

SAÚDE, NUTRIÇÃO,
HIGIENE, SEGURANÇA,
REPOUSO E CONFORTO DA
CRIANÇA DOS 0 AOS 3 ANOS
– REGRAS BÁSICAS

UFCD 9184

01

SAÚDE DA CRIANÇA

03

CUIDADOS DE HIGIENE DO
ESPAÇO HABITACIONAL,
EQUIPAMENTO E MATERIAL
LÚDICO-DIDÁTICO

05

NECESSIDADES
NUTRICIONAIS

02

PLANO NACIONAL
DE VACINAÇÃO

04

CUIDADOS DE
CONFORTO E
REPOUSO DA
CRIANÇA

06

HIGIENE E
SEGURANÇA
ALIMENTAR

ÍNDICE

07

PREVENÇÃO DE
ACIDENTES

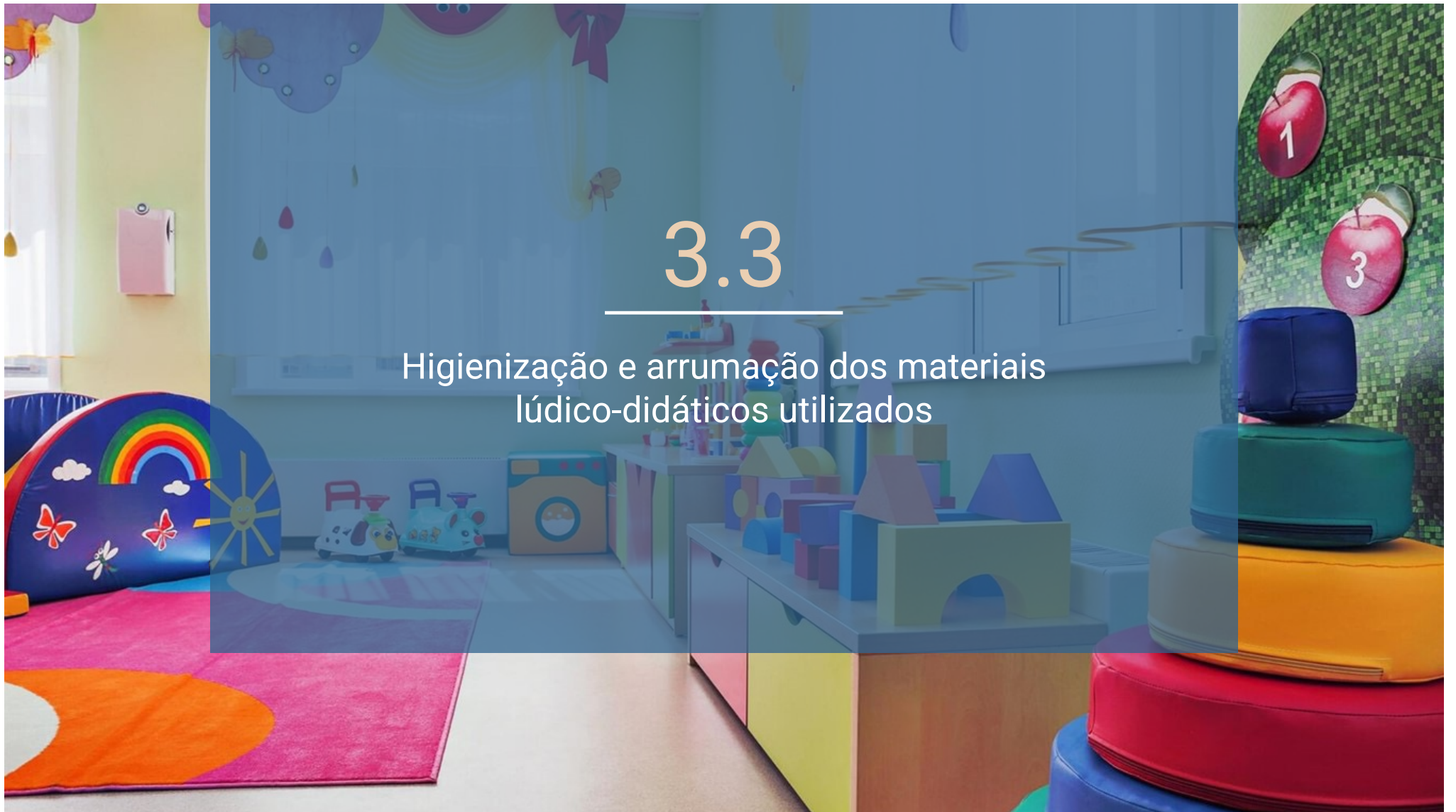
08

PRIMEIROS
SOCORROS

ÍNDICE

3.3

Higienização e arrumação dos materiais
lúdico-didáticos utilizados



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Medidas específicas de higienização no âmbito da prevenção da contaminação em contexto de pandemia/ COVID-19:

