



## Mais higiene e mais qualidade de vida para uma melhor saúde: as crianças do 1.º ciclo do ensino básico.

Eugénia Maria Garcia Jorge Anes(1); Ana Luís Dias(2)

(1) Professora Adjunta, Instituto Politécnico de Bragança, Investigadora Integrada da UICISA; e professora na Escola de Saúde IPB. Bragança, Portugal. eugenia@ipb.pt. Telm 919353215  
(2) Enfermeira. Hospital Cascais, Portugal.

**Palavras-chave:** Saúde; Higiene; Qualidade de vida relacionada com a saúde; Crianças.

**Introdução:** A higiene infantil engloba a compreensão, estudo e planeamento de medidas promotoras de saúde, como forma de prevenção das doenças infantis (González, 2009). A qualidade de vida relacionada com saúde refere-se às dimensões físicas, psicológicas, mentais, sociais e funcionais do bem-estar da criança (Monteiro, 2011). A avaliação da qualidade de vida relacionada com a saúde nas crianças pode ser fundamental na identificação de crianças em risco, com baixos níveis de bem-estar ou que apresentem determinados problemas de saúde e, imprescindível à implementação de estratégias promotoras da saúde e da qualidade de vida em crianças e adolescentes (Abreu, Marques, Martins, Fernandes & Gomes, 2016).

**Objetivo:** Avaliar hábitos de higiene e qualidade de vida em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico.

**Metodologia:** estudo descritivo, transversal e analítico, com uma abordagem quantitativa. Utilizado um questionário constituído por questões de caracterização, pelo módulo de higiene do questionário GSHS (Global School-Based Student Health Survey) e pela escala de avaliação da qualidade de vida relacionada com a saúde KIDSCREEN-52©. Amostra não probabilística acidental, por conveniência, constituída por 111 crianças do 2º, 3º e 4º ano, de uma escola básica de um concelho do Nordeste Transmontano. A colheita de dados foi efetuada em 2021. Tidos em conta os pressupostos éticos da Declaração de Helsínquia e Convenção de Oviedo.

**Resultados:** Das 111 crianças, 56.8% eram do sexo feminino, com idades entre os 7 e os 10 anos, o grupo mais representativo é dos 9 anos (32.4%) e 37.8% frequentavam o 4º ano.

Foram encontradas médias de Qualidade de Vida elevadas (Tabela 1). Foram identificadas correlações positivas e fracas entre a frequência de lavar as mãos depois de ir à casa de banho, tomar banho, lavar o cabelo e tomar banho e a qualidade de vida. Esta associação é significativa nas dimensões saúde e atividade física, tempo livre, estado de humor em geral, sobre si próprio, família e ambiente familiar e amigos, questões económicas e ambiente escolar e aprendizagem.

**Tabela 1 – Caracterização Qualidade de Vida: KIDSCREEN-52 . Tabela 2 – Qualidade de Vida e a lavagem das mãos.**

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Saúde e Atividade física	8,00	24,00	20,68	2,83
Sentimentos	7,00	30,00	27,54	3,16
Estado de Humor Geral	6,00	26,00	9,65	3,96
Sobre si próprio	12,00	25,00	22,45	3,08
Tempo Livre	9,00	25,00	22,28	3,04
Família e Ambiente familiar	14,00	30,00	27,07	2,74
Questões Económicas	3,00	15,00	10,67	4,16
Amigos (as)	14,00	30,00	26,59	3,70
Ambiente Escolar e Aprendizagem	20,00	30,00	27,27	2,59
Provocação	3,00	14,00	5,35	2,78

	Refeições	Casa banho
Saúde e Atividade física	,113	,125
Sentimentos	,099	,149
Estado de Humor Geral	-,045	-,190*
Sobre si próprio	-,060	,194*
Tempo Livre	,208*	,197*
Família e Ambiente familiar	,132	,269**
Questões Económicas	,184	,210*
Amigos (as)	,279**	,318**
Ambiente Escolar e Aprendizagem	,036	,094
Provocação	-,132	-,088

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

**Tabela 3 - Qualidade de Vida e tomar banho.**

	Tomar banho	Lavar cabelo
Saúde e Atividade física	,349**	,242*
Sentimentos	,050	-,013
Estado de Humor Geral	-,136	-,045
Sobre si próprio	-,010	-,092
Tempo Livre	,149	,115
Família e Ambiente familiar	,095	,095
Questões Económicas	,114	,218*
Amigos (as)	,053	,194*
Ambiente Escolar e Aprendizagem	,191*	,106
Provocação	-,125	,053

\*  $p \leq .05$  \*\*  $p \leq .01$  \*\*\*  $p \leq .001$

**Tabela 4 – Qualidade de Vida e mudar de roupa.**

	Roupa interior	Roupa exterior
Saúde e Atividade física	,042	,017
Sentimentos	,026	,005
Estado de Humor Geral	,078	-,066
Sobre si próprio	-,137	,002
Tempo Livre	-,104	-,005
Família e Ambiente familiar	,146	-,036
Questões Económicas	,180	,180
Amigos (as)	-,052	,086
Ambiente Escolar e Aprendizagem	,041	,038
Provocação	,016	-,108

**Conclusão:** Destacam-se assim hábitos positivos em relação à higiene e a qualidade de vida, traduzindo a uma boa relação entre as duas variáveis, verificando-se que a qualidade de vida varia no mesmo sentido que os hábitos de higiene, ou seja, a qualidade de vida aumenta à medida que aumentam os hábitos de higiene.

### Referências bibliográficas

- González, F. (2009). Educación para la Salud de 0 a 6 años. In Cuadernos de Educación y Desarrollo. Vol.1, nº5 (julho 2009).  
Monteiro, M. (2011). Competências para a Vida em Adolescentes: Avaliação da Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde e da Competência Social (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências Humanas e Sociais – Departamento de Psicologia, Faro, Algarve.  
Abreu, M., Marques, I., Martins, M., Fernandes, T., & Gomes, P. (2016). Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde em Crianças e Adolescentes – Estudo Bicêntrico e Comparação de Dados Europeus. Nascir e Crescer Revista de Pediatria do Centro Hospitalar do Porto, 3, 141-146.