

SAÚDE E HIGIENE: ações necessárias ao ser humano

Célia Alves de Souza
Kênia Aparecida Silva de Moraes
Thelma Pires Gerônimo Motta

RESUMO

Este artigo trata dos hábitos de higiene imprescindível para a formação da criança e deve ser trabalhado a partir da Educação infantil, compreendendo o binômio: família e escola. Sendo importante que a equipe institucional mantenha contato com os serviços de saúde mais próximos, além de manter abertos os canais de comunicação com as famílias para melhor atuar em relação a problemas de saúde que possam ocorrer com as crianças e para se informar sobre as necessidades individuais que elas apresentam.

Palavras – chave: Higiene. Formação. Prevenção. Saúde.

1. Introdução

Os hábitos de higiene pessoal são imprescindíveis para adultos e crianças, pois é um tema que envolve a saúde. Está comprovado que as pequenas ações que constituem a higiene pessoal evitam doenças causadas por vírus e bactérias. Dessa maneira, os riscos de contrair doenças diminuem.

Uma boa alimentação tem como resultado uma boa saúde, as frutas, verduras e legumes devem ser lavados com cuidado e os talheres, pratos e copos devem ser muito bem limpos. As pessoas que vão manusear o alimento deve, ainda, usar aventais e toucas para evitar contaminação. Além da higiene com os alimentos e sua preparação, são importantes os hábitos de higiene pessoal para a preservação da saúde.

A higiene é o conjunto de meios que utilizamos para manter condições adequadas a nossa saúde e ao meio em que vivemos. Devemos ter bons hábitos de higiene diários como a lavagem corporal, alimentação saudável, vestuário e calçado limpos, descanso diário e a prática de exercício físico.

Por volta da década de 40, o conceito de saúde era meramente ligado à ausência de doença. Hoje, considera-se que para uma pessoa ter saúde ela precisa de alimentação adequada e suficiente, moradia digna, saneamento básico, transporte, educação, acesso aos serviços de saúde, trabalho, renda e

lazer. Portanto, saúde é qualidade de vida e está fortemente ligada aos direitos humanos.

2. EDUCAÇÃO EM RELAÇÃO À SAÚDE DAS CRIANÇAS FAMÍLIA X ESCOLA

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade.”

A responsabilidade da instituição de educação em relação à saúde das crianças é muito grande. É importante que a equipe institucional mantenha contato com os serviços de saúde mais próximos, além de manter abertos os canais de comunicação com as famílias para melhor atuar em relação a problemas de saúde que possam ocorrer com as crianças e para se informar sobre as necessidades individuais que elas apresentam.

A Constituição Federal de 1988 determina, no seu Artigo 196:

A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e de outros agravos ao acesso universal igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.

Devemos estar atentos às leis, pois, além da Constituição Federal, o direito à saúde, principalmente para as crianças e adolescentes, foi reforçado no Estatuto da Criança e do Adolescente-ECA/1990 no seu Artigo 7º:

“A criança e o adolescente têm direito à proteção e à saúde mediante efetivação das políticas sociais públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso, em condições dignas de existência.”

E para que essas políticas sociais sejam respeitadas e executadas às nossas crianças, cabe a nós adultos exigir e fazer valer a sua aplicação. Já que é nos primeiros anos da infância, onde os pequeninos estão repletos de novos aprendizados, descobertas e de um intenso desenvolvimento cognitivo, intelectual e motor, fase ideal para ensinar e incentivar os hábitos de higiene, destacando a importância de cuidar da saúde e do bem-estar.

O ambiente familiar é o primeiro lugar em que a criança aprende a cuidar da sua higiene com a prática diária, os pais devem ensinar aos pequenos como higienizar cada parte do corpo.

Nesse cenário, as creches e pré-escola tem um papel essencial, junto à família, ao transmitir os ensinamentos e os costumes que permanecerão durante toda a vida dos alunos, incluindo os cuidados com o próprio corpo.

Os cuidados de higiene com a criança pequena são necessários e, como todas as atividades em que há interação da criança com o adulto e entre crianças, as situações que envolvem os cuidados com a higiene pessoal podem ser também momentos de trocas afetivas e descobertas.

O banho, a escovação dos dentes, a troca de fraldas além de ser uma situação prazerosa, permite à criança o conhecimento de seu próprio corpo e o estabelecimento de interações com as outras crianças e com os adultos, além da tomada de conhecimento em relação aos cuidados diários com a sua higienização corporal. Como afirma Lev Vigotsky (1991, p. 91),

[...] o aprendizado desperta vários processos internos de desenvolvimento, que são capazes de operar somente quando a criança interage com pessoas em seu ambiente e quando em cooperação com seus companheiros. Uma vez internalizados, esses processos tornam-se parte das aquisições do desenvolvimento independente da criança.

Percebe-se dessa forma, que é na interação com o outro que a criança desenvolve sua capacidade cognitiva. Não se pode pensar na formação de uma criança sem que ela esteja inserida em um contexto social, envolvida com outros indivíduos, uma vez que o desenvolvimento humano é promovido pela convivência, pelo processo de socialização com o outro.

