

Cuidados Essenciais de Limpeza



Cuidados Essenciais de Limpeza em Centros Educacionais Infantis

Conversa com as crianças sobre a importância de tomar banho, pentear os cabelos, usar roupas limpas, lavar as mãos ao usar o banheiro e antes das refeições, escovar os dentes, etc.. Verificar por meio da conversa os conhecimentos adquiridos.

Colagem de desenhos e manipulação de objetos de higiene.

As crianças deverão identificar corretamente os objetos de higiene pessoal e sua função.

Essas são algumas atividades que foram desenvolvidas com as crianças em forma de brincadeira.

Áreas de serviço

As áreas de serviço são as mais suscetíveis a acidentes com as crianças no dia a dia da instituição. Por isso, proteja todas as janelas com telas e instale portas que possam ser trancadas.

A limpeza, sobretudo aqui, é essencial para evitar a contaminação. Pias, sabonete líquido e papel toalha são fundamentais para a higienização das mãos dos funcionários que trabalham nessas áreas. Eles também devem utilizar banheiros separados dos demais funcionários e das crianças.

Refeitório

Única área de serviço dedicada às crianças, o refeitório é um espaço para a socialização e desenvolvimento das noções de cidadania e da autonomia.

Entre 0 e 2 anos, os pequenos servem-se com auxílio de um educador. A partir dos 3 anos, organize o espaço para que a criança possa se servir sozinha, apenas com a orientação do professor.

Procure mobiliar o espaço com mesas - o ideal são as de quatro lugares, que propiciam um convívio mais próximo - e bancos móveis - se possível com braços, para a estabilidade da criança -, uma bancada para servir como suporte para os pratos na altura dos pequenos, além de flores, quadros, utensílios decorativos e pias para que todos lavem as mãos. Tenha, também,

mesas e cadeiras para os adultos. Para a utilização do refeitório, as crianças dividem-se em grupos, começando sempre pelas menores.

O refeitório deve ter entre 30 e 40 lugares - sem esquecer um local para os cadeirões e outro espaço onde seja possível alimentar os pequenos em assentos do tipo bebê-conforto. As refeições - café da manhã, almoço e lanche da tarde - costumam ser servidas em intervalos aproximados de 3 horas.

Cozinha

Com piso, teto e paredes de fácil limpeza. O fogão posicionado na área central - em ilha - melhora o aproveitamento das bancadas. A cozinha precisa de balcão para a passagem dos alimentos até o refeitório. Lembre-se de instalá-la em um espaço bastante ventilado e amplo, onde possam ser divididas as áreas de higienização de materiais, higienização de alimentos, copa, cocção e distribuição dos alimentos. Para evitar contaminações, os funcionários desta área devem utilizar touca e luvas.

Despensa

Divide-se entre uma área para a estocagem de alimentos não-perecíveis e uma área para armazenamento de frios, com freezer e geladeira. A higienização e o armazenamento correto dos produtos são essenciais. Evite, também, o contato direto dos alimentos com a luz do sol.

Lavanderia

Contempla tanque, máquina de lavar e secadora (quando disponível), varal, prateleiras e armários altos para guardar produtos de limpeza em uso. Procure localizá-la em um espaço arejado, com acesso independente da cozinha e boa luminosidade natural para ajudar na secagem das roupas.

Limpeza de objetos

A escola precisa prever um espaço para a higienização de brinquedos, colchonetes e demais objetos de uso pedagógico, lavados com água e detergente neutro ao menos uma vez por semana.

Área de serviços gerais

Para armazenamento de esfregão, vassouras, rodos, pás e produtos de limpeza, com armários que possam ser trancados para estocagem de produtos químicos, tanque e acesso restrito aos funcionários, a fim de evitar acidentes com as crianças. Também é aconselhável ter um carrinho específico para o transporte dos materiais de limpeza pela instituição.

Depósito de lixo

Construído em uma área arejada - preferivelmente externa - e isolada das demais dependências administrativas, longe do acesso das crianças.

O depósito só é necessário em instituições que produzam mais de 100 litros de lixo por dia. Em escolas que produzem quantidades menores de resíduos, o ideal é acomodar todo lixo em sacos lacrados, depositados em latões com tampa instalados na área externa.

Área para armazenamento de gás

Armazene os botijões de gás em uma área externa, arejada e que permaneça trancada para evitar acidentes.

A administração da escola é a porta de entrada da instituição. Por ela serão recebidos todos os familiares, pessoas da comunidade e funcionários. É importante que as áreas administrativas sejam bem iluminadas e aconchegantes, com passagens sem obstáculos, para facilitar a circulação de pessoas.

Além disso, os horários de funcionamento da instituição e informações úteis aos visitantes devem ser facilmente localizáveis.

Embora existam alguns espaços de uso exclusivo de adultos, como o almoxarifado, as crianças também podem, eventualmente, circular pela

administração. Por isso, o ideal é evitar degraus e instalar portas na entrada dos espaços que não devem ser acessados. Lembre-se: as crianças só circulam pelas áreas administrativas na companhia de um adulto.

Recepção

Estruture-a como um espaço aconchegante, com poltronas para receber as pessoas e que ofereça segurança com relação à possível passagem das crianças.

Se possível, tenha banheiros separados para os visitantes e próximos à recepção, além de um local apropriado para receber os familiares separadamente, quando necessário.

Secretaria Aqui ficam boa parte dos arquivos, chaves e materiais que servem à rotina administrativa da escola. Se possível, equipe este espaço com mesas, cadeiras, computadores, impressora, quadro de chaves e armário para documentos. E não se esqueça de afixar placas com os horários de funcionamento e intervalos da secretaria para evitar esperas.

Sala da direção e da coordenação

Os gestores da instituição precisam de um local reservado de trabalho para a realização dos planejamentos de atividades e das reuniões com professores e familiares das crianças. Procure organizar a sala com as estações de trabalho do diretor e do coordenador e cadeiras para receber os visitantes.

Sala da Equipe

É o espaço de encontro, planejamento, descanso, reflexão e formação dos professores, cozinheiros e demais funcionários da instituição.

O ideal é que conte com mesa para reuniões, armários individuais, livros, cadeiras, computador, impressora e, se possível, uma bancada para lanches.

Consultório

Aqui, as crianças que apresentam problemas de saúde são atendidas ou medicadas por profissionais. O consultório precisa de mesas, cadeiras, maca e lavatório. Mantenha esta área fechada, sem acesso para as crianças.

Almoxarifado

Lugar destinado ao armazenamento de equipamentos, materiais pedagógicos e administrativos que precisam ser estocados longe das crianças. Divida-o em dois espaços distintos, um para estoque e outro para os materiais de uso, como brinquedos e colchonetes. No mobiliário, dê preferência a armários amplos, escaninhos e prateleiras.

Saúde e higiene das crianças

A atenção para com a saúde deve ser uma responsabilidade de todos aqueles que cuidam, de forma direta ou indireta, de crianças. Os cuidados de saúde e higiene devem fazer parte do processo educativo global, considerando especialmente que a autonomia da criança é um dos princípios orientadores do trabalho com a criança no CEI. Todos os cuidados devem ser transmitidos às famílias para que os mesmos sejam realizados em casa.

