



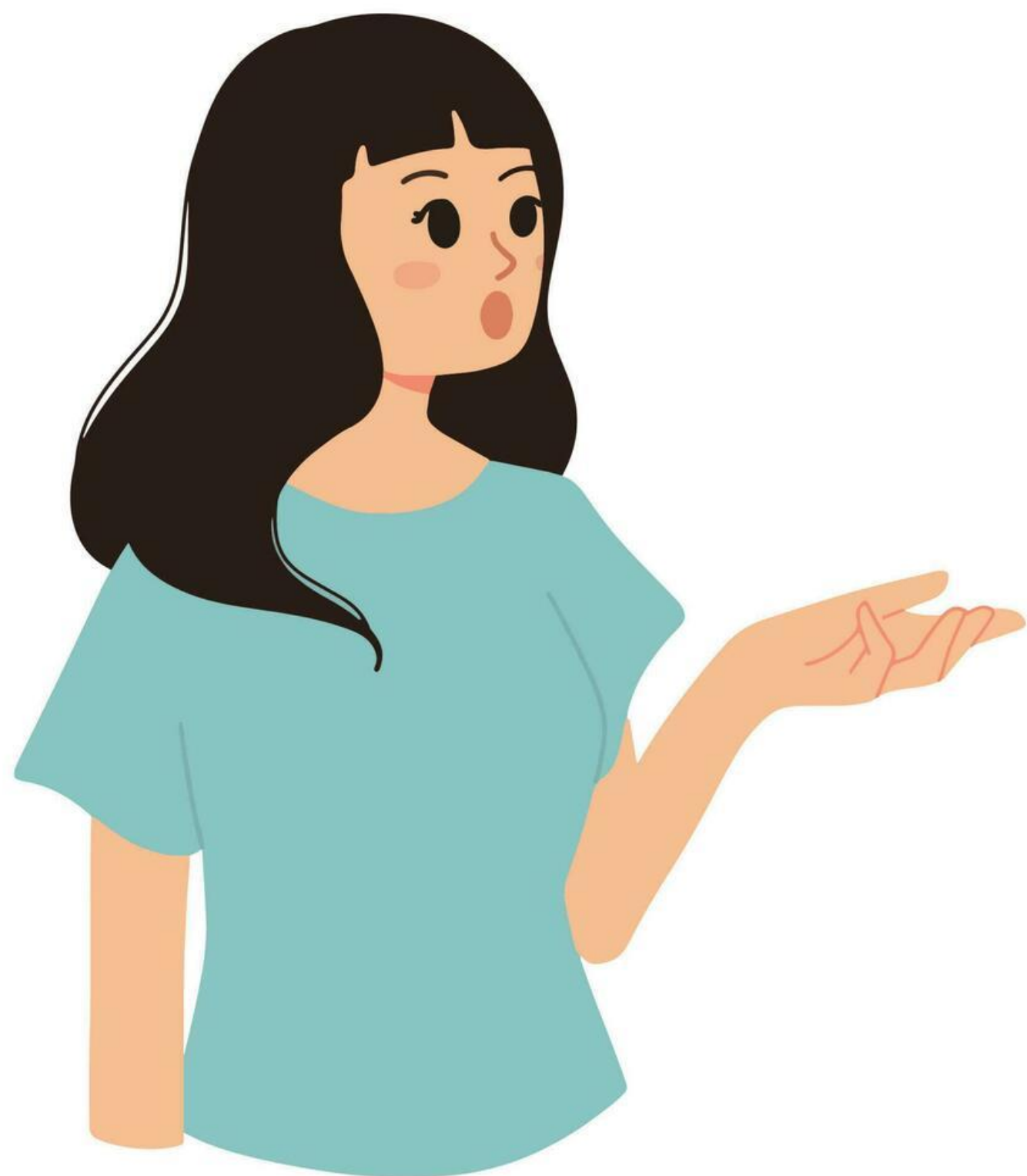
DIVERSIDADE E
INCLUSÃO

SAÚDE e HIGIENE

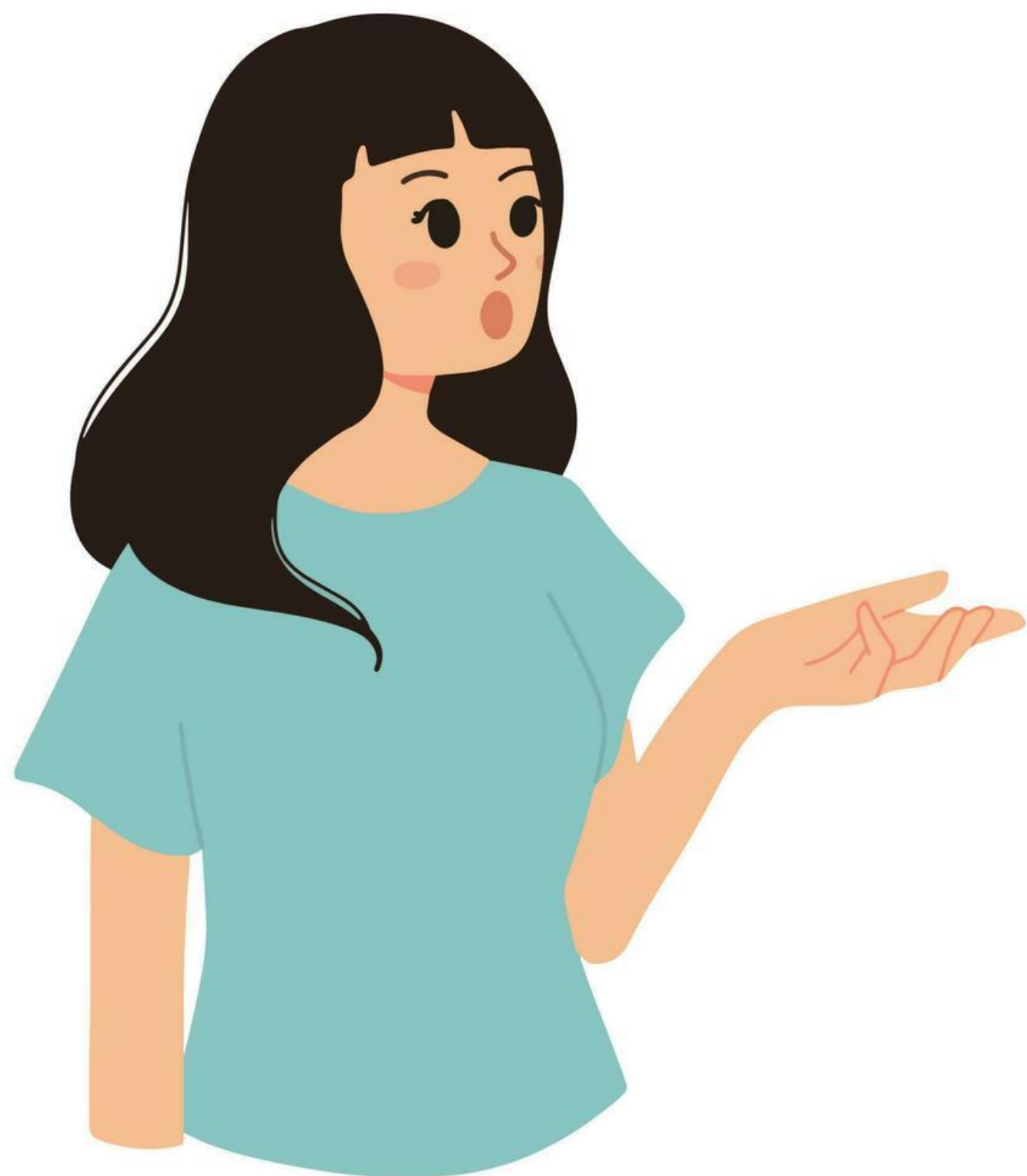




AUTOCUIDADO



Quando estamos fazendo várias coisas ao mesmo tempo ou temos muitos compromissos e responsabilidades e até mesmo quando ficamos muito imersos em nosso trabalho, a primeira coisa que deixamos de lado é a atenção a nós mesmos. É muito comum isso acontecer. Mas entender qual a importância do autocuidado pode ser o primeiro passo para evitar que isso ocorra.



O que você faz para cuidar de si?

Você cuida bem de você mesmo?

A definição do que é autocuidado pode ser facilmente compreendida pela própria natureza da palavra.

Mas será que na prática é assim tão fácil de incluir em nossa vida?

SAÚDE E HIGIENE PESSOAL:

- O que é autocuidado?
- 7 Pilares do autocuidado.
- Conhecimento e informação a saúde.
- Bem estar mental e autoconsciência.
- Atividade física.
- Alimentação saudável.
- Consciência de atitudes de risco (cigarro, álcool, má alimentação)
- Boa higiene
- Uso racional de produtos e serviços de saúde

O que é autocuidado?