Dessa maneira devemos ensinar aos nossos pequenos cuidados que devemos ter para com nosso crescimento saudável e higiênico.

O Banho: Quando a criança toma banho, ela elimina as toxinas da pele e os restos de sujeira. O banho é um bom momento para mostrar a criança como lavar cada parte do seu corpo, da cabeça aos pés, secando bem logo em seguida.

Cabelos: Pentear e lavar o cabelo para manter o cabelo limpo e livre de piolhos e lêndeas.

Vestuário: O corpo humano regula, automaticamente, sua temperatura quando exposto ao frio ou calor. O vestuário é importante na manutenção da temperatura corporal e deve estar sempre limpo e confortável.

Mãos: Lavar com frequência as mãos com água e sabão, com essa ação é possível prevenir de doenças transmitidas ao pegar alimentos com as mãos sujas ou até mesmo passando em partes do corpo transmitindo os germes e bactérias. Lavar as mãos antes das refeições é obrigatório.

Unhas: Manter as unhas sempre limpas e cortadas.

Dentes: Escovar os dentes após cada refeição, ensinar que após as refeições devem-se escovar os dentes para evitar a cárie, o mau halito e outros problemas dentários.

Fio Dental: Aos poucos introduzir o uso do fio dental, quando a criança já tem vários dentinhos, esse material irá ajudar na prevenção contra a cárie.

Trabalhar com as crianças para que elas interiorizem esses hábitos básicos de higiene pessoal vai contribuir para que mantenham uma boa saúde.

Mas, às vezes há por parte da criança certa rejeição em fazer uso dos cuidados básicos de higienização corporal, para tanto podemos utilizar vários recursos tais como: sabonetes coloridos e com formatos diferenciados, pastas de dente com aromas mais atraentes ou mesmo caprichar na decoração do banheiro com figuras e personagens atraentes; utilizar livros e gibis, os quais abordam diversos temas relativos à higiene por meio de narrativas simples, ilustrações divertidas e uma linguagem adequada a cada faixa etária; propor atividades musicais, a música possui um papel muito importante na educação infantil ao estimular a atenção, a memória, a coordenação motora e facilitar o processo de aprendizagem das crianças; utilizar canções que abordem o tema da higiene, incentivando as crianças a cantar, a dançar e a fazer gestos e mímicas, pode ser uma solução eficiente para ensiná-las a cuidar melhor de sua saúde e do seu bem-estar de uma forma mais leve e divertida; assistir a vídeos, desenhos animados, filmes de curta duração voltados especialmente para o público infantil e programas educativos também são ótimas ferramentas para atrair a atenção das crianças e trazer diferentes abordagens para ensinar a importância da higiene outra dica é promover rodas de conversa, as rodas de conversa são momentos importantes de aprendizagem e troca de informações entre os professores e os seus alunos.

Podemos perceber que existem diversas ferramentas que permitem aos pais e aos educadores abordar temas como a higiene, a saúde e o bem-estar desde os primeiros anos de vida e da educação infantil, de uma forma tranquila e divertida, despertando um interesse puro por parte dos alunos.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os hábitos de higiene pessoal devem ser ensinados às crianças desde cedo, a fim de desenvolver sua conscientização e para que sejam capazes de cuidar do próprio corpo de forma a promover uma boa saúde. Ou seja, manter bons hábitos de higiene diários (banho, alimentação saudável, vestuário e calçado limpos, descanso diário e a prática de exercício físico). Dessa forma este artigo visa contribuir sobre o assunto saúde e higiene e o dever de ensinar as crianças sobre a importância dos mesmos, para a prevenção de doenças provocadas por vírus e bactérias.

E para que isso aconteça é necessário muita dedicação e empenho da família em casa e dos professores na escola. Estes tem a função de acender a luz que guiará os passos de um ser humano por toda sua infância, adolescência até a fase adulta.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Educação/ Secretaria de Educação Básica. **Indicadores da Qualidade na Educação Infantil**. Brasília: MEC/SEB, 2009.

BRASIL, Ministério da Educação/ Secretaria de Educação Básica. **Critérios para um Atendimento em Creches que Respeite os Direitos Fundamentais das Crianças**- Brasília: MEC,2006.

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicaocompilado.htm.

Acesso em 23 de Setembro de 2018.

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicaocompilado.htm.

Acesso em 23 de Setembro de 2018.

MARANHÃO, D. G.; SARTI C. A. **Cuidado compartilhado: negociações entre famílias e profissionais em uma creche**. Interface - Comunicação, Saúde, Educação. v. 11, n. 22, p. 257-70, 2007.

VYGOTSKI, Lev Semenovich. **Formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** 4^a. ed. (Org. Michael Cole et al. e Trad.: José Cipolla Neto, Luís Silveira Menna Barreto, Solange Castro Afeche). São Paulo: Martins Fontes, 1991.