



Higiene do Bem

Higiene pessoal e alimentar são fundamentais
na prevenção de doenças.

1ª Edição



• www.bemfazbem.org.br

Índice

Higiene pessoal	2
Higiene ambiental	5
Higiene alimentar	7
Fonte bibliográfica	9

Elaborado por:
Rousali Freitas
CRN18101539
Nutricionista Voluntária

Diagramação e ilustração:
Andressa Ribeiro

Realização:
Associação Bem Faz Bem

Campos dos Goytacazes - RJ, 2021.



Lavar as mãos, escovar os dentes e tomar banho diariamente, simples e de extrema importância em qualquer idade.

A limpeza correta e regular do corpo é fundamental na prevenção de doenças causadas por micro-organismos (vermes, vírus, fungos e bactérias).

CAÇA- PALAVRAS

T H W D D O P R M S C S H A M P O O
N Á A G L A V A R A S M Ñ O S S E O
U O L P F O R R S D L L X O T H G E
H Y L C I O A L M T E S E J O I H R
A S A B O N E T E R A F D E R S N C
E N D I D O G O I L S D O P I A U R
E U H I E R L S N S I B E T S L T P
A L H N N T R R E H E A J D O C I T
C L T A T S H E A T V N M H E S I C
A L U E A B N S T L I H L F E N O S
D H X T L E L T E D H O E N F R T M
R E S O E L H H S E C I L R K L I E

BANHO - SABONETE - SHAMPOO - ÁLCOOL
FIO DENTAL - PASTA DE DENTE - BANHO
LAVAR AS MÃOS

Recomendações do Ministério da Saúde no cuidado com a sua saúde e bem-estar:

- 1 Tomar banho diariamente;
- 2 Faça sua higiene íntima corretamente;
- 3 Escove os dentes pelo menos 3 vezes ao dia (logo após as refeições);
- 4 Lave as mãos antes e depois de usar o banheiro, antes das refeições, antes de cozinhar, depois que chegar de alguma atividade fora de casa ou quando sentir necessidade;
- 5 Manter seus cabelos sempre limpos e cuidados;
- 6 Cuidar da saúde das suas unhas;
- 7 Evite andar descalço;
- 8 Nunca compartilhe itens de higiene pessoal, como escova de dente e toalha;
- 9 Evite ter contato com objetos que você desconhece a limpeza;
- 7 Após lavar as roupas e as toalhas, coloque-as no sol para secar;
- 8 Evite ficar com roupas molhadas no corpo;
- 9 Não compartilhar roupas íntimas, como cueca, sutiã e calcinha.

Qual a maneira correta de higienizar as mãos?

Devido a atual pandemia causada pela COVID-19 essa é a maneira correta de higienizar as mãos, confira abaixo o passo a passo.



Utilize **água e sabão** ou **álcool gel a 70%**;



Primeiro esfregue **palma das mãos**;



Posteriormente, **o dorço**;



Articulações;



Polegares;



Ponta dos dedos;



Punhos;



Enxague as mãos;



E seque.

Qual a importância da higiene ambiental?

Também a higiene ambiental é fundamental na prevenção de doenças. Precisamos manter nosso ambiente de convívio limpo.



Recomendações do Ministério da Saúde na higiene correta da sua residência:



Não mantenha lixos expostos pela casa (seja nos cômodos ou no quintal/varanda);



Sempre coloque o lixo para fora no dia e na hora em que a coleta pública passa no seu endereço;



Evite a proliferação de vetores de doenças deixando caixa d'água fechada, vasos sem acúmulo de água e itens semelhantes;



Não fume dentro de casa;



Mantenha sua casa sempre arejada, limpa e iluminada pela luz do sol;



Se tiver jardim, nunca se esqueça de podá-lo e mantê-lo em ordem;



Em caso de falta de saneamento básico na sua residência, não construa banheiros perto de nascentes e beiras de rio e poços d'água.

E a higiene dos alimentos?

Frutas, legumes e verduras devem sempre ser muito bem higienizados.

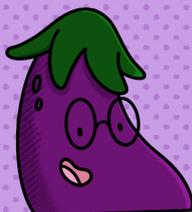
Esses alimentos costumam ter organismos e pesticidas que podem ser prejudiciais à saúde.

Usar escovas e bucinhas, deixar de molho em solução com água e um pouco de água sanitária, são dicas importantes que podem ser utilizadas para combater as bactérias.

Higiene dos alimentos que você consome é importante para manter uma alimentação saudável.

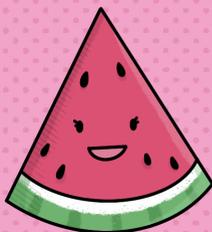


Dicas de Higiene Alimentar



LAVE BEM AS FRUTAS, AS VERDURAS
E OS LEGUMES COM ÁGUA LIMPA
ANTES DE CONSUMI-LOS;

SEMPRE CUBRA OS ALIMENTOS COM
PANO PARA EVITAR QUE INSETOS
POUSEM NELES;



NÃO COMPARTILHE ITENS PESSOAIS
COMO PRATOS, TALHERES E COPOS;

HIGIENIZE CORRETAMENTE AS
EMBALAGENS DOS PRODUTOS QUE
VOCÊ COMPRAR EM MERCADOS E
FARMÁCIAS.



Material adaptado das seguintes fontes:

Ministério da Saúde - Governo Federal - <https://www.gov.br/saude/pt-br>

A Saúde Clínica Médica - <http://asaudeclinicamedica.com.br/higiene-pessoal-e-fundamental-na-prevencao-de-doencas/>



Faça parte da corrente do bem!



www.bemfazbem.org.br/doacao/