Autocuidado é o que nós fazemos por nós mesmos, para manter nossa saúde em dia, para prevenir doenças, para ter bem-estar e para nos sentirmos felizes. Como a própria palavra já bem explicativa, de uma forma bem simples e direta significa cuidar de si.



O que é autocuidado?

Indo um pouco mais além, está relacionado ainda em ter consciência de seu corpo, da sua saúde, é ter autoconhecimento. Na prática, entender o que é autocuidado é fazer escolhas de forma consciente daquilo que te faz bem. Consequentemente elas vão preservar ou melhorar sua saúde mental ou física. Resumindo: é se colocar em primeiro lugar na sua vida.



OS 7 PILARES DO AUTOCUIDADO

1



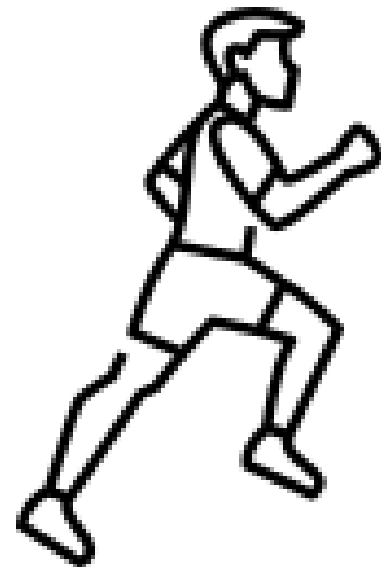
Conhecimento
e informação
em saúde

2



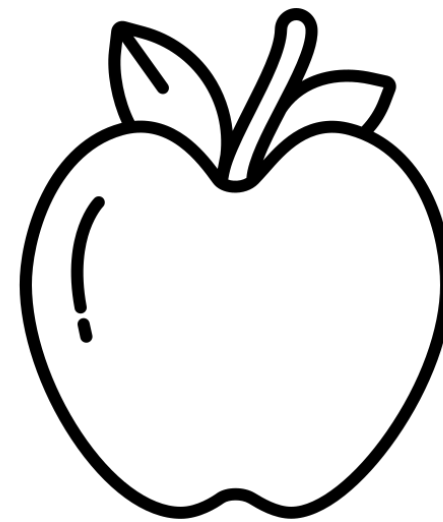
Bem-estar
mental e
autoconsciência

3



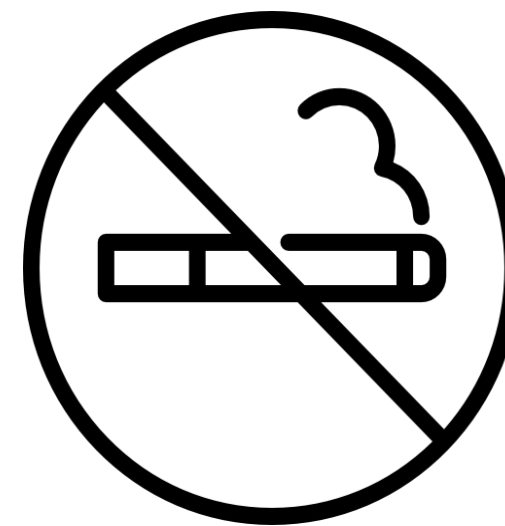
Atividade
física

4



Alimentação
Saudável

5



Consciência
de atitudes de
risco (cigarro,
álcool, má
alimentação)

6



Boa higiene

7



Uso racional de
produtos e
serviços de
saúde

Resumo das Diretrizes da Carta dos Direitos dos Usuários da Saúde

1



**Conhecimento
e informação
em saúde**

1. Toda pessoa tem direito ao acesso a bens e serviços ordenados e organizados para garantia da promoção, prevenção, proteção, tratamento e recuperação da saúde.
2. Toda pessoa tem direito ao tratamento adequado e no tempo certo para resolver o seu problema de saúde.
3. Toda pessoa tem direito ao atendimento humanizado realizado por profissionais qualificados, em ambiente limpo, acolhedor e acessível a todas as pessoas.

Resumo das Diretrizes da Carta dos Direitos dos Usuários da Saúde

1



**Conhecimento
e informação
em saúde**

4. Toda pessoa deve ter seus valores, sua cultura, crença e seus direitos respeitados na relação com os serviços de saúde.
5. Toda pessoa é responsável para que seu tratamento e sua recuperação sejam adequados e sem interrupção.
6. Toda pessoa tem direito à informação sobre os serviços de saúde e as diversas formas de participação da comunidade.
7. Toda pessoa tem direito a participar dos conselhos e das conferências de saúde e de exigir que os gestores federal, estaduais e municipais cumpram os princípios desta carta.

