

# HIGIENE PESSOAL: A IMPORTÂNCIA DE ESTUDAR O CORPO HUMANO

Ludmylla Fernanda de Siqueira Silva<sup>1</sup>  
Náthalie da Cunha Alves<sup>1</sup>

**RESUMO** - Higiene pessoal são medidas tomadas para a preservação da saúde e prevenção contra doenças. Partindo desse princípio os hábitos de higiene pessoal devem ser ensinados às crianças desde cedo a fim de desenvolver sua conscientização. Por meio da aplicação de questionários, buscamos obter informações sobre a atual situação higiênica em duas escolas do município de Cuiabá. E de acordo com os resultados obtidos sugerir soluções razoáveis aos problemas de higiene pessoal em alunos de 06 a 15 anos de idade. Dos 61 alunos 25 eram do sexo masculino e 36 do sexo feminino. Dos 25 meninos, 4% disseram que escovam os dentes uma vez ao dia, 16% escovam os dentes duas vezes ao dia, 64% escovam os dentes três vezes ao dia e 16% escovam os dentes mais de três vezes ao dia. Das 36 meninas, 2,7% disseram que escovam os dentes uma vez ao dia, 16,6% disseram que escovam os dentes duas vezes ao dia, 61,1% disseram que escovam os dentes três vezes ao dia e 19,4% disseram que escovam os dentes mais de três vezes ao dia. Dos 25 meninos, 45,8% disseram que costumam usar o fio dental após a escovação, 25% disseram que não fazem uso do fio dental, 29,1% às vezes fazem uso do fio dental após a escovação. Das 36 meninas, 47,2% disseram que utilizam o fio dental após a escovação, 22,2% disseram que não utilizam e 30,5% às vezes utilizam o fio dental após a escovação. Dos 25 meninos, 52% costumam utilizar antisséptico bucal durante a escovação, 16% não costumam utilizar o enxaguante bucal e 32% às vezes fazem o uso do mesmo. Das 36 meninas, 41,6% costumam utilizar antisséptico bucal após a escovação, 25% não o utilizam e 33,3% às vezes utilizam o enxaguante bucal após a escovação. Com base nos resultados obtidos podemos concluir que a maioria dos alunos de ambas as escolas possuem um bom hábito de higiene pessoal.

**Palavras-chave:** Saúde; Bem –estar; Assepcia

## PERSONAL HYGIENE: THE IMPORTANCE OF STUDYING THE HUMAN BODY

**ABSTRACT** - Personal hygiene measures are taken to preserve health and prevent disease. Based on this principle the personal hygiene habits should be taught to children from an early age to develop their awareness. Through questionnaires, we seek information on the current hygiene situation in two schools in the city of Cuiabá. And according to the results suggest reasonable solutions to the problems of personal hygiene for students 06-15 years of age. Of the 61 students 25 were male and 36 were female. Of the 25 boys, 4% said brushing teeth once a day, 16% brush their teeth twice a day, 64% brush their teeth three times a day and 16% more than brushing their teeth three times a day. Of the 36 girls, 2.7% said they brush their teeth once a day, 16.6% said they brush their teeth twice a day, 61.1% said they brush their teeth three times a day and 19.4% said brush teeth more than three times a day. Of the 25 boys, 45.8% said they usually floss after brushing, 25% said they do not flossing, 29.1% sometimes make flossing after brushing. Of the 36 girls, 47.2% said they used dental floss after brushing, 22.2% said no and 30.5% use sometimes use dental floss after brushing. Of the 25 boys, 52% tend to use mouthwash while brushing, 16% do not usually use mouthwash and 32% sometimes make use of it. Of the 36 girls, 41.6% often use mouthwash after brushing, 25% do not use it and 33.3% sometimes use mouthwash after brushing. Based on the results obtained we can conclude that the majority of students from both schools have a good habit of personal hygiene.

**Keywords:** Health; Well-being; aseptic

---

<sup>1</sup>Alunas do Curso de Ciências Biológicas. [UFMT.Cuiabá.lfss@gmail.com](mailto:UFMT.Cuiabá.lfss@gmail.com); nca@yahoo.com.br

## **INTRODUÇÃO**

Higiene pessoal são medidas tomadas para a preservação da saúde e prevenção contra doenças (HOUAISS, 2004). Ao praticarmos a higiene pessoal diariamente evitamos contrair doenças causadas principalmente por fungos e bactérias, além promover uma boa impressão nas pessoas com as quais nos relacionamos, seja pessoalmente ou profissionalmente. Partindo desse princípio os hábitos de higiene pessoal devem ser ensinados desde cedo a fim de desenvolver a conscientização de todos os jovens e adultos brasileiros.

Bons hábitos de higiene pessoal incluem: lavar o corpo frequentemente, escovar os dentes pelos menos uma vez ao dia, lavar os cabelos pelo menos uma vez por semana, lavar as mãos após utilizar instalações sanitárias e antes de manipular alimentos, entre outros.

Higiene pessoal também requer um cuidado especial com o tipo de alimento que consumimos, pois estes não apenas nos fornecem nutrientes importantes para a nossa manutenção, mas também determinam o nosso odor e hálito. Devemos buscar consumir diariamente alimentos leves e nutritivos, e sempre após cada refeição escovar os dentes para evitar a formação de placas bacterianas. As práticas educativas em relação aos cuidados pessoais devem ser abordadas e praticadas não apenas nas residências, mas também nas escolas, para que assim possamos conscientizar as crianças desde cedo sobre a importância da higiene pessoal.

Com isso torna-se necessário refletir sobre a atual abordagem adotada pelos pais, educadores e profissionais de saúde, a fim de promover a conscientização da necessidade de estarmos inteirados sobre este conteúdo, de forma a torna esse ensino mais didático. A fim de realizar um levantamento da atual situação higiênica em duas escolas públicas do município de Cuiabá, aplicamos questionários em alunos de 06 a 15 anos da Escola Estadual Francisco Alexandre Ferreira Mendes e da Escola Rural Herbert de Souza.