Os seguintes cuidados, de responsabilidade dos PDIs, são importantes:

Manter as mãos das crianças limpas - Conforme a criança cresce, ela pode ser educada a lavar as mãos com água e sabão.

Lavar as mãos deve ser um ato prazeroso, realizado conjuntamente por crianças e PDIs, de acordo com a capacidade de cada faixa etária:

Ao chegar ao CEI;

Antes das refeições;

Após o uso do banheiro e dos penicos;

E em outras situações em que as mãos possam estar sujas.

Banho

- É importante que:

Cada criança tenha a sua toalha e seus produtos de higiene (sabonete, principalmente), contendo identificação nominal, para evitar a transmissão de doenças;

No banho, a criança não passe sabonete diretamente sobre a pele e partes íntimas, para evitar irritação da pele;

Os cabelos das crianças sejam lavados regularmente e, para penteá-los, o ideal é que cada uma tenha o seu próprio pente.

Se não for possível, lave bem o pente antes de passar da cabeça de uma criança para outra, para evitar a transmissão de piolhos e lêndeas;

A roupa suja seja colocada em sacos plásticos e devolvida para casa.

Troca de fraldas

- Todo material necessário para a troca deve estar à mão para que não se deixe a criança sozinha na bancada.

Ao trocar a criança:

Retire o excesso de fezes e/ou urina com algodão úmido ou lenço umedecido, passando sempre no sentido da genitália para o ânus, evitando o contato das fezes com a genitália;

Lave a pele com água e sabão;

Enxágüe e seque bem para evitar assaduras;

Coloque a fralda limpa;

Evite que a criança manipule a fralda suja ou a pele com fezes

Procedimentos para lavagem das mãos

1. Arregace as mangas acima dos cotovelos e remova o relógio e demais adornos;

2. Use sabão líquido e neutro;

3. Lave as mãos e os antebraços, sem esquecer os espaços entre os dedos e as regiões embaixo das unhas;
4. Enxágüe as mãos para remoção de todo o sabão;
5. Seque completamente as mãos e os antebraços com papel toalha não reciclado.

Os funcionários que atuam na higienização do ambiente e das roupas devem utilizar os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) adequados:

Sapatos fechados com sola antiderrapante ou botas de borracha;

Uniformes ou aventais de material impermeável;

Luvas;

Entre outros que se façam necessários.

Unhas

- O corte das unhas das crianças pode ser orientado para que as mães/responsáveis o façam em casa.

As unhas grandes acumulam mais sujeiras e facilitam a contaminação da criança, além de fazer com que elas se arranhem com facilidade

Uso do penico ou vaso sanitário pelas crianças

Deve ocorrer sempre acompanhado pelo PDI. Observe se o penico ou o vaso sanitário está limpo;

Evite que a criança entre em contato com fezes e/ou urina;

Limpe a criança com papel higiênico, passando sempre no sentido da genitália para o ânus, evitando o contato das fezes com a genitália;

Quando ocorrer o uso do penico, o conteúdo (fezes e/ou urina) deve ser desprezado no vaso sanitário.

As fezes que restaram podem ser retiradas com papel toalha ou higiênico. Encaminhe o penico para higienização, conforme descrito mais adiante;

Acione a descarga com o vaso tampado; Lave bem as suas mãos e as da criança.

Dentes

A rotina de higiene bucal é muito importante. Antes mesmo que tenha dentes, pode-se iniciar a limpeza da boca do bebê por volta dos 4 meses de idade para que comece a se acostumar com esta prática de higiene bucal. Proceda da seguinte maneira:

Utilize gaze ou pedaço de fralda (exclusiva para esse fim) embebida em água filtrada; Limpar todas as partes da gengiva e da língua.

Quando a criança já tiver os dentes da frente (anteriores), a limpeza com gaze ou fralda poderá continuar da mesma forma, limpando também todas as faces dos dentes.

É fundamental higienizar os dentes depois das refeições e antes de dormir para remover e evitar a nova formação da placa de bactérias que provoca a cárie.

Quando a criança tiver os dentes do fundo (posteriores), inicia-se a limpeza com escova de dente (de cabeça pequena e cerdas macias) e pasta de dente sem flúor.

Apesar dos benefícios do flúor na prevenção da cárie dentária, a ingestão diária de pasta de dente com flúor pela criança em idade precoce, que ainda não consegue controlar a deglutição, pode causar uma má formação dos dentes permanentes, chamada de fluorose dentária.

Recomenda-se usar a pasta de dente com flúor em pequena quantidade a partir dos 5 anos de idade, quando a criança já consegue cuspir, e os dentes permanentes anteriores já estão formados.

A escova deve ser trocada assim que for verificado o desgaste das cerdas, comprometendo a qualidade da escovação.

Os alimentos, quando contaminados, podem causar doenças como: intoxicações, verminoses, diarreias, vômitos, hepatites, etc. Para evitar a contaminação, recomendam-se os seguintes procedimentos básicos:

Lavar as mãos:

Antes de preparar os alimentos,

Antes de alimentar as crianças,

Antes das refeições;

Manter os alimentos sempre cobertos com panos limpos e/ou tampados;
Desprezar alimentos que caírem no chão; Não consumir alimentos que apresentem sinais de deterioração (cheiro, cor, sabor e consistência alterados);
Não falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos.

O preparo de mamadeiras pode ocorrer na mesma área de manipulação de alimentos, mas em horários diferentes, higienizando o local antes de iniciar o preparo, para evitar a contaminação cruzada.

Os utensílios da cozinha e do lactário (garfos, facas, colheres, pratos, panelas, canecas, copos, bandejas, etc.) entram em contato direto com os alimentos, portanto a limpeza cuidadosa evitará que veiculem doenças.

Manejar os talheres pelo cabo; Segurar os pratos pela parte de baixo ou pelas bordas; Pegar xícaras ou canecas pela parte de baixo ou pelas alças.

Cada criança deve ter o seu próprio copo para o consumo de água e outras bebidas. Além de se preocupar com a alimentação saudável para proporcionar boa nutrição à criança, o PDI não pode se esquecer de oferecer a ela líquidos regularmente, de modo a garantir sua hidratação.

A higienização é a operação que engloba a limpeza e a desinfecção. É muito importante realizar a higienização, porque os microorganismos se multiplicam em resíduos ou sujidades que permanecem nesses locais, contaminando-os e disseminando doenças.

A limpeza é a etapa mais importante do processo de higienização. Consiste em retirar a sujeira de um local (pisos, paredes, móveis, equipamentos e outros objetos). Deve ser feita sempre esfregando bem com água e sabão ou detergente, com posterior enxágüe e secagem.

A desinfecção é o processo de destruição de microorganismos que causam doenças (vírus, bactérias e fungos), mediante a aplicação de agentes físicos e químicos.

