



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



## **ROTEIRO DE ESTUDO**

UME José da Costa e Silva Sobrinho

COMPONENTE CURRICULAR: Ciências e Investigação e Pesquisa

ANO: 8º E 9º ANO

UNIDADE TEMÁTICA: Vida e Evolução

OBJETOS DE CONHECIMENTO: Programas e Indicadores de Saúde

PROFESSORES: Ana Paula, Rane e Christiane

DATA DE VIGÊNCIA: 22/06/20 a 03/07/20

### **AULA 2-HIGIENE, SAÚDE e BEM ESTAR**

A palavra higiene é de origem grega que significa '**hygeinos**' que quer dizer o que é saudável. Além de proteger contra possíveis doenças, também ajuda na autoestima das pessoas, pois com a higiene, elas se sentem mais confortáveis e confiantes. A higiene corporal é um conjunto de cuidados que as pessoas devem ter com seu corpo para ter melhores condições de bem-estar e saúde mental. Consiste em medidas que garantem a limpeza do corpo, da mente e do ambiente, a fim de garantir uma vida saudável para as pessoas.

#### **Mãos e Unhas**

As mãos devem estar sempre limpas e os alimentos e a comida não devem ser manipulados antes da lavagem das mesmas. Devem ser lavadas, principalmente, ao chegar da rua, após tocar em objetos que são muito manipulados como dinheiro, antes e depois das refeições e após utilizar o banheiro. É recomendável que sejam higienizadas com água e sabonete líquido, em barra ou álcool em gel. Os riscos, para quem não lava as mãos, podem ser a contaminação com

bactérias e germes, que são transmitidos quando há contato com um objeto contaminado. As unhas devem ser mantidas sempre limpas e cortadas regularmente. A sujeira armazenada por baixo das unhas pode causar doenças (intestinais e verminoses) quando a pessoa leva a unha à boca.

### Como lavar as mãos corretamente:



### Pele

As glândulas sebáceas são encontradas em praticamente todo o corpo e são responsáveis pela produção de sebo, uma secreção oleosa que evita o ressecamento da pele e a perda excessiva de água. Na adolescência, elas funcionam a todo vapor, fazendo com que a pele do rosto brilhe muito. Os poros se abrem, as bactérias se instalam e surgem as irritações, manchas e espinhas (acne). A medida mais simples para diminuir o número de espinhas é a limpeza adequada da pele (de manhã e à noite), usando

produtos específicos como sabonete neutro. Sempre que fizer o uso de maquiagem, deve-se retirá-la adequadamente.

### **Higiene Corporal dos Cabelos**

O cabelo também é um item essencial para uma boa higiene corporal. Nele, ocorre o acúmulo de poeira e gordura e devido a isso, a lavagem deve ocorrer diariamente ou a cada dois dias. A escovação diária dos cabelos, também é muito importante pois permite que a oleosidade do couro se espalhe ao longo dos fios. A falta de limpeza nos cabelos causa problemas como oleosidade, queda de cabelo e caspas. Nas crianças, o problema de higiene capilar mais comum são os piolhos.

### **Higiene Íntima para os Meninos**

O pênis tem uma pele, chamada prepúcio, que recobre a glândula (ponta do pênis). Sob o prepúcio junta-se o esmegma, uma secreção sebácea de cheiro desagradável, por isso há necessidade da higiene diária. O uso de água e sabonete na higiene íntima é fundamental.

### **Higiene Íntima para as Meninas**

Deve-se lavar a região íntima com água e sabonete com cuidado. Não fazer ducha. No período menstrual, os cuidados devem ser redobrados: além do banho, uso de absorventes que devem ser trocados em intervalos de 4 a 8 horas, dependendo da intensidade do sangramento. Após seu uso, os absorventes devem ser embrulhados em papel higiênico e depositados no lixo.

