

Leonardo Mendes Cardoso

JOGANDO LIMPO

Ilustrações: Weberson Santiago

Suplemento do Professor

Elaborado por Bruno Freitas



É desde cedo que se deve ensinar sobre saúde e hábitos saudáveis às crianças. A consciência corporal e o aprendizado precoce de medidas que visam à saúde e ao bem-estar garantem uma boa qualidade de vida. A **Coleção Saúde** se preocupa em dar um "empurrãozinho" para que isso aconteça. Os livros dessa série abordam temas referentes à saúde e ao corpo humano, mostrando de forma divertida e eficaz o funcionamento da nossa "máquina".

Além disso, os livros da coleção trazem informações técnicas em uma linguagem leve e direta, permitindo que o aprendizado seja natural e que o aluno descubra que, no dia a dia, devem ser adotados diversos cuidados. São cuidados que preservam o organismo de doenças e também podem operar grandes mudanças na sociedade, contribuindo, a longo prazo, para um estado de bem-estar geral.

Sobre a obra

Zé Descalço é o apelido de José Edson, menino de 10 anos que não ouvia os conselhos da mãe e não mantinha hábitos de higiene básicos, como escovar os dentes, tomar banho todos os dias, cortar as unhas etc. Essa atitude o deixava sempre doente e o impedia de brincar na rua com os amigos. Aconselhada pela vizinha, a mãe de Zé Descalço o levou ao médico, que lhe recomendou medidas preventivas. Ao informar o menino sobre o que a falta de higiene pode acarretar, o pediatra conseguiu convencê-lo a se cuidar. Depois que pôs em prática as medidas de higiene, ele passou a ter disposição para jogar bola e tornou-se um craque.

Essa história é uma ótima oportunidade para ensinar aos alunos hábitos de higiene ou rever com eles os hábitos comuns do dia a dia, que são muito importantes para a saúde, tanto a curto quanto a longo prazo, e que muitas vezes são realizados automaticamente. O conteúdo do livro pode ser trabalhado por diversas disciplinas, que tratarão de assuntos como higiene, saúde, água, cidade, esportes etc. Os professores de Ciências, Geografia e Educação Física podem propor trabalhos interdisciplinares, estabelecendo assim um forte vínculo de aprendizagem entre a narrativa e a vida do aluno, que terá a oportunidade de pensar mais sobre seus hábitos diários de higiene, muitas vezes executados com displicência no dia a dia, porque se tornam automáticos.



Editora do Brasil

Copyright © Editora do Brasil. Todos os direitos reservados. É proibido venda e alteração parcial ou total deste material.

Diálogo

Converse com os alunos sobre a importância dos hábitos de higiene. Primeiro pergunte-lhes o que entendem por **higiene**. Em seguida, apresente a definição da palavra. De acordo com a segunda acepção do verbete no *Dicionário eletrônico Houaiss da língua portuguesa*, **higiene** é o "conjunto de condições ou hábitos que conduzem ao bem-estar e à saúde; limpeza, asseio". Explique que a manutenção de hábitos de higiene garante uma boa saúde. Todas as partes do corpo merecem atenção. Os animais de estimação com os quais convivemos e os alimentos que comemos também precisam ser higienizados com atenção.

Em seguida, pergunte-lhes quais são os hábitos praticados por eles todos os dias – tomar banho, lavar as mãos etc. – e quais são os esporádicos – cortar as unhas, ir ao médico etc. É importante evitar que o aluno que não mantém todos os hábitos de higiene seja ridicularizado pela turma. Ele deve ser orientado e incentivado à prática.

É importante que eles entendam que infelizmente não podemos fazer só o que nos dá vontade. Há tarefas que são fundamentais para preservar a saúde e o bem-estar, caso contrário poderão ficar doentes como o Zé Descalço, sem poder brincar.

Sinta-se livre para fazer outras perguntas e deixe-os à vontade para trocarem mais ideias. Durante essa troca, retome alguns assuntos abordados no livro, por exemplo, escovar os dentes após as refeições e antes de dormir, tomar banho todos os dias, lavar as mãos antes das refeições e ao chegar em casa etc. Se necessário, convide o professor de Ciências para participar do debate, de modo que a aula fique mais divertida do que pragmática. A ideia é que, com a troca de experiências, os hábitos diários de higiene sejam naturalizados e desmistificados, tornando-os conscientes da importância da prevenção. Vale lembrá-los do ditado: "É melhor prevenir do que remediar".

