

Thom e Goti em...  
**Lavar, higienizar,  
escovar**

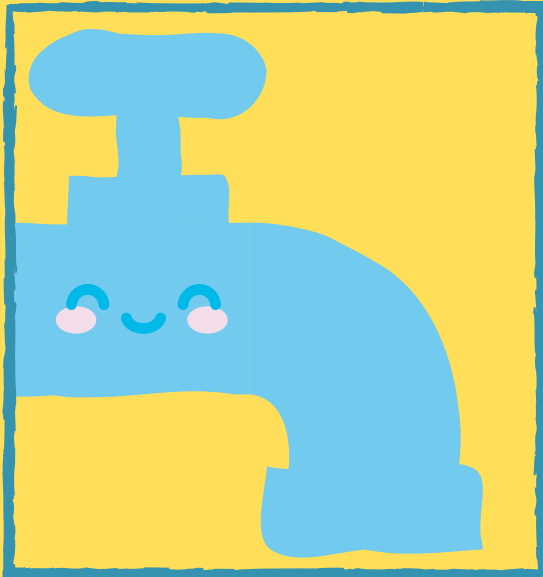
Estefani Namie Nishimoto  
Jaquelina Gomes  
Vinicius Capellari Gabana

Organizadoras:  
Claudia Giuliano Bica  
Ana Carolina da Costa e Fonseca

# Lavar, higienizar, escovar



**Thom**




**Goti**






Para as crianças curtirem a aventura da higienização...




Oi!  
Meu nome é  
Thom.



E eu sou Goti,  
a melhor amiga  
do Thom.





Nós estamos indo para a casa do vovô. Você quer nos acompanhar?

Vamos! Será muito divertido!

Casa do vovô

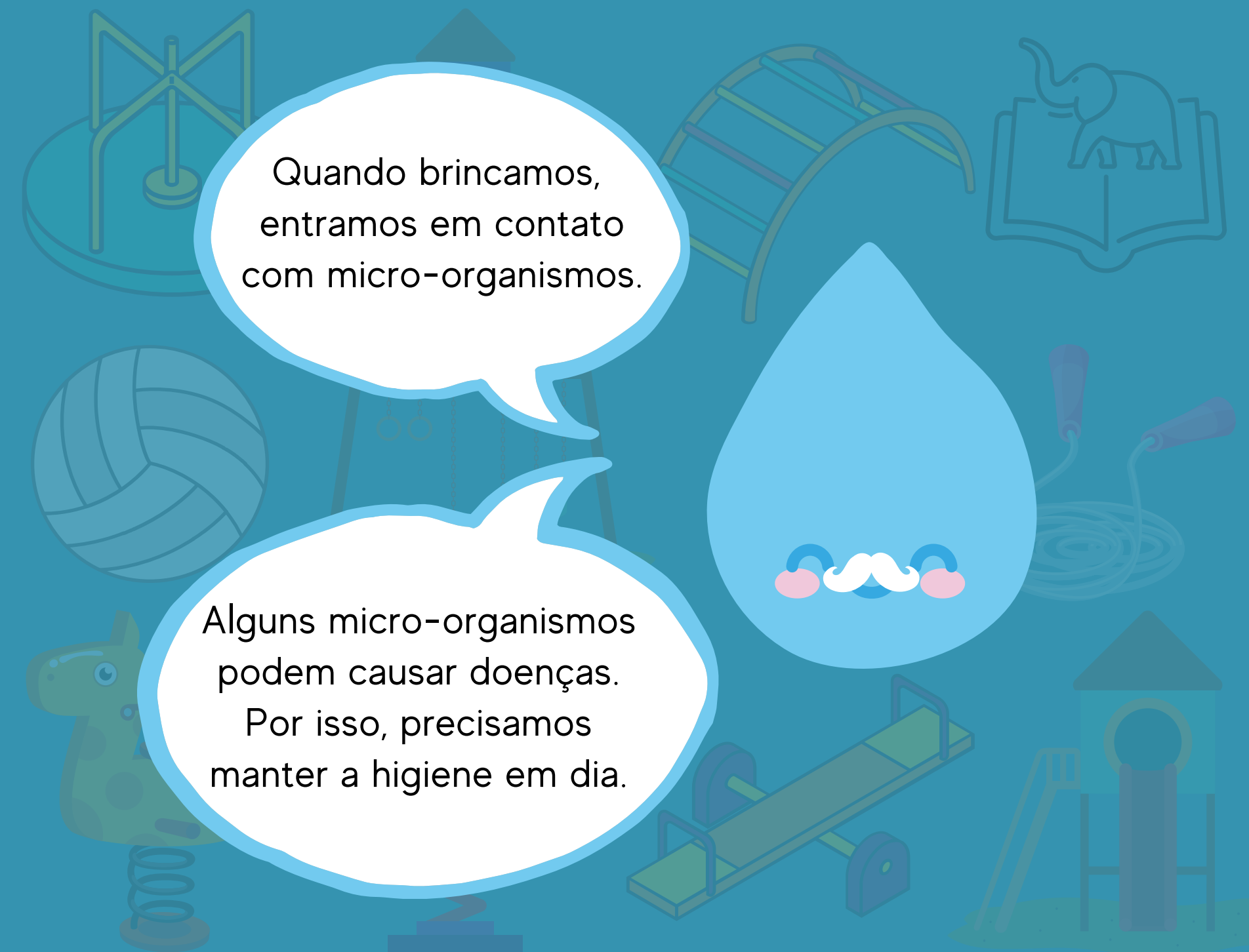


Oi, vovô!

Oi, crianças!  
Vocês devem estar com  
fome de tanto brincar, não?  
Fiz um lanchinho  
para vocês.

Mas, antes de  
comer, vocês  
precisam  
lavar as mãos.

Por quê?

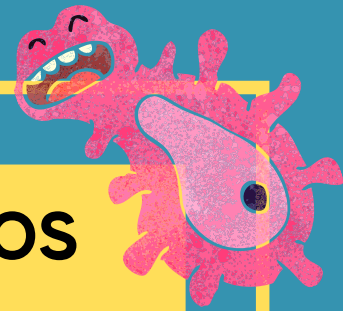


Quando brincamos,  
entramos em contato  
com micro-organismos.

Alguns micro-organismos  
podem causar doenças.  
Por isso, precisamos  
manter a higiene em dia.



O que são  
micro-organismos?

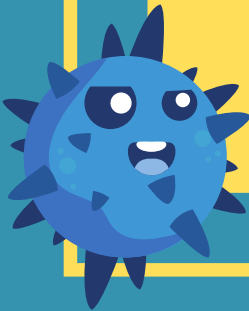
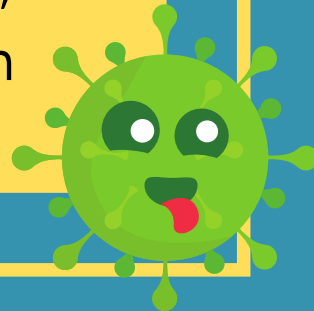


## MICRO-ORGANISMOS

são seres invisíveis a olho nu  
que estão em todos os  
lugares...

na sua mão, no chão,  
nos brinquedos, no celular,  
nos livros, na boca, na comida  
e até na água.

