

ROTEIRO DE ESTUDO DE EDUCAÇÃO FÍSICA • ENSINO FUNDAMENTAL • 6º ANO

Higiene Pessoal

Higiene é um termo utilizado para designar um conjunto de medidas e conhecimentos recorrentes na promoção e manutenção da saúde. O termo “higiene” tem origem na palavra grega *hygies*, que significa “sadio”; também está relacionado à deusa da mitologia grega Hígia. Tal divindade era considerada a protetora da saúde e do bem-estar orgânico.

A palavra “higiene” sempre esteve muito relacionada à especificação da higiene pessoal, ou seja, aos hábitos que promovem e mantêm a saúde do indivíduo. Como a saúde vai muito além do fato de não se estar doente, estando relacionada também ao bem-estar físico, mental e social, atualmente, a definição de higiene vai muito além e ganha novos adjetivos e significados e, assim, vincula-se, também, a um bem-estar maior.

Tais hábitos, que, para nós, são tão corriqueiros já foram, no passado, totalmente desconhecidos, fato que contribuiu para os grandes surtos de doenças, como a peste negra (peste bubônica), na Europa, do Período Medieval, e até para a tuberculose, uma das doenças pulmonares dos séculos XIX e XX.

No Brasil, os fatores cultural e climático influenciaram os nossos banhos diários, hábito que herdamos dos índios brasileiros. Mas foi só a partir do início do século passado que a importância dos hábitos de higiene foi sendo divulgada por cientistas do mundo inteiro e se fortaleceu, devido às grandes empresas de cosméticos que surgiam.

A higiene pessoal foi facilitada pelo avanço tecnológico e pela inserção dos banheiros dentro das residências, pois, antigamente, os dejetos eram jogados no meio das ruas e a preocupação em lavar as mãos e cabelos não existia. Atualmente, o cenário é completamente diferente, com grande parte da população tendo acesso à rede de água encanada e esgoto. Atividades como banhos diários e lavar as mãos se tornaram banais, melhorando a qualidade e a vida saudável das pessoas.

Regras Básicas de Higiene Pessoal

A higiene pessoal representa manter o corpo limpo e saudável. Para ter uma boa higiene, é necessário seguir algumas regras básicas.

Sempre lave as mãos

As mãos são os principais pontos de contato com os objetos externos e, por isso, podem conter inúmeras bactérias que estavam nos locais que teve contato. Assim, é importante lavar as mãos ao chegar a casa da rua, se estiver doente ou perto de uma pessoa doente, após usar o banheiro, quando tocar em dinheiro etc. Para fazer a completa higienização das mãos, faça muita espuma, passando uma mão na outra, e lave bem embaixo das unhas e entre os dedos. Depois, enxague-as.

Mantenha o corpo limpo

Tome banho diariamente e lave corretamente cada parte do corpo. Lave os cabelos no mínimo três ou quatro vezes por semana. Após se ensaboar e retirar o sabão com água corrente, deixe seu corpo bem seco.

Higienize a boca adequadamente

A boca é uma parte do corpo que precisa de cuidados. Após as refeições, escove os dentes de forma adequada: na frente, atrás e em cima dos dentes. Use fio dental para fazer a limpeza entre os dentes e eliminar possíveis resíduos que se alojaram. Visite o dentista pelo menos de 6 em 6 meses ou de acordo com o que foi orientado.

Mantenha as unhas limpas

Geralmente, as unhas devem ser cortadas e lixadas. Observe, diariamente, se não há vestígios de sujeira embaixo delas. Cuide também das unhas dos pés. Caso não consiga cuidar delas, procure a ajuda de uma pessoa especializada.

Outras dicas essenciais

- Vá ao médico, caso visualize problemas pelo seu corpo.
- Cuide dos seus pés.
- Use um hidratante para ter uma pele macia e evitar ressecamento e descamação.
- Realize a higiene genital.

Principais Tipos de Higiene Alimentar

Os alimentos devem ser desinfetados para evitar que o organismo entre em contato com vermes que possam causar doenças. É necessário saber como eles devem ser manuseados e guardados de forma correta, a fim de evitar esses males. Uma dica é que crianças ou pessoas doentes devem evitar o consumo de alimentos requeitados e sempre observar o prazo de validade dos produtos.

Higiene Bucal

A higiene bucal está relacionada diretamente com os cuidados com a boca. Aconselha-se fazer uma higiene completa dela, a fim de evitar doenças, como gengivite, cáries, mau hálito e outros desconfortos. A correta higienização da boca possui regras, para que sejam removidos os resíduos e as placas bacterianas. Além disso, é importante usar o fio dental diariamente e realizar visitas ao dentista.

