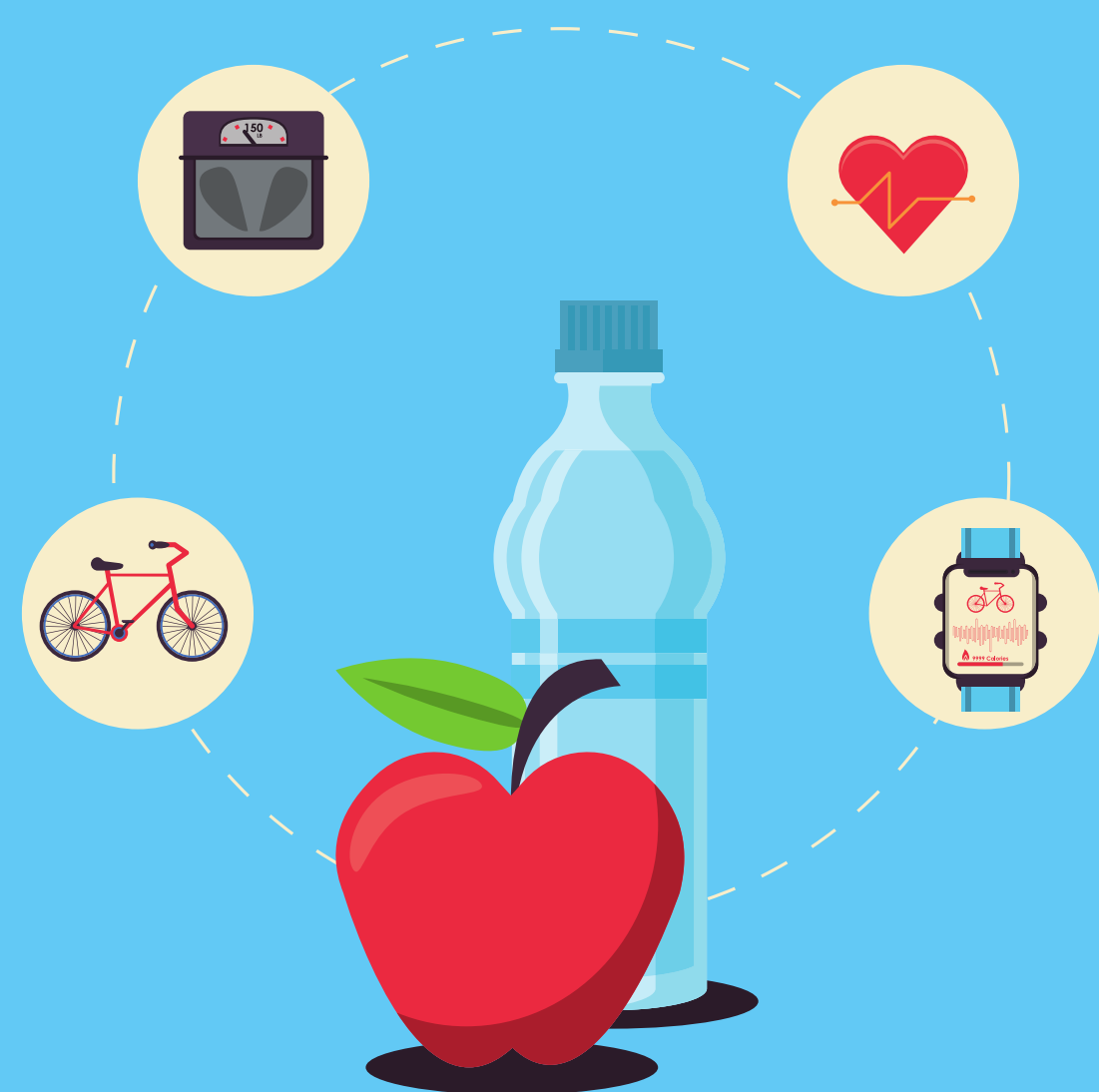


Saúde Qualidade de Vida e Bem-Estar Para o Bem Viver



Organização:
Patrícia da Silva Holanda
Evanice Pinheiro Gomes
Maria Ludetana Araújo
Aline da Paixão Furtado
Rutilene Pinheiro Gomes

Grupo de Pesquisa em Educação Ambiental da Amazônia - GEAMAZ
2023
Belém - Pará - Brasil



SAÚDE QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR PARA O BEM VIVER



Organização:

Patrícia da Silva Holanda

Evanice Pinheiro Gomes

Maria Ludetana Araújo

Aline da Paixão Furtado

Rutilene Pinheiro Gomes

Grupo de Pesquisa em Educação Ambiental da Amazônia - GEAMAZ

2023

Belém - Pará - Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Biblioteca Central/UFPA-Belém-PA

ISBN 978-65-00-73060-9

S255 Saúde, qualidade de vida e bem-estar para o bem viver /
organizadoras Patrícia da Silva Holanda ... [et al.]. –
Belém : GEAMAZ/UFPA, 2023.
37 p. : il. color.

Inclui bibliografias

1. Saúde ambiental. 2. Promoção da saúde. 3. Higiene.
4. Qualidade de vida. 5. Bem-estar. 6. Educação ambiental. I.
Holanda, Patrícia da Silva, org. II. Grupo de Pesquisa em
Educação Ambiental na Amazônia.

CDD 23. ed. – 613.1

Elaborado por Layane Rayssa Gaia Gomes – CRB-2/1564

Organização

Patrícia da Silva Holanda
Evanice Pinheiro Gomes
Maria Ludetana Araújo
Aline da Paixão Furtado
Rutilene Pinheiro Gomes

Editado por

Grupo de Pesquisa em Educação Ambiental na Amazônia - GEAMAZ
Instituto de Ciências da Educação - Sala 202
R. Augusto Corrêa, 01 - Guamá, Belém - PA, 66075-110
Site: www.geamaz-ufpa.com.br
E-mail: geamazufpa@gmail.com, gpgeamaz@gmail.com

Revisão Final

Evanice Pinheiro Gomes

Editoração

Patrícia da Silva Holanda

Modelos de Ilustrações

Imagens de acesso público (livre): Canvas

Declaração de Direitos Autorais

Os Organizadores declaram que o conteúdo apresentado tem finalidade
meramente informativa e educativa.

Sumário

- 05 Apresentação**
- 06 Saúde**
- 07 Qualidade de Vida**
- 08 Saúde x Saneamento**
- 10 Microorganismos**
- 14 Higiene**
- 36 Bem-estar e Bem viver**
- 38 Referências**

Apresentação

Esta cartilha objetiva trazer informações para a comunidade sobre os cuidados e hábitos essenciais que devem ser adotados nas práticas de higiene e promoção da saúde. Pensando nisso, elaboramos este material com o intuito de esclarecer quais cuidados devem ser adotados para melhorar a qualidade da saúde e o bem-estar, por meio da educação ambiental e sanitária, e hábitos higiênicos adequados, como higiene pessoal, doméstica, alimentar e ambiental, fundamentais para garantir a saúde da população. É importante ficarmos atentos aos cuidados necessários que devemos adotar para nossa higiene mental e do corpo. Seja um agente multiplicador. Faça sua parte!

Saúde



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), "saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas como ausência de doença ou enfermidade".

Saúde é sinônimo de qualidade de vida.