- Deve ser assegurada a **higienização frequente dos brinquedos, materiais pedagógicos** (ex. lápis, pincéis) e **equipamentos** utilizados pelas crianças (fraldário, berços e/ou catres) com produtos adequados, várias vezes ao dia;
- Deve ser assegurada a **higienização dos locais mais suscetíveis de contaminação** (como corrimãos, interruptores e maçanetas de portas e janelas);
- Deverão ser disponibilizados **lenços de papel descartáveis** nas salas;
- Deve proceder-se à **renovação de ar das salas e espaços fechados**, que possível, as portas abertas não comprometendo a segurança das crianças (ex: janelas que não estão ao alcance das crianças, portas com barreira de segurança);
- Caso haja equipamento como **ar condicionado, este nunca deve ser ligado em modo de recirculação de ar**. Deve ser mantida uma adequada e frequente manutenção dos sistemas de filtragem;

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Medidas específicas de higienização no âmbito da prevenção da contaminação em contexto de pandemia/ COVID-19:

- Deve assegurar-se, quando possível, o **arejamento noturno das instalações;**
- Deve **evitar-se a concentração de crianças em espaços não arejados;**
- Deve garantir-se a **utilização de máscaras cirúrgicas** por parte dos trabalhadores (e, quando necessário, luvas ou outro equipamento);
- Deve garantir-se que em nenhuma situação são colocadas máscaras às crianças;
- Deve reforçar-se a **lavagem/desinfecção frequente das mãos** por parte de todos os profissionais, bem como das crianças, apoiadas pelos profissionais, e verificar-se o cumprimento rigoroso das regras de etiqueta respiratória, por parte dos profissionais;
- **Deve ser evitado o uso de joias** (ex. anéis, pulseiras) no local de trabalho;

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Medidas específicas de higienização no âmbito da prevenção da contaminação em contexto de pandemia/ COVID-19:

- Devem ser **disponibilizados recipientes individuais de água** para todas as crianças e profissionais, devidamente identificados;
- A roupa suja deve ir para casa em saco plástico, fechado;
- Deve existir uma **sala de isolamento** para eventuais casos suspeitos de COVID-19, acautelando que este espaço de isolamento esteja sempre disponível. No caso das amas, estas devem assegurar, na sua residência, um local que cumpra estas indicações;
- Perante um caso **suspeito de infeção**, a instituição deve ativar as medidas do plano de contingência;
- Os trabalhadores devem ser informados de como proceder em caso de identificação de um caso suspeito na instituição, de acordo com os respetivos planos de contingência.

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

- ❑ **Os profissionais, na medida do possível, ao lavar, alimentar ou segurar crianças muito pequenas devem:**
 - Evitar tocar na face, olhos ou boca da criança sem ter as mãos higienizadas;
 - Limpar o nariz da criança com lenço descartável que é colocado em recipiente próprio;
 - Lavar as mãos, o pescoço e qualquer local tocado pelas secreções de uma criança;
 - Trocar de roupa, sempre que necessário, perante a existência de secreções, procedimento que deve ser acompanhado de posterior lavagem das mãos. Esta troca de roupa deve estender-se às crianças e amas.

