# Disseminação da Infeção: Higiene das Mãos

# Sessão 1: Higiene das Mãos

Ao participar numa experiência em sala, as crianças aprendem porque é importante lavar as mãos corretamente e aprendem o melhor método e ordem para a lavagem das mãos.



## Resultados Pedagógicos

### Todas as crianças irão:

* Compreender que lavamos as mãos para remover germes (micróbios).
* Compreender a sequência para lavar as mãos e assoar o nariz.
* Entender como devem assoar o nariz para minimizar o risco de transmissão de infeção.

## Ligações Curriculares

### Cidadania e Desenvolvimento

### Área de Expressão e Comunicação – Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita

### Desenvolvimento da comunicação e da linguagem

* Audição e atenção
* Compreensão
* Linguagem verbal

### Área do Conhecimento do Mundo

### Desenvolvimento Físico

● Saúde, hábitos de vida saudável e saúde e auto cuidado

### Área de Expressão e Comunicação

### Domínio da Educação Artística (Artes Visuais)

**Sessão 1: Higiene das Mãos**

Legenda: FT – Ficha de Trabalho; FA – Ficha de Apoio; FI – Ficha Informativa

## Materiais Necessários

### Atividade: Mãos em balão

#### Por cada criança

* Luvas descartáveis de plástico/vinil

#### Por cada grupo ou sala

* Bacia
* Água
* Sabonete para as mãos
* Marcador preto lavável

### Atividade Suplementar: Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos e Assoar o Nariz

#### Por Sessão

* FA1 Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos e Assoar o Nariz

### Atividade suplementar: Atividade de Sequência de Imagens

#### Por cada criança/grupo

* FT1 Atividade de Sequência de Imagens
* Barras de cola & papel ou cartão

### Atividade Suplementar: Quadro de Lavagem das Mãos

#### Por cada criança

* FT2 e-bug Mãos Saudáveis. Quadro de Evolução de Lavagem das Mãos

## Materiais de Apoio

* FA1 Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos e Assoar o Nariz
* FT1 Atividade de Sequência de Imagens - colocar a lavagem das mãos na ordem correta
* FT2 e-bug Mãos Saudáveis Quadro de Evolução de Lavagem das Mãos

## Preparação Prévia

* Encha uma bacia com água e sabão diluído
* Encha as luvas de vinil com ar e amarre na parte inferior para criar balões com a forma de mão
* Com um marcador lavável, desenhe círculos e pontos nas mãos em balão, de modo a parecerem germes

**Sessão 1: Higiene das Mãos**

## Palavras-Chave

Higiene

Sabão

Infeção

## Saúde & Segurança

Certifique-se que as crianças não têm alergias a sabão ou problemas relacionados com pele sensível.

## Hiperligações

[www.e-bug.eu/pt-pt/ensino-pré-escolar-higiene-das-mãos](http://www.e-bug.eu/pt-pt/ensino-pr%C3%A9-escolar-higiene-das-m%C3%A3os)

## Introdução

Ao apresentar o conceito de micróbios às crianças, pode consultar a secção de atualização do educador para obter informações adicionais.

1. Comece a sessão fazendo a pergunta: quantas crianças lavaram as mãos hoje? Pergunte porque lavaram as mãos (para lavar qualquer sujidade ou micróbios que possam ter nas mãos) e o que aconteceria se não lavassem as mãos (poderão ficar doentes ao ingerir micróbios nocivos que tenham nas suas mãos).

2. Converse com as crianças sobre o facto de usarmos as nossas mãos a todo o momento e que estas apanham milhões de micróbios todos os dias. Embora muitos desses micróbios sejam inofensivos, alguns podem ser prejudiciais. Explique que transmitimos os nossos micróbios aos nossos amigos e a outras pessoas através do toque, e é por isso que lavamos as mãos.

3. Descreva momentos importantes em que devemos lavar as mãos (sobretudo depois de ir à casa de banho e antes de comer).

4. Explique às crianças que vão fazer uma atividade que irá demonstrar como os micróbios estão espalhados por toda a mão e a melhor forma de os lavar.

## Atividade

1. Demonstre como lavar e retirar o marcador das mãos em balão usando água e sabão.
2. Entregue a cada criança uma mão em balão coberta de micróbios (com marcador lavável).
3. As crianças devem revezar-se e esfregar bem o marcador das mãos em balão na bacia de água com sabão.
4. Converse com as crianças sobre o que viram. Quanto tempo demoraram a desaparecer todos os micróbios? Porque acham importante lavar as mãos? Se não tivessem usado sabão, teria funcionado?

As crianças deverão aperceber-se que é muito mais fácil lavar e retirar o marcador com água e sabão.

Agora, visite e-bug.eu/eng/EYS/ lesson/Hand-Hygiene para encontrar uma demonstração do *NHS* (Sistema Nacional de Saúde) e a música de lavagem das mãos da *UKHSA* para que a técnica correta seja mais memorável para as mãos dos mais pequenos.

## Debate

1. Discuta com as crianças de onde podem ter vindo os micróbios que estavam nas mãos no balão. Sublinhe às crianças que nem todos os micróbios presentes nas suas mãos são nocivos, já que, as mãos também podem ter micróbios úteis.
2. Sublinhe às crianças que também é necessário lavar as mãos da forma adequada. Destaque que os micróbios gostam de se esconder entre os dedos e por baixo das unhas. É importante saber QUANDO e COMO lavar as mãos adequadamente para evitar a propagação de micróbios e potenciais infeções. Quando precisam de espirrar e não podem lavar as mãos, uma solução pode ser espirrar ou tossir para a manga/dobra do braço.

## Atividades Suplementares

### Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos e Assoar o Nariz

A ficha FP1 é uma forma útil de apoiar a aprendizagem. Os cartões podem ser cortados e laminados para uso futuro ou exibidos num quadro branco. Peça às crianças para dizer o nome da imagem, a palavra correta é mostrada no cartão.

### Atividade de Sequência de Imagens

Entregue a uma criança ou a um grupo a ficha FT1. Forneça papel, cartão e barras de cola e peça às crianças para colocar os cartões na ordem correta e os colá-los no papel ou cartão com a cola.

### Quadro de Lavagem das Mãos

A ficha FT2 é um quadro de lavagem das mãos que permite que as crianças marquem e acompanhem a frequência com que lavaram as mãos ao longo de uma semana escolar. Imprima a folha e entregue-a a cada uma das crianças. Esta pode ser uma atividade em sala de aula ou para levar para casa para reforçar os comportamentos de lavagem das mãos.

 

## FA1 - Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos e Assoar o Nariz

Caixote do Lixo

Sabão

 

Lenços

Desinfetante de mãos

 

Mãos

Torneira





Água

  

Espirrar

## FT1 - Atividade de Sequência de Imagens – colocar a lavagem das mãos na ordem correta

Sabão

Secar as mãos

 

Abrir a torneira

Enxaguar as mãos

 

Brincar no exterior

Esfregar as mãos

## FT2 - Mãos Saudáveis. Quadro de Evolução de Lavagem das Mãos

Sexta-feira

Lavei as minhas mãos antes de vir para a escola

Lavei as minhas mãos depois do intervalo

Lavei as minhas mãos antes do almoço

Quinta-feira

Quarta-feira

Terça-feira

Segunda-feira

Mãos Saudáveis Quadro de Lavagem das Mãos

Nome

Sala

Acrescenta uma imagem ou estrela cada vez que lavas as mãos!