

By Grupo 13

# O MANUAL SUPER SECRETO DA HIGIENE PESSOAL



# Sumário:

1. Higiene das MãoS ..... pág. 1
2. Higiene Corporal ..... pág. 2
3. Cuidado com os Piolhos ..... pág. 3-4
4. Música dos Piolhos ..... pág. 5
5. Higiene Bucal ..... pág. 6
6. Higiene dos Pés ..... pág. 7
7. Higiene das unhas ..... pág. 8
8. Cuidado com o Ambiente ..... pág. 9
9. Higiene e Alimentação ..... pág. 10
10. Importância da Água ..... pág. 11



# Higiene das mãos

## Passo a passo:

1. Molhe as maõzinhas e ponha uma gotinha de Sabão;  
(cantando "parabens para você", continue no tempo certo...)
2. EnSabo e primeiro a palminha fazendo bastante espuminha;
3. Depois lave as costas das duas mãos;
4. Agora!! Com os dedinhos em formato de gotinha,  
esfregue a pontinha dos dedos e das unhas ate deixá-las limpinhas;
5. Com agua da torneirinha, enxague as maõzinhas para tirar toda sujeirinha;
6. Pra terminar, Enxugue tudo com uma toalhinha ou papel descartável!!



# Higiene Corporal

## itens e como usá-los:

- **Toalha:** Secar o corpinho e o rostinho;
- **Escova de dente:** Para escovar os dentinhos e a linguinha;
- **Sabonete líquido:** Serve para lavar o corpinho e tirar a sujeirinha;
- **Sabonete barra:** Também serve para lavar o corpinho, só não podemos compartilhar;
- **Creme dental:** Usado para ajudar a limpar os dentinhos e protege-los das caries;
- **Xampu:** Usamos para lavar os cabelos e deixa-los limpos e cheirosos;
- **Condicionador:** Usamos ele após o xampu, para hidratar os fios do cabelo e ajudar a desembaraçá-la na hora de pentear;
- **Hidratante:** passamos creme ou óleos para hidratar a pele do corpinho e do rostinho, e também para deixa-los cheirosos;
- **Álcool em gel:** limpador de mãos quando não podemos usar água e sabão;
- **Fio dental:** passamos para limpar entre os dentes, removendo restos de alimentos e placa bacteriana.
- **Bucha:** Esponja usada para ajudar a espalhar o sabonete e esfoliar a pele durante o banho, toda a sujeirinha.



# Cuidado com piolhos<sup>3</sup>

## Passo a passo:

### 1. Identificar o problema:

**Pais:** inspecionem o couro cabeludo da criança sob boa luz. Procurem por:

**Piolhos:** pequenos insetos marrons ou cinza que se movem rápido.

**Lêndias:** ovos dos piolhos, que parecem pontinhos brancos grudados nos fios de cabelo.

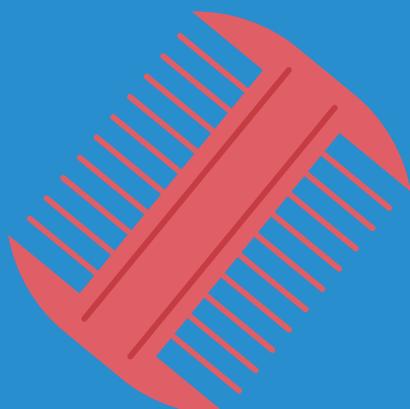
**crianças:** Se você sente muita coceira na cabeça, conte para um adulto.

### 2. Lavar e tratar o cabelo:

use um Shampoo ou loção antipiolho (que você pode comprar na farmácia).

**Pais:** Sigam as instruções do produto (alguns precisam de tempo para agir antes do enxágue).

**crianças:** Durante o banho, fiquem quietinhos enquanto o Shampoo age. Isso ajuda a acabar com os piolhos.



# Cuidado com piolhos<sup>4</sup>

## Passo a passo:

### 3. Pentear com um pente fino:

Após o tratamento, use um pente fino (pente especial para piolhos) para remover os piolhos mortos e as lêndeas.

Sepeare o cabelo em partes pequenas.

Passe o pente da raiz até as pontas, limpando-o em uma toalha a cada passada.

**Pais e crianças:** Este é um momento de paciência, mas funciona! Pode ser legal colocar música ou conversar enquanto faz.

### 4. Higienizar objetos pessoais:

**Pais:** Lave roupas de cama, chapéus e escovas com água quente.

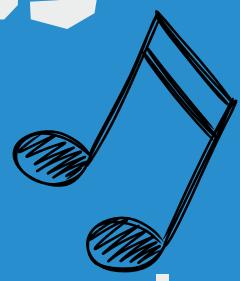
Coloque brinquedos de tecido (como bichos de pelúcia) em um saco plástico por 48 horas para sufocar piolhos.

