



# VAMOS CONVERSAR SOBRE HIGIENE?



FRATERNIDADE ESPÍRITA IRMÃO GLACUS  
FUNDAÇÃO ESPÍRITA IRMÃO GLACUS

An orange speech bubble with a white border and a drop shadow, containing the text 'Oláaa!'.

Oláaa!

Você sabe o que é higiene pessoal? São os cuidados que cada pessoa dedica a si mesmo, ao seu corpo. Vamos conferir se você está de parabéns? **Dê uma nota de 0 a 5 para cada atitude** de higiene pessoal necessária para manter a saúde.



Dê uma nota de 0 a 5 para cada atitude

## HIGIENE E CUIDADOS COM O CORPO

- ( ) Escovo os dentes pelo menos 3 vezes ao dia, depois das refeições.
- ( ) Uso roupa limpa com frequência.
- ( ) Cuido dos cabelos e principalmente das unhas.
- ( ) Lavo as mãos antes das refeições.
- ( ) Evito andar descalço, especialmente no chão de terra.
- ( ) Ao lavar as toalhas e roupas íntimas, coloco-as para secar diretamente no sol, não as deixando dentro do banheiro ou na sombra.
- ( ) Evito compartilhar toalha, escova de dente e roupa íntima, como calcinhas, cuecas e sutiãs.
- ( ) Evito sentar em vasos sanitários de banheiros públicos ou em casas de pessoas desconhecidas.
- ( ) Evito ficar muito tempo com roupa molhada.
- ( ) Não fumo. Se fumo, não o faço dentro de casa.



Agora some as notas de sua avaliação e confira o resultado.

### RESULTADO

#### ACIMA DE 45 PONTOS



Puxa, você está de PARABÉNS. Inclusive, você pode ajudar outras pessoas explicando como se deve fazer para ter uma boa higiene pessoal.

#### 20 a 44 PONTOS



Reconheça os itens que você não foi tão bem e busque aprender mais sobre o assunto. Se você já sabe, mas não está agindo corretamente, então busque refletir se vale a pena mudar os hábitos de higiene pessoal.

#### ABAIXO DE 19 PONTOS



Que pena. Você está colocando a sua saúde em risco. Quando ficamos doentes gastamos muito dinheiro e deixamos de viver com tranquilidade. É hora de reagir. Faça uma lista das principais atitudes que você precisa adotar imediatamente. E busque ajuda no posto de saúde e com profissionais especializados. Saúde é algo que não podemos adiar!



Dê uma nota de 0 a 5 para cada atitude

## HIGIENE E CUIDADO COM OS ALIMENTOS



- ( ) Lavo bem frutas e verduras com água limpa.
- ( ) Utilizo com frequência vinagre (1 colher para 1 litro de água) ou hipoclorito de sódio (03 gotas para 1 litro de água).
- ( ) Cubro os alimentos para evitar que moscas ou outros insetos pousem.
- ( ) Evito compartilhar copos, pratos, talheres ou qualquer objeto que seja levado à boca.
- ( ) Tenho cuidado ao cortar e preparar alimentos.
- ( ) Tenho atenção à limpeza das mãos e unhas, e dos utensílios que serão utilizados na preparação do alimento.
- ( ) Tenho cuidado com o armazenamento de cada alimento, evitando a intoxicação alimentar.
- ( ) Mantenho a pia e a cozinha limpas, evitando a proliferação de fungos e bactérias.
- ( ) Lavo bem as frutas, verduras e legumes antes de armazená-los e antes de serem consumidos.
- ( ) Armazeno os alimentos na temperatura correta para evitar a proliferação de microorganismos.

Agora some as notas de sua avaliação e confira o resultado.

### RESULTADO

#### ACIMA DE 45 PONTOS



Puxa, você está de PARABÉNS. Inclusive, você pode ajudar outras pessoas explicando como se deve fazer para ter uma boa higiene pessoal.

#### 20 a 44 PONTOS



Reconheça os itens que você não foi tão bem e busque aprender mais sobre o assunto. Se você já sabe, mas não está agindo corretamente, então busque refletir se vale a pena mudar os hábitos de higiene pessoal.

#### ABAIXO DE 19 PONTOS



Que pena. Você está colocando a sua saúde em risco. Quando ficamos doentes gastamos muito dinheiro e deixamos de viver com tranquilidade. É hora de reagir. Faça uma lista das principais atitudes que você precisa adotar imediatamente. E busque ajuda no posto de saúde e com profissionais especializados. Saúde é algo que não podemos adiar!





Dê uma nota de 0 a 5 para cada atitude

## HIGIENE E CUIDADOS COM OS ANIMAIS



- ( ) Mantenho o quintal sempre limpo, roçando a grama/capim e podando as árvores.
- ( ) Mantenho meus animais dentro da minha residência, sem livre acesso à rua, para evitar doenças e acidentes.
- ( ) Embalo e fecho o lixo doméstico e coloco na frente de casa ou em local apropriado nos dias e horários de coleta pública, para evitar a presença de animais como ratos, cobras, escorpiões e baratas.
- ( ) Não queimo nenhum tipo de lixo, nem mesmo nos quintais.
- ( ) Mantenho a casa limpa, higienizada, ventilada e com iluminação natural.
- ( ) Realizo o controle de pulgas e carrapatos do animal e o ambiente.
- ( ) Elimino possíveis criadouros de insetos que transmitem doenças (dengue, malária, leishmaniose), como: caixa d'água sem tampa, tambores, baldes e outros utensílios que possam acumular água e matéria orgânica.
- ( ) Se não houver rede de esgoto em sua região, os banheiros devem ser construídos longe de poços d'água, de nascentes ou da beira do rio.
- ( ) Mantenho o animal de estimação saudável, com vermífugo e vacinas em dia.
- ( ) Procuo auxílio médico sempre que sou mordido ou arranhado por algum animal.

