



Como ensinar hábitos de
higiene e autonomia
para a criança



Índice

Lavar as mãos	3
Tomar banho e lavar a cabeça	6
Escovar os dentes	9
Cuidar a roupa e a higiene geral	14
Como conseguir que a criança o faça sozinha?	17
Jogos para ensinar bons hábitos	20



Os hábitos de higiene ajudam não só evitar algumas doenças, também favorecem a aceitação social. É por isso fundamental ensinar a nossos filhos, desde que nascem, quais são os principais hábitos de higiene que se devem seguir e fazer para que gradualmente possam fazer eles sozinhos.

Como ensinar hábitos de
higiene e autonomia para a criança



Lavar as Mãos

Lavar as mãos 3



Lavar as mãos depois de sair da casa do banho, antes de cada comida e quando voltamos da rua é um dos hábitos de higiene mais importantes. Desde que se descobriu que a sujeira das mãos é o principal transmissor de doenças, as pessoas começaram se lavar as mãos frequentemente. Dessa forma a saúde da população melhorou.

As mãos sujas podem causar infecções intestinais, nos olhos e na boca. O simples fato de uma criança ou um

adulto lavar as mãos com frequência, especialmente no entorno laboral ou infantil como na creche ou na escola, é um sistema demonstrado de prevenção de até 200 doenças. Infecções respiratórias como a gripe comum, pneumonia ou coqueluche, ou doenças de transmissão feco-oral como a diarreia, gastroenterite, gastrites, pneumococo, vermes intestinais... Faz sentido pensar que ao longo do dia estamos expostos ao contato de muitos objetos e o mais provável é que algum

deles esteja contaminado. Uma lavagem de mãos frequente prevêem a nossa infecção.

Além disso nos meses de frio, com mais prevalência de doenças como a gripe ou a bronquiolite (onde os espirros e a tosse vão diretamente parar nas mãos), a lavagem de mãos é especialmente necessária.

É fundamental lavar as mãos com frequência mas conseguir isso não sempre é fácil. Quanto menores sejam as crianças, mais fácil é que esqueçam. Por isso, é importante que vejam que tú fazes e falas. Toda a vez que voltes com eles da

rua ou que foram comer, lembra que têm que lavar as mãos e faz tú também com eles.

Explica com clareza que passos a criança tem que seguir e como ela deve fazer, como abrir a torneira, pegar o sabão, como se esfregar as mãos, o espaço entre dedos e embaixo da unhas.

Compra uma escova de unhas pequena, feita para as mãos da criança, e explica ela como e quando utilizar. Por exemplo, depois da criança estar a jogar com areia, que é quando mais sujeira entra nas unhas. Procura que as unhas da criança estejam sempre curtas, isso dificulta a entrada de sujeira.

Não esqueças de colocar um baquinho na casa do banho para ele poder usar a torneira confortavelmente.

O gel higienizante ou o gel hidroalcoólico não são muito recomendáveis porque não eliminam muitos germes.



Tomar banho e lavar a cabeça





Quando são muito crianças eres
tú quem tem que dar banho
neles quase a diário (todos desde
que começam caminhar e jogar no
parque), mas conforme vão crescendo
deves ensinar eles a esfregar as mãos
sozinhos. Assim dos 5 ou 6 anos para
frente podem fazer eles sem tua ajuda.

Sempre é importante explicares por
quê devem fazer a diário e quais são
os problemas se não fazem, e como
o mal cheiro corporal pode provocar
risadas nos companheiros de aulas e
o isolamento social. Também deves
ensinar o uso do desodorizante após
tomar banho quando ele chegue na

puberdade e as glândulas sudoríparas apocrinas, que estão só em algumas partes do corpo como as axilas e as varilhas, começam fabricar suor.

Mesmo assim, devem ver que tu tomas banhos cada dia, pois as crianças querem ser como os pais e te irão imitar.

Explica como esfregar cada parte do corpo sem esquecer nada (as costas, as orelhas, os pés, os genitais). Sempre se tem que limpar das zonas mais limpas às mais sujas, deixando para o fim os genitálias. A pesar de que no começo não o vai fazer bem e devas esfregar ele tú também, essas pautas ajudarão na aprendizagem.

A parte mais complicada do banho é a cabeça e ter que lavar o cabelo, pois as crianças choram quando entra o sabonete nós olhos, o enredo do cabelo etc. Mas a higiene do cabelo é fundamental para evitar piolhos, caspa e coseiras. Até que a criança não tem os 10 anos deveras ajudar, é o mais complicado para ele. Ensinar como ele pode fazer e deixa ele praticar.

