



PELE

Para limpar a pele, use produtos suaves, como sabonetes neutros. Evite exposição ao sol entre 10h e 16h, e se o fizer, use protetor solar ou proteja-se usando bonés e viseiras. Procure secar bem a pele após o banho e fique atento ao aparecimento de manchas e verrugas.

VESTUÁRIO

As roupas retêm o calor do corpo, e por isso favorecem a transpiração. O calor do corpo e a umidade da transpiração favorecem a produção de resíduos bacteriológicos que exalam mau cheiro. Deve-se trocar as roupas todos os dias, principalmente as peças mais íntimas. Lavar bem as roupas deixando-as secar ao sol contribui para uma boa higiene. Evite os tecidos sintéticos.

146-3134377

Versão 3.0 – outubro/2021

PRECISA DE AJUDA?



Fale com a nossa central 24h:

0800 940 6900
(34) 3239-6910



@UnimedUberlândia

www.unimeduberlandia.coop.br



HIGIENE PESSOAL

Informações e prevenção

Unimed 
Uberlândia

O ser humano, obrigatoriamente, necessita conviver com outros socialmente, seja no trabalho, no lazer ou na família. Esta convivência é regida por padrões comportamentais, dentre os quais destaca-se a higiene pessoal.

Além de propiciar um bom intercâmbio social, a higiene do corpo é fundamental para mantermos uma boa saúde, evitando doenças como dermatoses, micoses, larva geográfica etc.

BANHO DIÁRIO

Devemos usar sabão e esponja em todo o corpo, com água em abundância, pelo menos 2x ao dia. Enxugar bem é fundamental. Utilize toalhas limpas e secas. Evite banhos muito quentes e demorados.

CABELOS

Independentemente do estilo, devem estar limpos e bem cuidados. Após um dia de suor e poeira, lave-os bem com água e xampu neutro. Enxugue-os bem, sempre com toalhas limpas e secas. Evite o uso excessivo de escovas, secadores, tratamentos químicos, água muito quente e lavagens muito demoradas.

MAU HÁLITO

É o odor desagradável na cavidade oral, que pode ter origens em problemas estomacais, afecções dentárias (cáries e gengivites) e falta de higiene.

1. Use fio dental e escove os dentes sempre após a alimentação.
2. Escove a língua.
3. Consulte um dentista regularmente.

PÉS

Devem ser sempre bem lavados, com atenção especial ao enxugá-los. A umidade acelera o processo de proliferação de bactérias, principalmente entre os dedos, o que pode ocasionar desde odores fétidos até doenças. Troque as meias diariamente e dê preferência às de algodão e cor clara.

MÃOS E UNHAS

Mantenha sempre as mãos limpas e as unhas bem cortadas. Lave as mãos após utilizar o banheiro e principalmente antes das refeições, pois acumulam impurezas prejudiciais à saúde.

ROSTO

É o nosso principal cartão de apresentação, e estando limpo e bem cuidado, transmite e mantém a aparência saudável. Lavar bem o rosto com água e sabão é uma medida correta e eficaz para diminuir a oleosidade excessiva. No caso de acne, evite apertá-las, pois além de proporcionar infecções, podem aumentar o crescimento de bactérias.

BARBA

A maioria dos homens acha que fazer a barba é um ritual cansativo e demorado. Entretanto, devemos lembrar que a barba por fazer deixa comprometida a aparência da pessoa, deixando-a com uma fisionomia cansada e envelhecida.

1. Escolha um produto de acordo com a sua pele (lâmina, espuma, gel etc).
2. Procure se barbear durante o banho, pois a temperatura morna ajuda a dilatar os poros e amolecer os fios.
3. Evite água fria, pois ela impede que a lâmina deslize com facilidade.

