

2024

EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ESCOLA PÚBLICA

CONSTRUINDO HÁBITOS DE AUTOCUIDADO EM HIGIENE PESSOAL



Secretaria Municipal
da Educação



PREFEITURA DE
PALMAS



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE PALMAS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO EM CIÊNCIA E SAÚDE**

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ESCOLA PÚBLICA
CONSTRUINDO HÁBITOS DE AUTOCUIDADO EM HIGIENE PESSOAL**

**LEANDRO GUIMARÃES GARCIA
JOSÉ LAURO MARTINS
CLEBER QUEIROZ LEITE
KATIA GONÇALVES DIAS
TATIANA COSTA MARTINS**

**PALMAS – TO
2024**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Educação em saúde na escola pública [livro eletrônico] : construindo hábitos de autocuidado em higiene pessoal / Leandro Guimarães Garcia...[et al.]. -- 1. ed. -- Palmas, TO : Universidade Federal do Tocantins - Sistema de Bibliotecas, 2024.
PDF

Outros autores: José Lauro Martins, Cleber Queiroz Leite, Katia Gonçalves Dias, Tatiana Costa Martins.

Bibliografia.

ISBN 978-65-87246-60-4

1. Autocuidados de saúde 2. Educação 3. Educação em saúde 4. Higiene pessoal - Aplicações educacionais 5. Saúde - Aspectos sociais I. Garcia, Leandro Guimarães. II. Martins, José Lauro. III. Leite, Cleber Queiroz. IV. Dias, Katia Gonçalves. V. Martins, Tatiana Costa.

24-228267

CDD-370.152

Índices para catálogo sistemático:

1. Autocuidados da saúde : Educação 370.152

Apresentação

Quando se fala em Educação em Saúde, é preciso pensar que o ser humano é único, e que os aspectos biológicos (do corpo físico), psicológicos (da mente, da psique), sociais (do ambiente social, das interações em sociedade) e culturais (do que se produz enquanto história de vida e de sociedade) não se separam, e por isso, a vida na escola é também global.

Global porque a todo momento, no ambiente escolar, e fora dele, as pessoas precisam tomar decisões que dizem respeito a si próprias e às outras pessoas.

E neste sentido, a Cartilha Educação em Saúde na Escola Pública: Construindo Hábitos de Autocuidado em Higiene Pessoal é um carinhoso convite a uma tomada de decisão importante, uma decisão que diz respeito a cuidar do próprio corpo.

Cuidar do corpo faz parte de uma trajetória pessoal em busca de uma vida saudável, e conseqüentemente, mais feliz. A felicidade tem muitas definições, conforme o pensamento de cada pessoa, mas pode existir algo em comum, o fato de a pessoa feliz sentir-se bem.

Por isso, este convite a pequenos cuidados no dia a dia, com relação à Higiene Pessoal, objetiva o bem-estar e autonomia como práticas possíveis que podem gerar momentos felizes, na escola, e fora dela.

Tatiana Martins



Autores

Leandro Guimarães Garcia

Doutor em Ciências Biológicas pela UnB, professor associado do curso de medicina da UFT, professor do programa de pós-graduação em Ensino em Ciências e Saúde da UFT.

José Lauro Martins

Doutor em Ciência da Educação pela Universidade do Minho. Professor adjunto da Universidade Federal do Tocantins, no curso de jornalismo e no Programa de Pós Graduação em Ensino em Ciências e Saúde da UFT.