## **OBJETIVO GERAL**

Realizar um levantamento acerca da importância dos hábitos de higiene pessoal, com o intuito de sondar o nível de entendimento dos alunos do 1º ao 9º ano do ensino fundamental da Escola Estadual Francisco Alexandre Ferreira Mendes e da Escola Rural Herbert de Souza, sobre o presente assunto.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Aplicar questionários e realizar entrevistas sobre a importância dos hábitos de higiene pessoal, visando conhecer as dificuldades apresentadas pelos alunos;
- Elaborar intervenção sobre o tema abordado, com o intuito de esclarecer as dúvidas e preencher as lacunas existentes;
- Ministrando palestra sobre o assunto;
- Desenvolver atividade educativa sobre higiene pessoal, como por exemplo: escovação dos dentes, lavagem correta das mãos, etc.;
- Comparar o conhecimento dos alunos sobre higiene pessoal por meio dados coletados antes e após a intervenção.

## **METODOLOGIA**

Dois escolas foram visitadas com o intuito de conhecer o grau de conhecimento dos alunos a cerca da importância do hábito de higiene pessoal. A primeira visitada foi a Escola Estadual Francisco Alexandre Ferreira Mende, que se localiza no bairro Boa Esperança, município de Cuiabá, estado de Mato Grosso, Brasil. A segunda foi a Escola Municipal Rural Herbert de Souza, da Comunidade Rural Cinturão Verde, que se localiza no bairro Coxipó da ponte, Município de Cuiabá, estado de Mato Grosso, Brasil.

Em nosso estudo buscamos obter informações acerca da higiene pessoal dos alunos por meio da aplicação de questionário. Este questionário foi organizado em 10 questões, todas objetivas. Onde buscamos descobrir a frequência com os alunos escovação os dentes, se durante a escovação utilizavam antisséptico bucal e fio dental. Perguntamos também com que frequência eles iam ao dentista, quantas vezes ao dia tomavam banho, se lavavam as mãos antes de manipular alimentos e depois de utilizar instalações sanitárias, com que frequência cortavam as unhas, fontes muitas vezes de bactérias e outros micro-organismos patogênicos. Outras informações do tipo frequência de consumo de doces e verduras e legumes também foram coletadas.

Os questionários foram aplicados em dias diferentes. No dia 19 de agosto fomos à Escola Rural Herbert de Souza, onde aplicamos o questionário com 13 alunos entre 06 e 15 anos de idade. A aplicação do questionário nesta instituição não requereu nenhum

documento de recomendação da instituição à qual fazemos parte, cito a Universidade Federal de Mato Grosso. No dia 22 de agosto de 2014 fomos a Escola Estadual Francisco Alexandre Ferreira Mendes onde, após entregar a documentação exigida pela escola, aplicamos os questionários com 51 alunos do 6º ao 9º ano do ensino fundamental. Questionário em anexo.

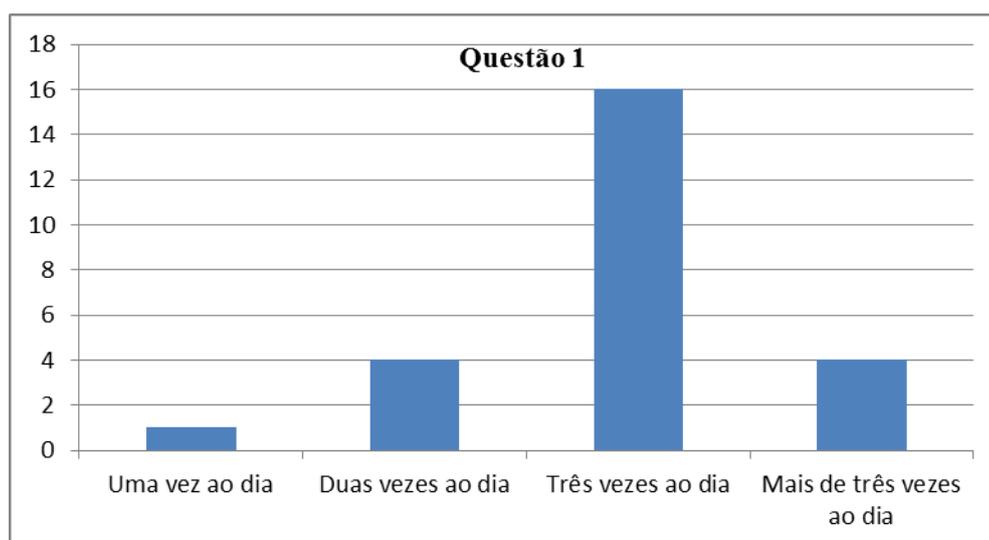
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 61 alunos que responderam ao questionário, 25 eram do sexo masculino e 36 do sexo feminino. Na Escola Estadual Herbert de Souza 12 alunos responderam, sendo 4 do sexo masculino e 8 do sexo feminino. Na Escola Estadual Francisco Alexandre Ferreira Mendes 49 alunos responderam ao questionário, sendo 21 do sexo masculino e 28 do sexo feminino.

