

INTERVENÇÃO

Higiene

Jessica Queretti Pereira

Plano da Intervenção

CONTEXTUALIZAÇÃO

Higiene consiste em um conjunto de regras e técnicas referentes à preservação da saúde e prevenção de doenças no organismo do ser humano, através da limpeza, desinfecção e conservação de instrumentos, espaços e objetos.

A higiene é uma regra fundamental em todas as especialidades da medicina ou de qualquer outra atividade que trabalhe em contato direto com o organismo humano, assegurando a higiene coletiva.

No âmbito hospitalar, por exemplo, a higiene é considerada como um conjunto de procedimentos que tem a finalidade de assegurar a proteção e bem-estar físico e psicológico dos pacientes, evitando enfermidades; métodos esterilizantes e desinfetantes.

Etimologicamente, a palavra higiene surgiu a partir do grego *hygeinos*, que significa "o que é saudável". O termo surgiu como uma derivação do nome da deusa Hígia, a protetora da saúde e limpeza.

Existem tipos de higiene, como Higiene pessoal, mental, corporal e ambiental.

HIGIENE PESSOAL: A higiene pessoal consiste nos cuidados diários que o indivíduo deve ter com o seu próprio corpo. Os hábitos higiênicos não se limitam apenas na preocupação de tomar banhos todos os dias ou escovar os dentes após cada refeição, mas também cuidar da alimentação, beber água filtrada e outras ações que ajudem a manter o bem-estar do organismo e da saúde.

Higiene Corporal:

A higiene corporal faz parte dos "rituais" diários da higiene pessoal, ou seja, todos os hábitos que

auxiliam na limpeza, asseio, assepsia e conservação do bem-estar e saúde do corpo humano.

Exemplo: tomar banho, escovar os dentes, cortar as unhas dos pés e das mãos, cortar o cabelo regularmente, fazer a barba e etc.

HIGIENE MENTAL:

A higiene mental é uma área da medicina que se preocupa com a defesa da saúde mental.

A higiene mental é essencial para que o ser humano esteja em equilíbrio e interaja de forma saudável com outras pessoas no seu meio social. Para isso, é importante pensar positivo, cuidar da auto-estima, estimular a mente através de exercícios mentais, praticar exercício físico, se alimentar de forma saudável, manter relacionamentos sociais saudáveis e etc.

Higiene Ambiental

A higiene ambiental está relacionado com a preservação das condições sanitárias do meio ambiente, com o intuito de impedir que prejudique a saúde do ser humano.

Basicamente, a higiene ambiental consiste no cuidado que o homem deve ter com o ambiente em que vive. Varrer a casa, arrumar o quarto, lavar os alimentos antes de comer e levar o lixo para a reciclagem são alguns exemplos de ações que contribuem para a higiene ambiental.

A higiene também pode colaborar na preservação da saúde, que é adotar os hábitos de **limpeza** e alimentação que promovam o bem estar e reforçam as defesas naturais do corpo humano. Uma das formas mais simples e eficazes é dormir bem por pelo menos 8 horas por dia que é o método natural de repor energias e até controlar o campo emocional de uma pessoa. Além disso pode atuar também:

Prevenção de doenças

Alguns hábitos comuns podem ser trocados para se evitar problemas de saúde como a ingestão de bebidas alcoólicas, tabaco e o sedentarismo. Isolados ou juntos podem ocasionar problemas cardíacos, diabetes e hipertensão arterial.

Limpeza e desinfecção

Varrer, passar pano com água e desinfetante e lavar espaços de ambientes é uma medida que evita o surgimento e proliferação de bactérias.

Higiene coletiva

Também conhecida como **higiene social**, ou seja, aquela que envolve outras pessoas. Refere-se aos cuidados e precauções em relação a outros indivíduos como: não dividir objetos de uso pessoal e lavar sempre muito bem as mãos após ter tido contato com objetos sujos como dinheiro, corrimão e maçanetas de portas.