2



Bem-estar mental e autoconsciência

- **Auto** = sobre si mesmo;
- **Consciência** = ter conhecimento, saber ou estar ciente sobre algo;
- **Emocional** = sobre nossos sentimentos e emoções, o que se passa dentro de nós nas mais diversas situações.

Dessa maneira, autoconsciência emocional é um termo para denominar a busca por um conhecimento maior de si mesmo e por estar ciente da existência das nossas emoções, com o objetivo de compreender o que sentimos e vivenciamos no dia a dia, o que dependendo nos deixa mentalmente bem.

3



Atividade física

O QUE É:

A atividade física é caracterizada como comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente.

É essencial para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

3

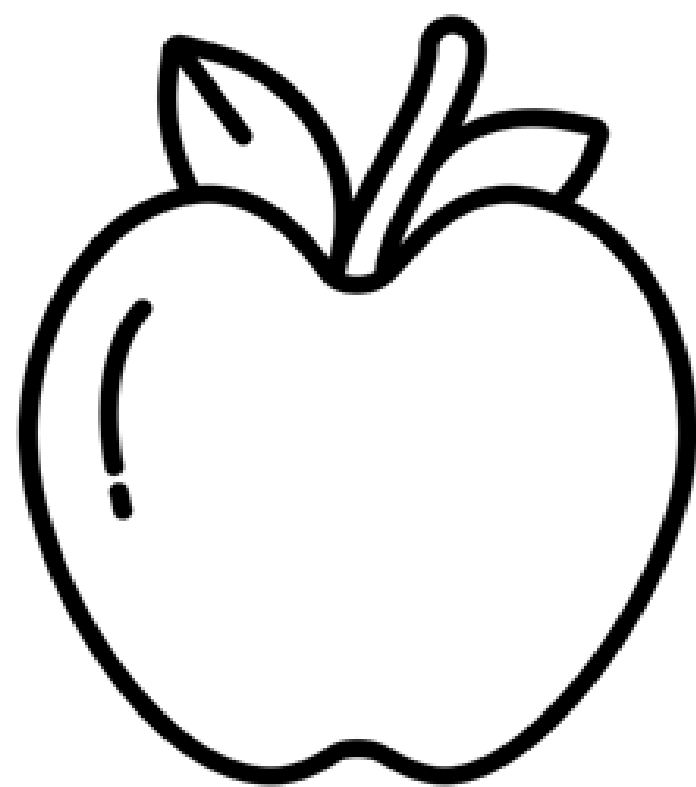


**Atividade
física**

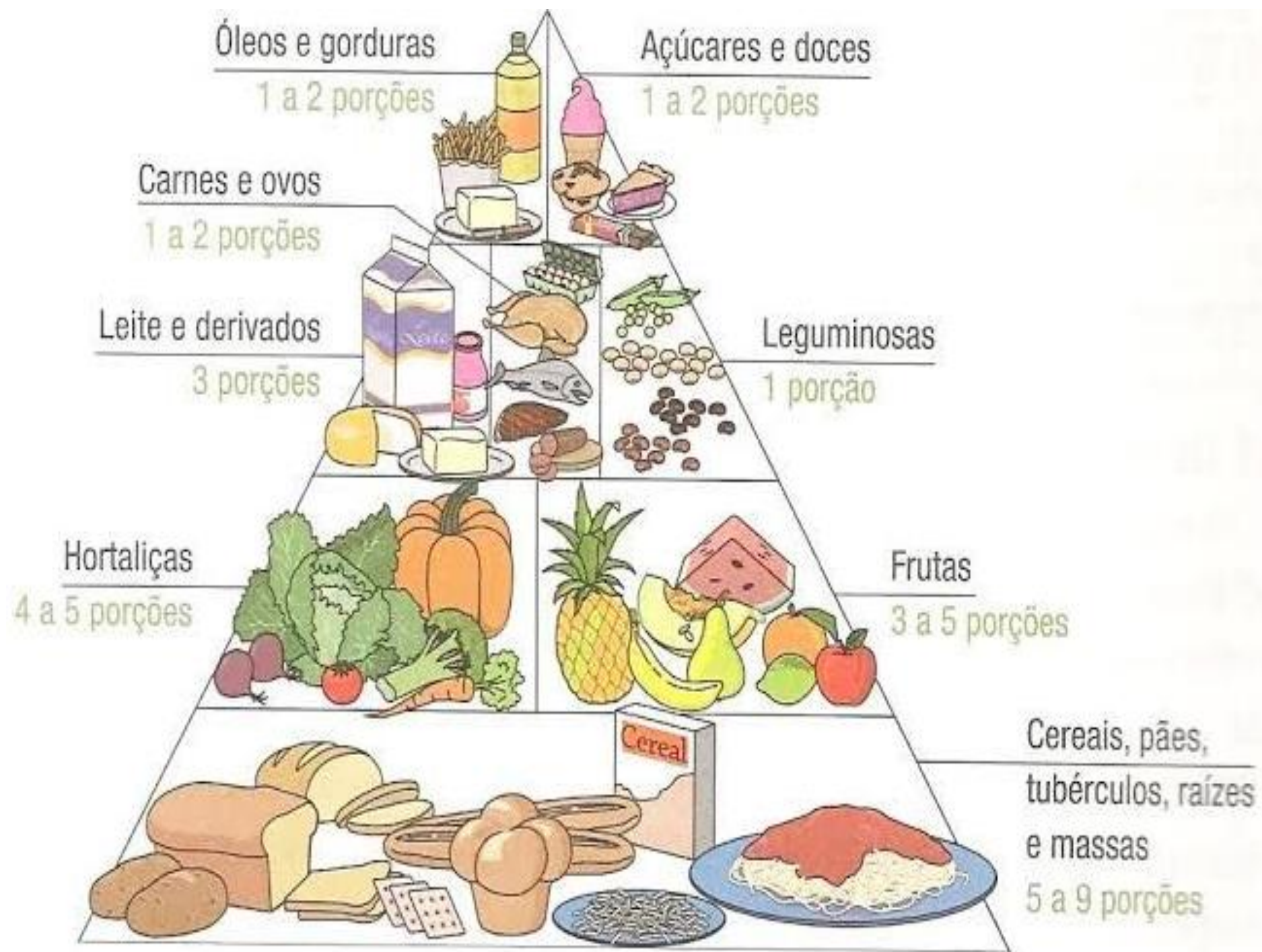
BENEFÍCIOS

- A atividade física reduz o estresse e sintomas de ansiedade;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora a aprendizagem;
- Reduz sintomas depressivos;
- Previne e diminui a mortalidade por doenças crônicas como pressão alta e diabetes;
- Melhora a força, equilíbrio e flexibilidade;
- Proporciona a socialização e a convivência.

4



Alimentação Saudável



De que forma o álcool compromete o organismo

5



Consciência de atitudes de risco (cigarro, álcool, má alimentação)

