

# APOSTILA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 6 e 7º ANO



Escola Municipal Hildete Lomanto

Professor Leandro Fonsêca Lopes

Tempo de execução 4 aulas

2020

# APRESENTAÇÃO

- ▶ Esse Material foi pensado como forma alternativa de trabalho da disciplina de Educação Física da Escola Municipal Hildete Lomanto devido à pandemia de Corona Vírus que estamos passando. Evite sair de casa nesse período, saia somente para o que for extremamente necessário evite contato próximo com todas as pessoas e cuide bem de sua higiene pessoal. Lembre-se você não está de férias, aproveite esse tempo longe da escola e estude, ocupe sua mente com algo produtivo, leia bons livros, assista bons filmes, mantenha suas amizades de forma virtual, ah, não se esqueça de alongar e fazer alguma atividade física diariamente, e responder os exercícios no caderno, nos vemos em breve. Caso seja necessário, novo material será lançado nesse mesmo link fique atento(a).
- ▶ Professor Leandro.

# ***SUMÁRIO***

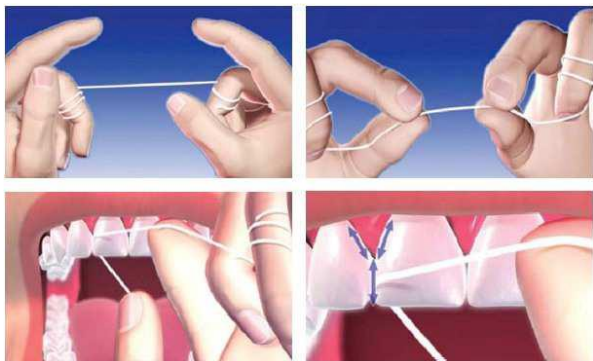
- ▶ **Noções de Higiene ..... 4**
- ▶ **Exercício de Fixação ..... 9**

# NOÇÕES DE HIGIENE

- ▶ A higiene corporal é um conjunto de cuidados que as pessoas devem ter com seu corpo para ter melhores condições de bem-estar e saúde mental. Consiste em medidas que garantem a limpeza do corpo, da mente e do ambiente, a fim de garantir a qualidade de vida das pessoas.
- ▶ **Como deve ser a higiene das orelhas?**
- ▶ Deve-se usar uma toalha ou hastes flexíveis com algodão nas pontas para fazer a limpeza somente das partes externas das orelhas e do conduto auricular, não deve-se aprofundar e nem utilizar de outros objetos ou a unha para esta tarefa pois poderá ocorrer o fato de estar empurrando a cera para dentro e assim correr o risco de problemas, caso houver alguma dificuldade ou sintomas como coceira, diminuição auditiva e dores o certo é procurar o Otorrinolaringologista.
- ▶ **Como deve ser a higiene do nariz?**
- ▶ Como no caso das orelhas não deve-se usar objetos ou a unha para tal, o correto é assoar o nariz, se houver dificuldade para retirar a secreção, pingue 01 conta-gotas cheio de soro fisiológico em cada narina uma de cada vez e assoar novamente o nariz. Manter os pelos curtos frequentemente evita a retenção de bactérias e a chance de infecção por elas causada.
- ▶ **Como deve ser a higiene dos olhos?**
- ▶ Como em qualquer forma de higiene corporal é muito importante que em primeiro lugar as mãos estejam bem lavadas, no caso dos olhos não são eles propriamente ditos a serem lavados, pois ao lacrimejar eles são lavados, porém a parte externa com os olhos fechados pode e deve ser lavada com água e sabonete de preferência neutro, não esfregar com força e enxaguar bem com água corrente.
- ▶ **Como deve ser a higiene bucal?**
- ▶ A higiene da boca deve ser feita pelo menos três vezes ao dia, e deve-se seguir a esta sequência após a alimentação :
  - a) Uso do fio dental;
  - b) Escovação dos dentes ;
  - c) Escovação da língua.



- ▶ Existe prevenção contra cáries?
- ▶ Sim, a prevenção começa com o recém-nascido, sendo a cárie uma doença transmissível não devemos soprar os alimentos do bebê para esfriar, não devemos beijar a boca do bebê, quanto mais tarde a criança for contaminada, mais tempo livre de cáries vai ficar.
- ▶ Como deve ser o uso adequado do fio dental?
- ▶ Existe uma técnica muito indicada, observe as mãos na ilustração abaixo.



- ▶ Técnica de uso do fio dental
- ▶ \* O fio dental deve ser usado no mínimo duas vezes por dia.
- ▶ \* Usa-se o fio dental antes de escovar os dentes.
- ▶ Palito de dente é ajudador ou vilão?
- ▶ O palito de dente é com certeza o vilão. O palito desgasta os dentes e fere a gengiva.