### **Limpar roupas e calçados**

A escolha das roupas também é um item necessário para se obter uma boa higiene corporal. Roupas e calçados devem ser confortáveis e, de preferência, devem estar de acordo com a estação do ano. As roupas ajudam a manter a

temperatura de seu corpo e além de serem lavadas constantemente, devem ser trocadas para não causar mau cheiro. Roupas íntimas e toalhas não devem ser compartilhadas. Dê preferência para o uso de tecidos naturais como o algodão pois eles permitem o arejamento da pele e não permaneça com roupas úmidas por longos períodos.

## Higiene bucal

A higiene bucal deve ser realizada diariamente com a limpeza dos dentes, a fim de evitar o surgimento de cáries e do mau hálito. As escovações devem ser após cada refeição sendo que a língua não deve ser esquecida, pois retém muitas bactérias. A visita ao dentista deve ocorrer regularmente. A escova de dentes deve ser trocada a cada três meses ou quando você perceber que ela está desgastada. O fio dental também deve ser utilizado. Além das cáries, a falta de higiene bucal causa placas, tártaro e problemas na gengiva. A vida saudável dos dentes garante não só uma aparência agradável como também ajuda na fala e na mastigação.

A escovação deve ser feita com a movimentação da escova nas partes internas e externas dos dentes. A duração de uma escovação deve ser em média de 2 minutos; porém, a maioria das pessoas não cumpre esse período. Escove primeiro os dentes superiores; em seguida passe para os inferiores e depois os locais de mastigação. Posteriormente, a língua deve ser escovada. Utilize um creme dental adequado e realize a troca da escova de dente periodicamente.

## Doenças causadas pela falta de higiene corporal

**Dermatoses:** O grupo das dermatoses está ligado à piodermites, que é uma infecção inflamatória provocadas por bactérias nas camadas da pele. São transmitidas pelo

contato principalmente, durante os períodos quentes e úmidos.

**Escabiose (sarna humana):** doença altamente infecciosa causada pelo ácaro parasita *Sarcoptes scabiei*, transmissível pelo contato íntimo entre pessoas ou mesmo através das roupas. Esse parasita se alimenta da queratina, ou seja, proteína que constitui a camada superficial da pele. Depois do acasalamento, a fêmea põe os ovos (seis em média por fêmea) que eclodem após duas semanas. As lesões mais comuns ocorrem entre os dedos das mãos e é, especialmente, a mão que serve de veículo para levar a escabiose a outros pontos do corpo, principalmente coxas, nádegas, axilas, cotovelo. No homem, a infecção é comum nos genitais e, na mulher, nos seios.

**Foliculites:** São folículos pilosos (estrutura que dá origem aos pelos) inflamados que causam coceiras em locais com pelos.

**Impetigo:** É uma doença comum em crianças e ocorre pelo contágio da pele com locais que estejam contaminados. É mais frequente na região da face ou em partes do corpo que fiquem expostas a objetos engordurados. Ocorre a formação de bolhas que, posteriormente, transformam-se em feridas cobertas por uma crosta.

**Bicho Geográfico:** Um verme que possui ovos, frequentemente encontrado em fezes de animais domésticos como cães e gatos. As larvas penetram na pele e se deslocam para a camada de pele, causando coceira. É recomendável que se evite andar descalço em terrenos ou praia que sejam frequentados por cães.

**Micose de Praia:** Pode surgir em outros ambientes apesar de seu nome. É causada por um fungo que se espalha pela pele, causando manchas arredondadas na nuca, nas costas e no peito. Pode ser evitada com banhos diários e com o hábito de secar bem o corpo. O tratamento é feito com a utilização de antimicóticos.

**Pé de Atleta:** É uma micose que causa coceira e se manifesta entre os dedos. A pele descama com formação de machas

vermelhas, rachaduras que coçam muito. A contaminação ocorre quando há contato dos pés descalços com pisos úmidos, banheiros e piscinas. Uso de sandálias e a secagem entre os dedos é importante para combater o pé de atleta.

Texto adaptado de: Aparecida Pereira da Silva - Cuidados Corporais: um exercício de cidadania e educação escolar, Ariane Baldassin - Higiene Pessoal na Adolescência e Dráuzio Varella - Doenças e Sintomas (site).

