

PES — Programa de Educação Comunitária para a Saúde

4.<sup>a</sup> EDIÇÃO

# HIGIENE

PRESIDENTE DA REPÚBLICA  
Ernesto Geisel

MINISTRO DA EDUCAÇÃO E CULTURA  
Euro Brandão

PRESIDENTE DO MOBRAL  
Arlindo Lopes Corrêa

SECRETÁRIO-EXECUTIVO DO MOBRAL  
Sérgio Marinho Barbosa

SECRETÁRIO-EXECUTIVO ADJUNTO DO MOBRAL  
Odaléa Cleide Alves Ramos

Ministério da Educação e Cultura — MEC  
Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização — MOBRAL

## HIGIENE

198

CDU: 613  
CIB: 613

Rio de Janeiro — 1979

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

F981 Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização.  
GEPES.

Higiene. 2.ed. Rio de Janeiro, 1979.  
40p. ilustr.

1.Higiene — estudo e ensino. I.Título.

79-8

CDD:613  
CDU:613

# ÍNDICE

<b>RECADO AO MONITOR.....</b>	<b>2</b>
<b>O HOMEM, O MEIO E A SAÚDE.....</b>	<b>3</b>
<b>A HIGIENE DO CORPO.....</b>	<b>6</b>
OS CABELOS.....	7
OS DENTES.....	8
OS OLHOS.....	9
O VESTUÁRIO.....	9
<b>OS CUIDADOS COM A CASA.....</b>	<b>10</b>
LIMPEZA E CONSERVAÇÃO DA CASA.....	10
LIMPEZA E APROVEITAMENTO DO TERRENO.....	14
<b>OS CUIDADOS COM A ÁGUA.....</b>	<b>16</b>
ÁGUA DA CHUVA.....	17
açudes.....	17
cisternas.....	18
ÁGUA DO SUBSOLO.....	18
poços.....	18
fontes.....	20
ÁGUA DA SUPERFÍCIE.....	21
rios, lagos e lagoas.....	21
charcos.....	22
TRATAMENTO DA ÁGUA.....	22
<b>OS CUIDADOS COM AS FEZES.....</b>	<b>24</b>
PRIVADA COM FOSSA SECA.....	25
PRIVADA COM FOSSA DE FERMENTAÇÃO.....	27
SOLUÇÕES DE EMERGÊNCIA.....	27
<b>OS CUIDADOS COM O LIXO.....</b>	<b>29</b>
COMO PODEMOS NOS DESFAZER DO LIXO.....	30
enterrar o lixo.....	30
transformar o lixo em adubo.....	31
queimar o lixo.....	31
<b>ORIENTAÇÕES E SUGESTÕES PARA DEBATES E ATIVIDADES.....</b>	<b>32</b>

## RECADO AO MONITOR

ÍNDICE

Este livro contém informações básicas que o ajudarão a discutir, com seu grupo, os problemas de saúde identificados por vocês, e a orientar o grupo na procura da melhor solução.

Entretanto, ele não pretende dar todas as informações sobre os assuntos tratados. Se for necessário, você buscará informações complementares em materiais existentes no Posto Cultural do MOBRAL, junto a entidades de saúde ou em outras fontes.

Lembre-se de que cada livro do conjunto básico do PES complementa o outro, e que, portanto, para compreender bem determinado assunto, você precisa consultar, muitas vezes, mais de um livro.

Contudo, as informações existentes neste livro e nos demais só deverão ser levadas ao grupo como resposta aos problemas levantados, enriquecendo os debates e orientando para a ação.

O Roteiro de Ação para o Monitor, consultado constantemente, será um guia seguro para o bom desenvolvimento de seu trabalho.

As orientações e sugestões que você encontrará no final deste livro irão também ajudá-lo a estimular o grupo participante para o debate e, daí, para a ação.

Você que conhece a realidade e os recursos de sua comunidade, saberá utilizar as sugestões adequadas, adaptando as informações ao seu grupo e às suas necessidades.

O importante é que você e seu grupo discutam, com a participação de todos, os problemas existentes, procurando a melhor forma de resolvê-los.

Vocês verão como, juntos e utilizando os recursos de sua própria comunidade, serão capazes de solucionar muitos desses problemas.

**O PES É, ANTES DE TUDO, UM PROGRAMA DE AÇÃO.**

## O HOMEM, O MEIO E A SAÚDE

A ação do homem sobre o meio em que vive vai determinar que este lhe dê condições para uma vida melhor ou pior.

Ao cuidar da terra, plantando; ao preservar as matas, evitando a derrubada e a queimada das árvores; ao proteger as águas dos rios, lagoas e mares, não jogando materiais que possam poluí-los ou contaminá-los; ao tomar medidas de higiene individuais e outras que envolvam a comunidade, o homem estará contribuindo para que o ambiente que o cerca seja mais saudável, lhe traga mais benefícios e lhe dê mais alegria de viver.