3.4

Prevenção de contaminações



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Medidas específicas de organização dos espaços, horários e atividades, no âmbito da prevenção da contaminação em contexto de pandemia/ COVID-19:

- **As crianças e profissionais** devem ser organizados em **salas fixas** (a cada profissional deve corresponder apenas um grupo) e os espaços definidos em função deste seccionamento de forma a evitar o contacto entre pessoas de grupos diferentes;
- Os espaços não necessários para o alargamento dos grupos em virtude da divisão dos mesmos devem estar encerrados. Esta medida não se aplica às salas de refeições;
- Dando cumprimento aos pontos anteriores, devem ser organizados horários e circuitos de forma a evitar o cruzamento de pessoas:
 - Definir horários de entrada e de saída desfasados, para evitar o cruzamento de grupos de pessoas que não sejam da mesma sala;

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Medidas específicas de organização dos espaços, horários e atividades, no âmbito da prevenção da contaminação em contexto de pandemia/ COVID-19:

- Definir circuitos de entrada e saída da sala de atividades para cada grupo, evitando o cruzamento de pessoas;
- À chegada e saída da creche, as crianças devem ser entregues/recebidas individualmente pelo seu encarregado de educação, ou por alguém por ele designado, à porta do estabelecimento, evitando a circulação do mesmo dentro da creche;
- Se possível, manter a ventilação e arejamento das salas e corredores dos estabelecimentos;
- O acesso à sala deve ser limitado apenas ao pessoal afeto à mesma.

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Medidas específicas de organização dos espaços, horários e atividades, no âmbito da prevenção da contaminação em contexto de pandemia/ COVID-19:

- **A sala de atividades deve ser organizada dando cumprimento a:**
 - Deve ser mantida a mesma sala de atividades para cada grupo, de forma a evitar a circulação das crianças e profissionais;
 - Sempre que a instituição disponha de espaços que não estão a ser utilizados, quer pela suspensão de atividades, quer pelo encerramento de respostas sociais, poderá ser viável a expansão da creche para estes espaços;
 - Nas salas em que as crianças se sentam ou circulam no chão, devem deixar o calçado à entrada, podendo ser solicitado aos encarregados de educação que levem um par de calçado extra a deixar ao cuidado dos auxiliares. Os profissionais deverão cumprir a mesma orientação nas salas em questão;
 - Garantir material individual necessário para cada atividade;

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Medidas específicas de organização dos espaços, horários e atividades, no âmbito da prevenção da contaminação em contexto de pandemia/ COVID-19:

