



## AS MÁIS PRÁTICAS DE HIGIENE COMO FACILITADORAS PARA DESARRANJOS EM SAÚDE: relato de experiência

*Giselle Leão Pereira<sup>1</sup>*

*Yasmim de Paula Deitos<sup>2</sup>*

**RESUMO:** O Objetivo desse estudo é desenvolver uma intervenção na realidade da família sobre mudança de hábitos de vida e os benefícios da higiene na manutenção da saúde pessoal. O desenvolvimento do presente estudo ocorreu no primeiro semestre de 2018, sendo elaborado pelos acadêmicos de medicina da Faculdade Alfredo Nasser mediante aplicação da metodologia do Arco de Maguerez. A partir da teorização do tema compreende-se que a higiene consiste nos hábitos e condutas que auxiliam na prevenção de doenças, evitando a propagação de doenças infecto- contagiosas, além de manter a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Frente a isso foram elaboradas cinco hipóteses de solução com a finalidade de educar os pacientes quanto a importância da higiene pessoal, ambiental e alimentar e a sua influência na saúde, demonstrando os tipos de doenças que podem ser transmitidas e quais atos de higiene podem facilmente combatê-las, buscando melhorar a qualidade de vida. Por fim, esse estudo evidencia a influência dos cuidados básicos de saúde e de higiene na conservação da saúde física e mental do indivíduo e da família. Mostrando a saúde como resultado da interação do homem com o ambiente e o meio em que está inserido, assim como seus hábitos e cultura.

**PALAVRAS-CHAVE:** Higiene. Saúde. Teoria de Maslow. Wanda de Aguiar Horta.

### 1 INTRODUÇÃO

Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença. (OMS, 1948). Tal citação, remete que a higiene está relacionada com a saúde e que para o bem- estar individual e coletivo é necessário praticar e conscientizar a população da importância deste hábito para evitar doenças e assim, ter uma qualidade de vida e saúde.

Neste sentido, a partir da observação da realidade em uma família que reside em Aparecida de Goiânia foi possível identificar comportamentos e hábitos que influenciam na qualidade de vida daquela família.

Com relação a esses hábitos, percebe-se a relação entre fatores sociais, culturais e econômicos que em algum dado momento da vida, pode interferir no estilo de vida dos indivíduos positivamente e negativamente. De modo que, no caso descrito, a desorganização

---

<sup>1</sup> E-mail: gisellelp@me.com.

<sup>2</sup> E-mail: yasmimdeitos@gmail.com.

do domicílio associada ao trabalho e a presença de animais no interior da casa são fatores de risco para que os moradores adquiriram doenças como rinite alérgica, toxoplasmose, dermatites, parasitoses.

A partir dessa vivência, o grupo contemplou a necessidade de compreender e buscar respostas para melhorar a qualidade de vida da família. Ao perceber o quanto essa questão é importante, vale buscar respostas para os seguintes questionamentos: O que pode ser adequado na casa para que fique mais organizada? Quais os conhecimentos que a família precisa ter para evitar a presença desses fatores de risco para doenças? O que deve ser feito para instruir essa família sobre os cuidados gerais?

Estudar este tema se justifica pela base nas observações realizadas, pois percebemos que há pouco discernimento entre saúde e higiene, devido à falta de orientação e conhecimento relacionados ao cuidado da casa.

Com este estudo, espera-se melhorar a higienização pessoal e da residência, contribuir para o conhecimento de que o cuidado dos animais interfere diretamente no cuidado pessoal e também alertar sobre os prejuízos e cuidados do trabalho com madeira que se deve ter para evitar processos alérgicos.

Portanto, almeja-se um maior conhecimento sobre as consequências da falta de higiene na saúde dos membros dessa família, que é composta por crianças, adultos e idosos. Assim, como a instrução a família para que possa adquirir um conhecimento crítico e reflexivo sobre o atual estado de saúde dos membros, correlacionados ao ambiente familiar desorganizado.

## **2 METODOLOGIA**

A metodologia aplicada no presente trabalho foi o Arco de Maguerez. Este método de problematização permite realizar mudanças na realidade em que se encontrou o problema a partir da criação e aplicação das hipóteses de solução, provocando uma transformação da realidade em algum grau.

