



# BONS HÁBITOS DE HIGIENE: ESSENCIAIS PARA A SUA SAÚDE!

PROGRAMA DE 21 DIAS DE  
BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE



© BRUNO ALGARVE

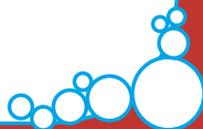


Contra 10 Doenças  
Uma Proteção Avançada



# OLÁ!

Você sabia que o simples hábito de lavar as mãos evita diversas doenças, nos ajudando a ter mais saúde e bem-estar? Por isso, Lifebuoy e seus parceiros criaram este programa com brincadeiras divertidas e educativas para você, além de uma história em quadrinhos superlegal e emocionante! São 21 atividades e você deverá fazer uma por dia. Ao cumprir cada uma delas, você vai se tornar um verdadeiro expert em higiene e entender que ter a saúde em dia vai te dar mais pique para brincar e se divertir muito. Vamos lá? É só virar a página e começar.



# O MISTÉRIO DO SUMIÇO DO LUQUINHAS

## CAPÍTULO 1

1º dia do sumiço de Luquinhas

Ei, turma! Todos em seus lugares. O jogo vai começar!

Esperem, estamos desfalcados. O Luquinhas não veio hoje!

Como assim?

O que aconteceu com ele?

Mas ele disse que viria!

2º dia do sumiço do Luquinhas

O Luquinhas não veio hoje?

Não, professora! Ele faltou

Ele faltou ontem também...

O LUQUINHAS SUMIU!

CONTINUA...

# VAMOS LAVAR AS MÃOS?

Hora de aprender a lavar as mãos corretamente!  
Ligue a ação ao seu desenho correspondente



**PASSO 1** Abra a torneira e molhe as mãos.



**PASSO 2** Ensaboe completamente as duas mãos dentro e fora, incluindo os punhos, formando espuma. Esfregue uma mão na outra.



**PASSO 3** Esfregue a palma de uma mão contra o dorso da outra, entrelaçando os dedos e vice-versa.



**PASSO 4** Agora palma com palma, entrelace os dedos e esfregue bem nos espaços entre eles.



**PASSO 5** Faça um gancho com as mãos e esfregue o dorso dos dedos contra a palma oposta e vice-versa.



**PASSO 6** Friccione o polegar com o auxílio da outra mão, fazendo movimentos circulares. Faça o mesmo com o outro polegar.



**PASSO 7** Esfregue bem as pontas dos dedos e as unhas de uma mão no centro da outra palma em concha. Troque de mão.



**PASSO 8** Enxague bem as mãos, retirando todo o sabonete. Seque direitinho, inclusive entre os dedos. Pronto, as suas mãos estão limpas!

# 5 MOMENTOS DE LAVAR AS MÃOS

Será que você já sabe quais são os principais momentos em que temos que lavar as mãos? Desvende as frases abaixo e descubra!

1- Antes do \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_.

( - SA) + FÉ    ( - LA) + NHÃ

2- \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_.

( - NA) + S)    (AL +  - RANGO + ÇO)

3- Antes do \_\_\_\_\_.

(JAN +  - TARUGA)

4- Ao \_\_\_\_\_ em \_\_\_\_\_.

(CHE +  - TO + R)    (CA +  - PO)

5- Depois de \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_.

(US +  - MÁRIO)    ( - LA + NHEIRO)

# COMPLETE E CRIE

Escreva abaixo, nos quadros correspondentes, os cinco principais momentos em que devemos lavar as mãos. Em seguida, crie frases engraçadas para cada situação. Boa diversão!



1-



2-



3-



4-



5-

1-

2-

3-

4-

5-

# VAMOS COLORIR?

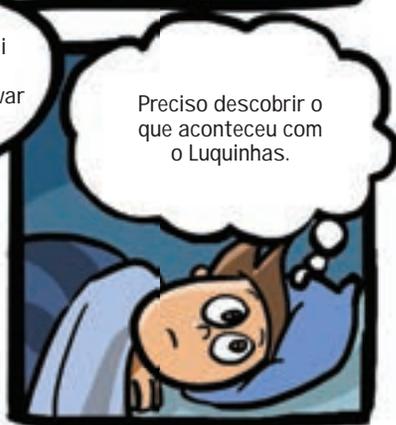


Hora do banho! Esta é outra atividade de higiene tão importante quanto lavar as mãos.



