

sugestões  
de atividades  
ligadas  
à saúde

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA  
FUNDAÇÃO MOVIMENTO BRASILEIRO DE ALFABETIZAÇÃO - MOBRAF

OBJETIVO 1

Desenvolver o hábito de leitura e a compreensão do texto escrito, visando a aquisição de conhecimentos e a formação de uma consciência crítica.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES LIGADAS À SAÚDE

ATIVIDADES SUGERIDAS

1. Ler e discutir o texto "A importância da saúde" (p. 10).

2. Ler e discutir o texto "A importância da alimentação" (p. 11).

3. Ler e discutir o texto "A importância do exercício físico" (p. 12).

FICHA CATALOGRÁFICA

(Preparada pela Fundação Movimento Brasileiro de  
Alfabetização CETEP/SEDOC)

F981 Fundação Movimento Brasileiro de Alfabe-  
tização.

Sugestões de atividades ligadas à saú  
de. Rio de Janeiro, 1978.

36p. 27cm.

1. Higiene. I. Título.

78-160

cdd: 613

cdu: 613

## I. SUGESTÕES DE ATIVIDADES INTEGRADAS À ÁREA DE SAÚDE

Veja como você poderá desenvolver cada atividade aqui apresentada.

### SUGESTÃO 1

Debata sobre o significado de palavras geradoras e de palavras novas, formadas com as sílabas já conhecidas

Quando os alunos forem estudar uma palavra Geradora, deverá haver sempre uma discussão sobre o seu significado. Também quando eles formarem novas palavras, com as sílabas já conhecidas, aparecerão algumas que precisam ser discutidas.

Muitas vezes, então, aparecerão palavras que você poderá aproveitar para debater com os alunos e orientá-los sobre como melhorar suas condições de saúde.

Algumas das palavras que você poderá relacionar à saúde e discutir em classe, desde que os alunos já conheçam as suas sílabas, são: água, alimento, carne, casa, cereais, coelho, fonte, fruta, galinhas, higiene, leite, ovo, parede, poço, porcos, telhado, vacina, verdura e verminose.

Em anexo, apresentamos conteúdos sobre essas palavras, que poderão ser discutidas com os alunos. Você poderá procurar, em outros materiais do MOBREAL, mais informações sobre essas palavras, bem como outras relacionadas à saúde, que poderão ser aproveitadas.

Logo após a discussão, os alunos poderão:

- escrever essas palavras nos seus cadernos ou no livro de exercícios, no quadro-de-giz etc;
- fazer jogos com as sílabas, como aparece no Roteiro de Orientações ao Alfabetizador;
- ler essas palavras no livro de leitura ou de exercícios de linguagem, quando elas aparecem lá;
- separar as sílabas dessas palavras;
- formar frases usando essas palavras;
- realizar atividades de Matemática;
- praticar outras atividades que você mesmo poderá criar.

#### SUGESTÃO 2

Formação de palavras, com as sílabas já estudadas, relacionadas aos assuntos e atividades de saúde desenvolvidos em classe.

Uma das atividades que você deverá desenvolver com os seus alunos é a de formação de palavras com as sílabas que eles já estudaram ou que estão estudando.

Nesse momento, você poderá aproveitar para trabalhar com palavras relacionadas à saúde.

Para esses exercícios, você poderá utilizar muitas das palavras que apresentamos na sugestão anterior. Tenha sempre o cuidado de usar palavras cujas sílabas seus alunos já conhecem.

Veja alguns exemplos de exercícios:

### 1º EXERCÍCIO

Você coloca sobre a mesa algumas sílabas escritas em pedaço de papel. Os alunos vão sendo chamados para juntá-las e formar a palavra que você pedir.

Exemplo:

Você coloca as seguintes sílabas sobre a mesa:

pos      ba      to      ssa      se      ci      fo

Peça a um aluno para formar a palavra fossa, usando essas sílabas, e depois escrevê-la no quadro.

Peça a outro aluno para formar a palavra posto e depois, também, escrevê-la no quadro.

À medida que cada palavra for sendo formada e escrita, você deverá ir discutindo com os alunos sobre o seu significado.

Após a discussão, peça que toda a classe:

- leia a palavra formada;
- escreva a palavra em seus cadernos;
- forme frases e dizeres com essas palavras, oralmente ou por escrito.

## 2º EXERCÍCIO

Você escreve várias sílabas no quadro. Os alunos copiam em seus cadernos e depois riscam aquelas que formam as palavras que você disser.

Exemplo:

Você escreve no quadro sílabas como:

ci - pa - chu - to - va - re - na

Peça para cada aluno copiá-las em seus cadernos. Depois diga que eles riscuem as sílabas da palavra vacina. Eles então vão riscar:

~~ci~~ - pa - chu - to - ~~va~~ - re - ~~na~~

Depois disso, você poderá pedir aos alunos para:

- escrever a palavra em seus cadernos;
- ler a palavra escrita;
- formar frases orais ou escritas com a palavra vacina;
- discutir sobre a importância das vacinas, as épocas que devem ser tomadas etc.

