

HIGIENE COMO PRINCÍPIO BÁSICO DE UMA BOA SAÚDE

¹Andréia Glasenapp Schot

¹Karina Cardoso

¹Rosemeri Pereira Bordignon

²Dilma Terezinha Machado

¹Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Cachoeira do Sul, RS, Brasil

²Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Cachoeira do Sul, RS, Brasil

RESUMO

A palavra higiene, na sociedade ocidental, só teve um destaque maior na vida das pessoas no início do século XIX. Nessa época, os médicos passaram a escrever textos de higiene que incentivavam o uso do sabão. O objetivo deste trabalho é relacionar a higiene corporal com a boa saúde e qualidade de vida. Para a realização deste trabalho utilizamos a pesquisa em artigos científicos e em sites como o do Ministério da Educação. A higiene é uma necessidade humana básica, imprescindível para a condição de vida saudável. O que para nós tem um sentido particular nos cuidados de enfermagem. Salientamos que a higiene se define como ciência da saúde no que concerne à limpeza do corpo. Como resultados consideramos a importância da higiene para uma melhor qualidade de vida de todas as pessoas levando em conta o desenvolvimento humano em suas várias faixas etárias. Entendemos que a enfermagem pode contribuir em diversas áreas de atuação. Hoje consideramos que uma das técnicas mais importantes para a qualidade de vida dos pacientes como método de prevenção de inúmeras patologias é a lavagem das mãos. Higiene com toda a amplitude que o nome tem pode nos possibilitar ensinar as pessoas a promover saúde mudando assim o paradigma de saúde onde devemos buscar vida saudável e não curar doenças.

Palavras chave: Higiene, enfermagem, boa saúde

INTRODUÇÃO

A palavra higiene, na sociedade ocidental, só teve um destaque maior na vida das pessoas no início do século XIX. Nessa época, os médicos passaram a escrever textos de higiene que incentivavam o uso do sabão.

Mas, é bom que se diga, no Oriente, principalmente entre os muçulmanos, lavar o rosto, as mãos e os pés era, nessa época, um ritual religioso obrigatório, há muitos e muitos anos. Então, é bom deixar bem claro que eram os europeus que tinham medo da água até o século XIX. Na verdade, os europeus da época consideravam, quase que exclusivamente, o corpo como a origem do pecado (MEC, 2008).

Como a Europa, em geral, até o século XIX, tinha esses seus costumes, eles chegaram ao Brasil com os portugueses. Mas, aqui, a história foi diferente. Nossos colonizadores foram, aos poucos, adotando o banho, influenciados pelos índios. Nossos antepassados indígenas tomavam banho diariamente e, muitas vezes, mais de uma vez por dia. Eles utilizavam os rios, os lagos e as cachoeiras para seus banhos e, mesmo assim, não ficavam doentes. Ao contrário dos portugueses da época, sujos e malcheirosos, os índios eram fortes, saudáveis e asseados.

O banho, até mesmo, está presente em muitos rituais religiosos dos índios brasileiros (MEC, 2008).

No mesmo documento os autores afirmam que, já havia o banho quente. Nas casas, o pessoal utilizava a bacia com água quente para o banho, lavando o rosto e a cabeça, primeiro. Sentados, em seguida, lavavam o tronco. Em pé, novamente, lavavam pernas e pés. E, assim, completavam um ritual que já era uma preocupação com a higiene pessoal muito superior à de seus antepassados.

No início do século XX, banheiro dentro de casa era luxo de ricos. Somente a partir de 1920 houve uma melhoria, com a utilização de encanamentos para os esgotos. A partir de então, as pessoas preocupadas com a higiene passaram a incluir os banheiros de madeira nos lares. Depois vieram os banheiros construídos com ladrilhos de cerâmica e o ferro fundido esmaltado.

Na década de 1930 surgiram os conjuntos coloridos de pia, privada e bidê. Na década de 1950 passou-se a utilizar o plástico.

A saúde é um estado de completo bem-estar, ou seja, estar bem nos aspectos físico, mental e social. Ao contrário do que muita gente pensa, a saúde é um bem que pertence ao indivíduo e à coletividade, fundamentalmente ligada à qualidade de vida das comunidades e das famílias.

O direito constitucional à saúde deve ser garantido ao cidadão, mas, também, pelo cidadão. Portanto, se, por um lado, cada brasileiro tem garantido seu direito à saúde no texto da nossa Constituição, que deve ser materializado por meio de boas políticas sociais e econômicas, por outro lado, ele, cidadão brasileiro, deve fazer sua parte.

É isso mesmo, pois a higiene pessoal é uma contribuição do indivíduo para o bem-estar da família, da coletividade e da sociedade como um todo.

Os cuidados básicos com o corpo, como tomar banho, cortar os cabelos, manter as unhas aparadas e limpas, escovar os dentes, lavar bem as mãos além de

deixar as pessoas com uma boa aparência impede o surgimento de doenças como a escabiose, pediculose, bem como outras patologias, causadas principalmente pela falta de higiene.