Embora seja menina, não deixes seu cabelo muito cumprido, é mais difícil pentear e lavar. Compra champus anti-enredos para que seja mais fácil e com menos dôr.



Como ensinar hábitos de
higiene e autonomia para a criança



Escovar os dentes

Escovar os dentes 9



Outras das lutas da maioria dos pais, tem a ver com escovar os dentes depois de cada comida. A maioria das crianças mentem quando os pais perguntam sobre isso, então não acredite quando responde rapidamente sem pensar se ele fez ou não. Em ocasiões esquecem o fato de ter que escovar os dentes. Por isso é importante quando terminares de comer fales : “Escova os dentes”. Ajuda ele a

conseguir que faça uma rotina como a lavagem de mãos.

A partir do sexto mês começa erupcionar as primeiras peças do bebê, embora sempre depende do desenvolvimentos de cada um, alguns antes e outros depois. Entre o 6º mês e os 3 anos crescem os dentes de leite da boca. Desde o momento em que aparece o primeiro, tens que

iniciar a higiene bucal do bebê, nunca esperar aos dentes permanentes, pois os de leite tem risco de sofrer cáries e a prevenção é fundamental. É imprescindível que a criança tenha uma boa saúde oral e que adquiriram rotinas de higiene bucal.

A importância dos dentes de leite é vital para que a criança possa moder corretamente durante os primeiros anos e ter uma boa alimentação e um correto desenvolvimento, para isso precisa de uma boa dentadura.

Embora a maior parte dos pais não protegem os dentes temporais, acreditando que não é necessário porque no fim eles vão cair, esses dentes são muito importantes para a formação da dentadura definitiva e, se não se cuidam podem provocar cáries, dores e grandes inflamações.

Do mesmo modo, entre todos os grupos de diferente idade, as crianças são o grupo de maior riscos em apresentar cáries, pois comem com mais frequência e não são expertos na hora de escovar os dentes. Ensina às crianças a não comer alimentos doces nem bebidas com açúcar: da para eles tira-gostos saudável como pão ou fruta que ajudam a conservar os dentes sem cáries.

No começo serão os pais quem lavem com um pano limpo e húmido em

água ou soro. A medida que a dentição se complete (entorno aos 3 anos) se introduz uma escova especial, mais mole para não machucar as gengivas. A escova deve ser pequena (1'5cm) para que chegue em todas partes do dente. Aliás, é ideal que tenham cerdas de nylon.

A pasta deve conter menos flúor porque nessa idade a criança costuma comer a pasta e a ingesta pode produzir fluorose dentária, uma doença que interfere na formação do esmalte. Aconselha-se usar de 0 até 2 anos uma pasta dentrifica com conteúdo menos a 1000 ppm de flúor. De 3 a 6 anos de 1000-1450 ppm de flúor. Dos 6 anos para frente podem usar pastas com 1450 ppm, igual que um adulto.



Quando tu tens que escovar, faz do mesmo jeito que escovas tua boca. Ajuda te situar atrás da criança e inclinar para atrás sua cabeça.

- 1 Começa limpando a superfície molar, mexendo de atrás pra frente
- 2 Para a superfície exterior dos dentes, coloca a escova em um ângulo de 45° em direção com a linha das gengivas.
- 3 Faz movimentos suaves e breves, mexendo a escova de atrás para a frente.
- 4 Para limpar as superfícies frontais interiores, mantém a escova para cima e faz movimentos suaves de cima para abaixo com a ponta da escova.
- 5 Não esqueças escovar a linha das gengivas e tem certeza de alcançar os últimos dentes do fundo.
- 6 Troca a escova cada três meses ou quando percebas os filamentos deteriorados. Não deixes que as crianças partilhem uma mesma escova: cada um deve ter o seu.





Eu faço sozinho!

Aos 3 ou 4 anos de idade a criança deveria ser capaz de limpar os dentes sozinha, só que com ajuda. Para que seja mais fácil é bom começar ensinar uma técnica fácil.

Por exemplo, o movimento de escova circular.

A pesar de variar entre crianças, os menores de 8 anos costumam precisar ajuda para lavar os dentes. Devemos ensinar a escovar os dentes como mínimo duas vezes ao dia, pela manhã e antes de deitar, dedicando dois minutos cada vez que escova. É importante pôr atenção na superfície molar e os dentes do fundo, onde se desenvolvem as primeiras cavidades. Do mesmo jeito temos que ensinar às crianças a enxaguar os restos da pasta que fiquem na boca depois de escovar.

