



## Por que tomar banho?

Quando ainda usa a banheira, a criança adora tomar banho. Este é um momento de pura diversão. Entretanto, por volta dos 4 anos, começam os problemas dos pais: as crianças não querem tomar banho, choram, esperneiam, é uma verdadeira luta. O que fazer? Este é um comportamento infantil comum, mas que deve ser superado por ambos, criança e adulto. As crianças não gostam de tomar banho e não é só para fazer birra. Elas simplesmente não conseguem entender a importância desse cuidado com a higiene pessoal. “Por estarem em fase de desenvolvimento e internalização das regras sociais, elas não compreendem que a falta de asseio, além de provocar doenças, pode afastá-las dos amigos.”, segundo Marília Facco, psicóloga da PUC-SP.



Ilustração de pele contendo bactérias. Fonte: canaltech.com.br

A pele, o maior órgão do corpo humano, funciona como uma barreira natural contra a entrada de microrganismos, contendo diversas bactérias comensais. Estas bactérias, que ajudam a degradar as células mortas e destruir os resíduos eliminados por poros e glândulas, protegem a pele contra a entrada de outros seres vivos, causadores de doenças. Entretanto, quando essas bactérias proliferam de forma acentuada ou são drasticamente eliminadas, a pele pode ser danificada, permitindo a infestação, ou mesmo a infecção dos organismos patogênicos, os quais podem ser adquiridos pelas crianças enquanto brincam.

Aumento da produção de suor, oleosidade excessiva e células mortas, poluentes, restos de comida e sujeiras em geral são alguns dos fatores que propiciam a alteração do pH da pele. Aí, aparece o mau cheiro, que é um indicador de que a saúde da pele está comprometida.

### Combatendo o desequilíbrio

O banho permite que esses fatores sejam removidos, além de reduzir parte da população de bactérias patogênicas da pele, restabelecendo o equilíbrio de sua microbiota.

Assim, o banho ajuda a evitar a ocorrência de assaduras, micoses, piolhos, sarnas e alergias, além de deixar o corpo bem cheiroso. O que é preciso para ensinar a criança a se lavar sozinha, tomando um banho de maneira adequada?

- Usar água corrente, de preferência a uma temperatura de 36 a 37°C.
- Espalhar a espuma do sabonete com pouco perfume por todo o corpo, dando atenção a algumas regiões: atrás das orelhas, nuca, pescoço, dobras, glúteos, virilha e pés.
- Usar a esponja para remoção de sujeira mais pesada nos joelhos, cotovelos e pés;
- Enxaguar bem para a remoção completa do sabonete.
- Usar toalhas separadas para cabelos e corpo.
- Enxugar bem a virilha e o meio dos dedos dos pés.
- Não usar cotonete no ouvido.
- Fazer do banho um momento lúdico, divertido e relaxante, dialogando com a criança e lembrando-a dos passos principais do banho, com perguntas.
- Vestir roupas limpas após o banho.

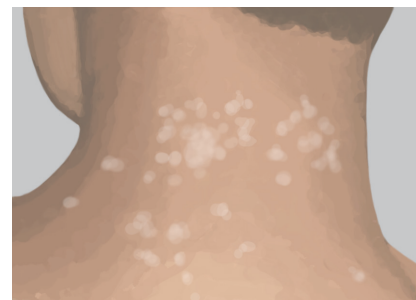


ilustração de infecção de pele causada por fungos

### REFERÊNCIAS

#### Revista

BONONHO, A. CUNHA, J.M. Por que temos que tomar banho? Revista Ciência Hoje das Crianças, 2007;176: 20. Revista Ciência Hoje, 2013; 305 (51): 5.

ESPÓSITO, B.P. A ensaboada história do sabão. Revista Ciência Hoje das Crianças, 2005; 157: 2-5.

#### Sites

ABC DA SAÚDE Cera do ouvido. Disponível em <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?72>. Acessado em 23 de julho de 2013.

História do Chuveiro Elétrico. Disponível em <http://www.thermosystem.com.br/br/pagina/historia-do-chuveiro-eletrico>. Acessado em 23 de julho de 2013.

FERNANDES, T. As bactérias da sua pele. Disponível em <http://cienciahoje.uol.com.br/noticias/microbiologia/as-bacterias-da-sua-pele>. Acessado em 22 de julho de 2013.

FOGAÇA, J. História do sabão. Disponível em <http://www.brasilecola.com/quimica/historia-sabao.htm>. Acessado em 2e de julho de 2013.

PIZZORNO, J.L. Penas, peles, pelos, escamas e outros revestimentos. Disponível em <http://chc.cienciahoje.uol.com.br/penas-peles-pelos-escamas-e-outros-revestimentos/>. Acessado em 23 de julho de 2013.

TEIXEIRA, J. Séculos de imundícies. Disponível em [http://veja.abril.com.br/121207/p\\_192.shtml](http://veja.abril.com.br/121207/p_192.shtml). Acessado em 23 de julho de 2013.

VENTURA, B. Tá limpo! Disponível em <http://chc.cienciahoje.uol.com.br/ta-limpo/>. Acessado em 23 de julho de 2013.