- **Hábitos de higiene bucal:**

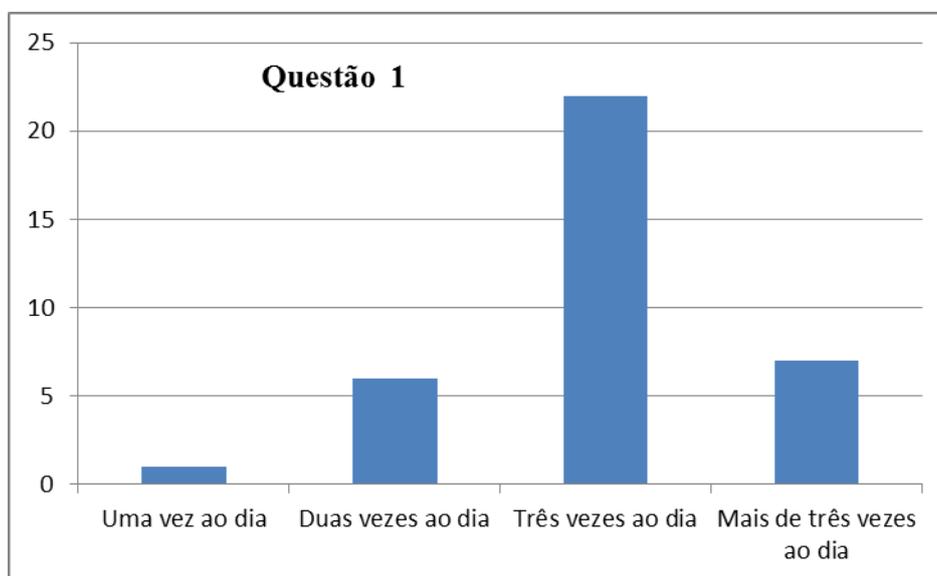
**Questão 1:** Quantas vezes ao dia você escova seus dentes?

Dos 25 meninos, 4% disseram que escovam os dentes uma vez ao dia, 16% escovam os dentes duas vezes ao dia, 64% escovam os dentes três vezes ao dia e 16% escovam os dentes mais de três vezes ao dia (Figura 1).



**FIGURA 1.** Frequência de escovagem dos dentes entre os meninos.

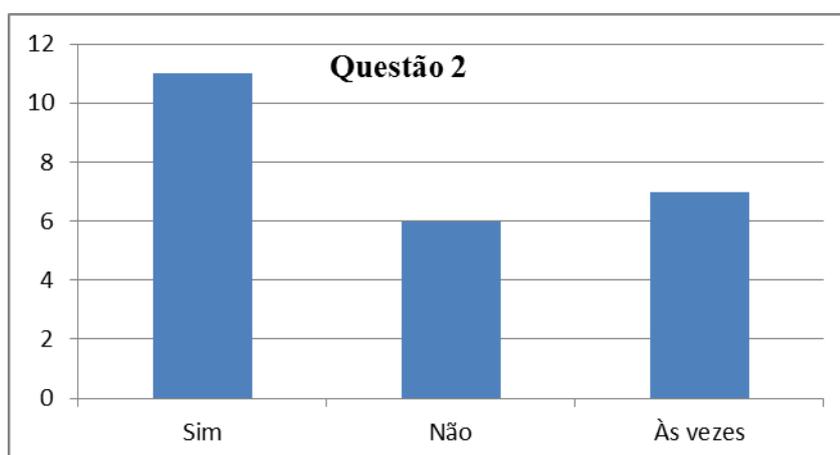
Das 36 meninas, 2,7% disseram que escovam os dentes uma vez ao dia, 16,6% disseram que escovam os dentes duas vezes ao dia, 61,1% disseram que escovam os dentes três vezes ao dia e 19,4% disseram que escovam os dentes mais de três vezes ao dia (Figura 2).



**FIGURA 2.** Frequência de escovagem dos dentes entre as meninas.

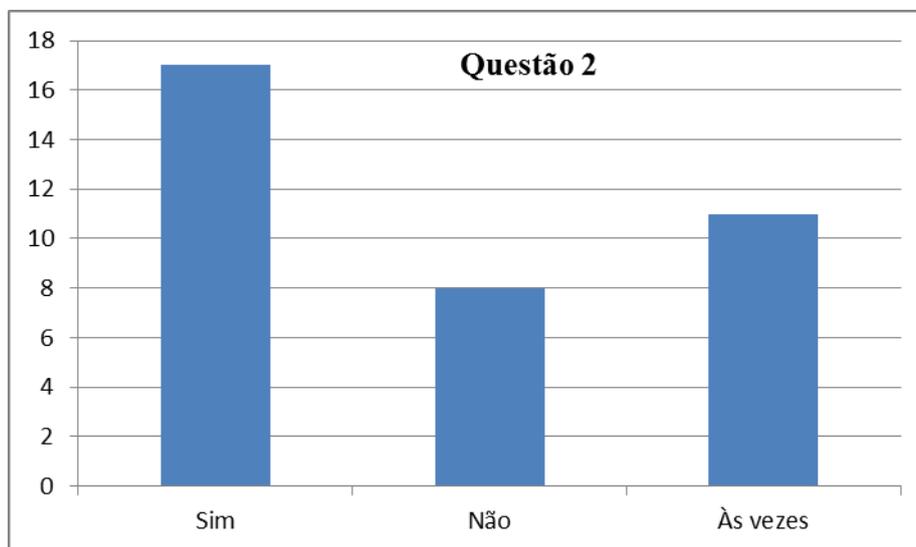
**Questão 2:** Durante a escovação você costuma utilizar o fio dental?

Dos 25 meninos, 45,8% disseram que costumam usar o fio dental após a escovação, 25% disseram que não fazem uso do fio dental, 29,1% às vezes fazem uso do fio dental após a escovação e 4,1% não respondeu à questão (Figura 3).



