

Higiene da pele

Limpeza da pele

A superfície da pele deve sempre permanecer o mais limpa possível, já que tanto a sujidade como a simples acumulação de secreções cutâneas podem alterar o seu funcionamento e, consequentemente, provocar o aparecimento de reacções inflamatórias e o desenvolvimento de infecções. Importa referir que, embora a pele seja colonizada por inúmeros microorganismos saprófitos, ou seja, que em condições normais não são nocivos, caso estes se reproduzam em excesso ou encontrem condições favoráveis para habitarem, por exemplo, perante uma diminuição das defesas naturais do organismo, podem tornar-se patogénicos. Este facto, para além de provocar uma constante exposição aos microorganismos, o que já de si é sempre perigoso, é muito pouco conveniente, pois, caso se estabeleçam sobre a pele, podem propiciar o desenvolvimento de infecções.

A limpeza da pele baseia-se na utilização de água e sabonete. Enquanto a água arrasta a sujidade, a dissolução do sabonete no líquido forma, com o manto de gordura cutâneo, uma emulsão, que facilita o arrastamento das partículas e dos microorganismos acumulados na superfície. É igualmente conveniente utilizar uma esponja ou equivalente para esfregar o corpo, de modo a eliminar a sujidade e também para "massajar" o tecido cutâneo e estimular a circulação sanguínea, contribuindo para a nutrição e manutenção da elasticidade da pele.

A excepção da limpeza das mãos, que convém realizar várias vezes por dia, a higiene do corpo deve ser diariamente realizada, nomeadamente nas zonas onde a sujidade tenha a tendência para se acumular ou onde encontre condições mais favoráveis para o desenvolvimento de microorganismos, como por exemplo as áreas anal e genital, os pés, as axilas e as zonas com dobras (sulcos submamários, articulações).

Em suma, é aconselhável uma lavagem corporal diária, não havendo qualquer problema em repetir a acção outra vez durante o dia, se bem que também se deva prevenir os exageros. O excesso de higiene, nomeadamente através de banhos muito prolongados, da utilização de um sabonete muito forte ou do uso excessivo da esponja, pode ser muito prejudicial, pois pode favorecer a destruição da camada lipídica que reveste a pele e a protege das infecções.

Produtos de limpeza

Para além da água, essencial para arrastar a sujidade, o outro elemento fundamental na limpeza da pele é o sabonete, independentemente de ser em barra ou em gel. Embora qualquer produto deste tipo seja útil, convém utilizar diariamente um sabonete de pH neutro ou ligeiramente ácido em detrimento dos sabonetes muito alcalinos, para não alterar as condições que as secreções cutâneas normalmente proporcionam à pele e que constituem um factor protector contra a colonização de micróbios. Como os sabonetes comuns costumam ser alcalinos, a sua utilização regular elimina o manto ácido, o que, entre as pessoas com pele seca, pode proporcionar uma maior sensibilidade às infecções, sendo por isso que a sua utilização quotidiana não é aconselhável. Por outro lado, para uma higiene diária saudável, deve ser utilizado gel de banho,

dado que, mesmo quando não o indicam expressamente, costumam ser neutros ou com um reduzido grau de acidez.

Higiene das mãos

A lavagem das mãos é a medida higiénica mais importante, na medida em que as mãos são a parte do corpo que mais vezes está em contacto com elementos contaminadores, constituindo o principal meio de entrada no organismo para os micróbios que podem provocar infecções. Se bem que não seja possível definir a frequência aconselhável para lavar as mãos, pois depende essencialmente das actividades realizadas, existem três situações em que é obrigatório lavar as mãos: antes de comer, depois de se ir à casa de banho e sempre que se tocar em qualquer material considerado potencialmente contaminado com microorganismos patogénicos. Através desta simples medida, que deveria constituir, para todos nós, um gesto automático, é possível evitar inúmeras infecções, em especial entre as crianças. Contudo, não se deve cometer exageros, já que lavar as mãos repetidamente de forma obsessiva ou utilizar produtos agressivos, pode tornar-se prejudicial.