



Rfb  
Editora

*A sua editora científica!*



# Creches: Escolas promotoras da saúde

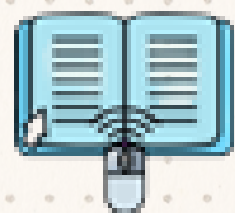


**Dicas práticas que visam a integração  
entre educação e saúde em ambientes escolares**

Maria de Fátima Freitas Nascimento  
Marianne Louise Marinho Mendes  
Cristhiane Maria Bazílio de Omena Messias







Rfb  
Editora

A sua editora científica!

© 2023 Edição brasileira  
by RFB Editora  
© 2023 Texto  
by Autor  
Todos os direitos reservados

RFB Editora  
CNPJ: 39.242.488/0001-07  
www.rfbeditora.com  
adm@rfbeditora.com  
91 98885-7730  
Av. Governador José Malcher, nº 153, Sala 12, Nazaré, Belém-PA, CEP 66035065

**Editor-Chefe**  
Prof. Dr. Ednilson Souza  
**Diagramação**  
Worges Editoração  
**Revisão de texto**  
Autor

**Capa**  
Autor  
**Bibliotecária**  
Janaina Karina Alves Trigo  
Ramos  
**Produtor editorial**  
Nazareno Da Luz

### Conselho Editorial

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA  
(Editor-Chefe)  
Prof. Dr. Laecio Nobre de Macedo-UFMA  
Prof. Dr. Aldrin Vianna de Santana-UNIFAP  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Raquel Silvano Almeida-Unespar  
Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa-UFMA  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ilka Kassandra Pereira Belfort-Faculdade Laboro  
Prof<sup>a</sup>. Dr. Renata Cristina Lopes Andrade-FURG  
Prof. Dr. Elias Rocha Gonçalves-IFF  
Prof. Dr. Clézio dos Santos-UFRRJ  
Prof. Dr. Rodrigo Luiz Fabri-UFJF  
Prof. Dr. Manoel dos Santos Costa-IEMA  
Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Isabella Macário Ferro Cavalcanti-UFPE  
Prof. Dr. Rodolfo Maduro Almeida-UFOPA  
Prof. Dr. Deivid Alex dos Santos-UEL  
Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Maria de Fatima Vilhena da Silva-UFPA  
Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Dayse Marinho Martins-IEMA  
Prof. Dr. Daniel Tarciso Martins Pereira-UFAM  
Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Elane da Silva Barbosa-UERN  
Prof. Dr. Piter Anderson Severino de Jesus-Université Aix  
Marseille







**Catálogo na publicação**  
**Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166**

N244c

Nascimento, Maria de Fátima Freitas

Creches: escolas promotoras da saúde / Maria de Fátima Freitas Nascimento, Marianne Louise Marinho Mendes, Cristhiane Maria Bazílio de Omena Messias. – Belém: RFB, 2023.

96 p.; 50,80 X 28,58 cm

ISBN 978-65-5889-502-2

1. Educação pré-escolar. 2. Saúde mental. 3. Alimentação saudável. I. Nascimento, Maria de Fátima Freitas. II. Mendes, Marianne Louise Marinho. III. Messias, Cristhiane Maria Bazílio de Omena. IV. Título.

CDD.372.21

Índice para catálogo sistemático

I. Educação pré-escolar





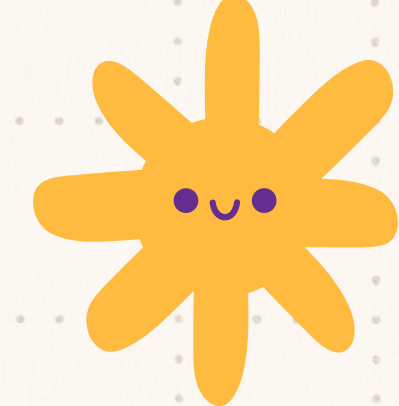
# Agradecimentos

Externamos nossos sinceros agradecimentos à todos os profissionais da educação (docentes e auxiliares de turmas) das Creches Municipais, lotados nas unidades da sede do município de Santa Maria da Boa Vista - Pernambuco, pela participação e colaboração voluntárias nesta pesquisa.

Agradecemos, especialmente, a Secretaria Municipal de Educação - SEDUC, por toda a colaboração e apoio.

Gratidão!





# Sumário

APRESENTAÇÃO	8
DICA I – IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA – PSE	11
Conhecendo as ações desenvolvidas no PSE	13
Como fazer a adesão ao PSE	15
Agora é com você!	17
DICA II – PRIMEIROS SOCORROS: ORIENTAÇÕES PRÁTICAS QUE SALVAM VIDAS	18
O que fazer em casos de : Queimaduras	21
Intoxicação e envenenamento	23
Desmaio	25
Convulsões	27
Fraturas	29

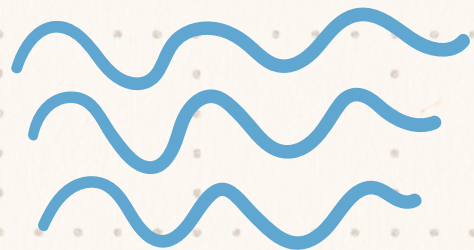


Engasgo	31
Agora é com você!	34
DICA III – MANTENDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E POTENCIALIZANDO A APRENDIZAGEM DISCENTE	35
Sugestões para uma alimentação saudável na educação infantil	37
Agora é com você!	46
DICA IV – CUIDADOS RELATIVOS À SAÚDE MENTAL DE DOCENTES E DISCENTES	47
Como cuidar da saúde mental?	50
Agora é com você!	57
DICA V – A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE BUCAL INFANTIL E OS CUIDADOS NECESSÁRIOS	58
Como cuidar da saúde bucal das crianças ?	61



Passo a passo para criar uma rotina saudável	63
Agora é com você!	68
DICA VI – CUIDADOS CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA	69
Cuidados fundamentais com o corpo	74
Quanto mais nos cuidarmos mais qualidade de vida teremos	85
Agora é com você!	87
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
AS AUTORAS	91
SOBRE AS AUTORAS	92





# Apresentação

A educação e a saúde são áreas de produção e aplicação de saberes destinado ao desenvolvimento humano. Há, portanto, consenso sobre o importante papel das ações de promoção de saúde e educação em saúde desenvolvidas nas escolas, com o intuito de garantir a formação integral dos alunos.

A escola torna-se, portanto, espaço essencial para o desenvolvimento do conhecimento comum e para a integração com a comunidade, encontrando-se nela grande parte da população que demonstra interesse em aprender e residindo grande potencial disseminador de informações, sendo ambiente favorável à promoção da saúde.





Isso exposto, nos dirigimos à você, prezado profissional de educação, em especial, aos que atuam na Educação Infantil, nos espaços das creches.

O presente material instrucional foi construído pensando em você, com a finalidade de refletir questões frequentes sobre a Promoção da Saúde. Além disso, visando a atualização de saberes e fazeres, este material foi elaborado com base em evidências científicas e apresenta dicas práticas que podem facilmente serem realizadas, tanto nas escolas, quanto em casa ou outro local.

Esperamos que ele contribua para sua prática pedagógica e, conseqüentemente, para o processo de aprendizagem dos estudantes e sua formação enquanto pessoas autônomas e protagonistas de suas histórias, incluindo nelas a relevância do cuidado consigo, com o outro e com o meio, de modo a valorizar a sua saúde e a manutenção da mesma.

Almejamos que a leitura desperte o interesse em aprofundar seus conhecimentos cada vez mais sobre o tema.





Vivenciamos um momento no qual o espaço escolar não pode mais restringir-se ao trabalho isolado da sala de aula, sendo essencial que a área da educação e da saúde, bem alinhadas, juntas, possam num trabalho integrado, mudar o curso de vida de milhares de crianças, de modo harmonioso, criando estratégias adequadas para ambas.

As autoras informam que o presente material instrucional está longe de esgotar a temática e compreendem que tal material deve ser disponibilizado como contribuição da pesquisa, em termos sociais e educacionais, àqueles que inspiram novas atitudes frente a promoção da saúde!

Aproveitamos o espaço para dar instruí-los sobre a sua utilização:

- Faça a leitura integral e procure seguir suas instruções;
- Mantenha a mesma em um lugar próximo, para sempre que necessário, consultá-la novamente ;



Boa leitura!





Rfb  
Editora

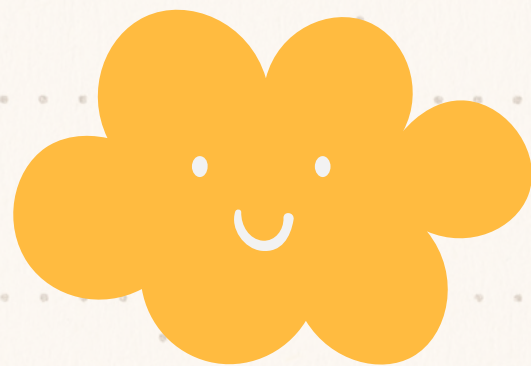
A sua editora científica!

## Dica 1 - Implantação do Programa Saúde na Escola - PSE

O Programa Saúde na Escola (PSE), é uma estratégia de integração da saúde e educação para o desenvolvimento da cidadania e da qualificação das políticas públicas brasileiras. É uma política intersetorial da Saúde e da Educação, que foi instituído em 2007 pelo Decreto Presidencial nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007. As políticas de saúde e educação voltadas às crianças, adolescentes, jovens e adultos da educação pública brasileira se unem para promover saúde e educação integral.







A intersectorialidade das redes públicas de saúde e de educação e das demais redes sociais para o desenvolvimento das ações do PSE implica mais do que ofertas de serviços num mesmo território, pois deve propiciar a sustentabilidade das ações a partir da conformação de redes de corresponsabilidade. A articulação entre Escola e Atenção Primária à Saúde é a base do Programa Saúde na Escola. Cabe à escola, em comunhão/parceria com outras entidades implantarem ou implementarem tão relevante programa.



## Conhecendo as ações desenvolvidas no PSE:

Os desafios para a promoção de iniciativas que envolvam as pautas saúde e educação devem estar pautadas nas seguintes ações:

- Ações de combate ao mosquito *Aedes aegypti*;
- Promoção das práticas corporais, da atividade física e do lazer nas escolas;
- Prevenção ao uso do álcool, tabaco, crack e outra drogas;
- Promoção da cultura de paz, cidadania e direitos humanos;
- Prevenção da violência e dos acidentes;
- Identificação dos educandos com possíveis sinais de agravos de doenças em eliminação;







- Promoção e avaliação de saúde bucal e aplicação tópica de flúor; verificação da situação vacinal;
- Segurança alimentar e nutricional e da alimentação saudável e prevenção da obesidade;
- Promoção da saúde auditiva e identificação de educandos com possíveis sinais de alteração;
- Direito sexual e reprodutivo e prevenção de DST/AIDS;
- Promoção da saúde ocular e identificação de educandos com possíveis sinais de alteração;
- Prevenção à Covid-19





## Como fazer para aderir ao PSE ?

A adesão ao PSE é um processo de pactuação de compromissos a serem firmados entre os secretários municipais de saúde e educação com os Ministérios da Saúde e da Educação. Ocorre via preenchimento das informações das escolas participantes do Programa no Portal e-Gestor do Ministério da Saúde a cada dois anos. O processo de adesão gera o Termo de Compromisso que representa as responsabilidades dos setores da Saúde e da Educação com o desenvolvimento local do PSE.








