

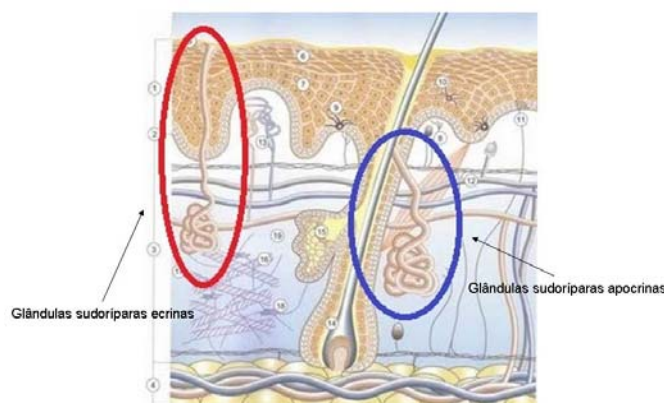
Higiene corporal: cuidados na adolescência

Durante a puberdade, em ambos os sexos, mas de forma mais acentuada nos meninos, a pele se torna mais oleosa, pelo aumento da produção de suor, podendo surgir acne. Ocorre também a mudança de voz e o crescimento dos pelos axilares. Às vezes, o corpo parece suar sem motivo, surgindo, então, cheiros que nunca foram percebidos antes dessa fase da adolescência. Essas mudanças corporais são uma parte normal de se tornar um adulto. Ainda assim, algumas dessas alterações do corpo podem ser fontes de ansiedade. Afinal, quem é que não se preocupa com o odor, como, por exemplo, o cheiro das axilas?

A transpiração ou o suor vem de glândulas sudoríferas presentes no corpo. Mas, graças à puberdade, essas glândulas não apenas tornam-se mais ativas do que antes como também começam a secretar substâncias químicas diferentes, que dão ao suor um cheiro forte. Pode-se perceber esse odor principalmente debaixo dos braços, nas axilas, mas os pés e as regiões genitais também podem ter novos cheiros.

A transpiração existe para manter a temperatura ideal dos órgãos internos; dessa forma, liberamos água em dias mais quentes para nivelar o conteúdo hídrico dentro do corpo. As glândulas da transpiração são chamadas sudoríparas; dividem-se em écrinas (espalhadas pelo corpo todo) e apócrinas (próximas aos genitais e nas axilas).

As glândulas écrinas (na linha vermelha, na figura a seguir) distribuem-se por toda a pele, especialmente nas palmas das mãos, solas dos pés, axilas e testa, mas não estão presentes nas membranas mucosas. Estão sob controle térmico e são formadas por fibras nervosas do sistema simpático colinérgico. São as responsáveis pela formação do suor aquoso que mantém a temperatura corporal e impede a hipertermia. O fluido que essas glândulas secretam é desencadeado por estímulos térmicos ou psíquicos, e contém cloreto, ácido láctico, ácidos graxos, ureia, glicoproteínas e mucopolissacarídeos.



As glândulas apócrinas (na linha azul) são grandes; seus dutos se abrem para os folículos pilosos. Elas estão presentes nas axilas, aréolas mamilares e região anogenital. Tornam-se ativas na puberdade e produzem uma secreção leitosa, inodora e rica em proteínas e material orgânico. Estão sob o controle de fibras nervosas simpáticas adrenérgicas; seu estímulo principal é hormonal.

É na adolescência que ocorre o início do funcionamento das glândulas apócrinas; até então só as écrinas estavam em atividade. O produto das apócrinas é ligeiramente diferente e muito mais propenso à degradação e formação do mau odor. O cheiro vem da decomposição realizada pelas bactérias e outros microrganismos presentes na superfície da pele, razão pela qual usamos desodorantes.

Quando o suor está especificamente localizado nos pés, o mau odor causado recebe um nome especial: chulé. Motivados pela umidade e pelo calor que existe entre os dedos dos pés, as bactérias e os fungos encontram ali um ótimo lugar para se alimentar e se multiplicar. O chulé é o odor que sai dos pés quando as bactérias e os fungos alojados ali decompõem as células mortas na região para se alimentar. Também conhecido como bromidrose, o chulé é motivado pela falta ou pela má higienização dos pés, o que favorece o aparecimento das bactérias e/ou dos fungos.

O chulé também pode ser favorecido quando: um indivíduo utiliza sapatos muito apertados; quando os sapatos são guardados logo após serem retirados dos pés; quando não se usam meias ou as meias são usadas mais de uma vez; quando as meias são de materiais sintéticos, que fazem os pés transpirarem; quando o sapato ou tênis é utilizado antes de secar totalmente após ser lavado, além de inúmeros outros motivos. Para prevenir o aparecimento do desconfortável e constrangedor chulé, é preciso que os pés sejam bem lavados e enxutos, principalmente entre os dedos, pois nessa região há maior umidade e, se ela não estiver seca, haverá proliferação do mau cheiro.

Quando o chulé já é um incansável companheiro, é preciso adotar algumas medidas para livrar-se dele: a utilização de antissépticos em forma de pó, creme ou *spray* que combatam as bactérias, medicamentos (se forem encontradas causas que favoreçam o chulé como micoses, eczemas e até alergias); a medida mais importante é lavar e secar bem os pés. É importante evitar sapatos de borracha e de plástico, pois esses materiais induzem o pé a transpirar mais. Também é bom evitar permanecer com sapato fechado por muito tempo.