Após a discussão, você e seus alunos poderão fazer um plano de campanha de vacinação, de acordo com as orientações do Posto de Saúde de seu município. Com essa campanha, todos serão beneficiados: seus filhos, amigos, vizinhos — toda a comunidade.

### 3º EXERCÍCIO

Você escreve várias sílabas no quadro-de-giz, ou em uma folha de papel. Depois, pede aos alunos para formarem o nome de várias coisas relacionadas à saúde.

Exemplos:

Você escreve, no quadro, sílabas como:

man - ce - pa - co - fa

to - por - ga - re - al

Pede, depois, para os alunos escreverem em seus cadernos, usando as sílabas que você deu:

- o nome de uma fruta - manga;
- o nome de uma verdura que podemos facilmente plantar na horta - alface;
- o nome de um animal que podemos criar em casa, e que nos dá uma carne muito sadia - pato.

Você deve ter o cuidado de pedir uma palavra de cada vez. Quando a maioria dos alunos já tiver escrito a primeira palavra, eles poderão ler. E, provavelmente, os alunos gostarão de discutir com você muitas coisas sobre essas palavras. Você, então, deverá deixá-los falar.

Só então, você deve pedir aos alunos para escreverem a outra palavra.



### SUGESTÃO 3

Formação de frases, usando palavras relacionadas a conteúdos de saúde.

Você pode desenvolver muitas atividades diferentes para levar seus alunos a formar frases oralmente ou por escrito.

No princípio do Programa de Alfabetização Funcional, quando eles ainda conhecem poucas famílias silábicas, convém que eles formem frases mais oralmente do que por escrito.

Algumas delas você poderá escrever no quadro, para eles observarem a escrita. Com o tempo, eles poderão formar a frase oralmente e, em seguida, escrevê-la no quadro-de-giz ou em seus cadernos etc.

Veja algumas sugestões de atividades que você poderá desenvolver com seus alunos, para a formação de frases.

#### 1º EXERCÍCIO

Você escolhe uma palavra relacionada à saúde e que seja formada com sílabas já conhecidas pelos alunos. Depois de discutir com a classe sobre o seu significado, peça que os alunos formem uma frase.

Diga para alguns alunos falarem a frase que pensaram. Depois disso, cada aluno deverá escrever suas frases no caderno. Quando eles já tiverem terminado, peça a um aluno que leia sua frase para toda a classe ouvir.

Muitas vezes, as frases dos alunos dizem alguma coisa que ainda não foi discutida.

Você, então, pode aproveitar esse momento para trocar idéias sobre o assunto que surgiu.

## 2º EXERCÍCIO

Você diz uma palavra relacionada à saúde e sobre a qual a turma já discutiu naquele mesmo dia, ou em dias anteriores. Depois escreva essa palavra no quadro-de-giz.

Peça então aos alunos para escreverem uma frase em que apareça essa palavra, e que diga respeito ao que foi discutido.

Os alunos escreverão a frase em seus cadernos e, depois, alguns poderão lê-la em voz alta.

Nesse momento, você perceberá também se eles aprenderam sobre o que foi discutido, e sentirá se vai precisar discutir mais sobre o assunto.

## 3º EXERCÍCIO

Você diz uma palavra, ligada à área de saúde, cujo assunto vocês ainda não discutiram.

Diga a cada aluno para pensar um pouco sobre ela e depois falar alguma coisa do que pensou.

Quando alguns alunos já tiverem feito isso, diga para cada um escrever, em seu caderno, uma frase sobre aquilo que foi discutido.

Alguns alunos lerão suas frases em voz alta. Você então deve aproveitar as idéias que seus alunos colocaram nas frases, e iniciar uma discussão sobre o assunto:

#### 4º EXERCÍCIO

Você diz uma palavra, como por exemplo lombriga, e pede para um aluno falar uma frase sobre ela.

O aluno diz a frase e você a escreve no quadro.

Imagine que seu aluno diga:

*Muita gente tem lombriga.*

Peça a outro aluno para dizer outra frase, de modo que vá formando uma história.

O outro poderá dizer:

*Para evitar lombriga, devemos usar privada.*

Depois que você escrever no quadro, peça a outro aluno para formar mais uma frase.

Quando três ou quatro alunos já tiverem falado, você terá um texto escrito no quadro.

Discuta sobre as idéias apresentadas pelos alunos.

Dependendo do que os seus alunos já souberem fazer, você poderá aproveitar o texto que está no quadro e pedir:

- para lerem o texto: um aluno poderá ler todo o texto ou cada aluno poderá ler uma só frase;

- para copiarem, em seus cadernos, algumas palavras ou frases que 'você marcar no texto.

#### 5º EXERCÍCIO

Você pede a um aluno para lembrar um assunto qualquer que já foi discutido.

Esse aluno poderá contar, para toda a turma, tudo o que foi falado sobre aquele assunto.

Peça, então, que cada aluno pense e escreva uma frase sobre o assunto, para vocês fazerem um concurso de frases.

