

Coleção
Saúde

Leonardo Mendes Cardoso

CRIANÇA SORRIDENTE, FELIZ E CONTENTE

Ilustrações: Weberson Santiago

Suplemento do Professor

Elaborado por Bruno Freitas



É desde cedo que se deve ensinar sobre saúde e hábitos saudáveis às crianças. A consciência corporal e o aprendizado precoce de medidas que visam à saúde e ao bem-estar garantem uma boa qualidade de vida. A **Coleção Saúde** se preocupa em dar um "empurrãozinho" para que isso aconteça. Os livros dessa série abordam temas referentes à saúde e ao corpo humano, mostrando de forma divertida e eficaz o funcionamento da nossa "máquina".

Além disso, os livros da coleção trazem informações técnicas em uma linguagem leve e direta, permitindo que o aprendizado seja natural e que o aluno descubra que, no dia a dia, devem ser adotados diversos cuidados. São cuidados que preservam o organismo de doenças e também podem operar grandes mudanças na sociedade, contribuindo, a longo prazo, para um estado de bem-estar geral.

Sobre a obra

A jovem Bruna descobre que Júlia está usando aparelho ortodôntico. Ela fica encantada quando vê a amiga com aqueles elásticos cuja cor pode ser alterada com frequência. Então, tenta convencer a mãe de que também precisa ter um sorriso colorido. No entanto, a mãe a alerta que nem todos precisam usá-lo, pois isso não é uma questão de aparência, mas de saúde.

O livro é recheado de preciosas dicas para manter uma saúde bucal perfeita a vida toda, inclusive nos primeiros meses de idade, quando o bebê ainda não tem dentes. Em alguns casos, é possível evitar que os filhos usem aparelho ortodôntico, ao contrário do que muitos pensam, mas, para isso, é preciso manter visitas regulares ao dentista desde a primeira infância e seguir as recomendações desse profissional.

É possível notar na obra também o desejo dos adolescentes de se sentirem incluídos no grupo de convivência e, para isso, precisam adotar a mesma identidade visual desse grupo. É discutível até que ponto essa atitude é saudável e quando se deve aconselhar os jovens a frear esse ímpeto. A mãe de Bruna age nesse sentido e consegue conscientizá-la de sua individualidade. É interessante a relação sincera entre mãe e filha construída na obra, exemplo de atitude a ser cultivada.

Antes de começar a leitura, proponha uma conversa sobre saúde bucal envolvendo todos os cuidados necessários para mantê-la. A princípio, não



Editora do Brasil

Copyright © Editora do Brasil. Todos os direitos reservados. É proibido venda e alteração parcial ou total deste material.

forneça informações, deixe apenas que os alunos falem sobre o assunto livremente e, somente depois da leitura, corrija-os, caso necessário.

Veja se há algum aluno na sala de aula que usa aparelho e peça que, caso se sinta à vontade, conte por que precisou desse tratamento e como tem sido a experiência. Atente-se para que todos ouçam com atenção o depoimento dele e não deixe que o desrespeitem durante ou depois do depoimento.

Proponha, então, a leitura individual da obra e, em seguida, faça perguntas a respeito do que leram, pedindo que expressem possíveis dúvidas e se concordam ou não com as informações apresentadas. Eles podem ainda comentar a atitude dos personagens.

Treino de escovação

Inicialmente, pergunte aos alunos como e quantas vezes por dia escovam os dentes, o tipo de escova que costumam usar etc. Proponha, no final, que eles tragam no dia seguinte uma escova de dente para treinar a higienização adequada da boca. Nesse dia, dê uma aula expositiva reiterando na prática as dicas do livro. Se possível, convide um dentista e peça-lhe que acompanhe a atividade, dando mais orientações e auxiliando-os.

A ideia é que, além das explicações teóricas, os alunos aprendam a fazer uma escovação perfeita. Destaque a importância da escovação da língua e das bochechas e do uso diário do fio dental. Faça uma demonstração de como devem proceder antes de começarem a escovar os dentes por conta própria.