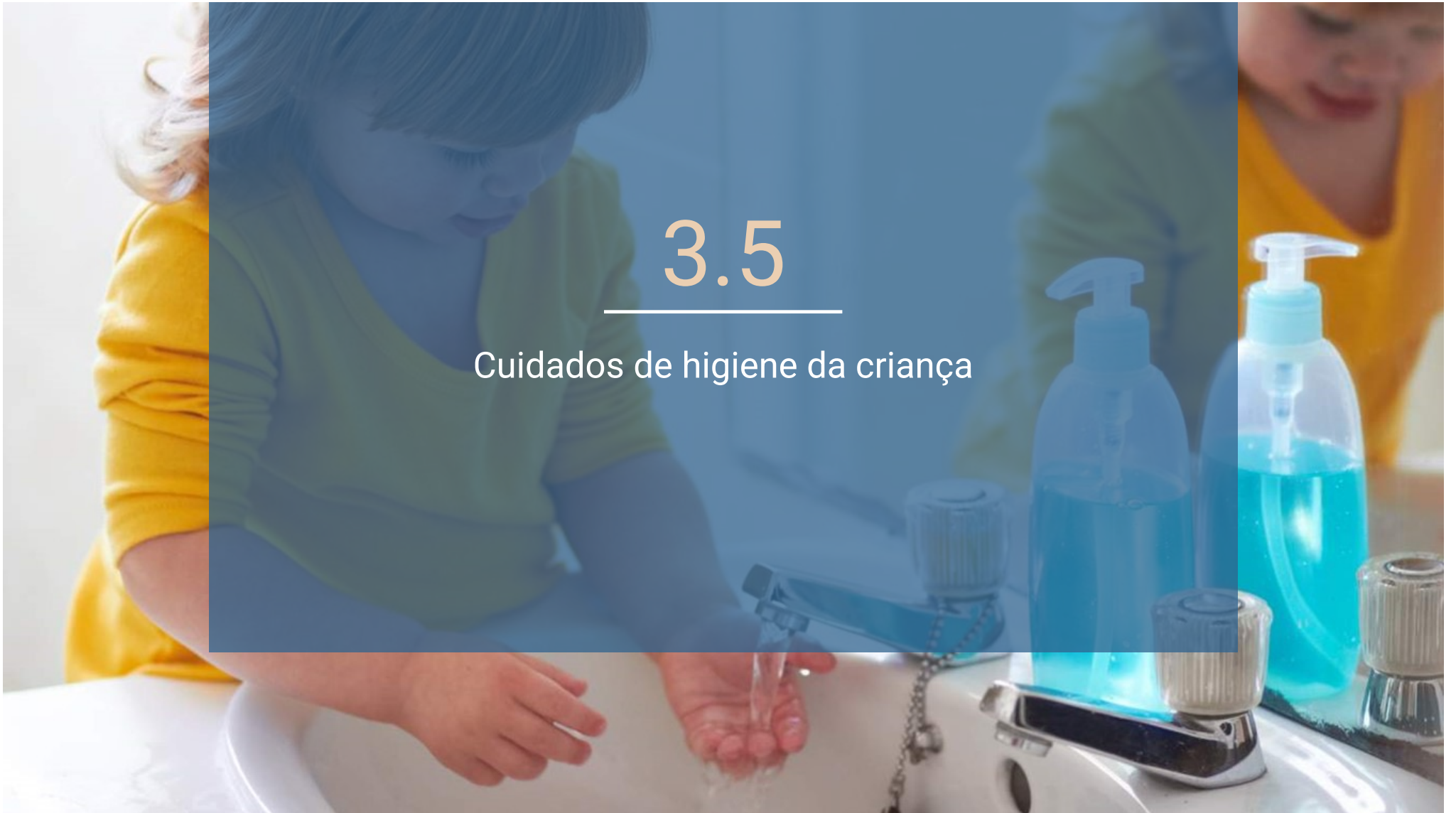
- **A sala de atividades deve ser organizada dando cumprimento a:**
 - Pedir aos encarregados de educação que não deixem as crianças levar brinquedos ou outros objetos não necessários de casa para a creche;
 - Remover da sala todos os acessórios não essenciais para as atividades lúdico-pedagógicas, reforçando a limpeza e desinfeção em todos os outros;
 - No caso das creches em que as crianças não tenham a locomoção adquirida e necessitem de estar em berços, espreguiçadeiras, ou outro utensílio de conforto para o efeito, deverá garantir-se a existência de um equipamento por criança, e esta deverá utilizar sempre o mesmo.

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

- ❑ **Sempre que seja realizado o período de sesta na creche, devem manter-se os cuidados de higiene pessoal e ambiental:**
 - Assegurar a ventilação no interior das salas;
 - Deverá garantir-se a existência de um catre (colchão) por criança, e este deverá utilizar sempre o mesmo;
 - Os catres (colchões) devem ser separados, de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico possível, mantendo as posições dos pés e das cabeças das crianças alternadas;
 - Os serviços de limpeza e descontaminação devem ser reforçados antes e depois da sesta.

3.5

Cuidados de higiene da criança



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

A prestação dos cuidados de higiene é aproveitada como ocasião para estabelecer relação com a criança e promover a aquisição de competências por parte desta, processando-se de forma individualizada (p.e. as crianças não são colocadas todas ao mesmo tempo na sanita ou a lavar as mãos).

Os colaboradores lidam com os acidentes de asseio das crianças de forma calma e adequada.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Os colaboradores explicam à criança a razão de determinados procedimentos de higiene, no momento em que as crianças os executam (p.e. lavar as mãos, puxar o autoclismo).

Na realização de determinadas atividades ou tarefas, as crianças devem utilizar vestuário de proteção adequado (p.e. bata, bibe, avental de pintura).



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Quando são identificadas situações que indiciam falta de higiene (p.e. fralda não foi mudada, criança com frequentes eczemas) deve-se proceder ao seu registo.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

- ❑ As crianças são incentivadas a lavar as mãos antes de comer, depois de brincar na terra, de mexer em animais, limpar o nariz e de ir à casa de banho.
- ❑ As crianças são encorajadas a ser autónomas e independentes no seu arranjo pessoal (p.e. a cooperarem na tarefa de vestir e despir, lavar as mãos, ir ao bacio/sanita sozinhas), de acordo com as suas capacidades e desenvolvimento.
- ❑ O arranjo pessoal das crianças é um período utilizado para promover experiências de aprendizagem.