Diante desse compromisso, anualmente os profissionais de saúde e de educação trabalham de maneira intersetorial para desenvolver atividades de promoção da saúde e prevenção de doenças nas escolas pactuadas, promovendo assim um ambiente saudável nas escolas.









## Agora é com você!




Veja com a gestão escolar se o município já está inserido no PSE;



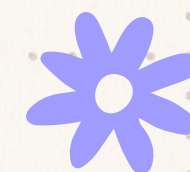
Solicite a atuação efetiva dos profissionais da área da saúde em parceria com os profissionais da educação no desenvolvimento de atividades que propiciem a promoção da saúde;



Caso o município ainda não tenha feito a adesão, aproveite para lhes informar da importância do programa e os incentive a fazer isso. Quantos antes, melhor!



Em parceria, busque implementar projetos pedagógicos que possam contribuir cada vez mais para uma conscientização do que é saúde, de modo que toda a comunidade a vivencie de maneira autônoma e com responsabilidade.





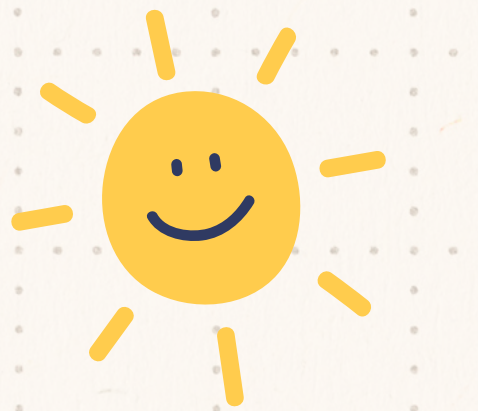


## **Dica 2 - Primeiros Socorros - orientações práticas que salvam vidas**

Podemos definir primeiros socorros como sendo os cuidados imediatos que devem ser prestados rapidamente a uma pessoa, vítima de acidentes ou de mal súbito, cujo estado físico põe em perigo a sua vida, com o fim de manter as funções vitais e evitar o agravamento de suas condições, aplicando medidas e procedimentos até a chegada de assistência qualificada.







Antes de qualquer procedimento de primeiro socorro, é importante que o socorrista tenha em mente a necessidade de:

→ **Manter a calma**

→ **Afastar os curiosos;**

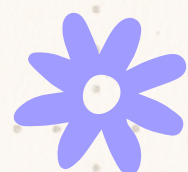
→ **Garantir que o serviço de emergência seja chamado.**







É muito importante salientar que algumas pessoas não estão preparadas para realizar os primeiros socorros e, portanto, o ideal é que deixe outra pessoa realizar os procedimentos adequados e auxiliar de outra maneira, como por exemplo, buscando socorro.



## **Telefones úteis em caso de emergência:**

<b>Samu .....</b>	<b>192</b>
<b>Corpo de Bombeiros.....</b>	<b>193</b>
<b>Defesa Civil.....</b>	<b>199</b>
<b>Polícia Militar.....</b>	<b>190</b>
<b>Disque - intoxicação ( Anvisa).....</b>	<b>0800-722-6001</b>

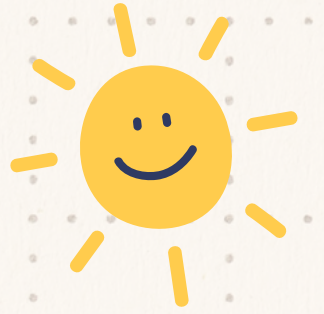






Rfb  
Editora

A sua editora científica!



??



Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/primeiros/20socorros/?pagi=3>

# O que fazer em caso de:

## Queimaduras



Queimaduras são lesões provocadas pela temperatura, geralmente calor, que podem atingir graves proporções de perigo para a vida ou para a integridade da pessoa, dependendo de sua localização, extensão e grau de profundidade. O efeito inicial e local, comum em todas as queimaduras é a desnaturação de proteínas, com consequente lesão ou morte celular, por este motivo elas têm o potencial de desfigurar, causar incapacitações temporárias ou permanentes ou mesmo a morte.





Rfb  
Editora

A sua editora científica!



O primeiro passo em caso de queimadura é retirar a pessoa da região próxima à fonte de calor. Feito isso, deve-se avaliar a lesão. Se o dano for leve, recomenda-se lavar o local com água corrente ou colocar compressas de soro fisiológico para reduzir a temperatura do local. Caso apareçam bolhas, elas nunca devem ser furadas. Se ao avaliar a lesão, você perceber que o dano é grave, é fundamental procurar ajuda médica imediatamente. Outro ponto importante é nunca passar no local nenhuma substância caseira nem mesmo medicamentos, a não ser, que sejam recomendados por um médico.



Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/primeiros/20socorros/?pagi=3>







Rfb  
Editora

*A sua editora científica!*

# Intoxicação e envenenamento



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/primeiros-socorros>

Veneno é toda substância que, se introduzida no organismo em quantidade suficiente, pode causar danos temporários ou permanentes. As intoxicações e o envenenamento são causados pela ingestão, aspiração e introdução no organismo, acidental ou não, de substâncias tóxicas de naturezas diversas. Podem resultar em doença grave ou morte em poucas horas se a vítima não for socorrida em tempo. Vejamos alguns exemplos de substâncias comuns nas intoxicações: Produtos químicos utilizados em limpeza doméstica e de laboratório; Venenos utilizados no lar (como raticidas, por exemplo); Entorpecentes e medicamentos em geral; Alimentos deteriorados e Gases tóxicos.





Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/primeiros-socorros>

## Em casos de intoxicações você deve:

- Isolar a área; e identificar o tipo de agente que está presente no local onde foi encontrado o acidentado;
- Quem for realizar o resgate, deverá estar utilizando equipamento de proteção próprios para cada situação, a fim de proteger a si mesmo e remover o acidentado o mais rapidamente possível para um local bem ventilado;
- Solicite atendimento especializado. Não esqueça de verificar rapidamente os sinais vitais. Aplicar técnicas de ressuscitação cárdio-respiratória, se for necessária;
- Não faça respiração boca-a-boca caso o acidentado tenha inalado o produto. Para estes casos, utiliza máscara ou outro sistema de respiração adequada;
- Manter o acidentado imóvel, aquecido e sob observação. Os efeitos podem não ser imediatos.





Rfb  
Editora

A sua editora científica!

## Desmaio

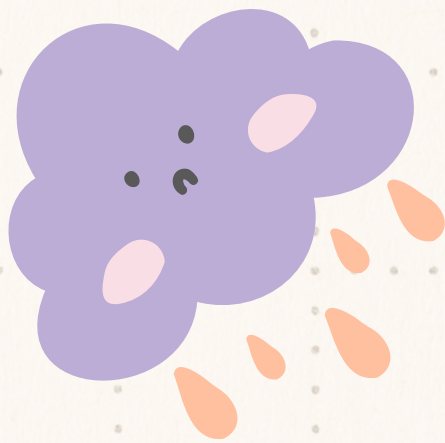
Desmaio é a perda súbita da consciência e do tônus postural, com recuperação espontânea. É na verdade um sintoma de uma doença ou reflexo do nosso organismo.

Pode em alguns casos ser precedida por avisos como mal estar, enjoô, alterações da visão, sensação de calor ou acontecer de repente. De modo geral o desmaio ocorre devido a diminuição do fluxo de sangue para o cérebro. Corresponde a aproximadamente 3% de todas as consultas em pronto atendimento, sendo então uma condição pouco comum, mas muito falada. O termo médico usado pelos profissionais é síncope



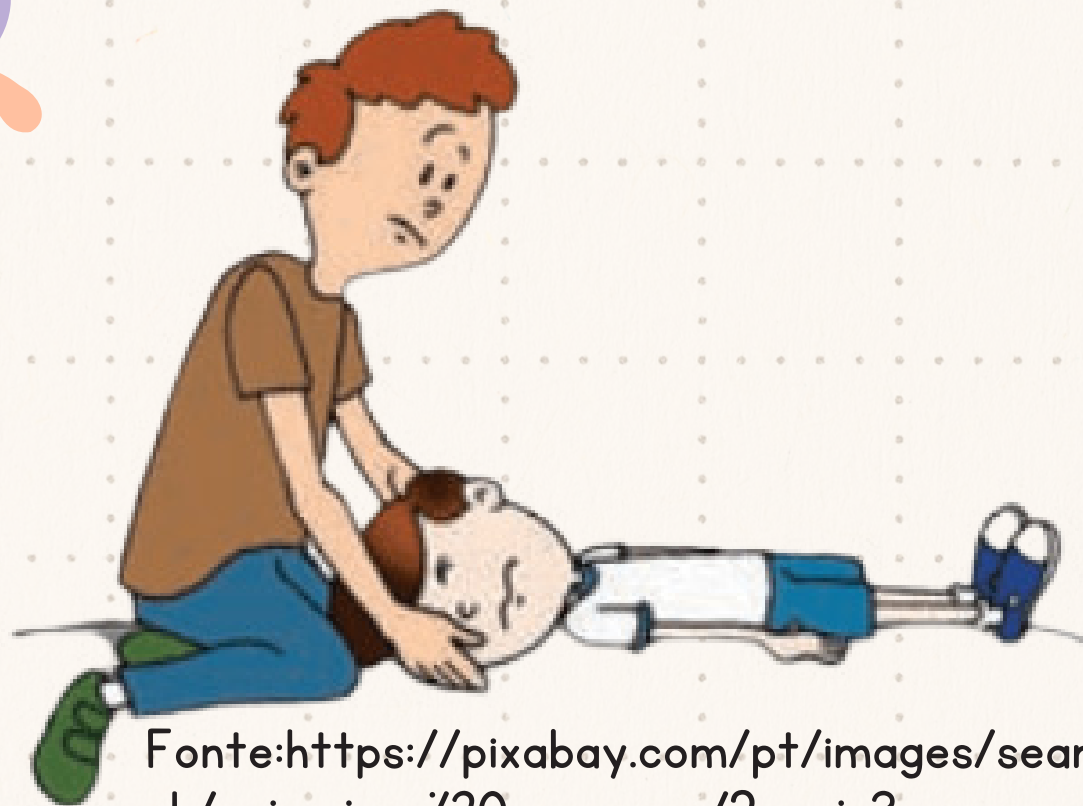
Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/primeiros-socorros>





Rfb  
Editora

A sua editora científica!



Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/primeiros/20socorros/?p=3>

Ao presenciar um desmaio, algumas medidas podem ser tomadas, tais como:

- Afastar a vítima de local que proporcione perigo (escadas, janelas etc.);
- Deitá-la de barriga para cima (decúbito dorsal), e elevar as pernas acima do tórax (com a cabeça mais baixa em relação ao restante do corpo);
- Lateralizar a cabeça para facilitar a respiração;
- Afrouxar as roupas e manter o ambiente arejado;
- Após recobrar a consciência, deve permanecer pelo menos 10 minutos sentada, antes de ficar em pé, pois isso pode favorecer um novo desmaio;
- Transportar a vítima para atendimento médico.