Alguns nos fazem bem,  
outros não, pois podem  
causar doenças.



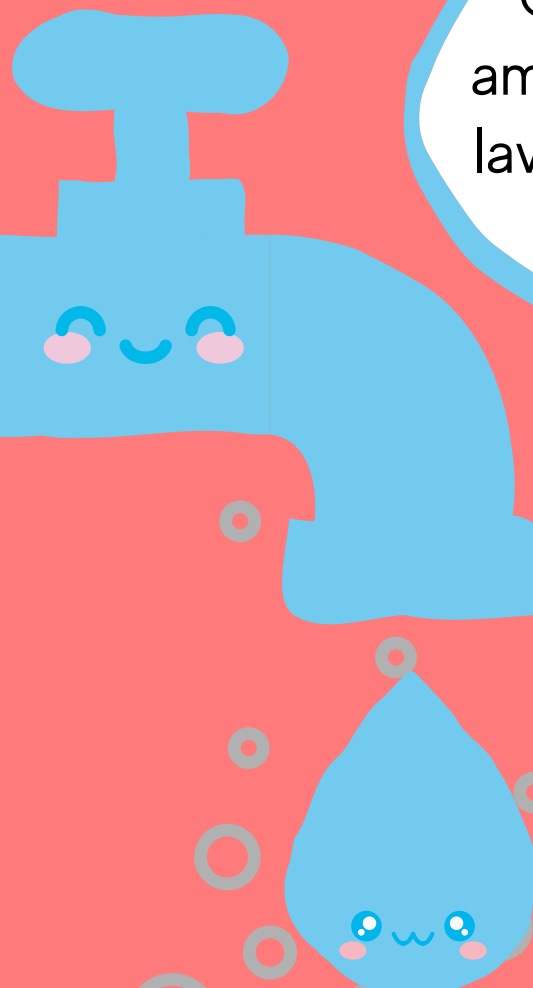
Eu vou  
explicar!






Para que os  
micro-organismos que  
provocam doenças não nos  
causem mal, precisamos ter  
alguns cuidados.





Com a ajuda do nosso  
amigo sabonete, devemos  
lavar bem as mãos depois  
de brincar.



Oi, amigas e amigos!  
Estou aqui para ajudar a  
remover os  
micro-organismos, e  
podemos lanchar  
depois.

Você precisa passar  
sabonete ou sabão nas  
mãos e esfregar com  
água para remover os  
micro-organismos.

Não sabe como  
eu funciono?  
Vou explicar.



Em volta dos micro-organismos, há uma camada de gordura, como o óleo que se usa para cozinhar. A capa de gordura protege o interior dos micro-organismos.



O sabonete ou o sabão removem a camada de gordura dos micro-organismos, expondo o seu interior, e, assim, acabam com eles.





E é assim que eu limpo: retiro a sujeira e a gordura; e sua amiga Goti, a água, vem e leva tudo pelo ralo.



Dessa forma, suas mãos ficam limpas para você comer e brincar.



Parece mágica, não é?  
Mas é ciência!  
E o mais legal da ciência  
é que você pode fazer  
em casa também!

Vou mostrar um  
experimento para  
você ver como eu  
funciono.

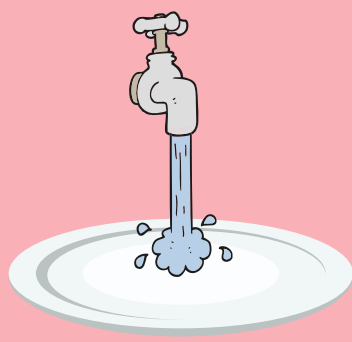


The background is a light red color with a repeating pattern of faint, stylized chemical structures. These include hexagonal rings with internal lines, and circular atomic models with a central nucleus and orbiting electrons. A central cyan rectangle contains the text.

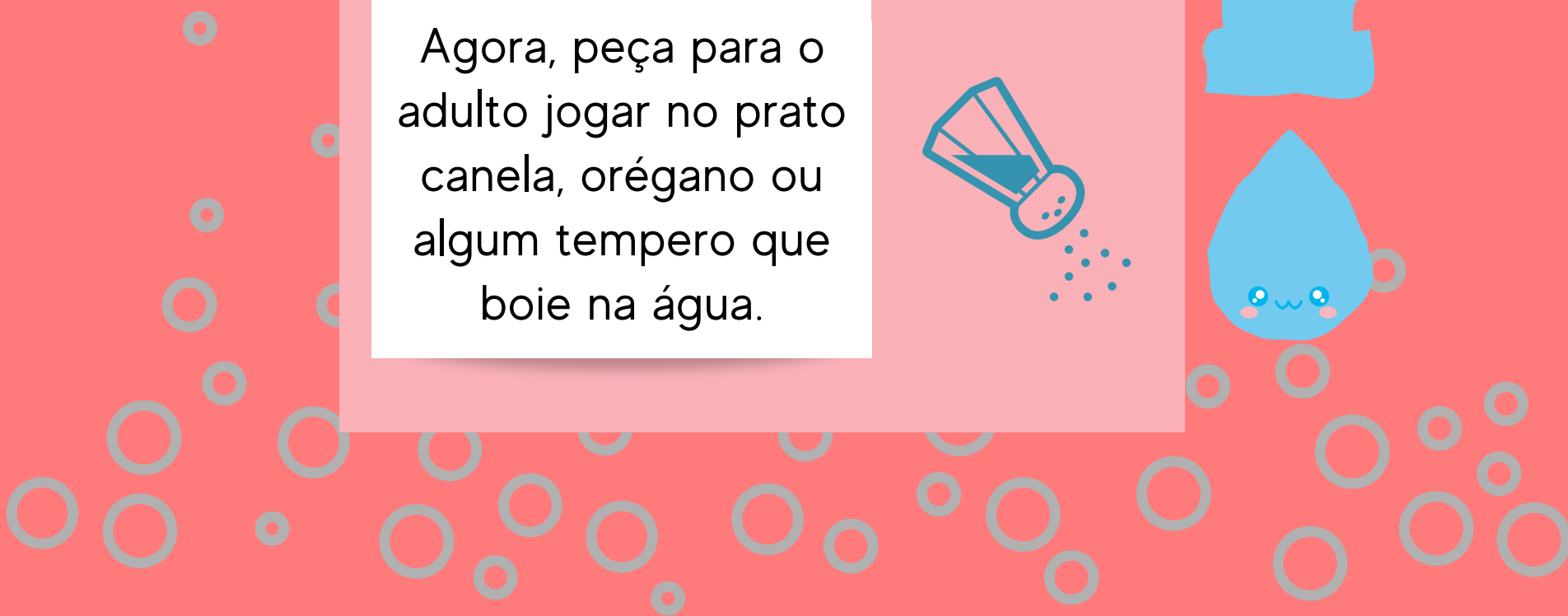
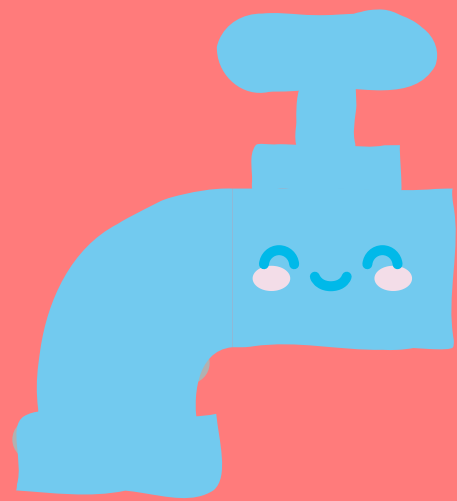
PAUSA PARA UM  
EXPERIMENTO



