

PCH Salto Cafesoca

Programa de Saúde Pública (PSP)

Hábitos de Higiene

Pessoal e Coletiva



Oiapoque Energia S.A.

voltalia

wsp

ÍNDICE

- 03** Apresentação
- 04** Higiene das mãos
- 05** Higiene corporal
- 06** Higiene bucal
- 08** Higiene dos alimentos
- 11** Dicas de higiene coletiva
- 12** Referências Bibliográficas
- 14** Telefones de contato



APRESENTAÇÃO

Este material foi elaborado no âmbito do Programa de Saúde Pública (PSP), referente ao processo de licenciamento ambiental, conduzido pelo IBAMA, de instalação da Pequena Central Hidrelétrica (PCH) Salto Cafesoca no município de Oiapoque, empreendimento da empresa Voltalia.

O informativo tem como objetivo contribuir com informações que possam auxiliar na prevenção de doenças e manutenção da saúde através dos cuidados com a higiene pessoal e coletiva. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), 70% das doenças podem ser evitadas com a adoção de boas práticas de higiene. Por isso, devemos garantir que a higiene pessoal e comunitária, a higiene na preparação dos alimentos e a vacinação estejam em dia. Os hábitos de higiene pessoal devem ser seguidos cotidianamente e precisam ser estimulados desde a infância.

Confira algumas dicas de cuidados pessoais que podem ser adotados no seu dia a dia e que ajudam a prevenir várias doenças, como: gripes e resfriados, conjuntivite, covid-19, hepatite, infecções gastrointestinais, entre outras.



1 HIGIENE DAS MÃOS

A limpeza das mãos é uma prática simples e bastante eficaz na prevenção de muitas doenças. É muito importante lavar as mãos antes e depois das refeições, após tossir ou espirrar e após usar o banheiro.

Fique atento(a) e siga esse passo a passo para lavar as mãos corretamente.



Molhe bem as mãos utilizando água limpa. Coloque uma quantidade suficiente de sabonete na palma da mão, até fazer espuma.



Espalhe o sabonete pelas palmas das mãos, de um lado e do outro. Lave, também, os punhos e pulsos.



Para lavar as pontas dos dedos e embaixo das unhas, faça movimentos circulares, esfregando as pontas dos dedos nas palmas das mãos.



Enxágue as mãos até que todo sabonete aplicado seja removido.



Seque bem as mãos com uma toalha limpa.

Cortar e limpar as unhas:

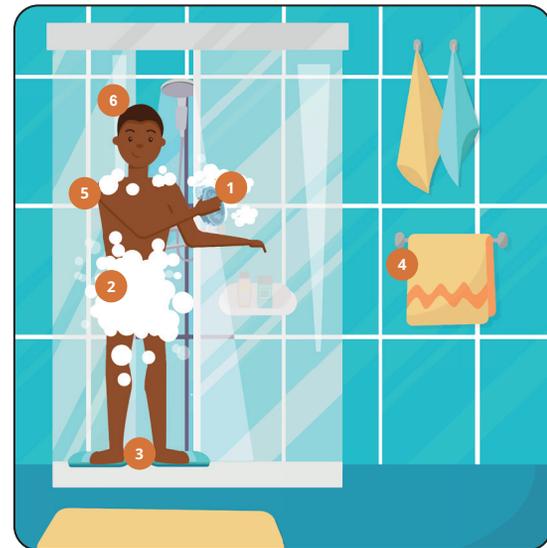
Limpar e cortar as unhas é fundamental, pois embaixo das unhas pode acumular sujeira que, em contato com os olhos e boca, podem causar doenças.



2 HIGIENE CORPORAL

Tomar banho todos os dias é essencial. Além de um momento pessoal prazeroso, o banho limpa nosso corpo de sujeiras (oleosidade, poeira, entre outros) e de agentes causadores de doenças.

- 1 Sabonete em barra é de uso individual! O item só pode ser compartilhado em líquido ou gel.
- 2 O tempo de duração do banho não deve ser muito extenso, não necessitando ultrapassar 10 minutos.
- 3 É recomendado o uso de chinelos em vestiários ou banheiros compartilhados, o item é uma proteção contra micoses.
- 4 Toalhas não devem ser compartilhadas! Essa prevenção ajuda a evitar a transmissão de doenças.
- 5 O sabonete deve ser predominantemente usado em mãos, pés e regiões de dobra (axilas, pescoço e virilha).
- 6 O xampu deve ser aplicado principalmente no couro cabeludo, seguido da lavagem dos fios, removendo todos os resíduos.



