

## Higiene pessoal

### (parte 1 de 2): Limpeza é metade da fé



IslamReligion.com

Os muçulmanos em todo o mundo têm padrões extremamente altos de higiene pessoal, porque o Islã dá grande ênfase na limpeza e purificação física e espiritual. Enquanto a humanidade em geral usualmente considera a limpeza um atributo agradável, o Islã insiste nela. Os muçulmanos devem cuidar da higiene pessoal assegurando-se de que estejam bem cuidados e que seus corpos, roupas e ambiente ao redor estejam limpos. O profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, informou a seus companheiros e, portanto, a todos nós, sobre a importância de limpeza quando disse: **"a limpeza é metade da fé."**<sup>[1]</sup> O Alcorão é mais específico e diz:

**“Verdadeiramente, Deus estima os que se arrependem e cuidam da purificação.” (Alcorão 2:222)**

A higiene pessoal é desejável em todas as horas, mas certos aspectos da higiene pessoal não são apenas importantes, mas também compulsórios. De acordo com os eruditos, a limpeza é de três tipos: purificação ou lavagem ritual para realizar a oração; manter o corpo, roupas e ambiente limpos; e especificamente remover a sujeira que se acumula nas várias partes do corpo como dentes, narinas, sob as unhas, nas axilas e em torno da região púbica.

### Lavagem ritual

A palavra árabe para pureza é tahara e significa estar livre de sujeira, espiritual e física. A pureza é a chave para a oração. Tahara espiritual significa estar livre de pecado e idolatria e denota acreditar na Unicidade de Deus. É tão importante quanto a limpeza física. Antes de uma pessoa se apresentar diante de Deus na conexão especial que é a oração, deve assegurar-se de que seu coração esteja livre

de pecado, arrogância e hipocrisia. Uma vez que isso se concretize, ou pelo menos muito desejado, ela é capaz de se limpar de todas as impurezas físicas. Isso geralmente é alcançado usando água.

**“Ó vós que credes! Sempre que vos dispuserdes a observar a oração, lavai o rosto, as mãos e os antebraços até aos cotovelos, esfregai a cabeça, com as mãos molhadas e lavai os pés, até os tornozelos. E, quando estiverdes polutos, higienizai-vos.” (Alcorão 5:6)**

Antes da oração obrigatória ou voluntária uma pessoa deve se assegurar de que esteja em estado de limpeza e faz isso realizando o *wudu* (geralmente traduzido como ablução) ou *ghusl* (um banho completo). O *wudu* livra o corpo de impurezas menores e o *ghusl* limpa o corpo de impurezas maiores. O *ghusl* deve ser realizado depois da relação sexual ou qualquer atividade sexual que libere fluidos corporais. O *ghusl* também é realizado após o término do período menstrual de uma mulher ou do sangramento pós-parto.

Limpar ritualmente o corpo através do *wudu* inclui lavar as mãos, enxaguar a boca e o nariz, lavar o rosto, lavar os braços até os cotovelos, esfregar a cabeça (e barba), lavar as orelhas, incluindo atrás das orelhas e lavar os pés até os tornozelos. Uma pessoa não precisa repetir essa ablução para todas as orações, a menos que tenha quebrado seu *wudu* através de um dos seguintes métodos: urinar ou defecar, soltar gases, comer carne de camelo, dormir enquanto estiver deitada, perder a consciência, tocar diretamente a área genital ou excitar-se sexualmente o suficiente para liberar uma secreção.

Nas tradições do profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, somos informados de que no Dia do Juízo aqueles que completam um *wudu* perfeito serão identificáveis pela luz que brilha das áreas lavadas em *wudu*.<sup>[2]</sup> O profeta Muhammad também ensinou aos crentes a realizar o *wudu* de forma a respeitar o meio-ambiente. A água era geralmente escassa e ele recomendou o uso de pouca água como necessária para completar o *wudu* corretamente. Entretanto, em certas ocasiões era obrigatório tomar um banho completo (*ghusl*), com a água tocando todas as partes do corpo.