Qualidade de Vida

Saúde Social



Saúde Física



Saúde Emocional



Saúde Espiritual



Saúde Mental



Saúde Profissional

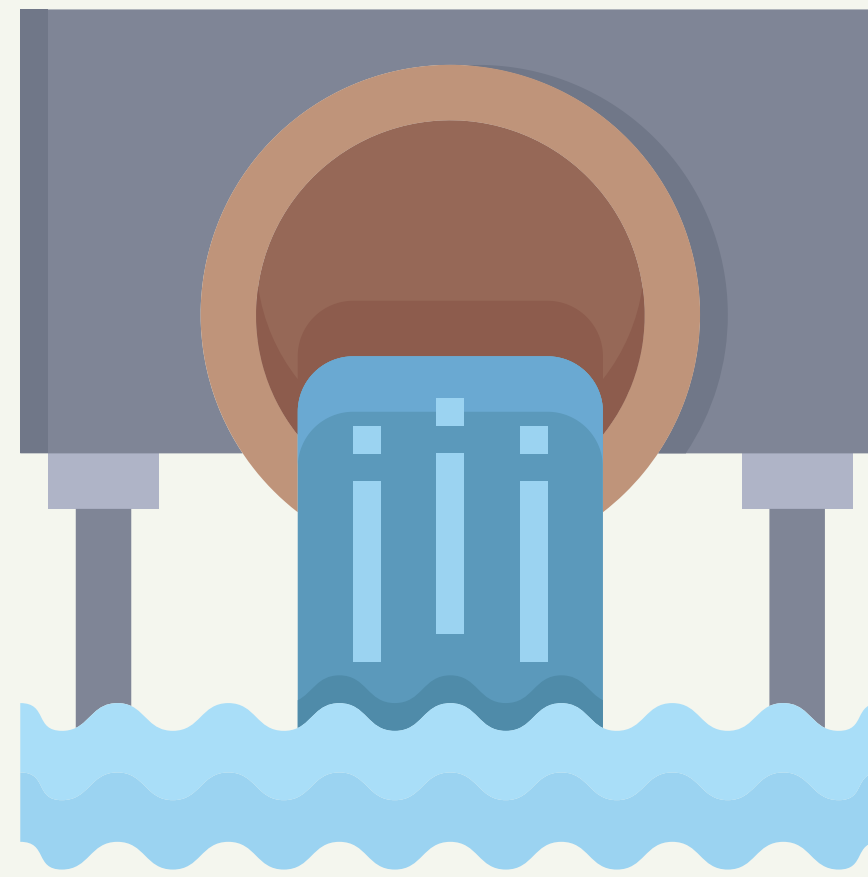


Saúde x Saneamento

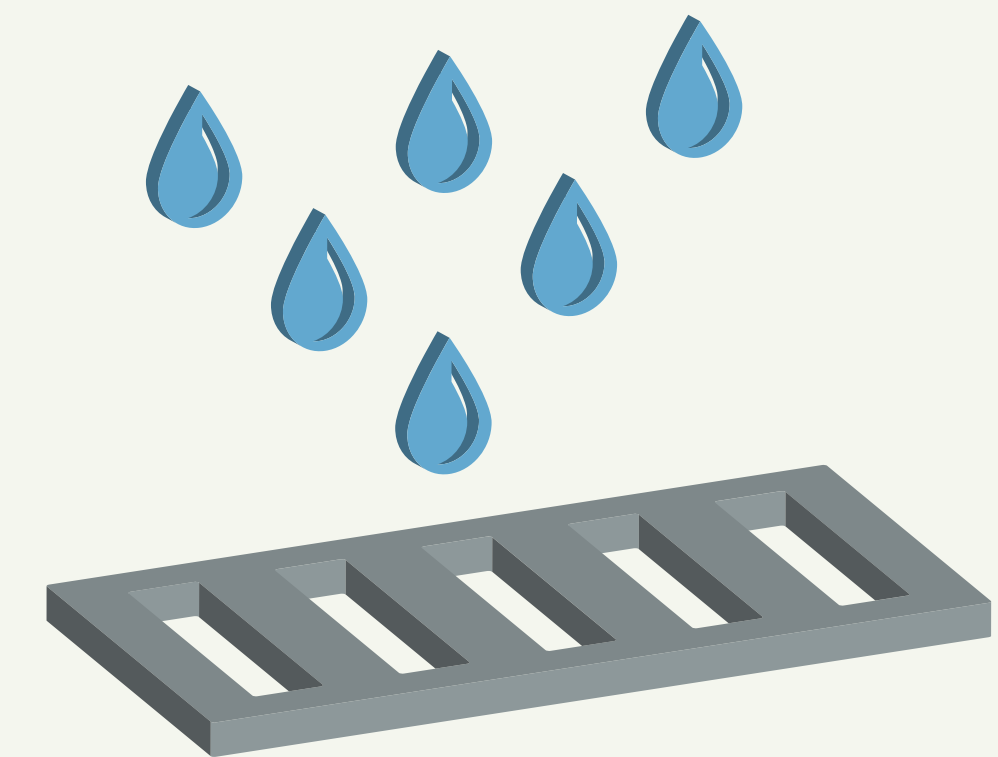


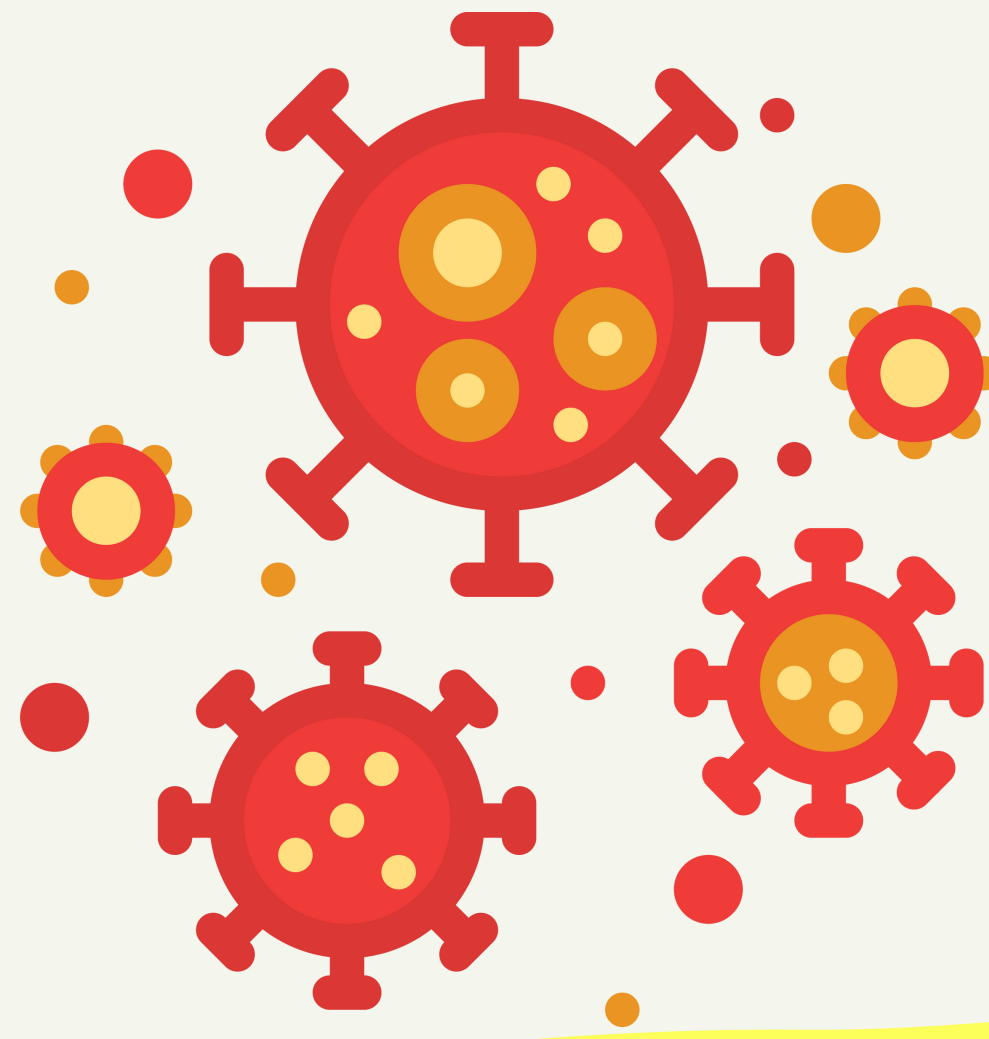
Algumas doenças são associadas à falta de higiene, Ex: febre, diarreia, gripes, infestação de piolhos, cáries, infecções de pele (dermatites, micoses, escabiose)etc.





O controle da transmissão das doenças ocorre quando é adotado sistema de abastecimento de água, de coleta de esgoto, manejo das águas de chuvas, e coleta e destinação adequada dos resíduos. Além disso, a educação ambiental e sanitária, hábitos higiênicos adequados, como higiene pessoal, doméstica e de alimentos, são fundamentais para garantir a saúde da população.