Cleber Queiroz Leite

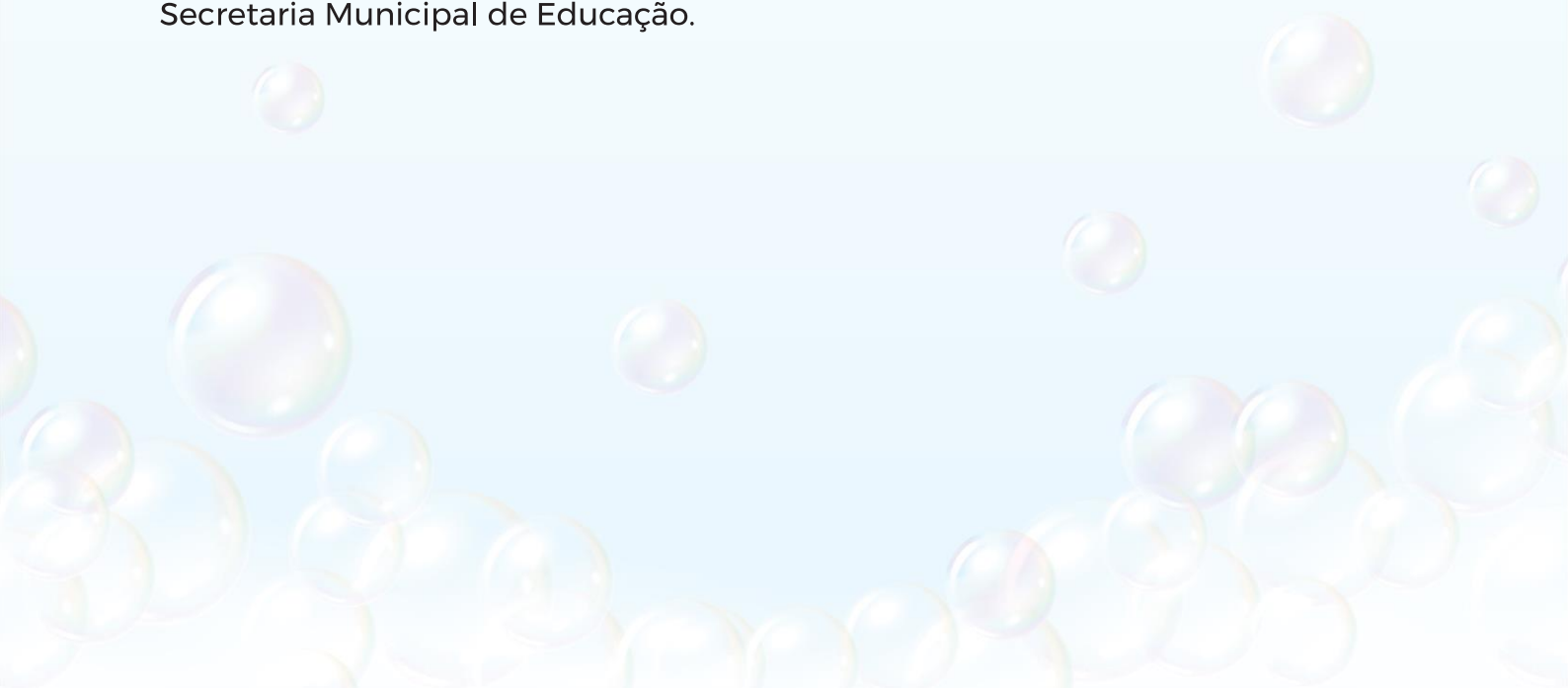
Mestrando em Ensino em Ciências e Saúde, Médico da Atenção Básica de Saúde e Professor do Curso de Medicina da Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida- FESAR, pertencente ao grupo AFYA.

Katia Gonçalves Dias

Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde, professora da Rede Estadual de Ensino/ Seduc-TO.

Tatiana Costa Martins (Revisora)

Pedagoga. Mestre em Ensino em Ciências e Saúde pela UFT. Doutoranda em Educação pela Educanorte/UFT. Técnica em Orientação Educacional na Secretaria Municipal de Educação.





PREFEITURA DE
PALMAS

Prefeitura Municipal de Palmas

Cintia Alves Caetano Ribeiro Mantoan

Prefeita Municipal

André Luiz Torres Gomes

Vice-prefeito de Palmas

Fábio Barbosa Chaves

Secretário Municipal de Educação

Evandro Borges Arantes

Secretário Executivo

Cícera Ribeiro Ferreira Mota Soares

Secretária Executiva

Suiany de Sousa Costa

Superintendente de Gestão Escolar

Francijanes Alves de Sousa Sá

Diretora do Ensino Fundamental

Sumário

Por que devemos lavar as mãos?	08
Quando devemos lavar as mãos?	09
Como devemos lavar as mãos?	09
Por que devemos cortar as unhas?	11
Quando devemos cortar as unhas?	12
Como cortar as unhas?	13
Por que devemos manter os cabelos limpos?	14
Quando devemos lavar os cabelos?	14
Por que é importante lavar o couro cabeludo	15
Como devemos lavar os cabelos e couro cabeludo	16
Por que devemos manter os olhos, nariz e orelhas sempre limpos?	17
Limpeza dos olhos	18
Limpeza do nariz	19
Limpeza das orelhas	20
Por que devemos escovar os dentes?	22
Quando devemos escovar os dentes?	24
Como devemos escovar os dentes?	25
Por que devemos tomar banho?	26
Quando devemos tomar banho?	27
Como devemos tomar banho?	28
Por que devemos usar roupas limpas?	29
Momentos em que você pode escolher roupas limpas	30

Por que devemos lavar as mãos?

