

Escovação dental diária

O hábito de higiene bucal garante a saúde para a vida adulta, mas depende de sensibilização, conhecimento e exercício diário desde a infância. A participação e o exemplo do professor são decisivos no processo de aquisição deste hábito pelas crianças.

Conduza os alunos a escovar os dentes diariamente na escola após o lanche e ou refeição. Assim vai se formando um vínculo entre alimentação e higiene e um entendimento da higiene pessoal como rotina indispensável ao convívio social.

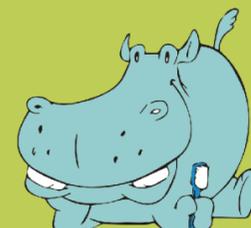


Atividade física



O estímulo desde cedo aumenta as chances das crianças manterem a atividade física ao longo da vida além de auxiliar o desenvolvimento da memória muscular, o que facilita o retorno ao esporte após um período parado, seja por lesão ou não. O desafio nessa fase inicial da vida é como estimular e influenciar os jovens e adolescentes a iniciar e manter a atividade física. E o papel dos pais e professores aqui é fundamental!! Nas cartilhas destinadas aos alunos, sugerimos diferentes atividades físicas e lúdicas que cumprem o objetivo proposto e que podem auxiliar na formação de adultos mais saudáveis, menos propensos às doenças crônicas típicas do sedentarismo. Contamos com vocês!!

Nutrição



Segundo dados do IBGE, a população infantil gaúcha, bem como a do restante do país, vem evoluindo para um padrão de sobrepeso e obesidade. Em grande parte, as causas para este fenômeno são decorrentes da ingestão de alimentos hipercalóricos e ricos em gorduras saturadas – alimentos industrializados – e em virtude da redução da atividade física. É sabido que crianças saudáveis têm maiores chances de se tornarem adultos saudáveis. Por este motivo, a hora de construirmos hábitos voltados à saúde é na infância. Assim, nas cartilhas aos alunos, vocês encontrarão sugestões de como estimular as crianças a adquirirem uma rotina alimentar mais saudável. Juntos superaremos este desafio!

Uso apropriado dos adesivos

Uma vez ao mês, reforce positivamente a atividade que o aluno melhor desempenhou, colando o respectivo adesivo na sua cartilha. As áreas a serem analisadas são: esporte, nutrição e saúde bucal. Todo mês um adesivo deve ser colado, de forma que sempre exista uma atividade a ser enaltecida e reforçada positivamente.

Atividades educativas

Nas visitas mensais à escola os profissionais de saúde ensinam sobre temas de saúde. Estes conteúdos precisam ser reforçados pelo trabalho dos professores. Algumas das ferramentas disponíveis para tal estão citadas aqui.

Cartilha do aluno:

- Cada página traz uma atividade e um tópico diferente. O ideal é trabalhar uma página por mês.
- O "Desafio do mês" é uma atividade diária para estimular adoção de hábitos saudáveis. No final de cada página da cartilha o aluno anota a realização do comportamento saudável do dia. No verso da cartilha anota-se o resultado de cada mês.

Website:

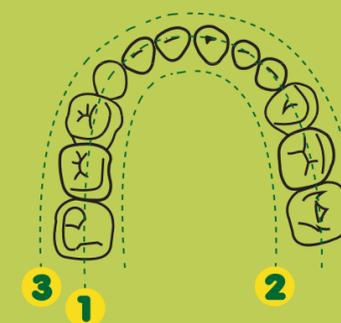
- Máscaras: são desenhos dos personagens do programa que podem ser impressos para pintura, teatro e outras brincadeiras.
- Livro de receitas saudáveis: a hora do lanche pode ser uma celebração saudável.

Dicas de saúde bucal

Como escovar os dentes

- Escove os dentes de cima e os de baixo separadamente. Um arco de cada vez.
- Escove 1, 2, 3, um lado de cada vez:

- 1 Comece no último dente, escovando o lado que mastiga de todos os dentes, até o último do outro lado.
- 2 Retorne escovando o lado de dentro.
- 3 Contorne o arco escovando o lado de fora.



