INSTITUTO FEDERAL
Tocantins

HIGIENE PESSOAL

Autocuidado e bem-estar



ANTONIO DA LUZ JUNIOR
Reitor do IFTO

MÁRCIA ADRIANA DE FARIA RIBEIRO
Pró-Reitora de Assuntos Estudantis do IFTO

JAHNY KÁSSIA DUARTE ROCHA
Diretora de Assistência Estudantil do IFTO

EQUIPE DE ELABORAÇÃO DA CARTILHA:

CLÁUDIA GOMES PACHECO DE SOUZA
Enfermeira

JAHNY KÁSSIA DUARTE ROCHA
Nutricionista/Diretora de Assistência Estudantil do IFTO

MARCELY NERES CARNEIRO
Médica

INSTITUTO FEDERAL
Tocantins

POR QUE A HIGIENE IMPORTA NA ADOLESCÊNCIA?



Durante a adolescência, o corpo passa por transformações importantes devido ao aumento dos hormônios chamados andrógenos (como a testosterona). Esses hormônios ativam duas coisas:

- **Até o surgimento do suor intenso:** As glândulas sudoríparas apócrinas, presentes nas axilas, área genital e certas regiões com pelos, tornam-se mais ativas. A mistura do suor com as bactérias da pele gera um odor corporal mais perceptível que antes não existia. É uma reação normal do corpo para sinais naturais da adolescência.

- **Aparecimento de oleosidade e acne:** As glândulas sebáceas produzem mais sebo, a substância oleosa que mantém a pele e os cabelos hidratados. Com o excesso de sebo, os poros ficam entupidos, e as bactérias podem causar espinhas, cravos e irritação.

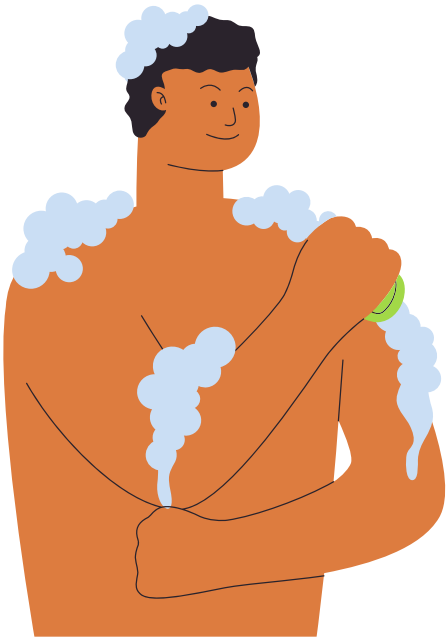
Essas mudanças podem deixar a pele mais brilhante, o cabelo oleoso, o suor mais intenso e com cheiro, e também causar espinhas — e tudo isso é parte natural de virar adulto.

Manter bons hábitos de higiene não é só uma questão de aparência — é também sobre saúde, autoestima e como você se conecta com os outros.

Quando você sabe que está limpo(a) e bem-cuidado(a), isso dá segurança para conversar com os outros, participar na escola ou nos esportes. Uma boa imagem pessoal ajuda você a se sentir melhor consigo mesmo.

✔ Por que isso importa para você:

- Uma boa higiene reduz doenças e evita constrangimentos;
- Você se sente mais leve e confiante;
- As pessoas percebem, respeitam e se sentem mais à vontade ao seu lado;
- Hábitos simples de cuidado refletem quem você é por dentro — valorizar-se afeta como os outros te valorizam também.



CUIDADOS COM A PELE E PREVENÇÃO DA ACNE

Lave o rosto com cuidado, duas vezes ao dia, usando água e um sabonete específico para o rosto. Evite esfregar com força para não irritar a pele nem estimular ainda mais a produção de óleo.

Evite tocar ou espremer espinhas, pois isso espalha bactérias, pode piorar a inflamação e deixar cicatrizes permanentes .

Cuide do que encosta na pele: mantenha o cabelo longe do rosto, troque a fronha do travesseiro com frequência e lave o celular que encosta no rosto. Esses itens acumulam óleo e sujeira, que causam acne .

Use protetor solar oilfree (livre de óleo) todos os dias.

Retire a maquiagem antes de dormir.



BANHO E CONTROLE DO ODOR CORPORAL

É importante tomar banho diariamente, preferencialmente com atenção especial às axilas, virilha e pés.

Use roupas, meias e roupas íntimas limpas todos os dias — tecido de algodão ajuda a manter a pele mais ventilada e cheirosa.

Para evitar o chulé:

- Lave os pés pelo menos 1x ao vezes ao dia, especialmente entre os dedos, com água e sabonete;
- Seque bem os pés antes de calçar meias ou sapatos;
- Use meias limpas de algodão, evite tecidos sintéticos;
- Alterne os calçados, deixando-os arejar entre os usos;
- Pode-se usar talco antisséptico ou spray específico para os pés para inibir bactérias e manter a região seca;
- Aplique água sanitária em um pano úmido e limpe a parte interna do tênis ou sapato, coloque no sol e deixe secar;
- Lavar os pés após atividade física.



