

PRÁTICAS DE HIGIENE PESSOAL ADOTADAS POR ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO E SUPERIOR

Laurici Maria Pires dos Santos ¹
Laura Ingrid da Silva Gomes ²
Rita de Cássia Oliveira da Silva ³
Nathália Geovanna Henrique de Lima ⁴

INTRODUÇÃO

A adoção de hábitos de higiene pessoal, como não compartilhar garrafas, lavar as mãos frequentemente e higienizar frutas e verduras, é fundamental para prevenir doenças e promover a saúde, reduzindo significativamente o risco de infecções. No entanto, comportamentos comuns, como o compartilhamento de copos e garrafas, continuam a representar sérios riscos à saúde, facilitando a transmissão de doenças por meio da saliva (OLIVEIRA et al., 2019). Além disso, estudos recentes indicam que a contaminação da água pode ser intensificada pela higienização inadequada de garrafas e copos, prática frequentemente observada entre estudantes, o que favorece a transmissão de micro-organismos patogênicos (VALDUGA et al., 2021).

A higienização das mãos também se destaca como uma prática essencial para interromper a transmissão de doenças, especialmente em ambientes escolares, onde a conscientização sobre essa prática é crucial (SILVA, 2020). Entretanto, um estudo realizado em escolas públicas apontou que a falta de sabão compromete a eficácia da higienização, destacando a necessidade de infraestrutura adequada e políticas públicas que garantam o acesso a produtos de higiene (MARTINS et al., 2022). Este problema evidencia a necessidade de uma infraestrutura adequada e de políticas públicas que garantam o acesso a produtos básicos de higiene nas escolas.

¹ Professora do Instituto Federal de Pernambuco – IFPE/Recife lauricipires@recife.ifpe.edu.br;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, laura.ingrid@ufrpe.br;

³ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, rita.cassiaoliveira@ufrpe.br;

⁴ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, nathalia.geovanna@ufrpe.br;

Assim como a higienização das mãos, a qualidade da água consumida também é um fator crítico para a prevenção de doenças. A preocupação com a qualidade da água consumida deve ser uma prioridade para todos, uma vez que o consumo de água contaminada pode ser um importante vetor de doenças graves. Estudos indicam que pessoas que consumiram água não tratada apresentaram elevados índices de parasitas (VALADÃO et al., 2021).

Embora seja amplamente reconhecido que as práticas de higiene pessoal estão diretamente relacionadas a uma vida mais saudável, elas nem sempre são devidamente valorizadas ou colocadas em prática. Diante dessa realidade, o presente trabalho teve como objetivo avaliar a percepção de estudantes sobre a importância da adoção diária de hábitos de higiene.

METODOLOGIA

Para a realização da pesquisa, foram entrevistados 219 alunos, dos quais 77 eram do ensino médio integrado de diferentes cursos do Instituto Federal de Pernambuco (IFPE/Recife) e 142 do ensino superior da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), sendo 71 das áreas de Ciências Biológicas e 71 das áreas de Exatas. A coleta de dados foi feita por meio de um questionário aplicado via Google Forms, que abordou diversas práticas de higiene, permitindo um levantamento detalhado dos hábitos dos estudantes em relação a essas questões.

As questões abordadas no questionário incluíam o conhecimento dos participantes sobre a possibilidade de transmissão de doenças pelo beijo, a prática de compartilhamento de garrafas de água e a frequência com que lavam as mãos ao chegar em casa, antes das refeições e após o uso do banheiro. Além disso, foi questionado sobre o hábito de lavar frutas e verduras antes do consumo e os produtos utilizados para essa higienização. Por fim, os participantes foram indagados sobre o tipo de água que costumam consumir.