Droga mais consumida do mundo, o álcool é um verdadeiro problema de saúde pública. Seu uso pode ser moderado e ter diferentes intensidades, o que causa a falsa impressão de que não faz tão mal quanto dizem.

De fato, o álcool é bastante nocivo ao organismo, sobretudo quando consumido em doses altas e de forma frequente. Saiba quais são os potenciais danos causados pelo álcool:

- Câncer no esôfago e na laringe
- Pancreatite
- Cirrose hepática

5



Consciência
de atitudes de
risco (cigarro,
álcool, má
alimentação)

De que forma o álcool compromete o organismo

Além das doenças mais associadas ao alcoolismo, cerca de 200 transtornos podem se relacionar ao consumo dessa droga lícita.

Diferentes partes do corpo ficam em risco quando expostas aos efeitos do álcool, desde órgãos vitais como cérebro e coração até mesmo os ossos e os músculos.

Não por acaso, o álcool é diretamente responsável por 3,3 milhões de mortes no mundo a cada ano.

5



Consciência
de atitudes de
risco (cigarro,
álcool, má
alimentação)

Os problemas que o cigarro causa ao organismo

O tabagismo, embora tenha perdido força de algumas décadas pra cá, ainda é responsável por 7 milhões de mortes ao redor do mundo a cada ano.

Um aspecto especialmente grave nessa estatística é a parcela de não fumantes que morrem em decorrência da inalação da fumaça tóxica que o cigarro libera. Em média, 900 mil não fumantes morrem anualmente por conta das complicações causadas pela fumaça do cigarro.

