

## Higiene e Profilaxia

Em pleno século XXI, parece bem óbvio que lavar as mãos é muito importante, principalmente após usar o banheiro, antes de comer e quando está aparentemente suja. Parece óbvio lavar os cabelos periodicamente e tomar banho todos os dias. Não se discute a necessidade de usar desodorante, pasta de dente e cortar as unhas. Pois é, nem sempre foi assim.

Você consegue acreditar que alguns anos atrás as pessoas simplesmente não tomavam banho? E ainda existem países que as pessoas evitam o banho? Mesmo aqui no Brasil há alguns anos, banhar era um Evento no ano, acontecia geralmente no verão. Pra melhorar, o banho era realizado em uma única banheira, quem tinha prioridade era o sempre o ancião, pai ou avô, depois viriam às mulheres adultas, adolescentes, crianças e por último os bebês. Todos com a mesma água. Podemos achar um absurdo, mas ainda hoje, em algumas comunidades ribeirinhas, no Norte do Brasil, as quais conheci e convivi em 2009, as pessoas utilizam o Rio para todas as finalidades... no mesmo rio onde despejam os dejetos, se banham e pegam água para “lavar” a louça, roupa e comida.



Tenho um grande amigo que foi morar por um tempo no Canadá, ele conta que além de as mulheres não se depilarem (nem quando vão à piscina), ele foi proibido de tomar tantos banhos (2 por dia). Acharam um absurdo e quase foi discriminado por isso. Herdamos esse costume de tomar banho todos os dias dos índios. (Amo ser Brasileira<sup>1</sup>)

Ainda tem mais, há pelo menos 25 anos atrás meu tio morava em Sergipe, e não utilizavam papel higiênico; no banheiro improvisado, com um buraco cavado no chão, todos da família compartilhavam um “paninho” para a “higiene” após suas necessidades fisiológicas, escolhendo um lugar ainda “limpo”. Só para constar o primeiro papel higiênico surgiu por volta de 1857, causando muitas discussões, entre os que queria maior higiene e praticidade e os defensores do meio ambiente. Na opinião dos ambientalistas contemporâneos, a criação do papel higiênico era algo sem necessidade; acreditavam que a folha de bananeira ou a palha de milho estavam de bom grado. Sabe-se que em alguns países, a mão esquerda, é utilizada no lugar do papel higiênico. (amo ser Brasileira<sup>2</sup>).

Poderíamos citar também Dom Pedro VI, nosso invasor e explorador, tinha a terrível fama de não tomar banho, uns historiadores até dizem nunca ter tomado. Prefiro acreditar que tomou algum. E o mesmo precisava conviver com diversas doenças de pele. No livro de Laurentino Gomes (1808) até conta que para os criados costurarem suas roupas, precisava ser quando ele adormecia, pois o mesmo não trocava de roupa.



Sem sistemas de esgoto, os dejetos eram atirados diretamente nos rios, e eram os escravos que se encarregavam do serviço. *Semana Ilustrada*, 1861.