Acondicionamento e destino do lixo

1. Acondicione o lixo em sacos plásticos resistentes;
2. Conserve os sacos de lixo em lixeiras de plástico ou de metal, que facilitam a limpeza;

3. A lixeira deve ter tampa acionada por pedal (para impedir o contato manual), permanecendo sempre fechada;
4. Deixe a lixeira longe do alcance das crianças.

Nas áreas externas, coloque o lixo no abrigo de lixo:

1. Em estrados altos para evitar contato com roedores e outros animais;
2. Protegido da chuva e do sol;
3. Em recipientes fechados, de fácil limpeza;
4. Em recipientes separados por tipo: lixo orgânico (restos de alimentos) e lixo reciclável (papel, vidro, plástico e metal);
5. Evite o acúmulo de caixas, garrafas e sucatas que favorecem o aparecimento de insetos e roedores.

Prevenção de acidentes cidentes

A curiosidade natural e a falta da noção de perigo colocam a criança em risco de acidentes. Por isso, é preciso que o PDI organize o seu espaço e adote certos cuidados para que a criança continue suas descobertas com segurança.

Sala de Atividades de Procedimento Padrão de Higienização da Sala de Atividades de Crianças

Procedimentos:

1. Varrer com pano úmido;
2. Limpar com água e sabão;
3. Enxaguar e secar;
4. Borrifar a solução de hipoclorito de sódio a 0,1%;
5. Espalhar com um pano úmido limpo;
6. Deixar secar.

- Pisos:

Frequência: 2 vezes ao dia e sempre que se fizer necessário.

- Paredes, portas e janelas:

Frequência: Semanal e sempre que se fizer necessário.

- Mesas, bancadas, colchonetes e trocadores

Frequência: Diária e sempre que se fizer necessário.

Atenção básica à saúde: a articulação da instituição de Educação Infantil com outros profissionais e programas de saúde e saneamento básico

As crianças, quando nascem, não possuem o sistema imunológico completo, isto é, as defesas naturais do organismo não estão totalmente formadas, elas vão acabar de se formar com o próprio crescimento da criança.

Por isso, a criança de 0 a 6 anos representa uma faixa etária que exige das famílias e demais responsáveis por ela muita atenção e cuidados.

Além da alimentação, vimos que as condições do ambiente são também determinantes para a saúde dos indivíduos. Muitas vezes, a própria creche, pré-escola ou escola não dispõe de condições de higiene e saneamento básico adequadas.

Nesse caso, é fundamental a organização dos diversos segmentos da instituição e da comunidade a qual ela atende para a reivindicação dessas condições, essenciais à prestação de um serviço de qualidade às crianças e às suas famílias

É através da participação de todos os envolvidos com a escola que podem ser reivindicadas e conquistadas condições dignas de funcionamento da instituição, quando elas não estão presentes.

Considerando que a saúde envolve não apenas o bem-estar físico, mas também o bem-estar psicológico, é importante que a instituição de Educação Infantil busque parcerias com profissionais da área da Assistência Social e Psicologia. Esses profissionais podem ajudar a instituição a estreitar seus laços com as famílias e colaborar no tratamento de questões que dizem respeito à relação da criança com seus familiares. As universidades, mais uma vez, podem ser parceiras das instituições de Educação Infantil através de projetos de integração.

Como é possível perceber, a instituição de Educação Infantil precisa buscar na comunidade mais ampla parcerias, para que possa realizar satisfatoriamente

seu trabalho de atendimento integral à criança, contribuindo para o desenvolvimento e crescimento saudável dos pequenos. É importante lembrar que os Conselhos Tutelares podem desempenhar um papel importante ajudando a firmar parcerias entre a instituição de Educação Infantil e outras organizações da sociedade.

A educação infantil, primeira etapa da educação básica, tem por objetivo desenvolver a criança integralmente, em seus aspectos físicos, sociais, emocionais e cognitivos¹.

O grande desafio para essa etapa de ensino é inserir a criança em um ambiente institucional, onde as ações coletivas constituem a organização dos tempos e espaços, e assegurar o respeito às necessidades e individualidades de cada criança, considerando-a sujeito histórico e de direitos.

As crianças são sujeitos sociais e históricos que fazem parte de uma organização familiar inserida na sociedade, marcada por diferentes culturas. O respeito por essa diversidade torna-se o fundamento para uma sociedade inclusiva, e este fato deve ser considerado nos momentos de alimentação. A alimentação é fundamental para o ser humano e para a manutenção de sua saúde.

Deste modo, o Ministério do Desenvolvimento Social tem incentivado as práticas alimentares saudáveis, avaliando a merenda escolar e seu impacto no desenvolvimento das crianças.

Reconhecendo que o momento da refeição oferece valiosa oportunidade de aprendizagem, formação cultural e social e promoção da saúde, cabe ao professor planejar esse momento de modo a permitir a criança sentir prazer, interagir com seus pares, envolver-se na organização e higiene do ambiente, manusear talheres, ter cuidados com a higiene pessoal antes, durante e após as refeições.

Considerando a importância do momento das refeições, a preparação dos alimentos é realizada de acordo com cardápio elaborado por nutricionistas, prezando por uma alimentação saudável, equilibrada e variada.

A rotina alimentar existente nas instituições pode proceder de inúmeras formas, o grande diferencial estará nas posturas e relações estabelecidas entre os sujeitos que conduzem o dia-a-dia nos CEIs

As atividades diárias vivenciadas pelo bebê, como a alimentação, contribuem para a formação de sua identidade. É importante observar, interagir e buscar compreender as linguagens dos bebês, estabelecendo um diálogo e uma relação de confiança entre adultos e crianças. O bebê expressará desejos, gostos e aflições que deverão ser considerados pelos profissionais da unidade escolar. A dependência do bebê em relação ao adulto é natural na fase do seu

desenvolvimento. Na medida que vai crescendo, sua dependência vai diminuindo e a autonomia ganha cada vez mais espaço. No entanto, é necessário compreender que o ato de educar é indissociável ao ato de cuidar. Daí a necessidade de o bebê vivenciar experiências diversificadas ao se alimentar. Permitir ao bebê certo grau de liberdade durante as refeições torna este momento prazeroso e de grande aprendizagem.

Para que tenha contato direto com os alimentos, é necessário que tão logo consigam ter habilidade de manuseá-los, o bebê possa ter a experiência de tocar, sentir e saborear. Além dessas vivências no momento da alimentação, estimular progressivamente o bebê a segurar uma colher enquanto o professor/auxiliar de educador estejam lhe alimentando é fundamental para sua autonomia.

Aos 4 e 5 anos de idade as crianças já estão em processo de alimentar-se sozinhas. São incentivadas quanto ao uso do garfo e da faca. Tem apetite e comem com vontade de acordo com a comida. Quando motivadas, demonstram interesse em provar alimentos novos, em descobrir os ingredientes, colaborando na preparação.