Com a ajuda de um adulto, coloque água em um prato fundo.



Agora, peça para o adulto jogar no prato canela, orégano ou algum tempero que boie na água.



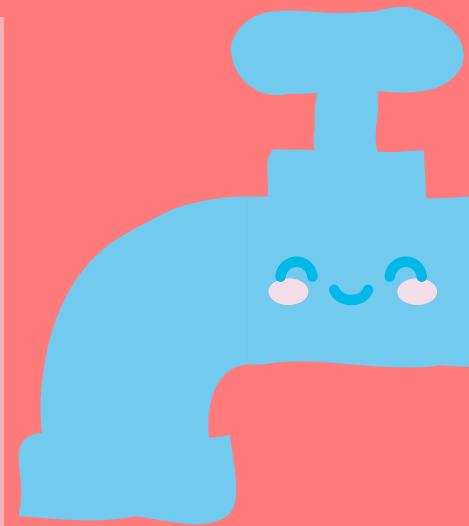
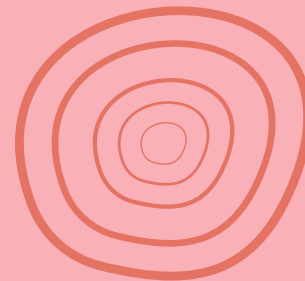




Toque na água com o dedo e observe que o tempero gruda no dedo.



Agora, coloque uma gota de sabão líquido no dedo e encoste novamente na água. O tempero se afasta do dedo.




Posicione a câmera do celular no QR Code para acessar um vídeo do experimento.

O sabão rompe a camada de gordura. Sem a gordura, os micro-organismos morrem e vão embora com a água.

Por isso, sempre que lavar as mãos, use sabão ou sabonete.

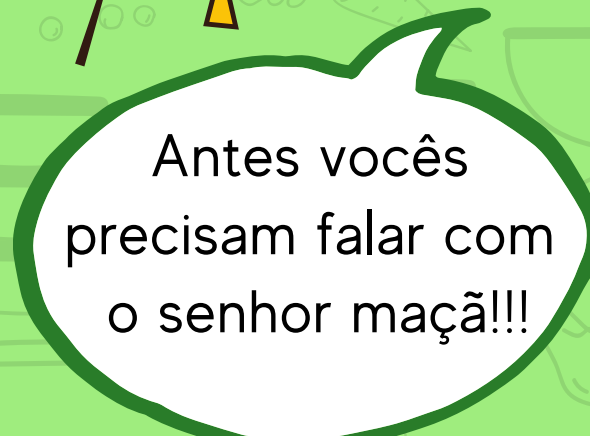




Agora que já lavamos  
as mãos, podemos ir  
para a parte boa,  
a comida!





**AINDA  
NÃO!!!**




Antes vocês  
precisam falar com  
o senhor maçã!!!





Você é o senhor  
maçã? Os alimentos  
disseram para virmos  
aqui.



Isso mesmo,  
me sigam...

Ai que  
fome...



Antes de comer, é importante verificar se os alimentos estão higienizados.

Isso significa que...



Higienizados?

Antes de comer, devemos:

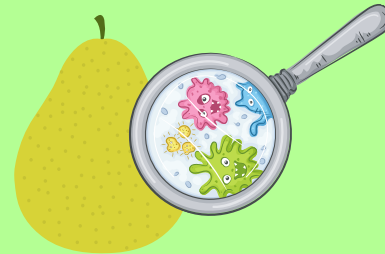
1

lavar os alimentos com água e sabão;



2

desinfetar, isto é, remover os micro-organismos que estão nos alimentos;

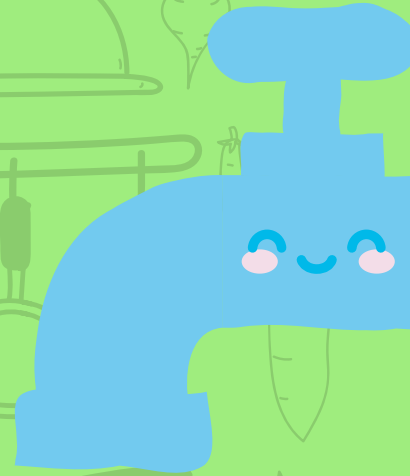


3


enxaguar em água corrente.



Uau!


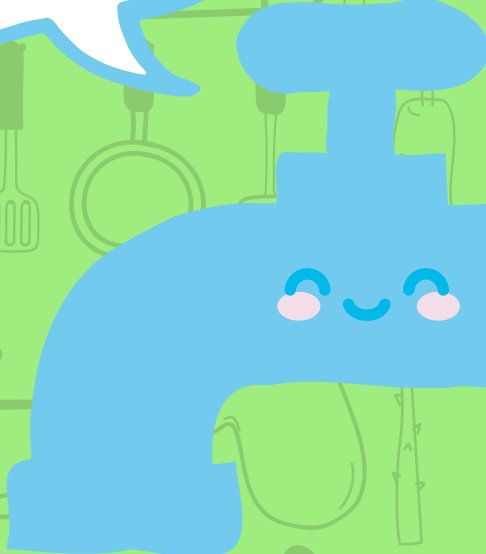







Lembram dos  
micro-organismos?  
Eles também estão nos  
alimentos.

