

# CIRANDA DA AEDAS



## SAÚDE

**OS 7 PASSOS  
PARA LAVAR AS  
MÃOS  
CORRETAMENTE**



**HIGIENE  
PESSOAL**

**CUIDADOS  
COM O  
CABELO**



**ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**

**JOGUINHOS  
E DICAS**



**SAÚDE  
MENTAL**

# DICAS



[www.aedasmg.org/paraopeba](http://www.aedasmg.org/paraopeba)

**QUANDO VOCÊ ESTIVER TRISTE, PEÇA  
UM ABRAÇO BEM APERTADO A  
ALGUÉM QUE VOCÊ GOSTE. ISSO NÃO  
VAI CURAR A TRISTEZA MAS VAI TE  
FAZER SE SENTIR BEM MELHOR.**

**QUANDO VOCÊ ESTIVER FELIZ, ELOGIE  
ALGUÉM, ABRAÇE QUEM VOCÊ AMA E  
DISTRIBUA SORRISOS, A FELICIDADE AS  
VEZES É CONTAGIANTE.**



**SE VOCÊ FICAR ZANGADO E SENTIR QUE ESTÁ QUASE EXPLODINDO DE  
RAIVA, OLHE PRA SUAS MÃOS E FECHÉ OS DEDOS,  
AGORA RESPIRE E ABRA UM DEDO DE CADA VEZ. ISSO VAI FAZER O SEU  
CORAÇÃO DESACELERAR E TE ACALMAR POUCO A POUCO.**

**ENCONTRE A BATATA  
ESCONDIDA  
ENTRE OS HAMSTERS!**



**RESPOSTA:**



# DESAFIO



# DICAS



[www.aedasmg.org/paraopeba](http://www.aedasmg.org/paraopeba)

**VOCÊ SABIA QUE QUANTO MAIS VARIADO E COLORIDO É O SEU PRATO MELHOR É PARA A SUA SAÚDE? POIS É, E PARA QUE ISSO ACONTEÇA É IMPORTANTE SEGUIR AS DICAS :**



**LAVE SEMPRE AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES ANTES DE INGERIR, ESSE PASSO É IMPORTANTE E PODE EVITAR A INTOXICAÇÃO ALIMENTAR.**

## **COMA VERDURAS E LEGUMES**

**ELES SÃO RICOS EM VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS IMPORTANTES PARA SUA SAÚDE POIS AJUDA SEU ORGANISMO A FORTALECER OS OSSOS, EVITAR DOENÇAS E NUTRE O SEU CORPO.**



**PARA HIGIENIZAR BASTA MEDIR UMA COLHER DE SOPA DE ÁGUA SANITÁRIA PARA UM LITRO DE ÁGUA, DEIXAR AS FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES DENTRO DESSA MISTURA POR 15 MINUTOS, LAVANDO EM ÁGUA CORRENTE EM SEGUIDA PARA RETIRAR OS RESÍDUOS.**

**MAS LEMBRE-SE DE SEMPRE PEDIR A AJUDA DE UM ADULTO!**

# CURIOSIDADE



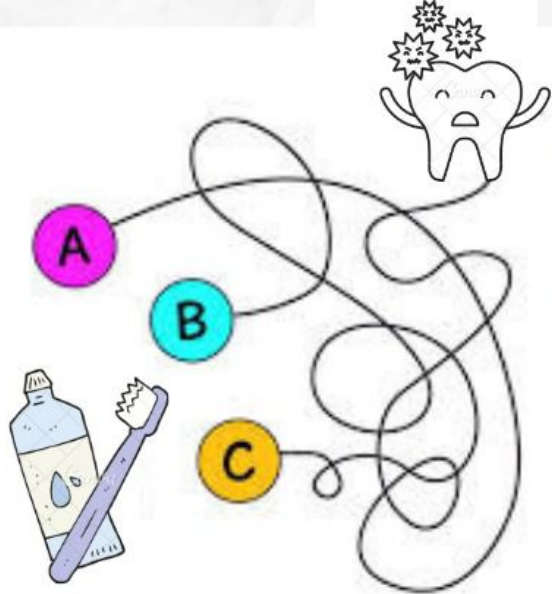
**VOCÊ SABIA QUE NOSSO CORPO É COMPOSTO DE 70% DE ÁGUA??**

# PERGUNTA



**QUANTOS LITROS DE ÁGUA UMA CRIANÇA DEVE CONSUMIR POR DIA?**

**RESPOSTA: APROXIMADAMENTE 2 LITROS**



RESPOSTA: A

## DESAFIO

**ACHE O CAMINHO  
PARA A ESCOVA  
AJUDAR O DENTE  
NO COMBATE AS  
CÁRIES!**

DEVEMOS ESCOVAR  
OS DENTES PELO  
MENOS 3 VEZES AO  
DIA, DURANTE DOIS  
MINUTOS!!



 **AEDAS**  
[www.aedasmg.org/paraopeba](http://www.aedasmg.org/paraopeba)

## DICA



### OS 7 PASSOS DA LAVAGEM DAS MÃOS



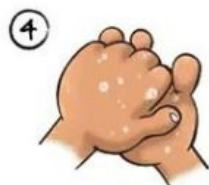
1  
coloque um pouco  
de sabonete nas mãos  
já úmidas



2  
Esfregue  
as palmas das mãos  
uma na outra



3  
Entrelace os dedos  
para lavar  
cada um deles



4  
Esfregue as unhas  
na palma das mãos



5  
Esfregue a parte  
de trás das mãos



6  
Enxague  
abundantemente



7  
Seque bem as mãos  
com uma toalha limpa



**QUAL É A ORDEM  
CORRETA PARA  
LAVAR OS  
CABELOS?**

## **CURIOSIDADE**

**BABOSA:**



**POR POSSUIR MINERAIS E  
ÁGUA, FORTALECE TODO O  
FIO DO CABELO,  
TORNANDO-O MAIS FORTE  
E MENOS QUEBRADIÇO.**

## **PERGUNTA**

**A.**

**CREME, SHAMPOO E  
CONDICIONADOR.**

**B.**

**CONDICIONADOR, SHAMPOO E  
CREME.**

**C.**

**SHAMPOO, CONDICIONADOR E  
CREME.**

**RESPOSTA: C**



## **OLHA A DICA**



### **HIDRATAÇÃO**

- 1. ABRA A BABOSA CORTANDO OS SEUS DOIS LADOS.**
- 2. TIRE DUAS COLHERES DO GEL QUE TEM DENTRO DELA;**
- 3. MISTURE NO CREME DE HIDRATAÇÃO E APLIQUE NO CABELO;**
- 4. DEIXAR ATUAR POR 10 A 15 MINUTOS;**
- 5. LAVE O CABELO COM ÁGUA, SHAMPOO E CONDICIONADOR. ESTE PROCESSO APENAS DEVE SER REPETIDO 1 VEZ POR SEMANA.**