Com certeza até os 8 anos tu tens que ajudar com a higiene dental, embora seja só tû estar presente para ver se ele faz tudo corretamente. Uma boa saúde bucal é muito importante, embora só tenha dentes de leite, pois

se demonstrou que os defeitos dentais e as cáries podem se transmitir até a dentadura definitiva.

Usa a regra 2:2 para os dentes. O ideal é lavar os dentes umas três vezes durante o dia (depois de cada comida principal), mas o básico que recomendam os dentistas são duas vezes ao dia (pela manhã e pela noite) durante, pelo menos, dois minutos. Isso garante uma boa higiene dental que evite a formação de cáries e tártaro. Ensina eles a lavar os dentes em movimentos circulares (deves ter certeza que a escova tem cerdas suaves) pelos dentes todos.

Para ter certeza da regra dos dois minutos- muito importante para garantir que os dentes se limpam bem- uma ideia pode ser pôr um temporizador na casa do banho e fazer contagem regressiva, ou pôr alguma música e falar que temos que escovar os dentes até que a música finalize.

Se teu filho come na escola, prepara um necesaire com a escova de dentes e a pasta para que ele possa lavar os dentes na escola. Cada vez são mais as escolas que obrigam as crianças escovar os dentes depois das comidas, e se a tua não faz, não dúvidas em propôr porque é fundamental escovar três vezes os dentes ao dia.



Cuidar a roupa e a higiene geral



É regra que as crianças sujem a roupa frequentemente e que tú tenhas que trocar cada pouco. As crianças devem vestir só roupas confortáveis, não muito ajustadas, que sejam fáceis de lavar e acorde com cada situação do dia. Devemos considerar o ambiente e vestir com roupas adaptadas.

Os sapatos devem ser confortáveis e adequados com o tamanho do pé da criança. Para manter a higiene e a duração do calçado é bom limpá-los e escová-los. Limpa com teu filho os sapatos de um jeito engraçado, sem caras ruins e sem falar coisas do tipo: “Vamos lavar os sapatos, embora



não tenhamos vontade”. Se no começo você fala que não quer é difícil que eles façam.

Ensina a mudar o pijama frequentemente, e consegue que ele sozinho coloque o pijama para lavar se está sujo de comida ou outros produtos. Troca a muda e as meias todos os dias. Podes colocar um cesto de roupa suja no seu quarto ou na casa do banho.

Os brinquedos também podem se sujar, sobretudo se estiveram no parque. É impossível impedir que sujem, mesmo assim devemos evitar:

Jogar em locais com lixo e desperdícios.

Encostar em objetos com ponta ou perigosos.

Jogar em locais onde tenha água parada.

Beber água suja ou não potável.

Chupar cola.

Jogar em terrenos com poços, cavernas, mudanças de altura o locais próximos às estradas.

Ensina a criança como lavar os brinquedos cada vez que ela volta da rua, elas costumam chupar os brinquedos depois de estarem sujos do chão ou da areia do parque.



Como conseguir
que a criança
o faça

sozinha?



No começo é normal que seja difícil conseguir que teu filho lave as mãos sozinho cada vez que faz xixi, tome banho sem reclamar ou

escove os dentes após cada comida, porém com um bom exemplo e estar a seguir as recomendações, vás conseguir o com certeza.

É fundamental que cada vez que se realize o aseo seja um momento agradável, por exemplo nunca fales para a criança: “Se não tomas banho vou te punir” debes falar: “Que agradável é ficar limpo! Queres tomar banho?”

É muito importante que os pais reflejem interesse e alegria por esse hábitos, porque assim os filhos o vincularam com uma coisa boa e adequada e não com uma prática chata e inconveniente.

Na maior parte dos casos resulta de grande utilidade estimular as crianças ao aseo diário a traves da diversão. Desde que são bebês é bom provocar risadas enquanto tomam banho para que comecem relacionar actividade com coisa boa. O momento do banho deve ser muito engraçado. Canta, joga com teu filho, fazem bolhas de sabão, compra algum brinquedo para o banho... Tenta que, além de ser um hábito diário, seja um momento engraçado que resulte mais fácil realizar o banho depois do dia.

Quando foram crescendo explica eles por qué é tão importante a higiene diária e as vantagens da limpeza, entre as que estão a sensação do bem estar , bom cheiro corporal e prevenção de doenças.