❖ **Responda em seu caderno ou pelo formulário do link que enviamos no grupo.**

1. Henrique está com 14 anos, passando pela adolescência, uma fase da vida bastante bonita, alegre e ao mesmo tempo delicada, cheia de conflitos, onde o jovem busca ser aceito pelo seu grupo social e afirmar a sua autoestima. Ele está passando por muitas transformações físicas e mudanças hormonais que podem ocasionar manifestações de odores do corpo. Ultimamente sua irmã mais velha notou que ele está com o famoso "cêce", que incomoda muito quem está próximo da gente. O "cêce" e o *chulé* são chamados de bromidrose - alterações no cheiro do suor e são causados por bactérias que se instalam na pele. São maneiras eficazes de Henrique combater o "cêce":

- (A) banho diário, lavando as axilas com sabonete e enxaguando abundantemente;
- (B) secar bem as axilas após o banho;
- (C) usar desodorante;
- (D) aparar os pelos das axilas ou depilá-las;
- (E) todas as alternativas.

**2.** Higiene começa em casa, pois, é neste ambiente que passamos a maior parte da nossa vida, especialmente na infância e na velhice. Cuidados com a higiene dentro e fora de casa previnem muitas doenças e para isso as residências precisam ser atendidas pelos serviços básicos de saneamento. Você sabe quais são estes serviços básicos? Dica: são três.

**3.** Na adolescência, a menina sofre mudanças em seus órgãos sexuais: a vulva, ou órgão sexual feminino externo, passa por transformações significativas, como o aparecimento de pelos e também passa a existir uma umidade natural dentro da vagina, que é o órgão sexual interno. Isso está acontecendo com o corpo de Teresa. Sua mãe está sempre atenta ao desenvolvimento da filha e deu a ela conselhos sobre os cuidados especiais de higiene que são essenciais para impedir doenças e desconforto. Qual dos conselhos a seguir é inadequado para Teresa?

(A) evitar roupas apertadas ou de tecido sintético, que dificultam o arejamento da região vaginal;

(B) ao frequentar piscinas, não ficar por períodos de tempo prolongados com as roupas úmidas;

(C) lavar as calcinhas com sabão de coco ou sabonete neutro, evitando amaciante ou água sanitária;

(D) usar talco;

(E) na hora do banho, não ter medo ou receio de passar os dedos cuidadosamente na vagina removendo completamente as impurezas e secreções.

**4.** Antônio trabalha como cantineiro em uma escola pública, preparando a merenda servida aos estudantes. Nesta função ele deve estar sempre atento a alguns cuidados com a própria higiene para não contaminar os alimentos. Qual destas condutas está inadequada durante a execução desta importante tarefa?

- (A) prender os cabelos ou usar touca durante o trabalho;
- (B) manipular os alimentos usando brincos, pulseiras, anéis ou relógios;
- (C) fazer a barba diariamente;
- (D) manter as unhas bem cortadas e limpas;
- (E) higienizar bem as mãos com água e sabão.

5. Descreva de maneira simples o que é a placa dental e o que ela provoca.

6. A pele possui milhões de glândulas que produzem suor e um tipo de gordura. A falta de banho permite o acúmulo dessas substâncias que se somam à sujeira do meio externo (poeira, terra, areia, etc). Como consequência, podem aparecer vermelhidão na pele, odor desagradável, piolhos, sarnas, micose, seborreia, infecções urinárias e corrimento vaginal. Qual o tipo de banho é o mais eficaz para deixar a nossa pele livre destes problemas?

- (A) banho na bacia;
- (B) banho de chuveiro;
- (C) banho de banheira.

7. Não podemos nos esquecer da higiene do vestuário. Qual dessas afirmativas é falsa sobre o cuidado com as nossas roupas?

- (A) devem ser bem lavadas e passadas a ferro com frequência;
- (B) é necessário trocar de camisa, meias, cuecas, calcinhas todos os dias;
- (C) as roupas ideais são aquelas mais apertadas e de tecidos sintéticos, pois são mais fáceis de lavar e passar;
- (D) não podemos esquecer o vestuário da casa: tapetes, toalhas, lençóis, cobertores, panos de cozinha, forro de mesa, fronhas, tudo isso deve ser limpo com frequência.