## CAPÍTULO 2

DIA  
06



CONTINUA...

# VAMOS COLORIR?

Não se esqueça: lave bem as  
mãos após usar o banheiro.



# CAÇA-PALAVRAS

Encontre no diagrama abaixo 5 das 10 principais doenças que podem ser evitadas quando lavamos as mãos adequadamente.

## VAMOS PREVENIR

-  GRIPE
-  RESFRIADO
-  TOSSE
-  DIARREIA
-  ESPINHAS



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

Respostas: (horizontais) resfriado, gripe, tosse; (verticais) espinhas, diarreia.

# LIGUE-LIGUE

Escreva as iniciais das figuras em seus quadros correspondentes:  
você irá descobrir uma prática de higiene muito importante para evitar,  
pelo menos, 10 tipos de doenças.



# VAMOS COLORIR?

Lembre-se de sempre lavar as mãos  
ao chegar da rua. Você pode evitar várias  
doenças dessa forma.



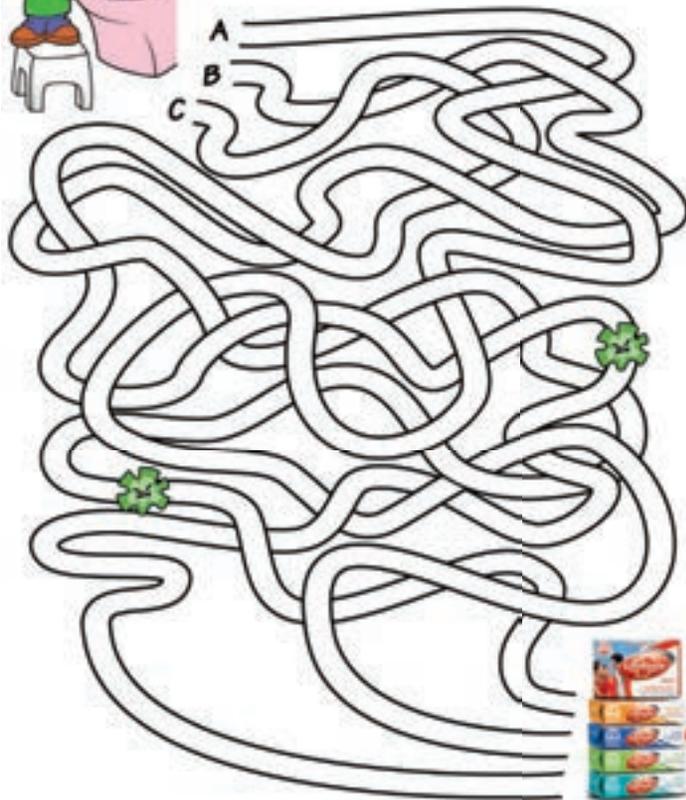
# OLHO VIVO

No desenho abaixo, existem diversas ações: algumas fazem parte dos bons hábitos de higiene e outras dos maus hábitos. Será que você sabe qual é qual? Pinte os bons de uma cor e os maus de outra



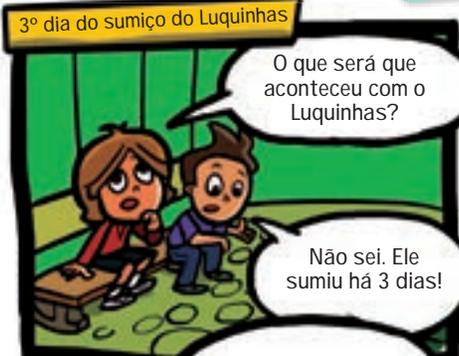
# LABIRINTO

O nosso amiguinho precisa lavar as mãos para ficar livre das bactérias.  
Vamos ajudá-lo a encontrar os sabonetes e ficar protegido?



Resposta: letra A.

3º dia do sumiço do Luquinhas



O que será que aconteceu com o Luquinhas?