Quando todos os alunos já tiverem escrito, diga para cada um ler a sua frase. Você irá escrevendo essas frases no quadro.

Ao final, todos os alunos escolherão a melhor frase da classe ou as duas ou três melhores.

O aluno vencedor poderá escrever essa frase numa folha de papel, para ser afixada na sala de aula.

Por exemplo:

Vacinar é prevenir contra doenças

## 6º EXERCÍCIO

Você e o seu grupo de alunos discutem sobre um determinado assunto, para formar frases que sejam usadas em murais e em cartazes, colocados na classe ou distribuídos pela comunidade.

Seus alunos poderão formar muitas frases.

Por exemplo:

- Boa alimentação também garante a saúde.
- Vamos fazer hortas!
- A limpeza da fossa é muito importante.
- Água tratada protege a saúde.

Os próprios alunos, juntamente com você, poderão confeccionar os murais e cartazes, usando gravuras de jornais, revistas etc., e escrevendo as frases que eles mesmos formaram.

Eles se sentirão muito importantes, ao verem seus cartazes colocados nas diferentes localidades de seu município.

### SUGESTÃO 4

Trabalho com a Matemática, relacionado a conteúdos de saúde.

Já vimos que logo após a discussão de um assunto de saúde, os seus alunos poderão realizar várias atividades de escrita e leitura de palavras, frases, textos etc.

Da mesma forma, eles poderão também realizar atividades de Matemática.

Veja alguns exemplos:

19) Vocês discutiram sobre fossa e também houve comentários sobre construção de fossa.

Após isso, seus alunos poderão realizar atividades como:

- escrever as medidas que uma fossa deve ter: sua profundidade, largura da boca e a altura da casinha;
- calcular quanto eles vão gastar para fazer uma fossa, considerando o material necessário, o preço desse material etc. Poderão calcular por quanto ficará a fossa, se tiverem que comprar tijolos, telhas e a laje, ou se eles mesmos fizerem todo ou parte do material, aproveitando os recursos da localidade.

Com esses exercícios, eles estarão trabalhando com medida de comprimento, com dinheiro, com medidas de tempo, com operações, isto é, contas etc.

20) Os alunos discutiram sobre criação de animais em casa, como por exemplo: galinha, coelho, porco. Foi falado também sobre a alimentação desses animais e as formas de aproveitá-los para nossa própria alimentação.

Como esse é também um assunto que desperta muito interesse, eles poderão:

- calcular quanto gastarão para alimentar 1, 10 ou 20 galinhas por dia, por semana ou por mês:

- verificar quanto é possível economizar por mês, para a alimentação da família, considerando uma criação de, por exemplo, 20 galinhas;
- calcular o tamanho ideal de um galinheiro para 10 galinhas, ou 15 ou 20 etc., de acordo com a realidade de cada um;
- calcular quanto gastarão para construir o galinheiro.

Assim como estas, você pode criar muitas outras atividades de Matemática, de acordo com o que está sendo discutido e, também, com a realidade de seus alunos. Dessa forma, você está tornando o estudo da Matemática bem prático e mais agradável.

#### SUGESTÃO 5

Formação de pequenos grupos de ação, dentro da própria sala de aula.

Nas reuniões dos grupos serão discutidos assuntos como, por exemplo:

- a importância de ter uma fossa, como construí-la, a limpeza da fossa etc;
- porque devemos tomar vacina, quais as vacinas que devemos tomar, o período de vacinação das crianças etc;
- os alimentos que são importantes para a nossa saúde, o que podemos fazer para consegui-los: fazer hortas, plantar fruteiras, criar animais etc;
- problemas de saúde que nossa família, os vizinhos

e amigos vêm enfrentando, e o que podemos fazer para solucionar tais problemas;

A discussão desses assuntos deve continuar com todos os alunos reunidos para discutirem sobre atividades que possam realizar, a fim de melhorar suas condições de saúde e as de sua localidade.

Aproveitando então o que foi discutido nas reuniões dos grupos de ação, leve os seus alunos a falarem:

- das suas idéias sobre esses assuntos;
- como vêm enfrentando as situações de sua vida, ligadas a esses assuntos;
- sobre o que estão fazendo para melhorar, e o que ainda pode ser feito.

Depois disso, elabore com os grupos um pequeno plano de atividades que eles mesmos poderão realizar, para solucionar os problemas que suas famílias vêm encontrando, seus vizinhos ou amigos etc.

Pense sempre na realidade do seu grupo de alunos. Exercícios relacionados com a realidade deles despertam sempre maior interesse do Grupo.

Após a elaboração do plano de atividades e de acordo com os conhecimentos que os alunos já possuem, eles poderão:

- escrever frases sobre o que vocês acabaram de discutir;
- elaborar cartazes para pôr em prática o plano de ação;
- ler textos do livro de leitura continuada sobre



os assuntos discutidos, ou outro texto que você mesmo poderá elaborar;

- escrever palavras ditas por você e relacionadas ao que foi discutido, como por exemplo: o nome de uma doença perigosa da região e que devemos evitar; o nome de um inseto ou outro animal da região que transmite doença; o nome de um animal que pode ser criado para melhorar a alimentação etc.

