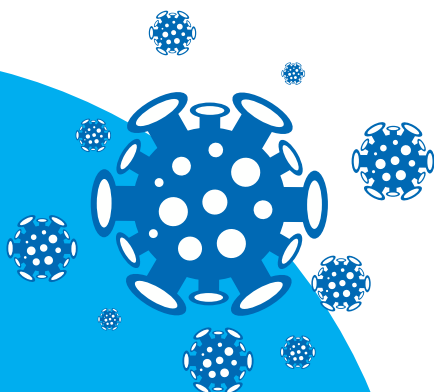


# DOENÇAS DO BRASIL E PRÁTICAS DE HIGIENE DA CULTURA BRASILEIRA



**Criadora de conteúdo:** Barbara Modesto Simões

**Pesquisa:** Barbara Modesto Simões

**Design Gráfico:** Barbara Modesto Simões

**Revisão de Conteúdo:** ONG Panahgah e Claudia Aparecida Longatti

**Supervisão:** ONG Panahgah



# GUIA DE HIGIENE BASICA PARA EVITAR DOENÇAS

O que é higiene?



Higiene é um termo usado para nos referirmos a um conjunto de conhecimentos, ações e medidas comuns que propõe o desenvolvimento e manutenção da saúde. Essa palavra sempre foi relacionada com a higiene pessoal, conjunto de hábitos pessoais e/ou particulares que também promovem a saúde do nosso corpo



Qual a importância de realizar uma boa higiene?



A higiene, quando feita de maneira adequada, eficiente e praticada diariamente, pode evitar inúmeras doenças causadas por fungos, bactérias, vírus e vermes. Isso é essencial para nosso bem-estar físico e mental, pois por estarmos limpos, teremos consciência de que evitaremos ao máximo ficar doentes e transmitir doenças para familiares e outras pessoas com quais tivermos contato



# Vamos aprender alguns hábitos da higiene pessoal!

**Esses costumes de higiene pessoal praticados na cultura brasileira são rápidos e práticos, não tomando muito tempo da correria do dia a dia, mas evitando muitos incômodos que a falta deles poderia causar no futuro**

Abaixo acompanharemos algumas recomendações do Ministério da Saúde do governo brasileiro em relação à higiene pessoal:

- Tomar banho diariamente 
- Fazer a higienização íntima corretamente, lavando as partes exteriores da região genital com água corrente
- Escovar os dentes pelo menos 3 vezes ao dia, preferencialmente após as refeições 
- Lavar as mãos antes e após usar o banheiro, antes das refeições, antes de cozinhar, após chegar das atividades fora de casa e sempre que sentir necessidade
- Manter os cabelos sempre limpos e penteados. A lavagem dos cabelos deve ocorrer no mínimo 3 vezes na semana, sendo todos os dias o ideal





- Lavar as unhas com água e sabonete, o ideal é mantê-las sempre curtas, mas pessoas com unhas compridas devem lavar as mãos com maior frequência

- Evitar andar descalço



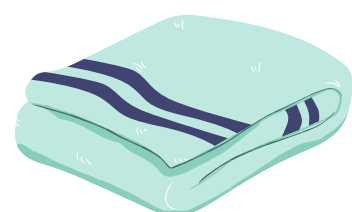
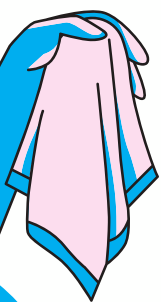
- Evitar manter roupas molhadas no corpo

- Não compartilhar roupas íntimas

- Para mulheres é importante lavar as mãos antes e após de ir ao banheiro


- Evitar o contato com objetos que você desconheça a limpeza

- Nunca compartilhar itens de higiene pessoal, como escova de dente e toalha



## Hábitos de higiene do ambiente onde moramos ou frequentamos e alimentos que comemos também são muito importantes:



- Conservar a limpeza e higiene nos locais de moradia e de trabalho
- Lavar bem os alimentos como frutas, verduras e legumes antes do consumo
- Após a lavagem de roupas e toalhas, colocá-las em local arejado e no sol para secar
- Retirar os sapatos ao entrar em casa 
- Não deixar o lixo descartado em lixeiras da casa acumular e causar mau cheiro

Fazê-los sempre que possível no nosso dia a dia é muito importante para a saúde, e com a prática constante nem iremos perceber quando estivermos praticando todos da lista



## As doenças que podem ser evitadas!

Inúmeras doenças, sintomas e desconfortos são provocados pela falta ou incorreta higienização do corpo, desde a cabeça até os pés. Mas é muito fácil se precaver de contaminações ou proliferações de fungos e bactérias causadas por isso

Ao lavarmos as mãos e os alimentos corretamente, podemos evitar muitas doenças, mas as principais são as gripes e resfriados que podem causar febre, dor de garganta e congestão nasal que trazem sensações ruins, a conjuntivite pode gerar coceiras e secreções nos olhos, diarreia e vomito causada por infecções gastrointestinais, intoxicação alimentar e hepatite A