Não sei. Ele sumiu há 3 dias!



Precisamos bolar um plano para descobrir o paradeiro do nosso amigo!

Na sala de aula



Vocês sabiam que o simples ato de lavar as mãos evita diversas doenças?

Desde um simples resfriado até uma infecção daquelas! Por isso, lembrem-se de lavar as mãos, pelo menos, 5 vezes ao dia: antes das principais refeições, após usar o banheiro e ao chegar em casa da rua!

Que tipo de doenças, professor?

Depois que vocês almoçarem, a gente se encontra na minha casa!

Sim, mas primeiro nós vamos lavar as mãos, porque acabamos de chegar da rua!

Combinado!

Na casa do Huguinho



Oi, pessoal! Vamos lá no meu quarto?

# VAMOS COLORIR?



Antes do café da manhã, do almoço ou do jantar, lave bem as suas mãos e aproveite ainda mais a sua refeição!



# PROTEJA-SE!

Ligue os pontos abaixo e descubra um hábito de higiene essencial para evitar doenças.



# CAPÍTULO 4

DIA  
16



CONTINUA...

## FIQUE DE OLHO!

Agora que você já sabe quais são os 5 momentos de lavar as mãos, assinale os quadros abaixo que NÃO fazem parte dos bons hábitos de higiene.

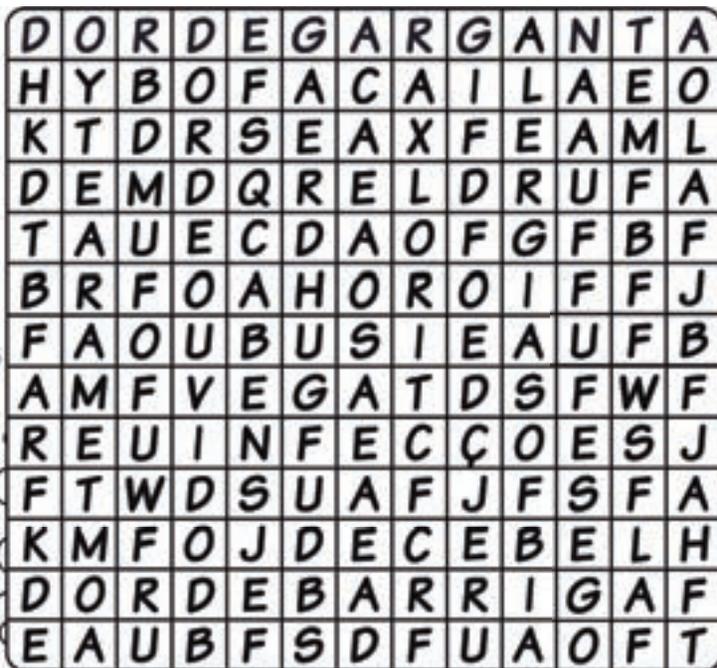


# CAÇA-PALAVRAS

Encontre no diagrama abaixo 5 das 10 doenças que podem ser evitadas quando lavamos as mãos adequadamente. Boa diversão!

## VAMOS PREVENIR

-  DOR DE OUVIDO
-  ALERGIAS
-  DOR DE BARRIGA
-  INFECÇÕES
-  DOR DE GARGANTA



Respostas: (horizontais) dor de garganta; dor de barriga; infecções; (verticais) dor de ouvido; alergias.

# 7 ERROS

As cenas abaixo parecem idênticas, mas existem sete pequenas diferenças entre elas. Descubra-as!

## LAVAR AS MÃOS APÓS USAR O BANHEIRO



Respostas: 1- papel higiênico; 2- sabonete; 3- tomeira; 4- sapato; 5- cano; 6- sobranceira; 7- espelho.

# CRIPTOGRAMA

Hora de testar os seus conhecimentos sobre os bons hábitos de higiene! Responda às perguntas abaixo, observando que cada símbolo corresponde a uma letra.

O que você deve fazer logo após as refeições?

E S C O V A R   O S   D E N T E S



Para ficar limpo e saudável, você precisa fazer o que todos os dias?



O que você pode fazer para contribuir com a limpeza das ruas?



