



Disseminação da Infecção: Higiene das Mãos

Sessão 2: Higiene das Mãos

Ao participar numa experiência na sala de aula, os alunos irão perceber como funcionam os sabões/sabonetes e os desinfetantes e que lavar as mãos é a melhor forma de remover os micróbios.



Resultados Pedagógicos

Todos os alunos irão:

- Entender que lavar as mãos pode ajudar a remover micróbios.
- Entender que lavar as mãos é uma das melhores formas de evitar a propagação de micróbios.
- Entender que lavar as mãos com água e sabão é melhor do que lavar as mãos apenas com água.

Ligações Curriculares

Cidadania e Desenvolvimento

- Saúde e Prevenção

Estudo do Meio

- Trabalhar com espírito científico
- Seres vivos e seus habitats

Português / Inglês

- Leitura e compreensão
- Escrita

Desenvolvimento Físico:

- Saúde e autocuidado

Artes expressivas e design:

- Exploração e utilização de materiais



Sessão 2: Higiene das Mãos

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

Materiais Necessários

Atividade: Experiência de pimenta e água

Por grupo

- Pequenas tigelas de plástico
- Água
- Sabão líquido
- Pimenta
- Palitos de cocktail

Atividade Suplementar: Ficha Temática Mãos Saudáveis

Por aluno

- FI1 Ficha Temática Mãos Saudáveis

Atividade Suplementar: Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos

Por sessão

- FT1 Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos

Atividade Suplementar: Ficha de Preencher Espaços em Branco

Por aluno

- FT2 Ficha de Preencher Espaços em Branco sobre Mãos Saudáveis

Materiais de Apoio

- FI1 Ficha Temática Mãos Saudáveis
- FT1 Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos
- FT2 Ficha de Preencher Espaços em Branco sobre Mãos Saudáveis

Preparação Prévia

Prepare algumas tigelas com água e pimenta polvilhada na superfície, algumas tigelas com água e outra tigela com sabão líquido.



Sessão 2: Higiene das Mãos

Palavras-Chave

Higiene
Sabão
Lavagem das mãos
Micróbios

Saúde & Segurança

Assegure-se que os alunos da demonstração não têm alergias a sabão ou problemas de pele sensível

Hiperligações

www.e-bug.eu/pt-pt/primeiro-ciclo-higiene-das-maos



Introdução

1. Comece a sessão perguntando aos alunos se sabem por que lavamos as mãos. Explique que lavamos as mãos não apenas para remover qualquer sujidade que conseguimos ver, mas também para remover germes (micróbios) que não podemos ver.
2. Explique aos alunos que, por usarmos as nossas mãos a todo o momento, estas ficam todos os dias com milhões de germes (micróbios). Embora muitos sejam inofensivos, alguns podem ser prejudiciais e pôr-nos doentes.
3. Explique que a nossa pele é naturalmente coberta com óleos e que esses óleos ajudam os micróbios a “colar” à nossa pele. Isso significa que temos que lavar as mãos adequadamente com água e sabão para poder eliminar os germes das nossas mãos. Se não houver sabonete disponível, o gel desinfetante para mãos também pode remover os germes das nossas mãos.
4. Explique aos alunos que agora vão fazer uma atividade que lhes mostrará porque o sabão é importante quando lavamos as mãos

Atividade

Esta atividade mostra que lavar com água e sabão é melhor do que usar apenas água. Quem está a dinamizar a demonstração deverá ajudar os alunos com palitos de cocktail para garantir a segurança. As tigelas devem ser enxaguadas após cada grupo para que esta atividade seja efetiva.

1. Explique à turma que a superfície da água nas tigelas representa as suas mãos e que a pimenta representa os micróbios nocivos que têm de ser lavados. Mergulhe a ponta de um palito de cocktail na tigela só com água e depois na de água com pimenta. Gire suavemente o palito de cocktail e explique que usar água para lavar as mãos apenas movimenta os micróbios de um lado para outro.
2. Mergulhe o palito de cocktail na tigela de sabão líquido e depois na de água com pimenta.
3. A pimenta (micróbios) mover-se-á em direção às extremidades da tigela à medida que o sabão atinge a superfície da água.
4. Explique à turma que o sabão quebra o óleo das nossas mãos. Assim, os micróbios são eliminados quando enxaguamos o sabão das mãos com a água.

