



## VIVÊNCIA EM FAMÍLIA

### HIGIENE NASAL

**VAMOS  
BRINCAR!**

#### VOCÊ SABIA QUE...

- Limpar o nariz apenas na hora do banho não é suficiente para mantê-lo livre das secreções e outros resíduos. A limpeza deve ser feita várias vezes ao longo do dia.
- As mãos devem ser lavadas não apenas depois, mas também antes de limpar o nariz.
- Incluir a higiene nasal na rotina diária, mesmo que a criança não esteja resfriada, ajuda a evitar alergias e inflamações.

#### COMO APOIAR AS CRIANÇAS PARA QUE A LIMPEZA NASAL VIRE UM HÁBITO

- Deixe um espelho na altura delas para que possam se observar e perceber quando o nariz estiver sujo.
- Para crianças menores, ofereça lenço de papel ou papel higiênico já cortados. Aos poucos, você pode ensiná-las a cortar e dobrar o papel.
- Incentive que elas participem do processo de limpeza, para irem ganhando autonomia.
- Quando você for assoar o nariz, aproveite para mostrar às crianças. Não há melhor professor do que o exemplo!



## DICAS PARA LIMPEZA CORRETA DO NARIZ



- Lave as mãos antes e depois da limpeza nasal.



- Assoe uma narina de cada vez, fechando a outra com o dedo. Isso evita que a secreção entupa os dutos que ligam nariz, boca, ouvido e olhos, o que pode provocar infecções.



- Use soro fisiológico nas narinas para uma higiene ainda mais completa. Consulte o pediatra para qualquer dúvida.

## PRA FAZER JUNTO

- Converse com as crianças sobre a importância de aprenderem a limpar o nariz sozinhas. Registre as falas delas, para compreender melhor suas percepções.
- Fotografe ou filme a criança limpando seu nariz, e depois compartilhe com ela. É uma forma de valorizar sua iniciativa e promover a autoestima.



NOME:

GRUPO:

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Conte-nos como foi a conversa com as crianças, os comentários que elas fizeram, as questões que levantaram. Descreva também como elas estão realizando a limpeza nasal: quais as dificuldades que demonstram? Quais os progressos? O que parece estar ajudando no aprendizado? Você pode usar desenho, relato escrito ou foto.