

# GUIA DO BANHO

SOCIEDADE BRASILEIRA  
DE DERMATOLOGIA





## **DIRETORIA 2021 - 2022**

### **PRESIDENTE**

Mauro Yoshiaki Enokihara | SP

### **VICE-PRESIDENTE**

Heitor de Sá Gonçalves | CE

### **TESOUREIRO**

Carlos Baptista Barcaui | RJ

### **SECRETÁRIA-GERAL**

Cláudia Carvalho Alcantara Gomes | RJ

### **1º SECRETÁRIO**

Geraldo Magela Magalhães | MG

### **2º SECRETÁRIO**

Beni Moreinas Grinblat | SP

# 10 dicas

para tornar seu ritual  
de **higiene** um hábito ainda  
mais agradável

## GUIA DO BANHO



*Para os dermatologistas, os banhos curtos, com água fria ou morna, ajudam o corpo humano a se livrar das impurezas (inclusive as causadas pela poluição).*

*O banho também é importante para remover resíduos, como o suor e trazer sensação de bem-estar.*

**COM GUIA DO BANHO, A SOCIEDADE BRASILEIRA  
DE DERMATOLOGIA REFORÇA JUNTO À POPULAÇÃO  
A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE E LIMPEZA DIÁRIAS.**

**Todos queremos ter saúde e manter uma imagem positiva para nós mesmos e diante de nossos familiares, amigos e colegas de trabalho e escola. Para tanto, manter o hábito de tomar banhos regularmente, pelo menos um por dia, é fundamental.**

**Assim, para ajudar você a entender a necessidade dessa rotina de higiene e limpeza, a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) preparou esse pequeno guia prático para tornar o seu banho diário ainda mais agradável.**

**Leia e compartilhe essas recomendações simples, mas que podem fazer a diferença na sua vida e nas das pessoas que você gosta e com quem convive.**

# GUIA DO BANHO

**1** O banho diário é um hábito que deve ser praticado e estimulado nas diferentes faixas etárias, pois a falta de higiene pode ser prejudicial à saúde, em especial neste período de pandemia, quando a limpeza da pele e cabelos, ajuda na proteção contra o coronavírus.

Porém, há outros problemas que podem ocorrer pela falta de banho e higiene. São exemplos: micoses, doenças infecciosas por bactérias, agravo do envelhecimento cutâneo pela deposição na pele de hidrocarbonetos da poluição ambiental e impregnação por detritos de descamação cutânea e oleosidade.



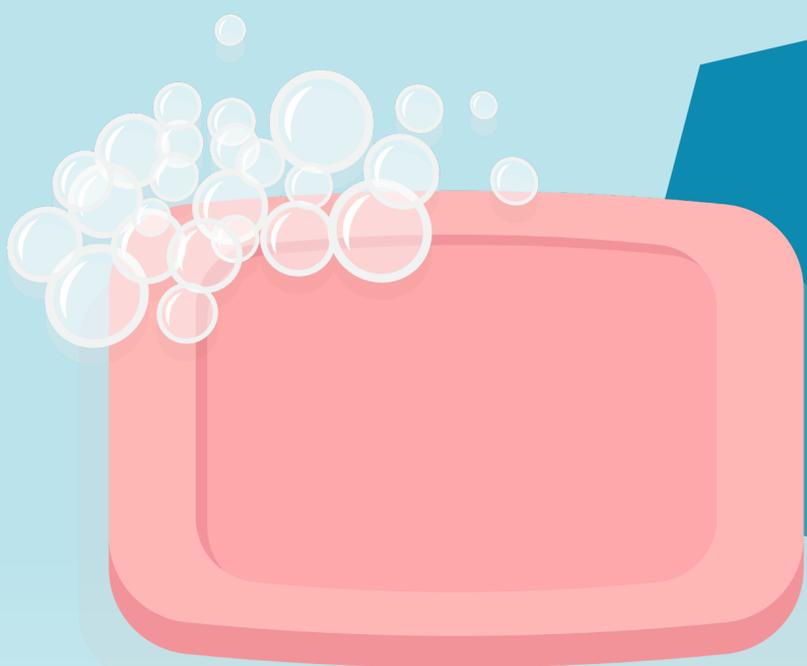
**2** A definição da quantidade de banhos por dia deve levar em conta questões ambientais (temperatura, umidade, clima), o tipo de atividades praticadas em cada período e o acesso à água, entre outros fatores.



## GUIA DO BANHO

# 3

O hábito do banho ajuda o organismo a se manter saudável e equilibrado, eliminando impurezas, inclusive as causadas pela poluição e pelo suor, trazendo sensação de bem-estar.