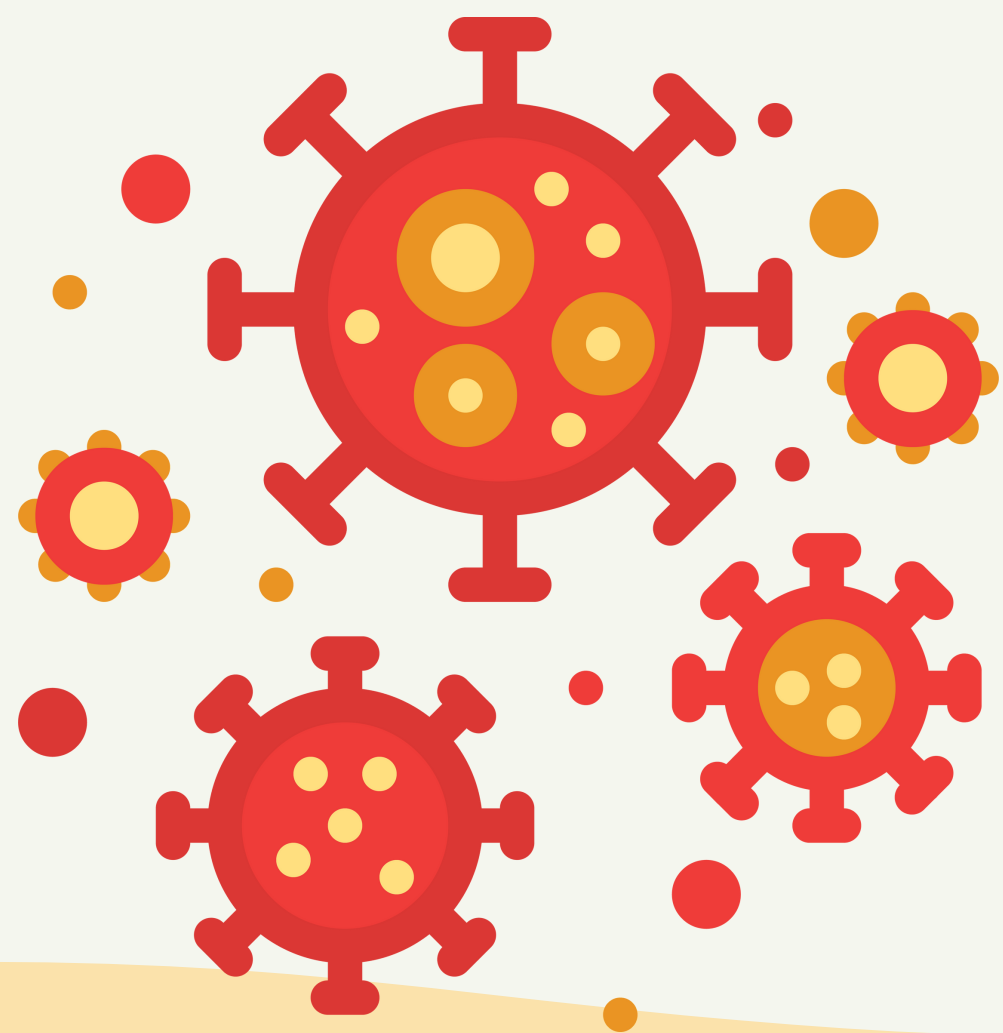




O que são Microorganismos ?

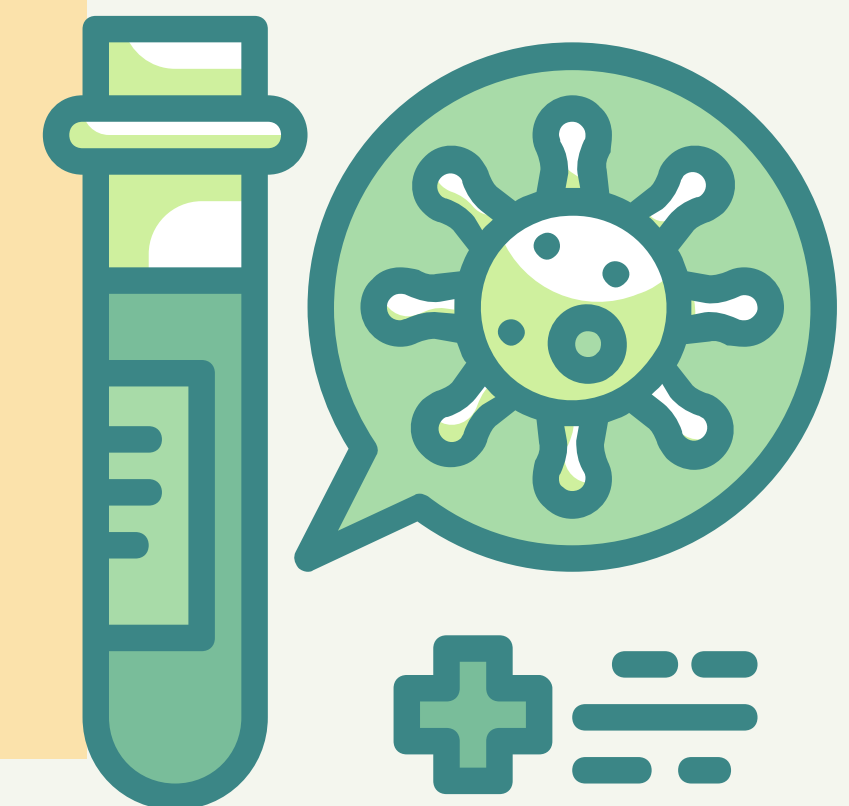
São seres vivos muito pequenos, que só podem ser vistos por microscópios. Ex: vírus, bactérias e fungos. Alguns desses seres podem causar doenças ao homem, quando indevidamente são ingeridos por água contaminada ou alimento, ou pelo contato direto. Assim, é necessário controlá-los.