No final, pergunte se o treino foi diferente da escovação que faziam antes e o que eles aprenderam com a atividade. A aula deve ser divertida, irreverente e esclarecer as dúvidas de todos. O objetivo é naturalizar os cuidados para manter a saúde bucal. Se possível, envolva outras turmas e até a escola toda na atividade.

Dia da conscientização

Solicite aos alunos que elaborem cartazes com o que aprenderam sobre escovação dos dentes e higiene bucal, depois preparem uma apresentação oral a respeito do tema. Caso a escola disponha de um dentista, peça-lhe que fale sobre esse assunto. Eles poderão anotar o que julgarem importante para a confecção dos cartazes.



No dia e hora marcados, a escola pode ser aberta à comunidade. Nesse dia, os alunos apresentarão os resultados do que estudaram e mostrarão os cartazes, de modo a conscientizar todos que vierem a respeito da importância da higiene bucal.

Nesse dia também é possível propor a doação de materiais de higiene bucal. Ao divulgar à comunidade a atividade, peça que tragam escovas novas, tubos de pasta de dente e fio dental no dia da apresentação. Todo esse material deverá ser doado a uma instituição de caridade selecionada pela escola. Se possível, leve a turma no dia da doação e incentive-os a repetir na instituição o trabalho de conscientização que apresentaram à comunidade.

Jogo da função dos dentes

Se possível, convide um dentista para dar uma aula sobre o nome dos dentes e a função deles, da língua e da boca. Na falta desse profissional, pesquise esses assuntos no *site* Especial Saúde Bucal, cujo endereço está adiante, na seção *site*, e explique o conteúdo de modo leve, sem que seja cobrada uma avaliação dele. Abra espaço para perguntas e comentários, incentivando o interesse dos alunos.

Outra atividade para fazer depois dessa exposição é confeccionar previamente fichas, de acordo com o número de alunos na turma, que contenham a imagem de um dente com o respectivo nome (se não for possível, procure uma imagem e escreva o nome do dente) ou a descrição da função dele, incluindo a boca e a língua, de modo que todos os dentes e todas as funções sejam contemplados.

Esse material pode ser feito no computador e colado em cartolina. A ideia é que elas sejam distribuídas aos alunos. Então, em ordem, cada um lerá sua ficha, e os outros deverão lembrar a função ou o nome do dente mencionado. Algumas funções podem ser repetidas, servindo como ênfase. O objetivo é que os alunos aprendam o nome das partes da boca de forma divertida.

O que você quer de verdade?

Inicie um debate com os alunos perguntando qual é a opinião deles a respeito das "modas", que é quando a maioria das crianças da idade deles começam a usar algum tipo de roupa ou acessório, comprar jogo etc. Pergunte também se já houve uma "modinha" dessas na escola, se muitos a seguiram e se sentiram vontade de segui-la, se eles já quiseram aderir a alguma moda dos adultos e

se passaram a adotá-la, o que eles acham de quem não se deixa influenciar por essas "modas" e se é melhor ou não seguir tendências. Permita que todos se expressem. Fique livre para elaborar outras perguntas que julgar necessárias.

No livro, quase todos os amigos de Bruna usavam aparelho, com seus fascinantes elásticos coloridos e trocáveis, e ela queria ficar parecida com eles. Entretanto, aprendeu depois que nem sempre o melhor a fazer é seguir tendências, pois as pessoas têm necessidades diferentes. Nesse caso, ela não precisava usar aparelho. Aproveite para explicar aos alunos que algumas pessoas, para seguirem essas modas, colocam a saúde em risco, como as que compram elásticos coloridos de aparelho em lugares suspeitos e sem consultar um dentista, o que é completamente errado e afeta a saúde dos dentes e da boca. Pergunte a opinião deles a respeito disso, se conhecem quem já procedeu assim etc. Deixe-os livres para trocar ideias.

Depois solicite que, numa folha avulsa, elaborem um texto que descreva um sonho pessoal, um desejo objetivo, uma vontade possível de ser realizada, por exemplo: "Quero ser professor quando crescer", "Quero ter tal *video game*" ou "Quero aprender a andar a cavalo". Incentive-os a caprichar nos detalhes da descrição. Quando terminarem, peça que compartilhem essas informações com os demais colegas da turma.

