



HIGIENE PESSOAL E NO TRABALHO

Saúde e Segurança no trabalho



O que é Higiene Pessoal?

A **higiene pessoal** é todo cuidado corporal. Ela não se refere só a tomar banho e escovar os dentes para evitar o mau hálito, cuidar do corpo e de sua limpeza; é também zelar pela saúde.

Esses **hábitos higiênicos** devem ser ensinados na infância, o quanto antes, para que as crianças pratiquem com consciência sempre.



História da higiene pessoal

Tais hábitos, que para nós, são tão corriqueiros já foram, no passado, totalmente desconhecidos, fato que contribuiu para os grandes surtos de doenças como a peste negra (peste bubônica), na Europa do Período Medieval e até para a tuberculose, uma das [doenças pulmonares](#) dos séculos XIX e XX.



No Brasil

No Brasil, o fator cultural e climático influenciou os nossos banhos diários, que herdamos dos índios brasileiros. Mas foi só a partir do início do século passado que a importância dos **hábitos de higiene** foi sendo divulgada por cientistas do mundo inteiro e se fortaleceram por causa das grandes empresas de cosméticos que se formavam.



A **higiene pessoal** foi facilitada pelo avanço tecnológico e a inserção dos banheiros dentro das residências, pois antigamente os dejetos eram jogados no meio das ruas e a preocupação em lavar as mãos e cabelos não existia.



Atualmente, o cenário é completamente diferente, com grande parte da população tendo acesso à rede de água encanada e esgoto. Atividades como **banhos diários** e lavar as mãos se tornaram banais, melhorando a qualidade e a [vida saudável](#) das pessoas.



Cuidados com o corpo

Os cuidados de higiene corporal são muito importantes, tais como **tomar banho diariamente**, cortar as unhas e mantê-las limpas, lavar as mãos constantemente e escovar os dentes depois das refeições. São hábitos simples e corriqueiros que evitam [doenças de pele](#), contaminação por bactérias e as terríveis cáries dentárias.



Doenças relacionadas a falta de Higiene Pessoal.

- **Dermatoses:** O grupo das dermatoses está ligado à piodermites, que é uma infecção inflamatória provocada por bactérias nas camadas da pele. São transmitidas pelo contato principalmente, durante os períodos quentes e úmidos.
- **Foliculites:** São folículos pilosos inflamados que causam coceiras em locais com pelos.
- **Impertigo:** É uma doença comum em crianças e ocorre pelo contágio da pele com locais que estejam contaminados. Ocorre a formação de bolhas que, posteriormente, transformam-se em feridas cobertas por uma crosta.



Porém, a higiene pessoal envolve mais do que isso. É também dormir, pelo menos, oito horas por noite para manter a mente e o corpo relaxados durante o dia, quando estamos em plena atividade. O ambiente disponível para dormir tem que ser arejado, limpo, ter temperatura e iluminação agradável para que a noite de sono seja revigorante.



Higiene mental

Cuidar da mente é parte importante dos hábitos de higiene. Isso se concretiza quando realizam atividades relaxantes como sair com os amigos, ler, escutar música exercitar o corpo ou fazer qualquer coisa que gostamos nas horas vagas.



Caminho da Inclusão

COSTALONGA

NURA



Especialistas acreditam que manter essas atividades contribui para uma boa memória, deixa a pessoa mais concentrada, o que ajuda no **bom desempenho profissional** e estudantil, no caso das crianças e jovens.



Cuidados com a higiene bucal

Os cuidados com a higiene bucal são importantes porque a boca é o órgão receptor dos alimentos. Dentes fortes e **boca saudável**: é sinônimo de boa alimentação, higiene constante e bem feita. Dessa forma, é possível concluir que quando alguém se alimenta bem e tem hábitos de higiene bucal corretos, ela evita doenças como a [gingivite](#), as cáries e o incômodo mau hálito.



Além da questão estética, os cuidados com os dentes garantem uma dicção correta (a forma de pronunciar as palavras) e uma mastigação mais benéfica. Os cuidados devem ser diários, a escovação deve ser feita pelo menos três vezes ao dia e o **fio dental** tem que ser usado em seguida.



Higiene Corporal

A [higiene corporal](#) envolve os hábitos de limpeza de todo o corpo, como os cuidados com os cabelos, pele, mãos e unhas, além da higiene íntima. Esses hábitos devem ser constantes, tanto homens quanto mulheres precisam estar atentos aos mínimos detalhes, como os produtos certos a serem usados e as doenças evitadas com a **limpeza do corpo**.



Higiene Alimentar

Os alimentos são como um combustível para o nosso corpo. São eles que nos dão a energia necessária para desenvolver todas as tarefas do nosso dia a dia. Portanto, a **higiene alimentar** é tão importante e isso envolve cuidados, como o prazo de **validade da comida** que compramos, em quanto tempo vamos consumi-la, como manuseamos e onde comemos.