**FIGURA 3.** Frequência de utilização do fio dental entre os meninos.

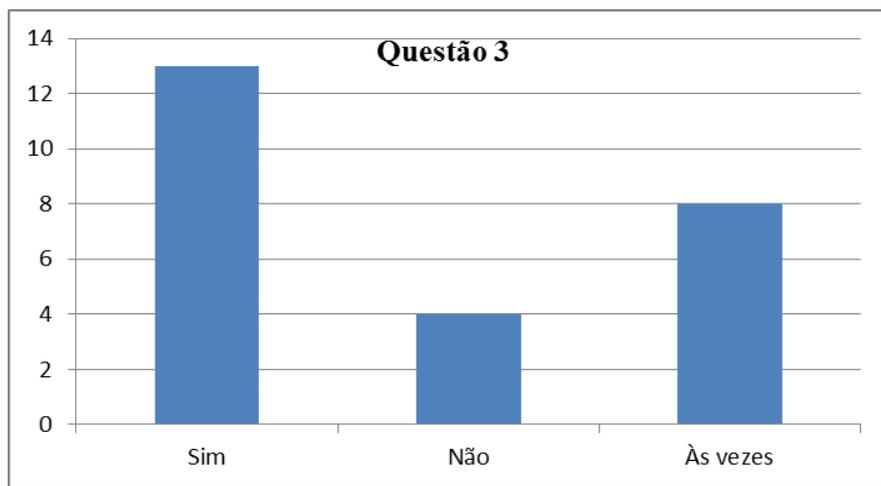
Das 36 meninas, 47,2% disseram que utilizam o fio dental após a escovação, 22,2% disseram que não utilizam e 30,5% às vezes utilizam o fio dental após a escovação (Figura 4).



**FIGURA 4.** Frequência de utilização do fio dental entre as meninas.

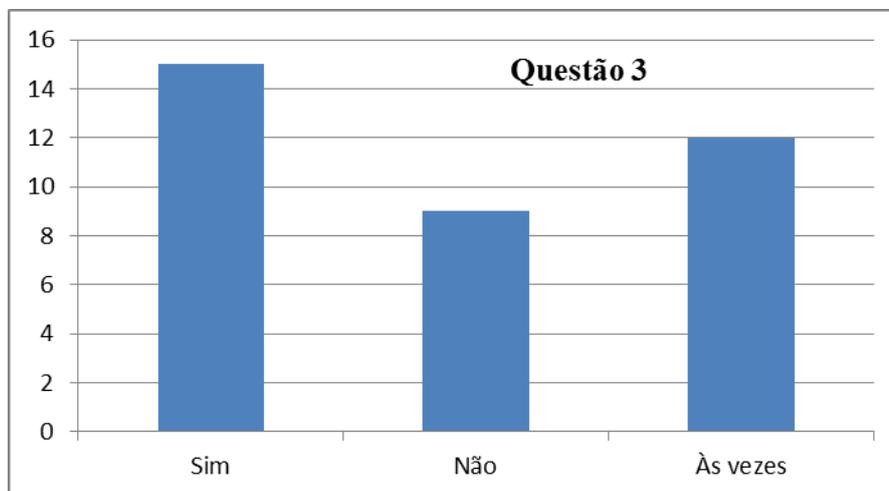
**Questão 3:** Durante a escovação você costuma utilizar enxaguante bucal (antisséptico bucal)?

Dos 25 meninos, 52% costumam utilizar o enxaguante bucal(antisséptico bucal) durante a escovação, 16% não costumam utilizar o enxaguante bucal e 32% às vezes fazem o uso do enxaguante bucal (Figura 5).



**FIGURA 5.** Frequência de utilização do enxaguante bucal(antisséptico bucal) entre os meninos.

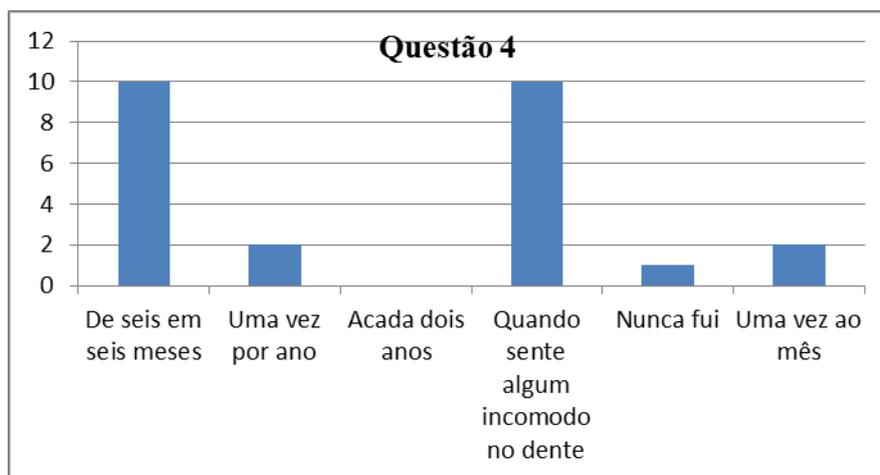
Das 36 meninas, 41,6% costumam utilizar o enxaguante bucal (antisséptico bucal) após a escovação, 25% não utilizam o enxaguante bucal e 33,3% às vezes utilizam o enxaguante bucal após a escovação (Figura 6).



**FIGURA 6.** Frequência de utilização do enxaguante bucal(antisséptico bucal) entre as meninas.

**Questão 4:** Com que frequência você vai ao dentista?

Dos 25 meninos, 40% vão ao dentista a cada seis meses, 8% vão uma vez por ano, 40% vão ao dentista quando sentem algum incomodo no dente, 4% nunca foram ao dentista e 8% vão ao dentista uma vez por mês. Essa ultima alternativa não continha no questionário (Figura 7).



**FIGURA 7.** Frequência de ida ao dentista entre os meninos.

Das 36 meninas, 38,8% vão ao dentista a cada seis meses, 13,8% vão uma vez por ano, 25% vão ao dentista quando sentem algum incomodo no dente, 8,3% nunca foram, 11,1% vão ao dentista uma vez por mês e 2,7% vão uma vez por semana. Essas duas ultimas opções não continham no questionário (Figura 8).