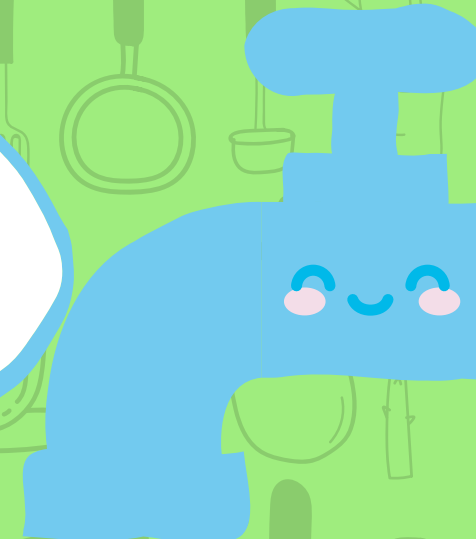
E eles podem  
causar doenças  
transmitidas por  
alimentos.



Por que é  
importante seguir  
todos esses passos?



Elas podem causar  
dor de barriga,  
diarreia e até febre.



Muito obrigado!  
Agora podemos  
comer, Goti.

Então, sempre  
lembrem de:

- lavar,
- desinfetar e
- enxaguar.



Eba!



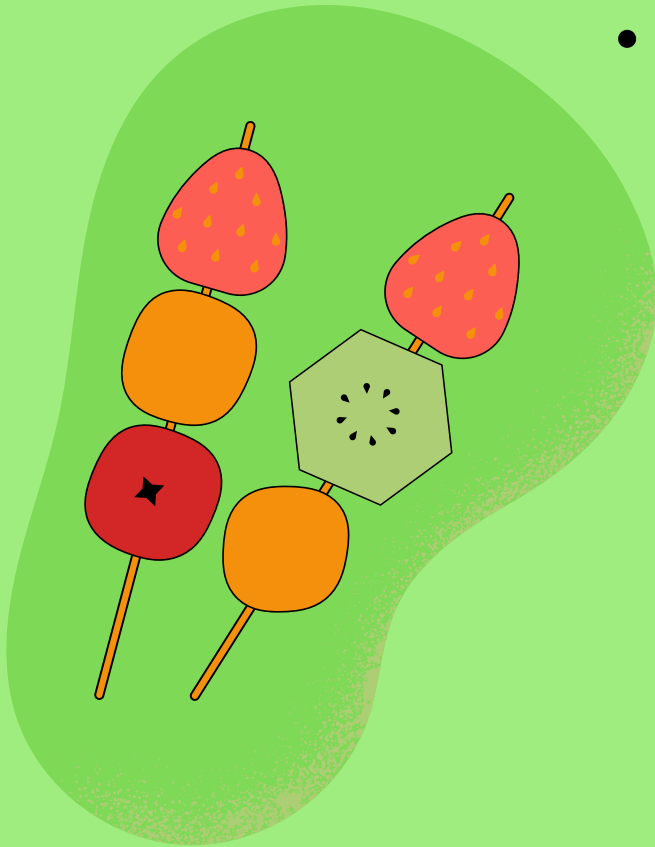
PAUSA PARA UMA  
RECEITA



# Espetinho de frutas

## INGREDIENTES:

- Palito para espetar as frutas
- Frutas





# Espetinho de frutas

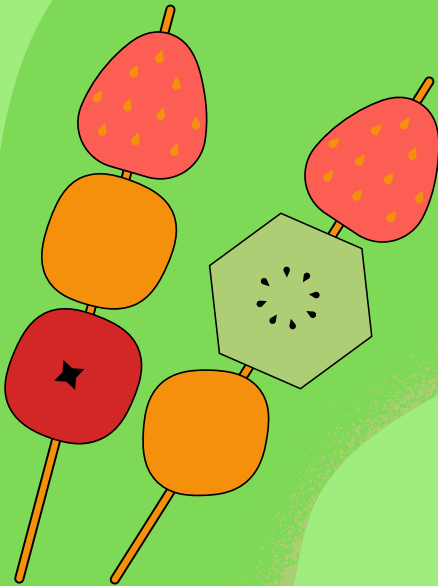
**MODO DE PREPARO:  
(com a ajuda de um adulto)**

1 - higienize as frutas;

2 - corte as frutas em rodela ou pedaços;

3 - espete as frutas no palito.

**E aproveite!!!**






Uhhmm...  
Goti, o espetinho de  
frutas estava muito  
gostoso, você  
não acha?


Eu estava com  
tanta fome que comi  
dois espetinhos!

