

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. They are concentrated more towards the top and bottom edges, leaving the center area where the text is located relatively clear.

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.

Higienismo


○ “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.

Higienismo

Tais 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.



BIBLIOGRAFIAS

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