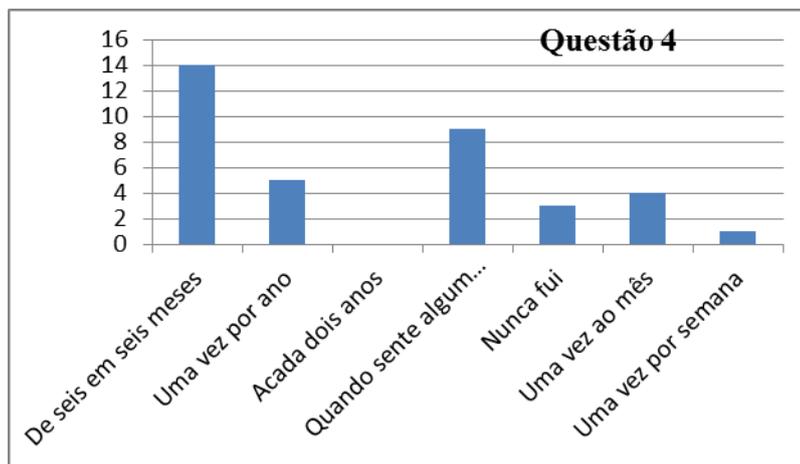


FIGURA 8. Frequência de ida ao dentista entre as meninas.

- **Hábitos de higiene corporal:**

**Questão 5:** Quantas vezes ao dia você toma banho?

Dos 25 meninos, 4% tomam banho uma vez ao dia, 28% tomam banho duas vezes ao dia, 36% tomam banho três vezes ao dia e 32% tomam banho mais de três vezes ao dia (Figura 9).

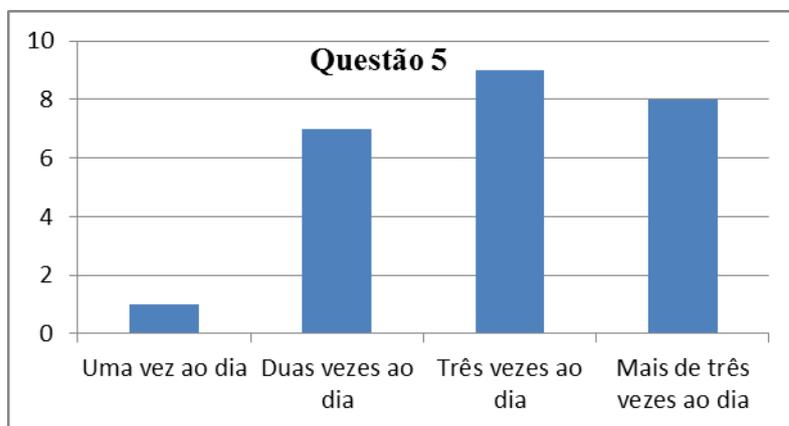
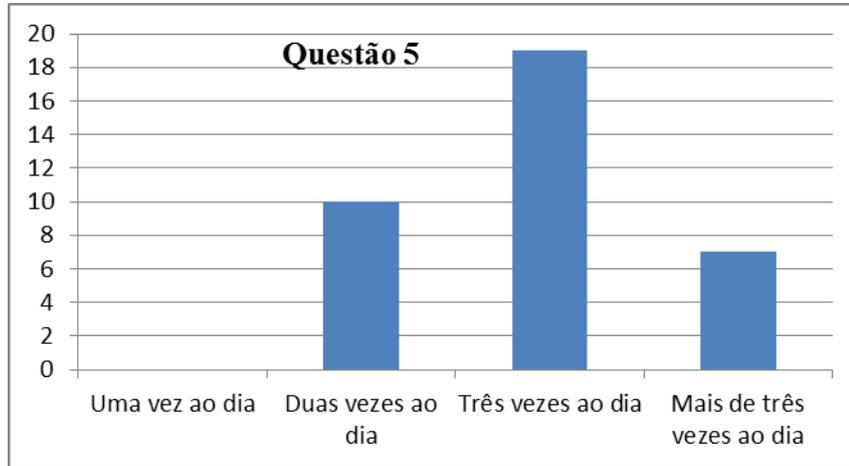


FIGURA 9. Frequência de banho entre os meninos.

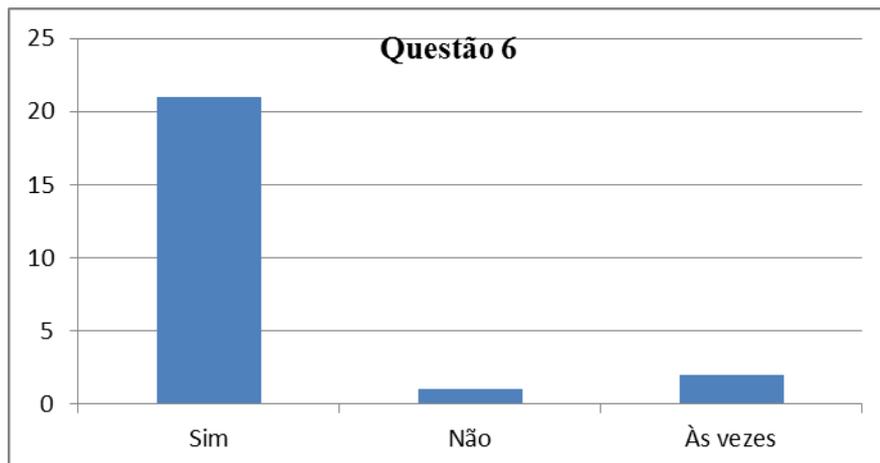
Das 36 meninas, 27,7% tomam banho duas vezes ao dia, 52,7% tomam banho três vezes ao dia e 19,4% tomam banho mais de três vezes ao dia (Figura 10).