# Convulsões

As convulsões podem ser definidas como crises epiléticas em que se observa um acometimento do sistema motor, geralmente, desencadeando uma série de contrações musculares violentas, salivação, palidez, lábios azulados e perda da consciência. Em caso de convulsões, algumas medidas são importantes:

- \* Tentar evitar que a vítima caia desamparadamente, cuidando para que a cabeça não sofra traumatismo e procurando deitá-la no chão com cuidado, acomodando-a;



Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/primeiros/20socorros/?pagi=3>





- \* Retirar da boca próteses dentárias móveis (pontes, dentaduras) e eventuais detritos;
- \* Remover qualquer objeto com que a vítima possa se machucar e afastá-la de locais e ambientes potencialmente perigosos;
- \* Não interferir nos movimentos convulsivos, mas assegurar-se que a vítima não está se machucando;
- \* Afrouxar as roupas da vítima no pescoço e cintura;
- \* Virar o rosto da vítima para o lado, evitando assim a asfixia por vômitos ou secreções, tentando introduzir um pano ou lenço enrolado entre os dentes para evitar mordedura da língua;
- \* Quando passar a convulsão, manter a vítima deitada até que ela tenha plena consciência e autocontrole;



Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/primeiros/20socorros/?pagi=3>







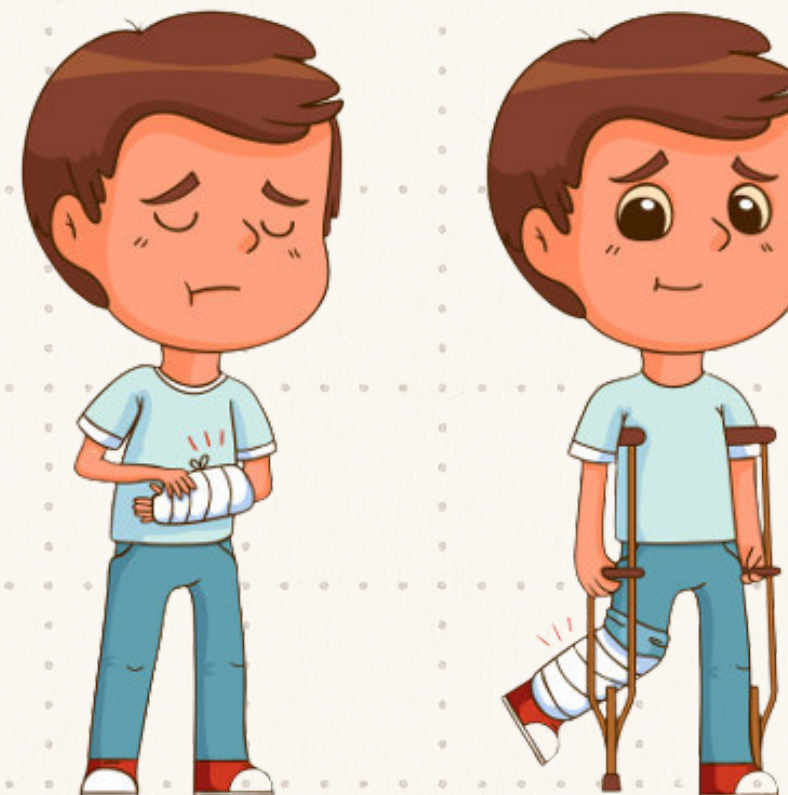
## Fraturas

As fraturas podem ser definidas como uma ruptura parcial ou total do osso e podem ser classificadas em abertas ou fechadas, de acordo com o lesionamento da pele ou não. Uma fratura fechada é quando não ocorre o rompimento da pele, já a exposta é quando a pele é rompida e o osso apresenta-se exposto.



Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/primeiros/20socorros/?pagi=3>

Por existir maior possibilidade de infecção, a fratura exposta é considerada mais perigosa que a fratura fechada.



Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/primeiros/20socorros/?pagi=3>





## Em casos de fraturas, como proceder?

- Observar o estado geral do acidentado, procurando lesões mais graves com ferimento e hemorragia;
- Acalmar o acidentado, pois se ele ficar apreensivo poderá entrar em pânico; e ficar atento para prevenir o choque hipovolêmico;
- Controlar eventual hemorragia e cuidar de qualquer ferimento, com curativo, antes de proceder a imobilização do membro afetado, imobilizando o membro, procurando colocá-lo na posição que for menos dolorosa para o acidentado, o mais naturalmente possível. É importante salientar que imobilizar significa tirar os movimentos das juntas acima e abaixo da lesão;
- Trabalhar com muita delicadeza e cuidado. Toda atenção é pouca; os menores erros podem gerar sequelas irreversíveis e usar talas, caso seja necessário. As talas irão auxiliar na sustentação do membro atingido. As talas têm que ser de tamanho suficiente para ultrapassar as articulações acima e abaixo da fratura.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/primeiros-socorros>







# Engasgo

O engasgo é uma manifestação do organismo que tem por objetivo retirar algum objeto ou alimento que esteja presente na laringe, bloqueando a passagem de ar. É comum também a ocorrência em crianças pequenas, que frequentemente colocam objetos, como peças de brinquedos, em sua boca, os quais podem ser deglutidos e impedir a passagem de ar pelas vias respiratórias.. O engasgo é considerado uma emergência, e em casos graves, pode levar a pessoa à morte por asfixia ou deixá-la inconsciente por um tempo. Sendo assim, agir rapidamente evita complicações.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/primeiros-socorros>



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/primeiros-socorros>



Inicialmente, o socorrista deve acalmar a vítima e, posteriormente, aplicar a técnica conhecida como manobra de Heimlich. Para realizar manobra de Heimlich, inicialmente é preciso se posicionar atrás da vítima e passar o braço ao redor do seu abdome. Caso a vítima seja uma criança, é importante que a pessoa que realizará os primeiros socorros se ajoelhe. Após passar o braço ao redor da vítima, deve-se colocar uma mão fechada na região conhecida popularmente como “boca do estômago”.

A outra mão aberta deve ser colocada em cima da mão fechada, e movimentos de compressão para dentro e para cima devem ser realizados. A manobra deve ser feita até que a vítima libere o que está obstruindo sua via respiratória.

## Manobra de Heimlich





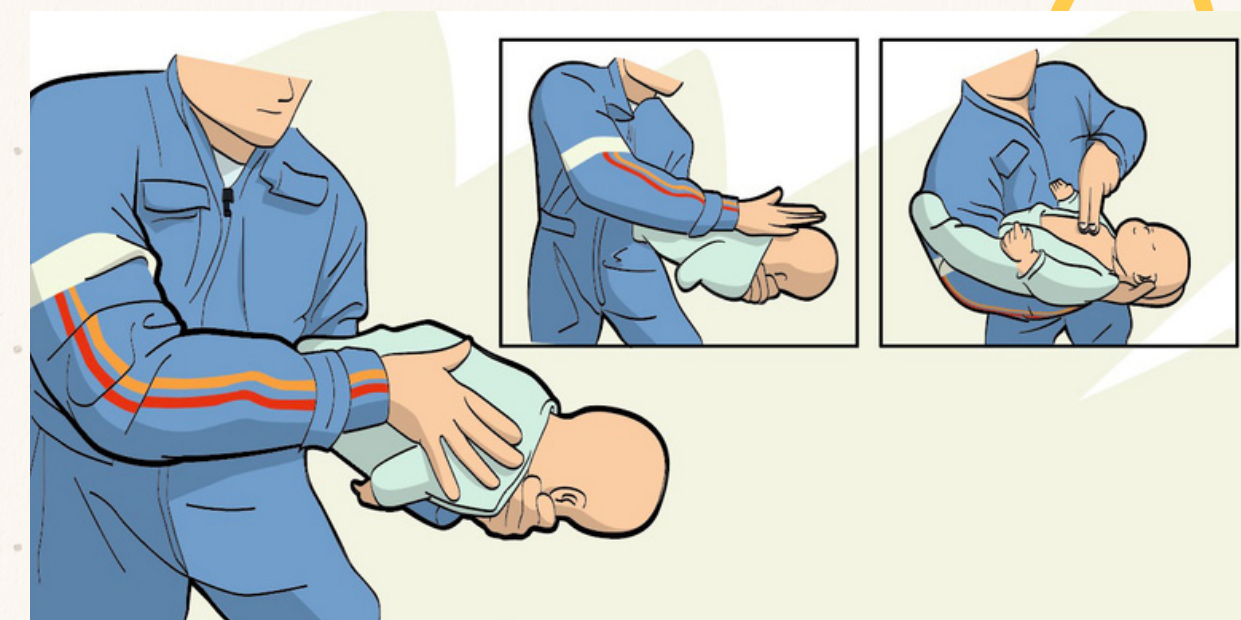


## E em caso de engasgo de bebê, como agir?

1 - Reconhecer que o bebê está cianótico, sem respirar ou com muita dificuldade respiratória. Geralmente a boca fica roxa; 2 - Colocar o bebê sobre a nossa perna. Virar a cabeça dele para baixo, segura a boca até ficar meio aberta e fazer cinco compressões firmes contra o dorso dele. Bater na costas.

3 - São batidas vigorosas para que a gente consiga realmente empurrar esse corpo estranho. Não tenha medo de machucar a criança, porque a mão de baixo está protegendo a parte frontal do corpo dela. 4-Com um dedo, abra a boca da criança. Proteja o tórax e vire a criança de volta para observar se ela continua com dificuldades para respirar.

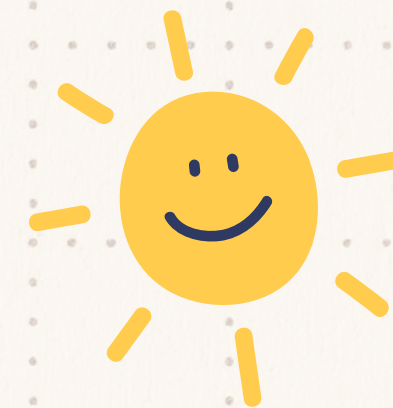
5-Se ela continua com dificuldades para respirar, faça cinco compressões torácicas. Coloque dois dedos na linha entre os mamilos e empurre contra o tórax da criança por cinco vezes por cinco segundos. 6-Se ela não se recuperou, não está conseguindo respirar e a boca continua roxa, vire novamente para baixo, abra a boca e faça novamente a manobra.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/primeiros-socorros>







## Agora é com você!

Sempre que precisar realizar algum procedimento de primeiros socorros, lembre-se:

Qualquer pessoa treinada poderá prestar os Primeiros Socorros, conduzindo-se com serenidade, compreensão e confiança. É fundamental manter a calma e o próprio controle, porém, o controle de outras pessoas é igualmente importante. Ações valem mais que as palavras, portanto, muitas vezes o ato de informar ao acidentado sobre seu estado, sua evolução ou mesmo sobre a situação em que se encontra deve ser avaliado com ponderação para não causar ansiedade ou medo desnecessários. O tom de voz tranquilo e confortante dará à vítima sensação de confiança na pessoa que o está socorrendo.