Permita que troquem ideias livremente. Depois de finalizada a conversa, peça que em casa pesquisem como é na realidade o sonho deles. Por exemplo: aquele que quer ser professor quando crescer deve pesquisar essa profissão: como é dar aula, o que é preciso fazer para se tornar um professor etc.; aquele que quer determinado *video game* pesquisar os atributos desse aparelho, sua origem, os jogos mais populares etc.; quem quiser aprender a andar a cavalo pode pesquisar onde há aulas de hipismo, como é a vida desses profissionais etc. Eles poderão também elaborar um texto respondendo, com justificativa, se a escolha deles permanece depois da pesquisa e se as informações que encontraram estão de acordo com o que imaginavam.

O objetivo é que eles aprendam, assim como a Bruna, a se cercar de todas as informações possíveis a respeito do que querem, evitando assim atitudes impulsivas. Se a Bruna tivesse agido impulsivamente, sua dentição sofreria sérios danos porque ela não precisava usar aparelho ortodôntico.



Filme

O fada do dente. Direção: Michael Lembeck. EUA, 2010. Duração: 111 min.

Um jogador de hóquei que comete muitas faltas e acaba arrancando um dente do adversário é condenado a servir como fada do dente, aquela que troca dentes de leite por moedas.

Sites

Especial Saúde Bucal: <<http://saude.terra.com.br/saude-bucal>> (acesso em: 31 mar. 2015).

Esse *site* reúne artigos, dicas e guias interativos sobre higiene e saúde da boca.

A saúde começa pela boca: <www.einstein.br/einstein-saude/em-dia-com-a-saude/Paginas/saude-bucal.aspx> (acesso em: 31 mar. 2015).

Página do Hospital Albert Einstein com informações sobre saúde da boca e problemas bucais.

Respostas do suplemento de atividades

1. Ela avisou que a troca de elásticos só pode ser feita quando realmente for preciso. Além disso, é necessário ter cuidado redobrado com a higiene da boca e dos dentes e também com a alimentação quando se está usando aparelho.
2. Resposta pessoal. A ideia é que o aluno relate sua opinião sobre o uso do aparelho, recurso comumente usado entre adolescentes e pré-adolescentes.
3. Resposta pessoal. É esperado que o aluno condene o uso de aparelho sem necessidade, pois essa atitude pode causar problemas à saúde bucal.
4. Ela poderia ter sérios problemas de dentição, como mordida desalinhada, que causa dor de cabeça, problemas na fala e alterações na articulação da boca.
5. F-V-V-F-F

6. A visita regular ao dentista, o cuidado com a escovação e a limpeza que seus pais faziam com a luvinha de dedo, quando ela era bebê, para que seus dentes que ainda iam nascer não fossem contaminados.
7. Exemplos de alimentos que contribuem para a saúde bucal: frutas, iogurtes e verduras. Alimentos que devem ser evitados: balas, chicletes e biscoitos recheados.
8. Resposta pessoal. É comum associar a higiene bucal à estética, ou seja, escovar os dentes e passar fio dental é necessário para manter os dentes bonitos. Contudo, os dentes, a língua e a gengiva fazem parte do sistema digestivo, ao cortar e triturar os alimentos, por exemplo, e misturá-los à saliva, iniciando assim a digestão. Ou seja, uma pessoa que não mastiga os alimentos corretamente não tem uma boa digestão. Além disso, é importante manter a saúde bucal para evitar doenças, como cáries, câncer de boca, perda dos dentes e mau hálito.
9. O flúor ajuda a prevenir a perda do esmalte do dente, a formação de placa bacteriana e as cáries, por exemplo. Por ser um elemento químico, não é indicado usá-lo em excesso, além disso, é preciso tomar cuidado para não engoli-lo.

10.

	F	I	O		D	E	N	T	A	L														
	L				E																			
	Ú				N																			
	O				T																			
	R				I																			
					S																			
C	R	E	M	E		D	E	N	T	A	L													
					A	L	I	M	E	N	T	A	Ç	Ã	O		A	D	E	Q	U	A	D	A