A higiene bucal é essencial não só para a manutenção da saúde bucal, mas de todo o organismo. Muitas doenças bucais podem levar a outras doenças ou agravá-las, por exemplo, doenças cardíacas. Dentre as doenças bucais mais comuns, podemos destacar: placa bacteriana, cárie dentária, gengivite e periodontite.

A higiene bucal deve começar mesmo antes dos primeiros dentes emergirem. A higienização da boca do bebê deve ser realizada com a utilização de fralda limpa ou gaze embebida em água filtrada ou fervida.

Com o aparecimento de alguns dentes, a limpeza já deverá ser feita com escova pequena e macia e com a utilização de uma pequena quantidade de creme dental com flúor (cerca de um grão de arroz). No entanto, a limpeza deverá ser limitada a duas vezes por dia. Com o passar do tempo, as escovações serão mais frequentes e deverá ser feito uso de fio dental.

Para manter uma boa higiene bucal, é importante:

- Escovar os dentes todos os dias, após cada refeição e antes de dormir.
- Escovar os dentes com escova de cerdas macias, creme dental com flúor e complementando com o uso de fio dental entre todos os dentes. É importante passar o fio dental duas vezes em cada dente e manter uma alimentação saudável, evitando, principalmente, alimentos ricos em açúcar.

Higiene Pessoal e Coletiva

A higiene pessoal compreende medidas de autocuidados para promover a saúde do indivíduo. Assim, a higiene pessoal envolve outros tipos de higiene, como a corporal, estando incluída aqui também a bucal, além da mental. Os cuidados com a higiene pessoal são essenciais para a promoção da saúde e devem ser feitos regularmente. Alguns exemplos são:

- tomar banho;
- lavar as mãos;
- escovar os dentes;
- dormir adequadamente no mínimo 8 horas por noite e, assim, ter um melhor rendimento;
- realizar atividades físicas, entre outros.

A higiene coletiva, também denominada higiene pública, tem medidas tomadas em relação à saúde pública, buscando o bem comum. Diante disso, as medidas tomadas beneficiam toda a comunidade. Algumas delas são:

- rede de esgoto;
- água tratada;
- coleta de lixo;
- campanhas de vacinação, entre outras.

Além disso, a higiene coletiva envolve atitudes pessoais que geram um convívio social saudável, como, por exemplo, a manutenção de ambientes coletivos limpos e de boas relações sociais.

Higiene Infantil

A infância é o momento que a criança aprende a cuidar do corpo e os responsáveis por ensinar hábitos saudáveis são os pais. A escola também é um dos locais que irá ajudar as crianças a terem esse hábito. Com o passar do tempo, as crianças irão se acostumar com as tarefas relacionadas à higiene e, futuramente, irão fazer isso automaticamente. Os principais passos para ensinar higiene pessoal para crianças é ajudá-las a escovar os dentes, depois lavar as mãos, pentear os cabelos e tomar banho.

Higiene do Trabalho

A higiene do trabalho, também chamada de higiene ocupacional ou industrial, é uma ciência que faz parte da medicina e da segurança do trabalho. Tem o objetivo de antecipar, reconhecer e realizar avaliações e controles dos riscos que podem ser encontrados dentro do ambiente de trabalho e, conseqüentemente, afetar a vida dos trabalhadores.

Higiene Ambiental

A higiene ambiental se refere ao cuidado e à preservação das condições sanitárias de um determinado local, com o objetivo de evitar danos à saúde do homem. Exemplos práticos da higiene ambiental: limpar a casa, arrumar o quarto, descartar o lixo nos locais corretos etc.

Higiene Mental



Cuidar da mente é parte importante dos hábitos de higiene. Isso se concretiza quando realizam atividades relaxantes, como sair com os amigos, ler, escutar música, exercitar o corpo ou fazer qualquer coisa que gostamos nas horas vagas.

Especialistas acreditam que manter essas atividades contribui para uma boa memória, deixa a pessoa mais concentrada, o que ajuda no bom desempenho profissional e estudantil, no caso das crianças e dos jovens.