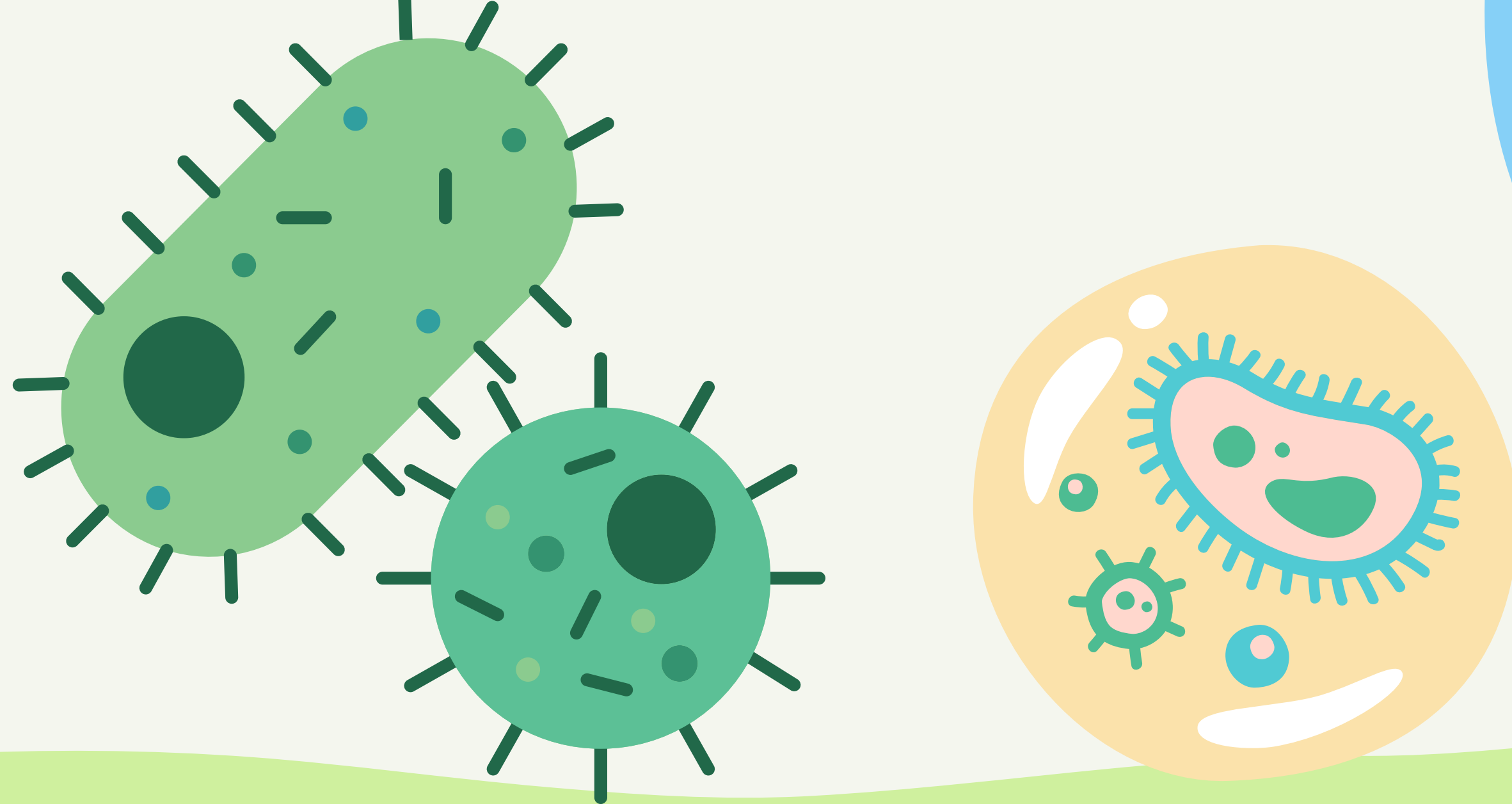


O que são Vírus ?

São seres acelulares, ou seja, não possuem células, constituídos de DNA ou RNA, são protegidos por cápsula proteica que envolve seu material genético. As doenças infecciosas mais comuns causadas por vírus são: gripe, resfriados, sarampo, rubéola, meningite, pneumonia, hepatite, aids, varíola, Covid-19.



Bactérias



O que são Bactérias ?

Seres procariontes e unicelulares, formados por uma única célula, ou seja não apresentam envoltório nuclear. As doenças causadas por bactérias são: cólera, botulismo, sífilis, tuberculose, hanseníase, leptospirose, desintéria, tétano, pneumonia bacteriana.



Fungo



O que são Fungos ?

São organismos heterótrofos, pertencentes ao reino Fungi, não são capazes de produzir seu próprio alimento, podem ser uni ou pluricelulares, nutrindo-se pela absorção da matéria orgânica. No ser humano, são ocasionadas as seguintes doenças: candidíase, meningite fúngica, sinusite fúngica, onicomicose, etc.



Higiene



É um conjunto de normas e medidas a ser seguido, com o intuito de evitar doenças, prolongar a vida e promover a saúde física e mental do ser humano.



A higiene envolve hábitos individuais e coletivos que buscam a promoção da saúde, tais como: lavar as mãos, tomar banho, escovar os dentes, manipulação adequada com os alimentos e limpeza do ambiente doméstico.



Higiene

Saneamento

Vetor

Cuidado

Prevenção

Higiene

Saúde

Profilaxia

Doença

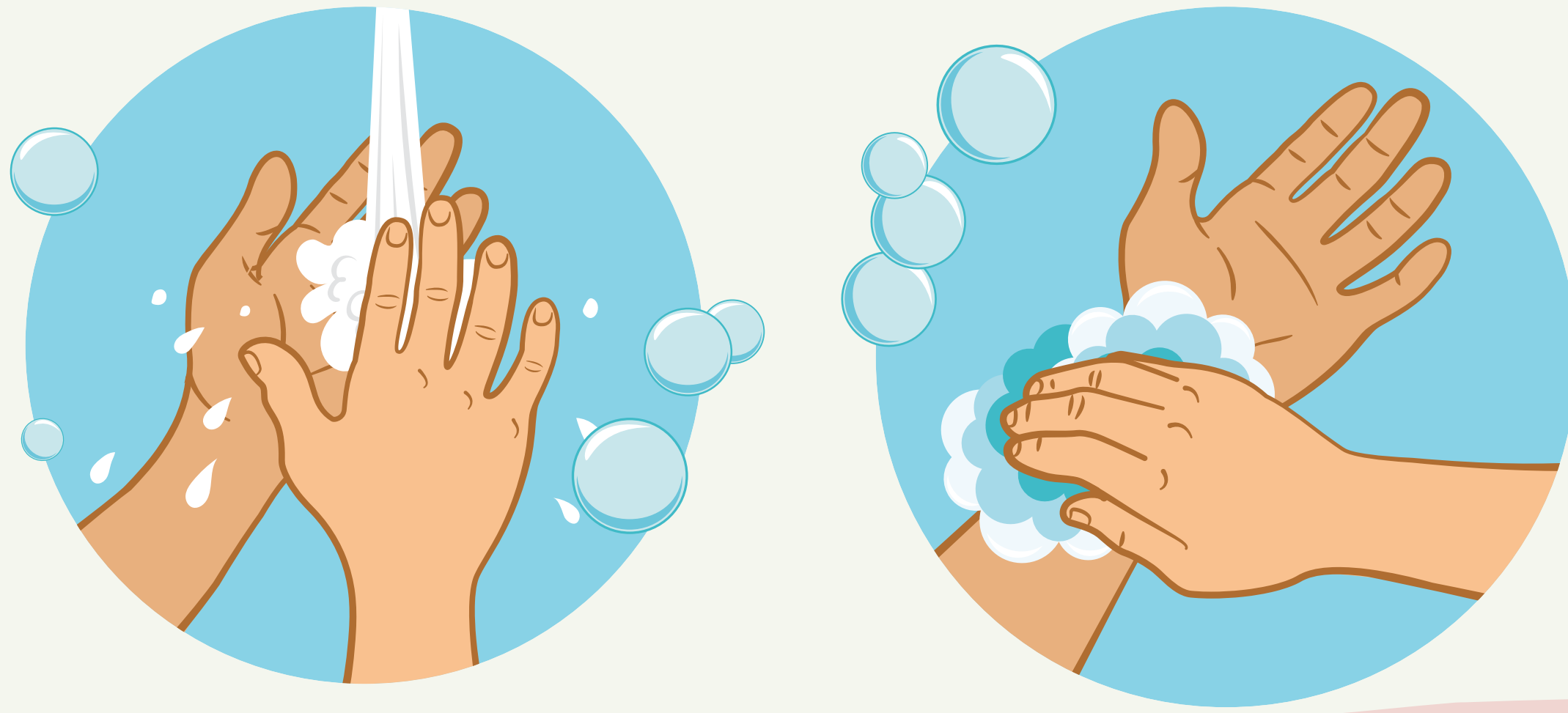
Salubridade

Higiene Pessoal



São hábitos simples, como lavar as mãos, tomar banho, escovar os dentes, pentear os cabelos, cortar as unhas. Hábitos saudáveis promovem a saúde e previnem doenças infectocontagiosas causadas por vírus, bactérias e fungos.