#### SUGESTÃO 6

Orientação aos alunos para que ouçam o "PES - Via Rádio"

Em muitos municípios do Brasil, ouve-se o Programa de Educação Comunitária para a Saúde, pelo rádio (PES - Via Rádio).

Ele transmite, com artistas famosos do rádio, mensagens de saúde que poderão ser muito úteis para o aluno e para toda a comunidade.

Esse programa é transmitido por muitas rádios diferentes e também em horários diversos.

Procure saber, na COMUN, se ele chega até seu município, por qual emissora de rádio e em que horário.

Oriente seus alunos para que cada um ouça esse programa em sua casa, com seus familiares, com seus vizinhos.

E depois, quando todos vocês se reunirem para a aula de alfabetização, discuta com os alunos os assuntos tratados no programa ouvido no dia.

Para iniciar o debate, faça perguntas aos alunos, tais como:

- "Sobre o que foi falado no programa de hoje"
- "O que vocês acharam mais importante?"

Continue fazendo outras perguntas, de acordo com o assunto, levando o grupo a falar, trocar idéias etc.

Após esse debate, muitas atividades podem ser feitas, relacionadas ao assunto:

Veja algumas sugestões:

- elaboração de um plano de ação pelos alunos, baseado no que foi ouvido no programa;
- elaboração de cartazes, convidando outras pessoas a ouvir o programa, contendo informações sobre o horário, a emissora de rádio etc.;
- formação oral de palavras, frases e textos;
- escrita e leitura de palavras, frases e textos sobre os assuntos ouvidos no PES - Via Rádio;
- elaboração de murais e cartazes sobre os assuntos discutidos no dia etc.

Para essas atividades, aproveite os exemplos que foram dados anteriormente, fazendo as adaptações necessárias.

Qualquer que seja o trabalho que você e seu grupo forem desenvolver em torno do PES - Via Rádio, procure sempre:

- falar da importância desse programa de rádio;
- lembrar-se de ouvi-lo e também lembrar aos alunos;
- falar com outras pessoas para ouvirem também o programa.

ESPERAMOS QUE COM ESSAS SUGESTÕES VOCÊ REALIZE UM BOM TRABALHO EM CLASSE.

## CONTEÚDOS PARA DEBATE DE ALGUMAS PALAVRAS

### ÁGUA

É indispensável como alimento e também para a higiene do corpo, da roupa e da casa.

Mas a água, que é indispensável à vida, pode conter micróbios causadores de doenças. Quando não é tratada adequadamente, transmite muitas doenças perigosas, como diarreias, esquistossomose, hepatite, tifo etc.

Por isso, a água que usamos deve ser tratada. Tratar a água quer dizer matar seus micróbios.

A água que provém da rede pública de abastecimento, já vem tratada para a nossa casa. Por isso, se onde moramos existir rede pública de abastecimento, devemos solicitar ao órgão responsável para fazer a "puxada" de água da rua para a nossa casa. Pagamos uma taxa mensal, mas vale a pena. Porém atenção: mesmo a água da rede pública deve ser filtrada ou fervida em casa, a fim de evitar outras impurezas.

Se onde moramos não existir rede pública de abastecimento, podemos obter a água em poços, fontes, cisternas, rios etc. Esta água deve ser tratada em casa, principalmente quando for usada para beber e preparar alimentos.

A maneira mais segura de tratar a água em casa é filtrá-la e fervê-la, guardando-a depois de fria, em uma vasilha limpa e tampada.

Depois de ferver a água para beber, devemos rejá-la batendo com um garfo ou uma colher bem limpa; assim, ela

ficará mais gostosa.

O filtro também deve ser lavado com frequência, principalmente a vela, onde se acumulam as impurezas da água. Para lavar a vela, devemos esfregar um pouco de açúcar ou sal, e enxaguar bem.

Existem exames que mostram se a água pode ou não ser tomada e usada pelo homem.

Estes exames, quando realizados, mostram se a água é ou não potável, isto é, se pode ser bebida.

### ALIMENTO

Existem vários tipos de alimentos: leite, carne, ovo, soja, feijão, aipim, batata, couve, ervilha, banana, laranja, caju e inúmeros outros.

Os alimentos fornecem ao nosso corpo substâncias indispensáveis para sua formação e bom funcionamento.

Nenhum alimento tem todos os elementos de que o nosso corpo precisa.

Por isso, para nos alimentarmos bem, devemos ter uma alimentação variada, isto é, que contenha diferentes alimentos.

Muitas pessoas têm medo de misturar certos alimentos com outros e, em alguns casos, evitam até comê-los.

É comum dizer, por exemplo, que há perigo em comer manga com leite. Mas isto não é verdade, pois misturar leite com frutas é até recomendável. Estes dois alimentos são muito bons para a saúde.