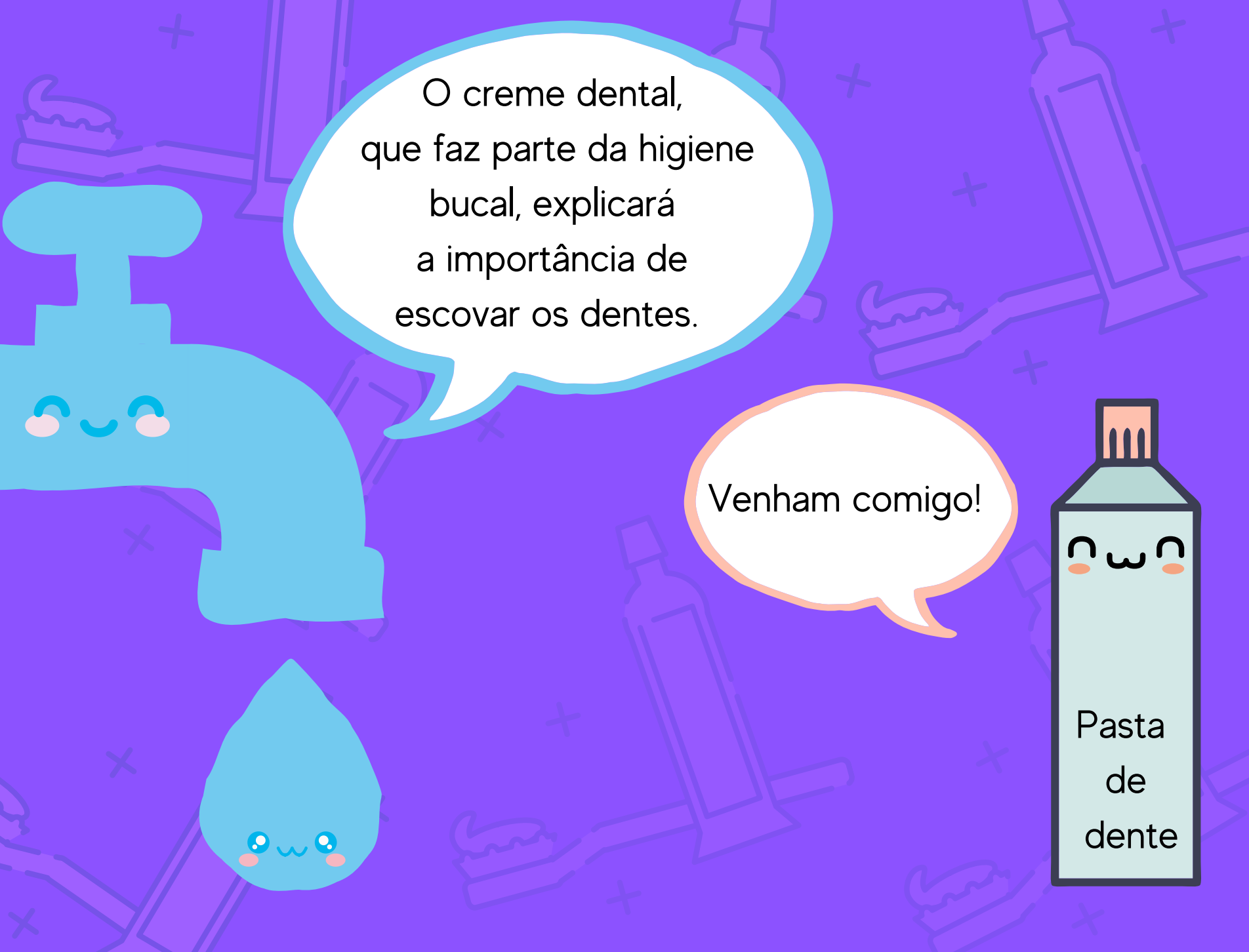




Você lembra o que  
devemos fazer  
depois de comer?

Lembro!  
Temos de escovar  
os dentes.



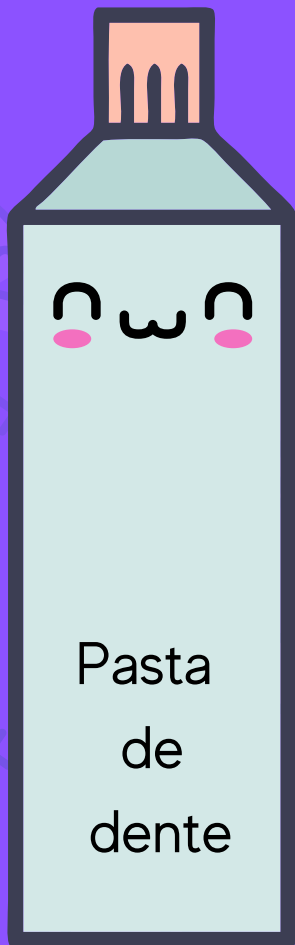


O creme dental,  
que faz parte da higiene  
bucal, explicará  
a importância de  
escovar os dentes.

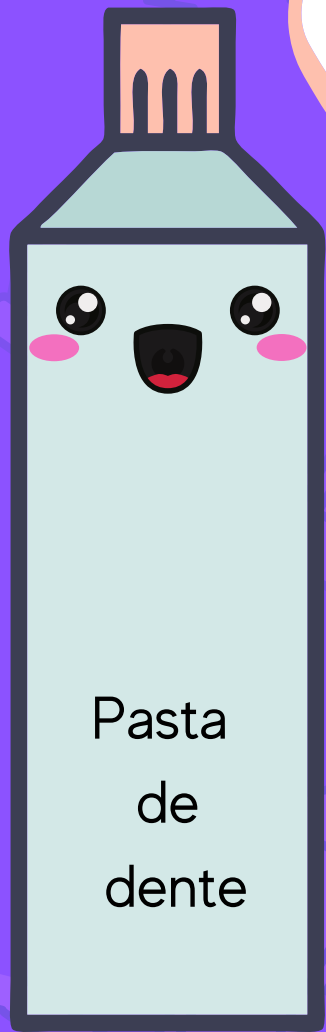
Venham comigo!

Pasta  
de  
dente





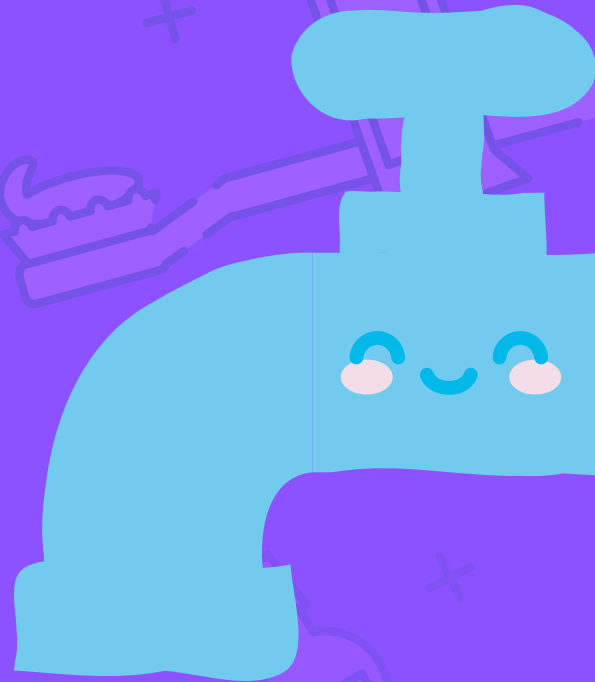
A higiene bucal é importante para a remoção dos micro-organismos. Eles formam uma camada quase invisível que fica sobre os dentes e podem causar cáries, quando em contato com os alimentos.



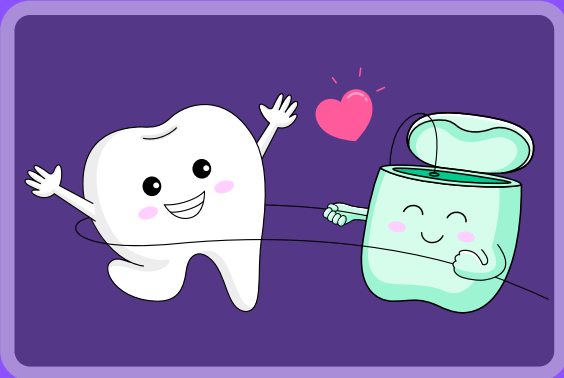
Thom e Goti, vocês  
querem aprender o  
passo a passo da  
higiene bucal?

Claro!

Já estou  
curiosa!