ODOR AXILAR

Se você percebe odor nas axilas e quer reduzir o mau cheiro, aqui estão sugestões práticas com base em cuidados pessoais, produtos específicos e hábitos simples que ajudam:

- Banho pela manhã e à noite e se necessário em outros horários do dia, com sabonete antibacteriano na região axilar, ajuda a eliminar as bactérias que causam o odor;

- Esfregue bem as axilas com sabonete por cerca de 30 segundos, para remover células mortas e resíduos de suor;

- Seque completamente as axilas antes de se vestir, para evitar ambientes úmidos onde as bactérias prosperam;

- Remover ou aparar os pelos facilita a limpeza e reduz o acúmulo de suor e bactérias, diminuindo o odor;



ODOR AXILAR

- Use roupas de algodão, linho ou tecidos naturais que permitem ventilação. Evite sintéticos como poliéster, que retêm umidade e odor;

- Utilize desodorante sobre a pela limpa e seca para neutralizar odores, de preferência após o banho; reaplique conforme necessidade ao longo do dia;

- Troque roupas e meias sempre que suarem, mantendo-as limpas e secas;

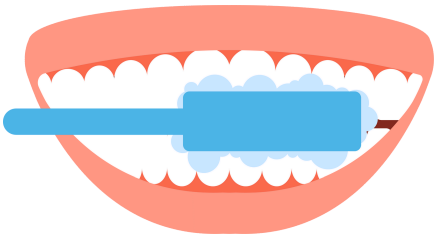
- Tenha uma alimentação saudável, evitando alimentos ultraprocessados. Não exagere na cafeína, pois aumenta a produção de suor. Alho e cebola em excesso também podem influenciar o odor corporal;

- Beba no mínimo 2 litros de água por dia.



HIGIENE BUCAL (ODONTOLÓGICA)

- Escovar os dentes no mínimo duas vezes por dia e passar fio dental diariamente;
- Troque a escova a cada 3-4 meses;
- Usar creme dental com flúor;
- Consultar dentista regularmente, especialmente entre 13 e 16 anos, quando a incidência de cáries é maior .



HIGIENE ÍNTIMA E MENSTRUAL

Cuidados diários

- Lave a região íntima com água e, se quiser, use um sabonete. Não precisa usar muito produto;
- Use roupas íntimas de algodão e evite ficar muito tempo com roupas molhadas ou apertadas;
- Troque a calcinha todos os dias.

Durante a Menstruação

- Troque o absorvente a cada 4 a 6 horas, ou sempre que sentir que está cheio. Isso evita mau cheiro e infecções;
- Pode usar absorvente externo, interno ou coletor menstrual, o que for mais confortável para você;
- Lave as mãos antes e depois de trocar o absorvente;
- Continue lavando a região íntima normalmente todos os dias;
- Preste atenção ao seu corpo: se sentir coceira, mau cheiro forte ou corrimento diferente, procure um médico.



CUIDADOS COM PÉS E UNHAS

- Cortar e limpar as unhas regularmente sem roê-las.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

- Sempre lave as mãos antes das refeições, após usar o banheiro, ao chegar em casa, depois de brincar com animais ou usar transporte público;

- Lembre-se: nossas mãos carregam milhões de microrganismos que podem causar gripe, diarreia, conjuntivite e várias outras doenças;

- Faça a lavagem correta: molhe as mãos, use sabão, esfregue bem (inclusive entre os dedos e unhas) por pelo menos 20 segundos e enxágue em seguida.



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o braço dobrado, nunca com as mãos. Esse simples cuidado ajuda a reduzir a transmissão de vírus como gripe, resfriado e COVID-19.

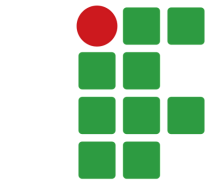
USO INDIVIDUAL DE OBJETOS PESSOAIS

- Evite compartilhar toalhas, roupas íntimas, maquiagens, escovas de cabelo, bonés e fones de ouvido. Compartilhar esses objetos pode facilitar a transmissão de fungos (micose, frieira), piolhos e até infecções de pele.
- Mantenha sempre limpos seus objetos de uso diário, como mochila, estojo, garrafinha de água e celular. Celulares acumulam muita sujeira, e garrafas mal higienizadas podem ser fonte de bactérias que prejudicam a saúde.

VACINAÇÃO E SAÚDE PREVENTIVA

Higiene não é só limpeza: também significa prevenção. Por isso, mantenha sempre o seu cartão de vacinas atualizado. As vacinas ajudam a proteger não só você, mas também as pessoas ao seu redor.





INSTITUTO
FEDERAL
Tocantins

Prevenir é cuidar!