Relembre e ponha em prática as dicas dessa cartilha!





## Dica 3 - Mantendo uma alimentação saudável e potencializando a aprendizagem discente



Uma alimentação saudável a partir da infância, traz contribuições significativas tanto para o crescimento, como para o desenvolvimento e a aprendizagem das crianças. Além disso, uma boa alimentação auxilia na prevenção de doenças. . Em outras palavras, crianças bem alimentadas têm maiores chances de ficar mais interessadas nas atividades educativas, além de serem mais concentradas, e terem mais energia para brincar e se divertir.





Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/kids/20food/>

Uma alimentação saudável e em quantidade adequada contribui para o aprendizado. Alguns alimentos estimulam a memória, o raciocínio e ajudam até a melhorar a concentração e a equilibrar o humor.

Portanto, a promoção de bons hábitos alimentares desde a infância é benéfico e reverbera para todas as demais fases, pois muitos hábitos que são adquiridos quando criança perpetuam-se com a idade.

Devemos sempre estar atentos e buscar tanto em casa quanto nos espaços escolares assegurar que as crianças terão acesso a uma alimentação segura, bem feita e nutritiva. Isso posto, com nutrientes adequados para o seu crescimento e desenvolvimento será possível perceber que elas amadurecerão em paz com a comida e com o corpo.





## 10 sugestões para uma alimentação saudável na educação infantil

1º - Converse e ensine a criança de forma positiva sobre os alimentos e seus benefícios

Sabe aquele velho ditado que diz que conversar é sempre a melhor solução? Os especialistas orientam que você os faça com a criança, explicando sobre os alimentos, deixando que elas decidam quais gostam e os explorem tocando e saboreando o que vão comer.

Evite cair nos muitos moralismos acerca da alimentação dividindo-os como “bons” ou “ruins”, “proibidos” ou “permitidos”. Isso, numa pessoa imatura pode levar a um sentimento de culpa ou surtir efeito contrário e provocar um maior desejo por certos tipos de alimentos.

**Mantenha um equilíbrio entre os nutrientes ingeridos.**



Fonte: <https://pt.vecteezy.com/fotos-gratis/comida-saud%C3%Aavel>





Fonte: <https://pt.vecteezy.com/fotos-gratis/comida-saud/C3%Alvel>

## 2º – Considere que as crianças se “autorregulam”

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, é essencial que a criança consiga desenvolver e entender sozinha seus sentidos de fome e saciedade. Por isso, é importante não determinar uma quantidade ou porção certa que ela deve comer dos alimentos nutritivos oferecidos. Tentar forçar a criança a comer mais porque são alimentos necessários ou porque o prato ainda está pela metade pode apenas criar efeitos contrários. Assim, o melhor é deixar que ela decida se está satisfeita.

## 3º – Não ofereça açúcar para crianças menores de dois anos

A Sociedade Brasileira de Pediatria e o Ministério da Saúde recomendam não oferecer doces e açúcar nos primeiros dois anos de vida do bebê. A oferta precoce de açúcar prejudica a saúde da criança proporcionando um aumento do risco de sobrepeso, obesidade, diabetes e cáries. Dê oportunidade de consumirem alimentos nutritivos de todos os grupos alimentares e só então permitam que conheçam os doces e, nesse caso, com moderação.



## 4º - Não foque exclusivamente no peso da criança

Tenha em mente que a criança está em fase de desenvolvimento, por isso focar exclusivamente no peso e na ideia de emagrecer não é a melhor saída.

Os médicos não costumam olhar apenas para a balança. Outras condições também são verificadas para acompanhar o desenvolvimento. Quando focamos exclusivamente no peso, presumimos que todas as crianças têm a mesma evolução e isso não acontece.

Na verdade, acreditamos que magreza é sinônimo de saúde, mas não é. Existem corpos saudáveis de todos os tamanhos e formas. Sem falar que estar saudável inclui uma boa saúde mental.



Fonte: <https://pt.vecteezy.com/fotos-gratis/comida-saud%C3%Aavel>





Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/kids/20food/>

## 5º - Deixe as crianças longe de dietas restritivas

Restrição alimentar não traz benefícios para os adultos e muito menos para as crianças, mesmo que apresentem obesidade infantil. Não esqueça que elas precisam de nutrientes para crescer, se desenvolver, brincar e se divertir.

**Além disso, dietas são muito estressantes! No longo prazo levam à redução do metabolismo e aumento do apetite.**



## 6º - Ofereça uma alimentação variada

Em vez de restrição, uma alimentação saudável na educação infantil deve ter como base comida fresca e caseira e ser composta de alimentos de todos os grupos alimentares:

- leguminosas, como os feijões;
- castanhas e nozes;
- frutas, legumes e verduras;
- leite e derivados
- raízes e tubérculos;
- cereais
- carnes e ovos

Com esse tipo de alimentação, a criança poderá ter acesso aos nutrientes e energia que necessita.



Fonte: <https://pt.vecteezy.com/fotos-gratis/comida-saud%C3%AAlvel>





Fonte: <https://pt.vecteezy.com/fotos-gratis/comida-saud%C3%AAlvel>

## 7º - Incentive o seu filho/ aluno a experimentar e consumir novos alimentos

A introdução de novos alimentos pode não ser uma tarefa fácil na alimentação da primeira infância.

Misturar alimentos novos com os favoritos da criança pode ser uma alternativa para incentivá-la a provar novos sabores. Outra sugestão é criar receitas divertidas e diferentes, trazendo o caráter lúdico para a refeição. Aqui, é sempre importante ressaltar para o seu filho que não podemos dizer se gostamos ou não de um alimento se não o provamos, não é mesmo?



Fonte: <https://pt.vecteezy.com/fotos-gratis/comida-saud%C3%AAlvel>





Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/kids/.20food/>



Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/kids/.20food/>

## 8º- Ofereça água sempre que necessário

A água é o melhor líquido para a criança se manter hidratada. A água se faz necessária para o crescimento das crianças e para o melhor funcionamento do organismo, melhorando as funções dos rins, bexiga e intestino. As frutas, sucos, legumes e verduras também são fontes de água para o corpo humano. Mas as crianças devem beber pelo menos quatro copos com água fervida ou filtrada para garantir a harmonia do seu corpo.

Para os bebês alimentados com fórmulas, leite de vaca ou então que já passaram dos seis meses e que estão se alimentando de outros alimentos, a oferta de água é extremamente necessária para hidratá-los. Ofereça água quando a criança estiver acordada. Deve-se aumentar a oferta de líquidos nos dias quentes e quando o bebê estiver com febre.





Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/kids/20food/>

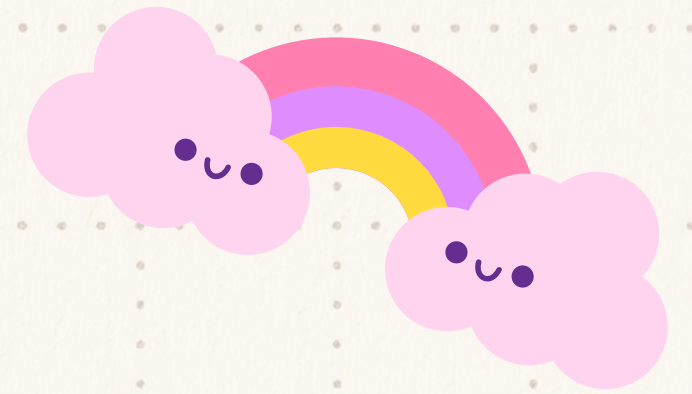


Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/kids/20food/>

## 9º – Não faça barganha

“Se comer legumes, pode comer o chocolate”. Evite esse tipo de barganha se quer oferecer uma alimentação mais saudável para as crianças. Atitudes como essa podem levar a criança a acreditar que os legumes não são bons e a supervalorizar o chocolate. Além disso, premiar ou consolar as crianças com alimentos pode contribuir para que elas passem a descontar seus sentimentos na comida, como acontece em casos de comer emocional.





## 10º - Torne o ambiente da alimentação agradável



Por fim, um ambiente agradável, limpo, tranquilo e sem comentários sobre o corpo das crianças ou sobre a quantidade de comida que consomem pode contribuir bastante para uma alimentação saudável na educação infantil.

Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/kids/.20food/>



## Agora é com você!

O desafio foi lançado! Enquanto docentes, podemos influenciar e muito na qualidade de vida de nossos alunos e, consequentemente em sua alimentação, principalmente na escola. De que forma?



Fonte: <https://pixabay.com/pt/images/search/kids/20food/>

- Monitorando o alimento que é servido na escola, se é variado e de qualidade;
- Dialogando sempre sobre a importância da alimentação saudável;
- Dando dicas que possam contribuir para que a alimentação seja oferecida às crianças com maior criatividade...



## Dica 4 - Cuidados relativos à saúde mental de docentes e discentes

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Dependendo da qualidade dessa administração, elas têm reações saudáveis ou nocivas aos eventos da vida. A maior parte das pessoas, quando ouve falar em “Saúde Mental”, pensa em “Doença Mental”. Mas, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais. Pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e que não se pode ser tudo para todos. Elas vivenciam diariamente uma série de emoções como alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração. São capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>





Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>

## **Basicamente, ter saúde mental significa viver bem consigo mesmo e com o mundo à sua volta.**

A saúde mental é um importante fator que possibilita o ajuste necessário para lidar com as emoções positivas e negativas. Investir em estratégias que possibilitem o equilíbrio das funções mentais é essencial para um convívio social mais saudável. Além de ser determinante para a estabilidade física, a saúde mental está relacionada à qualidade da interação individual e coletiva. No cenário atual, buscar alternativas que possibilitem a harmonia nessas relações é uma urgente necessidade. Sumariamente, o bom estado mental confere ao homem o amplo exercício de seus direitos sociais e de cidadania. Assegura ainda as condições de interação social para uma convivência familiar mais harmônica e segura. Desse modo, entender a importância da estabilidade mental e sua intensa relação com o bem-estar é fundamental. Possibilita, assim, a compreensão da importância de utilizar a capacidade individual para a percepção de valores e virtudes inerentes à construção da coletividade.



