



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Ano de Escolaridade: FASE VIII

Professor (a): \_\_\_\_\_

Disciplina: CIENCIAS

## **Semana 3: 09 a 13 de AGOSTO de 2021**

### **Conteúdo(s) desenvolvido(s): Ter uma higiene pessoal correta faz diferença na saúde e qualidade de vida**

Hábitos simples como tomar banho, lavar as mãos e escovar os dentes estão entre as principais atitudes preventivas para o bem-estar.

A higiene pessoal é o conjunto de cuidados que todos devem ter com o corpo diariamente. Os cuidados de higiene pessoal são essenciais, pois evitam que micróbios e bactérias, como vermes, penetrem no corpo e causem doenças. É por meio da higiene pessoal correta que o corpo se fortalece e fica limpo e saudável.

Hábitos simples como tomar banho, lavar as mãos e escovar os dentes estão entre as principais atitudes preventivas para o bem-estar. No entanto, a higiene pessoal envolve muitas outras práticas que são simples mais que devem ser feitas regularmente. É muito importante para a saúde pessoal manter a higiene dia após dia, pois assim o corpo consegue evitar uma série de males prejudiciais à saúde.

Os especialistas da área da saúde indicam que depois de realizar alguma atividade física ou depois de um dia atarefado, a higienização do corpo deve ser feita em seguida, removendo a sujeira da rua e os microrganismos que durante a atividade física, talvez tenham se instalado no corpo. O banho é indispensável para a saúde e a secagem total da pele também é importante para prevenção de fungos e micoses, assegurando assim a limpeza profunda do corpo.

A higiene das mãos é outro aspecto fundamental e que não deve passar despercebido. As mãos devem ser lavadas antes e depois de ir ao banheiro, antes de cozinhar e de ingerir alimentos e após chegar em casa de atividades na rua. Essa rotina é importante porque as mãos são as partes do corpo mais utilizadas para realizar as diversas atividades diárias.

Os hábitos de higiene adotados no combate à covid-19 devem ser também incorporados à rotina.

Os brasileiros devem reforçar as medidas de higiene para evitar o contágio com o corona vírus. Mas os novos hábitos devem ser preservados mesmo após o fim da epidemia. Gotículas liberadas durante o espirro e tosse provocam a gripe, causada pelo vírus Influenza, a gastroenterite, que provoca diarreia.

#### **ATIVIDADES :**

1 – Quais são as principais atitudes preventivas para o bem-estar?

2 – O que é a higiene pessoal? \_\_\_\_\_

3 – Por que os cuidados de higiene são essenciais para a nossa vida? \_\_\_\_\_

4 – Os hábitos de higiene no combate à covid-19 devem ser usados somente agora, nesse período de pandemia? \_\_\_\_\_

5 – Marque com um X a frase mais correta em relação à higiene pessoal:

a) ( ) A higiene das mãos é um outro aspecto não muito importante.

b) ( ) Os hábitos de higiene adotados no combate à covid-19 devem fazer parte da nossa rotina durante e depois da pandemia.

c) ( ) Os brasileiros devem reforçar as medidas de higiene para evitar o contágio com o corona vírus somente agora, pois, depois não terá mais importância.

d) ( ) Quando adquirirmos hábitos de higiene poderemos ter uma vida longa, mas também com problemas de saúde.