

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 visitar o pediatra regularmente.

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. Visita regular ao pediatra

Essa temática é muito importante, pois muitas crianças não gostam de ir ao médico e, com isso, deixam de praticar a prevenção e o autocuidado, tão caros ao desenvolvimento saudável de todas as pessoas.

As crianças devem ir ao médico regularmente, para acompanhar o desenvolvimento de seus corpos, identificar eventuais problemas de saúde ainda em uma fase inicial e aprender a ter cuidados básicos de saúde. Desse modo, as crianças terão sempre sua saúde em dia!

É interessante ressaltar que as crianças não precisam temer a consulta médica do pediatra. Mais que um médico, ele é um amigo da saúde da criança, um aliado no combate a problemas e doenças que podem atingir os alunos.

Vale ressaltar que os médicos pediatras estudaram anos para entender o funcionamento dos corpos das crianças, seus principais pacientes. Esse estudo lhe garantiu muitos conhecimentos que podem ser compartilhados com as crianças e seus responsáveis, durante as consultas médicas. Por esse motivo, é importante dizer que as crianças podem conversar e fazer muitas perguntas aos médicos pediatras. Essa conversa trará mais conhecimento e proximidade aos cuidados com sua própria saúde, incentivando o autocuidado.

Explique para os alunos o que significa manter uma prática preventiva de saúde: conjunto de medidas e práticas que antecipam os

cuidados de saúde, para se evitar doenças. As visitas periódicas ao pediatra têm um forte caráter preventivo.

3.3. Atividade complementar

Reúna os alunos em pequenos grupos (no máximo cinco a seis alunos por grupo) e proponha que um aluno de cada grupo inicie um desenho relativo aos cuidados básicos de higiene.

Cronometre o tempo (1 minuto, por exemplo) e peça-lhes que repassem a folha para o colega ao lado, que deverá continuar o desenho do colega anterior e assim por diante, até que o último aluno do grupo participe ou até que o grupo dê o desenho coletivo por finalizado.

Permita que os alunos troquem ideias e exponham as diferentes maneiras de se representar, por meio de desenho, os cuidados básicos de higiene.

Essa proposta é divertida e estimula a criatividade, além de incentivar os alunos a respeitar as diferenças e dialogar sobre elas.

Depois de prontos, os trabalhos podem ser exibidos em uma parede de destaque na sala de aula.