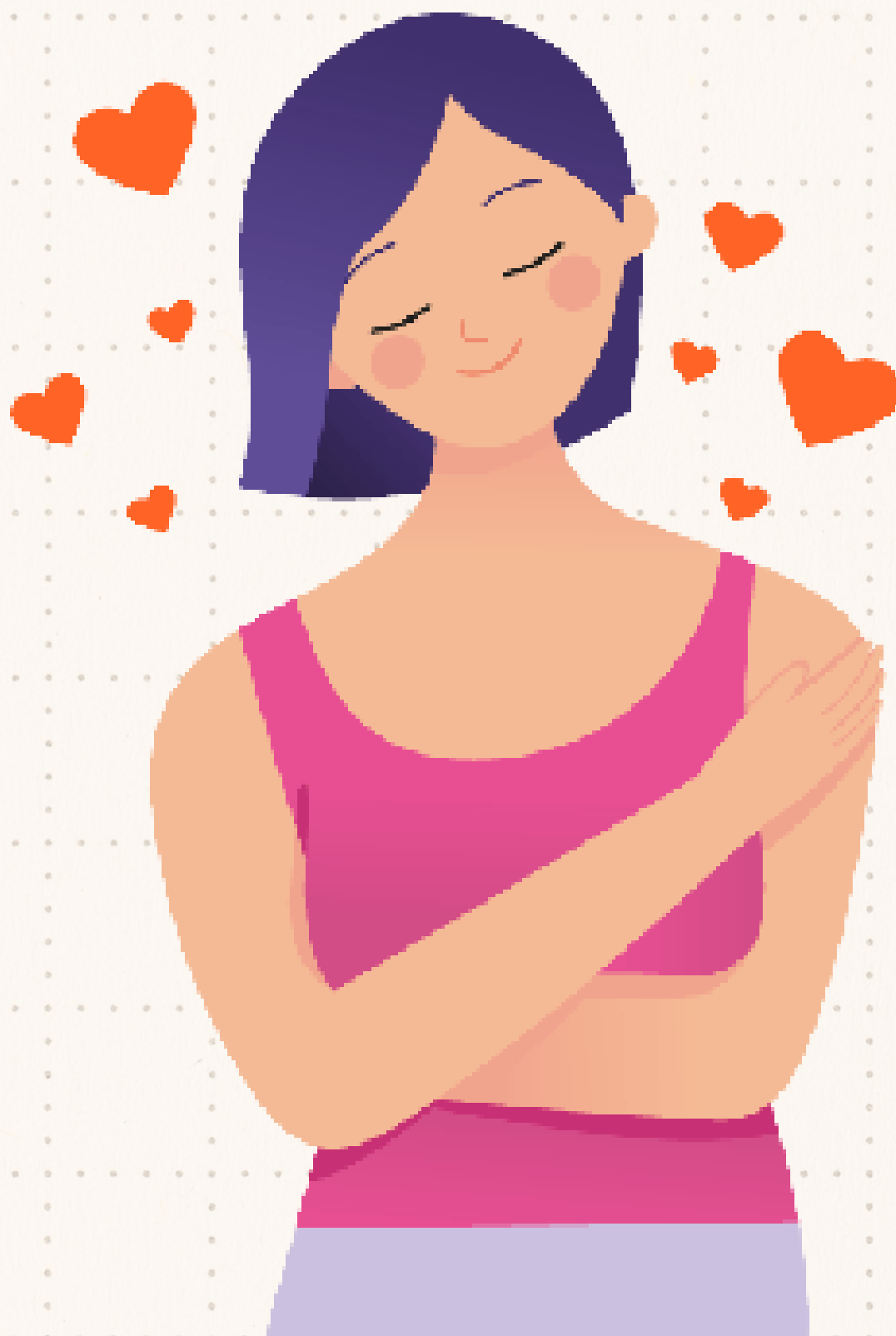
Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>





Rfb  
Editora

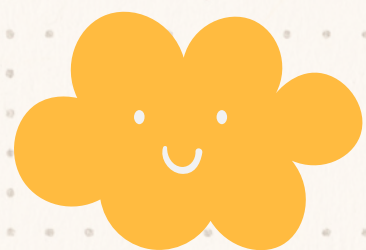
A sua editora científica!



A saúde mental e a qualidade de vida estão diretamente ligadas, ou seja, um não existe sem o outro. Isso exposto, é imprescindível que haja um esforço individual, mas também coletivo no sentido de cuidar da saúde mental no dia a dia. Essa não é uma tarefa difícil, principalmente quando vista na perspectiva do autocuidado. O que se requer é que embora muitas pessoas afirmem estar “ocupadas demais” para praticar o autocuidado, revejam suas ideias e rotinas e estejam “abertas” à mudança.







Rfb  
Editora

A sua editora científica!

# Como cuidar da saúde mental?

Abaixo, separamos algumas dicas de como cuidar da saúde mental de modo simples, lembrando que, cada pessoa possui necessidades únicas. Conhecedores dessas verdades, venhamos a praticá-las através do autoconhecimento, ou seja, cada um precisa criar a sua própria "receita" de autocuidado.

## I. Se permita descansar por um dia

Permita-se descansar, se recarregar, se renovar. Conte com o outro, aprenda a delegar, pedir ajuda. Aprenda a levar seu descanso a sério! Cuide-se! Tire um dia da semana e o reserve para cuidar exclusivamente da sua saúde mental.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>





Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>

Este dia será todo seu. Aproveite para meditar, fazer um SPA em casa, realizar uma agradável leitura, encontrar amigos e sair para se distrair,, praticar o seu hobby favorito, fazer uma massagem, enfim, qualquer outra coisa que você considera

prazerosa e relaxante. Procure "esquecer-se" dos problemas ou pendências de modo que consiga renovar suas energias para as demandas que provavelmente surgirão no seu dia a dia.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>







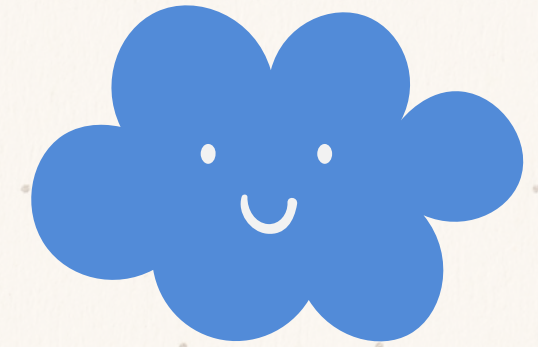
## 2. Trate-se como a pessoa mais importante do mundo

Tem coisas que, de tão óbvias, a gente já deveria “nascer sabendo”, mas, na grande maioria dos casos, é preciso uma vida inteira pra aprender, e uma delas é que a pessoa mais importante da sua vida é você. A primeira vista, até por causa da nossa cultura, pela forma como fomos criadas, parece egoísmo, já que fomos educadas para servir, para agradar, para, simplificando, ficar em último lugar. Mas não, não é, e sabe porque? Porque se você não se colocar em primeiro lugar, se você não se priorizar e fizer primeiro por você, não tem como fazer pelo outro, porque, a gente só dá o que tem, o que é, e se você tá lá em último lugar no seu pódio pessoal, você vai dar o que para os outros? Para cuidar da sua saúde mental, trate-se como a pessoa mais importante desse mundo porque, no fim das contas, você é! Não meça esforços para tornar o seu dia mais bonito, alegre, confortável e divertido, replicando a mesma intensidade, dedicação e tempo que por vezes são destinados aos demais para você mesmo.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>





### 3. Exercite-se e com isso, auxilie na proteção de sua saúde mental!

Podemos observar, que as vantagens da prática regular de exercícios físicos vão muito além do que apenas abordagens estéticas, sendo a promoção à saúde e qualidade de vida os principais benefícios a serem alcançados. Aliás, os benefícios não se constituem apenas no hoje, mas à longo prazo. Exercite-se e invista na sua saúde!

Saia para correr, faça musculação, exercícios aeróbicos, natação. Invista em alguma atividade que você curta, afinal de contas, as atividades físicas fazem muito bem para a saúde mental, sabia?

Através de sua prática nosso organismo passa a produzir hormônios essenciais para o bem-estar e a felicidade, por isso, devem ser feitas constantemente.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>





## 4. Converse sobre os seus sentimentos

O diálogo tem o poder de salvar vidas do isolamento que suas atitudes criaram. Não esconda como você se sente! É ideal encontrar formas produtivas de expressão para liberar a irritabilidade, decepção, angústia e outros sentimentos negativos, bem como a alegria, boa vontade e esperança.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>

Aprender a conversar sem criar confrontos, sem agredir, humilhar, sufocar, colocar na parede ou submeter o outro aos nossos caprichos é a única maneira que existe de construir pontes onde só existiam muralhas.

Não devemos deixar ao outro a responsabilidade de expor os seus sentimentos ou de entender as nossas queixas silenciosas.

Conversar é sobretudo, saber escutar, buscar entender com empatia o ponto de vista do outro.





Rfb  
Editora

A sua editora científica!



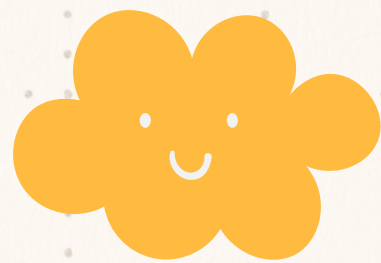
## 5. Estabeleça objetivos e metas

A vida precisa ser mais livre, leve e solta. Mas isso não quer dizer que ela deva ocorrer de forma desregrada. Ela precisa de direção e de disciplina. Definir metas e objetivos são essenciais para colocar rumos em nossas vidas e alcançarmos qualquer coisa que seja, pois todos temos desejos e sonhos. Todo mundo quer conquistar algo em sua vida. Faz parte da nossa natureza.

Precisamos de motivações para realizar atividades corriqueiras, tais como: sair da cama, estudar, trabalhar, se relacionar, entre outras. Então, encontre as suas!







Rfb  
Editora

A sua editora científica!

## 6. Respeite os seus limites

Você sabe quais são seus limites? Sabe dizer ou pelo menos sente quando foram ultrapassados? Você costuma respeitá-los ou extrapola seus limites com você mesmo, seu tempo, seu trabalho, com a sua família, suas finanças e nos seus relacionamentos? Você consegue dizer “não” para os outros, para o que não quer, não pode, não gosta? Se coloca em relações e situações que não tem como lidar no momento? Alguns acreditam que colocar limites é ser egoísta. Será que é isso mesmo? Está na hora de mudar. Respeite as suas limitações para não se levar à exaustão mental e física. Está na hora de mudar. Se precisar descansar, descanse. Se precisar mudar a maneira de fazer algo, mude. Se precisar de ajuda, peça.

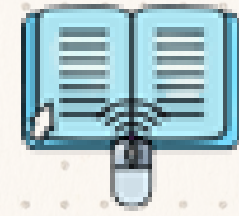


Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>





Rfb  
Editora

A sua editora científica!

## Agora é com você!

Não se esqueça: para cuidar dos outros precisamos antes está bem CONOSCO!

→ Não se isole!

→ Tire um tempo para fazer aquilo que te dá prazer e que te faz feliz!

→ Cuidar da saúde mental propiciará uma melhoria em toda a qualidade de vida!

→ Invista nisso!



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos/saude-mental>



## Dica 5 - A importância da saúde bucal infantil os cuidados necessários

A saúde bucal não diz respeito apenas à aparência dos dentes. Na verdade, ela é um aspecto fundamental do dia a dia das pessoas e impacta não só a região e suas funções, mas todo o organismo. Mantê-la em dia, então, ajuda a evitar problemas e desconfortos.

Cuidar da saúde bucal desde a fase da infância é garantir que eles terão dentes fortes e saudáveis em todas as demais fases da vida, inclusive na fase adulta. Desse modo, quanto antes for introduzido rotinas que assegurem esses cuidados nos pequenos, mais fácil será criar uma rotina saudável que se perpetue.