Mais um jeito de ensinar é começar jogar a limpar um boneco. Por exemplo, se tem um ursinho e joga dar comida, pergunta se lavou as mãos do boneco ou os dentes... No fim termina e finge que fazem juntos

Cria una rotina. Pela noite, antes de jantar, estabelece uma hora com teus filhos para que tomem banho. Dessa forma se conhece o momento específico reservado para esse hábito. Tenta estabelecer também una rotina pela manhã: acordar, ir na casa do banho, lavar a cara, tomar o pequeno almoço, lavar os dentes, vestir e bora para a escola!. Podes fazer uma lista com cores vivos e desenhos nas que veja as rotinas as diárias que deve fazer (higiene, tempo de tarefas, tempo de jogar).



Jogos para ensinar bons hábitos





• Estás cansada de brigar com teu filho cada noite porque ele não quer deitar? Não sabes como fazer que ele colabore nas tarefas de casa? Para as crianças é tudo um jogo e se divertir é a máxima aspiração do dia, pelo que eles recusam um sistema que pareça tedioso ou que esteja afastado dos seus jogos. Porém se consigues fazer que essas obrigações cotidianas sejam divertidas, verás que não é difícil conseguir que obedeçam.

Ao banho sem choros!

Para muitos pais, o momento de tomar banho é uma luta diária, a criança nunca quer deixar seus jogos para tomar banho, mas deve entender que uma boa higiene é fundamental.

Antes de começar o jogo, compra uma esponja nova para cada membro da casa (no momento que começamos um jogo devemos captar a atenção da

criança com um momento inovador)
A esponja do teu filho é com certeza
a mais linda. Também vás precisar
um doseador de gel e todos os úteis
necessários para tomar banho: toalha,
pente...?

Aproveita um momento em que toda a
família esteja junta para dar as esponjas
e peça pra eles que saltem da felicidade
quando recebam o presente. Esse
mesmo dia tem que usar pela primeira
vez. Fala para teu filho que é um jogo
difícil e que tem que saber como limpar.
Por exemplo, o que lavar primeiro? Teu
filho vai responder alguma coisa. Se
responde uma coisa pouco apropriado
não corrija ele, adiciona: sim mas antes
devemos lavar as mãos. As orelhas o
último.

Se tem um irmão mais velho tomando
banho com ele, poderá fazer o mesmo
que a criança. “Agora os pés”. Cada frase
que fale um dos dois, tem que bater
palmar e rir. Continua assim com cada
parte do corpo até que teu filho esteja
limpo e vestido. Tem que tentar que
faça o máximo que coisas sozinho: lavar,
vestir, pentear... embora vai depender
da idade da criança.

E oferece um presente sempre que ele
consiga fazer sozinho e sem reclamar.

Não roo mais as unhas

Antes de começar, escreve os hábitos
do teu filho: quando roe unhas, quando
não e que mudanças tem acontecido
ultimamente na sua vida que poderiam
ter afetado ele.

Depois de ter analisado tudo, fala com
ele e explica o importante que é que
entre os dois consigam que pare de roer
as unhas. Para isso, pergunta por quê
ele acha que o faz. Escreve sua resposta
e o que ele sente depois de fazer isso.

Mas tarde, faz a pergunta segreda,
um código entre os dois. As crianças
cansam de ouvir sempre o mesmo (“Não
roas as unhas!”), pelo que é boa ideia
escolher uma pergunta que tu faças
cada vez que ele roe as unhas, por
exemplo: “Carlos, está frio hoje?” Ele vai
saber o que tú queres dizer com isso
mas assim não vai ficar com vergonha
diante de outras pessoas.

Agora debes tentar que mantenha as
mãos ocupadas para que não roe as
unhas. Para isso, cada vez que faças
a pergunta segreda debes bater com
as polpas dos dedos sobre qualquer
superfície. No fim, debes premiar
quando ele consiga.

Vou deitar sozinho!

Estabelece uma hora para que a criança deite e avisa ele quando esteja perto da hora prevista. E quando ele esteja jantando ou tomando banho, fala que essa noite tú tens uma surpresa para ele. Mais tarde explica o jogo com voz suave, sem excitar: “O jogo é pra crianças maiores que deitam sozinhos. A primeira noite vou te acompanhar eu para ver se tú estás preparado para jogar”

Previamente terás feito um desenho dividido em várias partes. Ensina ele

todas as partes recortadas e a silhueta que tú tens desenhada. “Só saberemos o que é o desenho quando completes ele. Cada dia tú acharás um embaixo da almofada. Mas só conseguiras o pedaço de papel se tú vás sozinho na cama. Só quando estejas dormido poderás levantar a almofada e pegar a peça. Depois chamar para nós que te daremos o beijo de boa noite. No dia a seguir pela manhã colaremos o pedaço e pintaremos com cores ele.

Deste jeito, cada noite ele irá deitar na cama feliz no momento que perguntes como se irá completando o desenho.





www.moltex.es