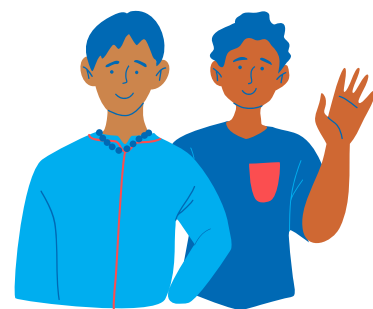
Já cuidando da nossa higiene bucal, podemos evitar cáries que se não tratadas podem causar dores, infecção e perda do dente, gengivite, placa bacteriana e o tártaro também são evitados com a boa higienização da boca. Podemos desenvolver um mau hálito se não cuidarmos bem da limpeza da língua e dentes, que apesar de não ser uma doença, pode causar muito desconforto e situações indesejadas



Cuidados com o cabelo podem evitar a seborreia, que pode causar manchas vermelhas que irritam e descamam o couro cabeludo, assim como as caspas e queda de cabelo, que também pode acontecer por conta da higiene incorreta da cabeça



Nas regiões íntimas, a limpeza é muito importante, uma vez que podemos evitar infecções genitais como a tricomoníase causada por um protozoário que pode gerar corrimentos vaginais, mau odor e dor ao urinar nas mulheres, fungos como a cândida que ocasiona a candidíase, pode gerar desconforto genital em homens e mulheres. Para os homens a falta de higiene nesta região pode até causar câncer de pênis



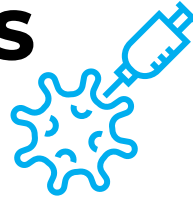
Sobre a higiene da casa, é muito importante sempre manter os móveis, utensílios, tapetes e toalhas, principalmente do banheiro, sempre muito bem limpos e secos, pois evitamos o crescimento de fungos e bactérias que causam mal a nossa saúde



Agora já sabemos de quantas doenças podemos escapar com simples hábitos no dia a dia, vamos praticar e sempre ficar atentos!



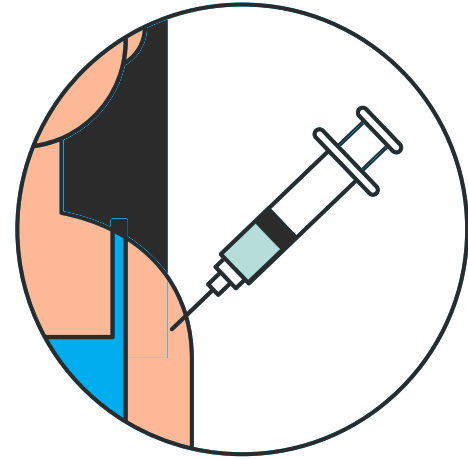
# VACINAS



O que são:

As vacinas são substâncias feitas a partir de bactérias e vírus que nos causam mal, podendo estar vivos ou mortos dentro da composição.

São aplicadas na infância e em outras idades para proteger contra várias doenças da humanidade, principalmente as graves e fatais



As vacinas são seguras?



Sim, são muito seguras, pois todas passam por estudos clínicos em centros de pesquisas e laboratórios muito importantes e preparados, com as melhores equipes de profissionais da área, passando por testes rigorosos de segurança e qualidade antes de serem aprovadas para o uso na população. Aqui no Brasil quem aprova a aplicação das vacinas é a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária)

# **A importância de se vacinar!**

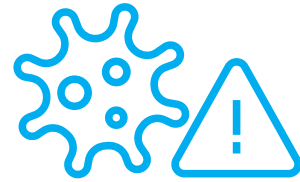
As vacinas salvam vidas! Várias doenças que já mataram muitas pessoas no passado, hoje em dia tem pouquíssimos casos registrados ou estão totalmente controladas

Vacinas ajudaram e ajudarão a humanidade a se proteger de doenças terríveis que podem causar graves consequências. Quanto mais pessoas vacinadas no mundo, mais a população atual e gerações futuras estarão protegidas



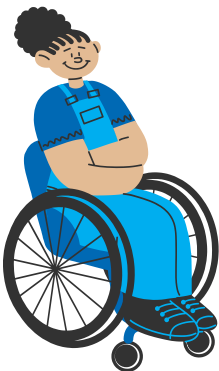
# PRINCIPAIS DOENÇAS DO BRASIL

## Poliomielite

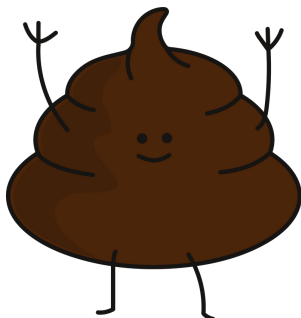


### O que é?

A poliomielite, também conhecida por paralisia infantil, é uma doença contagiosa aguda, ou seja, de início inesperado, evolução rápida e de curta duração, é causada por um vírus chamado poliovírus que pode infectar crianças e adultos



Sua transmissão acontece pelo contato direto com fezes contaminadas ou por secreções (saliva) eliminadas pela boca de pessoas doentes