Higiene Pessoal

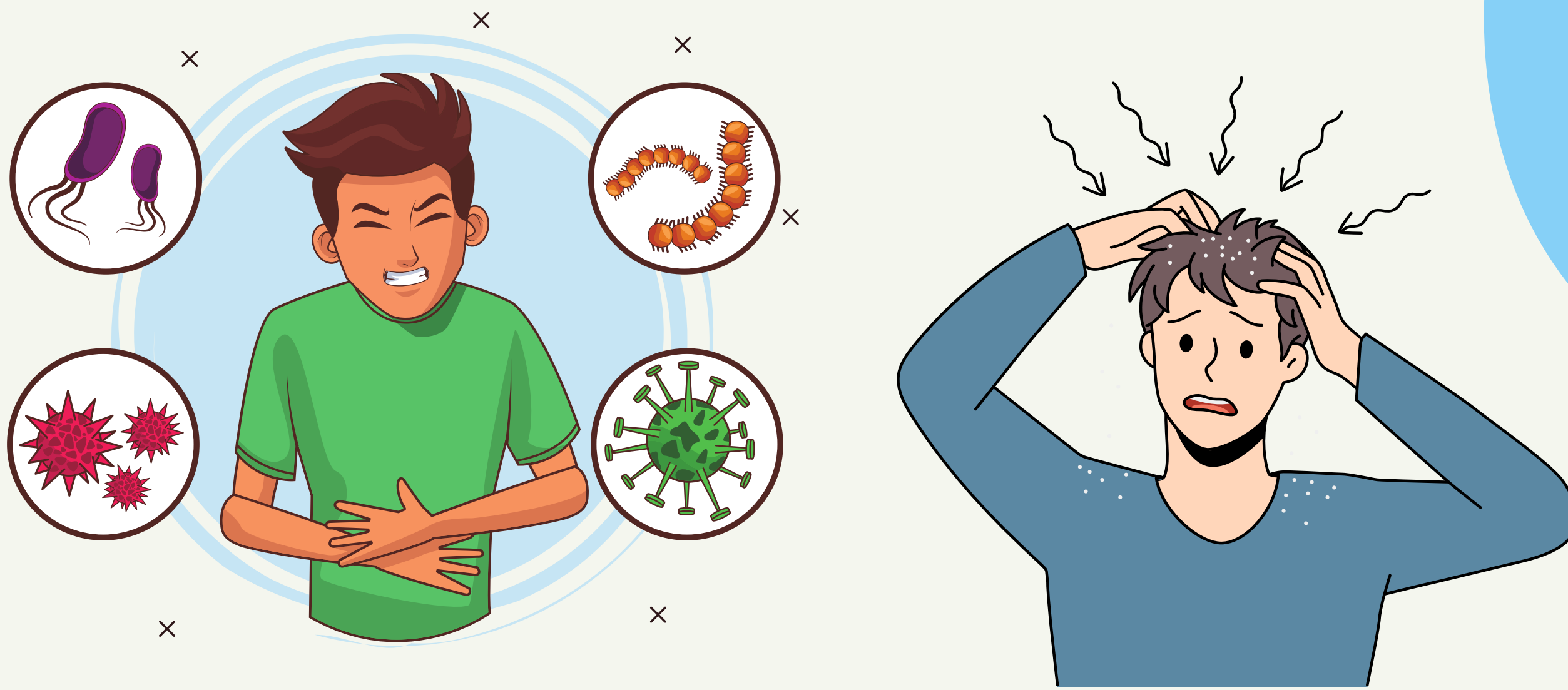


Como higienizar as mãos de forma correta:

- Lavar as mãos com água e sabão;
- Esfregar os dedos entre as mãos e o antebraço;
- Enxaguar com bastante água;
- Secar naturalmente ou utilizar um pano limpo seco.



Higiene Pessoal



Algumas doenças são associadas à falta de higiene, Ex: febre, diarreia, gripes, infestação de piolhos, cáries, infecções de pele (dermatites, micoses, escabiose),etc.



Higiene Pessoal



Práticas que devem ser adotadas na higiene pessoal:

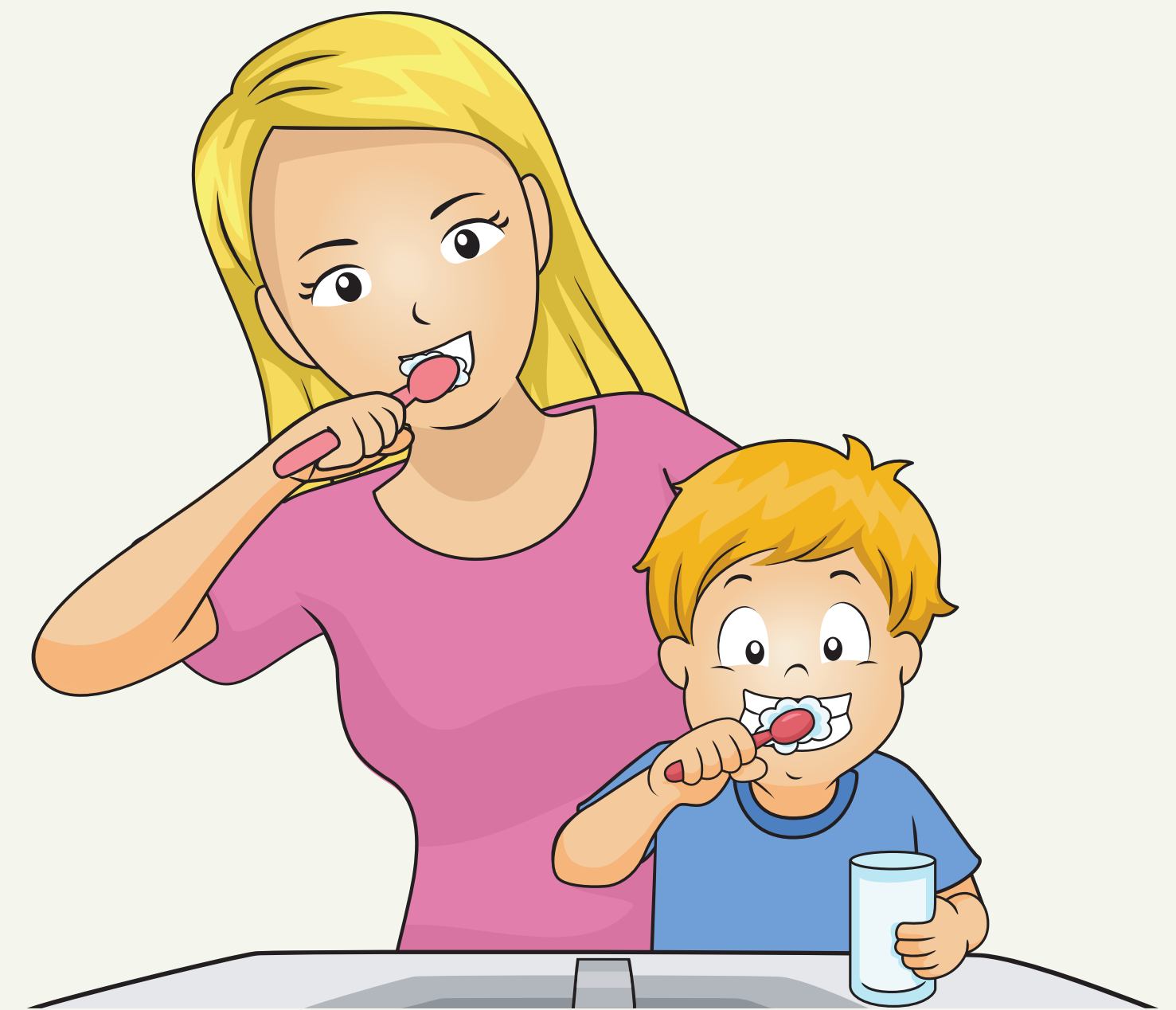
- Lavar as mãos após ir ao banheiro;
- As unhas devem estar sempre limpas;
- As roupas devem estar limpas e confortáveis;
- Os cabelos devem ser lavados pelo menos duas vezes por semana;
- Não use o mesmo sapato por vários dias seguidos.