No início e no final da refeição podem ajudar na organização da mesa, a repartir os talheres, a tirar da mesa e a decorar e pensar sobre a organização do ambiente. Na pré-escola, os professores são responsáveis em incentivar a criança a se alimentar, oferecendo todos os alimentos, principalmente as verduras, legumes, frutas e carnes. Também devem orientar sobre a maneira adequada de se portar a mesa, respeitando as características sociais e culturais das crianças. Antes das turmas se encaminharem para as refeições, as professoras e auxiliares as conduzem para a higiene das mãos e do rosto. Após a devida higiene, as crianças se encaminham para o refeitório podendo realizar isso de diversas maneiras: dando as mãos aos colegas, cantando músicas diversas, vivências com o faz de conta, fazendo gestos e outras formas planejadas pelos professores.

O lanche pode ser organizado em outros ambientes, realizando piqueniques, brincadeiras de restaurante ou utilizando de outras estratégias. No horário do almoço e jantar, os alimentos são oferecidos em travessas ou no balcão térmico. No refeitório, as professoras, auxiliares e demais funcionários devem estar com seus cabelos presos. Importante ressaltar que, o refeitório deixa de ser um local somente para se alimentar e passa a ser um espaço de aprendizagem social e cultural e de práticas alimentares adequadas e saudáveis.

É função de todos os profissionais dedicar atenção e incentivo às crianças para se alimentarem corretamente, mostrando-se dispostos a ajudar quando necessário. Além disso, devem estimular as crianças a provarem e apreciarem os alimentos, percebendo as suas formas, cores, texturas, aromas e sabores,

respeitando o direito fundamental da criança a uma alimentação nutritiva. As refeições devem seguir um intervalo de 2 a 3 horas de acordo com o cardápio e orientação da nutricionista responsável, o espaço do refeitório e o número de turmas de cada instituição. Manter a criança hidratada é de fundamental importância, por isso a água deve estar disponível e ser oferecida em vários momentos, nos intervalos das refeições.

Os recursos utilizados nos diversos momentos de alimentação são os pratos, talheres, xícaras, jarras, travessas e balcão térmico. O ambiente das refeições poderá ser organizado com toalhas de mesa, jogos americanos, guardanapos, vasos com flores, fruteiras e outros utensílios de acordo com o planejamento de cada professora com a turma. Esses objetos não devem ser dispostos sobre o balcão térmico e/ou travessas de maneira que comprometam a higiene do alimento ou que sejam fontes de contaminação.

As crianças devem pensar sobre a forma de organização da mesa e de como os alimentos serão servidos, bem como participar da preparação do ambiente onde farão as refeições.

Um gesto tão simples, mas tão poderoso para prevenir muitas doenças, algumas delas até muito graves. Lavar as mãos, principalmente antes das refeições e depois de ir ao banheiro, reduz significativamente o número de doenças gastrointestinais, por exemplo. Mas por que um gesto tão simples não é comumente realizado entre as pessoas? Não importa o grau de escolaridade ou a classe social, o fato é que muita gente não lava as mãos habitualmente, o que contribui para o aumento de infecções e de transmissão de doenças pegadas por contato.

Então, vamos ensinar as crianças que é muito importante lavar as mãos. Vamos orientar as famílias no sentido de que elas entendam que adquirir o hábito de lavar as mãos com frequência, além de dar bom exemplo para as crianças, ajuda a garantir mais saúde para toda a família.

A maior dificuldade das pessoas é lembrar de lavar as mãos ou por acharem que isso não é necessário ou por olharem para as mãos e não verem nenhuma sujeira. Só que, muitas vezes, a sujeira não é aparente, mas germes e micróbios estão lá.

No transporte público, no corrimão da escada, na maçaneta da porta, no botão da descarga, ao pegar um sapato ou um brinquedo que caiu no chão... tudo poder ser fonte de contaminação. Por isso, todo o cuidado é pouco, principalmente com as crianças menores que estão sempre levando a mão à boca.

De forma alegre e criativa, é possível ensinar as crianças a importância de lavar as mãos, mas para que essa ação tenha sucesso, os adultos têm que

estar convencidos disso e dar o exemplo. Só assim poderemos fazer com que um gesto tão simples se torne um hábito cotidiano e traga mais saúde para todos.

As principais doenças são as doenças respiratórias, além das diarreias, as verminoses. As doenças relacionadas com a sujeira em casa e também no nosso corpo. O principal meio de se contaminar é através dos alimentos, das vasilhas que não são limpas e das nossas mãos.

Quando nós não lavamos as mãos, elas levam germes para os outros, para a nossa boca e nos contaminam. E tudo isso causa as doenças que já mencionamos.

- Quando lavar as mãos? Durante o banho, antes e depois das refeições, ao chegar em casa; após espirrar, ir ao banheiro, coçar ou assoar o nariz, pentear os cabelos e manusear dinheiro; e sempre que achar que suas mãos possam estar sujas.

- Com o que lavar as mãos? Água e quantidade de sabonete suficiente para se espalhar a espuma por toda a superfície das mãos.

- Alguma providência anterior à lavagem propriamente dita? Sim! Retirar anéis e pulseiras.

- Por quanto tempo? Segundo a Organização Mundial de Saúde, as mãos devem ser esfregadas por pelo menos vinte segundos.

Na escola, uma boa estratégia é a de estabelecer determinados momentos de lavagem coletiva, como antes da aula e lanche, e depois do recreio. Para auxiliar nessa tarefa.

A maioria das crianças não tem um senso muito aguçado de higiene.

Quando se devem lavar as mãos das crianças e dos adultos?

- Antes das refeições.

- Depois de ir ao banheiro.

- Depois de espirrar, tossir ou assuar o nariz.

- Depois de estar brincando com areia, ou com brinquedos que compartilham com outras crianças.

- Antes de comer ou manipular alimentos.

- Depois de pegar em algum animal.

- Antes de cuidar de uma ferida.
- Antes de manipular lentes de contato.

Pensando assim, é possível aumentar a qualidade e a eficiência da limpeza na sua escola, agindo de forma estratégica.

ONDE: Identifique os diferentes espaços e pontos que vão demandar um processo de limpeza específico. Depois, agrupe-os para dimensionar o esforço a ser realizado em cada um deles. Por exemplo: sua escola tem x salas de aula, x janelas, x portas, x quadros, x corredores, x banheiros, x laboratórios etc.

O QUE: Para cada local, observe especificamente as necessidades de equipamentos e produtos de limpeza. Anote tudo o que você vai precisar: lixeiras, dispensers de papel, álcool em gel e sabonete líquido; vassouras, enceradeiras etc.

PORQUÊ: Enumere os fatores que provocam a sujeira dos principais ambientes. E analise quanto do trabalho estará a cargo da sua equipe, e como os alunos e professores podem contribuir.

COMO: Defina planos de ação e escolha os produtos, equipamentos e acessórios de limpeza corretos conforme as necessidades de cada ambiente. Além disso, treine e acompanhe os encarregados pela realização do serviço.

REVISÃO: Acompanhe os resultados da limpeza regularmente, colhendo feedback dos pais, alunos e funcionários. Verifique quais pontos precisam melhorar e se há necessidade de mais reforços na limpeza.