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Os colaboradores procuram tornar as tarefas de cuidados pessoais agradáveis para as crianças (p.e. cantar canções enquanto se lava a cara da criança ou penteia o cabelo).

A prestação de cuidados de higiene deve primordialmente ter em conta o conforto da criança e ser levada a cabo com total respeito pela privacidade do mesmo.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

- ❑ É regra básica que todos os utensílios de higiene – escovas de cabelo, pentes, toalhas, escovas de dentes, sabonetes – sejam inequivocamente exclusivos e únicos para cada criança.
- ❑ Os adultos devem apoiar as primeiras tentativas das crianças de cuidarem do seu próprio corpo.

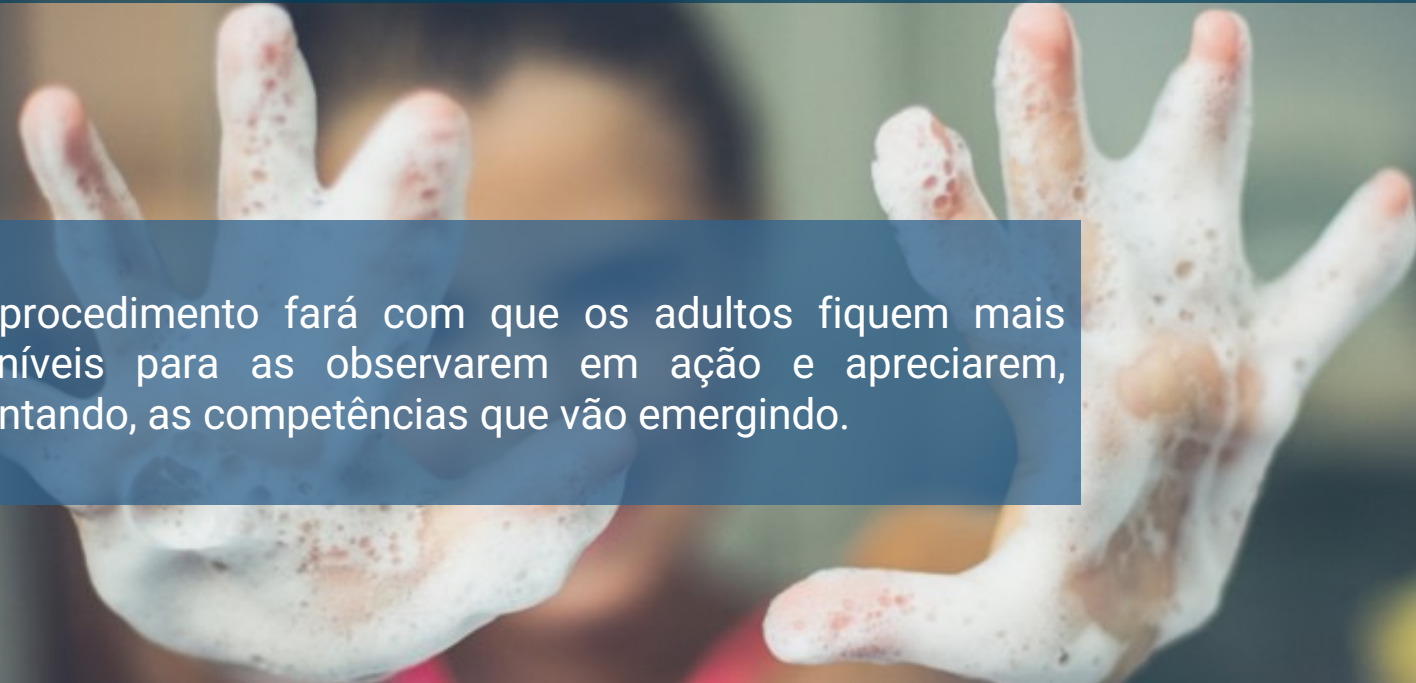


3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Alguns exemplos de atuação das crianças são:

- Segurar em fraldas limpas, panos ou toalhas e pequenas peças de roupa.
- Limpar a cara ou as mãos.
- Subir as escadas até à mesa de mudar as fraldas.
- Lavar os dentes.
- Puxar as cuecas para baixo e depois para cima quando utilizam o bacio.
- Enfiar os braços nas mangas e as pernas nas calças.
- Tirar as meias e tentar enfiá-las nos pés.
- Tirar a muda de roupa lavada do seu armário ou caixa.
- Pôr o chapéu.
- Abrir e fechar fechos, etc...