Neste intuito devemos buscar um posicionamento crítico sobre esta linha tênue, higiene, saúde e doença. Segundo o MEC (Ministério da Educação): “A educação deve ser um fator de promoção e proteção à saúde, bem como estimular a criação de estratégias para a conquista dos direitos de cidadania.” (MEC, 2008, p.21)

Mas, como planejar ações onde os profissionais de saúde possam desenvolver este trabalho? Até que ponto os profissionais de educação podem participar deste diálogo? Existem vários projetos de promoção a higiene como forma de garantir uma melhor qualidade de vida nas escolas. Nosso trabalho salienta algumas estratégias básicas: A criação de uma rotina que consiste na lavagem da mão sempre antes dos lanches. Na lista de materiais escolares, colocar uma mensagem salientando a higienização dos cabelos, manterem as unhas cortadas, principalmente as meninas virem com os cabelos presos, enfatizam o olhar mais amplo para este assunto.

Também incentivar aos professores a trabalharem de formas variadas (cartazes, textos, dinâmicas e jogos) temas relacionados a saúde, higiene e doença. Buscar junto aos profissionais de saúde, materiais e orientações sobre os principais problemas da falta de higiene e os malefícios causados. Realizar na escola roda de conversa sobre a importância da higiene como forma de prevenção de doenças. “Ser saudável é também estabelecer bons hábitos e compreender que o nosso corpo merece um carinho especial, e que esse tratamento nos traz benefícios...” (VIEIRA, 2007, p.1).

Portanto, com base nos estudos realizados, podemos perceber que a falta de higiene é um dos principais problemas de saúde pública, com isso é de suma importância que ocorra um comprometimento por parte dos educadores na implantação de estratégias que proporcionem entendimento, conscientizando não só os educandos como todos os membros da comunidade escolar. Desta forma a abordagem contínua e participativa serviram de suporte para uma nova cultura que tem em sua fórmula a afirmação de hábitos de higiene saudáveis e uma consciência coletiva que garantam uma melhor qualidade de vida. Para que cheguem a isso as escolas devem buscar o apoio de outros profissionais.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é relacionar a higiene corporal com a boa saúde e qualidade de vida.

METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho utilizamos a pesquisa em artigos científicos e em sites como o do Ministério da Educação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira enfermeira Nightingale (2005), considerada como aquela que usou princípios científicos pela primeira vez referia que lavar com sabão e água tépida é desejável sob outros aspectos que não unicamente a limpeza, pois proporcionava um grande alívio e conforto à pessoa, e a pele ao absorver a água, tornava-se mais macia deixando os poros livres de qualquer obstrução produzidas pelas secreções, facilitando a sudação. Priorizava assim, a higiene diária do corpo e do ambiente como medidas para a promoção e manutenção da saúde.

A higiene é uma necessidade humana básica, imprescindível para a condição de vida saudável.” (Nóbrega & Silva, 2009, p. 4), o que para nós tem um sentido particular nos cuidados de enfermagem. Salientamos que a higiene se define como ciência da saúde no que concerne à limpeza do corpo (Potter & Perry, 1999).

Consideramos a importância da higiene para uma melhor qualidade de vida de todas as pessoas levando em conta o desenvolvimento humano em suas várias faixas etárias. Entendemos que a enfermagem pode contribuir em diversas áreas de atuação. Hoje consideramos que uma das técnicas mais importante para a qualidade de vida dos pacientes como método de prevenção de inúmeras patologias é a lavagem das mãos. Higiene com toda a amplitude que o nome tem, pode nos possibilitar ensinar as pessoas a promover saúde mudando assim o paradigma de saúde onde devemos buscar vida saudável e não curar doenças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Secretaria de Educação Básica. **Módulo 12 : higiene, segurança e educação.** / Ivan Dutra Faria, João Antônio Cabral Monlevade. – Brasília : Universidade de Brasília, 2008. Disponível em:

<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/higiene.pdf> . Acessado em 12 de jul. 2016.

NIGHTINGALE, F. (2005). Notas Sobre Enfermagem: O que é e o que não é. Loures: Lusociência.

POTTER, P. A., PERRY, A. G. (1999). Fundamentos de Enfermagem. Conceitos, Processo e Prática. 4ª Edição. Capítulo: 24. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A.

POTTER, P. A., PERRY, A. G. (2006). Fundamentos de Enfermagem. Conceitos e Procedimentos. 5ª Edição. Capítulo: 26. Loures: Lusociência.

VIEIRA, Ana Maria Machado et.al. **Hábitos de higiene artigo pra escola.** 2007. Disponível em: <http://www.ebah.com.br/content/ABAAABVKQAL/habitos-higiene-artigo-pra-escola> Acessado em 12 de jul. 2016.

<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/higiene.pdf> acesso em 19-08-2016