**FIGURA 10.** Frequência de banho entre as meninas.

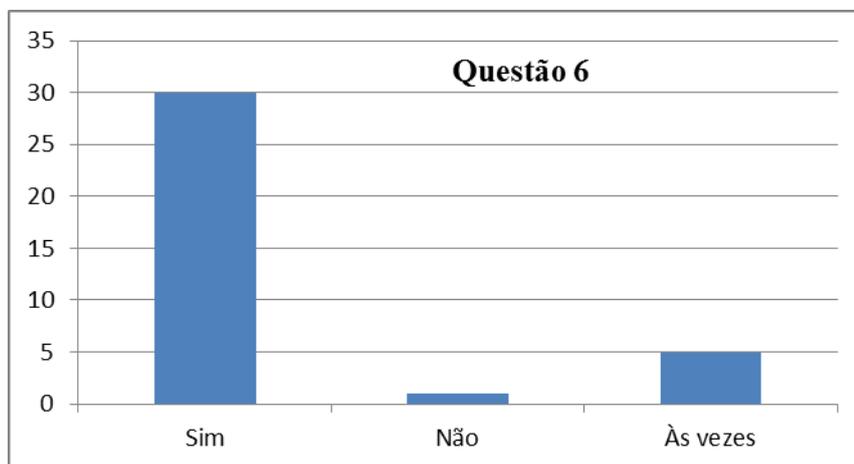
**Questão 6:** Você lava as mãos antes de manipular alimentos?

Dos 25 meninos, 84% disseram que lavam as mãos antes de manipular os alimentos, 4% disseram que não, 8% disseram que às vezes lavam as mãos antes de manipular os alimentos e 4% não responderam à pergunta (Figura 11).



**FIGURA 11.** Frequência de lavagem das mãos antes de manipular os alimentos entre os meninos.

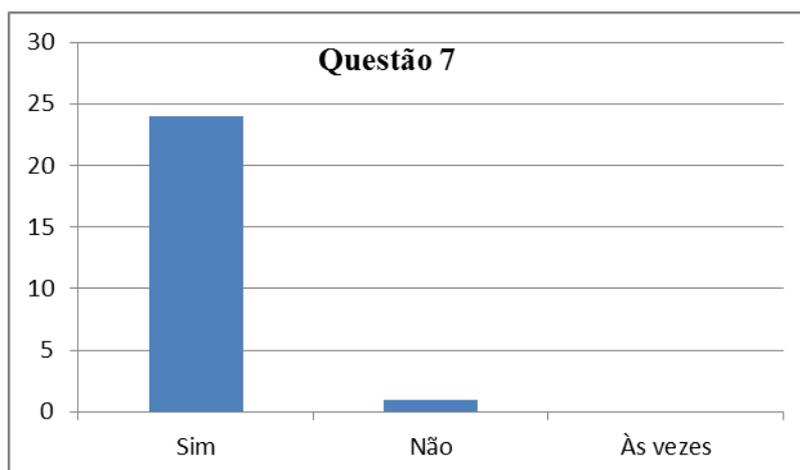
Das 36 meninas, 83,3% disseram que lavam as mãos antes de manipular os alimentos, 2,7% disseram que não lavam as mãos e 13,8% às vezes lavam as mãos antes de manipular os alimentos (Figura 12).



**FIGURA 12.** Frequência de lavagem das mãos antes de manipular os alimentos entre as meninas.

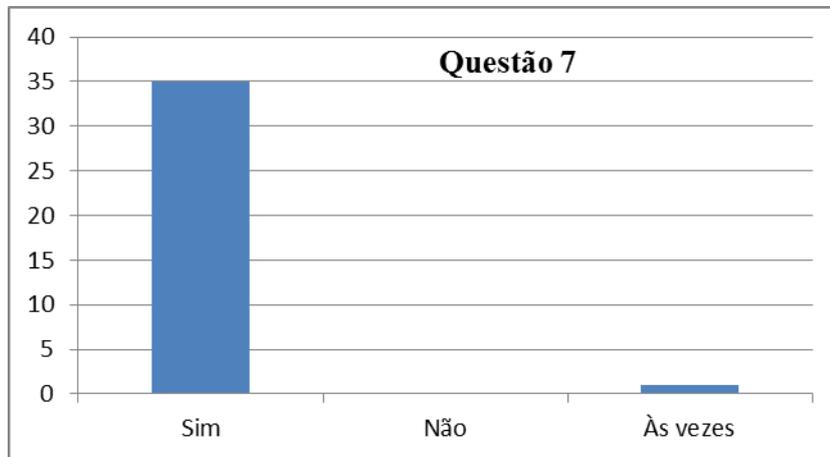
**Questão 7:** Você lava as mãos depois de utilizar instalações sanitárias?

Dos 25 meninos, 96% disseram que lavam as mãos depois de utilizar as instalações sanitárias e 4% disseram que não (Figura 13).



**FIGURA 13.** Frequência de lavagem das mãos após utilização de instalações sanitárias entre os meninos.

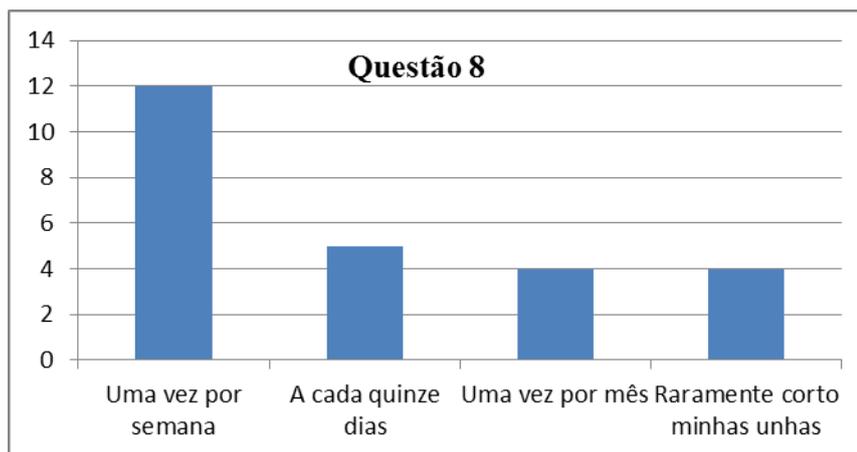
Das 36 meninas, 97,2% lavam as mãos depois de utilizar as instalações sanitárias e 2,7% às vezes lavam as mãos (Figura 14).