Sob certas condições a purificação ritual pode ser feita sem água. É chamada de *tayammum* ou ablução seca. Se não houver água disponível em quantidades suficientes ou se for perigoso usar água, por exemplo se uma pessoa estiver ferida ou muito doente, pode ser usada terra limpa. O *tayammum* é realizado batendo as mãos suavemente sobre terra limpa e, então, passando a palma de cada mão nas costas da outra, a poeira é soprada e as mãos passadas no rosto. Essas ações são realizadas no lugar do *wudu* ou *ghusl*.

**“... porém, se estiverdes enfermos ou em viagem, ou se vierdes de lugar escuso ou tiverdes tocado as mulheres, sem**

**encontrardes água, servi-los do tayamum com terra limpa, e esfregai com ela os vossos rostos e mãos. Deus não deseja impor-vos carga alguma; porém, se quer purificar-vos e agraciar-vos, é para que Lhe agradeçais." (Alcorão 5:6)**

Embora Deus espere que aqueles que O adoram estejam limpos ritualmente, Ele é misericordioso e permite certas concessões. Deus diz no **Alcorão (2:286)** que não sobrecarrega uma pessoa além de sua capacidade. Portanto, o tayammum é uma das concessões, como é limpar sobre as meias, véus e turbantes.

O Islã é uma religião holística que leva em consideração a necessidade da humanidade por um equilíbrio entre saúde e bem-estar físico, emocional e espiritual. Higiene pessoal e limpeza, tanto física quanto espiritual, mantém o corpo e a mente livres de doenças. A limpeza é uma parte importante dos padrões e valores elevados que são inerentes ao Islã.

---

#### Footnotes:

[1] *Saheeh Muslim.*

[2] *Saheeh Al-Bukhari.*

## (parte 2 de 2): A maneira natural

Os muçulmanos acreditam que toda a humanidade nasce sabendo de maneira inata que Deus é Único. É um estado natural de ser onde instintivamente se sabe que existe um Criador e nossa maneira natural de vida é adorá-Lo e agradá-Lo. A palavra árabe para esse estado de ser é *fitrah* e linguisticamente significa fazer algo existir pela primeira vez em sua condição mais pura e natural. O profeta Muhammad disse que **toda criança nasce em estado de fitrah, com o entendimento correto de Deus.**<sup>[1]</sup>

O respeitado erudito e historiador muçulmano At-Tabari descreveu *fitrah* com a maneira ou religião de Deus. A religião do Islã é uma forma holística de vida. Abrange o bem-estar emocional, físico e espiritual e levam em consideração as necessidades naturais da humanidade. Quando mencionamos a *fitrah* em relação à higiene pessoal, queremos dizer coisas feitas para melhorar a saúde e bem-estar geral. Algumas ações estão de acordo com a maneira natural - a forma que agrada a Deus e é benéfica para a humanidade.

As tradições do profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, incluem conselho sobre ações que são parte de uma maneira

natural de manter a higiene pessoal. Ele disse que: "**Cinco coisas são parte da fitrah: raspar o pelo púbico, a circuncisão, aparar o bigode, remover os pelos das axilas e cortar as unhas.**"<sup>[2]</sup> Acredita-se que seja a maneira antiga, a maneira natural, seguida por todos os profetas e ordenada aos crentes pelas leis que trouxeram.<sup>[3]</sup> Examinemos cada uma das cinco ações de fitrah em relação à limpeza e higiene pessoal.

## Raspar os pelos púbicos

É obrigatório que as impurezas sejam completamente removidas antes da oração; portanto, a remoção dos pelos púbicos facilitam a manutenção da limpeza. Embora o profeta Muhammad tenha recomendado que fossem arrancados, o pelo pode ser removido por qualquer método que seja mais seguro e mais fácil para cada indivíduo. O pelo que cresce ao redor da região púbica é geralmente muito áspero e espesso e após o uso do banheiro alguns traços de fezes e urina podem ficar retidos entre os pelos ou na pele.