Muito se tem falado em novos hábitos de higiene, necessários a minimizar o contágio pelo novo coronavírus, mas o que seria higiene mental? Falar de higiene mental é falar da proteção (ou limpeza) da mente contra pensamentos destrutivos, medo, ansiedade e outros. Significa gerar impulsos positivos para a mente, transformar criativamente a realidade, tirar lições positivas. A higiene mental é, portanto, essencial para que a pessoa esteja em equilíbrio e interaja de forma saudável com os outros e com as circunstâncias da vida. Assim como precisamos cuidar do nosso corpo, precisamos, também, cuidar da nossa mente, para mantermos um melhor equilíbrio e qualidade de vida. Para isso, recomenda-se:

- Procure alimentar bons pensamentos;
- Foque nos aspectos positivos do dia a dia;
- Pense em possibilidades em vez de focar nas dificuldades, canalize as energias para as soluções;
- Fale sobre seus sentimentos, e não guarde sentimentos ruins;

Assim, é importante que os pais atuem mostrando, na rotina de casa, quais são os cuidados que a criança deve ter com seu corpo para a manutenção de sua saúde, como a importância de tomar banho, lavar o rosto, escovar os dentes, vestir roupas limpas, entre outras ações. A partir dos seis anos de idade, a criança já está madura para cuidar de sua higiene corporal, mas é importante manter a supervisão de um adulto.

A escola também tem papel fundamental nesse processo, esclarecendo e conscientizando a população, desde as Séries Iniciais, sobre o que são hábitos de higiene, a importância de manter a limpeza corporal, a postura correta, entre outras ações que lhe promoverão a saúde. Na escola, a criança conscientiza-se sobre aspectos que envolvem não só a sua saúde individual, mas a de toda a comunidade.

Disponível em: <https://higiene-pessoal.info/> com adaptações <https://escolakids.uol.com.br/ciencias/tipos-de-higiene.htm> (com adaptações); <https://www.ifpb.edu.br/joaopessoa/noticias/2020/06/gestao-de-pessoas-lanca-materiais-sobre-saude-em-tempos-de-pandemia/cartilha-higiene-mental-e-saude-social-ifpbjp.pdf>. (com adaptações).



O combate à covid-19 virou uma emergência no mundo inteiro. Milhões de pessoas adotaram o isolamento social e mudaram hábitos de higiene para conter a disseminação do vírus. Mesmo em casa, os cuidados com a limpeza devem ser

redobrados, especialmente quando há, dentre os residentes, idosos acima de 60 anos ou portadores de doenças crônicas ou respiratórias, conforme alerta o Ministério da Saúde.

Esfregar as mãos com água e sabão por 20 segundos, várias vezes ao dia, e higienizar com álcool a 70% os objetos de uso cotidiano são as recomendações básicas. Mas é preciso que outros cuidados de limpeza sejam incluídos na rotina diária, para que toda a família fique mais protegida da contaminação.

Higienize superfícies de contato

Limpe frequentemente mesas, cadeiras, maçanetas, interruptores, pias e outras superfícies que as pessoas tocam com as mãos. As recomendações a seguir são do *Centers for Disease Control and Prevention* (agência do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos).



- Utilize desinfetantes apropriados (produtos com cloro ou o próprio álcool 70%) de acordo com o material onde será aplicado.



- Se possível, faça a limpeza com luvas e mantenha o ambiente arejado.



- Se alguém da casa estiver com sintomas da doença, a higienização deve ser feita pela própria pessoa, no cômodo em que estiver isolada.



- É importante lavar as mãos logo após limpar as superfícies.

Higienize celular e outros objetos pessoais

Desinfete o celular três vezes ao dia, no mínimo. Quanto mais é usado, maior o risco de ser um condutor do vírus e, portanto, maior a necessidade da higienização. Para os equipamentos eletrônicos, o indicado é utilizar o álcool isopropílico 70% (não é a versão em gel). Desligue o celular, tire a capinha e aplique o produto com um pano macio. Limpe também a capinha. Outros equipamentos que precisam de higienização frequente:



Fones de ouvido



Brinquedos das crianças



Notebook



CUIDADOS EXTRAS AO SAIR DE CASA

Se houver necessidade de resolver algo fora de casa, como ir à farmácia ou ao supermercado, mantenha a distância mínima de 1 metro das pessoas. Não toque o rosto sem antes lavar as mãos, e cubra o nariz e a boca ao tossir ou espirrar, com um lenço ou com o antebraço. Outras medidas da Sociedade Brasileira de Infectologia para reduzir o risco de contaminação fora de casa são:

- na medida do possível, não use transporte público. Caso seja necessário, evite encostar nas superfícies e prefira as opções de transporte que podem ter as janelas abertas, como o ônibus. Táxi e carro de aplicativo devem andar com as janelas abertas;
- não toque superfícies comumente usadas por outras pessoas, como corrimãos e barras de apoio. Se for necessário, higienize as mãos com álcool em gel 70% logo após o contato;
- se usar carro, limpe superfícies de contato, como volante, câmbio, controles do rádio e maçanetas, com álcool 70% e um pano macio.



