



Lave as Mãos!

Já dizia o velho ditado: "uma mão lava a outra". Lavar as mãos em demasia pode até parecer exagero ou "neurra". No entanto, é necessário lembrar que isso não é sinônimo de frescura, e sim de boa higiene e prevenção de doenças. Quando crianças, aprendemos que se deve higienizar as mãos antes de comer. Mas com o tempo percebemos que não é só isso.

Segundo estudos realizados recentemente por uma universidade americana, lavar as mãos é a melhor maneira de prevenir doenças infecto-contagiosas. Isso porque é nas mãos que está a maioria das bactérias. Devemos também fazer uma boa higienização depois de manusear objetos, coçar o nariz, espirrar e tossir com a mão na frente, pois as bactérias permanecem ali por um bom tempo.

Se todos lavassem as mãos com água e sabão antes de manipular os alimentos, muitas doenças seriam evitadas. Vale ressaltar que, quando estamos gripados e não cumprimentamos as pessoas com um beijo no rosto, também não devemos estender a

mão, pois assim estaríamos transmitindo ainda mais bactérias por contato manual direto.

O aviso serve também para estabelecimentos que comercializam alimentos prontos ou industrializados. Em hospitais, consultórios e enfermarias, os profissionais devem lavar e esterilizar bem as mãos com água e sabão para evitar a transmissão de bactérias e doenças infecto-contagiosas aos pacientes. Pais e mães também devem orientar os filhos quanto ao hábito, salientando a importância de lavar as mãos depois de brincar, ir ao banheiro e antes da refeição. Dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) revelam que as mãos devem ser lavadas muito bem, inclusive esfregando entre os dedos, e o tempo da lavagem deve durar cerca de 20 segundos.

Seja com sabonete comum ou os famosos antibacterianos, lavar as mãos sempre será sinônimo de boa higiene e prevenção de doenças causadas por bactérias. Então, adote o hábito!

Higiene Pessoal

Caspa: Acabe logo com ela

Ela incomoda, coça e pode até ocasionar situações constrangedoras. A caspa é uma descamação que acontece em decorrência da oleosidade excessiva no couro cabeludo, formando crostas que se soltam. Este problema aparece nas pessoas com predisposição genética. Ao contrário do que se imagina não é contagiosa e atinge homens e mulheres.

Estudos apontam que cerca de 50% dos brasileiros têm caspa pelo menos uma vez ao ano; dependendo da estação, da frequência em que os cabelos são lavados ou do estresse, seu aparecimento pode aumentar ou diminuir.

Os acometidos, geralmente, ficam envergonhados e preferem não utilizar roupas escuras, já que com qualquer movimento os 'flocos' brancos podem ficar à mostra tanto nos cabelos quanto nas vestes.

A principal orientação é ter uma higiene adequada e não se preocupar com os 'mitos' em relação aos cuidados com os cabelos.

- Os fios devem ser lavados periodicamente, somente assim é possível eliminar a oleosidade excessiva e os agentes poluidores;

- Procure seguir uma dieta saudável, já que a caspa também tem relação com a desnutrição e distúrbios digestivos;

- Bebidas alcoólicas atrapalham a atividade de algumas vitaminas que agem diretamente no couro cabeludo e previnem o surgimento das crostas;

- Para ativar a circulação, durante o banho, faça uma automassagem com a ponta dos dedos no couro cabeludo por cerca de cinco minutos;

- Tente levar uma rotina menos estressante e reserve momentos para relaxar. A tensão pode ocasionar outros distúrbios além dos dermatológicos.