5



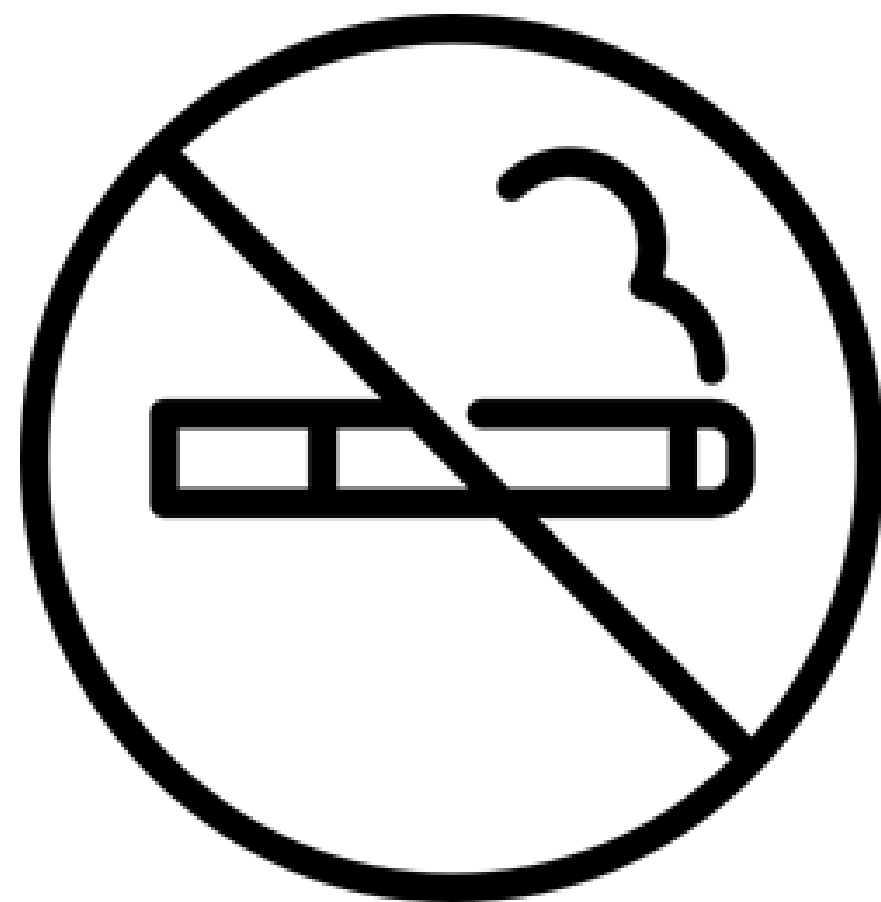
Consciência
de atitudes de
risco (cigarro,
álcool, má
alimentação)

Os problemas que o cigarro causa ao organismo

O tabagismo é responsável por diferentes doenças e alterações no bom funcionamento do organismo, dentre as quais se destacam:

- Doença coronariana (angina e infarto do miocárdio)
- Bronquite crônica
- Enfisema pulmonar
- Doenças cardiovasculares
- Câncer de pulmão e também em outros órgãos como laringe, esôfago e estômago

5



Consciência
de atitudes de
risco (cigarro,
álcool, má
alimentação)

Os problemas que o cigarro causa ao organismo

Além das doenças causadas pelo cigarro, também é importante destacar que o tabagismo prejudica o corpo de outras formas.

Um ponto de atenção é a aceleração do envelhecimento, que fica aparente pelo aparecimento precoce de rugas e de manchas na pele.

O QUE É HIGIENE PESSOAL:

6



Boa higiene

A higiene pessoal diz respeito a manter o seu corpo limpo e saudável. Uma boa higiene pessoal faz com que você seja menos suscetível à doenças, melhora sua aparência e faz você se sentir melhor.

A lavagem das mãos é a melhor maneira de evitar a difusão de doenças.

O QUE É HIGIENE PESSOAL:

6



Boa higiene

A higiene pessoal leva em consideração todas as medidas de autocuidado para promover a saúde do trabalhador.

Dessa forma, a higiene pessoal envolve outros tipos de higiene, como a corporal, estando incluída aqui também a bucal, além da mental.

Assim, os cuidados com a higiene pessoal são fundamentais para a promoção da saúde e precisam ser feitos de forma regular.