- ▶ O que é mau hálito?
- ▶ O mau hálito (halitose) é a liberação de odores desagradáveis provenientes da boca ou da respiração. Na maioria das vezes o mau hálito não é um problema de saúde, mas sim uma alteração fisiológica que muda o odor do hálito.



- ▶ Quais são as causas do mau hálito?
- ▶ Há mais de 50 causas possíveis para o mau hálito, ou halitose. O mau hálito pode ser consequência da alimentação, jejum prolongado, má higiene oral, baixo fluxo salivar. Alguns problemas de saúde como prisão de ventre, problemas renais ou hepáticos e diabetes podem acarretar o mau hálito. Outra causa é a saburra lingual, a qual é uma massa bacteriana que pode produzir odor ruim.
- ▶ Como evitar o mau hálito?
- ▶ Em primeiro lugar mantenha uma boa higiene bucal escovando os dentes com frequência, principalmente após as refeições. Também use fio dental entre os dentes, bocheche e gargareje e escove a língua. Isso ajuda a evitar as bactérias que são a principal
- ▶ causa do mau hálito.
- ▶ Existe um creme dental ideal?
- ▶ Não, resguardando as propriedades mínimas para que o produto tenha efeito qualquer um é bom, não existe um creme dental melhor do que outro, o importante é escovar os dentes corretamente, escovar bem a língua e saber usar o fio dental. Os dentes podem ficar escurecidos por uma série de fatores como uso de fumo, tratamento errado de canal e consumo de café. O clareamento dental é um procedimento que restaurará a cor branca dos dentes escurecidos.
- ▶ DICA: O ideal é a cada seis meses ir ao dentista para avaliar as condições dos dentes e gengivas.
- ▶ Higiene da Pele
- ▶ A pele é o revestimento externo do corpo, é também o maior e mais pesado órgão do corpo humano.
- ▶ A pele da mulher é igual a pele do homem?
- ▶ Sim. Porém na maioria dos casos como os homens cuidam menos de sua pele e submetem-se a atividades diferentes das praticadas pelas mulheres acabam tendo uma pele mais grossa e áspera.

- ▶ Como deve ser o banho para limpar a pele de todo o corpo de maneira adequada?
- ▶ A pele humana possui milhões de glândulas que produzem suor e substâncias parecidas com sebo. Sem fazer a limpeza a pele continua a produção, a partir daí causará um acúmulo gradativo dessas substâncias, que se somam a sujeira exterior e podem causar sérios danos à saúde. Como toda forma de higiene o banho é fundamental para uma boa saúde, sendo feito no mínimo 01 vez ao dia em média ( e 02 vezes ao dia ou mais dependendo da atividade física que é exercida por cada indivíduo e variação de temperatura). Deve-se lavar todo o corpo com água e sabão, tendo atenção às dobrinhas e virilhas, entre os dedos, o umbigo enfim todas as cavidades do nosso corpo, enxaguar bem e logo após secar bem todo o corpo. Assim você estará evitando micoses, piolhos, sarnas, seborréias, infecções urinárias, corrimento e muitas outras doenças relacionadas à falta de higiene. DICA: Não esfregue excessivas vezes ou com muita força a pele para evitar que haja remoção da camada de proteção natural que é formada pelas glândulas nos poros.
- ▶ Qual o sabonete ideal para o banho?
- ▶ Qualquer sabonete, desde que não irrite a pele, de preferência um sabonete neutro.
- ▶ O uso de cremes é recomendável? A que nível?
- ▶ Sempre que possível usar protetor solar no verão e creme hidratante no inverno.
- ▶ Como deve ser a higiene das partes íntimas?
- ▶ Como via de regra lavar com água e sabonete de preferência neutro, manter os pelos curtos, e principalmente no caso das mulheres após usar o sanitário para urinar lavar com ducha, tanto a mulher quanto o homem após defecar mesmo tendo feito uso do papel higiênico é recomendado que use a ducha ou tome banho.
- ▶ A higiene da mulher altera no período menstrual?
- ▶ Sim, a mulher tem como recurso o absorvente e toda vez que fizer a retirada do
- ▶ mesmo deve lavar as partes íntimas.
- ▶ Qual deve ser o material mais indicado para roupas íntimas?
- ▶ Para as partes íntimas é aconselhável peças de algodão e as roupas de forma que permitam boa ventilação. Sempre que tomar banho substitua as roupas usadas por roupas limpas.
- ▶ Higiene das unhas
- ▶ Lembre-se cortar as unhas e mantê-las curtas e sempre limpas, são medidas importantes para prevenir certas doenças. Quando a pessoa coloca a mão na boca, a sujeira armazenada debaixo das unhas pode conter microorganismos e dar origem a verminoses e outras doenças intestinais. É bom lembrar também que o hábito de roer as unhas leva a um risco maior de obter doenças e inclusive as relacionadas à falta de higiene.