Escovar os dentes

"A criança só poderá escovar os dentes sozinha a partir do momento em que tenha uma coordenação motora adequada, o que ocorre por volta dos 8 aos 10 anos de idade"

No entanto, se a criança quiser escovar os dentinhos sozinha quando tiver dois ou três anos de idade, os pais podem - e devem - incentivar, realizando a higienização correta em seguida.

"Recomenda-se, no entanto, que as crianças utilizem uma escova diferente, pois elas acabam mordendo e danificando as cerdas, o que prejudica a remoção de placa dos dentes"

Usar termos lúdicos com a criança ajuda a transformar a escovação em uma brincadeira. "Eu costumo brincar que os dentes têm barriguinha (a parte da frente) e bumbum (a parte de trás), que os molares são os trilhos do trem e a língua o 'tapetão'"

Primeiros dentes

Quando a criança ainda mama e não tem os dentinhos despontando, já é importante fazer uma higienização da região, usando uma fralda ou gaze após as mamadas. "Isso, inclusive, ajuda as crianças a criarem o hábito de terem algo na boca higienizando seus dentes"

Quando os primeiros dentes começarem a nascer, escovas com cabeça pequena e cerdas bem macias são necessárias para escová-los com delicadeza. Até os quatro anos de idade, todos os dentes terão nascidos e a criança já pode começar a querer brincar de escovar.

Permanentes

Após os quatro anos, quando os dentes de leite estão presentes na arcada, a escovação deve ser feita da mesma forma que o adulto faz com seus dentes permanentes, usando a escova três vezes ao dia e utilizando também fio dental, que se torna fundamental quando os molares despontam.

"O fio remove as partículas existentes entre um dente e outro, região onde as cerdas das escovas não alcançam e só é possível higienizar com o uso adequado do fio dental"

Dentes moles

A dentição de leite permanece até os seis anos, quando os dentes começam a cair. Quando eles ficam moles, os pais e crianças podem ficar com medo de higienizá-los, o que pode deixar a área mais sensível e inflamada ainda.

"A região deve ser suavemente escovada, mesmo antes do dente cair, para que não ocorra uma inflamação na gengiva e processo da perda do dente de leite cause menos desconforto e sangramento"

Depois da queda do dente, a "janelinha" também não pode ser esquecida na escovação. "Ela ficará um pouco sensível logo após a queda, e por isso a escova deve ser passada suavemente no local. No terceiro dia após a queda, já pode escovar bem a região, o que pode até estimular o nascimento do outro dente"

Além disso, muitas vezes o dente permanente já começa a apontar na gengiva, mesmo que os pais não percebam, o que torna a higienização da janelinha ainda mais importante.

Outro ponto de atenção nessa fase são os dentes novos que surgem. A dentição de leite tem 10 dentes em cada arcada (dois incisivos, dois caninos e quatro molares), enquanto a dentição permanente tem 14 dentes em cada arcada (dois incisivos, dois caninos, quatro pré-molares e quatro molares).

Quando os molares do fundo começam a nascer, nenhum dente cairá, e os pais podem não perceber que eles já estão erupcionando. "Por isso, é preciso cuidado para que o a limpeza do último dente molar não seja negligenciada.

Centro de educação infantil

A educação infantil, primeira etapa da educação básica, tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança de 0 a 6 anos de idade, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade, inserindo-se aqui o aspecto de saúde.

A educação infantil será oferecida em:

Creche - para crianças de 0 a 3 anos de idade

Pré-escola - para crianças de 4 a 6 anos de idade

A educação infantil consiste na educação de crianças, com idades entre 0 e 6 anos. Neste tipo de educação, as crianças são estimuladas - através de atividades lúdicas, brincadeiras e jogos - a exercitar as suas capacidades e potencialidades emocionais, sociais, físicas, motoras, cognitivas e a fazer exploração, experimentação e descobertas.

Escolas são locais onde crianças, adolescentes e adultos passam de 5 a 12 horas por dia estudando, se relacionando, brincando, jogando e se alimentando.

Por isso, todos os espaços escolares têm sua importância e merecem ser bem cuidados.

Locais sujos e mal limpos podem ter as superfícies contaminadas, criando focos de doenças até mesmo como a gripe: o vírus se dissemina quando alguém espirra e toca o corrimão de uma escada com as mãos infectadas, por exemplo.

Além disso, a simples poeira acumulada pode causar problemas de saúde, como alergias, irritação das cordas vocais e problemas respiratórios. Se isso afeta um professor, por exemplo, compromete as aulas e o aprendizado das turmas. Mas esses problemas podem ser evitados, melhorando tanto o índice de retenção dos alunos, quanto a saúde dos docentes. E esses são apenas alguns dos benefícios de se ter uma escola limpa.

Limpeza de banheiros

Manter a limpeza dos banheiros das escolas é complicado, pois normalmente há um movimento muito intenso. Esse uso não se restringe somente ao período das aulas, pois sempre acontecem atividades e eventos nos diversos turnos. Por isso, podem haver crianças e adolescentes utilizando os banheiros o dia inteiro.

Além disso, as instalações são usadas também por visitantes que podem não ter qualquer vínculo com a instituição. Assim, não é surpresa se a sua escola enfrenta problemas do tipo:

Portas Rabiscadas

Uso Excessivo de papel

Restos de papel no chão e no teto

Trincos Quebrados

Mau cheiro

Vazamentos

Chão com sujeira de sapatos

Chão constantemente molhado

Equipamentos danificados

Crianças pequenas precisam de limpeza profissional

Um detalhe importante é que crianças requerem um cuidado especial. Na educação infantil e maternal, os banheiros devem se adaptar aos “baixinhos”, como a altura dos sanitários e pias. É importante também que os mais velhos incentivem as crianças a manterem os bons hábitos. Não esquecer de dar descarga e não deixar lixo no chão devem ser ensinados pelo exemplo. O mesmo vale para lavar sempre as mãos!

Limpeza de salas de aula

Nas salas de aula é onde se passa a maior parte do tempo, portanto alguns pontos não podem ser ignorados.

Quadro

Os quadros facilmente se desgastam pelo uso incorreto. Colar cartazes e adesivos, por exemplo, deixa resíduos de difícil remoção. O estrago fica ainda maior com o uso de materiais de limpeza inadequados como esponjas, álcool e produtos multiuso.

Ventiladores e Ar Condicionado

Ventiladores e Condicionadores de Ar também são fontes frequentes de problemas respiratórios no ambiente escolar. Para evitar isso, todas as unidades devem ser regularmente limpas.

Cortinas

Se as suas salas de aula possuem cortinas, elas também exigem atenção. O tecido pode acumular ácaros, mofo e poeira, sem contar as manchas que prejudicam bastante a imagem da sua escola. Por isso, elas devem estar sempre limpas e secas.

Recomendamos que as escolas levem regularmente suas cortinas a uma lavanderia profissional. Ela utiliza produtos e processos adequados para essa limpeza sem danificar o tecido, garantindo sua beleza e prolongando sua conservação.