Agora some as notas de sua avaliação e confira o resultado.

### RESULTADO

#### ACIMA DE 45 PONTOS



Puxa, você está de PARABÉNS. Inclusive, você pode ajudar outras pessoas explicando como se deve fazer para ter uma boa higiene pessoal.

#### 20 a 44 PONTOS



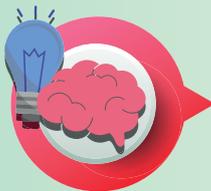
Reconheça os itens que você não foi tão bem e busque aprender mais sobre o assunto. Se você já sabe, mas não está agindo corretamente, então busque refletir se vale a pena mudar os hábitos de higiene pessoal.

#### ABAIXO DE 19 PONTOS



Que pena. Você está colocando a sua saúde em risco. Quando ficamos doentes gastamos muito dinheiro e deixamos de viver com tranquilidade. É hora de reagir. Faça uma lista das principais atitudes que você precisa adotar imediatamente. E busque ajuda no posto de saúde e com profissionais especializados. Saúde é algo que não podemos adiar!





Dê uma nota de 0 a 5 para cada atitude

## HIGIENE E CUIDADOS COM O PENSAMENTO

- ( ) Mantenho bons pensamentos no dia a dia.
- ( ) Controlo minha ansiedade.
- ( ) Pratico atividades esportivas e de lazer (caminhada, futebol, leitura de livros, etc.).
- ( ) Realizo atividades socializadoras - boas conversas com amigos.
- ( ) Procuo ter um bom sono de no mínimo 8 horas.
- ( ) Bebo água com regularidade mantenho-me hidratado.
- ( ) Planejo meus objetivos e metas de futuro.
- ( ) Mantenho uma alimentação balanceada.
- ( ) Procuo acalmar/meditar por uns minutos do meu dia.
- ( ) Realizo prece/oração com frequência para asserenar minha mente.



Agora some as notas de sua avaliação e confira o resultado.

### RESULTADO

#### ACIMA DE 45 PONTOS



Puxa, você está de PARABÉNS. Inclusive, você pode ajudar outras pessoas explicando como se deve fazer para ter uma boa higiene pessoal.

#### 20 a 44 PONTOS



Reconheça os itens que você não foi tão bem e busque aprender mais sobre o assunto. Se você já sabe, mas não está agindo corretamente, então busque refletir se vale a pena mudar os hábitos de higiene pessoal.

#### ABAIXO DE 19 PONTOS



Que pena. Você está colocando a sua saúde em risco. Quando ficamos doentes gastamos muito dinheiro e deixamos de viver com tranquilidade. É hora de reagir. Faça uma lista das principais atitudes que você precisa adotar imediatamente. E busque ajuda no posto de saúde e com profissionais especializados. Saúde é algo que não podemos adiar!



Dê uma nota de 0 a 5 para cada atitude

## HIGIENE E CUIDADOS COM A GESTANTE

- ( ) Realizo pré-natal e acompanhamento da evolução do bebê.
- ( ) Utilizo roupas leves e confortáveis.
- ( ) Mantenho a vacinação prevista para gestante em dia.
- ( ) Não tomo medicação por conta própria.
- ( ) Protejo o ambiente com telas nas portas e janelas.
- ( ) Pratico alimentação saudável e exercício físico moderado.
- ( ) Cuido das mamas, realizando massagem, hidratação e escolha do sutiã adequado.
- ( ) Controlo o ganho excessivo de peso.
- ( ) Respeito o limite do meu corpo, realizando repousos sempre que possível.
- ( ) Não consumo bebida alcoólica e cigarro.



Agora some as notas de sua avaliação e confira o resultado.

### RESULTADO

#### ACIMA DE 45 PONTOS



Puxa, você está de PARABÉNS. Inclusive, você pode ajudar outras pessoas explicando como se deve fazer para ter uma boa higiene pessoal.

#### 20 a 44 PONTOS



Reconheça os itens que você não foi tão bem e busque aprender mais sobre o assunto. Se você já sabe, mas não está agindo corretamente, então busque refletir se vale a pena mudar os hábitos de higiene pessoal.

#### ABAIXO DE 19 PONTOS



Que pena. Você está colocando a sua saúde em risco. Quando ficamos doentes gastamos muito dinheiro e deixamos de viver com tranquilidade. É hora de reagir. Faça uma lista das principais atitudes que você precisa adotar imediatamente. E busque ajuda no posto de saúde e com profissionais especializados. Saúde é algo que não podemos adiar!



FRATERNIDADE ESPÍRITA IRMÃO GLACUS  
FUNDAÇÃO ESPÍRITA IRMÃO GLACUS

[www.feig.org.br](http://www.feig.org.br)



@feigoficial



@feigoficial



@feigoficial