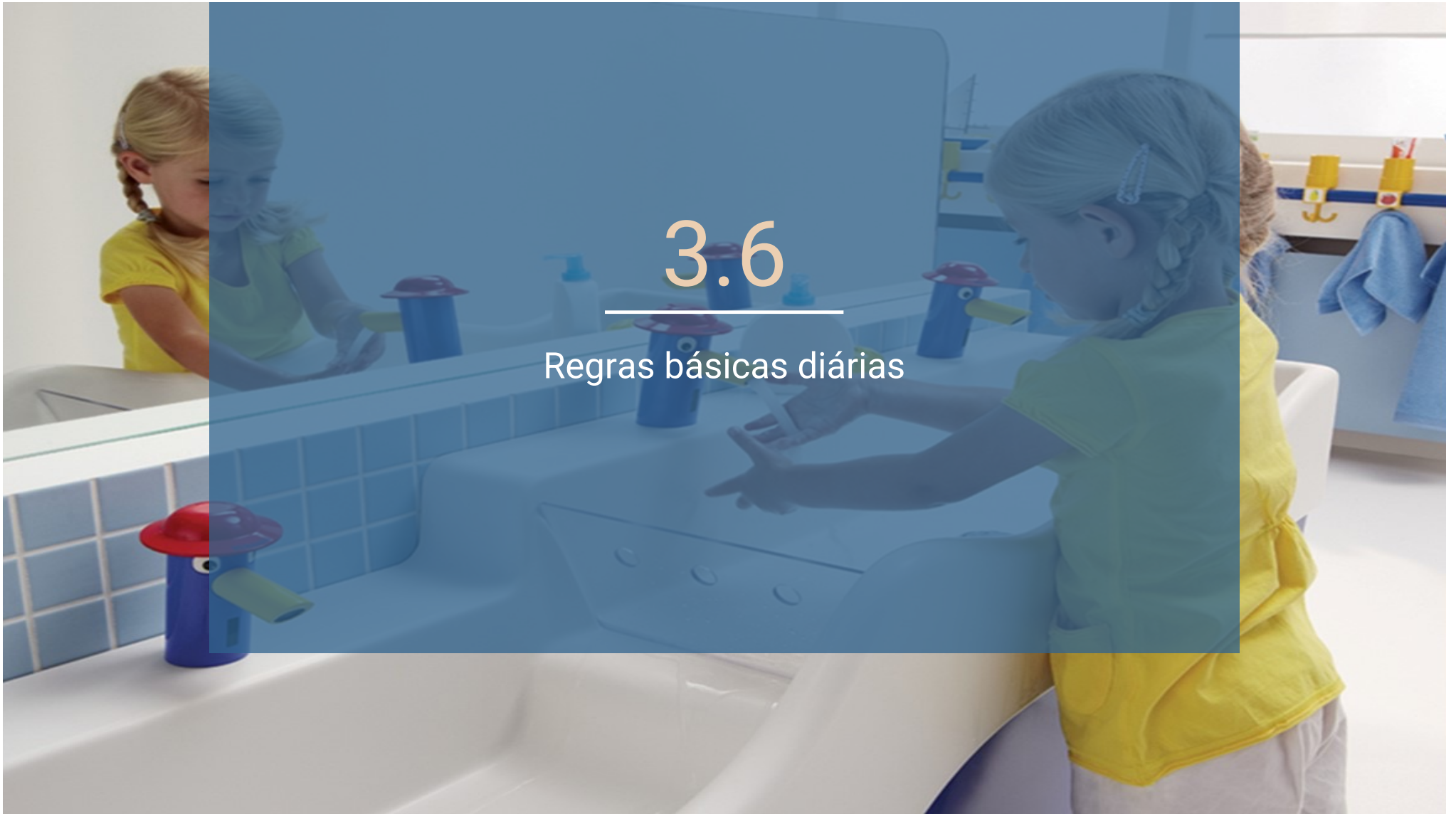
3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO



Este procedimento fará com que os adultos fiquem mais disponíveis para as observarem em ação e apreciarem, comentando, as competências que vão emergindo.

