# Relógio contra a saúde

Infelizmente hoje, falar sobre a higiene pessoal já não é tão comum como se falar sobre a música mais tocada. Deixada de lado, a higiene foi perdendo aos poucos sua importância, fato que chega a ser muito preocupante nos dias autuais, com o número de doenças infecciosas aumentando, o ideal seria que cada vez mais se a população ficasse atenta com os cuidados básicos de higiene.

Como corremos contra o relógio, como vivemos em um mundo que nos cobra cada vez mais e o tempo, que nos parece cada vez mais curto, acabamos deixando de lado ações fundamentais para nossa saúde. Pelo fato de estarmos em uma rotina muito agitada, ao irmos ao banheiro, por exemplo, compressa, esquecemos de lavar as mãos de maneira adequada, quando nos lembramos de lava-las, pois na maioria das vezes, muitos, deixam de realizar tal fato.

Quando crianças, as mães trazem para si, a responsabilidade pela saúde do seu filhos, porem, quando adolescentes, essa responsabilidade cai sobre os ombros dos mesmo, a partir desse momento os jovens tem que começar a pensar e a levar a serio seus hábitos de higiene pessoal.

Dessa forma, mesmo com nossa maratona contra o relógio, devemos reservar um tempo para tomarmos os devidos cuidados com nossa higiene, evitando assim, doenças e nos proporcionado uma boa saúde e uma vida mais tranquila.