O método em arco possui cinco etapas que devem ser cumpridas: observação da realidade, pontos-chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade. Segundo a perspectiva de Berbel a problematização tem como função desenvolver o conhecimento de forma social e não individual, moldando o caráter crítico com potencial para transformar a realidade.

O estudo foi realizado pelos acadêmicos de medicina da Faculdade Alfredo Nasser de Aparecida de Goiânia a partir da observação da realidade de uma família de 13 pessoas da Unidade Básica de Saúde Jardim Florença no período entre 14/03/2018 a 23/05/2018.

A partir da observação da realidade foi elaborado o problema: “Como a higiene pessoal e ambiental influencia na saúde física e mental do indivíduo?”.

A teorização do estudo foi feita a partir de uma revisão de literatura selecionada nas bases de dados eletrônicas como SciELO e Google Acadêmico, além de artigos publicados em revistas de saúde e educação. As palavras-chaves utilizadas foram: Higiene; Saúde; Teoria de Maslow; Wanda Aguiar Horta.

Segundo Berbel após a problematização é possível colocar em prática a postura de ação-reflexão-ação, tendo como ponto de partida e chegada a realidade observada, permitindo a aproximação da teoria e da prática. De modo que, após a análise do tema, foram elaboradas 5 hipóteses de solução consideradas adequadas para aplicação a realidade. Todas as hipóteses de solução foram efetuadas com sucesso no dia 23/05/2018, obtendo *feedback* positivo da família.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

#### **3.1. Objetivos**

##### 3.1.1 Geral

Desenvolver uma intervenção na família sobre mudança de hábitos de vida para melhorar a qualidade de vida deles.

##### 3.1.2 Específicos

- Descrever os benefícios da higiene na manutenção da saúde pessoal;
- Destacar a importância do cuidado rigoroso que deve ter com os animais;
- Salientar a influência negativa que este trabalho tem na saúde dos moradores desta casa;
- Ressaltar que o pouco cuidado individual tem como consequência a falta de higiene do ambiente.

- Falar sobre a importância de cuidar da saúde, frequentando a Unidade Básica de Saúde.

## **3.2 Apresentação dos resultados**

### 3.2.1 Teorização

A higienização consiste nos hábitos e condutas que auxiliam na prevenção de doenças e além disso, mantém a saúde e o bem-estar dos indivíduos. A palavra higiene originou-se da raiz grega *hygies*, que significa sadio e a partir disso, a Organização Mundial da Saúde recomenda asseio e limpeza nos locais em que vivemos a fim de evitar a propagação de doenças infecto-contagiosas relacionadas a higiene.

De acordo com Maslow (1943), as necessidades básicas humanas são classificadas em seis grupos, sendo elas, as fisiológicas, de segurança, de amor, de estima, de auto-realização, de conhecer e compreender. Mas vale ressaltar que as necessidades fisiológicas prevalecem diante das demais visto que elas são a base, a mais forte e essencial.

A necessidade fisiológica é caracterizada por reclamações referentes ao perigo da vida, fadiga, fome, sede, más condições de moradia, falta de ar devido ao tipo de trabalho, falta de conforto pessoal de modo que ela serve como canal de satisfação para as demais necessidades. E assim, a pirâmide sugere que todo ser humano possui necessidades internas a serem atendidas.

Wanda de Aguiar Horta propôs que o ser humano deve ser compreendido como indivíduo, família e comunidade e, a partir disso, “o ser humano, como agente de mudança, é também a causa de equilíbrios e desequilíbrios em seu próprio dinamismo”, “o ser humano tem necessidades que precisam ser atendidas para o seu completo bem estar”.

Em 1979, Horta conceituou saúde como o estado de equilíbrio dinâmico no espaço e no tempo, enquanto doença é um estado de desequilíbrio devido ao atendimento inadequado das necessidades humanas.

Portanto, “A OMS através da Carta de Otawa de 1986 define o conceito de promoção da saúde e responsabiliza os cidadãos pela promoção de atitudes e comportamentos saudáveis”.

### 3.2.2 Hipóteses de solução

Após as discussões e teorização dos estudos encontrados sobre o tema, foi possível observar a importância da interação entre a população e a Unidade Básica de Saúde, bem como o conhecimento sobre a importância das necessidades fisiológicas (higiênicas) para manutenção da saúde e do bem-estar.

