por pediatras ou dentistas se habitarem regiões

onde não haja flúor na água.

- ☛ Fazer avaliações regulares com o **dentista** para evitar que problemas menores se tornem sérios.



Escovar os dentes correta e regularmente é indispensável para evitar cárie, gengivite e outros problemas bucais

Projeto de lei:

Na Câmara, tramita o Projeto de Lei 10.925/04, do deputado Arnon Bezerra (PTB-CE), que determina a redução da alíquota das contribuições do PIS-Pasep e da Cofins sobre os itens de higiene bucal destinados exclusivamente à inclusão em cesta básica popular. A proposta estabelece que as cestas básicas produzidas, comercializadas e

distribuídas no país para a população carente deverão conter três escovas de dentes, dois cremes dentais e fio dental. O projeto aguarda parecer na Comissão de Seguridade Social e Família e deve ainda ser examinado pelas comissões de Finanças e Tributação e de Constituição e Justiça e de Cidadania daquela Casa.