

SAÚDE NA ADOLESCÊNCIA: HÁBITOS ESSENCIAIS DE HIGIENE PARA ADOLESCENTES.

PREZADAS FAMÍLIAS,

O período da adolescência é marcado por mudanças hormonais, físicas e mentais. No início, as mudanças físicas podem ser controladas com bons hábitos diários de higiene pessoal. Por isso, manter a higiene é importante para os jovens na puberdade serem saudáveis e terem mais confiança. Assim, confira algumas dicas importantes para a saúde nesta fase:

- **TRANSPIRAÇÃO:** Surgem novas glândulas sudoríparas nas axilas e áreas genitais, que vão produzir um suor causando o odor corporal. É importante tomar banho com maior regularidade para eliminar suor e fluídos corporais. Além disso, é essencial incluir na rotina diária o desodorizante ou antitranspirante para reduzir os odores e a quantidade de suor produzido pelas glândulas.
- **PÉS:** Deve-se lavar e limpar bem entre os dedos, usar meias de algodão que vão absorver melhor a umidade. Alternar de calçado é também uma boa alternativa.
- **ESCOVAÇÃO:** Pelo menos duas vezes por dia, além de escovar, deve-se incluir o uso do fio dental para garantir um bom hálito, gengivas saudáveis e dentes fortes! Manter também as consultas regulares ao dentista.
- **UNHAS:** É recomendável manter sempre as unhas limpas e curtas. Evite levar as mãos à boca. O ato de roer unhas é um fator de risco para a contaminação por parasitas intestinais, uma vez que funciona como transporte de germes que vivem embaixo da superfície da unha.
- **CABELOS:** O uso de um shampoo que ajude a equilibrar o couro cabeludo e o controle da oleosidade é muito importante para manter a saúde capilar. Além disso, é comum também durante a idade escolar o aparecimento do piolho, parasita oportunista que costuma incomodar pela coceira constante do couro cabeludo. Deve-se evitar o compartilhamento do uso de bonés, chapéus, escovas de cabelo, pentes ou roupas. Caso o "visitante" já esteja presente nos fios, deve-se realizar o tratamento com medicamentos indicados pelo médico pediatra.
- **MENSTRUAÇÃO:** Durante o ciclo feminino, vale a pena reforçar os cuidados. Quando surgir dúvidas e necessidade de falar, orientar a buscar quem já passou pelo mesmo, como a mãe, irmã ou especialista.

Criar desde cedo rotinas de higiene, gosto pela imagem e promover a autonomia dos jovens em seus cuidados pessoais diários está diretamente relacionada à autoestima, bem-estar, qualidade de vida, e relacionamentos. Família e Escola devem ser parceiras nesta missão: orientar para um bom cuidado pessoal que apoie a saúde física e emocional.

Atenciosamente,

Equipe de Orientação Educacional.