Após a coleta dos dados, as respostas dos formulários foram convertidas em valores numéricos, com o objetivo de processar e analisar os resultados fornecidos pelos alunos. Para a análise estatística, foi realizada uma comparação de médias utilizando o teste de hipóteses, adotando um nível de significância de 0,05.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa indicam que a maioria dos estudantes tem conhecimento sobre a transmissão de doenças pelo beijo, evidenciando um bom nível de conscientização. No entanto, 2,59% dos estudantes do ensino médio, 7,04% dos de Ciências Biológicas e 5,63% dos de Exatas ainda desconhecem essa forma de contágio. Esse cenário é semelhante ao apontado por Soares et al. (2019), que também observaram a falta de conhecimento sobre quais doenças poderiam ser transmitidas por esse meio antes de intervenções educativas.

O compartilhamento de garrafas e copos também é um vetor significativo de transmissão de doenças pela saliva. Em nossa pesquisa, 61,03% dos estudantes do ensino médio, 32,39% dos alunos de Biológicas e 19,72% de Exatas relataram compartilhar garrafas. Oliveira et al. (2019) alertam que a ênfase na transmissão de doenças por práticas sexuais reduz a atenção às formas básicas de contaminação, como o compartilhamento de utensílios, e que métodos inadequados de prevenção, como limpar copos com papel higiênico, são ineficazes. Além disso, Valduga (2021) aponta que a higienização incorreta dos recipientes compromete a qualidade da água consumida. Desta forma, campanhas educativas para conscientizar sobre a correta higienização e prevenção de doenças veiculadas pela saliva, são muito importantes.

O hábito de lavar as mãos também é uma prática essencial para prevenir doenças, mas a pesquisa revelou que apenas 63,63% dos jovens do ensino médio, 69,01% dos estudantes de Biológicas e 50,70% dos de Exatas sempre higienizam as mãos ao chegar em casa. Antes das refeições, esses números caem para 36,36%, 50,70% e 53,52%, respectivamente. Além disso, 1,36% dos alunos nunca lavam as mãos após usar o banheiro, e 7,76% o fazem raramente, evidenciando uma falha significativa na adesão a essa prática crucial. Estudos mostram que a baixa adesão à higienização também ocorre entre profissionais da saúde e manipuladores de alimentos, que muitas vezes não seguem os procedimentos recomendados (MEDEIROS et al., 2017; VALIM et al., 2024). Medidas educativas são, portanto, essenciais, e atividades interativas e lúdicas têm demonstrado eficácia, promovendo a conscientização sobre a importância da lavagem das mãos nas escolas e disseminando conhecimento também para suas comunidades (MARTINS et al. 2022; COSTA et al., 2023).

A higienização de frutas e hortaliças antes do consumo é uma outra medida de prevenir infecções. Com relação à esse hábito de higiene nossa pesquisa mostrou que, embora 78,40% dos estudantes lavem as frutas antes do consumo, apenas 29,13% utilizam hipoclorito de sódio, recomendado para uma sanitização eficaz. Monteiro e Tiecher (2022) ressaltam que o hipoclorito é eficiente na remoção de microrganismos em concentrações de 100 a 200 ppm por 15 minutos. Em comparação, Rossi e Costa (2020) revelam que a maioria dos consumidores de alface (92,6%) não realiza a higienização correta, o que reforça a necessidade de maior conscientização sobre a sanitização adequada dos alimentos. A baixa adesão ao uso de hipoclorito de sódio destaca a necessidade de conscientização sobre os riscos da contaminação por frutas e hortaliças mal higienizadas, já que muitos estudantes confiam em métodos rápidos, como a lavagem com água.

Uma outra forma importante de prevenir infecções bacterianas ou por parasitas é o consumo de água tratada. Nossa pesquisa indicou que 62,88% dos estudantes consomem água mineral, 21,94% utilizam água filtrada, 5,99% purificadores, 3,68% bebem água da torneira e 5,47% não se preocupam com a origem da água. Silva et al. (2009) apontam que a desconfiança na qualidade da água fornecida leva ao uso de alternativas, como água envasada, gerando riscos à saúde e custos desnecessários. Ele resalta a importância de órgãos públicos garantirem a qualidade da água e promoverem informações ao público que possam promover confiabilidade. Sobre a importância da ingestão de água tratada, Valadão et al. (2021) destacam que 98,9% dos grupos que consumiram água não tratada apresentaram parasitas, reforçando que o consumo de água filtrada pode reduzir drasticamente o parasitismo intestinal, ressaltando a importância da educação sobre o uso de filtros.