**FIGURA 14:** Frequência de lavagem das mãos após utilização de instalações sanitárias entre as meninas.

**Questão 8:** Com que frequência você corta suas unhas?

Dos 25 meninos, 48% disseram que cortam as unhas uma vez por semana, 20% disseram que cortam as unhas a cada quinze dias, 16% disseram que cortam as unhas uma vez por mês e 16% disseram que raramente cortam as unhas (Figura 15).



**FIGURA 15:** Frequência com que os meninos cortam as unhas

Das 36 meninas, 42,8% cortam as unhas uma vez por semana, 20% cortam a cada quinze dias, 8,5% cortam uma vez por mês, 28,5% raramente cortam as unhas e 2,8% não responderam à pergunta (Figura 16).

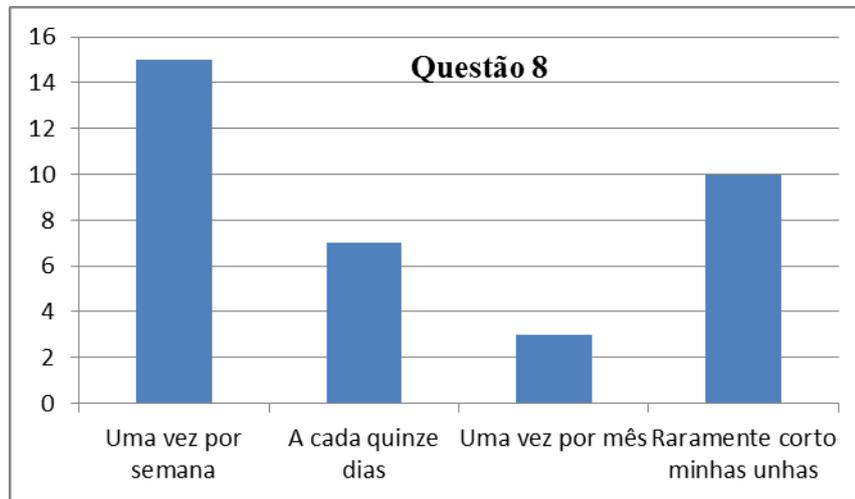


FIGURA 16. Frequência com que as meninas cortam as unhas

- **Hábitos alimentares:**

**Questão 9:** Com que frequência você come doces?

Dos 25 meninos, 32% comem doce todos os dias, 64% às vezes comem doces e 4% nunca comeram doces (Figura 17).

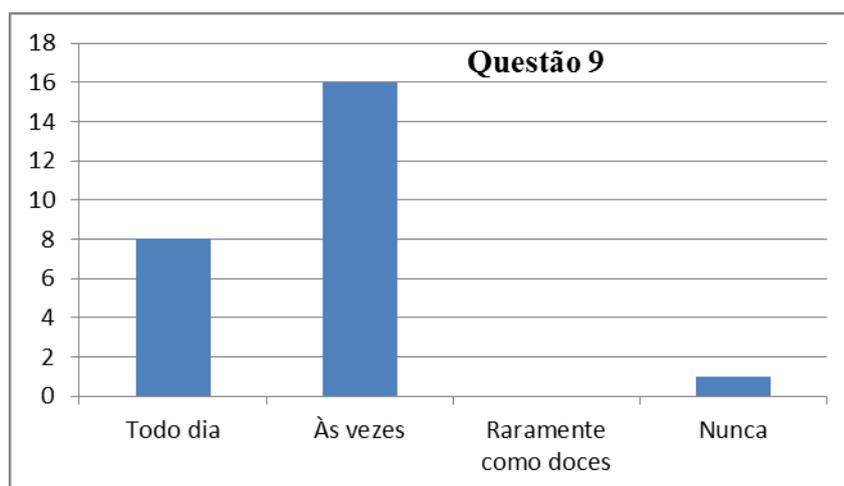
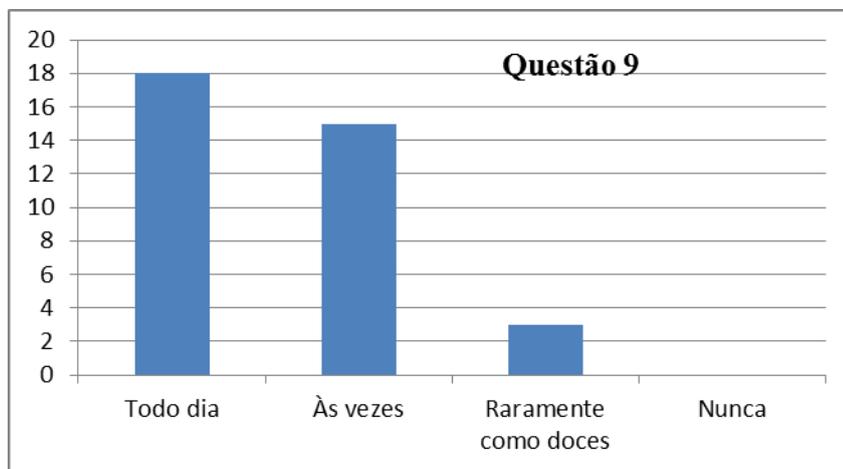