Comer qualquer alimento sem nenhuma precaução, pode trazer algumas consequências, como diarreias, vômitos, mal-estar, infecções e podem levar a morte. As principais causas desses problemas são as comidas compradas nas ruas, pois é possível que elas não se encontrem em bom estado de conservação, o calor pode gerar alterações biológicas e fazer com que elas se deteriorem mais rápido.



O que costuma provocar **infecções alimentares** são micro-organismos, como bactérias, fungos, vírus e alguns parasitas. Eles se multiplicam por causa da umidade e o calor, e podem fazê-lo com muita rapidez. Ao ingerir uma comida contaminada, a pessoa passa mal por causa das toxinas que os micro-organismos produzem, o que gera um desequilíbrio gastrointestinal e, em alguns casos, febre.



Higiene e conforto nos locais de trabalho



Nr nº 24 / CLT

- Através da Norma Regulamentada nº24 estão definidas as condições mínimas de conforto, nos locais de trabalho, relativas às instalações sanitárias, vestiários, refeitórios, cozinha, etc. a serem observadas pelas empresas.
- Antes de ser criada essa norma no Brasil as empresas utilizavam a CLT e ate hoje essa é a mais importante onde se consolida todas as Leis Trabalhistas, foi assinada em 1943 através de um Decreto Lei do Presidente da República Getúlio Vargas, onde é mencionando formas de conforto e higiene no local de trabalho.



Instalações Sanitárias

- Aparelho sanitário: o equipamento ou as peças destinadas ao uso de água para fins higiênicos ou a receber águas servidas (banheira, mictório, bebedouro, lavatório, vaso sanitário e outros);
- Gabinete sanitário: também denominado de latrina, retrete, patente, cafoto, sentina, privada, WC, o local destinado a fins higiênicos e dejeções;
- Banheiro: o conjunto de peças ou equipamentos que compõem determinada unidade e destinado ao asseio corporal.
- As áreas destinadas aos sanitários deverão atender às dimensões mínimas essenciais, que atendam ao mínimo de conforto exigível, é satisfatória a metragem de 1 metro quadrado, para cada sanitário.
- As instalações sanitárias deverão ser separadas por sexo.
- Os locais onde se encontrarem instalações sanitárias deverão ser submetidos a processo permanente de higienização, de sorte que sejam mantidos limpos e desprovidos de quaisquer odores, durante toda a jornada de trabalho.
- É obrigatório ter um lavatório para cada 10 (dez) trabalhadores



Vestiários

- Em todos os estabelecimentos industriais e naqueles em que a atividade exija troca de roupas ou seja imposto o uso de uniforme ou guarda-pó, haverá local apropriado para vestiário dotado de armários individuais, observada a separação de sexos.
- Nas atividades comerciais, bancárias, securitárias, de escritório e afins, nas quais não haja troca de roupa, não será o vestiário exigido, admitindo-se gavetas, escaninhos ou cabides, onde possam os empregados guardar ou pendurar seus pertences.



Refeitórios

- Nos estabelecimentos em que trabalhem mais de 300 (trezentos) operários;
- Mesas e assentos em números correspondentes;
- Lavatórios e pias proximidades ou no próprio refeitório;
- Fornecimento de água potável;
- Local adequado fora as áreas de trabalho;
- Estufa, fogão ou similar, para aquecer as refeições.



Cozinhas

- Deverão ficar adjacentes aos refeitórios e com ligação para os mesmos, através de aberturas por onde serão servidas as refeições.
- Lavatório dotado de água corrente para uso dos funcionários do serviço de alimentação e dispondo de sabão e toalhas.
- Tratamento de lixo, de acordo com as normas locais do Serviço de Saúde Pública.



Alojamento

- Alojamento é o local destinado ao repouso dos operários.
- Os alojamentos deverão ser localizados em áreas que permitam atender não só às exigências construtivas como também evitar o devassamento aos prédios vizinhos.



Condições de higiene e conforto por ocasião das refeições

- Devem oferecer a seus empregados e aos terceirizados condições de conforto e higiene que garantam refeições adequadas;
- Orientar os trabalhadores sobre a importância das refeições adequadas e hábitos alimentares saudáveis.
- Caso o trabalhador traga própria alimentação, a empresa deve garantir condições de conservação e higiene adequadas e os meios para o aquecimento em local próximo ao destinado às refeições.
- Recipientes ou marmitas utilizados pelos trabalhadores deverão ser fornecidos pelas empresas;
- As empresas que concederem o benefício da alimentação aos seus empregados poderão inscrever-se no PAT



Disposições gerais

- Em todos os locais de trabalho deverá ser fornecida aos trabalhadores água potável, em condições higiênicas,
- Os locais de trabalho serão mantidos em estado de higiene compatível com o gênero de atividade;
- Deverão os responsáveis pelos estabelecimentos industriais dar aos resíduos destino e tratamento que os tornem inócuos aos empregados e à coletividade.