Porque lavar as mãos é uma das medidas mais importantes para impedir a propagação de doenças. A higienização adequada das mãos pode impedir que você fique doente e também é capaz de interromper a transmissão de infecções virais, bacterianas e parasitárias para outras pessoas.

Quando lavamos as mãos, mandamos embora esses bichinhos malvados que transmitem doenças.



Glossário

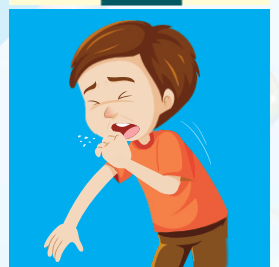
- **Infecções virais:** doença causada por vírus
- **Bactéria:** organismo microscópico unicelular
- **Parasitária:** que vive à custa de outro organismo



Quando devemos lavar as mãos?

- Antes e depois de comer os alimentos;
- Ao chegar em casa, da escola;
- Ao tocar em dinheiro;
- Depois de ir ao banheiro;
- Depois de brincar;
- Após o contato com superfícies e artigos contaminados (por exemplo, o celular, brinquedos e objetos coletivos);
- Após coçar ou assoar nariz;
- Lembre-se de cobrir a boca para espirrar, e lave as mãos.

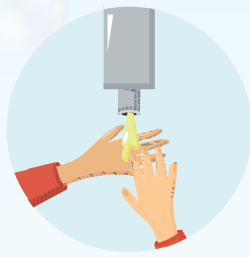
**Quando você achar
que suas mãos estão sujas,
é importante lavá-las.**



Como devemos lavar as mãos?



1) Molhe as mãos;



2) Coloque sabão nas mãos;



3) Esfregue bastante as mãos;



4) Esfregue entre os dedos;



5) Esfregue bem as unhas;



6) Esfregue o pulso;



7) Enxague as mãos;

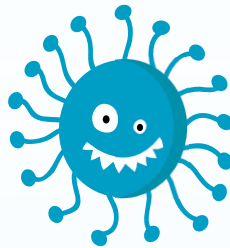


8) Agora é só secar.

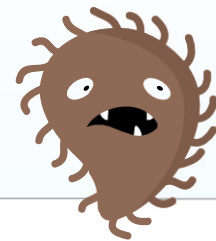


Por que devemos cortar as unhas?

Porque as unhas grandes tendem a acumular sujeira, bactérias e germes. As unhas alojam grande número de microrganismos, quanto maior o seu tamanho, mais facilidade os germes têm para se instalarem no local. “Com isso, aumenta o risco de infecções, principalmente se a pessoa tem o costume de roer as unhas”, pois assim, aumentam as chances de ingerir os germes que ali estão.

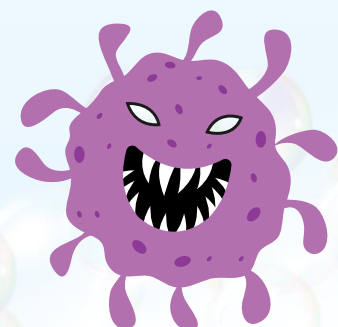
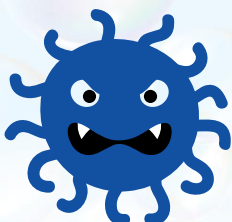


Glossário



Bactérias - organismos microscópicos que possuem uma célula

Germes - microrganismos causadores de doenças



Quando devemos cortar as unhas?



Unhas das Mãos

Frequência: as unhas das mãos, geralmente, precisam ser cortadas a cada 15 dias, dependendo da taxa de crescimento.

Sinais para cortar: corte as unhas quando estiverem começando a ultrapassar a ponta dos dedos, ou quando estiverem visivelmente mais longas, para evitar acúmulo de sujeira e para manter a aparência limpa e cuidada.



Unhas dos Pés

Frequência: as unhas dos pés, normalmente, crescem mais devagar do que as unhas das mãos. Recomenda-se cortá-las a cada quatro a seis semanas, mas isso pode variar.

Sinais para cortar: corte as unhas dos pés quando estiverem ultrapassando a ponta dos dedos, ou quando estiverem muito compridas, para evitar desconforto ao usar calçados.