- Encoste sempre na gengiva quando escovar os lados de fora e de dentro, pois é ali que se retém mais placa. É preciso auxiliar o acesso da escova afastando lábios e bochechas.
- Mantenha a escova em contato com os dentes todo o tempo até terminar de escovar os 3 lados do arco dental. Quando chegar na parte da frente será preciso girar a escova para continuar. Não desencoste a escova dos dentes para que não fiquem locais sem escovar.
- Repita os movimentos para o outro arco dental.
- Escove a língua para evitar o mau hálito.
- Repita a escovação na mesma sequência de forma idêntica todos os dias e logo fará o movimento automaticamente garantindo ótima higiene a cada escovação.
- Use creme dental no tamanho de um grão de ervilha. Não deixe crianças engolirem creme dental. Cuspa todo o creme dental, mas enxágüe a boca suavemente para permitir a ação residual do flúor do creme dental.
- Escove após as refeições, após comer doces, e sempre antes de dormir, pois durante o sono produzimos menos saliva, deixando os dentes com menor proteção contra a cárie.

Como usar fio dental

- 1 Segure bem firme um pedaço de 20 a 30 cm de fio, deixando 1 a 2 cm entre os dedos, espaço que irá limpar entre os dentes.
- 2 Introduza o fio no espaço entre os dentes, fazendo movimentos de vai-e-vem até ficar frouxo.
- 3 Curve o fio ao redor do dente e movimente para cima e para baixo, entrando um pouquinho na gengiva até sentir resistência. Repita o movimento com o fio ao redor do dente vizinho.
- 4 Inicie atrás do último dente e limpe todos até o último do outro lado. Faça isso em cima, conduzindo o fio dental com os polegares, e embaixo, conduzindo o fio com os indicadores.

Use o fio dental ao menos uma vez todos os dias, mesmo que no início não consiga usar em todos os dentes. Com o tempo, você vai adquirir prática e conseguirá passá-lo em todos os dentes.

Se o fio dental desfiar ou rasgar durante o uso é preciso consultar o dentista para avaliar se há tártaro, cárie ou restaurações com defeito.



O que significa o sangramento gengival

A permanência de placa visível sobre os dentes por 48h causa inflamação da gengiva, fazendo-a sangrar facilmente. Se a gengiva sangrar com a escovação ou uso do fio dental é porque se alcançou um local que não é limpo regularmente. Ou seja, a higiene melhorou! Se continuar limpando assim, em uma semana não haverá mais sangramento. Ou seja, conquistou-se a saúde gengival! Caso não cesse em 2 semanas, consulte um dentista. Dor ao escovar ou usar o fio dental indica que a técnica utilizada está machucando a gengiva. É preciso modificá-la. Não esqueça, uma gengiva sadia é rosada, firme e opaca enquanto a gengiva doente é avermelhada, inchada e brilhante.

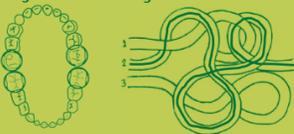
Respostas das cartilhas do aluno

Cartilha Vermelha (Nível A - 4 anos):

Pág.4 - 8 cores

Cartilha Rosa (Nível B - 5 anos):

Pág.9 Pág.10



Cartilha Amarela (1º ano - 6 anos):

Pág.5 Duas bactérias
Vinte dentes

Pág.7 Salgado folhado, bombom, bolacha recheada, milk-shake e batata frita

Pág.11 Escova dental, creme dental, fio dental e flúor

Cartilha Azul (2º ano - 7 anos):

Pág.03 MaStlgAr
bEbER
fAIAR
SoRrlr

Pág.05 GENGVITE
CÁRIE

Pág.06

Pág.7

Pág.9 O prato deve ter alimentos dos seguintes grupos em quantidades decrescentes: pães, massas e cereais; legumes e verduras; carnes, ovos e feijões; frutas.