# Como fazer a higiene bucal

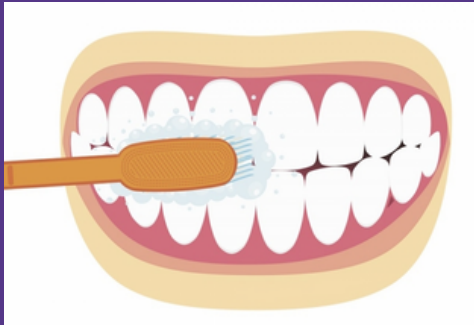


1- Passar o fio dental entre todos os dentes;

2- colocar a pasta de dente na escova (não exagere na quantidade!);

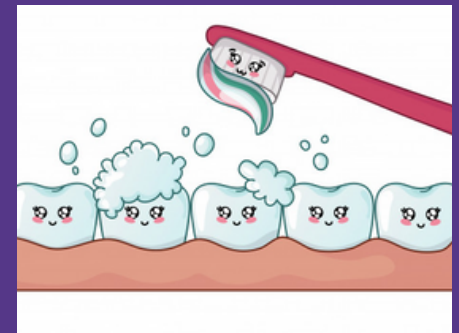


# Como fazer a higiene bucal



3- colocar as cerdas da escova entre as gengivas e os dentes;

4- repetir o movimento 10 vezes a cada dois dentes;



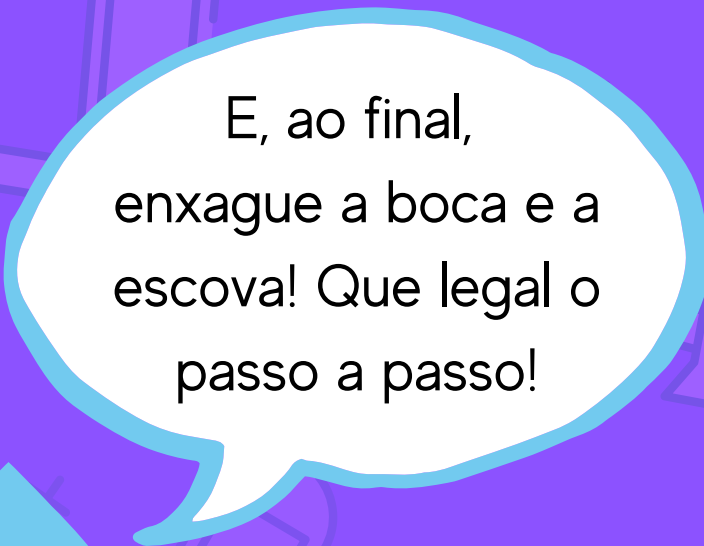

# Como fazer a higiene bucal



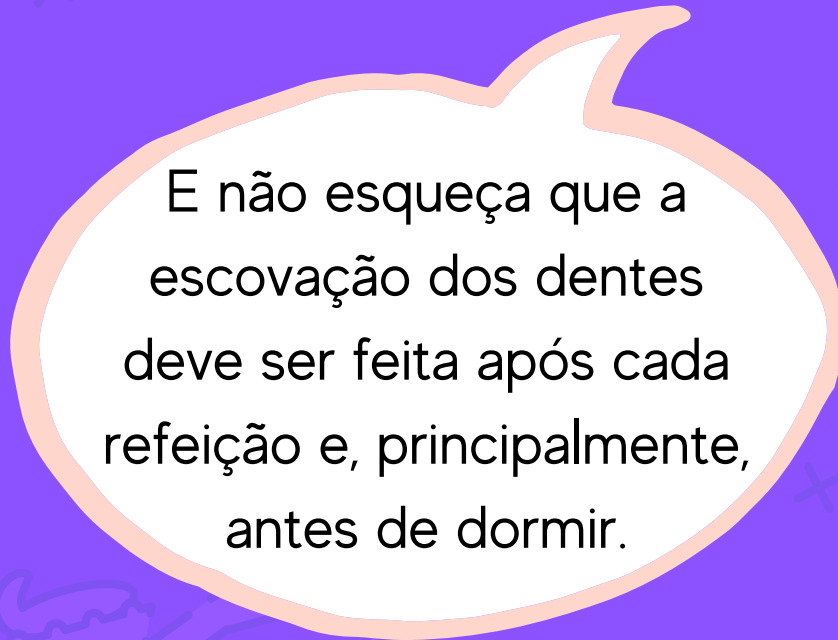
5- fazer movimentos circulares de dentro para fora;

6- escovar a língua, fazendo movimentos para trás e para frente.

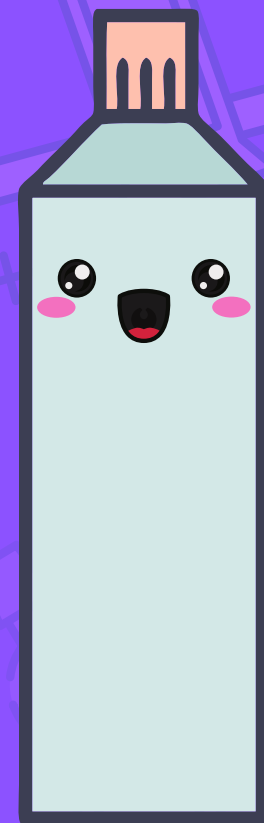




E, ao final,  
enxague a boca e a  
escova! Que legal o  
passo a passo!




E não esqueça que a  
escovação dos dentes  
deve ser feita após cada  
refeição e, principalmente,  
antes de dormir.



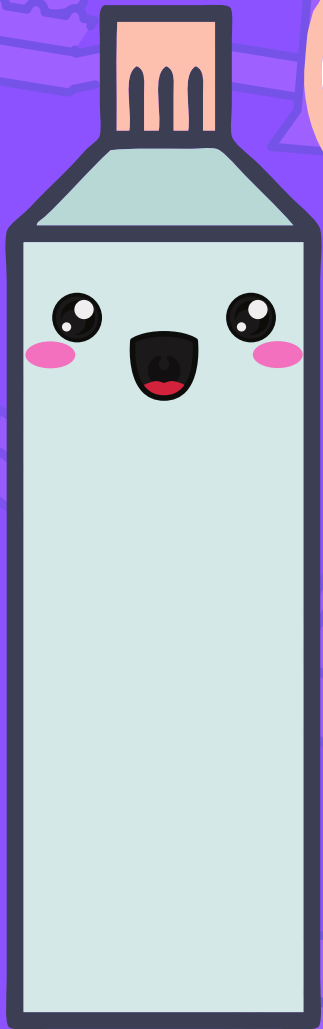


Viram como é fácil?  
Além de manter a  
saúde bucal em dia, vocês  
ficarão com um sorriso  
saudável.

The background is a solid purple color with a repeating pattern of light purple, hand-drawn heart shapes. In the center, there is a light pink rectangular box with four small dark grey dots at its corners. Inside this box, the text "PAUSA PARA A PRÁTICA" is written in a bold, black, sans-serif font, arranged in two lines.

