



COLÉGIO  
**Soledade**

**Educação Física**  
**Professor Osvaldo Alcântara**

**Aula 02: A Importância das  
Boas Práticas de Higiene  
Pessoal**

- Higiene Pessoal
- É importante manter hábitos saudáveis com o próprio corpo para preservar não só a sua saúde, mas também a das outras pessoas (STOLARSKI et al., 2015).

- Cuidados básicos de higiene pessoal
- Tomar banho todos os dias, antes de dormir e uma ducha ao acordar;
- Manter as unhas limpas, curtas e sem esmalte;
- Escovar os dentes, mínimo 3 vezes ao dia;
- Manter roupas e uniformes limpos;
- Usar sempre sapatos fechados e limpos;

- A higiene pessoal é o conjunto de cuidados que todos devem ter com o corpo diariamente. Os cuidados de higiene pessoal são essenciais, pois evitam que micróbios e bactérias, como vermes, penetrem no corpo e causem doenças. É por meio da higiene pessoal correta que o corpo se fortalece e fica limpo e saudável.

- A higiene das mãos é outro aspecto fundamental e que não deve passar despercebido. As mãos devem ser lavadas antes e depois de ir ao banheiro, antes de cozinhar e de ingerir alimentos e após chegar em casa de atividades na rua. Essa rotina é importante porque as mãos são as partes do corpo mais utilizadas para realizar as diversas atividades diárias.

Além das mãos, limpar debaixo das unhas é de grande importância e também colabora para a higiene pessoal. As unhas devem estar sempre bem limpas, essa precaução ajuda na prevenção de doenças vindas de bactérias ungueais (parte abaixo das unhas das mãos e dos pés). É essencial evitar colocar as mãos na boca e morder ou roer as unhas, pois as mesmas contêm muitas bactérias que podem ser transmitidas para a boca e causar riscos sérios a saúde.

- Cuidados ao usar transporte público.
- O ambiente interior de transportes públicos como metrô, ônibus e vans pode transmitir doenças como:
  - Gripe A;
  - Pneumonia;
  - Meningite;
  - Tuberculose;
  - Gastroenterite;
  - Conjuntivite;
  - Etc..

- Dicas de prevenção:
- Quando tossir ou espirrar utilize um lenço ou a região interna do cotovelo;
- Lavar as mãos assim que sair do transporte;
- Evitar passar as mãos sujas no rosto, principalmente nos olhos, boca e nariz;
- Não manusear alimentos ou beber água;
- Ao chegar em casa colocar toda a roupa pra lavar;
- Evitar entrar em casa calçado;
- Em casa não sentar nos lugares com a roupa da rua.



- **Higiene pessoal – cuidados adicionais:**
- evitar andar descalço, usar sandálias ou sapatos;
- ao lavar as toalhas e roupas íntimas, coloque-as para secar diretamente no sol, não as deixando dentro do banheiro ou na sombra;
- cada pessoa da família deve ter sua própria toalha e escova de dente, evitando compartilhá-las;

- evitar sentar em vasos sanitários de banheiros públicos ou em casas de pessoas desconhecidas;
- evitar ficar muito tempo com roupa molhada; não compartilhar roupa íntima, como calcinhas, cuecas, sutiãs, com outras pessoas;
- evitar compartilhar copos, pratos, talheres ou qualquer objeto que seja levado à boca.

- manter o quintal sempre limpo, roçando a grama /capim e podando as árvores;
- não jogar lixo no quintal. Acondicione o lixo doméstico e coloque na frente de sua casa nos dias e horários de coleta pública, para evitar a presença de animais como ratos, cobras, escorpiões e baratas;
- não queimar nenhum tipo de lixo, nem mesmo nos quintais;
- manter a casa limpa, higienizada, ventilada e com iluminação natural;
- não fumar dentro de casa;
- eliminar possíveis criadouros de vetores de doenças (dengue, malária, leishmaniose), como: caixa d'água sem tampa, tambores, baldes e outros utensílios que possam acumular água;
- se não houver rede de esgoto em sua região, os banheiros devem ser construídos longe dos poços d'água, de nascentes ou da beira do rio.