Essa atividade é importante para verificar o que os alunos extraíram da leitura e como interpretaram as informações contidas nele. Além disso, promove a oralidade e a interação entre eles..

Medidas de saúde e higiene

No decorrer da história, há diversas medidas de higiene e saúde que Zé Descalço não adota – como andar calçado, escovar os dentes, tomar banho todos os dias etc. – e, por isso, vive doente e desanimado.



Uma atividade interessante é organizar os alunos em pequenos grupos. Cada grupo deverá ficar responsável por uma medida de higiene que Zé Descalço desconsidera e procurar informações sobre ela e as consequências, incluindo as mais graves, que o aluno pode sofrer por não adotá-la. Dê um prazo para que a pesquisa seja feita em casa e em conjunto. Obtido o material, eles devem usá-lo para fazer uma apresentação aos demais colegas; pode ser um seminário, uma canção composta pelo grupo, uma exposição de cartazes com um discurso explicativo, uma exposição em *slides* etc. Dê sugestões, mas deixe-os livres para elaborar o trabalho e escolher a forma de apresentação. Estipule apenas o tempo para a apresentação e para resolver as eventuais dúvidas e depois dar conselhos. O objetivo é conscientizá-los da importância das medidas de higiene.

Caso a escola disponha de um médico ou outro profissional da Saúde, seria interessante convidá-lo para fazer uma palestra, de modo que os alunos possam obter informações mais técnicas sobre o que foi apresentado.

Higiene dos alimentos

Para iniciar o trabalho, pergunte aos alunos se sabem higienizar corretamente os alimentos e quais são os cuidados necessários que devem ter com eles, se já fizeram esse trabalho ou se observaram os pais ou responsáveis realizando essa tarefa.

Se possível, leve-os ao laboratório ou à cozinha da escola e disponibilize alguns alimentos, como vegetais, e peça que os higienizem da forma como sabem. Fique atento para o modo como eles cumprem essa tarefa.

Ao finalizar a atividade, é possível que alguns não tenham feito corretamente a higiene. Comente sobre a necessidade de retirar os alimentos da embalagem de origem e guardá-los em um recipiente limpo. Diga que é importante, no caso dos vegetais, lavá-los em água corrente, pois, em um recipiente como uma bacia, a sujeira será apenas espalhada. Comente também que é possível mergulhar os vegetais por 5 a 10 minutos, aproximadamente, em uma solução de 1 litro de água com 1 colher de sopa de água sanitária. Após esse tempo, os alimentos devem ser enxaguados novamente. Relembre a necessidade de economizar água.

Se julgar necessário, o professor de Ciências pode acompanhar a atividade e esclarecer possíveis dúvidas, além de mostrar de que forma os alimentos são contaminados. Peça aos alunos que registrem o passo a passo do que lhes foi apresentado.

Higiene dos animais

Na história, o pediatra alerta para os riscos de transmissão de verminose e outras doenças pelos animais, mesmo os de estimação. Pergunte aos alunos se têm animais de estimação, como é a convivência com os bichos, onde eles fazem as necessidades e em que lugar dormem, o que comem, como são tratados etc. Converse sobre os hábitos de higiene que devem ser considerados ao tê-los em casa, como a importância de sempre lavar as mãos ao recolher as necessidades dos animais ou brincar com eles, principalmente antes de tocar ou comer alimentos, e evitar também beijá-los ou manter contato próximo ao nariz e à boca deles.

Além disso, assim como cuidamos da nossa saúde, é necessário cuidar da saúde e da higiene dos animais: eles precisam ser levados para passear duas ou três vezes ao dia e, caso façam cocô na rua, é necessário recolher as fezes em sacolinhas plásticas para que as plantas e o ambiente não sejam contaminados. Eles precisam ainda de banho pelo menos uma vez ao mês e alimentação adequada.

Outras providências são trocar a água, aplicar-lhes repelentes inseticidas uma vez ao mês e tratá-los a cada três ou quatro meses de parasitas intestinais. Sugira uma pesquisa mais profunda sobre isso, fazendo com que eles percebam como deve ser a convivência com os animais de estimação e como proteger a saúde deles e a própria.

Os alunos poderão fazer cartazes contendo algumas "regras para ter um bichinho de estimação" e levar para a casa deles ou de alguém que tenha um animal de estimação, estimulando assim o cuidado e respeito com os animais, além, é claro, dos hábitos de higiene que se deve ter ao conviver com eles.

