



## Uma mão lava a outra, e a saúde é de todos

*Se existe algo que devemos estimular desde cedo as nossas crianças, é o hábito da higiene pessoal. Não se trata só de limpeza, mas sim, de um conjunto de aprendizados para evitar doenças, e fortalecer a saúde.*

É na infância que os hábitos de higiene são adquiridos para toda a vida. Cabe aos pais serem incentivadores nessa educação e conscientização, dentro e fora de casa. Acompanhá-los nesse processo, escovando os dentes junto e lavando as mãos é muito mais educativo que simplesmente pedir para que faça toda vez que precisar, e você terá que lembrá-los constantemente.

### Onde trabalhar a higiene das crianças:

#### 1. Lavar as mãos

Antes e depois das refeições, depois de usar o banheiro, depois de brincar. Este é um dos mais importantes hábitos pois a **mão é a principal porta de entrada para infecções e doenças.**

Algumas experiências mostram para eles a importância de lavar as mãos, transformando tudo numa grande brincadeira onde eles aprenderão bem mais. O Instituto Butantan divulgou um vídeo explicando o jeito correto de lavar as mãos. Veja como fazer:

- Primeiro, molhe as mãos;
- Pegue sabão suficiente para lavar toda a superfície das mãos;
- Comece esfregando as palmas das mãos uma na outra;
- Com os dedos entrelaçados, esfregue as palmas e as costas das mãos;
- Esfregue as costas dos dedos e os polegares, em movimentos circulares;
- Esfregue as pontas dos dedos nas palmas das mãos;

- Enxágue as mãos;
- Seque com papel e use um papel para fechar a torneira, se for necessário.

## 2. Unhas

O espaço entre a unha e a pele acumula sujeiras e bactérias, portanto mantê-las limpas e corretamente aparadas, sem roer, é muito importante.

## 3. Banho todos os dias

Como transpiramos ao longo do dia, temos contato com a poluição e outros ambientes, brincamos é necessário que tomemos banho pelo menos uma vez ao dia e não poderia ser diferente com as crianças. O banho evita o acúmulo de micro-organismos capazes de provocar doenças.

## 4. Escovar os dentes

Pelo menos ao acordar, depois das refeições e antes de dormir. A saúde bucal é outro hábito ao qual as crianças devem se habituar desde pequenas, assim como as visitas ao dentista, pelo menos uma vez ao ano. A falta de higiene bucal pode acarretar em cáries, pode provocar fortes dores e infeções à criança.

## 5. Nariz limpo

Manter a limpeza nasal é muito importante para evitar doenças. Lavar o nariz com frequência é um hábito que traz tantas vantagens à saúde que deveria ser uma regra tão comum quanto escovar os dentes todos os dias. Livra-se de impurezas e secreção como combate mal-estar, doenças respiratórias, de ouvido e de garganta.

## 6. Lavar os alimentos

Os alimentos manipulados de forma inadequada podem ser grandes transmissores de doenças. Ensiná-los a lavar e a cuidar da higiene dos alimentos também é um dever que temos e passar adiante é nossa obrigação.

## 7. Ambiente limpo e organizado

Muitas das doenças respiratórias se disseminam com maior facilidade em ambientes de pouca higienização. Exigir que seu filho **guarde seus brinquedos e mantenha limpo** é algo que deve ser exercitado. Fazer ele participar desse processo, o fará perceber a importância, e no futuro se tornará uma pessoa mais organizada e limpa.

Fonte: [Educa Pais](#)