Os alunos e toda a comunidade podem desenvolver várias atividades, para obter alimentos:

- criar porcos, coelhos, bodes, galinhas-d'angola (capote), patos etc.;
- fazer hortas domésticas e comunitárias;
- plantar fruteiras, como abacateiro, mamoeiro, laranjeira, limoeiro e muitos outros;
- fazer doces na época de produção das frutas, a fim de conservá-los por mais tempo.

No livro "Alimentação" do PES, podem ser encontradas informações e orientações mais detalhadas sobre os alimentos, o modo de prepará-los, e sobre atividades que podem ser desenvolvidas pelos grupos e pessoas.

### CARNE

É um alimento que não deve faltar tanto na alimentação das crianças, como dos adultos, pois contém as substâncias que ajudam a formar, desenvolver e manter o nosso corpo.

Quando se fala em carne, pensamos logo em carne de boi ou de vaca. Mas este é apenas um tipo, dentro de uma grande variedade de carne que existe.

Não havendo carne de boi, podemos utilizar em nossa alimentação carne de galinha, pato, peru, marreco, codorna, cabrito, carneiro, coelho, porco e outras.

Esses animais podem ser criados no quintal ou no terreiro das casas, sem muita dificuldade.

O peixe, o siri, o caranguejo, o camarão, o sururu, o mexilhão são tão bons para nossa alimentação, quanto a carne de boi, e podem ser de mar, de rio ou de lagoa.

É preciso não esquecer os mocotões (pata de boi, vaca), rabos e miúdos: fígado, língua, rins, coração, miolos, tripas e bucho, que são ótimos alimentos.

Se possível, devemos comer carne, de qualquer tipo, todos os dias.

Se não for possível, a carne pode ser substituída por ovos, queijo ou farinha de soja, que têm o mesmo valor da carne.

As carnes, de qualquer tipo, podem ser preparadas de várias formas: ensopadas, fritas, assadas, cozidas etc.

As sobras de carne, tanto cruas como cozidas, podem e devem ser aproveitadas.

Podemos misturá-las com outros alimentos, como o macarrão, arroz, verduras, e também usá-las para fazer pastéis, bolinhos, farofas, sopas etc.

## CASA

É uma das primeiras necessidades do homem. A casa protege da chuva, do vento, frio ou calor. Deve ser um lugar agradável, limpo, organizado, arejado.

De preferência, a casa deve ser construída de modo a pegar o sol da manhã, em todos os quartos.

É necessário que sejam evitadas a umidade e a infiltração no interior da casa.

É importante que as paredes estejam bem rebocadas e o teto seja de telhas ou outro material que não permita a

existência de certos insetos — como o barbeiro, causador da doença de Chagas — e muitos outros.

Não convém criar animais dentro de casa.

Toda casa deve ter sua fossa, e água suficiente para a higiene de todos, preparação da comida e limpeza da própria casa. Um dos cuidados que se deve ter numa casa que tem poço é o de construir a fossa bem longe dele.

Deve-se evitar, também, que se formem poças d'água em volta da casa, para não juntar mosquitos.

O lixo deve ser enterrado e coberto, para evitar os ratos e insetos, que são transmissores de doenças.

Muita coisa pode ser feita pelos alunos, a fim de melhorar as condições de suas casas.

### CEREAIS

São os alimentos mais comuns entre nós.

Os cereais são alimentos que dão energia ao nosso corpo, para podermos trabalhar, andar e brincar; por isso não devem faltar em nossa alimentação.

São cereais: o milho, o arroz, o trigo, a aveia, a cevada.

Os cereais podem ser usados, em forma de farinha (farinha de trigo, de arroz, fubá, aveia), no preparo de pães, bolos, broas, massas e mingaus. Sempre que possível, devemos acrescentar leite e ovos nesses preparos.

De alguns cereais aproveitamos tudo. Do milho, por exemplo:

- com o grão de milho verde, fazemos cremes, sopas etc.;
- com o fubá podemos fazer mingau, bolo, broinha, polenta, biscoito, angu;
- com o milho branco podemos preparar canjica, também chamada munguzã;
- com o cabelo do milho fazemos chá. E além disso, podemos comer o milho em espiga, cozido ou assado.

### COELHOS

A criação de coelhos pode ajudar a resolver o problema da falta de carne. A carne do coelho é muito saborosa, não é gordurosa, sendo por isso, de fácil digestão. É excelente, também para dietas.

Da pele do coelho podemos fazer agasalhos, bolsas, chapéus, chinelos, tapetes etc., para usarmos ou vendermos.

As fezes do coelho dão excelente adubo para as hortas.

Os coelhos reproduzem-se em grande número, e em pouco tempo. Por isso, a criação cresce muito depressa.

Numa pequena área pode ser feita uma boa criação de coelhos. É preciso tomar certos cuidados para que eles não peguem doenças. As coelheiras devem ser limpadas todos os dias, para afastar as doenças.

A melhor alimentação para coelho é a ração balanceada, mais rica e completa que outros alimentos. Ela é comprada nos armazéns. Se for difícil consegui-la, podemos alimentar os animais com capim, verduras, legumes e pão. O capim, porém



só deve ser dado algumas horas depois de cortado.

Devemos colocar diariamente água limpa para os coelhos.