Pág.10

Pág.11

Cartilha Laranja (3º ano - 8 anos):

Pág.3 Pág.4 Pág.5



BACTERIANA
CÁRIE
GENGVITE

ROSA
VERMELHA

Pág.6

Pág.9 1 - A
2 - D
3 - B
4 - C
5 - A

Pág.10 1 - B
2 - E
3 - D
4 - C
5 - A

Pág.11

Triste
Bonito
Sujo
Saudável

Limpo
Doente
Feliz
Feio

Cartilha Lilás (4º ano - 9 anos):

Pág.3

Pág.4 1 - A
2 - A, B, C
3 - D
4 - E
5 - A, E

Pág.5 3, 1, 2
Dor com frio
Dor com doces
Mancha branca
Desfia o fio dental

Pág.6 Gengiva
Vermelha
Sangra
Boca
Hálito
Dentes

Pág.7

Pág.8 1 - E
2 - D
3 - A
4 - C
5 - B

Pág.10

Cartilha Verde (5º ano - 10 anos):

Pág.3

Pág.4 MASTIGAÇÃO DENTE FROUXO • GENGIVA ENCOLHE
FONAÇÃO GENGIVA SANGRA E FORMA PUS • MAU HÁLITO
GUSTAÇÃO
ALIMENTAÇÃO

Pág.5

Pág.10

Pág.11

BELEZA DOR COM FRIO 1 - ROSA 5 X 1,50 = R\$ 7,50
SORRIR DOR COM DOCES 2 - VERMELHA 7,50 + 35 = R\$ 42,50
BEIJAR MANCHA BRANCA 3 - BRANCOS R\$ 35,00
COMER DESFIA O FIO DENTAL 4 - BRANCAS (0,50 X 2) X 5 = R\$ 5,00
1,00 + 1,30 = R\$ 2,30

Unidades Sesc no Rio Grande do Sul:
Sesc Alegrete - Rua dos Andradas, 71 - (51) 3422.2129 • Sesc Bagé - Rua Barão do Triunfo, 1280 - (53) 3242.7600 • Sesc Bento Gonçalves - Av. Cândido Costa, 88 - (54) 3452.6103 • Sesc Cachoeira do Sul - Rua Sete de Setembro, 1324 - (51) 3722.3315 • Sesc Cachoeirinha - Av. João Pessoa, 27 - (51) 3439.1751 • Sesc Camaquã - Av. Marcílio Dias Longaray, 01 - (51) 3671.6492 • Sesc Campestre - POA - Av. Protásio Alves, 6220 - (51) 3382.8801 • Sesc Canoas - Av. Guilherme Schell, 5340 • Sesc Carazinho - Av. Flores da Cunha, 1975 - (54) 3331.2451 • Sesc Caxias do Sul - Rua Moreira César, 2462 - (54) 3221.5233 • Sesc Centro - POA - Av. Alberto Bins, 665 - (51) 3284.2000 • Sesc Centro Histórico - POA - Rua Vigário José Inácio, 718 - (51) 3286.8868 • Sesc Chui - Av. Uruguai, 2355 - (53) 3265.2205 • Sesc Comunidade - POA - Rua Dr. João Inácio, 247 - (51) 3224.1268 • Sesc Cruz Alta - Av. Venâncio Aires, 1507 - (55) 3322.7040 • Sesc Erechim - Rua Portugal, 490 - (54) 3522.1033 • Sesc Farroupilha - Rua Coronel Pena de Moraes, 320 - (54) 3261.6526 • Sesc Frederico Westphalen - Rua Arthur Milani, 854 - (55) 3744.7450 • Sesc Gramado - Av. das Hortênsias, 4150 - (54) 3286.0503 • Sesc Gravataí - Rua Anápio Gomes, 1241 - (51) 3497.6263 • Sesc Ijuí - Rua Crisanto Leite, 202 - (55) 3332.7511 • Sesc Lajeado - Rua Silva Jardim, 135 - (51) 3714.2266 • Sesc Montenegro - Rua Capitão Porfírio, 2205 - (51) 3649.3403 • Sesc Navegantes - POA - Av. Brasil, 483 - (51) 3342.5099 • Sesc Novo Hamburgo - Rua Bento Gonçalves, 1537 - (51) 3593.6700 • Sesc Passo Fundo - Av. Brasil, 30 - (54) 3311.9973 • Sesc Pelotas - Rua Gonçalves Chaves, 914 - (53) 3225.6093 • Sesc Redenção - POA - Av. João Pessoa, 835 - (51) 3226.0631 • Sesc Rio Grande - Av. Silva Paes, 416 - (53) 3231.6011 • Sesc Santa Cruz do Sul - Rua Ernesto Alves, 1042 - (51) 3713.3222 • Sesc Santa Maria - Av. Itaimbé, 66 - (55) 3223.2288 • Sesc Santa Rosa - Rua Condiária, 114 - (55) 3512.6044 • Sesc Santana do Livramento - Rua Brigadeiro Canabarro, 650 - (55) 3242.3210 • Sesc Santo Ângelo - Rua 15 de Novembro, 1500 - (55) 3312.4411 • Sesc São Borja - Rua Serafim Dornelles Vargas, 1020 - (55) 3431.9957 • Sesc São Leopoldo - Rua Marquês do Herval, 784 - (51) 3592.2129 • Sesc São Luiz Gonzaga - Rua Treze de Maio, 1871 - (55) 3352.6225 • Sesc Taquara - Rua Júlio de Castilhos, 2835 - (51) 3541.2210 • Sesc Torres - Rua Plínio Kroeft, 465 - (51) 3626.9400 • Sesc Tramandaí - Rua Barão do Rio Branco, 69 - (51) 3684.3736 • Sesc Uruguai - Rua Flores da Cunha, 1984 - (55) 3412.2482 • Sesc Venâncio Aires - Rua Jacob Becker, 1676 - (51) 3741.5668 • Sesc Viamão - Rua Alcibiades Azeredo dos Santos, 457 - (51) 3485-9914