Como cortar as unhas?

Informação para um adulto:

1 - Posicione a criança de forma confortável. Certifique-se de que ela esteja calma e segura durante o processo.

2 - Utilize um cortador de unhas ou uma tesoura de unhas infantil, especialmente projetada para unhas pequenas e delicadas. Certifique-se de que as ferramentas estejam limpas e afiadas para um corte preciso.

3 - Ao cortar as unhas das mãos, corte-as retas, e não muito curtas, para evitar cortes ou lesões nas pontas dos dedos. Nas unhas dos pés, corte-as seguindo a curva natural da ponta do dedo.



Não corte ou empurre a cutícula das unhas das crianças, pois isso pode aumentar o risco de infecções.

Caso a criança seja pequena ou esteja inquieta, divida o processo de corte em etapas curtas, ao longo do tempo, para evitar sobrecarregar a criança, ou tornar o procedimento estressante.

Por que devemos manter os cabelos limpos?

Primeiro, é importante entender que o couro cabeludo e os fios de cabelo são duas coisas diferentes. Quando falamos em “lavar os cabelos todos os dias”, estamos nos referindo à lavagem do couro cabeludo, não apenas jogando água nos fios.

A higiene dos nossos cabelos faz parte da nossa higiene corporal.

Quando devemos lavar os cabelos?

A periodicidade da lavagem depende de vários fatores, como por exemplo, o tipo do cabelo.

Se o cabelo é mais oleoso, a lavagem deve ser mais frequente. Já o cabelo do tipo seco, a lavagem pode ser mais espaçada.

No verão, quando o calor e a umidade são altos, lavar os cabelos com maior frequência pode ser necessário. No inverno, quando o ar está mais seco, você pode espaçar as lavagens. O mais importante é lavar os cabelos e couro cabeludo sempre que necessário.

Glossário

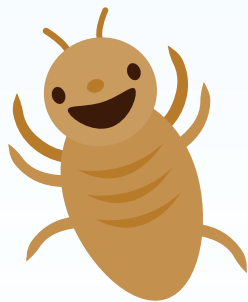
Couro cabeludo – parte da pele que cobre o crânio

Fios de cabelo – estruturas bem finas que crescem a partir do couro cabeludo



Por que é importante lavar o couro cabeludo?

Para evitar o aumento de doenças, como caspa, lesões por fungos, foliculite, alergias e dermatites, e também o famoso piolho.



Glossário

Caspa – conjunto de pequenas escamas que se formam no couro cabeludo.

Fungos – organismos que se alimentam de matéria orgânica morta.

Curiosidades sobre os cabelos:

Naturalmente perdemos de 50 a 100 fios de cabelos por dia;

Se somássemos quanto cada fio de cabelo cresce em um ano, teríamos um fio de cabelo de 16 km.

Como devemos lavar os cabelos e couro cabeludo?

O shampoo deve ser aplicado no couro cabeludo, massageando bem, e não é necessário passá-lo no comprimento dos fios. A limpeza ocorre conforme a água desce pelos fios.



Algumas dicas!

- ▶ Caso você pratique exercícios físicos, e sua cabeça transpire muito, é necessário lavar os cabelos todos os dias. Pessoas que trabalham ou moram em ambientes empoeirados, ou expostos à poluição, podem precisar lavar os cabelos com maior frequência.
- ▶ Lavar o cabelo regularmente ajuda a manter o brilho natural, eliminar a oleosidade, remover resíduos de produtos e prevenir doenças.
- ▶ Para lavar corretamente: molhe os cabelos totalmente, aplique o shampoo no couro cabeludo, massageando suavemente com as pontas dos dedos.
- ▶ Enxágue bem para que a água leve o shampoo pelos fios, remova todo o shampoo.

Por que devemos manter os olhos, nariz e orelhas sempre limpos?

Limpar os olhos, nariz e orelhas é essencial para a nossa saúde e bem-estar.

Vamos explorar os benefícios de manter essas partes do corpo limpas.



Limpeza dos olhos:

- Lave as mãos antes de tocar nos olhos. Certifique-se de lavar bem as mãos com água e sabão, prevenindo a transferência de bactérias e sujeiras para os olhos. Use água limpa para lavar a região externa dos olhos, incluindo as pálpebras.
- Lavar os olhos ajuda a remover poeira, sujeira e bactérias que podem causar infecções oculares. Limpar as pálpebras evita o acúmulo de resíduos e previne infecções oculares.
- Precisamos lavar os olhos/pálpebras todos os dias, principalmente ao acordar. Podemos lavar durante o banho.