Os alunos interessados devem procurar no Posto Cultural do MOBREAL o folheto CRIANDO COELHOS, a fim de obter maiores informações sobre o assunto.

#### FONTE

É um dos meios mais comuns de obter água. A fonte deve ser protegida para evitar a contaminação da água com micróbios, causadores de doenças.

Para evitar a contaminação da água da fonte, devemos:

- fazer ao seu redor uma parede com aproximadamente 80cm de altura, de modo a formar um tanque;
- fazer na parede do tanque uma saída para a água, e colocar um pedaço de cano ou de bambu;
- conservar o tanque sempre tampado;
- fazer uma cerca em torno do tanque para evitar a aproximação de animais;
- não construir fossas, currais e chiqueiros, nas proximidades da fonte, a fim de não contaminar a água.

É importante que seja conservada a vegetação nas proximidades da fonte, para evitar que ela seque.

A água da fonte pode ser puxada para as casas ou para uma bica pública (chafariz) por meio de canaletas.

## FRUTAS

Existe grande variedade de frutas: laranja, manga, abacaxi, goiaba, limão, abacate, caju, graviola e inúmeras outras.

As frutas são ricas em vitaminas. As vitaminas dão ao nosso organismo maior resistência contra as doenças.

Com elas podemos fazer sucos, vitaminas, saladas, doces etc.

As frutas, quando são comidas com casca, devem ser bem lavadas com água limpa.

Às vezes, na época de maior produção, as frutas chegam a se estragar. Uma boa maneira de conservá-las por mais tempo é fazer doces.

## GALINHA

A galinha é a ave mais fácil de criar em casa, sendo também a mais comum. Criar galinhas é um bom hábito, porque dela pode-se aproveitar a carne, os ovos e os miúdos.

As galinhas podem ser criadas presas em galinheiros ou soltas. Mas, mesmo que sejam soltas, devemos fazer um abrigo e um cercado para elas.

Porém, para a criação de galinhas, presas ou soltas, é muito importante que o terreno em que elas irão ficar seja seco, e que as águas das chuvas escorram dele com facilidade. Se houver umidade no terreno, certamente aparecerão doenças na criação.

Também devemos conservar os galinheiros e os abrigos sempre limpos. Os comedouros e bebedouros, principalmente, devem ser limpos constantemente, para evitar que as fezes das galinhas se misturem com a comida e a água.

Se criarmos as galinhas presas é muito importante que elas tenham uma alimentação completa, já que não poderão ciscar livremente pelo terreno.

A alimentação completa para as aves é a ração balanceada.

Quando não for possível conseguir esta ração, pode-se dar às galinhas: milho, mandioca, coco picadinho, sobras de comida, quirera, sobras de verduras ou capim.

Os ovos de galinha, tanto quanto a carne, são muito nutritivos e servem para preparar diversos pratos.

A carne de galinha é nutritiva, saborosa e de fácil digestão.

Além da galinha, também existem outras aves muito indicadas para criação em casa, como galinhas-d'angola, patos, perus, marrecos, que são resistentes às doenças e fáceis de criar.

#### HIGIENE

Todas pessoas devem ter hábitos de higiene com o próprio corpo, com as roupas, os alimentos e com sua casa. Com estes cuidados higiênicos, estaremos zelando pela nossa saúde e evitando certas doenças provocadas por vermes e micróbios, que estão em toda a parte: no chão, nos objetos, na roupa, nas mãos (quando não estão bem lavadas). Os micróbios são os causadores de doenças que aparecem com muita frequência —

como, por exemplo, o tifo, diarréias, peste, doença de Chagas e muitas outras.

Os vermes causam verminoses, tais como o amarelão, a esquistossomose etc.

Todas as partes do corpo devem ser bem lavadas; a higiene dos cabelos é importante para evitar a caspa e os piolhos.

Os pés e as mãos devem estar sempre limpos, com as unhas cortadas, pois unhas grandes juntam sujeira. A falta de limpeza da boca e dos dentes, além de dar mau cheiro, provoca infecção nas gengivas e outras doenças da boca.

A limpeza dos olhos também não deve ser esquecida, a fim de evitar sérias doenças da vista.

Os olhos devem ser limpos com pano macio e limpo ou algodão. Não devemos limpar os olhos com as mãos.

Antes de comer os alimentos, devemos lavá-los com todo cuidado, utilizando água bem limpa e corrente. Assim, eles ficarão livres dos micróbios que possam conter.

Além de cuidar da limpeza do corpo e dos alimentos, é preciso manter a casa sempre limpa. O chão deve ser varrido com freqüência, para evitar o aparecimento de ratos, baratas, pulgas, moscas e outros insetos nocivos.

Não podemos nos esquecer da higiene das paredes, pois paredes com buracos abrigam insetos perigosos. Para evitar que isso aconteça, devemos rebocá-las e caiá-las sempre que houver necessidade.

