

2. OBJETIVOS DO CAPÍTULO

- Estimular a adoção de hábitos de higiene básica, como lavar as mãos antes das refeições, antes de ir ao banheiro e depois de usá-lo.
- Entender a importância de estar com as vacinas em dia.

3. APOIO AO TRABALHO

3.1. Hábitos de higiene básica

A adoção de hábitos de higiene básica inclui lavar as mãos antes das refeições, antes e depois de ir ao banheiro. A lavagem das mãos inclui a lavagem das unhas e dos dedos, esfregando-os bem com a espuma do sabonete. Esse procedimento é necessário, pois nossas mãos tocam em vários objetos, móveis, roupas, sapatos etc. que podem estar contaminados com microrganismos patogênicos, ou seja, seres microscópicos que podem causar doenças.

Os ferimentos também precisam ser cuidados adequadamente. No caso de uma queda é importante verificar se, além das escoriações na pele, houve também algum dano interno, como a ocorrência de uma fratura. Nessas situações é indicado limpar a escoriação com água limpa e sabão, enxugar com toalha macia, com pequenos toques, sem esfregar. O uso de medicamentos, como antissépticos, por exemplo, deve ser prescrito por um (uma) profissional médico(a). Para verificar se houve dano interno, como uma fratura, por exemplo, também deve-se procurar um(uma) profissional médico(a). Só ele(ela) terá condições de avaliar se houve ou não algum dano ósseo.

Independentemente de uma pessoa estar doente, visitas regulares ao médico são indicadas, pois elas podem prevenir doenças se

forem diagnosticadas precocemente, retardando ou evitando a evolução delas.

Se houver possibilidade, acesse o material do projeto “Higiene e comportamento pessoal”, do SESC e aprenda mais sobre a importância de se manter hábitos de higiene básica. Link: <www.sesc.com.br/mesabrazil/cartilhas/cartilha2.pdf> (acesso em: maio 2016).

3.2. Vacinação

A vacinação é uma forma eficaz de prevenir doenças, tanto para a saúde individual quanto coletiva. Quanto maior for o número de pessoas vacinadas em determinado território, mais difícil fica de uma doença se espalhar. No Brasil, o Programa Nacional de Imunizações (PNI), do Ministério da Saúde, contribui para as ações de vacinação. Por meio da vacinação já foram erradicadas no país, doenças como a varíola. Nos últimos 22 anos, há ausência de registro de paralisia infantil, e de sarampo, há 10 anos.

Aos 6 anos de idade, recomenda-se a vacinação de crianças contra gripe (influenza sazonal), e o reforço contra poliomielite, difteria, tétano, coqueluche e meningite meningocócica.

Para mais informações sobre o assunto, consulte sites idôneos sobre vacinação no Brasil, como o do Ministério da Saúde/Programa de vacinação, o da Sociedade Brasileira de Pediatria, Calendário Febraço, Calendário da Sociedade Brasileira de Imunizações e o Calendário do Programa Nacional de Imunizações.

Gripe (influenza sazonal): é uma gripe mais grave que a comum, infecciosa e contagiosa, causada por um vírus, que ataca as vias respiratórias. Crianças e idosos são comumente mais afetados. Essa vacina é ministrada gratuitamente em crianças até os cinco anos de idade. Após, só em clínicas privadas.

Poliomielite: ou paralisia infantil é uma doença contagiosa causada por um poliovírus, que acomete principalmente crianças pequenas, que ainda não adquiriram hábitos de higiene. No Brasil, o último caso registrado data do fim da década de 1980. Está considerada erradicada do país, mas o vírus ainda está ativo em alguns países da África e Ásia.

Difteria: também conhecida como crupe, é uma doença respiratória causada por uma bactéria, sendo a infecção da faringe a mais importante. Acomete principalmente crianças em idade pré-escolar que não foram vacinadas.

Tétano: é uma infecção grave, não contagiosa, transmitida por uma bactéria através de fezes, terra ou plantas que contenham a bactéria, em contato com ferimentos da pele.

Coqueluche- ou tosse comprida: é uma doença do trato respiratório que compromete traqueia e brônquios, transmitida por uma bactéria. O contágio se dá por gotículas de tosse, espirro ou fala. Sua ocorrência é mais comum entre crianças menores de 2 anos.

Meningite meningocócica: inflamação séria das meninges que envolvem o cérebro e a medula espinhal, causada por bactérias. O contágio se dá pelo contato próximo com outras pessoas e aglomerações. Os maiores riscos são em relação aos bebês, crianças e idosos.

Por isso, é importante estar atento às campanhas e aos calendários de vacinação!

3.3. Atividade complementar

Solicite aos alunos que façam desenhos individuais dos hábitos de higiene básica que adotam em casa. Os desenhos deverão ser feitos em uma folha de papel A4, coloridos a gosto e expostos em local visível na sala da aula.

Se houver possibilidade, permita que os alunos observem os trabalhos dos colegas e conversem sobre os hábitos de higiene de cada família. Nesse momento, é válido identificar pontos de igualdade e de diferença entre os hábitos de higiene de cada aluno. Porém, fique atento para que não surjam comentários pejorativos.