3.6

Regras básicas diárias



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Banho

Os bebês e crianças pequenas que ainda usam fraldas e que permanecem durante muitas horas na instituição educativa podem precisar de um banho, tanto para maior conforto como para prevenção de assaduras.

Entretanto é aconselhável que o banho sirva também para relaxar, refrescar, proporcionar conforto e prazer e preservar a integridade da pele.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

- ❑ No momento em que é incluído na rotina, o banho precisa ser planeado, preparado e realizado como um procedimento que tanto promove o bem-estar quanto um momento no qual a criança experimenta sensações, entra em contacto com a água e com objetos, interage com o adulto e com as outras crianças.
- ❑ A organização do banho na creche precisa prever condições materiais, como banheiras seguras e higiénicas para bebés, água limpa em temperatura confortável, sabonete, toalhas, pentes etc.

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

É necessário organizar o tempo de espera para o banho, oferecendo materiais, jogos e brincadeiras em um espaço planejado para isso.

As crianças que já andam e que permanecem em pé com segurança e conforto, podem tomar banho de chuveiro na companhia de outras, respeitando-se a necessidade de privacidade e de atenção individualizada que cada uma requer.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Para que a criança possa ir gradualmente aprendendo a cuidar de si, é preciso que as condições ambientais permitam que ela possa alcançar o chuveiro, a saboneteira, a toalha, o espelho etc.

Por outro lado, as condições ambientais e materiais precisam garantir a segurança das crianças e prever o conforto dos adultos que as ajudam, para evitar acidentes.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Troca de fraldas

A organização do ambiente e o planeamento dos cuidados e das atividades com o grupo de bebés deve permitir um contacto individual mais prolongado com cada criança.

Enquanto executa os procedimentos de troca, é aconselhável que o educador observe e corresponda aos sorrisos, conversas, gestos e movimentos da criança.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Os procedimentos com a higiene e proteção da pele, proporcionam bem-estar às crianças e permitem que elas percebam a sensação de estar seca e molhada.

A observação, pelo educador, da frequência das eliminações e do estado da pele da criança fornece dados sobre a saúde e o conforto de cada criança e aponta para outros cuidados que forem necessários.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

A **troca de fraldas** requer ainda alguns procedimentos e condições ambientais adequados para evitar a disseminação de micróbios entre as crianças e adultos.

Aconselha-se o uso de fraldas que possam absorver e controlar a quantidade de urina.

Essas fraldas, se forem de tecido, devem ser de um algodão suave ou descartáveis, de marcas já conhecidas e aprovadas para uso em crianças.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Outro detalhe a ser lembrado é que ao trocar a criança deve-se secá-la muito bem.

Na hora da troca de fraldas pode-se usar produtos protetores à base de hidratantes ou à base de filmes oleosos não irritantes, que protejam a pele da criança, tanto do contacto com a urina, quanto de fezes e até mesmo do próprio abafamento.





