



Do meu nariz, cuidado eu



É só o inverno se aproximar que nariz de criança não para de escorrer. Higienizar corretamente o nariz não é só uma questão estética, mas fundamental para ajudar a prevenir a transmissão de doenças respiratórias.

Veja como as crianças aprenderam a fazer a limpeza do nariz, tão necessária para a saúde e o bem-estar. Quanta coisa já sabem!

ASSISTA AO VÍDEO ACIMA.

O que as crianças já sabem?

- 1 Percebem quando o próprio nariz está sujo.
- 2 Limpam o nariz se olhando no espelho e, às vezes, contam com a ajuda do adulto até que consigam realizar a tarefa sozinhas.
- 3 Jogam o papel no lixo sem colocar as mãos na lixeira.
- 4 Limpam as mãos após a higiene do nariz.

O acompanhamento dos adultos e a repetição dessas atitudes contribuem para a aprendizagem desses procedimentos de autocuidado. Assim, as crianças vão se tornando cada vez mais autônomas para cuidarem de si.



FICA A DICA

- A criança aprende a se cuidar conhecendo os procedimentos corretos. Cria esse hábito principalmente ao observar e imitar as pessoas ao redor.
- No caso do bebê, o adulto terá de fazer por ele, mas é bom sempre avisá-lo que limpará seu nariz. Ofereça um pedaço de papel para que ele tente um pouco, e depois ajude na finalização. Com o tempo, deixe que o bebê tente o procedimento sozinho.
- Faça a criança lavar sempre as mãos com sabonete após a limpeza do nariz – ainda mais agora, com a Covid19. No vídeo, as crianças usam o álcool gel, pois a escola não tinha pia próxima. Fora de casa, o álcool gel também deve ser usado.