# HIGIENE CORPORAL Estilo e Qualidade de Vida

## Conceito de Higiene

Higiene são um conjunto de conhecimentos e técnicas para evitar doenças infecciosas usando desinfecção, esterilização e outros métodos de limpeza com o objetivo de conservar e fortificar a saúde



# Conceito de Higiene

Higiene: Do grego Hygéia, que significa "sã" ou "sadio".

A deusa grega da saúde era Hygéia, filha do deus da medicina,

Asklepios (Esculápio).

A palavra "higiene" chegou à língua portuguesa através do grego hygeinos, que significa "o que é saudável".

### Para que serve a Higiene?

A higiene tem por finalidade não só manter um estado de completo bem estar físico, social e mental, como proporcionar meios para que a comunidade, mesmo sendo saudável, possa melhorar o seu bem estar social e aprimorar a raça.

## Para que serve a Higiene?

A higiene tem por finalidade não só manter um estado de completo bem estar físico, social e mental, como proporcionar meios para que a comunidade, mesmo sendo saudável, possa melhorar o seu bem estar social e aprimorar a raça.

# Higienismo

O termo higienismo, numa visão mais moderna e naturalista, tem algumas vertentes como por exemplo a de uma alimentação diferenciada com alimentos crus, reeducação alimentar, evitando assim as toxinas. Encontraremos na literatura alguns artigos que explanam o assunto, mas sua origem real está no sentido urbano, higienização de espaços urbanos, assunto que trataremos a 🔘 seguir.



O "higienismo" surgiu entre os séculos XIX e XX, quando médicos e sanitaristas refletiam sobre sucessivas ocorrências de surtos epidêmicos de algumas doenças, como por exemplo: febre amarela, tifo, varíola e tuberculose, as quais aumentavam em estatísticas de mortes entre populações urbanas.



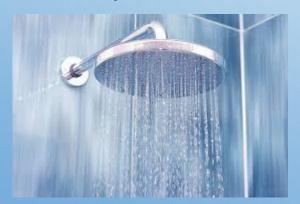
**T**ais acontecimentos chamaram a atenção sobre as razões de sua ocorrência, originando-se uma linha de pensamento denominada de higienismo, em que defendiam-se padrões sociais e de comportamento em nome da saúde.

Tipos de Higiene

- PESSOAL
- COLETIVA
- MENTAL
- AMBIENTAL

# Higiene Pessoal

Um conjunto de hábitos de higiene e asseio com que cuidamos da nossa saúde, que viram normas de vida em caráter individual. Ex.: Tomar banho, lavar as mãos, lavar as roupas e etc.







### Higiene Coletiva

São normas e condutas adotadas pela sociedade a fim de manter o convívio social saudável a todos. O objetivo dela é evitar a transmissão de doenças e facilitar o convívio social em lugares comuns. Isso se refere à conduta das pessoas em ambientes não-individuais e compartilhados. Um exemplo de higiene coletiva é manter o banheiro público limpo.

# Higiene Mental

É entendida como a necessidade de exteriorizar sentimentos e sensações a fim de mantermos o equilíbrio psicológico. Isso nos ajuda no convívio social, pois evita conflitos internos e externos, além de evitar doenças psicossomáticas (depressão, por exemplo).



#### Higiene Ambiental

É um conceito relacionado com a preservação das condições sanitárias do meio ambiente de forma a impedir que este prejudique a saúde do ser humano. As áreas de atividade da Higiene Ambiental são:



Desinfecção, fumigação, desinfestação e desratização.

OBS: Tipos de controle de bactérias, pragas e organismos prejudiciais para a saúde através de produtos químicos.





- https://www.grupoescolar.com/pesquisa/higiene.html
- https://www.infoescola.com/saude/higienismo/
- https://www.significados.com.br/higiene-ambiental/