A questão da água

É cada vez mais importante divulgar a importância da economia de água. A água está presente em praticamente todas as medidas de higiene, como tomar banho, escovar os dentes, cozinhar etc. No entanto, é preciso não desperdiçá-la, pois ela tem se tornado cada vez mais escassa.

Promova, em parceria com o professor de Ciências, uma campanha com os alunos a fim de conscientizá-los de que a higiene é necessária, mas o



desperdício, não. Primeiro seria interessante que você ou o professor de Ciências informassem como não desperdiçar água na hora de fazer a higiene, por exemplo, controlando o tempo do banho, não escovando os dentes com a torneira aberta etc.

Aproveite e explique, de modo simples, como ocorre a distribuição e o armazenamento de água. Isso pode ser feito por meio de *slides*, com a ajuda do *site* da companhia de saneamento básico de seu estado etc. Dê espaço para perguntas. É importante que eles já tenham noção de como a água chega às torneiras da casa deles e o que é água potável e não potável. Explique um pouco como se faz a filtração de água em larga escala e a doméstica.

Aproveite o gancho para falar do armazenamento. O livro mostra como é possível combater o desperdício em casa quando Zé Descalço pergunta à mãe se a água de casa é tratada e ela responde: "Sim, filho. [...] Nós temos uma cisterna, armazenamos água da chuva. Depois que retiramos a quantidade necessária do tanque, nós coamos a água e depois ela é fervida e filtrada." Converse com os alunos sobre as inúmeras possibilidades de armazenamento de água e a necessidade de cuidar desses lugares para evitar contaminação. É possível que surjam muitas questões sobre filtração e armazenamento. O objetivo é que fique clara a importância da água, que é indispensável à vida.

Depois proponha uma campanha para fazer com o professor de Arte. Criem um *slogan*, algo como "Higiene sim, desperdício não". Incentive-os a fazer cartazes vistosos, para serem afixados em vários locais da escola, explicando modos de combater o desperdício de acordo com o uso da água no local. Por exemplo: no banheiro pode ser afixado um cartaz que fale brevemente da possibilidade de economizar água não deixando a torneira aberta enquanto eles ensaboam as mãos. Vários materiais podem ser utilizados na confecção dos cartazes, como guache, canetas coloridas, recortes de revistas etc. Ajude os alunos a elaborar textos curtos e impactantes. O objetivo é que todos se conscientizem da importância da higiene conciliada com o uso controlado da água.

Esporte e saúde

Combine com o professor de Educação Física uma aula breve sobre a importância do esporte para a saúde. É necessário conscientizá-los de outras formas de se manter a saúde, além da higiene.



Editora do Brasil

Copyright © Editora do Brasil. Todos os direitos reservados. É proibido venda e alteração parcial ou total deste material.

É o momento adequado para o professor apresentar questões sobre os movimentos do corpo humano, a importância das atividades físicas e o que essas práticas (ou a falta delas) podem fazer por eles. Comente também a necessidade de consultar um médico antes de começar a fazer qualquer esporte, verificando se está tudo certo com o funcionamento do corpo e quais são os limites que devem ser respeitados. Se possível, leve para a sala de aula *slides* ou fotografias que ilustrem as informações, de modo que tornem o trabalho mais dinâmico.

Depois seria interessante que cada aluno escrevesse numa tira de papel o nome do esporte ou da atividade física que prefere. O item mais citado pode ser transformado numa competição de um dia, num jogo ou num treinamento específico. Esse dia pode ser tratado como um evento e envolver outras turmas do mesmo ano. Ele poderia receber o nome de "Jogos da saúde". É essencial que o máximo de participantes possível fique contente e satisfeito com o evento, e que todos se conscientizem da importância do esporte para a saúde e o bem-estar, como o Zé Descalço, que deixou seu apelido de lado e tornou-se o grande craque de futebol Edinho, mantendo todos os hábitos saudáveis recomendados pelo médico pediatra.

Vídeos

Castelo Rá-Tim-Bum – Ratinho (tomando banho): <www.youtube.com/watch?v=Nq04QXs444w> (acesso em: 31 mar. 2015).

Pílula – Escovar os dentes: <www.youtube.com/watch?v=QiApJQ5CsoQ> (acesso em: 31 mar. 2015).

Lavar as mãos – Arnaldo Antunes – Castelo Rá-Tim-Bum: <www.youtube.com/watch?v=LwhW7Uw7Fp8> (acesso em: 31 mar. 2015).