## Sintomas:

Essa doença pode se manifestar de formas diferentes para cada pessoa, desde a ausência de sinais e sintomas como:

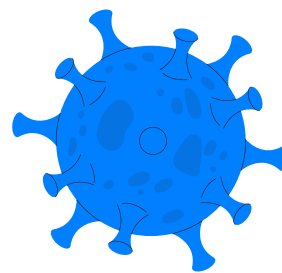
- Febre
  - dores de cabeça
  - vômitos e diarreias
  - dores o corpo
  - espasmos
  - rigidez na nuca
- Paralisia ou morte em casos mais graves



## Como evitar e prevenir:

- Para evitar ao máximo o contágio, devemos praticar a higiene pessoal de forma correta!
- Já para prevenção, a única maneira é tomando vacina, precisamos seguir o esquema e rotina de vacinação à risca e sempre estar atentos a campanha nacional anual, principalmente crianças menores de cinco anos de idade

# Sarampo

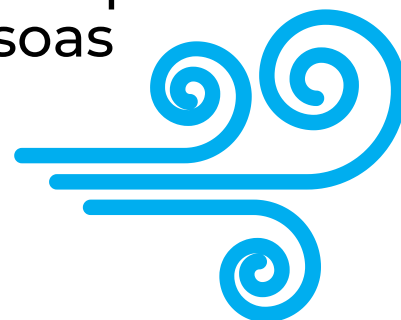


## O que é?

O sarampo é uma doença infectocontagiosa, ou seja, de fácil e rápida transmissão, provocada por um vírus chamado Morbillivirus que pode infectar crianças e adultos, geralmente seus sintomas são graves e pode ser fatal principalmente para crianças pequenas



Sua transmissão ocorre pelo ar quando um indivíduo contaminado com a doença tosse, espirra, fala ou até mesmo respira próximo de outras pessoas



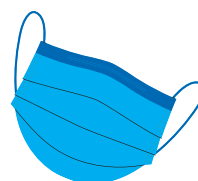
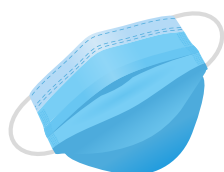
## Sintomas:



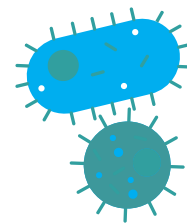
- Os principais sintomas são:
- febre acompanhada de tosse
    - nariz entupido
    - mal-estar
    - irritação nos olhos
  - Após alguns dias podem aparecer manchas vermelhas no rosto que mais tarde se espalham por todo o corpo
  - Depois do surgimento das manchas, se a febre persistir, pode significar gravidade e levar à morte, especialmente em menores de cinco anos

## Como evitar e prevenir:

- Para evitar a doença sabendo haver uma pessoa infectada no local podemos fazer o uso de máscaras
- A única forma de prevenção também é a vacinação

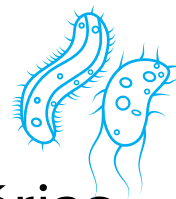


# Meningite



## O que é?

A meningite acontece com uma inflamação das meninges (membranas que envolvem o nosso cérebro e a medula espinhal), sua principal causa geralmente ocorre por bactérias, mas também pode ser causada por vírus, fungos e parasitas



- Sua transmissão causada por bactérias ocorre por gotículas de saliva ou secreções da garganta e nariz, ou até mesmo por alimentos, dependendo da bactéria causadora da doença
- Por vírus pode ser transmitida por fezes contaminadas ou ter contato com algum objeto contaminado e depois encostar nos olhos e boca sem higienizar as mãos.
- Por fungos e parasitas a transmissão não ocorre de pessoa para pessoa, e sim tendo contato direto com o fungo e parasita por meio de algo contaminado, sendo o solo, fezes de animais ou alimentos contaminados

## **Sintomas:**

Apesar dessa doença ser causada de várias maneiras diferentes, geralmente os sintomas são parecidos, como:

- Febre
- Dor de cabeça
- Rigidez na nuca
- Náuseas e vômitos
- Sensibilidade à luz

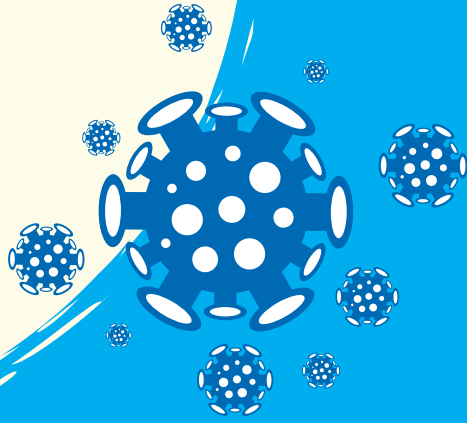


## **Como evitar e prevenir:**

- Para evitar devemos sempre praticar a higiene, tanto do nosso corpo, quanto dos alimentos de maneira correta. Beber água de fontes seguras, sempre tratada e filtrada também é importante
- Para prevenção a vacina é sempre a melhor opção







**PANAHAH**