PAUSA PARA A  
PRÁTICA

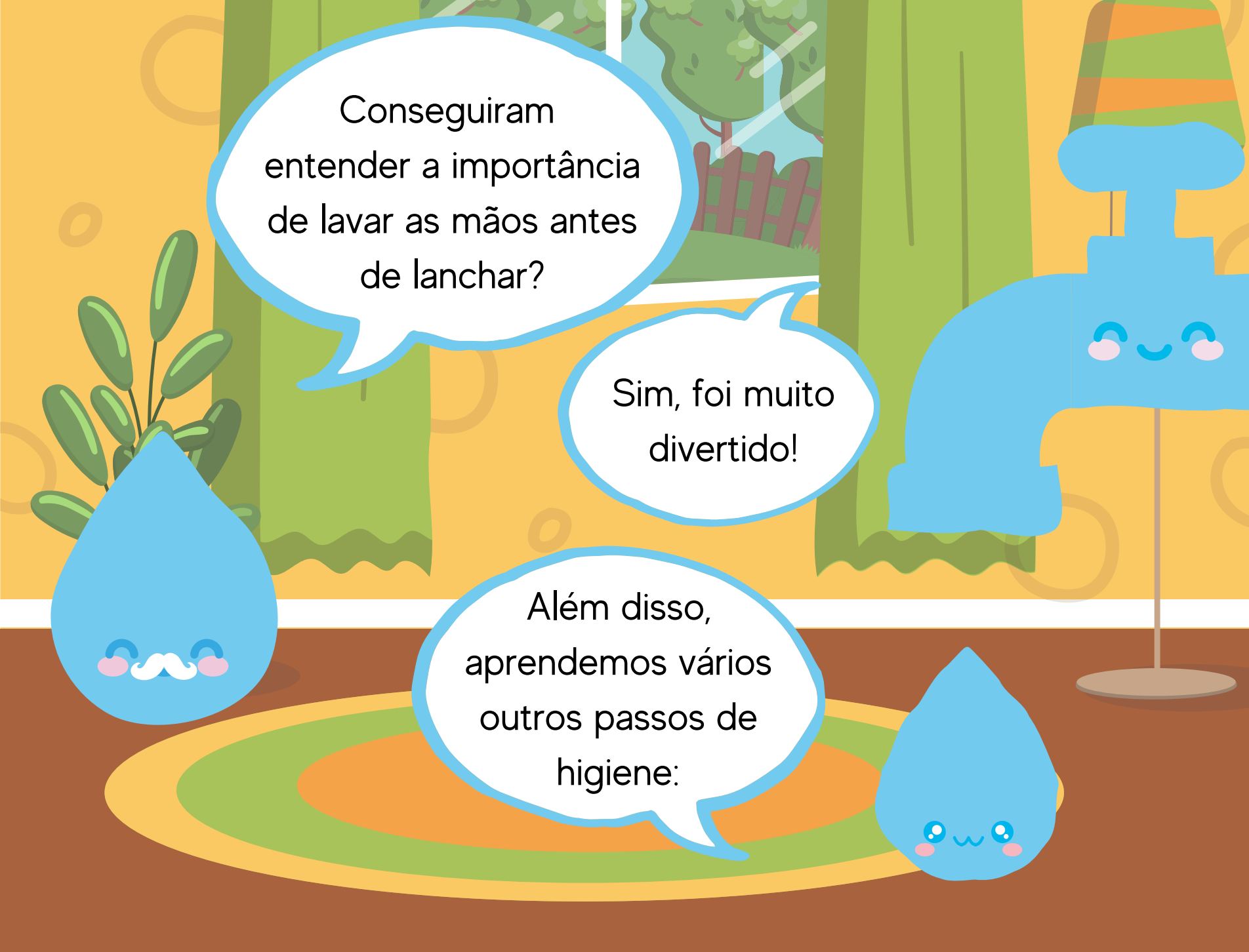




Assistam ao vídeo  
do passo a passo de como  
escovar os dentes, posicionando  
a câmera do celular no  
QR Code ao lado.



<https://youtu.be/qHI-CybmJOM>



Conseguiram  
entender a importância  
de lavar as mãos antes  
de lanche?

Sim, foi muito  
divertido!

Além disso,  
aprendemos vários  
outros passos de  
higiene:



## Sabonete

nos contou sobre a  
importância dele na  
lavagem de mãos;



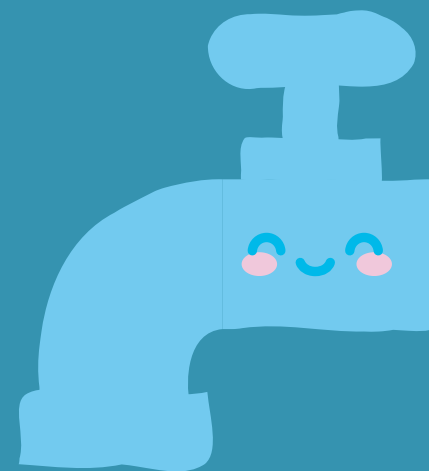
## senhor maçã

nos ensinou a higienizar  
os alimentos e também  
aprendemos a fazer espeto de  
frutas;



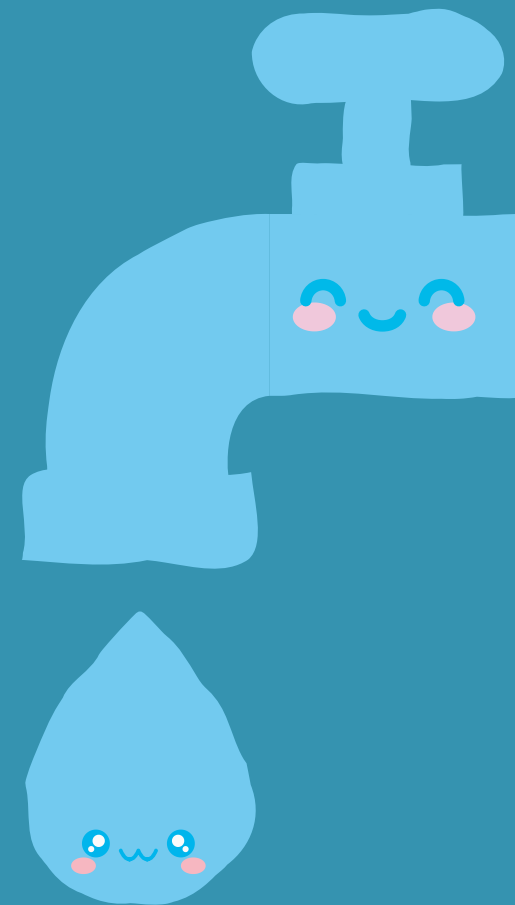
## creme dental

nos mostrou o passo a passo  
da higiene bucal.





Agradecemos por nos  
acompanharem nessa  
aventura pelo mundo  
da higienização!!!  
Até a próxima...



FIM

# Autoras e autor



Vinicius Capellari Gabana



Estefani Namie Nishimoto



Jaquelina Gomes

Acadêmicos de Medicina na Universidade Federal  
de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

# Curiosidade

## De onde vieram as torneiras?

Em Roma, há mais de 2 mil anos, muitas das casas já possuíam torneiras primitivas por onde chegava a água encanada transportada por aquedutos.

Séculos depois, a torneira de rosca foi inventada na Inglaterra em 1800 por Thomas Gryll. Essa torneira foi elaborada para suportar a pressão com que a água era bombeada para as casas a partir de bombas movidas a vapor.