EXEMPLOS DE HIGIENE PESSOAL

- Tomar banho todos os dias, escovar os dentes pelo menos 3 vezes ao dia (depois das refeições), usar roupa limpa, cuidar dos cabelos e das unhas;
- Lavar as mãos antes e depois de ir ao banheiro;
- Lavar as mãos antes das refeições;
- Evitar andar descalço, usar sandálias ou sapatos;



EXEMPLOS DE HIGIENE PESSOAL

- Ao lavar as toalhas e roupas íntimas, coloque-as para secar diretamente no sol, não as deixando dentro do banheiro ou na sombra;



- Cada pessoa da família deve ter sua própria toalha e escova de dente, evitando compartilhá-las;

- Evitar ficar muito tempo com roupa molhada;



EXEMPLOS DE HIGIENE PESSOAL

- Não compartilhar roupas íntimas, como calcinhas, cuecas, sutiãs, com outras pessoas.
- Evitar sentar em vasos sanitários de banheiros públicos ou em casas de pessoas desconhecidas;



Importância da higiene pessoal no trabalho



Além do cuidado com a saúde, a higiene pessoal no trabalho é uma aliada importante para o crescimento profissional.

Uma imagem de sucesso precisa de mais do que boas roupas e bons modos, o cuidado com a aparência é fundamental. Cabelos limpos e arrumados, barba feita, unhas limpas, dentes bem cuidados, roupas limpas e alinhadas. Tudo isso conta para uma boa impressão

Lavar as mão

O ideal é que as mãos sejam lavadas diversas vezes ao dia em situações como:

- ✓ antes e depois de usar o banheiro;
 - ✓ antes de se alimentar;
 - ✓ após cumprimentar pessoas;
- ✓ ao tocar objetos e superfícies coletivos;

Higiene pessoal – cuidados

que devemos ter:



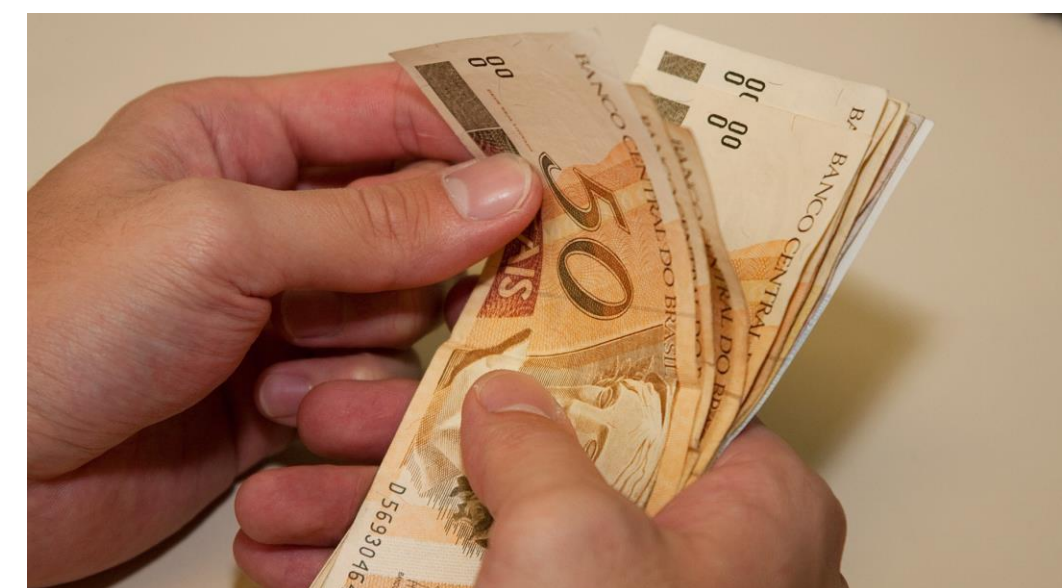
Lavar as mão

O ideal é que as mãos sejam lavadas diversas vezes ao dia em situações como:

- ✓ antes e depois de ter contato com os olhos, boca ou nariz;
- ✓ depois de manusear dinheiro;
- ✓ caso cubra a face com elas para tossir ou espirrar (lembrando que o ideal é usar o cotovelo).

Higiene pessoal – cuidados

que devemos ter:



Corte das unhas

Unhas compridas levam ao acúmulo de impurezas e, conseqüentemente, agentes patógenos. Por isso, um dos hábitos de higiene é mantê-las bem aparadas e sempre limpas. Aliás, as unhas precisam de atenção também quando lavamos as mãos.

No caso das mulheres que cultivam unhas longas, o ideal é ter um cuidado redobrado com elas, escovando embaixo para eliminar as impurezas.



Corte das unhas

Lembrando que o hábito de roer as unhas é muito prejudicial, uma vez que você leva à boca as bactérias acumuladas pelos contatos com superfícies e objetos ao longo do dia. Portanto, prefira cortar utilizando um instrumento específico para isso.