Cadeiras

Mesas e cadeiras são alvos frequentes de vandalismo nas escolas. Os problemas não se resumem a riscos, arranhões e rachaduras. São comuns anotações e desenhos de lápis e caneta, resíduos de colas, adesivos, chicletes, alimentos, muco e até sangue.

O ideal é escolher móveis protegidos contra tinta, além de conscientizar os alunos a cuidar bem da sala de aula. Mas isso não evita a necessidade da limpeza diária!

Chão, paredes e teto

Por fim, existem detalhes que não podem ser deixados de lado, como a limpeza geral de chão, paredes e teto. Com o intenso fluxo de pessoas pela escola, é natural que essas superfícies também precisem de cuidados.

Uso de papel-toalha reciclado em áreas críticas

Em hospitais públicos principalmente, é muito comum a utilização de papel-toalha reciclado. E não apenas em banheiros, mas também em refeitórios e para a limpeza de superfícies diversas. Como o papel é descartado após esse uso, imagina-se que não haveria problemas nisso.

Entretanto, essa prática não é nada recomendável, especialmente em áreas críticas, devido ao maior risco de contaminação.

Locais onde ocorrem procedimentos invasivos, espaços frequentados por pacientes de risco, áreas de descontaminação e similares exigem máximo cuidado. Mas cozinhas e locais de preparação de comida são igualmente considerados áreas críticas!

Nesses ambientes, a utilização de papéis reciclados também não é indicada. O papel reciclado é suscetível ao mau cheiro e possui um poder de absorção mais fraco. Isso porque suas fibras estão organizadas de forma aleatória devido ao processo de reciclagem.

E o pior: esse papel ainda pode ter se contaminado na origem, durante a sua própria produção. Portanto, para segurança da sua instituição de saúde e seus pacientes, não use papéis reciclados na limpeza de áreas críticas.

Uso de pano de chão durante a limpeza

Muita atenção com isso, pois panos de chão não podem ser utilizados para limpeza e desinfecção de nenhuma área hospitalar.

Ao torcer o pano para secá-lo e continuar a limpeza, o próprio encarregado do serviço fica exposto a agentes infecciosos. E, mesmo usando luvas, é possível que essa pessoa entre em contato com a água contaminada. Ou seja: ela estará sujeita a contrair doenças e seguirá espalhando contaminantes, o que amplia o risco para os outros.

Indisciplina Escolar

No início de 2015, foi divulgado o resultado de uma pesquisa feita pela OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico) que aponta o Brasil como sendo o país que mais perde tempo em sala de aula contendo a indisciplina dos alunos.

Essa organização pesquisa dados em países como Finlândia, Suécia, República Tcheca, Malásia, Holanda, Estados Unidos, México, Estônia, França, Canadá, Chipre, entre outros.

Os resultados apontaram números alarmantes sobre o uso do tempo em sala de aula no Brasil:

20% do tempo é utilizado para acalmar os alunos e organizar a classe

13% do tempo é utilizado para lidar com assuntos burocráticos

67% do tempo, pouco mais da metade, é usado para a aula propriamente dita

Para ter uma ideia da situação, a média do OCDE é de 13% para as questões disciplinares.

O que é um aluno-problema?

Um aluno que conversa muito?

Que tem um comportamento agressivo ou expansivo que acaba atrapalhando a aula?

Que foi mal alfabetizado e tem dificuldades na escrita?

Que apresenta algum transtorno de aprendizagem?

Que tem hiperatividade, TDAH ou Síndrome de Asperger?

Ao certo não há um consenso sobre quais são as características de um aluno-problema.

Rotular os alunos como sendo um problema e transferir a culpa do fracasso escolar para o próprio educando parece ser algo perverso, sabendo que lidamos com crianças e adolescentes que, muitas vezes, têm dificuldades em compreender o que sentem e explicar ou resolver seus conflitos de maneira madura.

A indisciplina escolar pode começar sendo tratada assim: despindo os alunos de rótulos e tendo uma visão mais otimista sobre a educação.

Fazer longos discursos em sala de aula sobre a importância de estudar, lembrar aos alunos que o conhecimento é para eles e não para o professor,

passar 20 minutos dando bronca, são atitudes que vão contribuir para a indisciplina pelo simples fato de isso gerar tédio nos seus alunos.

A reflexão sobre nossas ações deve ser parte do cotidiano, não apenas no âmbito profissional. Repensar significa comemorar os acertos e corrigir os erros — este é o caminho que nos leva ao sucesso.

Há uma série de ações, das mais simples às mais complexas, que precisamos pensar a respeito de nossa prática dentro e fora da sala de aula.

Manusear os alimentos após brincadeiras

Higiene: O primeiro aspecto é a limpeza. Lavar as mãos antes do início do preparo e diversas outras vezes durante o processo é fundamental, assim como a limpeza dos equipamentos que serão usados, desde facas a liquidificadores, e, claro, a higienização dos alimentos, sobretudo as folhas. Tudo deve ser limpo antes de ser usado.

Um outro cuidado que parece óbvio, mas precisa ser enfatizado é manter animais e insetos longe das comidas. Deve-se prestar atenção até mesmo com pequenas rachaduras e defeitos nas bancadas e nas tábuas de corte, pois podem acumular muita sujeira.

Separar os alimentos: Outra recomendação da OMS é separar os alimentos crus dos cozidos para evitar a contaminação cruzada. "Alimentos crus, especialmente carnes, peixes e seus derivados, podem conter micróbios perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos, durante sua preparação ou armazenamento"

Temperatura: Para evitar a contaminação também pode-se usar a temperatura ao seu favor. Uma temperatura acima de 70° C tem a capacidade de matar a maior parte dos micróbios presentes nos alimentos.

Por isso, um cozimento adequado da comida pode ser essencial para evitar doenças. "Para ter certeza do cozimento completo, principalmente em carnes bovinas e de frangos, deve ser verificada a mudança da cor e textura na parte interna do alimento"

Armazenamento: Um dos principais fatores para a qualidade e sobrevida dos alimentos é armazená-los de forma correta. Os legumes, por exemplo, podem ser usados e reutilizados sem que, por isso, percam suas principais características nutritivas.

Procedência: Uma última consideração que se deve ter, mas não menos importante, é saber a procedência do alimento. Ou seja, é preciso verificar desde o estabelecimento comercial que você vai comer ou comprar os produtos, a ler as embalagens e rótulos, para ver se ele tem as condições adequadas para ingerir e conservar.

Contaçon de história sobre higiene do corpo

Era uma vez um menino chamado João. Ele fugia do banho tal como o gato foge do cachorro, como o rato foge do gato... e não adiantava correr atrás dele, quanto mais corria, mais ligeiro ele era. Não gostava de banho, de escovar dentes... pentear o cabelo, nem pensar... suas roupas sempre estavam sujas e remendadas... como era difícil fazê-lo trocar de roupas!