3.7

Hábitos de higiene

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

Higiene oral

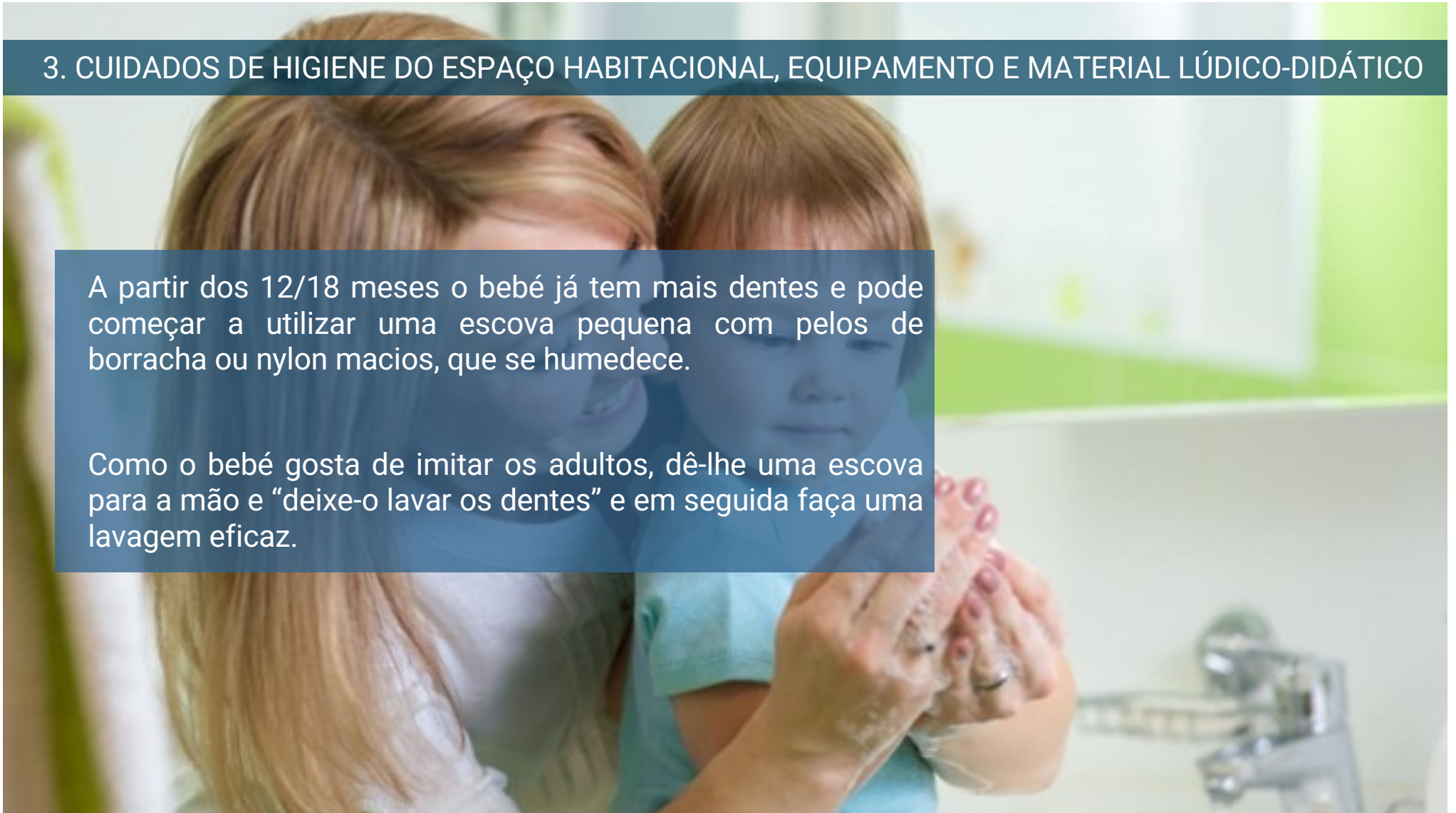
A limpeza dos dentes deve ser iniciada desde o aparecimento do 1º dente de leite, e deve ser feita após cada refeição, com o bebê sentado ao colo, utilizando um lenço ou um pano macio, compressa, cotonete que limpe sem magoar, ou “escovas” adequadas.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

A partir dos 12/18 meses o bebê já tem mais dentes e pode começar a utilizar uma escova pequena com pelos de borracha ou nylon macios, que se humedece.

Como o bebê gosta de imitar os adultos, dê-lhe uma escova para a mão e “deixe-o lavar os dentes” e em seguida faça uma lavagem eficaz.



3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

□ Importante

- A escova de dentes é um objeto de uso pessoal e não deve ser compartilhado com outras pessoas.
- Deve ser adequada ao tamanho da boca e ter pêlos de nylon de dureza média ou macia, que quando estão estragados, necessita ser substituída. Existem no mercado escovas elétricas.
- A pasta deve ser rica em flúor e ter um sabor do agrado da criança.
- Os dentes devem ser escovados com movimentos circulares de vai e vem, para não magoar as gengivas, e sempre na mesma sequência para que não se esqueçam de escovar todas as superfícies.
- A escovagem deve ser diária, após as refeições, e é indispensável antes de ir para a cama.

3. CUIDADOS DE HIGIENE DO ESPAÇO HABITACIONAL, EQUIPAMENTO E MATERIAL LÚDICO-DIDÁTICO

- ❑ Sempre que a criança ingere açúcares deve em seguida escovar os dentes.
- ❑ Se não for possível, deve pelo menos fazer um bochecho com água.