A partir disso, foram enumeradas algumas hipóteses de solução para o caso como:

- I. Elaboração e desenvolvimento de folder educativo sobre medidas básicas de higiene;
- II. Conscientizar a família sobre as doenças que estão sujeitas;
- III. Orientação sobre os cuidados adequados com os animais;
- IV. Orientações quanto a limpeza da casa e do quintal;
- V. Incentivos para a limpeza constante do ambiente.

### 3.2.3 Aplicação à Realidade

A aplicação à realidade é a última etapa a ser cumprida na metodologia da problematização, ela permite o desenvolvimento do pensamento crítico a partir da análise da realidade diante da complexidade social, possibilitando a intervenção e manejo do problema identificado de modo a transformar a realidade.

Após análise das hipóteses de solução optou-se por aplicar as cinco hipóteses elaboradas, uma vez que todas as soluções se mostravam promissoras na manutenção da saúde dos indivíduos expostos ao problema previamente identificado. Outro critério avaliado foi a disponibilidade e capacidade da família observada em executar as soluções propostas, de modo que todas demonstravam fácil aplicabilidade e execução, melhorando a qualidade de vida sem demandar esforços ou propor metas inalcançáveis.

A implementação das cinco hipóteses de solução ocorreu no decorrer da última visita domiciliar a família. As hipóteses foram aplicadas com a finalidade de educar os pacientes quanto a importância da higiene pessoal, ambiental e alimentar e a sua influência na saúde, demonstrando os tipos de doenças que podem ser transmitidas e quais atos de higiene podem facilmente combatê-las, buscando melhorar a qualidade de vida.

Com base no objetivo exposto foram feitas orientações sobre o que é higiene e a importância da higiene pessoal, ambiental e alimentar na manutenção da saúde individual e familiar. Além de pontuar medidas indicadas e contraindicadas na manutenção da limpeza. Foi orientado também sobre a higiene dos animais de estimação que vivem na casa e como

prevenir a transmissão de doenças entre os animais e os membros da família. Além de abordar o correto manuseio de alimentos crus e cozidos evitando a contaminação dos mesmos.

#### 4 CONCLUSÃO

Os conhecimentos para conservação do homem e de sua saúde sempre foram debatidos pela humanidade, seja em resposta aos instintos primitivos de autopreservação da humanidade ou em resposta ao conhecimento adquirido sobre as doenças ao longo dos séculos. A conservação da saúde sempre foi um alvo da humanidade e símbolo de progresso e desenvolvimento, sendo escolhido o termo higiene, já utilizado por Galeno, para representar a manutenção da saúde.

Desse modo, a medicina preventiva e a higiene se tornaram veículos importantes para a proteção da saúde, combatendo as causas e disseminações das doenças, refletindo diretamente na qualidade de vida das pessoas.

Portanto, os cuidados de saúde primários são a primeira linha de intervenção em saúde estando em uma posição privilegiada, pois constitui a base da qualidade de vida, contribuindo para melhorar a saúde da população.

Por fim, esse estudo evidencia a influência dos cuidados básicos de saúde e de higiene na conservação da saúde física e mental do indivíduo e da família. Mostrando a saúde como resultado da interação do homem com o ambiente e o meio em que está inserido, assim como seus hábitos e cultura.

#### REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.; PINTO, S. C.; OLIVEIRA, R. S. (Orgs.). **Animais de Laboratório: criação e experimentação** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. 388 p. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/sfwjtj/pdf/andrade-9788575413869-45.pdf>>. Acesso em: 28 maio 2018.

BERBEL, Neusi Aparecida Navas; GAMBOA, Sílvia Ancizar Sánchez. A metodologia da problematização com o Arco de Maguerez: uma perspectiva teórica e epistemológica. **Filosofia e Educação (Online)**, Londrina, v. 3, n. 2, p. 264-87, mar. 2012. Disponível em: <<file:///C:/Users/acer/Downloads/8635462-4779-1-PB.pdf>>.acessado>. Acesso em: 28 maio 2018.

BORILLE, Dayane Carla *et al.* A aplicação do método do arco da problematização na coleta de dados em pesquisa de enfermagem: relato de experiência. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 21, n. 1, p. 209-16, mar. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072012000100024&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000100024&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 29 maio 2018.