CUIDADOS EXTRAS AO ENTRAR EM CASA

Ao voltar da rua, é importante eliminar qualquer possibilidade de espalhar a doença dentro de casa. Desinfete tudo que possa ter tido contato com o vírus, principalmente se você mora com outras pessoas.

- Tire os sapatos e deixe-os do lado de fora para serem higienizados.
- Não encoste em nada sem antes lavar bem as mãos e os antebraços com água e sabão.
- Deixe tudo o que estiver carregando na entrada da casa, como bolsas, mochilas, chaves, carteira e cartões.
- Tire a roupa, tome um banho e lave o cabelo antes de fazer outras tarefas em casa. Não transite dentro de casa com a roupa usada na rua.
- Higienize as maçanetas de porta e interruptores que você possa ter tocado antes de lavar as mãos.



CUIDADOS EXTRAS COM AS COMPRAS DO SUPERMERCADO

Escolha horários em que o mercado possa estar mais vazio, como de manhã cedo ou tarde da noite. Algumas redes reservaram o horário entre 6 e 7 horas da manhã para atender apenas os consumidores acima de 60 anos. E adote os seguintes cuidados.

- Passe álcool em gel na barra por onde empurra o carrinho de compras (alguns supermercados já facilitam esse cuidado).
- Evite ao máximo usar dinheiro em espécie. Não há evidências de que notas ou moedas transmitem o vírus, mas é melhor não manusear e, caso aconteça, lave as mãos ou higienize-as com álcool em gel logo em seguida.
- Se estiver de carro, coloque as compras no porta-malas.
- Ao chegar a casa, deixe as compras perto da entrada. As sacolas e embalagens devem ser higienizadas, antes de serem colocadas para dentro, com álcool a 70% ou uma solução feita com uma parte de água sanitária comum e nove partes de água.
- Limpe, também, as embalagens dos produtos não comestíveis ou deixe-os expostos ao Sol direto por 2 horas, no mínimo.
- Higienize os alimentos, especialmente aqueles que vão ser consumidos crus. Passe em água corrente e mergulhe em uma solução de água sanitária apropriada para alimentos e diluída em água. Volte a enxaguar com bastante água. **Atenção:** leia, no rótulo da água sanitária, se ela é adequada para higienizar alimentos e qual a diluição ideal. Se o produto não tiver essa informação, procure outra marca, pois alguns produtos não podem ser usados em alimentos.



E QUAIS PRODUTOS POSSO USAR?

A limpeza e a higiene constantes são essenciais para quebrar a cápsula de gordura protetora do vírus e, assim, destruí-lo. Com a pandemia de coronavírus, já está difícil encontrar álcool 70% em alguns lugares, porém outros produtos de limpeza também são recomendados. Confira.

- **Desinfetante:** é eficaz na eliminação do coronavírus. Ele pode ser usado tanto no banheiro quanto para a limpeza do piso.
- **Água sanitária:** muito usada para a higienização dos banheiros, quase todo mundo tem água sanitária em casa. O produto tem poder contra o coronavírus, pois o vírus não resiste ao cloro. Lembre-se de utilizar luvas para proteger as mãos do ressecamento. Há, ainda, os produtos de água sanitária adequados para higienizar legumes e frutas, que são tocados por muitas pessoas nos mercados.
- **Limpadores multiuso com cloro:** outros limpadores multiuso que tenham cloro na composição podem ser usados na limpeza da casa para eliminar o coronavírus de superfícies. Também é importante usar luvas ao fazer a limpeza com esse tipo de produto.
- **Álcool de limpeza (líquido, com concentração entre 60% e 80%):** assim como o álcool em gel, o álcool líquido, que é mais indicado para a limpeza doméstica, é eficaz na eliminação do coronavírus. O álcool em gel é mais indicado para as mãos, pois resseca menos a pele; já o líquido deve ser usado com luvas para evitar o ressecamento, assim como todo produto que contenha cloro.
- **Detergente:** assim como a água sanitária e o desinfetante, é eficaz na eliminação do coronavírus de superfícies. Ele é indicado, principalmente, para a higienização das louças e roupas.
- **Sabão e sabonete:** higienizar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos a cada vez é importante para eliminar o coronavírus.

Ministério da Saúde, Centers for Disease Control and Prevention e Sociedade Brasileira de Infectologia.