O seriado da década de 1990 faz sucesso até hoje, nas reprises ou no imaginário dos antigos telespectadores. Foi um programa que contribuiu para a educação infantil, e trechos dele ainda estão disponíveis na internet. Os vídeos mencionados se referem a quadros do programa que ilustravam hábitos de higiene.

Site

Verminoses em crianças – Pediatria em Foco: <www.pediatriaemfoco.com.br/posts.php?cod=263&cat=9> (acesso em: 31 mar. 2015).

Texto sobre a suscetibilidade de crianças a vermes.



A higiene e a nossa saúde: <www.unicef.org/cbsc/files/A_HIGIENE_E_A_NOSSA_SAUDE.pdf> (acesso em: 31 mar. 2015).

Informativo do Unicef sobre a cólera e a necessidade de higiene.

Filme

Por água abaixo. Direção de Sam Fell e David Bowers. Animação. EUA, 95 min.

Esse filme é uma aventura muito divertida de ratos animados e simpáticos. Um deles vive no esgoto e quer se dar bem em cima do outro, que vive num apartamento de luxo.

Respostas do suplemento de atividades

1. "A rua era bem bonita, asfaltada, com muitas árvores e casas simples". Resposta pessoal. Após as respostas, peça aos alunos que as compartilhem para que percebam as diferenças e semelhanças entre os espaços em que moram e os espaços em que se divertem.
2. Zé Descalço vivia doente e desanimado para brincar. "Cansava-se fácil, sentia tonturas e dores na barriga". Resposta pessoal. Converse com os alunos sobre a necessidade de prestar atenção no próprio corpo para perceber quando há algo errado com seu funcionamento.
3.
 - a) Resposta pessoal. Permita aos alunos, caso se sintam à vontade, que compartilhem a experiência.
 - b) Resposta pessoal. Espera-se que os alunos respondam que é importante frequentar o médico regularmente e realizar exames preventivos. Saliente a necessidade de seguir as recomendações do profissional.
 - c) Resposta pessoal. Caso os alunos não saibam responder, diga que a automedicação é extremamente perigosa. Além da possível intoxicação ao ingerir o medicamento errado, a pessoa pode agravar a doença, esconder seus sintomas e, assim, também dificultar o tratamento, entre outras consequências.

4. Zé seguiu as recomendações do médico e passou a se prevenir antes de tomar remédios. Animado, começou a jogar bola e tornou-se craque.

5-

a) Ao andar **descalço**, você pode pisar em locais contaminados, como poças de água e fezes de animais.

b) É preciso **cortar** as unhas para que a sujeira não se acumule debaixo delas.

c) É importante **lavar** as mãos antes das refeições, após espirrar e usar o banheiro, por exemplo.

d) **Escovar** os dentes ajuda a prevenir o mau hálito e as cáries.

e) Tomar **banho** é importante para se manter limpo e prevenir doenças.

V	A	S	Ç	N	A	B	H	C	O	F	V	T	R	C
Q	K	O	A	H	U	P	C	O	R	T	A	R	U	R
W	S	D	P	G	I	H	Ç	F	A	S	E	G	Ç	I
E	P	E	B	R	M	O	L	C	Q	F	R	S	B	K
Y	U	S	O	V	Q	I	A	I	G	V	K	V	A	D
T	I	C	K	S	J	D	V	D	A	E	Y	G	N	F
A	Ç	A	R	P	N	T	A	G	E	T	F	S	H	L
T	A	L	B	R	S	D	R	G	R	L	P	U	O	I
B	G	Ç	L	Q	C	E	F	B	X	M	W	G	U	Y
H	M	O	P	E	S	C	O	V	A	R	T	O	N	V
E	B	Z	V	O	M	N	X	M	A	N	L	C	K	E

6. Um verme como a lombriga, por exemplo, pode causar retardo no crescimento da criança, alteração comportamental, inchaço na barriga etc. Além disso, os vermes podem provocar cólicas, náuseas e diarreia.

7. Resposta pessoal. Espera-se que os alunos atentem para a importância de ouvir o que as pessoas mais experientes têm a dizer e que precisam se informar não só sobre saúde mas também sobre os mais diversos assuntos. Peça que tenham atenção com o uso de fontes confiáveis. Oriente-os nesse sentido.

8. F-V-V-F-F-F



Editora do Brasil

Copyright © Editora do Brasil. Todos os direitos reservados.
É proibido venda e alteração parcial ou total deste material.

