

Hábitos de Saúde e Higiene Pessoal

Um pequeno sacrifício de tempo nos irá permitir ter o principal bem do mundo: a saúde. Você, sendo saudável, terá mais disposição para o trabalho, estudo, lazer e para o campismo. Poderá acampar e participar de todas as atividades. Sendo assim, vai economizar muitas visitas ao médico e receitas de farmácia; não terá que passar dias na cama por estar doente ou cansado.

Para manter a saúde do nosso corpo precisamos ter alguns cuidados. Um deles é apresentar **bons hábitos de higiene, já que a falta deles facilita a entrada de certos micro-organismos em nosso corpo, como os vírus, e algumas bactérias, protozoários, fungos e vermes, podendo causar doenças. Além disso, com pouca higiene, costumamos exalar um cheirinho nada agradável**, o que pode fazer com que pessoas queridas se afastem de nós.

Claro que ninguém quer essas coisas para si, não é mesmo? Por isso, abaixo listamos algumas boas medidas para termos uma boa higiene:

- **Escove os dentes** ao acordar, após as refeições e antes de dormir, fazendo o uso de fio dental pelo menos uma vez ao dia;
- **Lave as mãos:**
 - ✓ **antes de comer**, pois os seres vivos causadores de doenças podem estar alojados nelas, adentrando pela nossa boca em nosso organismo;
 - ✓ **sempre que chegar da rua;**
 - ✓ **após o uso do sanitário;**
- **Sempre dê descarga** após o uso do sanitário
- **Tome banho todos os dias** e lave os cabelos sempre que necessário, pois neles se acumulam suor e sujeiras, ao longo do tempo. O banho também limpa a pele, fazendo com que fique suave e ativa, acalma o sistema nervoso, descansa o organismo e dá agilidade aos músculos.;
- **Ande calçado**, pois os sapatos protegem os pés de sujeiras e objetos cortantes;
- **Use roupas limpas**, trocando as roupas íntimas sempre que tomar banho;
- **Lave o rosto e escovar os dentes ao acordar**, retirando as remelas que se acumulam no canto dos olhos;
- **Penteie os cabelos sempre;**
- **Limpe o nariz, assoando-o na pia**, lavando as mãos com água e sabão logo depois;
- **Sempre corte e limpe as unhas;**

- **Corte os cabelos com frequência**, para que cresçam fortes e bonitos;
- **Verifique se não há lêndeas e piolhos nos cabelos** e, se sim, tratar desse problema;
- **Troque meias constantemente**, para não dar chulé nos sapatos, nem frieiras;
- **Procure tomar sol e ar puro**: Respire sempre pelo nariz, mantendo a boca fechada. Desta maneira o ar é filtrado pelos pequenos pêlos e mucosa do nariz, prendendo os micróbios e partículas estranhas. De vez em quando respire profundamente o máximo que puder. Com isto a capacidade do pulmão aumentará e seu sangue será bem oxigenado;
- **Mastigue bem o que estiver comendo** para evitar que o estômago faça um trabalho desnecessário. Coma para viver e não viva para comer. Muitas doenças são causadas pelo que comemos em excesso ou aquilo que não se come como é devido. Evite alimentos indigestos, principalmente à noite;
- **Beba muita água**: Para suprir todas as necessidades do organismo é preciso tomar, em média, dois litros de água todos os dias. A ingestão regular e adequada de água regula a temperatura corporal, desintoxica o corpo, atua na absorção e transporte de nutrientes, deixa a pele bonita, além de contribuir para o emagrecimento.
- **Mantenha uma postura correta**: Fique em uma postura que não incomode a posição natural dos ossos e canso o corpo. Permaneça reto quando esteja sentado ou parado. Ao caminhar, fique erguido, com o peito pra frente e o abdômen um pouco mais atrás;
- **Pratique atividade física**: a vida sedentária é responsável por muitas doenças e o melhor remédio são os exercícios adequados e a prática de esportes.
- **Cuide das suas emoções**: domine a sua impaciência; evite sentimentos como o ódio ou a inveja. A tolerância e a bondade são grandes qualidades de um Impisa.
- **Seja um bom esportista**: um Impisa não é egoísta e nem faz trapaças; evita perder o controle, pois tanto sabe ganhar como perder.