

## **NÚCLEO DO PROJETO RONDON DA UNICRUZ: OFICINA DE HIGIENE PESSOAL E DE ALIMENTOS**

MUGNOL, Tatiana<sup>1</sup>; PITAN, Rayane Souza<sup>1</sup>; BRUNELLI, Angela Vieira<sup>2</sup>; MENEZES, Luana Possamai<sup>2</sup>; COSTA, Aline Aparecida Cezar<sup>3</sup>

Higiene engloba todas as ações que são praticadas a fim de manter a saúde física e mental, além de prevenir doenças. É fundamental a atenção às práticas de higiene pessoal assim como a higiene dos alimentos, pois os alimentos podem ser contaminados com micro-organismos que habitam nosso corpo, fazendo com que o manipulador seja um transmissor de doenças através da prática irregular de sua função. Este tema foi utilizado em uma oficina promovida pelo Núcleo do Projeto Rondon da UNICRUZ para o público atendido em projetos de extensão da Universidade de Cruz Alta e teve como objetivo informar sobre a importância de praticar os hábitos de higiene, tanto pessoal como dos alimentos, e os benefícios que tais práticas nos proporcionam. Através de recursos audiovisuais foi mostrada a importância, os hábitos de higiene necessários, como realiza-los e seus benefícios para a saúde. Hábitos como lavar as mãos de forma correta, escovar os dentes ao acordar e antes de dormir, bem como após as refeições, manter as unhas curtas e limpas, tomar banho diariamente, manter cuidados com o cabelo e roupas e evitar andar descalço contribuem evitando diversas doenças causadas por vírus e bactérias que habitam o nosso corpo, além de evitar danos mais graves. Manter o ambiente higienizado e limpo também é importante, pois este, sendo residencial ou local de trabalho, se torna sadio, seguro e agradável. Quanto a higiene dos alimentos, é necessário que se tenha alguns cuidados com o alimento, como observar se está armazenado corretamente, sua data de validade, a higiene ao prepará-lo e na hora de comer, seu estado, local de venda e embalagem. Tomando estes cuidados evita-se a ingestão de alimentos contaminados, tanto pelo solo, por animais, pela água ou mesmo pelo homem. Portanto, é notável a importância de praticar hábitos de higiene, tanto pessoal como dos alimentos, para manter a saúde, o bem estar e evitar doenças.

**Palavras-Chave:** Higiene.Saúde. Hábitos saudáveis.

---

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Biomedicina da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ, membros do Núcleo do projeto Rondon da UNICRUZ. E-mail: [tatimugnol@hotmail.com](mailto:tatimugnol@hotmail.com)

<sup>2</sup> Docentes do Centro de Ciências da Saúde e Agrárias e membros da Comissão Executora do Núcleo do Projeto Rondon da UNICRUZ. E-mail: [abrunelli@unicruz.edu.br](mailto:abrunelli@unicruz.edu.br); [luamenezes@unicruz.edu.br](mailto:luamenezes@unicruz.edu.br)

<sup>3</sup> Coordenadora do Núcleo do Projeto RONDON da UNICRUZ. E-mail: [acezar@unicruz.edu.br](mailto:acezar@unicruz.edu.br)