3 HIGIENE BUCAL

A higiene da boca é muito importante! Escovar os dentes ao acordar, depois das refeições, antes de dormir, e usar o fio dental diariamente, evita muitos problemas, como cáries, inflamações, entre outros.

Para uma higiene bucal eficiente, veja como escovar os dentes corretamente:



1
Posicione a escova sobre os dentes, próxima à gengiva, faça movimentos de cima para baixo, indo da gengiva ao final dos dentes.

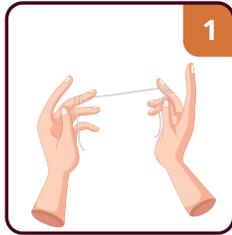


2
Escove a superfície de mastigação realizando movimentos para frente e para trás.

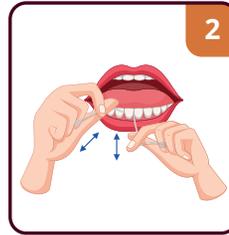


3
Limpeza da língua: com cuidado, faça movimentos suaves da parte interna até a ponta, removendo restos alimentares e bactérias que podem provocar mau hálito.

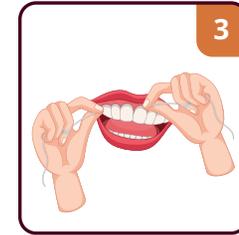
Não se esqueça de usar o fio dental!



Use um pedaço de fio dental, com aproximadamente 40 centímetros, segure entre o polegar e o indicador.



Deslize o fio dental para cima e para baixo, entre os dentes. Com cuidado, seguindo as curvas dos dentes.



Passe o fio dental ao redor da base de cada dente. Suavemente, assegure-se de limpar além da linha da gengiva.

Atenção!

A rotina de cuidados básicos com a higiene bucal deve ser iniciada com o aparecimento do primeiro dentinho do bebê.

Os hábitos saudáveis de higiene transmitidos na infância são valiosos para a conscientização da importância dos cuidados com os dentes, evitando diversos problemas bucais futuros.

4 HIGIENE DOS ALIMENTOS

A boa higienização dos alimentos evita a proliferação de bactérias, fungos, vermes e possíveis problemas de saúde causados por esses agentes.

São boas práticas de higienização:

Lavar bem frutas e verduras antes de comer;

Lavar as mãos antes de manusear os alimentos;

Manter os utensílios de manipulação e armazenamento dos alimentos bem higienizados;

Manter os alimentos cobertos, evitando contato de insetos;

Use com cuidado e corretamente o hipoclorito distribuído pela Unidade Básica de Saúde (UBS).



Para a higienização de alimentos

Para a higienização de frutas, verduras e legumes, siga essas instruções:



Retire folhas, parte e unidades que devem ser descartadas.



Lave com água e com cuidado os vegetais folhosos (folha a folha) e as frutas e legumes (um a um).



Coloque-os de molho por 10 minutos em água clorada (modo de preparo indicado abaixo).



Após o período, enxágue bem os vegetais folhosos, folha a folha, as frutas e legumes um a um.

Deixe-os secar naturalmente ou utilize utensílios para essas finalidades.

Preparo da água clorada:

Água	Hipoclorito de sódio (2,5%)
1 Litro (5 xícaras de chá)	1 colher de sopa

Lavagem de recipientes utilizando hipoclorito

Água	Hipoclorito de sódio (2,5%)
1 Litro (5 xícaras de chá)	2 colheres de sopa
Instruções: <ul style="list-style-type: none">• Lave o recipiente com água e sabão, e enxágue;• Misture 2 colheres de sopa de hipoclorito de sódio (2,5%) com 1 litro de água;• Jogue a mistura no recipiente;• Cubra o recipiente e agite a solução para entrar em contato com toda a superfície interna;• Deixe o recipiente coberto por 15 minutos;• Enxágue o recipiente com a água.	

Fique atento(a)!

Quando diluído em água, o hipoclorito é um instrumento eficaz contra microrganismos patogênicos, ou seja, aqueles que podem provocar doenças. Porém, seu uso excessivo, incorreto ou misturado com outras substâncias pode significar riscos à saúde, causando sintomas, como: irritação no trato respiratório, nariz e garganta, náusea, vômito, irritação na pele e olhos, entre outros.