A saúde bucal não afeta somente a região da boca, mas também questões de todo o corpo, o bem-estar e até a autoestima. E um meio de garantir que ela se mantenha em um bom nível é realizar a higiene adequada nos dentes, na gengiva e na língua.

Vejamos alguns problemas que podem ser causados pela falta de hábitos de higienização saudáveis:

- 
- Cáries
  - Acúmulo de placa bacteriana
  - Má oclusão dentária
  - Mau hálito
  - Perda precoce dos dentes
  - Fluorose (excesso de flúor)



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>



Tudo isso pode ter consequências não apenas na infância, mas também na vida adulta dessa criança. Dentes desalinhados, por exemplo, podem criar a necessidade do uso de aparelho ortodôntico.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>



Já a falta de higiene bucal pode resultar em problemas ainda mais graves como a perda de dentes.

Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>



# Como cuidar da saúde bucal das crianças?

Até aqui já compreendemos a importância da saúde bucal dos adultos e também das crianças, mas afinal de que modo podemos estimular essa rotina de cuidados nos pequenos?

Bom, a tarefa vai exigir um pouco de criatividade e paciência, uma vez que, as crianças são muito espertas e sempre querem saber de tudo. Por essa razão, entender os motivos do porquê estão escovando os dentes é muito importante para elas, já que precisa ser significativo cumprir essa obrigação.

Quando os pequenos compreendem que só a escovação regular pode evitar cáries, mau hálito, gengivite e muitos outros problemas, tudo fica mais fácil. Vale lembrar também que as crianças não sabem direito como escovar os dentes, precisando de alguém que possa ensiná-las com atenção e carinho.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>





Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>

A medida em que a criança vai crescendo, comece a ensiná-la a forma correta de escovação, bem como, a importância dessa rotina, sempre de forma atrativa. Não esqueça, você é o maior exemplo!



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>





# Passo a passo para criar uma rotina saudável

## I. A escovação infantil não precisa ser estressante!

O primeiro passo é explicar a maneira correta de escovar os dentes para o seu filho/ aluno e para isso você pode utilizar diversos artifícios:

- ideal é que os pais/professores também invistam na criatividade para tornar esse processo mais lúdico para a criança e mais agradável para todos.
- Criar histórias, cantar músicas, envolver brinquedos, realizar a escovação em bonecos são algumas das alternativas que costumam ajudar.
- Outra estratégia que pode dar certo é ler livros sobre saúde bucal, que mostrem personagens envolvidos no processo de escovação.





## 2- Escove os dentes com o seu filho/aluno

Eis uma realidade inquestionável: os pais e os professores são as principais referências que as crianças têm. E como elas costumam responder muito melhor a exemplos do que a ordens e palavras, você vai precisar ser o modelo. Portanto, se quer que elas escovem os dentes após as refeições, faça o mesmo. Se acha importante que elas usem fio dental ou visitem o dentista com frequência, faça com que percebam que você também cumpre essa tarefa. Usar apenas o discurso de que algo é correto ou errado, talvez não traga resultados tão bons do que demonstrar um exemplo real. Deixe que as crianças façam parte da sua rotina de saúde bucal e queiram seguir o mesmo padrão.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene->





### 3 - Ensine a criança a usar o fio dental

Para além de escovar os dentes ao acordar e após as refeições, é importante passar o fio dental para garantir que todos os resíduos de alimentos foram eliminados, evitando problemas como a periodontite, e utilizar um enxaguante bucal depois da higienização.



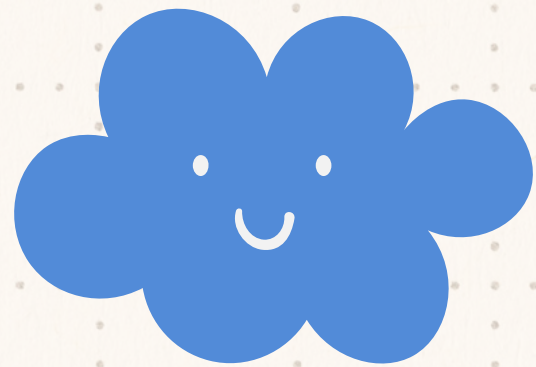
Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>



O fio dental é um complemento essencial da escovação. Infelizmente, na maioria das vezes, o seu uso é "esquecido". Por isso, estimular utiliza-lo o quanto antes, de preferência, desde a infância, é fundamental e dessa forma, estará sendo aumentado as chances de estabelecer uma rotina saudável, que se tornará um hábito.

Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>





#### 4. Incentive uma alimentação saudável



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>

É preciso entender que o consumo frequente de certos alimentos afeta sua saúde bucal. Se você consome muito refrigerante, bebidas açucaradas e alimentos não nutritivos, você está favorecendo o desenvolvimento e a progressão de doenças e condições bucais.

Escolher os alimentos adequados é um aspecto importante para se ter uma boa saúde geral e bucal. Construir bons hábitos nutricionais em crianças e adolescentes pode ser uma ferramenta necessária para uma consciência mais saudável nas suas escolhas alimentares.

Uma dieta balanceada de frutas, legumes, alimentos ricos em cálcio, e grãos integrais fornecem nutrientes essenciais para uma boa saúde bucal. Assim como, evitar o consumo frequente de açúcares, carboidratos fermentáveis e bebidas ácidas.





## 5. Mantenha visitas frequentes ao dentista

As visitas ao dentista devem ser frequentes já desde o primeiro dentinho, assim você consegue prevenir problemas dentais mais graves e já evita também aquele medo do consultório odontológico. Além disso, um dentista pode explicar da forma correta os cuidados com a saúde bucal para as crianças.



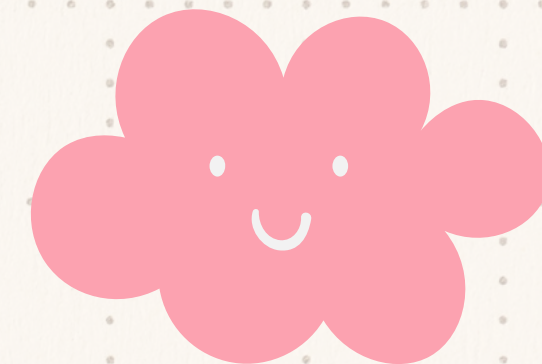
Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>





Rfb  
Editora

*A sua editora científica!*



## Agora é com você!

Vamos colocar todas essas dicas em prática! Elas são simples, porém, muito eficazes. E, o mais importante, podem ser feitas em casa, na escola ou em outros ambientes. Não esqueça de sempre conversar com os pequenos e estimulá-los a manter os cuidados com a saúde bucal desde cedo. Assim fazendo, garantirão dentes fortes e saudáveis a vida toda!



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-bucal>





Rfb  
Editora

*A sua editora científica!*



## Dica 6 - Cuidados corporal e qualidade de vida

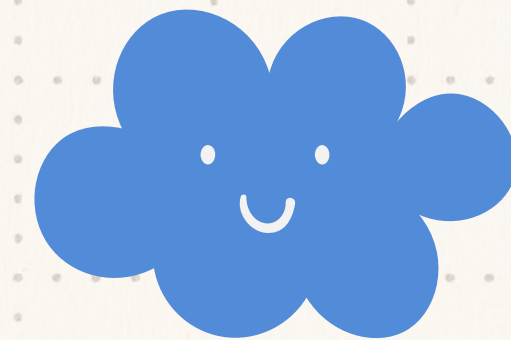
Estimular os hábitos de higiene pessoal na Educação Infantil é algo bastante relevante e deve ser considerado como tal por todos os profissionais que trabalham com esse público. Os hábitos de higiene pessoal devem ser ensinados às crianças desde cedo, a fim de desenvolver sua conscientização e para que sejam capazes de cuidar do próprio corpo de forma a promover sua saúde e auto-estima.





Rfb  
Editora

*A sua editora científica!*



Não são só os adultos que precisam manter uma rotina de autocuidado com o corpo. As crianças portanto devem ser incentivadas a reconhecer a importância da higiene corporal, sendo instigados a praticá-la! Isso porque ela traz inúmeros benefícios para a saúde delas, além de ajudar a criar uma relação saudável consigo mesmo.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>



A higiene pessoal é o conjunto de cuidados em relação ao corpo, essencial para a prevenção de doenças. O desenvolvimento desses hábitos pelos pequenos nem sempre é uma tarefa fácil, mas iniciar esse processo o quanto antes e reforçar sua relevância diariamente faz com que, com o tempo, as crianças se acostumem e realizem os cuidados sem questioná-los.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>





Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>



Rfb  
Editora

*A sua editora científica!*

Criar rotinas com as crianças incluindo as ações de higiene pessoal, é fundamental para a evolução desse aprendizado.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>



Além dessas implicações diretas, a higiene pessoal infantil traz outros benefícios às crianças. Ao ter mais interação e atenção com o próprio corpo, os pequenos conseguem entender melhor o espaço que ocupam e como ocorre sua movimentação, desenvolvendo a chamada consciência corporal. A autoconfiança e a sensação de bem-estar também podem ser fortalecidas com a realização dos cuidados, a partir do reforço de seus aspectos positivos para a saúde e até mesmo explicando sua importância social às crianças.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/qualidade-de-vida>





# Cuidados fundamentais para com o corpo

A seguir, elencamos as principais práticas de higiene que devem ser realizadas e trabalhadas com os pequenos. Confira!

## → Lavar as mãos

Limpar as mãos é uma precaução essencial para que microorganismos não consigam “acessar” o corpo por “portas de entrada” como a boca, os olhos e o nariz. Isso porque utilizamos-nas para tocar em superfícies e objetos onde bactérias e vírus podem estar presentes.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-74-das-criancas>





Rfb  
Editora

A sua editora científica!



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>

Por esse motivo, se levarmos as mãos sujas até a boca depois desse contato, eles adentrarão no organismo, ocasionando infecções e outras doenças. Explicar esse processo e como é importante lavar as mãos – principalmente quando chegar da rua, após brincar, depois de utilizar o banheiro e antes de comer –, é uma boa maneira de mostrar a relevância dessa prática às crianças.







Rfb  
Editora

A sua editora científica!

## → Tomar banho

O banho é uma ação que permite desinfectar o corpo, reduzindo a proliferação de microorganismos, que ocorre especialmente por conta da produção de suor e oleosidade. Por conta disso, é um cuidado que deve ser realizado de forma recorrente, sobretudo após momentos de movimentação excessiva e/ou ao chegar em casa da rua.

É preciso explicar isso aos pequenos, ensiná-los a higienizar corretamente cada parte do corpo e como enxaguá-las, além de enfatizar que é necessário se secar bem ao terminar.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>







Na hora de tomar banho, é muito importante atentar-se para o uso de produtos indicados para a pele da criança. Geralmente, eles têm menos químicos na composição, como corantes, fragrâncias, conservantes etc. Além disso, fique atento! Alguns pequenos podem ter dermatites e alergias. Nesse caso, é essencial apostar em produtos específicos para esses casos.







Rfb  
Editora

A sua editora científica!