Os hábitos diários para se obter uma higiene adequada, estão nos pequenos detalhes atividades que fazemos diariamente como: escovar os dentes, lavar as mãos, tomar banho, lavar os alimentos, pentear o cabelo, entre outros. São gestos simples que contribui tanto para saúde como para o bem estar.

HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

- apresentar formas de manter o cuidado com a higiene;
- Mostrar a importância de se cuidar em relação a saúde e bem estar;
- Notar o conhecimento que os alunos já tem sobre a higiene;
- Transmitir de forma “prática” informações sobre o assunto;

CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

- Conhecer quais são as formas para se ter a higiene;
- Verificar os prejuízos de quem não tem um cuidado;
- Compreender a importância de ser higiênico , para evitar doenças;

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Data show;
- Notebook;
- Vídeo;

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Primeiramente a professora notou, a necessidade dessa tema, observando a falta de cuidados higiênicos dos alunos.

Posteriormente foi realizado a intervenção, onde iniciou-se atividade, em um primeiro momento perguntando sobre os conceitos que eles tinham

em relação a higiene, dando exemplos, do que devemos fazer, fazermos exercícios, não pegarmos objetos sujos antes de nos alimentar, entre outros.

Em seguida, foi apresentado o conteúdo teórico, definindo conceitos, e apresentando as formas de cuidados com a higiene, como tomar banho, lavar as mãos, escovar os dentes, pentear os cabelos, lavar os alimentos, entre outros.

Pra finalizar, os estudantes assistiram 3 vídeos musicais infantis, “lava mão” “pé meu querido pé” “lavar as mão”, o que resultou nos alunos cantando e fixando o aprendizado.

Registro da Intervenção

Todos os alunos mostraram interesse e entusiasmo, participando e respondendo as questões. Além disso, trouxeram experiências, e alguns conhecimentos. No final, todos cantaram as musicas e responderam corretamente algumas perguntas.

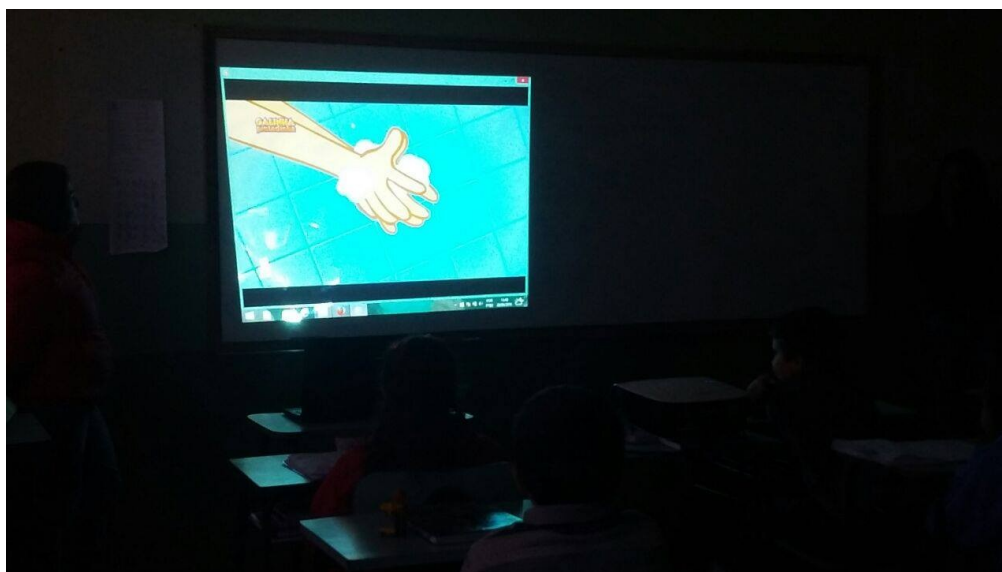


Figura 1. Vídeo “lava mão”.



Figura 2. Explicação teórica para os alunos



Figura 3. Vídeo “lava mão”.

AVALIAÇÃO

A avaliação foi realizada levando em consideração a participação dos alunos durante as explicações e durante os vídeos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- www.saudedofuturo.com.br.
- <https://www.significadosbr.com.br/higiene>