Higiene Bucal



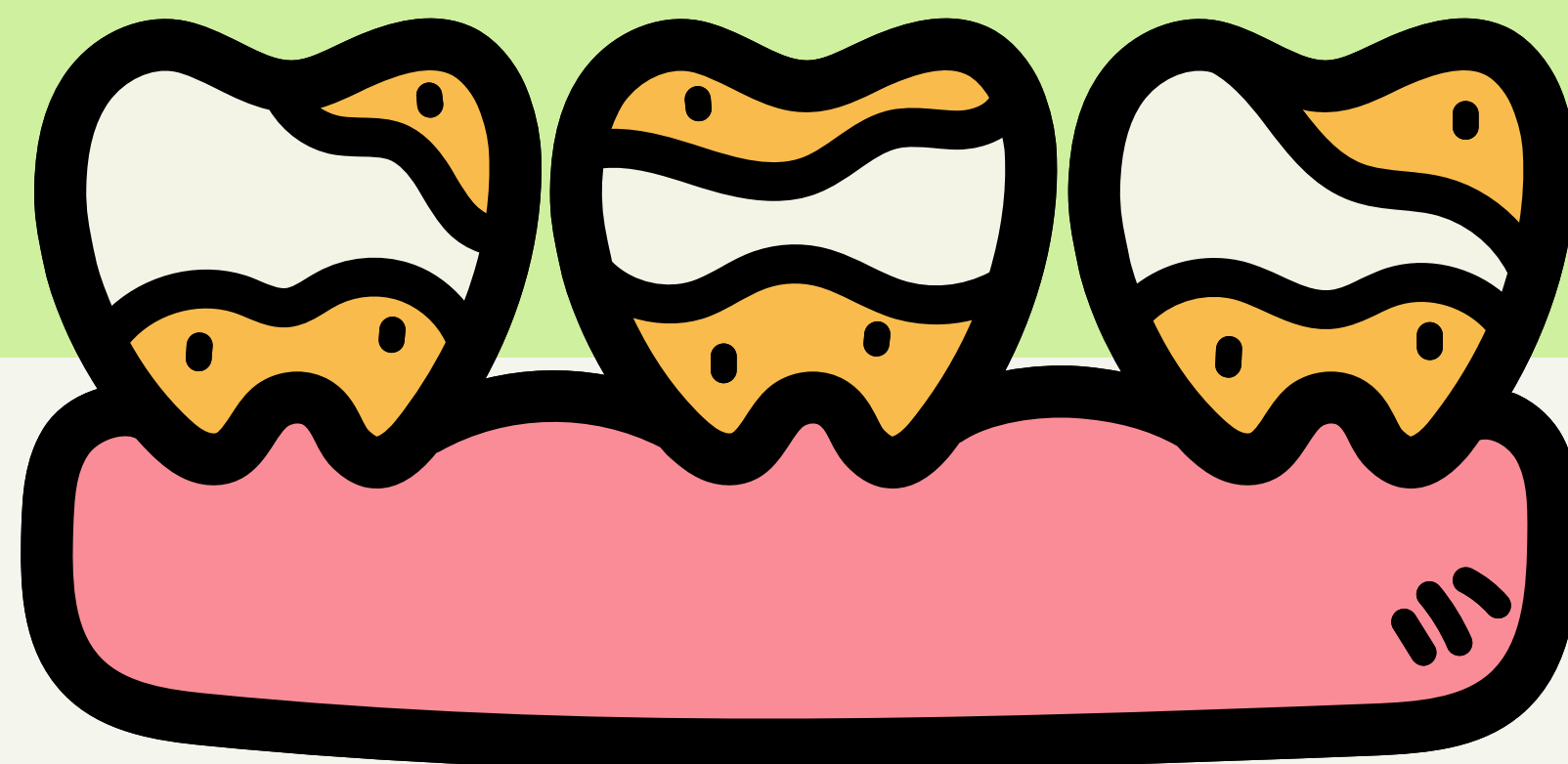
É essencial para manutenção da saúde bucal e de todo o organismo. Deve-se realizar a higiene bucal de forma adequada na prevenção de doenças.



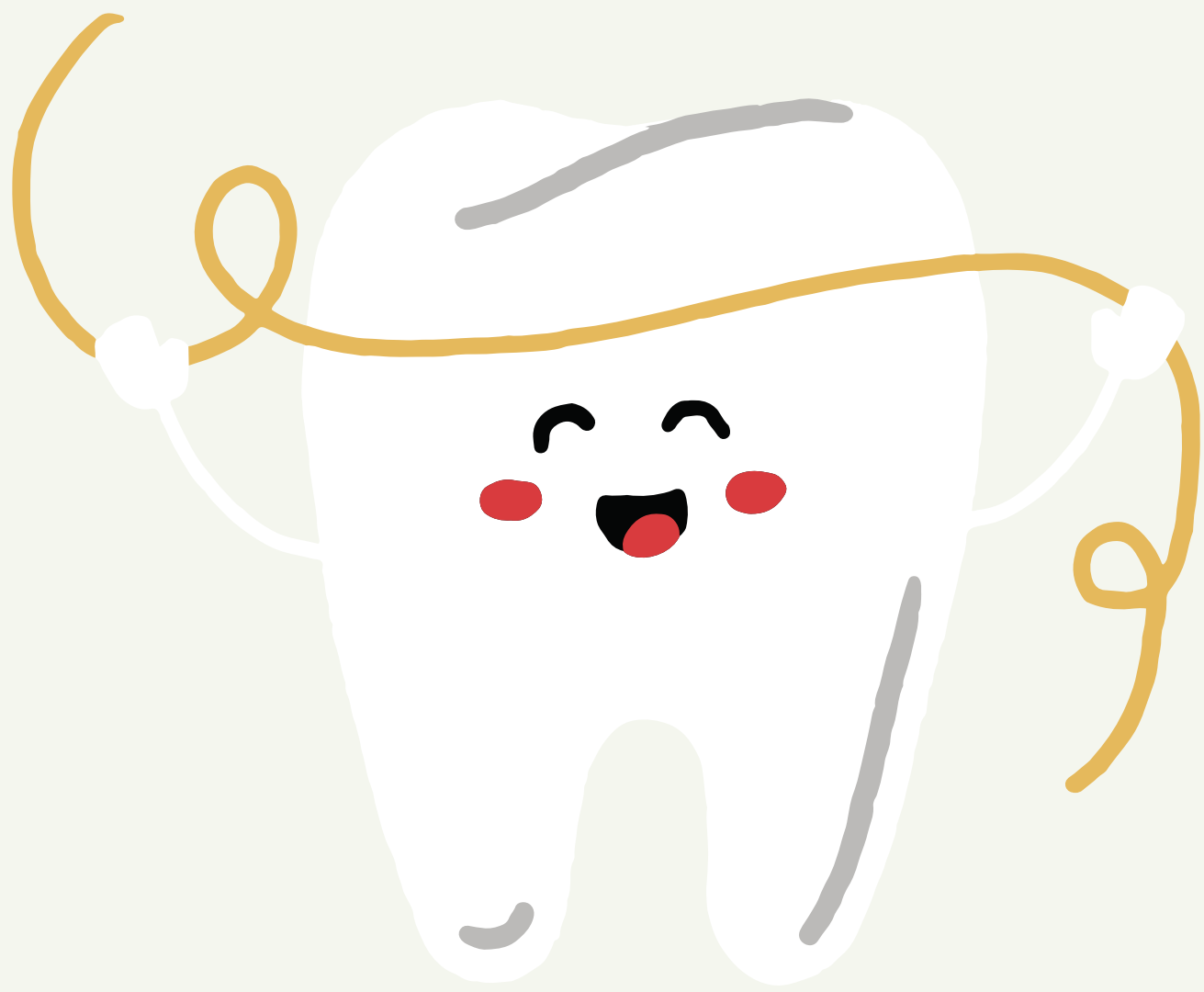
Higiene Bucal



As doenças mais comuns são: cárie dentária, gengivite, periodontite, placa bacteriana, tártaro, sensibilidade e reumatismo infeccioso.



Higiene Bucal



Algumas medidas devem ser adotadas para uma boa higiene bucal:

- Escovar os dentes todos os dias após as refeições e antes de dormir;
- Usar fio dental regularmente;
- Ir regularmente ao dentista;
- Evitar alimentos ricos em açúcar.



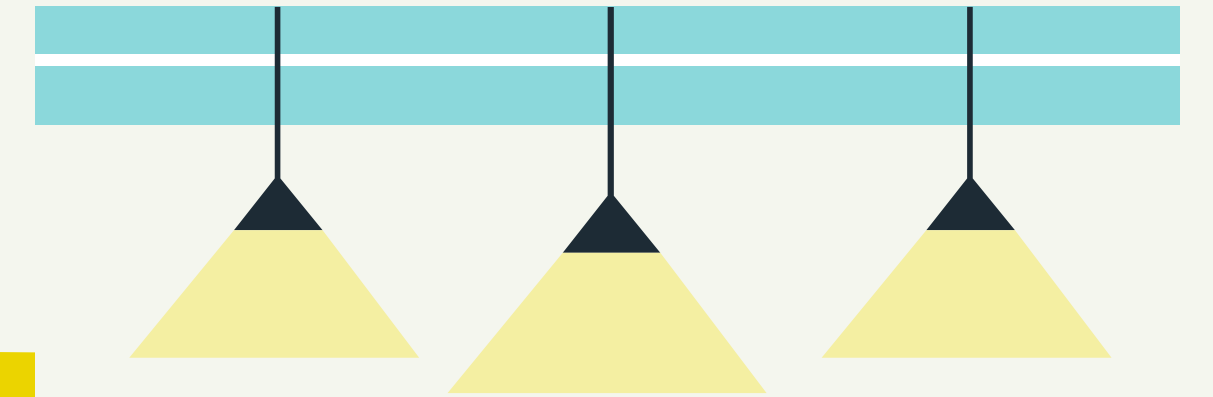
Higiene Mental



Segundo a OMS, a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A saúde mental implica muito mais do que a ausência de doenças mentais.