FIGURA 17. Frequência com que os meninos consomem doces

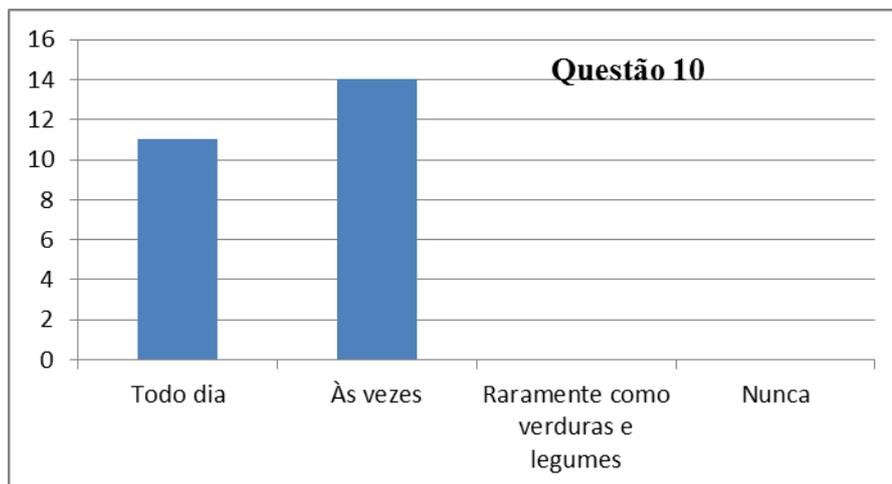
Das 36 meninas, 50% disseram que comem doces todos os dias, 41,6% disseram que consomem às vezes e 8,3% disseram que raramente comem doces (Figura 18).



**FIGURA 18.** Frequência com que as meninas consomem doces

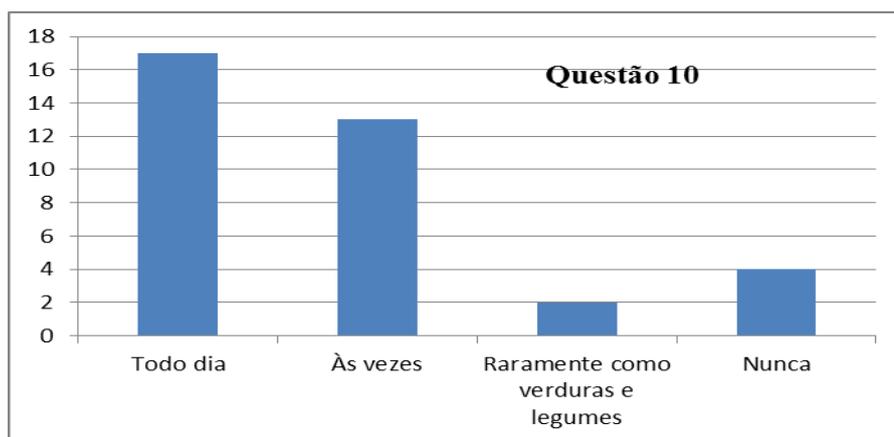
**Questão 10:** Com que frequência você come verduras e legumes?

Dos 25 meninos, 44% comem verduras e legumes todos os dias e 56% às vezes comem verduras e legumes (Figura 19).



**FIGURA 19.** Frequência com que os meninos consomem verduras e legumes

Das 36 meninas, 47,2% disseram que comem verduras e legumes todos os dias, 36,1% consomem às vezes, 5,5% raramente consomem e 11,1% disseram que nunca comeram verduras e legumes (Figura 20).



**FIGURA 20.** Frequência com que as meninas consomem verduras.

Por meio dos resultados apresentados podemos concluir que a maioria dos alunos mantêm os padrões de hábitos de higiene recomendadas pelos profissionais de saúde. Alguns alunos inclusive frequentam o dentista uma vez ao mês, o que é muito bom, porém grande parte dos alunos entrevistados consome doce diariamente, e apenas regularmente consomem legumes e verduras, o que pode promover o surgimento de doenças bucais, tais como cárie.

A maioria dos alunos lavam as mãos antes de manipular os alimentos e após ir ao banheiro, o que ajuda na manutenção da saúde e previne doenças.

## CONCLUSÃO

Por meio dos resultados obtidos podemos concluir que, tanto os meninos como as meninas, em sua maioria praticam diariamente as medidas higiênicas recomendadas pelos profissionais da saúde, tais como escovar os dentes após as três principais refeições do dia, tomar banho todos os dias, cortar as unhas pelo menos uma vez por semana. O que concluímos ser um resultado positivo do estudo realizado.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. A educação popular na área da Saúde.

BUSS, P. M. Promoção da Saúde e qualidade de vida. In: Ciência e Saúde Coletiva, 5(1): 163-177, 2000.

CARVALHO, M. A. P.; ACIOLI, S.; STOTZ, E. N. O processo de construção compartilhada do conhecimento. VASCONCELOS, Eymard Mourão (org.) A saúde nas palavras e nos gestos: reflexões da rede de educação popular e saúde. São Paulo :Hucitec, 2001. p.101-114.

MORAIS, P. Educação para saúde: Treinamento de professores, aulas sobre saúde bucal para crianças da pré-escola à 4ª série do 1º grau. Algumas experiências. Ação Coletiva. V.2, n.2, p.44-46, abr-jun.1999.

OPPERMANN, R. V. Diagnóstico clínico e tratamento da doença cárie e periodontal.

SESC/DN/DPD/GEP, 2006. Modelo de atividade – Educação em Saúde. 223 p.

SHEIHAM, A.; MOYSÉS, S. J. O papel dos profissionais de saúde bucal na promoção de saúde. In: BUISCHI, Y. Promoção de saúde bucal na Clínica Odontológica EAP – APCD, 2000, São Paulo, Artes médicas, p.23-37.

VALLA, V. V.; STOTZ, E. N. Participação popular, educação e saúde: teoria e prática. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1993. 164 p.

VASCONCELOS, E. M. Educação Popular, um jeito especial de conduzir o processo educativo no setor saúde <http://www.redepopsaude.com.br/redepopsaude>.

VASCONCELOS, Eymard Mourão (org.) A saúde nas palavras e nos gestos: reflexões da rede de educação popular e saúde. São Paulo :Hucitec, 2001. P.21-26.