Ah, evite esfregar as pálpebras com força, pois isso pode machucar seus olhos.

Glossário

Pálpebras – dobras finas de pele que cobrem e protegem os olhos;

Resíduos – partes que sobram Infecções oculares – microorganismos nocivos que invadem parte do globo ocular.

Limpeza do nariz:

- A lavagem nasal é um procedimento recomendado para limpar a parte interna do nariz, removendo secreções e partículas de poluição, terra, pó ou poeira que podem ser inspiradas, permitindo uma respiração mais fácil, além de prevenir e evitar infecções sinusais e resfriados.
- Para realizar uma lavagem nasal eficaz, é recomendado utilizar uma solução salina isotônica, que pode ser preparada em casa. O uso de acessórios como seringas em agulha, pode facilitar a aplicação da solução nas narinas.
- Lembre-se sempre de remover o excesso de muco do seu nariz. O indicado é realizar o procedimento todos os dias, principalmente em períodos de clima seco.



Solução Salina Isotônica:

é comumente conhecida como soro caseiro.

Em casa, pode ser feita com:

- 1 colher de chá de sal marinho em meio litro de água filtrada, com 1 pitada de bicarbonato de sódio.

Glossário

Secreções – substâncias que saem do corpo para o meio externo;

Infecções sinusais – inflamações da região do crânio formada por cavidades ósseas ao redor do nariz

Limpeza das orelhas::

- Não use objetos pontiagudos para limpar os ouvidos. Limpe apenas a parte externa com um pano úmido.
- A forma correta de limpar a orelha é com uma toalha ou lenço umedecido, preferencialmente após o banho, quando a cera estiver mais mole. O cerúmen (ou cera de ouvido) protege o canal auditivo, mas em excesso, pode causar bloqueios.
- Limpar as orelhas ajuda a evitar acúmulo de cerúmen.
- Manter as orelhas limpas reduz o risco de infecções no ouvido.



Glossário

Cerúmen – substância produzido no canal auditivo;

Canal auditivo – estrutura que leva as ondas sonoras ao sistema auditivo



Dica importante para a limpeza correta das orelhas:

Envolva o pano em volta do dedo e passe suavemente pela orelha, até onde você consegue alcançar. Dessa maneira, a higiene na parte externa é feita sem machucar internamente ou empurrar a cera para dentro.

Evite o cotonete no Canal Auditivo:

O cotonete deve ser usado somente para a limpeza da orelha externa (pavilhão auricular). Evite forçar a entrada do canal auditivo com o cotonete, pois isso pode empurrar a cera, ainda mais, para o fundo da cavidade.



Lavagem com água e sabonete:

Você pode lavar a orelha com água e sabonete, mas tome cuidado para não jogar água para dentro do ouvido. A água pode levar sujeira, micro-organismos e outras substâncias que irritam o tecido interno, gerando infecção e inflamação.



Seja gentil e cuidadoso ao limpar essas áreas sensíveis do corpo, cuide de você e da sua saúde! Ensine seus irmãos e demais familiares a fazerem a higiene adequada.

Posso contar com você?

Por que devemos escovar os dentes?

1. Para não ter cáries:

Escovar os dentes ajuda a remover a placa bacteriana, que é uma camada pegajosa que se forma nos dentes. Caso não seja removida, ela causa cáries. Passando a unha nos dentes, após uma refeição, você pode sentir essa placa, ela é uma massa branca!



2. Para não ter doença na gengiva:

A placa bacteriana também pode irritar as gengivas, levando à inflamação e à doença gengival. A escovação ajuda a remover a placa.

Glossário

Cárie – doença que provoca danos nos dentes

Gengiva – tecido que reveste o osso e serve de sustentação dos dentes



Você sabia?

Para evitar aquele cheirinho ruim na boca:

- Os bichinhos da placa, que ficam nos dentes e na língua, podem deixar seu hálito ruim.
- Para manter sua boca limpa e cheirosa, escove bem os dentes e a língua todos os dias!




Fique saudável!

- A limpeza da boca está ligada a ter um corpo saudável. A escovação remove a placa, remove pedaços de alimentos da boca, e deixa a língua limpa de bactérias.
- A má saúde da boca pode causar doenças do coração e até diabetes!

