



# 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](http://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](http://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 \_\_\_\_\_