## LEITE

É um dos alimentos mais completos que existem, porque possui grande parte das substâncias necessárias à formação e conservação do nosso corpo. O leite é importante durante toda a nossa vida. O leite que mais usamos é o de vaca, mas o de cabra ou de ovelha também são muito bons. Podemos também utilizar o leite em pó, que tem o mesmo valor do leite natural.

O leite pode ser tomado puro ou misturado com outros alimentos, para fazer sopas, mingaus, papas, pirões, bolos, doces, pães, ou transformado em queijo, requeijão, coalhada, manteiga, creme e doce de leite.

## OVO

Por seu valor nutritivo, o ovo não deve faltar em nossa alimentação diária.

O ovo é um ótimo alimento e tem quase o mesmo valor nutritivo que a carne. É um alimento para todas as idades. Tanto os ovos de galinha, pata, perua, como os de tartaruga, codorna e tracajá, são bons, desde que estejam bem frescos.

Podemos saber se os ovos estão frescos, da seguinte maneira: colocamos os ovos numa vasilha com água; se eles forem ao fundo, é sinal de que estão frescos, mas se boiarem estão estragados.

Os ovos podem ser comidos quentes, cozidos, fritos, mexidos ou em omeletes. Podem ser misturados com legumes, verduras, carnes e sopas. São também usados em bolos, massas, doces e cremes.

É fácil a obtenção de ovos: basta fazer uma pequena criação de galinhas, galinhas-d'angolá (capote) e outras.

### PAREDE

As paredes servem não só para separar os cômodos de uma casa, como também para segurar o telhado. Por isso, elas precisam ter boa conservação.

Devem ser rebocadas, bem alisadas e caiadas. Paredes com buracos podem abrigar insetos transmissores de doenças, como por exemplo o bicho barbeiro, inseto responsável pela transmissão da doença de Chagas. Esta doença pode atacar vários órgãos do homem. Quando ataca o coração, a pessoa vive pouco.

O reboco pode ser preparado com terra, areia e saibro, cimento comum e água, ou então apenas com tabatinga, que é um barro branco, muito encontrado perto das minas de água, ou ao cavar um poço.

### POÇO

É também um dos meios mais comuns de obter água. Devemos protegê-lo para evitar a contaminação da água com micróbios causadores de doenças.

Para evitar a contaminação da água do poço, devemos:

- perfurá-lo em local distante e mais alto que as fossas, chiqueiros, estábulos e galinheiros;
- recobrir o seu interior com pedras ligadas com argamassa;

- fazer ao redor de sua boca uma parede com aproximadamente 80cm de altura;
- conservá-lo tampado, sempre que não estiver sendo usado;
- não tomar banho nele nem jogar sujeiras perto ou dentro dele.

Se possível, devemos colocar uma bomba para puxar água do poço. Só assim, teremos uma água mais pura.

### PORCOS

A carne de porco é tão boa quanto a carne de boi, e pode ser usada nas refeições de diversas formas: ao natural ou salgada, como por exemplo: lombinho, costela, pernil, pé, rabo, orelha, toucinho, etc. Podemos comê-la, também, transformada em presunto, linguiça, salame. A carne de porco é muito saborosa, mas deve ser comida bem cozida para evitar doenças e vermes como, por exemplo, a solitária.

Criar porcos é muito fácil, além de ser bom negócio.

O melhor alimento para os porcos é a ração balanceada, mas eles podem ser também alimentados com restos de comida (lavagem), aipim (mandioca ou macaxeira), bata-doce, abóbora, inhame, folhas de taioba etc. Quando eles comerem legumes, deve ser incluído também um pouco de sal.

O grupo interessado no assunto deve procurar, no Posto Cultural do MOBREAL, o folheto "CRIAR PORCOS: um bom negócio", para maiores informações.

## TELHADO

O telhado é a cobertura da casa. Existem vários tipos de telhado ou cobertura, como: sapê, madeira ou telha. Sempre que possível, o telhado deve ser de madeira ou telha, pois a cobertura de sapê serve de esconderijo para os insetos transmissores de doenças.

## VACINA

As vacinas dão ao nosso organismo maior resistência contra certas doenças. Cada vacina defende contra uma doença. Por exemplo: a vacina BCG aumenta a resistência do organismo contra tuberculose. A vacina Sabin protege contra a paralisia infantil. A vacina antivariólica evita a varíola.

Existem vacinas que são combinadas e tomadas ao mesmo tempo. É o caso da vacina tríplice, que previne contra o tétano, a difteria e a coqueluche. Assim, não se tem que tomar cada uma separadamente.

Todas as crianças devem tomar as vacinas BCG, Sabin, tríplice, antivariólica e contra o sarampo. Estas vacinas, em virtude da importância que têm, são agora consideradas obrigatórias para as crianças de até um ano de idade. A renovação do salário-família só é feita se o pai, ou o responsável por uma criança, comprovar que ela recebeu todas as vacinas obrigatórias. Esta comprovação é feita por meio das anotações que o Posto de Saúde faz na "Caderneta de Vacinação".

Devemos procurar o Posto de Saúde, para vacinar as crianças na época certa, e também participar das campanhas de vacinação, realizadas na comunidade.