**crianças:** Não compartilhem pentes, bonés ou travesseiros com outras pessoas.

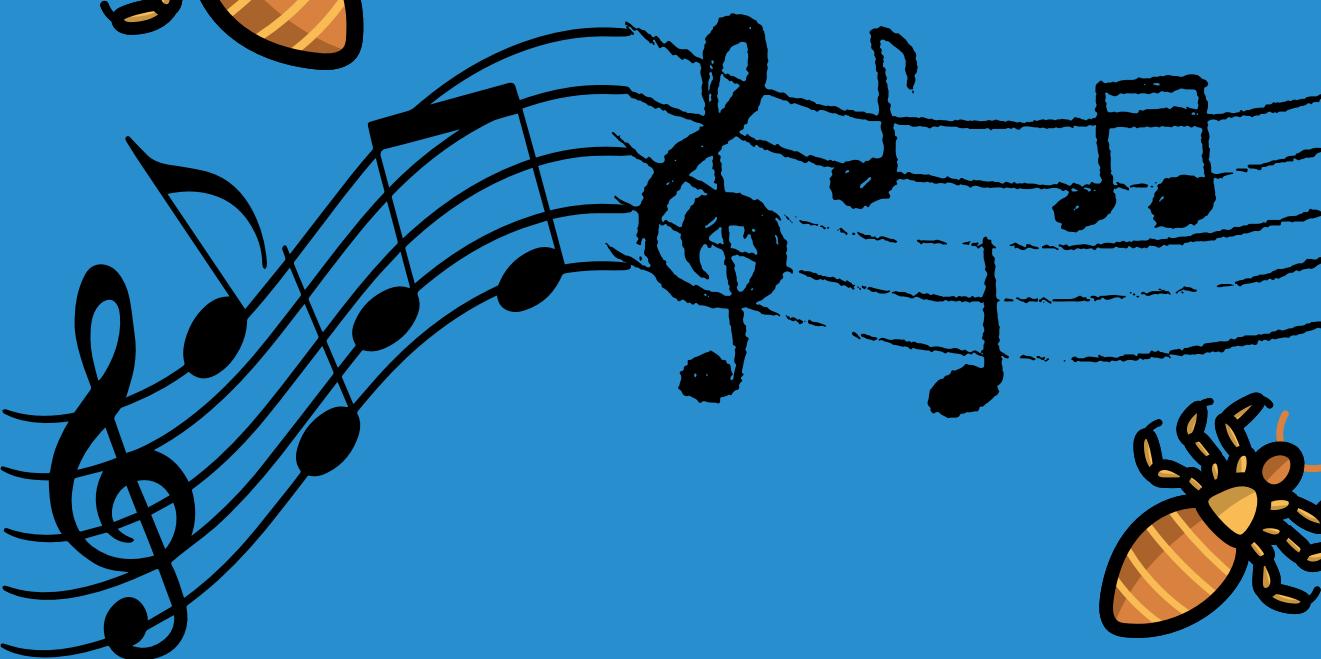


# Música dos piolhos

**Letra:**



Tem um bichinho que é do mal  
É preciso ficar de olho  
Ele gosta de invadir cabeças  
Estou falando do piolho  
Na primeira conceirinha  
Na nuca ou atrás da orelhinha  
Peça logo para a mamãezinha  
Olhar a sua cabecinha



# Higiene Bucal

## Passo a passo:

1. Escove os dentinhos três vezes ao dia, após cada refeição, use fio dental, visite o dentista se possível para acompanhamento!!

2. Aprendendo a escovar os dentinhos da maneira correta:

- Bolinha: Faça movimentos circulares com a escovinha;
- Vassourinha: Na parte de trás dos dentinhos, use a escova como se fosse uma vassoura;
- Trenzinho: Faça um movimento de vai e vem nos dentinhos, como se fosse um trem!

Não se esqueça de limpar a línguinha!!!



# Higiene dos pés

## Passo a passo:

Porque cuidar dos pezinhos?

OS pés ficam suados com o passar do dia,

e podem ter cheiro e sujeira se não forem lavados e secos corretamente!!



1. Prepare o local: Use um balde com água morna ou lave os pés no chuveiro.

2. Molhe bem os pés: Deixe a água alcançar todos os cantinhos.

3. Use Sabão: Passe Sabão nos pezinhos, incluindo entre os dedos.

4. Esfregue suavemente: Use as mãos ou uma esponja macia para esfregar a planta do pé, o peito do pé, o calcinhar e os espaços entre os dedinhos.

