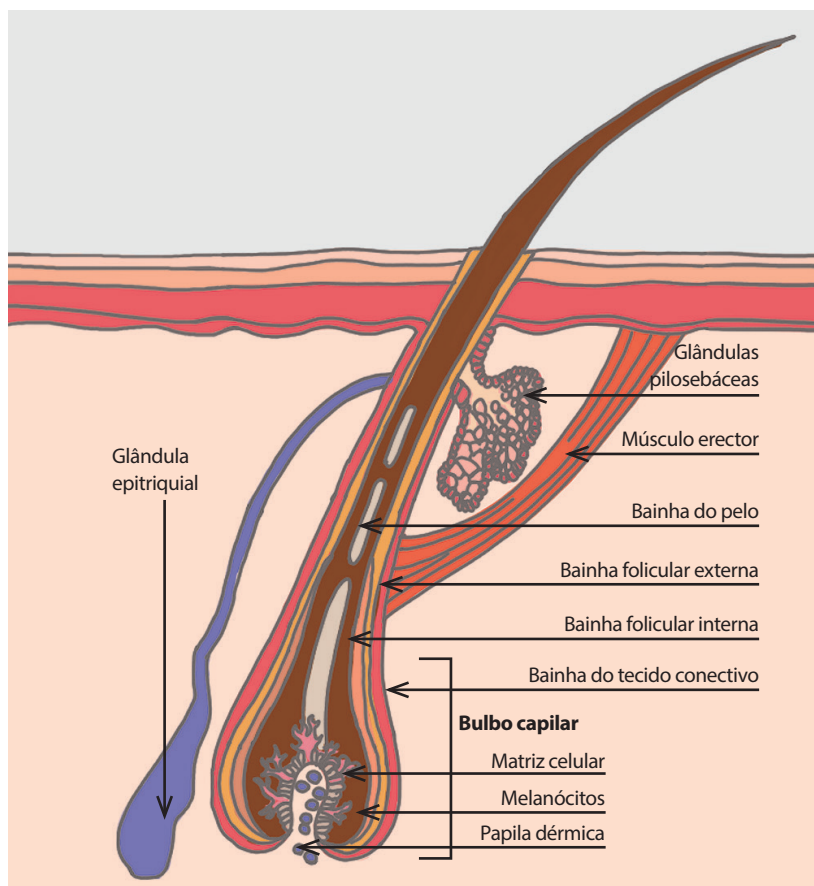




LETRA E PONTO

Saúde dos cabelos

Cuidar da higiene pessoal é uma tarefa que pode ser muito prazerosa, além de permitir maior sociabilidade e evitar agravos à saúde. Na infância, o desenvolvimento de atividades de higiene com crianças em fase pré-escolar pode garantir que esses agravos não ocorram, uma vez que a partir dos três anos a criança já manifesta o desejo de cuidar de si própria. Assim, a escola se constitui o espaço de contato com o conhecimento de como e porque fazer determinadas ações que compõem os hábitos saudáveis. Nesse momento, é importante que cada ação seja compartilhada e explicada, como, por exemplo, pentear o cabelo.



O cabelo é um conjunto de pelos, composto por vários filamentos de queratina produzidos pelas células do couro cabeludo. A presença desta proteína na formação do fio de cabelo lhe confere características de resistência, elasticidade e impermeabilidade à água.

Nem toda criança tem cabelos iguais. Estes podem ser lisos, crespos, ondulados e de muitas cores. E, por serem diferentes, estão relacionados à construção de uma identidade. Os cabelos servem não só como um aliado estético (dando forma e valorizando o rosto), como também funcionam como um isolante térmico, protegendo a cabeça das radiações solares e de desgastes da pele por causa mecânica, que podem causar feridas. Também podem ser um indicativo de diversas doenças que se manifestam, alterando sua estrutura.

Cabelos penteados

O hábito de pentear os cabelos, não só ao acordar como também ao se deitar, traz vários benefícios ao bem-estar da criança:

- a oleosidade produzida pelas glândulas do couro cabeludo, que fica concentrada na raiz, espalha-se ao longo dos fios, mantendo-os saudáveis e protegidos contra ação de temperatura e vento;
- ativa a circulação sanguínea dos vasos do couro cabeludo: principalmente ao deitar, pois quando a criança fica na posição vertical, durante o dia, sua circulação sofre a ação da gravidade;
- desembaraça os fios, mantendo-os livres e com movimento;
- a criança percebe que é capaz de se cuidar sozinha e se arruma do modo que gosta.