Com relação à análise estatística, não foram observadas diferenças significativas entre os parâmetros comparados, seja entre os alunos do ensino médio e superior, ou entre os estudantes de Biológicas e Exatas. Esses resultados revelam que, independentemente do nível de escolaridade, os comportamentos relacionados aos hábitos de higiene são semelhantes. Isso reforça a necessidade de promover medidas educativas de conscientização sobre a importância da higiene, visando a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida em todas as idades e áreas de estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível observar que, independentemente do nível de escolaridade, comportamentos inadequados relacionados à higiene são comuns, reforçando a necessidade de campanhas educativas contínuas e eficazes. Essas campanhas devem conscientizar sobre os riscos de contaminação e a importância de seguir práticas corretas de higienização e prevenção de doenças, promovendo a melhoria da qualidade de vida.

Para futuras pesquisas, seria interessante explorar em maior profundidade os fatores que influenciam a baixa adesão às práticas de higiene adequadas, além de investigar a eficácia de diferentes abordagens educativas em diversos contextos escolares. Estudos que avaliem o impacto de políticas públicas de saneamento e campanhas de conscientização também são essenciais para entender como garantir a segurança alimentar e a saúde pública de forma mais abrangente e eficiente.

Palavras-chave: Hábitos de higiene, Saúde, Educação.

REFERÊNCIAS

COSTA, M. G. *et al.* Atividade lúdica com robô para higienização das mãos de estudantes do ensino fundamental: estudo quase-experimental. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, V. 44, P. 1-12, 2023.

MARTINS, C. S. *et al.* Higienização das mãos: uma ação preventiva na escola. **Brazilian Journal of Development**, V. 8, P. 8747-8756, 2022.

MEDEIROS, M. G. G. A. *et al.* Percepção sobre a higiene dos manipuladores de alimentos e perfil microbiológico em restaurante universitário. **Ciência & Saúde Coletiva**, V. 22, P. 383-392, 2017.

MONTEIRO, E. R.; TIECHER, A. Sanitização de frutas e hortaliças: uma revisão. **Revista Higiene Alimentar**, V. 36, P. e1106, jul./dez. 2022.

OLIVEIRA, L. G. *et al.* Infecções transmitidas por compartilhamento de copos: relato de ação educativa realizado em estabelecimento de comercialização de bebidas. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, V. 2, P. 2264-2272, 2019.

ROSSI, A. P.; SILVA, J. M.; COSTA, M. T. Higienização de hortaliças: percepção e práticas dos consumidores. **Revista de Ciência e Tecnologia de Alimentos**, V. 40, P. 500-507, 2020.

SILVA, E. V. da. A importância da higienização das mãos, uma experiência com alunos do ensino médio de uma escola no município de Barra do Bugres-MT. Cáceres: **Unemat**, 2020.

SILVA, S. R. da. *et al.* O cuidado domiciliar com a água de consumo humano e suas implicações na saúde: percepções de moradores em Vitória (ES). **Engenharia Sanitária e Ambiental**, Vitória, V. 14, P. 521-532, 2009.

SOARES, A. F. *et al.* Conhecimento e comportamentos de risco entre adolescentes relacionados às doenças causadas pelo beijo. **Brazilian Journal of Health Review**, V. 2, P. 2000-2005, 2019.

VALADÃO, D. R. *et al.* A correlação do consumo de água filtrada e a prevalência de parasitoses em Jequitinhonha – MG. **Revista de Saúde Pública**, V. 37, P. 123-130, 2021.

VALDUGA, N. Z. *et al.* Influência da higienização de garrafas e copos sobre a qualidade da água consumida por estudantes universitários. **Brazilian Journal of Development**, V. 7, P. 51435-51444, 2021.

VALIM, M. D. *et al.* Adesão à técnica de higiene das mãos: estudo observacional. **Acta Paulista de Enfermagem**, V.37, P.1-9, 2024.