



Mãe... lavar as mãos? Agora não!

Mãe... lavar as mãos? Agora não! | Boletim Informativo | Maio 2026 | Edição 38

“Lava as mãos antes de te sentares à mesa.”

“Não saias da casa de banho sem lavar as mãos.”

“Não te esqueças de lavar as mãos quando chegas a casa.”

“Não mexas na cara sem lavar as mãos.”

Frases que atravessam gerações e que continuam a ter um papel essencial na prevenção de doenças e na promoção da saúde infantil.



Bons hábitos de higiene começam na infância e a lavagem das mãos faz parte deles.

É um gesto simples, mas tão importante, que todos crescemos a ouvir as mesmas recomendações e que, hoje, acabamos por repetir às nossas crianças quase sem dar por isso.

Mãe... lavar as mãos? Agora não! | Boletim Informativo | Maio 2026 | Edição 38



Começar desde cedo

Lavar as mãos é um hábito que deve ser incentivado desde pequenino. Quando integrado na rotina diária, pode até tornar-se um momento divertido afinal, a maioria das crianças adora brincar com água.

A lavagem das mãos elimina microrganismos invisíveis a olho nu, reduzindo o risco de contágio e protegendo tanto a própria criança como os outros.



Mais do que manter as mãos limpas, é importante que as crianças compreendam que este gesto ajuda a prevenir doenças.



De que forma as mãos transmitem doenças às crianças?

As mãos podem transportar microrganismos que causam infeções comuns na infância, como as infeções respiratórias, conjuntivites, gastroenterites, entre outras.

A transmissão ocorre sobretudo quando:

- A criança leva as mãos à boca, nariz ou olhos, facilitando a entrada dos microrganismos no organismo;
- Toca em brinquedos, superfícies ou alimentos contaminados e, depois, os outros contactam com esses mesmos objetos ou alimentos.

Mãe... lavar as mãos? Agora não! | Boletim Informativo | Maio 2026 | Edição 38



Onde se escondem os microrganismos?



Casa de banho



Brinquedos



Outras pessoas



Telemóvel, PC, Tablet



Nos animais



Outros objetos



Quando devem as crianças lavar as mãos?

É importante incentivar este hábito em vários momentos do dia, especialmente:

- Ao chegar a casa;
- Antes de comer;
- Depois de utilizar a casa de banho;
- Depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- Após brincar no exterior;
- Depois de mexer em animais;
- Sempre que as mãos estejam visivelmente sujas.



Qual é a forma correta de lavar as mãos?

1. Molhar as mãos com água;
2. Colocar sabão nas mãos;
3. Esfregar bem as mãos, incluindo as palmas, o dorso, entre os dedos e as unhas;
4. Passar as mãos por água para retirar o sabão;
5. Secar bem as mãos.

A lavagem das mãos deve demorar cerca de 20 segundos.



Como tornar a lavagem das mãos mais divertida?

Algumas ideias simples:

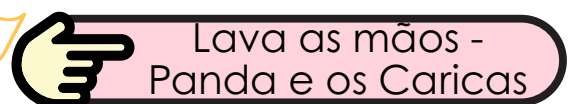
1. Utilizar sabonetes coloridos ou com cheiro agradável;
2. Cantar uma música durante a lavagem das mãos;
3. Criar jogos ou desafios;
4. Dar o exemplo, as crianças aprendem muito através da observação.

Aprender através da brincadeira ajuda as crianças a aderirem mais facilmente às rotinas.

Espreite as nossas sugestões musicais:



Vou lavar as mãos -
Tucantar



Lava as mãos -
Panda e os Caricas



O papel da Família

A colaboração entre a creche e a família é essencial para reforçar hábitos saudáveis.

Quando a criança encontra as mesmas rotinas em diferentes ambientes, aprende de forma mais consistente e natural.

Pequenos gestos diários fazem uma grande diferença na saúde e bem-estar de todos.



Juntos cuidamos de mãos limpas e crianças felizes!
A equipa da Creche agradece a colaboração de todas as famílias na promoção de hábitos de higiene e saúde.

Porque cuidar começa nos pequenos gestos!