Visite a página e-bug.eu/eng/ks1/litio/Hand-Hygiene, onde encontrará uma demonstração do NHS e uma música sobre a lavagem das mãos da UKHSA para ajudar a tornar a técnica correta mais memorável para os mais pequenos.



Debate

Os alunos conseguem responder à pergunta: Porque usamos sabão para lavar as nossas mãos?

Discuta de onde podem ter vindo os germes (micróbios) que estavam nas suas mãos.

Sublinhe aos alunos que nem todos os germes presentes nas suas mãos são nocivos, já que, também podem ter micróbios úteis.

Sublinhe aos alunos que também é preciso saber 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.

Atividades Suplementares

Mãos Saudáveis Ficha Temática

Entregue a cada aluno uma cópia da F11 para consolidar a sessão. Os alunos podem aprender e partilhar factos sobre Mãos Saudáveis com familiares e amigos.

Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos

A FT1 pode ser usada para apoiar a aprendizagem. Imprima a folha e recorte os cartões didáticos ou faça a exibição num quadro branco. Peça às crianças que expliquem a imagem, as palavras corretas são mostradas no cartão.

Ficha de Preencher Espaços em Branco

Entregue a cada aluno a ficha FT2. Peça aos alunos para dar um nome à imagem para completar a frase. Os alunos podem voltar a escrever a frase completa ou lê-la em voz alta

Consolidação da Aprendizagem

Ao final da sessão, peça à turma que complete as seguintes frases com as suas próprias respostas.

1. Uma música para usar ao lavar as mãos é: _____
2. Lavo as mãos em momentos importantes do dia, por exemplo: _____
3. Quantos passos existem para lavar todas as partes das minhas mãos?
4. Se não puder lavar as mãos com água e sabão, usarei _____



FI1 - Ficha Temática de Mãos Saudáveis

Ficha Temática

Mãos Saudáveis

O que faz com que as nossas mãos fiquem sujas?

Ficamos com micróbios nas nossas mãos através de tudo o que tocamos, como maçanetas das portas, as carteiras na escola, no chão ou pelos nossos animais de estimação. Também focamos com micróbios nas mãos quando damos as mãos, pomos o dedo no nariz ou espirramos para as mãos.

Por que devemos lavar as mãos?

Lavamos as mãos para eliminar os micróbios nocivos que podem pôr-nos doentes. É importante lavar as mãos depois de usar a casa de banho, antes de comer ou de cozinhar, depois de acariciar animais ou depois de tossir ou espirrar.

Surpreenda os seus amigos e familiares com estas curiosidades.

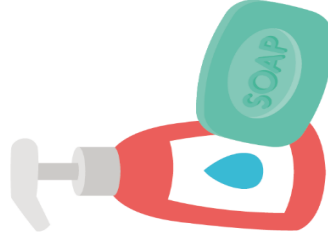
- A maioria dos micróbios nas nossas mãos está sob as unhas.
- Quase todas as pessoas dizem que lavam as mãos depois de ir à casa de banho, mas mais da metade não o faz. Imagine-se o que pode estar nas suas mãos.
- A maioria dos puxadores das sanitas tem 400 vezes mais micróbios do que o assento da sanita.
- Há mais micróbios na mão de uma pessoa do que pessoas no planeta.
- Lavar as mãos é a melhor maneira de parar a transmissão de micróbios.
- Alguns micróbios podem permanecer vivos nas nossas mãos.



FT1 - Cartões Didáticos sobre Lavagem das Mãos



Na parte
de trás
dos dedos



Sabão



Entre os dedos



Pontas dos dedos



Parte de trás das
mãos



20 segundos





Esfregar
as mãos



Polegares



FT2 - Ficha de Trabalho para Preencher Espaços em Branco sobre Mãos Saudáveis


Abre a  Para deixar correr a 

Põe  nas 

Esfrega as  uma na outra

Enxagua as  com 

Fecha a 

 as tuas mãos

Deita a toalha de papel no