Ratões Sesc/Senac:
Alvorada - Av. Getúlio Vargas, 941 - (51) 3411.7613 • Caçapava do Sul - Av. XV de Novembro, 267 - (55) 3281.3684 • Capão da Canoa - Av. Paraguaçu, 1517 - Ioiá 2 - (51) 3625.8155 • Gravataí/Morada do Vale - Rua Álvares Cabral, 880 - (51) 3490.4929 • Guaiíba - Rua Nestor de Moura Jardim, 1250 - (51) 3402.2106 • Itaquí - Rua Dom Pedro II, 1026 - (55) 3433.1164 • Jaguarão - Rua XV de Novembro, 211 - (53) 3261.2941 • Lagoa Vermelha - Av. Afonso Pena, 414 - Sala 104 - (54) 3358.3089 • Nova Prata - Av. Cónego Peres, 612 - Sala 107B - (54) 3242.3302 • Osório - Av. Getúlio Vargas, 1680 - (51) 3663.3023 • Palmeira das Missões - Rua Marechal Floriano, 1038 - (55) 3742.7164 • Quaraí - Rua Baltazar Brum, 617 - 3º andar - (55) 3423.5403 • Santiago - Av. Getúlio Vargas, 1079 - (55) 3251.9373 • São Gabriel - Rua João Manoel, 508 - (55) 3232.8422 • São Sebastião do Cai - Rua 13 de Maio, 950 - (51) 3635.2289 • São Sepé - Rua Coronel Chanencoco, 790 - (55) 3233.2726 • Sobradinho - Rua Lino Lazzari, 91 - (51) 3742.1013 • Vacaria - Rua Júlio de Castilhos, 1874 - (54) 3231.8075

Núcleo de Atendimento:
Três Passos - Rua Dom João Becker, 310 - (55) 3522.8146

ESTIMADO PROFESSOR

Cuide de você! Seu exemplo vale muitos sorrisos!



O Sesc-RS reconhece o professor como modelo e referência na vida das crianças e da comunidade. Por isso, o Programa Sesc Sorrindo para o Futuro conta com você para estimular a formação de hábitos saudáveis que vão promover a saúde ao longo da vida das crianças. Aqui você encontra uma breve descrição das atividades e ferramentas disponíveis no Sorrindo para o Futuro para trabalhar os conteúdos de saúde na escola. Todos os materiais educativos, textos e sugestões de atividades podem ser consultados no site www.sesc-rs.com.br/sorrindoparaofuturo. Estaremos à sua disposição para sanar dúvidas e lhe apoiar na educação para uma vida saudável, certos de que muita saúde e muitos sorrisos estão por vir e trarão alegria a todos nós.