FERREIRA, André *et al.* A Teoria das Necessidades de Maslow: A Influência do Nível Educacional Sobre a sua Percepção no Ambiente de Trabalho. **Seminários em administração**, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <<http://sistema.semead.com.br/13semead/resultado/trabalhosPDF/703.pdf>>. Acesso em: 28 maio 2018.

FUJITA, Júnia Aparecida Laia da Mata *et al.* Uso da metodologia da problematização com o Arco de Maguerez no ensino sobre brinquedo terapêutico. **Rev. Port. de Educação**, Braga, v. 29, n. 1, p. 229-58, jun. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0871-91872016000100011&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0871-91872016000100011&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 29 maio 2018.

HESKETH, José Luiz; COSTA, Maria T. P. M.. Construção de um instrumento para medida de satisfação no trabalho. **Rev. adm. empres.**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 59-68, set. 1980. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75901980000300005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75901980000300005&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 29 maio 2018.

VILLARDI, M. L.; CYRINO, E. G.; BERBEL, N. A. N. A metodologia da problematização no ensino em saúde: suas etapas e possibilidades. In: **A problematização em educação em saúde: percepções dos professores tutores e alunos** [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015, pp. 45-52. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/dgjm7/pdf/villardi-9788579836626-05.pdf>>. Acesso em: 28 maio 2018.

## O QUE É HIGIENE?



São todas as ações que praticamos para manter a saúde física e mental e prevenir doenças.

- ✓ A limpeza é muito importante na prevenção de infecções. Tanto a higiene pessoal, das casas, dos alimentos e da água, como a limpeza da comunidade em que vivemos (saneamento) são muito importantes.

### HIGIENE PESSOAL

É necessário dar especial atenção às boas práticas de higiene, ao bom comportamento pessoal, pois muitos microrganismos habitam o nosso corpo. É uma estratégia simples, mas muito importante, que pode ajudar a prevenir muitas doenças.



### O QUE NÃO DEVEMOS FAZER?

- ✗ Se for possível, nunca se deve andar descalço, nem deixar que as crianças andem descalças. O **ancilostoma** é um parasita que penetra no corpo pela planta dos pés e causa uma anemia que pode ser muito grave.



- ✗ Não cuspir para o chão. A saliva pode transmitir doenças. Ao tossir ou espirrar, deve-se cobrir a boca com a mão, ou com um pano ou lenço. Se for possível, lavar as mãos com sabão logo a seguir.

### HIGIENE DA CASA

A casa é o local mais importante para a vida familiar. Uma casa bem localizada e em boas condições de higiene pode proteger a saúde da família.

#### A CASA DEVE CONTER:

- ✓ Portas e janelas, para permitir a ventilação da casa
- ✓ Paredes lisas para evitar acúmulo de poeiras, permitir uma boa limpeza e evitar a entrada de insetos
- ✓ Locais apropriados para depositar o lixo
- ✓ Cobertura adequada, para evitar a entrada da água da chuva

#### COMO FAZER A HIGIENE DA CASA?

- ✓ Limpar, frequentemente, o interior da casa. Varrer e lavar o chão, as paredes e por baixo dos móveis.
- ✓ Manter o quintal e o pátio da casa sempre limpo
- ✓ Não deixar que os animais entrem dentro da casa, ou andem à solta nos locais onde brincam as crianças, porque muitas vezes os porcos, cães, cabritos, galinhas e outros animais facilitam a transmissão de micróbios e ovos de parasitas para as pessoas.
- ✓ Destruir e/ou aterrar poças de água que são lugares onde os mosquitos se multiplicam.
- ✓ Remover diariamente o lixo proveniente da cozinha, da casa e do quintal



### HIGIENE DOS ALIMENTOS

- ✓ Lavar sempre as mãos com sabão antes de começar a preparação de uma refeição.
- ✓ Lavar bem as verduras e os legumes, com água limpa, antes de os preparar, principalmente se estes não vão ser cozidos
- ✓ Depois de preparar os alimentos crus, é muito importante lavar bem as mãos antes de tocar noutras refeições.



**Garantir e manter a higiene pessoal, da casa, dos alimentos e da água são medidas fundamentais para a prevenção de doenças na família. Para que haja boa saúde na família, é necessário garantir que esta viva num ambiente saudável.**