**8.** Sobre a higiene íntima das mulheres, podemos afirmar que estão corretas todas estas afirmativas, com exceção de:

- (A) a ducha vaginal interna é uma excelente maneira de realizar a higiene íntima;
- (B) jamais use a calcinha de outra pessoa;
- (C) papel higiênico perfumado ou colorido pode causar alergia na região genital;
- (D) a calcinha mais indicada é a de algodão;
- (E) mesmo nos dias de menor fluxo menstrual, devemos trocar o absorvente frequentemente.

**9.** Existe um bichinho bem pequeno, mas que pode causar estes sintomas:

- ❖ coceira acentuada, que leva ao mau desempenho escolar e a noites mal dormidas;
- ❖ anemia;
- ❖ feridas causadas pelo ato de coçar.

Qual é o nome desse bichinho?

**10.** Enumere 3 comportamentos que devemos adotar para prevenir o aparecimento dos piolhos.

**11.** Camila está com 15 anos. Desde os 12, quando entrou na puberdade, notou que seus cabelos ficaram bem mais oleosos e anelados. Isto ocorre graças à ação dos hormônios da adolescência. Para disfarçar esta oleosidade exagerada, Camila sempre usa os cabelos amarrados mesmo quando estão molhados. Você concorda com a conduta dela? Justifique. O que Camila poderia fazer para diminuir a oleosidade dos seus cabelos?

**12.** Os rostos de Ricardo e de Nívea ultimamente tem andado cheio de espinhas e cravos. Isso deixa os garotos muito chateados e envergonhados. Para amenizar este problema, que é normal na adolescência, quais atitudes eles devem adotar?

- (A) lavar a pele com um tônico de limpeza que irá servir como esfoliante e evitará o entupimento dos poros;
- (B) utilizar hidratante suave e que não seja oleoso, depois de fazer a limpeza com o esfoliante;
- (C) lavar o rosto pelo menos três vezes ao dia com sabonete livre de óleo e água morna ou fria;
- (D) espremer as espinhas e cravos.

**13.** Sandra visita seu dentista de 6 em 6 meses, para ver como anda sua saúde bucal. Na semana passada, ela esteve no consultório e conversou com o seu dentista sobre os cuidados adequados com a escova de dente. Veja algumas dicas dadas pelo dentista de Sandra:

- 1- Seque a escova entre um uso e outro;
- 2- Depois de usar a escova, agite-a vigorosamente sob a água corrente para limpá-la;
- 3- Guarde a escova sempre em pé para que possa secar;
- 4- Evite que sua escova encoste-se a outras quando guardada para evitar a propagação de microrganismos de uma escova para a outra;
- 5- Troque a escova de 6 em 6 meses.

Você concorda com todas as dicas dadas pelo dentista de Sandra? Justifique.

**14.** A limpeza do ouvido requer cuidados especiais. Cite três conselhos que podemos dar para quem quer fazer a higiene correta deste importante órgão dos sentidos.

**15.** Ludmila é professora de biologia e leciona para o ensino médio. Ela se preocupa em ser uma professora que

colabora com a formação dos seus alunos, e não apenas repassa conhecimento. Durante a aula sobre o aparelho reprodutor humano, ela aproveitou a oportunidade para dar orientações sobre como os rapazes devem realizar a higiene correta do pênis. Qual das orientações dadas por Ludmila está correta?

- (A) lave o pênis todos os dias com água e sabonete comum;
- (B) puxe bem o prepúcio (a pele que recobre a ponta do pênis) para remover totalmente o esmegma (substância esbranquiçada que se acumula nessa região);
- (C) o acúmulo de esmegma no prepúcio provoca mau cheiro e facilita as inflamações e infecções;
- (D) após o banho, seque bem o pênis para evitar a umidade;
- (E) todas as alternativas estão corretas.

**Para saber mais:** Assista ao vídeo "A Higiene e o uso dos cosméticos ao longo da História".

<https://www.youtube.com/watch?v=UEnUXtMbgHA>