Higiene Mental



Consiste em medidas e cuidados para manter o equilíbrio da mente. Alguns hábitos devem ser adotados, como:

- Alimentação saudável;
- Escutar música;
- Praticar meditação e atividade física;
- Uso moderado de medicamentos e álcool;
- Dar e receber afeto e carinho.



Higiene Coletiva



É um conjunto de regras e condutas que deve ser adotado pela sociedade, com objetivo de evitar a transmissão de doenças e para manter o convívio social saudável em lugares públicos.



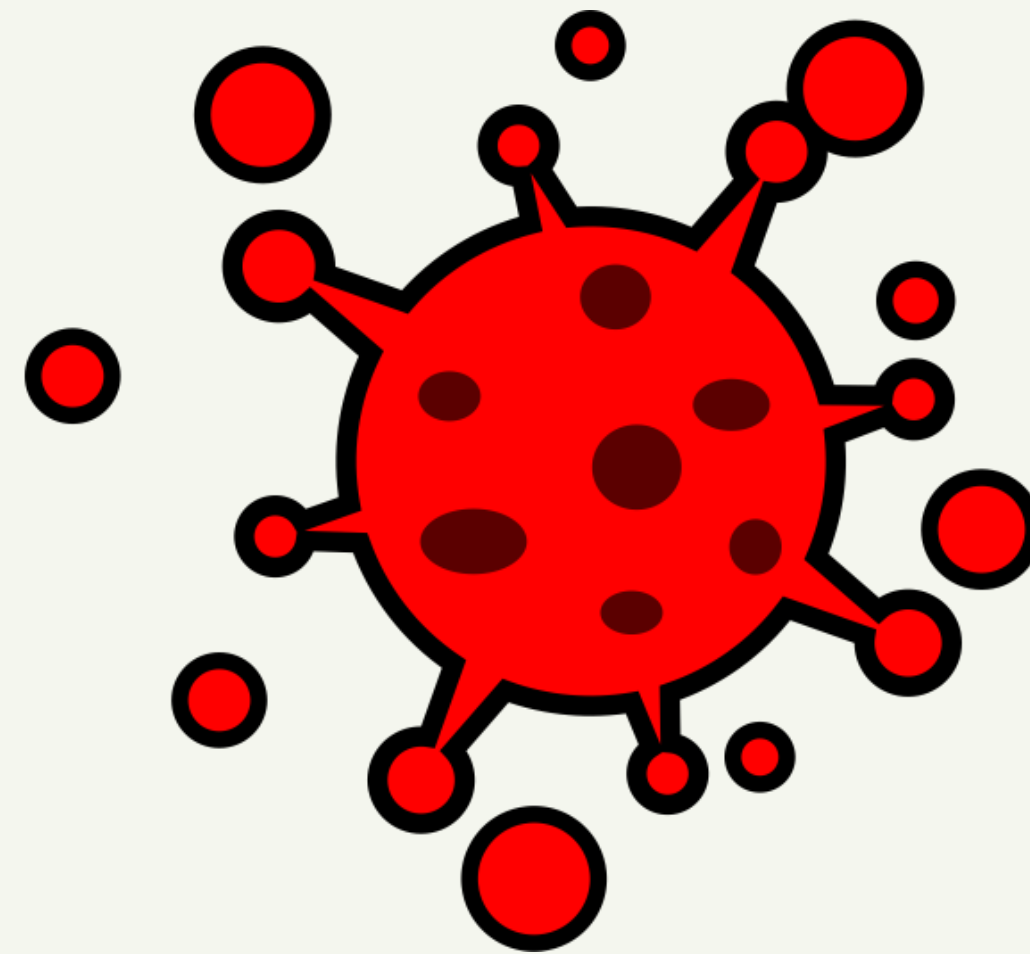
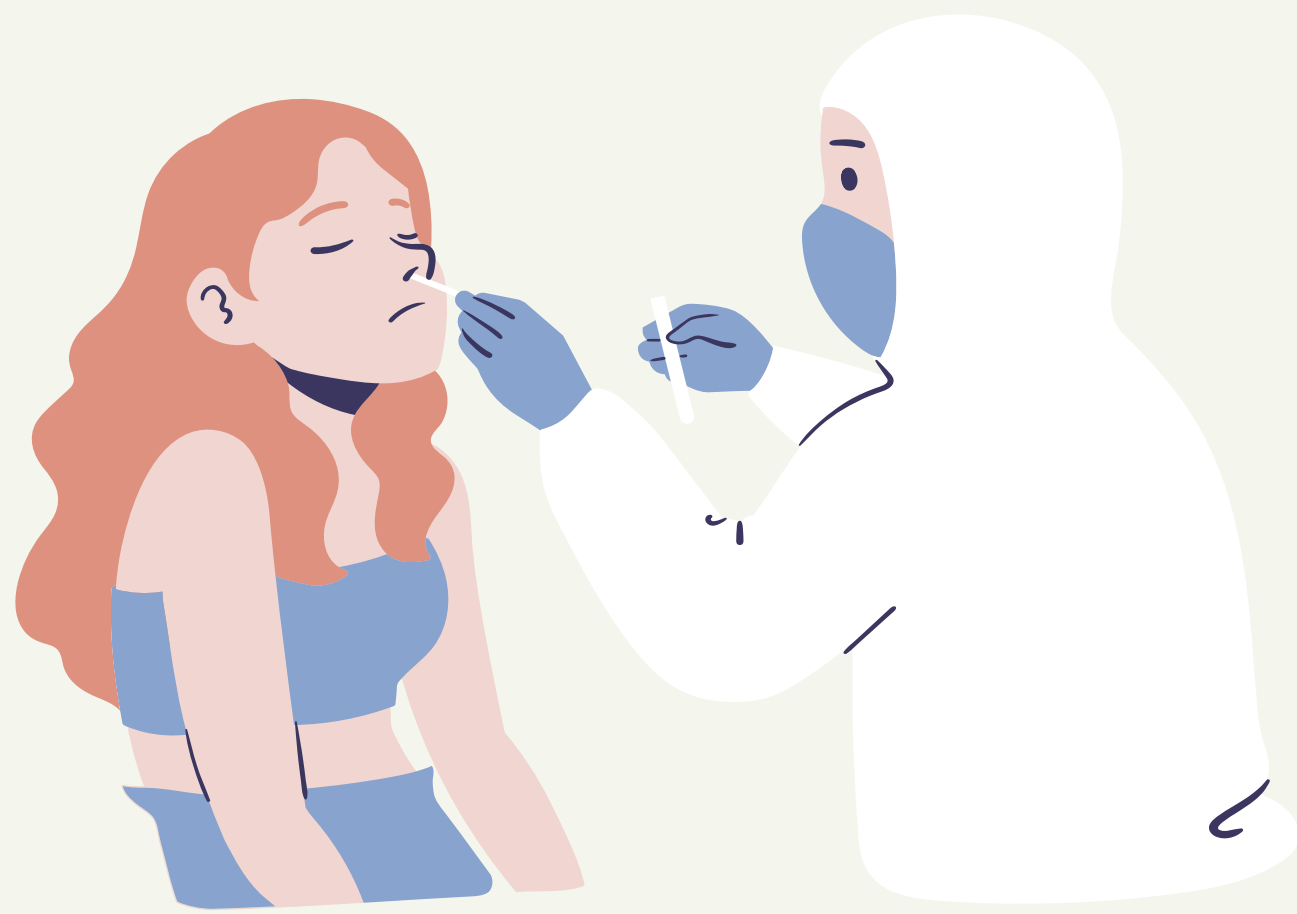
Higiene Coletiva



Medidas e práticas que devem ser adotadas para o bem-estar da coletividade:

