

**Autores:**

*Alessandra Claudino dos Santos Pacheco*

*Flavia Danielle Souza de Vasconcelos*

*Jonathan Sidney Vieira dos Santos*

*Lanielle da Silva Gardino*

*Tayla Silva Duarte*

# DIÁRIO DE HIGIENE PESSOAL DA CLARINHA

**Orientadores:**

*Almira Alves dos Santos*

*Fernando Antônio Pedrosa Fidelis*

*Francine Souza Loureiro de Mendonça Caetano*

*Simone Schwartz Lessa*



# UNCISAL

“ Este material foi produzido à partir do Método CTM3, durante a disciplina de Saúde e Sociedade III, do curso de Medicina, da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL), na cidade de Maceió, em Alagoas.”

Método  
**CTM3**

PROFA. DRA. ALMIRA ALVES

# O DIÁRIO DE HIGIENE PESSOAL DA CLARINHA

Querido Diário,

Meu nome é Maria Clara, mas todos me chamam de **Clarinha**. Tenho 7 anos de idade e estou no segundo ano do Ensino Fundamental. Moro com meus pais e meu irmãozinho João.

Sou uma menina **alegre**, amo brincar com meus **amiguinhos** na caixa de areia da **pracinha**, no **balanço** da escola e, além disso, adoro quando eles vêm para a minha casa e quando a minha mãe prepara uma **festa** do pijama para nós.

Hoje na **aula**, a professora pediu para a minha classe anotar tudo o que a gente sabe, faz e o que aprender nesta semana sobre **hábitos** de **higiene** pessoal. Então, para eu não esquecer de nada, vou contar tudinho a você, meu querido diário. Ah, e a partir de agora você será O **Diário** de Higiene Pessoal da Clarinha.

# CAÇA-PALAVRAS

## NÚMERO 01

I A U L A A F H P U S T F T N R H H  
M M E B D S P I S R E F E T H L T D  
T I O I A L E G R E I I H L N R P H  
L G N H D L I I S L M U Á H L B A E  
N U K S A H A E E M R F B D R A N E  
E I H T R I R N L O U V I A O T A S  
H N E L T R I E Ç B F E T E A O I I  
N H I P W B I A A O L E O D U E B S  
D O N H I R S G D M C W S A E E S G  
E S A O C L A R I N H A A T I W V B  
W H R F A O O P R A C I N H A R S E  
L F E N S K D I Á R I O O I N M O N

*Dá até para sentir o cheiro  
de terra quando a gente  
brinca na pracinha!*



# CAÇA-PALAVRAS

## NÚMERO 02

R A R I G C I R C U L A R E S S N G  
E B A N H E I R O D H E A U T S E H  
N T L N L T A T F S C L T W A E A E  
L A S G E N G I V A K A I R N E E H  
C L S I S C H F F U S B O I W S A D  
O W U L C L Á É S D T D E T C O T D  
I N I R O W L R Y Á D D H O C P E T  
C A U B V O I R I V N Á V T I N E H  
E A V S A E T P U E B O N O T N F W  
C T S L T E O T A I I I E E I O L L  
T D G N S E L L T S D E S C R E M E  
E O D P T C S O F A O N A O S I E N



*Sinto até o gostinho do  
creme dental...*

# HIGIENE BUCAL

Querido Diário,

Hoje é sábado e acordei bem cedo para ir à igreja com meus pais. Antes de tomar **café** da manhã, minha mãe me levou ao **banheiro** para escovar meus **dentes**. Mamãe me explicou que escovar os dentes é um **hábito** higiênico para evitar o mau **hálito** e para os meus dentinhos crescerem **saudáveis** e os protege contra alguns bichinhos que causam a **cárie**. Eles são removidos dos meus dentes sempre que eu faço movimentos **circulares** com a escova de dente na superfície de cada um deles e quando eu **escovo** a língua e a **gengiva** com movimentos leves e sempre de cima para baixo. Amo quando a mamãe me deixa colocar o **creme** dental na **escova** porque ele tem gostinho de morango e eu já posso colocar a quantidade do tamanho de um grãozinho de ervilha.

# HIGIENE DAS MÃOS

Querido Diário,

Hoje eu **brinquei** muito na praça e acabei me sujando de areia. Quando fui na cozinha pegar uma maçã, acabei levando uma bronca da mamãe por eu não ter lavado as **mãos**. Eu não entendi na hora, fiquei pensativa sobre por qual motivo **lavar** as mãos é tão **importante**. Ela me disse que devemos sempre lavar as mãos pois as coisas que tocamos, tem uma coisa chamada de **bactérias**. Elas podem nos deixar **doentes** e sentindo coisas como **dor** de barriga. Agora já sei! Sempre que for ao **banheiro**, antes e depois das **refeições**, ao chegar em casa; após espirrar, coçar ou assoar o nariz ou perceber que minhas mãos podem estar **sujas**, é importante lavar!.