A higiene e saúde no trabalho

- Lavar as mão diariamente;
- Colocar as mãos antes de tossir ou espirrar;
- Passar sempre álcool em gel;
- Evitar ficar coçando os olhos com as mãos;
- Evitar muito contato físico;
- Manter o ambiente de trabalho limpo;
- Cuidar da saúde corporal e mental.

A higiene e saúde no trabalho

- Sempre que possível, mantenha as janelas abertas para uma boa ventilação. Isso ajuda a evitar a contaminação por vírus;
- Use uniformes ou roupas sempre limpas;
- Não cante, tussa ou espire sobre os alimentos e nem manuseie dinheiro ou fume durante a manipulação;
- Preocupe-se com o lixo que produz e seu descarte correto, pois seu acúmulo traz riscos à saúde e à segurança da população;
- Manter as mesas sempre limpas.

7



Uso racional de
produtos e
serviços de
saúde

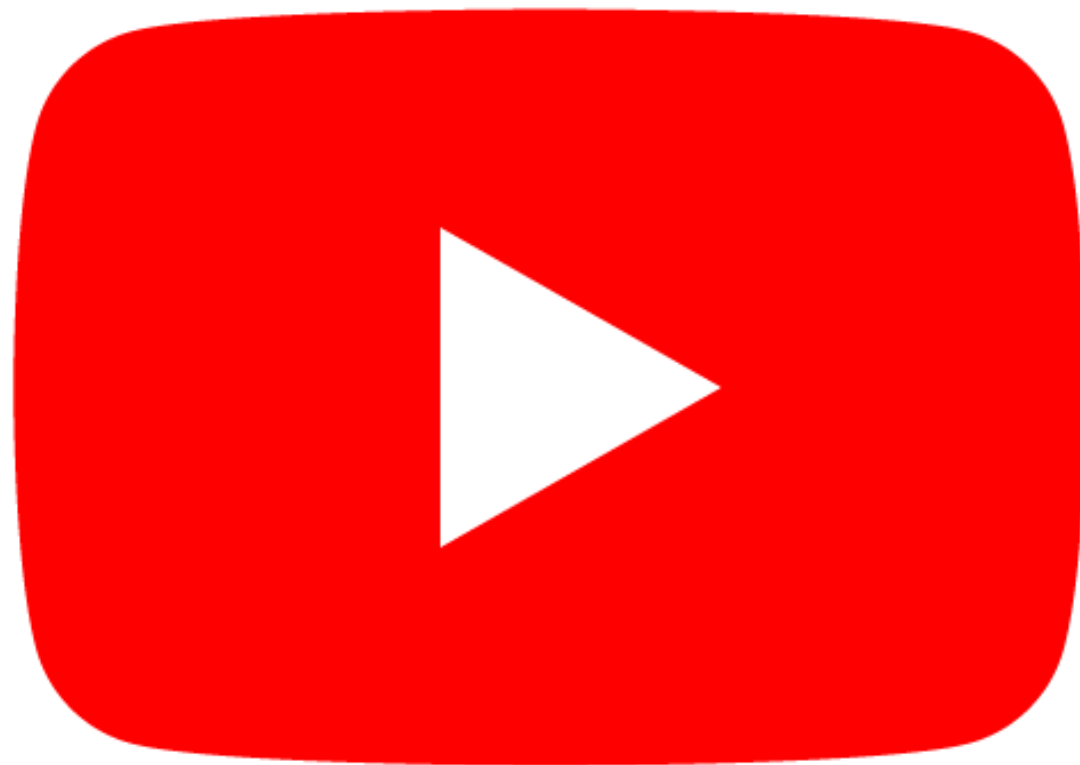
A fim de evitar todos esses problemas, o uso racional de medicamentos deve seguir estes princípios:

- prescrição médica;
- dose certa;
- tempo de uso correto;
- armazenamento adequado;
- descarte certo.



O processo para a Organização Mundial de Saúde, não basta levar uma vida livre de doenças. A saúde, na verdade, compreende o completo bem-estar físico, mental e social. Ou seja, promover a saúde depende de cada um, do coletivo e das políticas públicas. É uma empreitada que possui várias frentes, e as Nações Unidas apresentam metas bem específicas e pontuais para o assunto.

SUGESTÃO DE VIDEO



https://www.youtube.com/watch?v=k2z0ppvRqEY&ab_channel=robervalcoelho

www.nurap.org.br



*DIVERSIDADE E
INCLUSÃO*