A melhor maneira de manter-se limpo é tomar banho todos os dias com água morna e sabonete neutro para axilas. Isso ajudará a manter o corpo limpo e reduzirá o número de bactérias que contribuem para o mau cheiro. Vestir roupas limpas a cada dia também pode ajudá-lo a sentir-se limpo. Recomenda-se aos indivíduos que suam muito o uso de roupas de algodão ou outros materiais naturais que irão ajudar a absorver o suor com mais eficiência.

O BANHO

A pele do corpo todo é renovada constantemente. Ela produz substâncias que podem trazer inconvenientes como, por exemplo, o mau cheiro. Para que não haja acúmulo dessas substâncias e maiores acometimentos à saúde, é recomendável o banho. Nem sempre se teve essa noção clara do banho como temos hoje. Na história acompanhamos o transformar desse hábito durante os tempos. Na sociedade ocidental, a higiene pessoal passou a ter maior destaque no início do século XIX. Foi quando os médicos passaram a escrever textos de higiene que incentivavam o uso do sabão. Mas, no Oriente, principalmente entre os muçulmanos, o lavar do rosto, as mãos e os pés era um ritual religioso obrigatório, há muitos e muitos anos.

No Brasil a história foi bem diferente. Por causa do nosso clima quente, os índios que aqui habitavam já possuíam o hábito de se banhar para se refrescar. Hoje em dia, o hábito de tomar banho já está incorporado à nossa cultura. No entanto, no processo educativo é importante ressaltar que se toma banho também para evitar doenças. Atualmente já se coloca o banho de chuveiro mais higiênico que o de banheira. Nesse tipo de banho, a água corrente somada ao movimento de esfregação ajuda a retirar a sujeira por uma ação física.

É necessário ressaltar que alguns fatores podem intensificar a frequência dos banhos: atividade física intensa, dias muito quentes e sudorese excessiva, entre outros.

Para matar a curiosidade sobre a história do banho na humanidade, leia também o artigo que saiu na revista *Veja* (2008), “Séculos de imundície”, de Jerônimo Teixeira, no endereço http://veja.abril.com.br/121207/p_192.shtml.

OS CABELOS

Os cabelos merecem atenção, assim como o cuidado e a higiene com o corpo, principalmente por conta da produção de gorduras pelo couro cabeludo, o que dá aspecto enebado aos fios. Para solucionar tal “problema”, a orientação de lavagem com xampu adequado deverá ser feita.

O corte dos fios também pode ser considerado hábito de higiene, pois facilita o processo de lavagem. Nesse processo, qualquer sujidade é retirada, bem como células mortas do couro cabeludo e todo material gorduroso. A aglomeração desse material junto aos fios cria um ambiente favorável à proliferação de bactérias e fungos, além da infestação de parasitas, como piolhos, que poderão debilitar a saúde do indivíduo.

Ter um cabelo brilhante e de aspeto saudável são resultados de um bom cuidado com a higiene capilar. Tratar bem dos cabelos é muito importante; efetuar a sua lavagem pelo menos, duas vezes por semana fará com que fique com impressão limpa e mais macio. A falta de limpeza talvez gere desconforto no convívio social, pois pode trazer caspas. Sumariamente, manter um bom hábito de higiene capilar irá fazer com que se evitem problemas como: caspas, piolhos, mau cheiro, oleosidade, queda de cabelo etc.

AS UNHAS

As unhas, assim como os cabelos, podem se tornar ambiente favorável ao crescimento de problemas indesejáveis se não forem limpas e aparadas com frequência. Outra preocupação com as unhas é a cutícula. Nos dias de hoje, em que salões de beleza são populares, é importante ressaltar que as ações de manicures e pedicures devem ser mantidas dentro de padrões de higiene estabelecidos. Vale destacar que esses estabelecimentos devem ter alvará de funcionamento expedido pela vigilância sanitária municipal. Deve-se alertar o público adolescente, em que a imagem é muito mais que simples aparência, sobre doenças que podem ser transmitidas por instrumentos usados nessa prática quando mal higienizados. As consequências disso são a transmissão de doenças como micoses e hepatites, entre outras.

O VESTUÁRIO

Nessa fase da vida, o vestuário é mais um dos códigos utilizados para o entrosamento. Dessa forma, os adolescentes precisam saber quais os cuidados que devem ter com as roupas, pois, caso contrário, elas não protegem, e sim deixam expostos a possíveis doenças.

Há que se trabalhar a necessidade da adequação do vestuário à temperatura ambiente. Roupas inadequadas podem provocar suor excessivo e, em consequência, maus odores. Outro ponto importante é a exposição das roupas e sapatos ao sol, evitando a proliferação de microrganismos. Inclui-se como orientação sobre vestuário a necessidade de uso de calçado para evitar injúrias, como perfurações, ajudando também prevenir a ocorrência de verminoses.

Informar ao adolescente sobre os cuidados necessários com o corpo é muito importante. Deixá-lo sensível à informação e consciente de que todos esses cuidados afetam diretamente o seu bem-estar é fundamental. E como o professor pode colaborar? É o que veremos na nossa tarefa! Mãos à obra!