# CAÇA-PALAVRAS

## NÚMERO 03

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

*Mamaãeeee, pega o sabonete!*





# CAÇA-PALAVRAS

NÚMERO 04

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



*Eu amo maçã, vovó!!!*

# HIGIENE ALIMENTAR

Querido diário,

Hoje é domingo e vou passar a tarde na casa da minha **avó**. Lá eu adoro ajudá-la a fazer uma **torta** de maçã, e observei ela **lavando** bem as frutas. Perguntei a ela o porquê de lavar tão cuidadosamente essas **frutas**. Ela me disse que os **alimentos** podem se tornar perigosos se não forem preparados com muito cuidado, pois podemos encontrar **animais** muito pequeninhos que não conseguimos enxergar. Ela me disse que quando não lavamos as **mãos** antes de cozinhar e também as frutas e **verduras** antes de comê-las, podemos ficar **doentes**. Fiquei feliz com a explicação da minha avó. Foi uma **tarde** incrível que passei com minha avó, porque **aprendi** bastante com ela sobre a higienização dos alimentos e comi torta de **maçã**.

# HIGIENE CORPORAL

Hoje é segunda-feira, dia de aula de **Ciências**! Eu amo Ciências! A **professora** falou sobre a importância de tomar **banho** todos os dias. Ela explicou que devemos ensaboar todo o corpo com **sabonete** e o auxílio das mãos ou de uma esponja. E lembrou de usar o **xampu** e o condicionador para **lavar** os cabelos, com cuidado para não cair espuma nos olhos e na boca, claro! Ela falou que o banho ajuda a nos **proteger** de piolhos, além de evitar outras doenças e nos deixar bem **fresquinhos** e **cheirosos**. Eu já sei tomar meu banho sozinha! Ah! A mamãe disse também que é preciso **cortar** sempre as **unhas**, porque tem microrganismos, que são bichinhos bem pequenininhos, que podem ficar escondidos nas unhas e nos causar **doenças**. As minhas unhas estão bem cortadinhas!

# CAÇA-PALAVRAS

## NÚMERO 05

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

*Eu me sinto muito feliz  
depois de um bom banho,  
mamãe!*



OBRIGADO, MEU QUERIDO DIÁRIO!

Pronto! Isso é tudo, meu  
diário!

Viu como é importante a  
gente ter hábitos de  
higiene pessoal?!

Quando eu descobrir mais  
coisas eu venho correndo  
te contar!!!



# GABARITO

## NÚMERO 01

I A U L A A F H P U S T F T N R H H  
M M E B D S P I S R E F E T H L T D  
T I O I A L E G R E I I H L N R P H  
L G N H D L I I S L M U Á H L B A E  
N U K S A H A E E M R F B D R A N E  
E I H T R I R N L O U V I A O T A S  
H N E L T R I E Ç B F E T E A O I I  
N H I P W B I A A O L E O D U E B S  
D O N H I R S G D M C W S A E E S G  
E S A O C L A R I N H A A T I W V B  
W H R F A O O P R A C T I N H A R S E  
L F E N S K D T Á R T O O I N M O N

## NÚMERO 02

R A R I G C I R C U L A R E S S N G  
E B A N H E I R O D H E A U T S E H  
N T L N L T A T F S C L T W A E A E  
L A S G E N G I V A K A I R N E E H  
C L S I S C H F F U S B O I W S A D  
O W U L C L Á É S D T D E T C O T D  
I N I R O W L R Y Á D D H O C P E T  
C A U B V O I R I V N Á V T I N E H  
E A V S A E T P U E B O N O T N F W  
C T S L T E O T A I I I E E I O L L  
T D G N S E L L T S D E S C R E M E  
E O D P T C S O F A O N A O S I E N

# GABARITO

## NÚMERO 03

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

## NÚMERO 04

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

# GABARITO

## NÚMERO 05

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

Feliz por ter contribuído  
com o seu dia!





# REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Guia Prático de Alimentos. Fevereiro de 2003.

Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_pratico\\_alimentos3.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_alimentos3.pdf). Acesso em: 07.03.2022.

Brasil. Ministério da Saúde. Mantenha seu sorriso fazendo a higiene bucal corretamente. Brasília: Ministério da Saúde, p7-8, 2012. Disponível em:[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/mantenha\\_sorriso\\_fazendo\\_higiene\\_bucal.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/mantenha_sorriso_fazendo_higiene_bucal.pdf). Acesso em 08.03.2022.

LOPES, Karina Rizek. Livro de estudo: Módulo III: Coleção Proinfantil. Secretaria de Educação Básica. Secretaria de Educação a Distância – Brasília: MEC, 2006. Disponível em:<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/materiais/0000012773.pdf>. Acesso em: 08.03.2022

SBP. Guia de Saúde Oral Materno-infantil. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/Guia-de-Saude\\_Oral-Materno-Infantil.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Guia-de-Saude_Oral-Materno-Infantil.pdf). Acesso em: 07.03.2022.

SENAR. Saúde: prevenção de doenças, alimentação e higiene pessoal. 2019. Disponível em: [https://www.cnabrasil.org.br/assets/arquivos/228\\_Sa%C3%BAde-e-Seguran%C3%A7a\\_NOVO.pdf](https://www.cnabrasil.org.br/assets/arquivos/228_Sa%C3%BAde-e-Seguran%C3%A7a_NOVO.pdf). Acesso em 08.03.2022.

# Método CTM3

PROFA. DRA. ALMIRA ALVES



UNCISAL