- ▶ Higiene dos Cabelos
- ▶ Os cabelos devem estar sempre lavados (em média duas vezes por semana) além de penteados. Deve-se cortar regularmente pois quanto menor forem melhor será a ventilação e a limpeza. Os cabelos grandes e sujos facilitam o aparecimento e a proliferação de piolhos, acumulam-se facilmente poeira e gorduras que precisam ser eliminadas. É sempre agradável observarmos cabelos limpos, brilhantes, cheirosos e bem cortados.
- ▶ Chulé
- ▶ Popularmente conhecido como chulé, a bromidrose é um mau cheiro causado pela interação
- ▶ de bactérias com o suor da região plantar. No entanto, é mais comum que o odor fétido do chulé apareça em pessoas com sudorese excessiva, isso pode vir acompanhado de um aspecto esbranquiçado da pele ou de uma descamação dos pés. Para amenizar o cheiro desagradável, a solução é diminuir o suor dos pés ou abaixar o número de bactérias presentes na região com o uso de desodorantes e antitranspirantes que diminuem a flora bacteriana e a transpiração. O que resulta numa diminuição do odor fétido característico da bromidrose.
- ▶ DICA: Os calçados também tem que ser lavados a cada 15 dias, alimentação ácida, estresse e meias sintéticas também influenciam no agravo do caso.
- ▶ Saiba como evitar o chulé
- ▶ É muito importante manter alguns cuidados básicos de higiene para que o mau cheiro indesejável fique longe dos seus pés, deve-se lavar bem os pés, se possível usar um sabonete anti-séptico e uma escova macia, inclusive entre os dedos e as unhas, não se esquecer de secá-los e não usar o mesmo calçado todos os dias. Pés mal lavados acumulam resíduos de sabão, sujeira e suor entre os dedos e unhas, neste caso ocorrerá a proliferação de fungos nos pés, o que pode resultar em um odor fétido mais forte.
- ▶ Excesso de suor e mau cheiro nas axilas, o que fazer?
- ▶ O mau cheiro nas axilas é causado pela hiperidrose que é a produção excessiva de suor pelas glândulas sudoríparas. Entre suas causas estão os estímulos emocionais (hiperidrose emocional) ou uma maior sensibilidade dos centros reguladores de temperatura, pois a sudorese está diretamente ligada ao controle da temperatura corporal, e sendo que a falta de higiene ou má higiene contribui para a piora do quadro. DICA: O melhor a fazer é lavar e secar bem as axilas, usar roupas de algodão e que permitam a ventilação além de usar desodorante antitranspirante.



# EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

- ▶ Responda no caderno:
- ▶ 01 - Como devemos proceder para higienizar de forma correta as orelhas e o nariz?
- ▶ 02 - A higiene da boca deve ser feita pelo menos três vezes ao dia, e deve-se seguir uma sequência após a alimentação. Descreva as etapas desta sequência e explique cada uma delas.
- ▶ 03 - O mau hálito (halitose) é a liberação de odores desagradáveis provenientes da boca ou da respiração. Na maioria das vezes o mau hálito não é um problema de saúde, mas sim uma alteração fisiológica que muda o odor do hálito. Explique as causas do mau hálito e como podemos evitá-lo.
- ▶ 04 - Popularmente conhecido como chulé, a bromidrose é um mau cheiro causado pela interação de bactérias com o suor da região plantar. Como podemos evitar o chulé?
- ▶ 05 - O que podemos fazer para evitar o mau cheiro nas axilas?
- ▶ 06 - Qual o perigo de não mantermos as unhas bem higienizadas?
- ▶ 07 - Como deve ser o banho para limpar a pele de todo o corpo de maneira adequada?
- ▶ 08 - Marque V para as alternativas verdadeiras e F para as falsas.
- ▶ ( ) Ao secar o corpo após o banho, siga a sequência dos membros inferiores para superiores.
- ▶ ( ) Não use a mesma roupa repetidas vezes sem lavá-la e passá-la.
- ▶ ( ) Evite levar as mãos à boca, olhos, nariz, ouvidos ou partes íntimas sem necessidade, pois assim você estará evitando de levar microorganismos para estas partes.
- ▶ ( ) Limpe diariamente seu celular com álcool para eliminar as bactérias.
- ▶ ( ) Lave as mãos somente ao sair do banheiro.
- ▶ ( ) Evite encostar a boca nas latinhas de refrigerante, certifique-se de que estão lavadas ou use canudinhos.
- ▶ ( ) Durante a prática de esportes compartilhe blusas, coletes, calções ou outros utensílios já usados e suados no momento da prática.