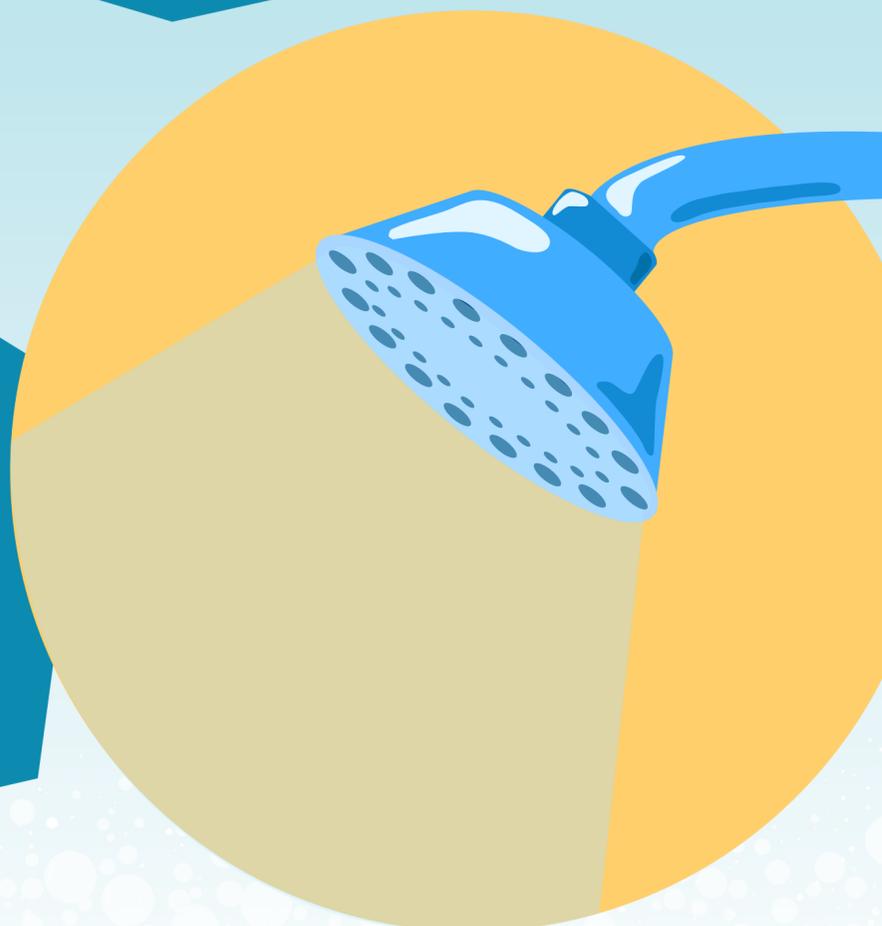


A rotina de limpar o corpo com o banho diário com água fria e morna não compromete a camada de sebo que ajuda na hidratação da pele.

# 4

# 5

O banho deve ser curto. O tempo de duração varia de cinco a dez minutos. Recomenda-se o uso de água fria ou morna, evitando-se a com temperatura elevada.



## GUIA DO BANHO

# 6

A água quente contribui com o ressecamento da pele e dos cabelos. Por sua vez, a água fria ajuda a aumentar os níveis de alerta e a liberação de endorfina. Além disso, os banhos desta forma são mais econômicos pelo menor gasto de eletricidade.



# 7

O uso de produtos de limpeza corporal (sabão e sabonetes, em barra, líquido ou gel) deve ser adotado, especialmente os de pH próximo a 5, que é o pH natural. Eles facilitam a retirada de impurezas e mantêm a integridade da pele.

# 8

Não se recomenda o uso rotineiro e indiscriminado de sabonetes antissépticos em todo o corpo, pois, geralmente, têm um pH alcalino (alto), o que danifica a integridade da barreira natural da pele.



## GUIA DO BANHO

9

Durante o banho, sugere-se evitar também o uso excessivo de produtos de limpeza. Quando aplicados, devem ser usados predominantemente nas mãos, pés e regiões de dobras (axilas, mãos, pés, pescoço, entre os glúteos, perianal e genitais). Também não se recomenda esfregar demais a pele com buchas ou esponjas.



Recomenda-se o uso de hidratante logo após a ducha, se possível ainda dentro do banheiro, o que facilita a penetração do creme na pele. Por sua vez, o enxugamento do corpo deve ser feito de forma suave, sem movimentos bruscos.

10



# GUIA DO BANHO

SOCIEDADE BRASILEIRA  
DE DERMATOLOGIA



GESTÃO 2021 - 2022