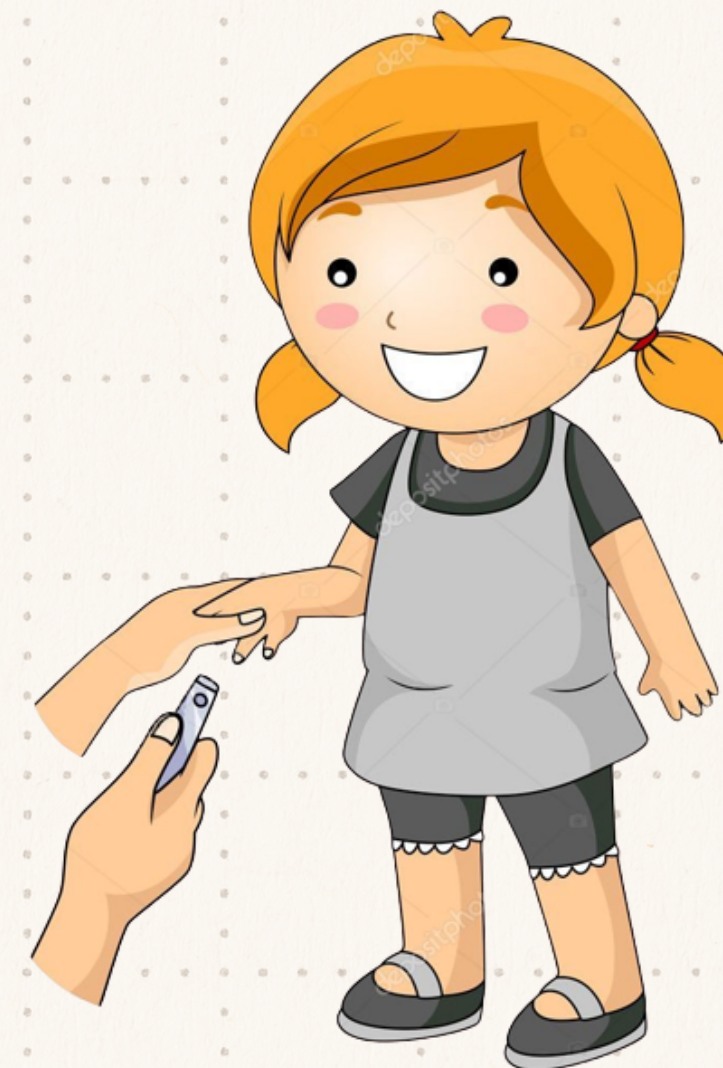
## → Cortar e limpar as unhas



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>

Por isso, mantê-las cortadas e lembrar de limpá-las sempre ao lavar as mãos são práticas fundamentais de higiene pessoal.

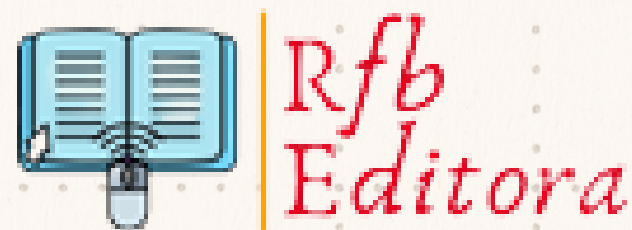
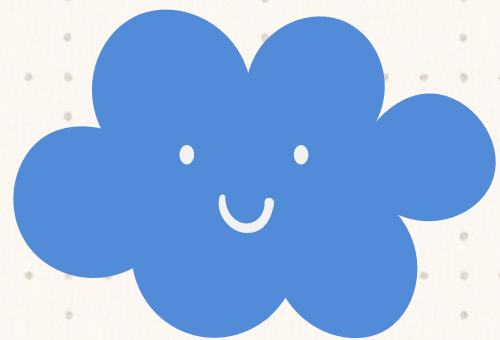
As unhas, tanto das mãos como dos pés, funcionam como uma espécie de abrigo para microrganismos quando estão grandes.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>



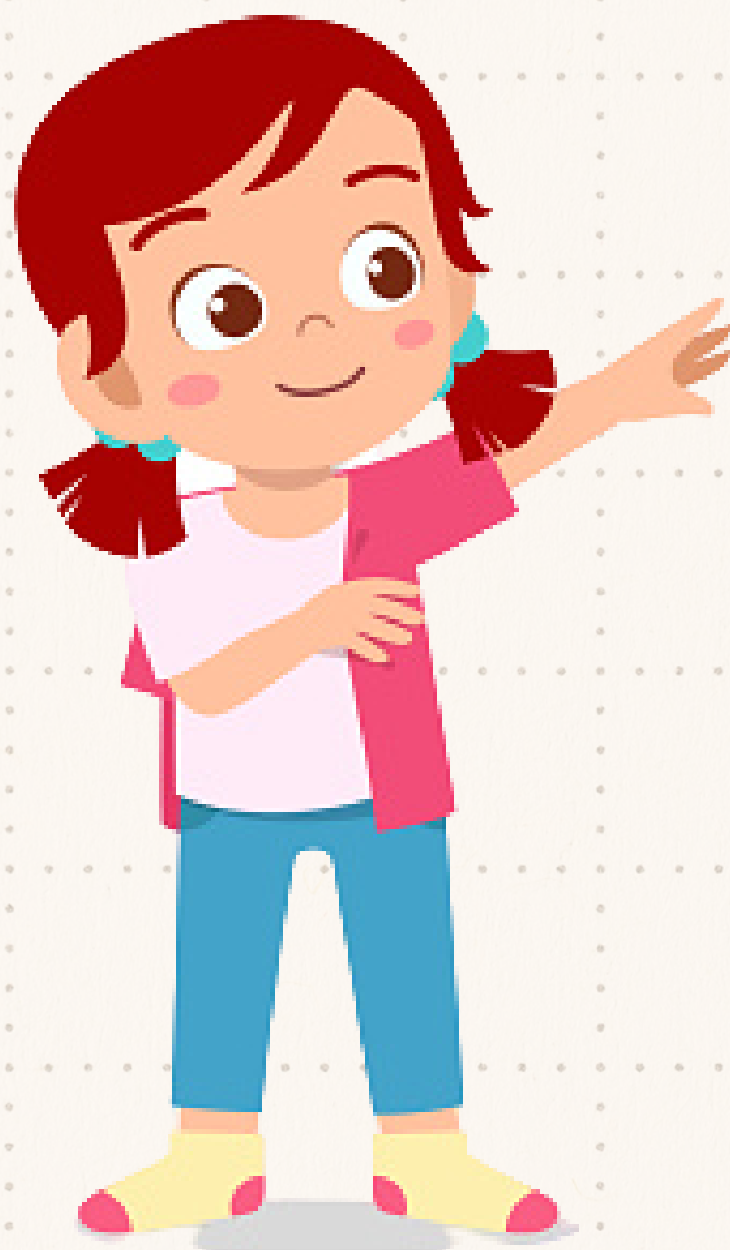




*A sua editoria científica!*

## → Trocar de roupa

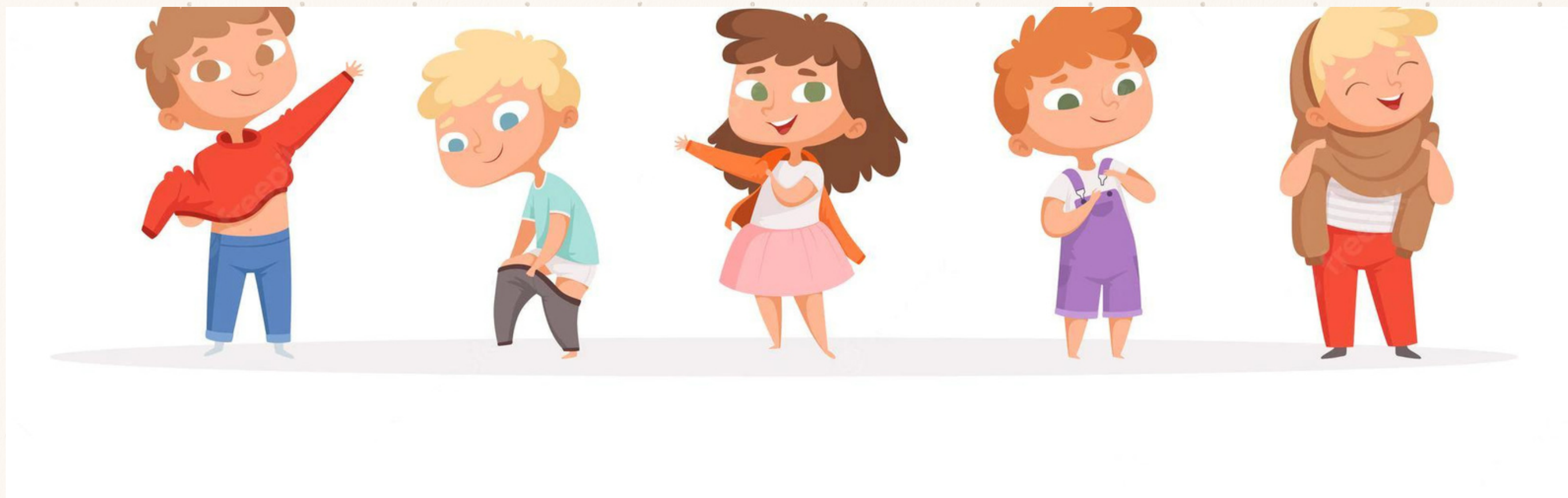
As roupas, assim como o corpo, acumulam sujeira ao longo do dia, principalmente em situações como passar o dia na escola ou brincando na terra, na areia ou com animais. Além disso, vestimentas molhadas merecem atenção, já que a umidade aumenta as chances de proliferação de fungos e infecções na pele.



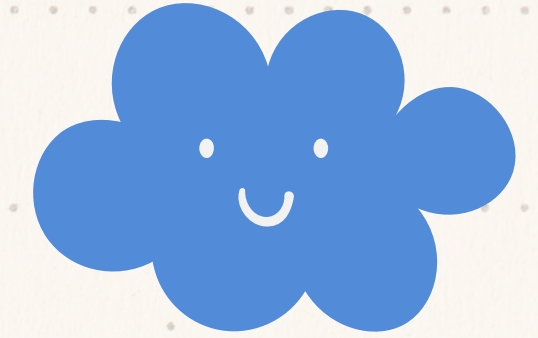
Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>



Sendo assim, é essencial mostrar aos pequenos a importância de vestir roupas limpas após o banho e também de tomá-lo e de se trocar após passar o dia na piscina, praia ou quando se molhar na chuva. Não permitir a reutilização de peças de vestimenta sujas, principalmente as íntimas, é outro cuidado imprescindível.







## → Manter os cabelos sempre limpos

Cuidar dos cabelos das crianças não precisa ser um desafio para os pais e profissionais de educação, mas saber como fazer a rotina de limpeza e hidratação e quais práticas evitar é sempre importante para manter os fios mais bonitos e saudáveis. Além disso, os cuidados variam de acordo com a idade da criança, cada fase necessita de práticas diferentes para manter os fios saudáveis. De forma geral, é importante entender que o cabelo infantil é diferente do adulto.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>





Rfb  
Editora

A sua editora científica!

