



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO

UME José Carlos de Azevedo Jr.

COMPONENTE CURRICULAR: Ciências

ANO: CII T4

UNIDADE TEMÁTICA: Vida e Evolução

OBJETOS DE CONHECIMENTO: Programas e Indicadores de Saúde

PROFESSORA: Raneé Rossi Alves

DATA DE VIGÊNCIA: 22/06 a 03/07

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.

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.

Impertigo: 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. Para alcançarmos um estado de boa saúde bucal, vários fatores devem ser trabalhados. Uma dieta adequada, com baixa ingestão de açúcar, evitando o consumo frequente de doces nos intervalos entre as refeições é uma importante atitude para a saúde dos dentes. Outro comportamento que merece atenção é a higiene bucal. O uso do fio dental para remover a placa bacteriana do espaço entre os dentes e a escovação dos mesmos pelo menos três vezes ao dia, com certeza, evitarão o aparecimento de cáries e gengivite. Mas para isto, não basta passarmos a escova para lá e para cá, espalhando o creme dental. O que interessa é a remoção eficaz da placa dental. Qual opção contém o tempo médio ideal de escovação para que seja realizada uma higiene bucal bem-feita?

- (A) 10 minutos
- (B) 2 minutos
- (C) 5 minutos
- (D) 15 minutos

2. 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.

3. Joana já sabe que para higienizar os seus dentes, os recursos mais importantes de que ela pode dispor são: a **escova de dente**, o **fio dental** e o **creme dental**. Quando ela vai às compras com seus pais, observa que o mercado oferece muitos outros recursos cosméticos para complementar a higiene bucal, como enxaguatórios e sprays. Porém, eles apenas "perfumam" a nossa boca e não são necessários. A família de Joana possui uma renda mensal baixa e precisa controlar seus gastos. Às vezes falat dinheiro para comprar os produtos de higiene bucal. Neste caso, qual dos três recursos citado no início da questão você acha que deve ser priorizado por eles no momento da compra? Justifique sua escolha.

4. O simples hábito de lavar as mãos corretamente é capaz de reduzir as mortes por diarreia em 50% da população. Lavar as mãos pode salvar vidas. Enumere cinco momentos em que devemos higienizar as mãos.

5. Nossos pés necessitam de limpeza constante. Diariamente, devemos lavar os pés, não nos esquecendo de limpar e secar bem entre os dedos. É importante não calçar os sapatos antes que os pés sequem completamente. As meias devem ser de algodão para absorver melhor a transpiração e devem ser trocadas diariamente. Também não devemos usar o mesmo calçado por muitos dias seguidos, ir trocando, deixá-lo tomar sol. Sem estes cuidados, podemos desenvolver o famoso chulé e micoses. Você sabe qual ser vivo é o principal causador destes problemas nos nossos pés? Dica: eles gostam muito de umidade e calor.

6. 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.

7. João Pedro é muito caprichoso com a sua higiene bucal. Escova os dentes 3 vezes ao dia, removendo a placa bacteriana dente por dente, em todas as suas superfícies: interna, externa e a superfície mastigatória. E se esforça para passar o fio dental em cada espaço entre os dentes, levando-o até lá embaixo da gengiva. Mas, de vez em quando, João Pedro percebe que seu hálito está desagradável. O que ele está esquecendo-se de fazer durante sua higiene bucal que pode estar causando isso?

8. 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.

9. 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.

10. Qual é o nome do instrumento de limpeza vendido em metros e que serve para melhorar a higiene bucal?

11. 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.

12. 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?

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

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

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

