



ESTADO DA BAHIA
PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021

DISCIPLINA:	SÉRIE/ANO:	TURMA:
PROFESSOR (A):	DATA:	
ALUNO (A):		

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: CONCEIÇÃO E ROSANGELA

SÉRIE: 6º ANO

HÁBITOS DE HIGIENE

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, ganhando novos adjetivos e significados e, assim, vinculando-se também a um bem-estar maior. A higiene é um conjunto de medidas e conhecimentos utilizados para a promoção e manutenção da saúde.



Hábitos de higiene são cuidados que devem ser tomados para garantir melhores condições de saúde e bem-estar. Esses cuidados podem estar relacionados ao corpo, à mente ou até mesmo a ações que beneficiam toda a comunidade. Dentre os hábitos de higiene que devemos cultivar em nosso dia a dia, podemos destacar:

- Tomar banho e escovar os dentes com regularidade;
- Manter as mãos e unhas sempre limpas;
- Manter roupas e calçados sempre limpos;

- Dormir e acordar sempre nos mesmos horários, buscando garantir horas de sono que promovam o descanso da mente;
- Manusear alimentos sempre com as mãos limpas e em ambientes limpos e adequados;
- Descartar o lixo em locais adequados etc.

Tipos de higiene

Higiene é um termo associado à promoção e manutenção da saúde em diversas esferas. Assim, existem vários tipos de higiene, como:

- Higiene pessoal: cuidados e medidas tomadas individualmente para a promoção e manutenção da saúde;
- Higiene mental: cuidados e medidas que promovem e auxiliam na manutenção da saúde mental. A saúde mental, segundo a Organização Mundial de Saúde, pode ser definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social”.
- Higiene corporal: cuidados e medidas tomadas em relação ao corpo para a promoção e manutenção da saúde. A higiene corporal envolve também a higiene bucal, esta será detalhada mais adiante.
- Higiene coletiva: cuidados e medidas tomadas buscando o bem comum.
- Higiene da alimentação: cuidados e medidas tomadas em relação ao alimento, como quanto ao seu manuseio, preparo e armazenamento.

A seguir, iremos aprofundar-nos um pouco mais em alguns desses tipos:

1- 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;
- 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, por exemplo, a manutenção de **ambientes coletivos limpos** e de boas relações sociais.

2- Higiene bucal



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-se 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;
- Manter uma alimentação saudável evitando, principalmente, alimentos ricos em açúcar;
- Ir ao dentista regularmente.
-

3- Higiene corporal infantil



A necessidade de cuidados especiais com o corpo e a importância de manter-se bons hábitos de higiene devem ser ensinados desde a infância. É ainda na infância que o indivíduo incorporará aprendizados ao seu dia a dia que o acompanharão por toda a vida.

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 comunidade.

REFERÊNCIA: <https://escolakids.uol.com.br/ciencias/tipos-de-higiene.htm>