Vacinar é proteger contra doenças.



## VERDURAS

Há muita gente que não come verduras.

Dizem que verdura é comida de lagarta, de coelho, de burro. Mas as verduras são comidas de gente e alimentam bem, pois possuem muitas vitaminas indispensáveis para uma boa saúde.

Todos os dias, as pessoas, principalmente as crianças, precisam de verduras na sua alimentação.

São inúmeros os pratos que podemos fazer, usando verduras.

Algumas verduras podem ser comidas cruas e outras cozidas. Alface, chicória, agrião, por exemplo, devem ser comidos crus, depois de retirada a terra e bem lavados em água limpa, para acabar de sair toda a sujeira e os bichinhos que costumam ficar nas folhas.

Com essas verduras preparamos saladas que podem ser temperadas com sal, óleo, limão e cebola, para ficar mais gostosas. As saladas devem ser preparadas quase na hora de servir, pois assim ficam mais frescas.

## VERMINOSES

São doenças causadas por vermes que vivem no intestino do homem e dos animais. Estão entre as doenças mais encontradas no Brasil.

Existem vários tipos de vermes. Todos são prejudiciais à saúde porque vivem:

- do sangue que sugam nas paredes do intestino da pessoa;
- do alimento que encontram no intestino.

As verminoses mais comuns são: o amarelão, a esquistossomose (também chamada de xistose ou mal do caramujo), e aquelas causadas pelas lombrigas e oxiúros.

Os ovos dos vermes saem do intestino da pessoa doente, junto com as fezes. Assim, se as fezes forem depositadas no chão, os ovos e as larvas dos vermes se espalharão pela terra, pelas águas e pelos alimentos.

Esses ovos e larvas entram no organismo das pessoas:

- através da pele, quando elas pisam descalças ou mexem em terras com larvas e, também, quando entram em água contaminada;
- pela boca, quando elas comem alimentos mal lavados ou com as mãos sujas.

Por isso, a maneira mais segura de evitar a verminose é só defecar em privadas, para não contaminar a terra e as águas. É também importante andar calçado e lavar as mãos antes das refeições.

No folheto "Combata as Verminoses", você poderá encontrar mais informações sobre as verminoses e a forma de evitá-las.

Procure saber se existem na Comissão Municipal estes livros e folhetos do PES:

LIVROS

"As Doenças", "Saúde da Mãe e da Criança", "Higiene", "Alimentação".

FOLHETOS

"Combata as Verminoses", "Criar Porcos: um bom negócio", "Criando Coelhos", "Vamos Cultivar Hortaliças", "Fraturas", "Queimaduras", "Picadas de Animais Venenosos", "O Mal do Caramujo", "O Mal do Barbeiro", "Proteção de Nascentes".

Eles poderão auxiliá-lo bastante no desenvolvimento de seu trabalho de classe.

Exemplos de artigos de jornais e revistas sobre o assunto.

EXEMPLOS

"A doença", "doença da vida e da morte", "Higiene", "Alimentação".

EXEMPLOS

"O papel da mulher", "A mulher e a família", "A mulher e a sociedade", "A mulher e a cultura", "A mulher e a economia", "A mulher e a política", "A mulher e a educação", "A mulher e a saúde", "A mulher e o trabalho", "A mulher e o lazer", "A mulher e o meio ambiente", "A mulher e a ciência", "A mulher e a tecnologia", "A mulher e a arte", "A mulher e a literatura", "A mulher e a música", "A mulher e o cinema", "A mulher e o teatro", "A mulher e o esporte", "A mulher e a moda", "A mulher e a beleza", "A mulher e a sexualidade", "A mulher e a maternidade", "A mulher e a paternidade", "A mulher e a infância", "A mulher e a adolescência", "A mulher e a juventude", "A mulher e a vida adulta", "A mulher e a velhice", "A mulher e a morte", "A mulher e a espiritualidade", "A mulher e a religião", "A mulher e a filosofia", "A mulher e a ética", "A mulher e a moral", "A mulher e a lei", "A mulher e a justiça", "A mulher e a paz", "A mulher e a guerra", "A mulher e o conflito", "A mulher e o diálogo", "A mulher e a cooperação", "A mulher e a solidariedade", "A mulher e a cidadania", "A mulher e a democracia", "A mulher e a liberdade", "A mulher e a igualdade", "A mulher e a justiça social", "A mulher e a justiça econômica", "A mulher e a justiça ambiental", "A mulher e a justiça cultural", "A mulher e a justiça educacional", "A mulher e a justiça sanitária", "A mulher e a justiça trabalhista", "A mulher e a justiça judicial", "A mulher e a justiça legislativa", "A mulher e a justiça executiva", "A mulher e a justiça administrativa", "A mulher e a justiça fiscal", "A mulher e a justiça tributária", "A mulher e a justiça previdenciária", "A mulher e a justiça previdenciária", "A mulher e a justiça previdenciária", "A mulher e a justiça previdenciária".

Este trabalho foi desenvolvido em parceria com o Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde da Família da Universidade Federal de Pernambuco.