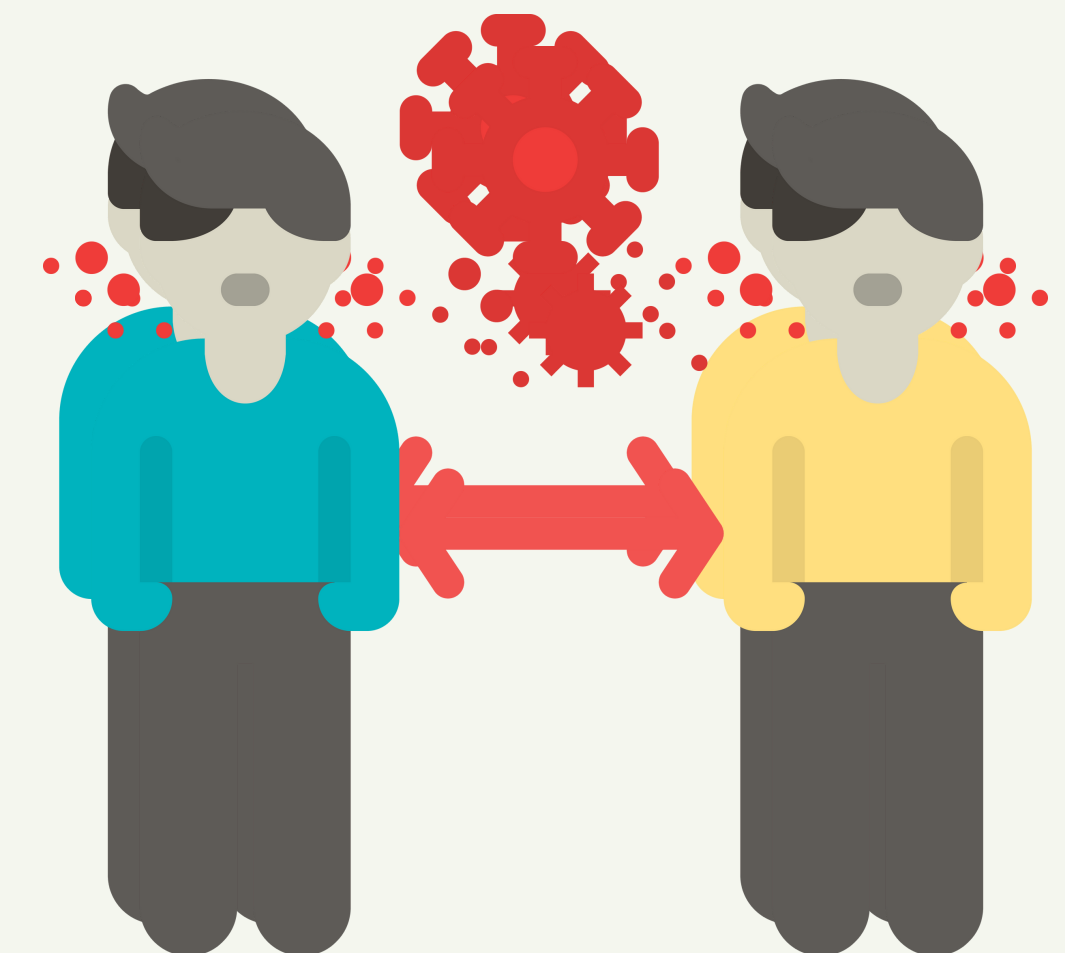
- Campanhas de vacinação em crianças, jovens, adultos e idosos;
- Serviços de saneamento básico: abastecimento público, coleta e tratamento de esgoto, manejo de resíduos sólidos e drenagem urbana;
- Limpeza e manutenção de espaços públicos, por exemplo: banheiros públicos, praias, feiras livres, praças, bosques, hospitais, restaurantes etc.





O que é a COVID-19?

A COVID-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2), potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de contaminação global.



Higiene Coletiva



Medidas preventivas para a COVID-19:

- Ao tossir/espirrar, proteger a boca e o nariz com o cotovelo;
- Usar máscara, manter isolamento social;
- Não compartilhar itens de uso pessoal;
- Lavar as mãos ao manusear dinheiro, ao cumprimentar as pessoas, antes de se alimentar;
- Tomar banho diário;
- Fazer a higiene bucal.



Higiene Doméstica



São práticas que devem ser realizadas diariamente na limpeza de nossas residências, com intuito de diminuir o acúmulo de pó/sujeira, que fica sobre as superfícies, móveis, utensílios domésticos, a fim de eliminar os microrganismos (bactérias, fungos e vírus) causadores de doenças.



Higiene Doméstica



Cuidados a serem seguidos na limpeza doméstica:

- Utilizar o aspirador em vez da vassoura para remover a poeira do chão;
- O piso e o revestimento da cozinha e do banheiro devem ser limpos regularmente, com intuito de eliminar vírus e bactérias;
- As louças devem ser higienizadas com água corrente e sabão;
- Remover o pó/poeira de debaixo das camas e dos móveis;
- Utilizar apenas panos de prato limpos;
- Higienizar a geladeira e o freezer regularmente.



Higiene Alimentar



São cuidados que devem ser adotados no manuseio, preparação e no armazenamento dos alimentos, diminuindo-se o risco de contaminação e ocorrência de doenças.





Recomendações a serem adotadas pelos manipuladores de alimentos:

- Lavar bem as verduras, legumes e frutas, em água corrente filtrada. Na desinfecção dos alimentos, pode-se utilizar água sanitária;
- Beber somente água filtrada;
- Conservar os alimentos crus, como peixes, camarão, aves, carnes em local refrigerado;
- Não ingerir alimentos com textura ou cheiros diferentes.



Higiene Alimentar



- Cozinhar bem as carnes, aves e peixes, em temperatura superior a 70 graus;
- Substituir as tábuas de madeira e colheres de pau, por tábuas de polietileno e colheres de plástico resistente;
- Ficar atento ao prazo de validade dos produtos;
- Não falar ou tossir em cima dos alimentos.



Higiene Ambiental



É o conjunto de medidas adotado para a preservação, os cuidados e a manutenção da limpeza e das condições sanitárias adequadas de locais públicos de uso coletivo, com intuito de diminuir os riscos ou danos à saúde humana.



Higiene Ambiental



Medidas para manter o ambiente em condições adequadas de higiene:

- O ambiente de trabalho deve estar limpo e organizado;
- Higienizar os utensílios e equipamentos após o uso;
- Limpar as superfícies usadas no preparo dos alimentos e o piso depois de preparar cada refeição;
- Conservar os contêineres com os resíduos sempre fechados, evitando contaminação dos alimentos.

Bem-Estar e o Bem Viver



O bem-estar e o bem viver também estão associados aos princípios da sustentabilidade, que estabelece uma série de metas, conhecidas como Agenda 2030, com 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), propostos pela Organização Nacional das Nações Unidas (ONU), envolvendo os setores público e privado, a academia e toda a sociedade, para garantir a paz, a preservação dos recursos naturais e o acesso universal aos direitos humanos fundamentais.



Bem-Estar e o Bem Viver



Ações para atingir as metas da Agenda 2030/ODS são:

- Acabar com a pobreza e a fome, em todas as suas formas e dimensões;
- Proteger o planeta para que ele possa atender às necessidades das gerações presentes e futuras;
- Garantir, a todos os seres humanos, vidas prósperas e plenas, e progresso em harmonia com a natureza;
- Promover sociedades pacíficas, justas e inclusivas, livres de medo e violência;
- É preciso que toda a sociedade se conscientize e colabore para a promoção do bem-estar de toda a coletividade.

Referências

BRASIL. Biblioteca Virtual em Saúde. Ministério da Saúde. **Higiene para uma vida saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <<https://bvsms.saude.gov.br/higiene-para-uma-vida-saudavel/>> Acesso em: 12 jan.2023.

BRASIL. Fundação Nacional de Saúde. Cartilha **Coronavírus aqui não: eu te protejo e você me protege**. Brasília: Funasa, 2020.

REALIZAÇÃO:



ICED



EETEPA
ESCOLAS DE ENSINO TÉCNICO
DO ESTADO DO PARÁ

SECRETARIA DE
CIÊNCIA, TECNOLOGIA E
EDUCAÇÃO SUPERIOR,
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