# Para quem cuida de crianças



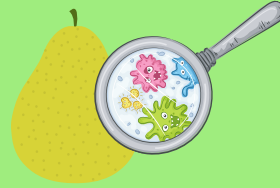
1

Lavar os alimentos com água e sabão

Lavar verduras, legumes e frutas com sabão ou detergente em água corrente para tirar as sujeitas maiores.

## **Sem preguiça!**

Lave folha por folha se for uma alface, por exemplo. Se for uma caixinha de tomate cereja, precisa lavar um a um também.



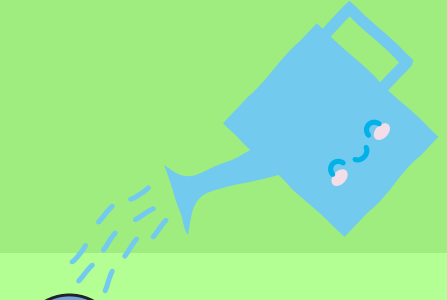
2

Desinfetar: eliminar os micro-organismos que estão na comida

Mesmo que os alimentos estejam lavados, ainda podem existir micro-organismos na comida.

## **O que fazer?**

Adicionar 1 colher de sopa de água sanitária em cada 1 litro de água. Deixar imerso durante 15 minutos.



3

Enxaguar em água corrente

## **Mas a gente já não lavou no passo 1?**

Sim, mas depois de usar água sanitária é importante enxaguar os alimentos para que os micro-organismos e a água sanitária não sejam ingeridos durante a alimentação.



# Para escrevermos este livro, consultamos os textos abaixo:

➡ Site do Centro Cultural do Ministério da Saúde (CCMS)  
Manuais do Manipulador de Alimentos

➡ Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (BVSMS)  
Cuidado com os alimentos  
Dia Mundial da Segurança dos Alimentos

➡ O Manipulador de Alimentos I (SESC)  
PDF

➡ O Manipulador de Alimentos II (SESC)  
PDF



# Castelinho de livros

Literatura é a arte que, pelas palavras, transporta leitoras e leitores para muitos mundos. A literatura infantil fala para quem ainda está em formação e, também, para jovens e adultos que compartilham seu tempo com crianças e, desse modo, adentram o mundo da fantasia e da curiosidade, ainda infinita, pela leitura de livros.

**Castelinho de Livros** é um Programa de Extensão da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), que mistura entretenimento e conhecimento de ciências e de humanidades. Esperamos que ajude a responder a algumas das curiosidades que as crianças têm e a despertar outras tantas sequer imaginadas. O Programa tem parceria com a Faculdade de Direito da Fundação Escola Superior do Ministério Público (FMP).

Esta e outras obras estão disponíveis para download gratuito em:

<https://editora.fmp.edu.br/>

LEIA SEM MODERAÇÃO, COMPARTILHE SEM LIMITES!

**Siga-nos no Instagram: @castelinho.ufcspa**



# Organização, revisão técnica e autoria

**Ana Carolina da Costa e Fonseca** e **Claudia Giuliano Bica** são professoras de Bioética na UFCSPA há mais de dez anos e compartilham disciplinas e interesses. Com formações distintas e complementares, Ana é doutora em Filosofia (UFRGS), e Claudia é bióloga e doutora em Patologia (UFCSPA), adoram trocar ideias e falar de ciência e de humanidades para crianças.

**Simone Travi Canabarro** é enfermeira (UNISINOS), Doutora em Saúde da Criança (PUCRS), professora na UFCSPA, revisa livros infantis com carinho esperando a visita dos netinhos Luca e Antônio. **Tierre Aguiar Gonçalves** é médico (UFCSPA), cirurgião da Marinha do Brasil, e revisa livros infantis nos momentos de folga dos plantões. Ambos fizeram a revisão técnica deste livro com muito carinho. **Luiza Bica Belmonte** tem 11 anos, TDAH e é autista (TEA) com altas habilidades, uma delas é perceber detalhes que, como ela mesma diz, não sabe como os adultos não veem. Ela é a revisora mirim do Castelinho de Livros.

Este livro foi produzido na disciplina de Bioética, na modalidade EaD-emergencial, por **Estefani Namie Nishimoto, Jaquelina Gomes** e **Vinicius Capellari Gabana**, alunas e aluno do curso de Medicina da UFCSPA.

# Fundação Escola Superior do Ministério Público do Rio Grande do Sul

## CONSELHO ADMINISTRATIVO

### PRESIDENTE

Fábio Roque Sbardellotto

### VICE-PRESIDENTE

Luciano de Faria Brasil

### SECRETÁRIO

Gilberto Thums

## REPRESENTANTE DO CORPO DOCENTE

Alexandre Lipp João

## FACULDADE DE DIREITO

### DIRETOR

Gilberto Thums

## COORDENADOR DO CURSO DE GRADUAÇÃO

Mauro Luis Silva de Souza

## COORDENADOR DO CURSO DE MESTRADO

Anizio Pires Gavião Filho

## EDITORA DA FMP

### DIRETOR

Gilberto Thums

### VICE-DIRETOR

Fábio Roque Sbardellotto

## CONSELHO EDITORIAL

Ana Carolina da Costa e Fonseca

Anizio Pires Gavião Filho

Bianca Pazzini

Carla Carrion Frós

Fábio Roque Sbardellotto

Francisco José Borges Motta

Gilberto Thums

Raquel Fabiana Lopes Sparemberger

Renata Maria Dotta

## REVISÃO

Rodrigo de Oliveira Lemos





Associação Brasileira  
das Editoras Universitárias

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
CIP-Brasil. Catalogação na fonte

N722t Nishimoto, Estefani Namie  
Thom e Goti em: lavar, higienizar e escovar [recurso eletrônico] /  
Estefani Namie Nishimoto, Jaqueline Gomes e Vinicius Capellari  
Gabana; organizadoras: Claudia Giuliano Bica e Ana Carolina da  
Costa e Fonseca. – Porto Alegre: Editora da FMP, 2021.  
Recurso online (51 p. : il.)  
  
Modo de acesso: <https://editora.fmp.edu.br/index.php/efmp/catalog>  
ISBN 978-65-89997-11-5  
  
1. Literatura infantil. 2. Saúde. 3. Higiene. I. Gomes, Jaqueline. II.  
Gabana, Vinicius Caprellari. III. Bica, Claudia Giuliano. IV. Fonseca,  
Ana Carolina da Costa e. V. Título.  
  
CDU: 613

Bibliotecária Responsável: Cristini Fernandes Borth Klippel - CRB 10/2649

É permitida a reprodução sem fins lucrativos desta obra, parcial ou total, desde que citada a fonte ou o  
sítio da Internet onde pode ser encontrada: <https://editora.fmp.edu.br/>

O presente livro foi avaliado e recomendado para publicação por pareceristas e aprovado pelo Conselho  
Editorial da Editora da FMP para publicação. Foi utilizado o programa de software Canva.