Os muçulmanos são encorajados a manter a área genital e as roupas íntimas o mais limpas possível. O profeta Muhammad aconselhou aos crentes usar a mão esquerda para se limparem cuidadosamente após usar o banheiro. Se não limparmos essa área adequadamente, nossos corpos se transformam em terreno fértil para doenças incluindo infecções do trato urinário. Na época do profeta Muhammad eles usavam pedras ou argila seca, mas hoje em dia temos o luxo do papel higiênico. Entretanto, apenas o uso do papel não é suficiente. Depois que todos os traços de impureza forem removidos com o papel higiênico, se possível, deve ser usada água para uma limpeza completa da área. As casas muçulmanas geralmente têm duchinhas ou jarros de água disponíveis próximos ao vaso sanitário para facilitar a limpeza.

## Circuncisão

A maioria dos eruditos muçulmanos concorda que a circuncisão é obrigatória para os homens, se não temerem que possa prejudicá-los. A circuncisão facilita manter o pênis limpo de traços de urina, sujeira ou impurezas e envolve cortar a pele que cobre a glande. Não envolve esfolar a pele ou parte do pênis. De fato, fazê-lo causaria dano deliberado e seria contra os ensinamentos do Islã. A circuncisão feminina não é parte dos rituais obrigatórios do Islã.

## Aparar o bigode

O profeta Muhammad deixou claro para seus seguidores que devem aparar seus bigodes, mas deixar suas barbas.<sup>[4]</sup> Os eruditos têm opiniões diferentes sobre se o bigode deve ser raspado completamente, entretanto, todos concordam que deve ser aparado para que o cabelo não cubra os lábios ou entre na boca. É

importante que a área ao redor da boca seja mantida limpa para que não emita mau cheiro.

## Arrancando os pelos das axilas

Embora arrancar seria a melhor maneira para remover o pelo das axilas, pode não ser o mais confortável. Portanto, qualquer método de remoção de pelos é permissível. Remover os pelos das axilas facilita a limpeza de uma área do corpo onde existe acúmulo de suor e sujeira. O pelo, combinado com escuridão e umidade formam um lugar ideal para o crescimento de bactérias.

## Corte das unhas

A razão principal para manter as unhas curtas é limpeza e higiene. Sujeira e bactérias podem facilmente ficar retidas sob as unhas e serem passadas adiante para outras pessoas, especialmente na preparação de alimentos ou em um ambiente médico. Ter unhas das mãos e dos pés sujas e longas não é saudável e é anti-higiênico.

Para garantir que seus seguidores fossem bem cuidados e limpos, o profeta Muhammad ordenou que o pelo fosse removido das axilas e da região púbica e as unhas e bigodes aparados pelo menos a cada quarenta dias.<sup>[5]</sup> A higiene pessoal é importante no Islã. Para adorar a Deus corretamente é necessário se empenhar para estar saudável em mente e corpo. A limpeza física é tão importante quanto a limpeza espiritual. O Islã nos fornece orientações claras. Nosso propósito é adorar a Deus e nos é pedido que asseguremos que todas as nossas ações comecem com a intenção de agradar a Deus. Agradar a Deus é o objetivo final e Deus nos lembra no Alcorão que a limpeza é agradável para Ele.

**“Verdadeiramente, Deus estima os que se arrependem e cuidam da purificação.” (Alcorão 2:222)**

---

### Footnotes:

[1] *Saheeh Muslim*

[2] *Saheeh Al-Bukhari, Saheeh Muslim.*

[3] *AS-Shawkaani, Nayl al-Awtaar, Baab Sunan al-Fitrah*

[4] *Saheeh Al-Bukhari*

[5] *Saheeh Muslim*