O hipoclorito é um valioso auxílio ao processo de higienização e desinfecção de ambientes. No entanto, deve ser manuseado com cuidado e atenção!

5 DICAS DE HIGIENE COLETIVA

Manter a casa e a vizinhança limpas é fundamental para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos seus moradores e prevenir o aumento de vetores (mosquitos, baratas, ratos) e outros organismos que causam doenças.



Mantenha a caixa d'água fechada.



Mantenha tampados tonéis e barris d'água.



Lave semanalmente com escova e sabão os tanques utilizados para armazenar água.



Encha de areia até a borda os pratos das plantas.



Coloque no lixo todo objeto não utilizado que possa acumular água.



Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira bem fechada.



Mantenha as calhas limpas.



Não deixe água acumulada.

Manter bons hábitos de higiene é contribuir para uma vida mais saudável!

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Mantenha seu sorriso fazendo a higiene bucal corretamente. 2012. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/mantenha_sorriso_fazendo_higiene_bucal.pdf> Acesso em 14 de Setembro de 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidados com alimentos para consumo humano. 2014. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/cuidado_alimentos_consumo_humano_2014.pdf> Acesso em: 21 de Setembro de 2022.

BVSMS-Biblioteca Virtual em Saúde. Higiene para uma vida saudável. Ministério da Saúde. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/higiene-para-uma-vida-saudavel/#:~:text=%E2%80%93%20n%C3%A3o%20compartilhar%20roupa%20C3%ADntima%2C%20como,1%20litro%20de%20C3%A1gua\)%3B](https://bvsmms.saude.gov.br/higiene-para-uma-vida-saudavel/#:~:text=%E2%80%93%20n%C3%A3o%20compartilhar%20roupa%20C3%ADntima%2C%20como,1%20litro%20de%20C3%A1gua)%3B). Acesso em: 14 de Setembro de 2022.

BRASIL. Agência nacional de vigilância sanitária. Segurança do Paciente em Serviços de Saúde: higienização das Mãos. 2009. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/seguranca_paciente_servicos_saude_higienizacao_maos.pdf> Acesso em: 14 de Setembro de 2022.

OPAS - Organização Pan-Americana de saúde. Boas práticas de higiene podem evitar 70% das infecções hospitalares. 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/181015-boas-praticas-de-higiene-podem-evitar-70-das-infeccoes-hospitalares>. Acesso em: 14 de Setembro de 2022.

SBD - Sociedade Brasileira de Dermatologia. Guia de cuidados e higiene. 2021. Disponível em: <<https://www.sbd.org.br/publicacoes/guia-de-cuidados-e-higiene-da-sbd/>> Acesso em: 10 de Outubro de 2022.

SBD - Sociedade Brasileira de Dermatologia. Guia do banho. 2021 Disponível em: <<https://www.sbd.org.br/publicacoes/guia-do-banho-sociedade-brasileira-de-dermatologia/>> Acesso em: 10 de Outubro de 2022.

SBD - Sociedade Brasileira de Dermatologia. Higiene capilar. 2021 Disponível em: <<https://www.sbd.org.br/cuidados/higiene-capilar/>> Acesso em: 10 de Outubro de 2022.

Assista a um vídeo sobre Higiene das mãos através do link ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code:

<https://www.youtube.com/watch?v=R9TwFhhkg84>

Para todas as doenças, procure o sistema de saúde pública mais próximo para o devido diagnóstico e tratamento eficaz.

Cuide de você e da sua comunidade!

Hospital Estadual de Oiapoque
(96) 3521-1280



Ficha Técnica

FICHA TÉCNICA	
GERENTE DE PROJETO	LUCIANA GUEDES
COORDENAÇÃO TÉCNICA DO PROGRAMA DE SAÚDE PÚBLICA	TATIANA BALBÃO
TEXTO	ELLEN AZEVEDO
REVISÃO	PATRÍCIA OLIVEIRA E TATIANA BALBÃO
DIAGRAMAÇÃO	RODRIGO SILVA
ILUSTRAÇÕES	FREEPIK

Caso tenha alguma dúvida, reclamação ou denúncia, podem entrar em contato com a Voltalia no contato abaixo:



OUVIDORIA



0800 887 1583

Ligação gratuita

De segunda à sexta feira
(exceto feriados)

De 9:00h às 18:00h
(horário de Brasília)

Whatsapp: (21) 99514-2831



O Programa de Saúde Pública é uma exigência legal do IBAMA no processo de licenciamento ambiental.