Na escola, ninguém conseguia ficar perto dele. O cheiro era horrível! Os meninos mais velhos caçoavam dele, chamando-o de João Cascão. Porém, com o tempo, ele nem ligava. Ele adorava as histórias em quadrinhos do Cascão.

Mas um dia, algo começou a incomodá-lo. Uma coceira na perna. Outra coceira no nariz.... de repente, o corpo estava todo coçando.

E coça, coça, coça...

– Mamãe! Mamãe, me salva!!!

– O que foi João???

– Meu corpo todo está coçando, não aguento mais coçar! Até dentro dos meus pensamentos está coçando!

E lá foi a mamãe do João contar a razão de tanto se coçar: falta de banho!

– A gente tem que tomar banho todos os dias, pois estamos sempre nos movimentando e suando. E se a gente não toma banho, o corpo fica com cheiro ruim. O cabelo fica todo emaranhado e com cheiro ruim também.

E temos que trocar de roupa todos os dias, sempre usar roupas limpas e cheirosas. Se a gente não cuidar da nossa higiene, além de ficar sujo, podemos ficar doentes!

E o João resolveu encarar o chuveiro... mas só se molhou! Nada de xampu e sabonete, nada de pente, nada de trocar de roupa... E saiu felizão do banho.

– Mas João, isso não é banho! Tem que usar os produtos de higiene, senão só vai piorar o seu cheiro!

João parou de se coçar, mas passou a feder cada vez mais! Parecia cheiro de cachorro molhado. Eca! Sua mãe não sabia mais o que fazer. Então, aconteceu algo que o João não esperava...

– ... uí, que dor de dente! Mamãe! Mamãe, me ajuda!!!

– Filho, só o dentista pode te ajudar agora. Mas ele não vai te atender se você chegar fedendo desse jeito no consultório!

Não teve jeito! João entrou no chuveiro e molhou o corpo. Passou o xampu no cabelo e esfregou... nada de espuma! Passou o xampu de novo, esfregou, esfregou e nada de espuma! É, acho que o cabelo do João estava bem sujinho. Ele passou xampu diversas vezes no cabelo até que a espuma apareceu... e o seu cabelo ficou limpinho! Passou o sabonete no corpo todo, ah... que delícia de banho!

Arrumou o cabelo, colocou roupas limpas e foi até o dentista!

– Uiiii, mas menino! Quanto tempo faz que você não escova os dentes???

João se envergonhou. Baixou a cabeça.

– Não me lembro... mas por favor, faz o meu dente parar de doer!

– Para o seu dente parar de doer, vou ter que fazer um procedimento aqui. Mas você tem que me prometer que de hoje em diante vai cuidar dos seus dentes! Tem que escovar os dentes sempre após as refeições, nunca dormir sem escovar os dentes, usar o fio dental e me visitar a cada 6 meses. Se a gente não escova os dentes, os bichinhos da cárie vem no nosso dente e nhoc! nhoc! nhoc!

– Sim, eu prometo!!!

E o dentista cuidou do dente doente do João. Lhe deu uma escova de dentes novas, fio e creme dental. João também prometeu a sua mamãe que ia tomar banho todos os dias também!

Assim que chegaram em casa, mamãe foi preparar um lanchinho para o João. Quando estava pronto, ele veio voando para comer, estava com fome. E comeu... comeu...

– João, você lavou as mãos?

-Ãh? Quê? Ah, sim mamãe (fazendo figa com os dedos nas costas)

Não deu outra... algum tempo depois, ele começou a chorar com dor na barriga. Sua mãe pediu para ver as mãos dele e as suas unhas estavam grandes e cheias de sujeira!

-João, meu filho! Tem que lavar as mãos antes das refeições e sempre cortar as unhas, para que a sujeira que fica embaixo dela não entre na comida e faça mal a sua barriguinha!

Mamãe cortou as unhas do João, deu um remedinho e ele foi dormir. Depois, acordou mais disposto e feliz!

João aprendeu a lição! Higiene é sempre boa, higiene é uma delícia! Na escola, agora todos querem ficar perto dele, brincar e se divertir!

Ninguém mais o chama de João Cascão, agora ele é o João Limpão!

O João passou e a história acabou,

quem gostou bate palma!

Hábitos de higiene para crianças

Seja o exemplo.

Uma atitude que vai ajudar seu pequeno a compreender cada uma das atividades de higiene realizadas é narrar o que você está fazendo. Enquanto ele estiver observando você lavar as mãos, limpar bem os espaços embaixo das unhas e pentear os cabelos, você pode narrar o passo a passo do processo.

Algumas crianças fazem birra na hora do banho, ou no momento de escovar os dentes. Outras resistem na hora de fazer a própria cama. Forçá-las a realizar essas atividades pode não ser a melhor saída, já que se cria um momento de interação negativa.

Uma opção para contornar essa situação de forma positiva e conciliadora é pedir a opinião de seu filho e dar a ele poder de escolha sobre algum aspecto

da atividade. Por exemplo, ele não pode escolher se vai tomar banho ou não, mas pode decidir qual shampoo ou sabonete quer utilizar.

Outra forma de ajudar na solidificação dos hábitos de higiene na rotina é associar alguns momentos e tarefas à música ou contação de histórias. Por exemplo, há canções infantis que falam sobre escovar os dentes, pentear os cabelos, manter as unhas limpas e limpar os ouvidos.

Se você percebeu que seu filho tem muita dificuldade ou se nega a realizar alguma atividade, como pentear os cabelos, procure conversar com ele sobre o assunto.

Descubra o que o está impedindo de realizar a tarefa, assim ficará mais fácil de combater o problema na raiz.

Um exemplo: muitas crianças têm o couro cabeludo sensível e evitam pentear os cabelos, reclamando de incômodo. Se esse for o caso de seu pequeno, procure escovas de cabelo com cerdas mais suaves.

Hábitos saudáveis de higiene pessoal que são aprendidos na infância, perdurarão por toda a vida.

Mostrando a importância da higiene, da obediências aos mais velhos e que não há monstros nem fantasmas andando pela casa a noite, é uma história que ensina regras e valores sociais do dia a dia.

Tem crianças pequenas que se assustam com o bicho-babão (só nos primeiros instantes), mas vão se afeiçoando ao personagem no decorrer da histórias e acabam interagindo e até mesmo ajudando o babão. Projetos escolares sobre higiene e limpeza utilizam essa história para reforçar, ou dar início, ou encerramento das suas atividades!

Propostas para sala de aula na educação infantil e fundamental baseadas em "O Bicho Babão Papão":

Imagens de banhos diferentes (rio, chuva, cachoeira);

Usar som ambiente de barulhos de água;

Colar adjetivos e substantivos relacionados na sala;

Usar roupa de praia num dia da semana;

Contação de história sobre higiene corporal;

Atividades manuais para a confecção de material visual, tátil e sonoro sobre higiene e banho:

Chuveiro de lata, ou garrafa Pet;

Construir "Pau de Chuva" para ouvir o som da água;

Caixa das sujeiras: as cores e o lixo;

Tatuagem com batata e guache p/ limpar depois;

Inventar uma máquina da limpeza com qualquer coisa.