No caso das crianças com cabelos cacheados e crespos a recomendação é em dias alternados.

## Pentear e secar os cabelos



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>

Ao pentear os fios secos eles irão se desfazer, além de ficar muito volumosos e quebradiços. Por isso, o recomendado é penteá-los enquanto ainda estiverem molhados, com pentes de dentes largos, começando do meio para as pontas, para desembaraçar. Só depois deslize o acessório da raiz até as pontas para evitar as quebras

No caso dos fios cacheados e crespos, recomenda-se o uso de creme de pentear específico para crianças e usar um pente com dentes mais largos.

Quando for secar os fios evite esfregar com toalhas ou outros materiais. Opte por fazer movimentos que sejam suaves, apenas apertando o tecido sob os cabelos.





Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>

## O que fazer para manter o cabelo das crianças saudáveis?

O cuidado com o cabelo das crianças inclui uma série de medidas que ajudam a manter a vitalidade, o brilho e a maciez, conheça algumas técnicas:

### Higienização dos cabelos

Recém-nascidos e bebês devem ter cabelos lavados diariamente.

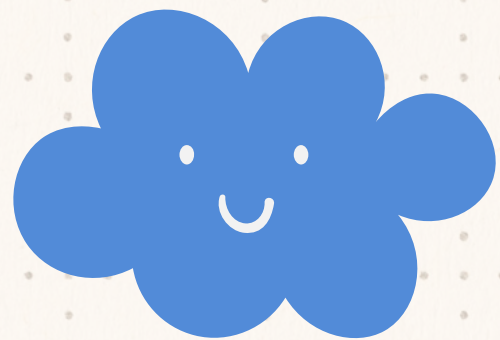
Já em crianças maiores, a recomendação é se atentar ao tipo de cabelo e suor.

Crianças de cabelo liso podem lavar a cabeça diariamente ou em dias alternados.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>





Rfb  
Editora

A sua editora científica!



## Hidratação dos fios

A partir dos 5 anos de idade a hidratação de cabelo infantil pode ser feita semanalmente com uma máscara específica para isso. Ela pode também ser usada em uma das lavagens semanais como condicionador, pois elas também têm a função de fechar as cutículas dos fios. Se houver necessidades, o tratamento pode ser feito até duas vezes na semana, mas cuidado pra não deixar o couro cabeludo oleoso. É preciso observar o tipo de cabelo da criança e como ele vai se comportar com a aplicação do produto e a frequência também.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>



O processo de hidratação de cabelo infantil é simples de fazer. Primeiro se lava o cabelo com o shampoo infantil, tira o excesso de água com uma toalha e depois aplica a máscara ou creme de pentear (uma opção mais leve), mecha por mecha. Aplicado, o produto precisa ficar uns 20 minutos no cabelo ou tempo indicado pelo fabricante. Finalize com um creme de pentear de deixe secar ao ar livre.

Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>



# Quanto mais nos cuidarmos mais qualidade de vida teremos

Manter uma boa qualidade de vida pode ser mais fácil e prazeroso do que parece. Quanto mais nos cuidarmos, mais qualidade de vida teremos! Isso porque as mudanças de hábito ajudam a equilibrar as necessidades com o bem-estar do corpo e da mente, trazendo diversos benefícios. Assumir essa tarefa envolve uma série de ações cotidianas que, a longo prazo, ajudam a cada um a se conhecer melhor e a desenvolver relações mais saudáveis em casa e no trabalho.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/qualidade-de-vida>



## Cortar os cabelos

Mães, pais e cuidadores em geral, saibam que tudo começa com um bom corte. Ele é imprescindível para que o cabelo cacheado infantil mostre toda beleza. Por isso, é necessário encontrar um profissional de confiança para conseguir o resultado ideal.

Não existe uma idade na qual o corte dos cabelos das crianças é indicado, sendo importante observar, por exemplo, se há desconforto com o comprimento.



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>



Fonte: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/higiene-das-criancas>





Rfb  
Editora

A sua editora científica!

## Agora é com você!

**Lembre-se! Para cuidarmos do outro, precisamos antes, cuidar de nós mesmos!**

- Então, dedique um tempo para você! Cuide-se!
- Depois, lembre-se de cuidar do seu próximo e do ambiente onde você vive.
- A promoção da saúde vivenciada por nós reverbera em todos os nossos contextos de vida!
- Siga as dicas sugestionadas!





## Referências

BRASIL, 2002 - Ministério da Saúde, A Promoção da saúde no contexto escolar - Informes Técnicos Institucionais - Projeto Promoção da Saúde - Brasília, DF.

BRASIL, 2022 - Ministério da Saúde, As ações do Programa Saúde na Escola desenvolvidas nas escolas de todo o Brasil - Brasília, DF. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/>

BRASIL, 2022 - Ministério da Saúde, Programa Saúde na Escola - Adesão 2023/2024. Brasília, DF. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/pse/>

BROTTO, T.F. Como cuidar da saúde mental? Desenvolvimento Pessoal, Psicologia Geral, setembro de 2021. Disponível em: <https://www.psicologo.com.br/blog/como-cuidar-da-saude-mental/>. Acesso em 02 de janeiro de 2023.

DERAM, Sophie. Como promover uma alimentação saudável na educação infantil? Sophie Deram - Nutrição com Ciência e Consciência. Maio de 2022. Disponível em: <https://sophiederam.com/br/alimentacao-infantil/alimentacao-saudavel-na-educacao-infantil/#>. Acesso em 26 de dezembro de 2022.



- GAVIDIA, V. La educación para la salud em los manuales escolares españoles. Rev. Esp.
- MOURA, K. R. Abordagem da saúde da criança na educação infantil: percepção de educadoras. Dissertação de Mestrado – Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, 2012
- PAES, C. C.D.C; PAIXÃO, A. N. dos P. A importância da abordagem da educação em saúde: revisão de literatura. REVASF, Petrolina-PE, vol. 6, n.11, p. 80-90 dez. 2016
- PAGUE MENOS, Sempre Bem. Higiene pessoal infantil: os cuidados fundamentais. Março de 2022. Disponível em: <https://semprebem.paguemenos.com.br/posts/saude/higiene-pessoal-infantil>. Acesso em 12 de janeiro de 2023.
- PEREIRA, A. L. F. As tendências pedagógicas e a prática educativa nas ciências da saúde. Salud Publica, v. 77, n. 2, p. 275-285, 2003
- SANTOS, V. S. dos. "Primeiros socorros"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/primeiros-socorros.htm>. Acesso em 21 de dezembro de 2022.



SANTOS, V. S. dos. " 5 hábitos de higiene que toda criança deve ter"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/5-habitos-higiene-que-toda-crianca-deve-ter.htm> Acesso em 13 de janeiro de 2023.

SILVA, A. L. A contribuição da psicomotricidade para o desenvolvimento da criança de 3 à 5 anos. Disponível em [http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias\\_publicadas/T206200.pdf](http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/T206200.pdf). Acesso em 2º. Janeiro.2023.

SLIM, Capilar. Como cuidar dos cabelos das crianças no dia a dia. Outubro de 2022. Disponível em: <https://slimcapilar.com.br/2022/10/24/cuidados-cabelo-criancas/> Acesso em 12 de janeiro de 2023.

SNG, Odontologia. 7 Passos para cuidar da saúde bucal infantil. Saúde Bucal, julho de 2020. Disponível em: <https://sngodontologia.com.br/saude-bucal-infantil/> Acesso em 11 de janeiro de 2023.





Rfb  
Editora

A sua editora científica!



## As autoras:



Maria de Fátima Freitas Nascimento



Marianne Louise Marinho Mendes



Cristhiane Maria Bazílio de Omena  
Messias





## Sobre as Autoras

### Maria de Fátima Freitas Nascimento



Mestranda pelo Programa de Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares - PPGFPPI, Universidade de Pernambuco Campus Petrolina, Pernambuco. Especialista em Metodologia do Ensino de Geografia - Faculdade Montenegro, Ibicaraí- Bahia. Graduada - Licenciatura Plena em Pedagogia - Faculdade Regional de Filosofia Ciências e Letras de Candeias e em Geografia - Centro de Ensino Superior do Vale do São Francisco, Belém do São Francisco, Pernambuco. Professora de Educação Infantil ( creche), e do Ensino Fundamental da Prefeitura Municipal de Santa Maria da Boa Vista - Pernambuco. Integrante do Núcleo de Estudos e Práticas sobre Infâncias e Educação Infantil - Nupie.



## Marianne Louise Marinho Mendes



Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB, 2002), Mestre em Ciência e Tecnologia dos Alimentos (UFPB, 2004) e Doutora em Ciência e Tecnologia dos Alimentos (UFPB, 2011). Professora Adjunta da Universidade de Pernambuco (UPE), Campus Petrolina, atuando no curso de graduação em Nutrição e no Programa de Pós-Graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares-PPGFPI (Mestrado Profissional). Professora Colaboradora do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia Ambiental para o Semiárido da UPE. Coordenadora do Laboratório de Ensino e Pesquisa em Análise de Alimentos-LEPAA da UPE Campus Petrolina. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Bioquímica e Química dos Alimentos, Bromatologia, Tecnologia dos Alimentos, Análise Sensorial dos Alimentos, Alimentos Funcionais, qualidade de Vida, doenças crônicas não transmissíveis, educação em saúde.



## Cristhiane Maria Bazílio de Omena Messias



Possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Alagoas (2006) e Doutorado em Ciências pela Universidade Federal de Alagoas (2012). Atualmente é Professora Livre Docente, Associada III D da Universidade de Pernambuco - Campus Petrolina, do curso de graduação em Nutrição; Docente Permanente do Programa de Pós-Graduação stricto sensu Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares (PPGFPPI) - Nível mestrado - modalidade profissional da Universidade de Pernambuco, Campus Petrolina, vinculada a linha de pesquisa "Educação, meio ambiente e saúde"; Docente Permanente do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia Ambiental (PPGCTA) - Nível mestrado - modalidade Acadêmica da Universidade de Pernambuco Campus Petrolina, vinculada a linha de pesquisa Tecnologia Ambiental Aplicada ao Semiárido com ênfase em aproveitamento de resíduos na alimentação humana. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Nutrição, atuando principalmente nos seguintes temas: Química dos alimentos, Bromatologia e Educação e Saúde.



## PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM FORMAÇÃO DE PROFESSORES E PRÁTICAS INTERDISCIPLINARES – PPGFPPI

A presente obra é parte integrante da dissertação de mestrado intitulada  
“PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO NO SERTÃO PERNAMBUCANO: PERCEPÇÃO SOBRE A  
QUALIDADE DA EDUCAÇÃO INFANTIL E A RELAÇÃO ENTRE EDUCAÇÃO E SAÚDE EM  
CRECHES MUNICIPAIS”





RFB Editora  
Home Page: [www.rfbeditora.com](http://www.rfbeditora.com)  
Email: [adm@rfbeditora.com](mailto:adm@rfbeditora.com)  
WhatsApp: 91 98885-7730  
CNPJ: 39.242.488/0001-07  
Av. Governador José Malcher, nº 153, Sala 12,  
Nazaré, Belém-PA, CEP 66035065