Para estar sempre saudável e ter energia de sobra para brincar, o que você não pode deixar de fazer?



O que você deve fazer antes das refeições, ao chegar da rua e após usar o banheiro?





LUQUINHAS?!



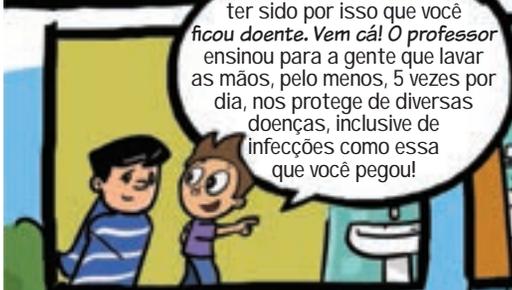
O que houve com você?

Estou doente! Fiquei a semana toda de cama. O médico disse que peguei uma bactéria e tive que tomar vários remédios!



Mas você andou sem lavar as mãos?

Lavar as mãos? Eu quase nunca faço isso!



Ah! Então deve ter sido por isso que você ficou doente. *Vem cá! O professor ensinou para a gente que lavar as mãos, pelo menos, 5 vezes por dia, nos protege de diversas doenças, inclusive de infecções como essa que você pegou!*



Obrigado pela visita! Daqui a pouco, apareço para brincar com vocês. E de mãos limpas, prometo!



Lembre-se: cultivar bons hábitos de higiene é a melhor forma de proteger a sua saúde e permitir que a sua diversão dure ainda mais. Lave sempre as mãos!

FIM!

# TESTE

Agora é hora de conferir se você aprendeu tudo sobre os bons hábitos de higiene! Vamos lá?

1

Quantas vezes por dia, pelo menos, devemos lavar as mãos?

- a) 2
- b) 5
- c) 4

2

Quando chegar da rua, eu devo:

- a) lavar as mãos
- b) jogar bola com o meu irmão
- c) tirar os sapatos

3

Além de lavar as mãos adequadamente, quais outros hábitos são essenciais para a sua saúde?

- a) comer chocolate e brincar na lama
- b) tomar banho e escovar os dentes
- c) passar perfume e falar ao telefone

4

O que são as bactérias?

- a) são criaturas minúsculas que podem causar diversas doenças
- b) são bichinhos engraçados que vivem nas florestas
- c) são restos de plantas e flores

5

Ao final da lavagem das mãos, o que você deve fazer?

- a) deixar um restinho de sabonete para as mãos ficarem perfumadas
- b) retirar todo o sabonete e secar bem as mãos
- c) deixar as mãos molhadas, principalmente entre os dedos

Confira as respostas no rodapé da página!



## 0 a 1 acerto

Ihh, parece que você não deu sorte! Que tal dar uma olhada novamente nesta apostila para tirar todas as suas dúvidas sobre os bons hábitos de higiene? Assim, você vira um expert no que é essencial para a sua saúde e se previne de várias doenças.



## 2 a 3 acertos

Você está no caminho certo! Mas vale dar uma reforçada no seu conhecimento, concorda? Veja onde errou e confira as páginas anteriores para solucionar o que faltou e ficar em dia com a sua saúde!



## acima de 3 acertos

Parabéns! Você está fera nos bons hábitos de higiene. Já sabe quando deve lavar as mãos e como prevenir doenças. Agora, você já pode brincar e se divertir muito sem se preocupar com a sua saúde!



# PARABÉNS POR CONCLUIR O SEU LIVRO DE ATIVIDADES!

**ENVIE AS RESPOSTAS DO  
QUESTIONÁRIO DA PÁGINA  
ANTERIOR PARA NÓS,  
ATRAVÉS DA PASTORAL  
DA CRIANÇA OU DO E-MAIL**

**[LIFEBUOY@ATENDIMENTOUNILEVER.COM.BR](mailto:LIFEBUOY@ATENDIMENTOUNILEVER.COM.BR)**

Para mais informações sobre bons hábitos  
de higiene, acesse [facebook.com/lifebuoy](https://facebook.com/lifebuoy)





“Devemos lavar  
nossas mãos ao menos  
5 vezes ao dia”