A higiene corporal deve ser tratada como condição para a vida saudável. A aquisição de hábitos de higiene corporal deve ter início na infância, destacando-se a importância de sua prática sistemática.

A infância é uma das fases mais decisivas na construção de condutas e a escola como uma instituição social é privilegiada pelo fato de poder desenvolver trabalhos sistematizados e contínuos. Os alunos precisam responsabilizar-se com a crescente autonomia por sua higiene corporal, percebendo-a como fator de bem-estar e como valor da convivência social.

A educação não deve se limitar a apenas informar, pois somente se tornará efetiva quando promover mudanças de comportamentos. A comunidade escolar não deve apenas contribuir para que os alunos adquiram conhecimentos relacionados com a saúde.

Uma coisa seria ensinar higiene e saúde. Outra coisa é agir no sentido de que todos os que estão no ambiente escolar adquiram, reforcem ou melhorem hábitos, atitudes e conhecimentos relacionados com higiene e saúde."

Contar, ouvir histórias, dramatizar, cantar, dançar, escrever, desenhar entre outras atividades, constituem meios prazerosos de aprendizagem. O agir pedagógico deve atender às reais necessidades das crianças, deve ser criativo, flexível, atendendo à individualidade e ao coletivo.

Quando falamos em higiene não falamos somente da higiene individual, mas também da coletiva. Para que tenhamos higiene e um corpo saudável, necessitamos de água potável, tratamento de esgoto, tratamento do lixo, ou seja, de um bom saneamento básico, pois são primordiais à nossa vida, porém se não forem tratados da forma correta, são grandes focos de disseminação de doenças. Devemos objetivar um ambiente e relacionamento familiar adequado, e cuidados com o corpo.

O banho deve ser diário com muita água e sabonete. O banho tem como objetivo, eliminar as impurezas depositadas sobre a pele, as células mortas, e

o óleo natural eliminado pelo suor, que quando não são retirados podem se transformar num ambiente muito propício para a colonização de bactérias e fungos que acabam por determinar o aparecimento de moléstias cutâneas, que podem evoluir para problemas orgânicos muito mais sérios como: febre reumática, nefrites, etc.

Aproveitando a hora do banho, lave os cabelos, massageando-os por alguns minutos, faça a higiene das dobras cutâneas, os espaços interdigitais (entre os dedos), axilas, órgãos genitais e os espaços subungueais (embaixo das unhas, que devem ser sempre mantidas curtas), onde ficam escondidos ovos de vermes intestinais, bactérias e fungos. O couro cabeludo deve ser lavado pelo menos três vezes por semana para remover a oleosidade, a poeira e a caspa.

No banho devemos observar nosso corpo, enquanto nos lavamos, e ao menor sinal de um problema tais como manchas, pintas ou bolhas, (que podem denunciar, por exemplo, micose, escabiose (sarna), pediculose (piolho), piodermites (infecções), etc., caso ocorra algum problema deve-se procurar um médico, para que o mal possa ser cuidado o mais cedo possível. É importante incentivar as crianças ao hábito do banho, pois proporcionará um bem-estar, significando para as mesmas, momentos de relaxamento, deixando sua pele livre de impurezas, dando ênfase às crianças para estarem asseadas, tanto com o corpo, como também com suas roupas.

Os dentes são partes do nosso corpo, que merecem cuidados especiais, devendo ser escovados no mínimo três vezes ao dia, principalmente após as refeições. Evitar balas, chicletes e refrigerantes é uma medida que ajuda a prevenir e muito as cáries, bem como, a ingestão de pão integral e algumas frutas que favorecem a limpeza dos dentes.

É necessária também a escovação da língua, pois é nela que ficam a maior parte das bactérias, causando o mau hálito.

As crianças devem ser conscientizadas pelos adultos de que a higiene bucal proporcionará a elas uma dentição saudável, bom hálito e bem-estar.

A melhor prevenção contra as doenças é um organismo bem alimentado. Os alimentos que são utilizados crus (normalmente vegetais, legumes ou frutas) devem ser muito bem lavados antes de serem consumidos, pois a ingestão de alimentos contaminados pode levar a infecções muito graves, tanto ao nível de cavidade orais, quanto intestinais.

Nos ferimentos em que ocorre rompimento da pele, com sangramento ou não, o que se deve fazer de imediato é lavar o local com água corrente (tratada) e

sabão, o que já estará prevenindo o aparecimento de infecções futuras; após pode-se usar merthiolate ou mercúrio cromo. Nas queimaduras, não deve ser colocados pó de café, pasta de dente ou açúcar etc.

Em casos de urgência procurar ajuda médica.

Sempre que o assunto for higiene, temos por conhecimento somente higiene na base da limpeza, porém é necessário estarmos conscientes de que a postura corporal também é um tipo de higiene e deve estar inserida em nosso dia a dia.

Observam-se com frequência que as crianças adotam certas posturas, seja na escola ou em casa, que passam despercebidas aos olhos dos adultos, podendo acarretar uma gama de fatores prejudiciais à saúde corporal das crianças.

É de suma importância que as crianças adquiram o hábito de uma postura correta, estimuladas pelos adultos para manter o corpo em boa forma, pois posturas viciosas afetam a coluna, prejudicando futuramente a estética e saúde do corpo.

As crianças têm como base os adultos, utilizando-os como exemplo. Os adultos são responsáveis pelos reflexos, tanto internos quanto externos das crianças.

A postura são cartões de visita para estes dois mundos, o corpo transmite as linguagens vividas pelo mundo adulto.

Discute-se sobre higiene, que norteia o ser humano em todos os espaços para uma melhoria de vida, em boas condições de saúde, equilíbrio emocional, físico, ambiental e acima de tudo, boas condições de saúde mental, um dos fatores para o equilíbrio entre o corpo e a mente.

As questões que englobam uma vida saudável estão relacionadas à saúde mental. Tudo o que pensamos a nosso respeito, traz consequências boas ou ruins. A saúde mental é um dos fatores mais importantes da sexualidade, pois sua função está ligada diretamente à vida psíquica do ser humano.

São com essas ligações que o indivíduo consegue ter a harmonia nas relações pessoais e interpessoais, adaptações ao meio, com harmonia e felicidade.

Nas Instituições Educacionais, o educador, sendo um mediador das atividades, poderá incluir nos seus planejamentos o hábito também de ouvir músicas

clássicas, fazer passeios, piqueniques, enfim procurar fazer de sua aula, uma aula capaz de incentivar e preservar a higiene mental.

A criança deve ser incentivada pelos adultos a formar hábitos que contribuam para um comportamento social adequado, possibilitando sentir-se bem. Devem ser estimulados também sentimentos de respeito, bondade, valorização da vida, combatendo sentimentos como o egoísmo, a inveja, que prejudicam a mente e o coração.

É muito importante que a criança aprenda a separar o que é positivo para a vida e o que não é. Deve eliminar o lixo interior que com as experiências vividas acabam por ficar em sua mente em seu emocional.