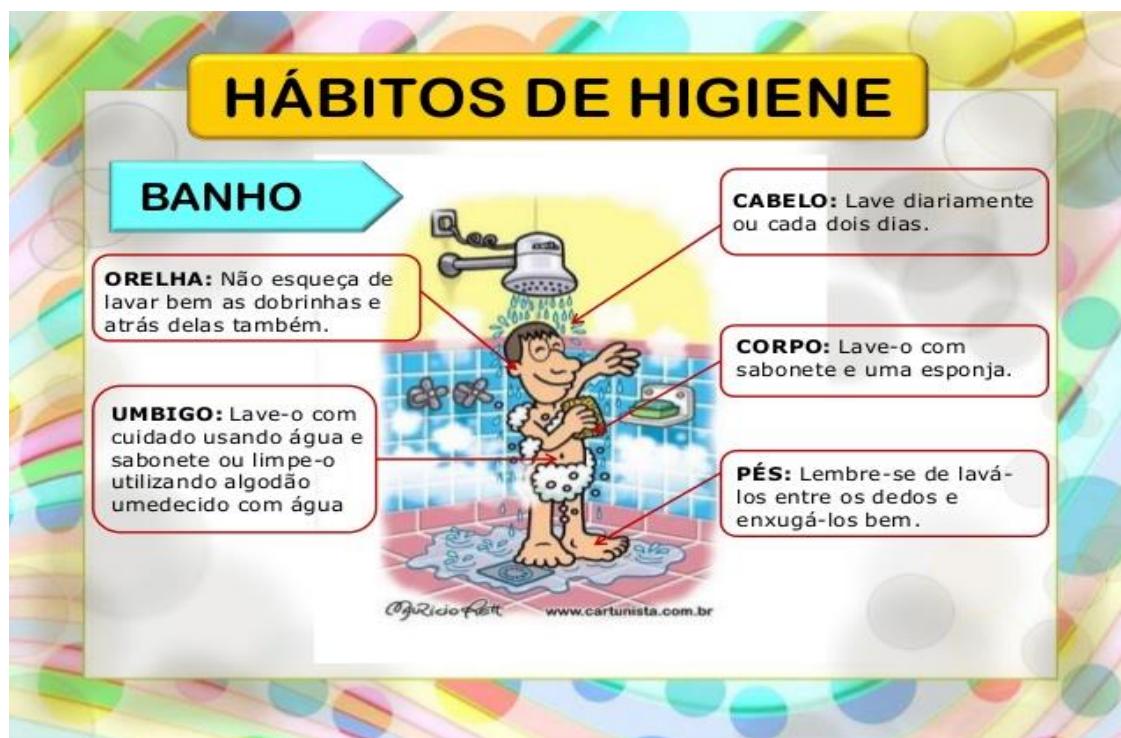
Imaginem, que na época da colonização, as necessidades fisiológicas eram feitas em bacias ou penicos, que ficavam nos quartos. Após o “ato”, os dejetos eram literalmente, arremessados pela janela do quarto o mais “longe” possível, com o objetivo de acertar o meio da rua. Quantos acidentes devem ter ocorrido! Porém, as casas mais luxuosas, juntavam seus dejetos e os escravos levavam em tonéis nas costas, até o mar ou até becos, longe da casa do seu senhor. O grande problema é que esses dejetos que escorriam pelas costas dos escravos, possuíam “ácidos” contidos nas fezes que somado ao sol provocavam manchas. Esses escravos eram chamados de “tigres”.

Com o passar dos anos, a higiene foi totalmente relacionada a Saúde e os cientistas, pesquisadores, profissionais da saúde e até mesmo de estética, tem apresentado muitos trabalhos relacionados a qualidade de vida e higiene. A tecnologia também vem crescendo e aparecendo cada vez mais para nos auxiliar e facilitar nossa vida e nossa higiene.

Infelizmente, ainda hoje temos pessoas que não tem conduta de higiene mínima, tomam banho em canais, rios poluídos, não lavam as mãos, não higienizam os alimentos, não lavam os cabelos, não cortam ou higienizam as unhas. E por esses motivos acabam resultando em contaminações diversas e disseminação de várias patologias como: Hepatite A, leptospirose, micoses diversas, pediculose, foliculites, dermatites, disenteria entre muitas outras.

Higiene, nada mais é do que limpeza, asseio. No dicionário Michaelis: “1 Parte da Medicina que estuda os diversos meios de conservar e promover a saúde; ciência sanitária. 2 Sistema de princípios ou regras para evitar doenças e conservar a saúde. 3 Cuidados para a conservação da saúde. 4 Asseio.”. São atitudes que ajuda a conservar a Vida e a Saúde.

Profilaxia seria a prevenção de doenças. Segundo o Dicionário Michaelis: “1 Prevenção de doenças. 2 Medicina preventiva, que se ocupa das medidas necessárias à preservação da saúde da coletividade.” De uma maneira mais complexa, podemos definir como a aplicação de métodos e técnicas específicas, de forma individual ou coletiva, com a intenção de manter e restaurar a saúde.



Qualquer Profissional da Saúde precisa ter o mínimo conhecimento das técnicas de higiene e profilaxia relacionadas a sua colocação no serviço e equipe de saúde; é de suma importância através da educação em saúde orientar a todos quanto possível, visando a promoção a saúde e prevenção de patologias.

Bibliografia:

<http://atosaude.com/higiene-e-profilaxia-importancia-na-saude-parte-i/> Acessado em 22 de Abril de 2019.