5. Enxágue bem: Retire todo o Sabão para não deixar restos.

6. Seque com uma toalha limpa: Principalmente entre os dedos, para evitar fungos.



# Higiene das unhas

## Passo a passo:

### Por que o cuidado das unhas é importante?

As unhas podem acumular sujeira e germes que causam doenças. Mantê-las limpas e bem cortadas ajuda a evitar infecções, machucados e problemas como micose.

1. **Lave as mãos e pés:** Antes de cuidar das unhas, lave bem para remover a sujeira.

2. **Corte as unhas regularmente:** Use um cortador ou tesoura apropriada. Corte reto, sem deixar pontas que possam encravar.

3. **Lixe as bordas:** Se necessário, use uma lixa para deixar as unhas lisinhas.

4. **Limpe embaixo das unhas:** Use uma escovinha ou palito com cuidado para tirar sujeiras.

5. **Evite roer as unhas:** Isso pode machucar e trazer germes para a boca.

6. **Hidrate as cutículas:** Use creme ou óleo, se estiverem ressecadas.



# Cuidado com o ambiente

## Passo a passo:

Por que cuidar do ambiente é importante?

Manter o lugar onde vivemos limpo e organizado ajuda a evitar sujeiras, doenças e acidentes. Um ambiente seguro é mais confortável e saudável para todos!

Passo a passo para ter um ambiente seguro:



1. **Organize os brinquedos e objetos:** Guarde tudo no lugar certo para não tropeçar ou machucar alguém.
2. **Tire o lixo regularmente:** Assim você evita mau cheiro e a presença de insetos.
3. **Limpe as superfícies:** Passe um pano úmido nas mesas, móveis e bancadas para tirar poeira e sujeira.
4. **Cuidado com o chão:** Não deixe água ou líquidos espalhados para evitar escorregões.
5. **Ventile o ambiente:** Abra janelas todos os dias para entrar ar fresco e deixar o ambiente mais saudável.



# Higiene e Alimentação

## Passo a passo:

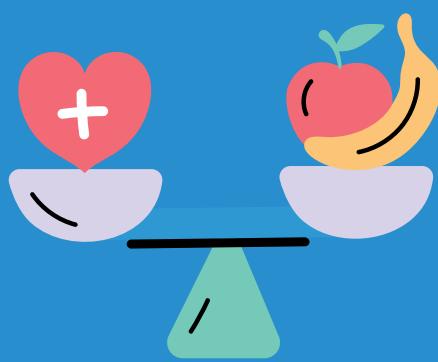
Por que a higiene na alimentação é importante?

Ter cuidado com a alimentação ajuda a evitar doenças causadas por germes que podem estar nos alimentos. Alimentos limpos e frescos deixam o corpo mais saudável e cheio de energia!

Passo a passo para ter sucesso na higiene alimentar:



1. **Lave bem as mãos:** Antes de mexer na comidinha, Sempre lave as mãosinhos com água e Sabão.
2. **Lave frutas e verduras:** Use água corrente e, Se possível, deixe de molho por 15 minutos em água com umas gotinhas de vinagre.
3. **Use utensílios limpos:** Pratos, talheres e panelas precisam estar bem lavadinhos.
4. **Guarde os alimentos corretamente:** Frutas e verduras na geladeira, e os alimentos secos em locais fechados e protegidos.
5. **Evite alimentos estragados:** Não coma nada com cheiro, cor ou sabor diferentes do normal.
6. **Coma alimentos variados:** Inclua frutas, verduras, grãos e proteínas para deixar o corpo fortinho e saudável.



# Importância da Água

## Passo a passo:

### Por que a água é importante?

A água é essencial para o corpo! Ela ajuda a manter a energia, deixa a pele saudável, regula a temperatura e faz tudo funcionar bem, como uma máquina. Sem água suficiente, ficamos cansados e podemos até adoecer.



### Passo a passo para se hidratar bem:

1. Beba água várias vezes ao dia: Mesmo se não sentir sede, lembre-se de tomar água.
2. Leve uma garrafinha com você: Assim, fica mais fácil lembrar de beber água na escola, no passeio ou em casa.
3. Escolha água em vez de refrigerantes: Água é mais saudável e não tem açúcar nem produtos químicos.
4. coma alimentos com bastante água: Frutas como melancia, laranja e melão também ajudam na hidratação.
5. Cuidado nos dias quentes: No calor, o corpo perde mais água, então beba um pouquinho mais.



# Projeto de Extensão

em conjunto com a  
ASSociação Maria de  
Nazaré