Cuidar da sua boca é cuidar da sua saúde.

Quando devemos escovar os dentes?

- Após acordar;
- Após as refeições;
- Após consumir alimentos açucarados;
- Antes de ir para a escola;
- Antes de dormir, ao fim do dia.



**Lembre-se que
devemos escovar os dentes,
no mínimo, três vezes ao dia.**



Como devemos escovar os dentes?

1. Como utilizar o creme dental?

- Pegue uma escova e um creme dental;
- Para crianças com até 3 anos, coloque a quantidade equivalente a um grão de arroz cru, de creme dental, nas cerdas da escova de dentes;
- Quando a criança puder cuspir, coloque a quantidade de creme dental equivalente a um amendoim;
- Para crianças, adolescentes e adultos, passe o creme dental de um lado para o outro das cerdas.



2. Escovando, escovando, escovando

- Faça movimentos suaves nas partes de dentro e de fora dos dentes;
- Precisa escovar os dentes da frente e também os de trás;
- Fique atento para a limpeza de todas as regiões dos dentes que mastigam o alimento;
- Escove de forma suave e circular;
- Escove a língua e tenha uma boca saudável.

Dicas!



- Use creme dental com flúor para não ter cáries;
- Troque de escova a cada 3 meses;
- Sempre use fio dental antes da escovação.

Por que devemos tomar banho?

1. Para ter uma boa aparência e ter saúde:

- ▶ O banho remove sujeira, suor, óleos naturais da pele e micróbios;
- ▶ O banho mantém o corpo limpo e tira o mau cheiro;
- ▶ O banho hidrata a pele.

2. Para ficar saudável:

- ▶ Tomar banho todo dia ajuda a impedir doenças de pele.

3. Para relaxar:

- ▶ O banho tira a coceira;
- ▶ O banho diminui a dor;
- ▶ O banho acalma.

4. Para uma sensação de bem-estar:

- ▶ O banho melhora o sono;
- ▶ O banho melhora o humor;
- ▶ Tomar banho é divertido.



Quando devemos tomar banho?

- Após levantar-se para iniciar o dia;
- Antes de deitar-se, ao fim do dia;
- Após jogar bola;
- Quando sentir coceira;
- Quando estiver muito suado.

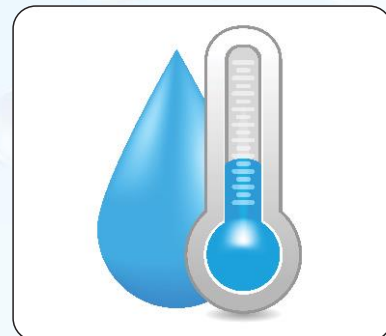


O banho diário deixa você cheio de energia para brincar e estudar!

Como devemos tomar banho?

- **1. Observe a temperatura da água**

A água muito quente pode ressecar a pele.



- **2. Use sabonete**

Caso, ao usar o sabonete, você sinta coceira ou desconforto, avise seu familiar.



- **3. Enxágue completamente seu corpo**

Tire todo o sabão com bastante água. O sabão na pele, se não for retirado, pode causar irritação ou mau cheiro.



- **4. Lave todo o corpo**

Lave todo o corpo, cabelo, costas, orelhas, pescoço, dedos, unhas;

Para uma limpeza eficiente, é recomendado usar uma esponja ou um pano adequado.



- **5. Seque o corpo**

Seque o corpo suavemente para não irritar a pele;



Por que devemos usar roupas limpas?

1. Para ter saúde:

- Roupas sujas podem abrigar micróbios que causam doenças;
- Roupas sujas podem ter sujeira que causa irritação;
- Roupas limpas evitam coceiras.

2. Para ficar sempre limpo:

- Roupas sujas podem acumular suor, gorduras do corpo e ficar com mau cheiro.

3. Para conforto:

- Roupas limpas promovem o bem-estar;
- Roupas limpas dão sensação de frescor e conforto.



Glossário

Micróbios: micro-organismos causadores de doenças.

Momentos em que você pode escolher usar roupas limpas

- Quando brincar e suar bastante;
- Quando praticar atividades físicas;
- Quando sentir coceira;
- Quando estiver com muito suor.



Realize a troca de roupas após cada banho!

**Manter hábitos de higiene pessoal
é cuidar do próprio corpo!**



PREFEITURA DE **PALMAS**

**Secretaria Municipal
da Educação**