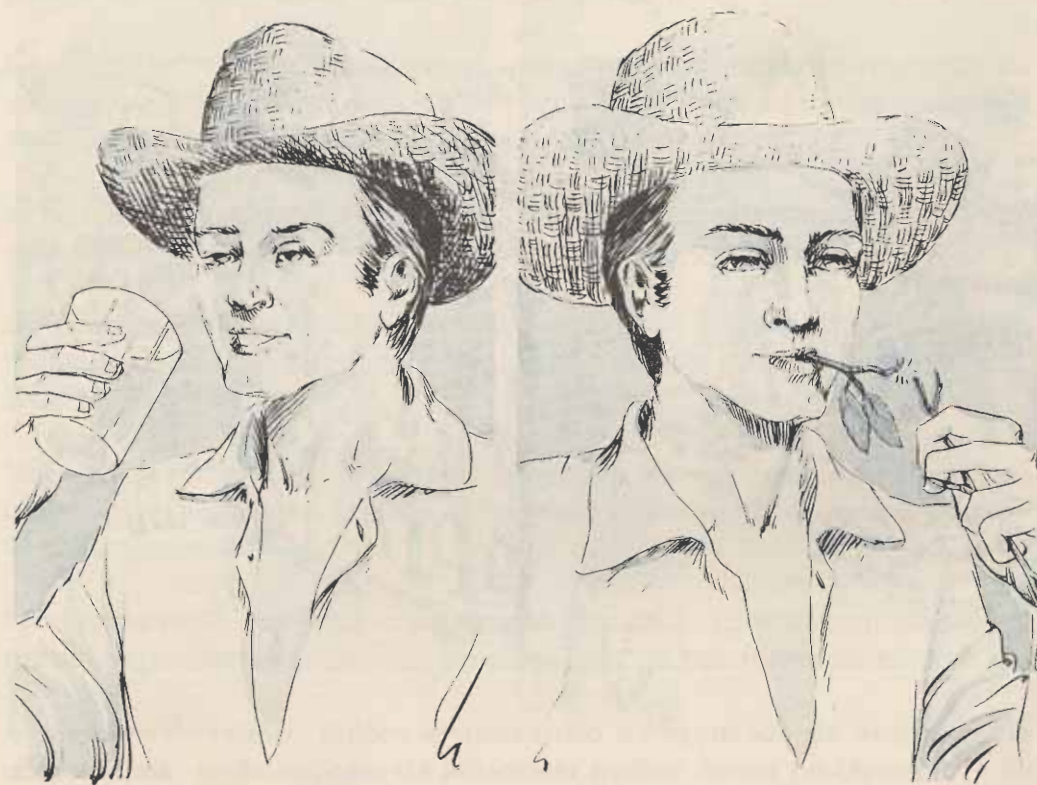
No entanto, o homem, numa ação inconsciente ou descuidada, pode causar muitos prejuízos ao ambiente em que vive, prejudicando, assim, sua própria saúde e a de seus semelhantes.

Como exemplo, podemos citar um fato muito comum: o homem defeca no chão, deixando as fezes espalhadas, sem saber que os micróbios que elas contêm contaminarão a terra. Desta forma, ele está contribuindo para a existência de uma doença que ataca milhões de brasileiros: a verminose.

Assim, as doenças podem surgir como uma consequência da ação negativa do homem sobre o meio.

Essas doenças são causadas por inúmeros micróbios que entram no organismo humano pela boca, pelo nariz e através da pele.

Pela boca, quando bebemos água que não foi tratada, quando comemos alimentos contaminados, e ainda quando levamos à boca objetos (gravetos, talo de capim e outros) que também estejam contaminados.



Pelo nariz, quando respiramos ar contaminado ou poluído.



Através da pele, quando andamos descalços, mexemos em terra ou tomamos banho com água contaminada, qualquer que seja sua origem. Os micróbios também penetram na pele através dos ferimentos, quando somos picados por insetos e mordidos por animais.



Como vimos, o homem pode ser facilmente contaminado pelos micróbios que estão em toda a parte: no chão, na água, nas roupas, nos objetos, nas mãos sujas. Devemos, pois, procurar combatê-los, tomando as medidas adequadas de higiene.

Não devemos nos esquecer de que nenhum de nós vive sozinho. A cada momento, seja trabalhando, nos divertindo, fazendo compras ou realizando outras atividades, estamos sempre em contato com pessoas.

Da nossa higiene dependerá a higiene e a saúde dos que nos cercam. Por isso, os cuidados tanto pessoais, como em relação ao meio, devem ser preocupação de todos.

Juntos, todos devem procurar conservar as ruas, as praças e as casas limpas; organizar um bom sistema de abastecimento de água; dar um destino adequado ao lixo e às fezes; e evitar o acúmulo de sujeira e a formação de poças d'água nos terrenos.

Se cada pessoa da comunidade tiver hábitos de higiene, toda a população ganhará com isso. Por meio do esforço individual, todos estarão cooperando para uma vida comunitária mais saudável.

**VIVER COM HIGIENE É UM DIREITO E UMA OBRIGAÇÃO DE TODOS.**

## A HIGIENE DO CORPO

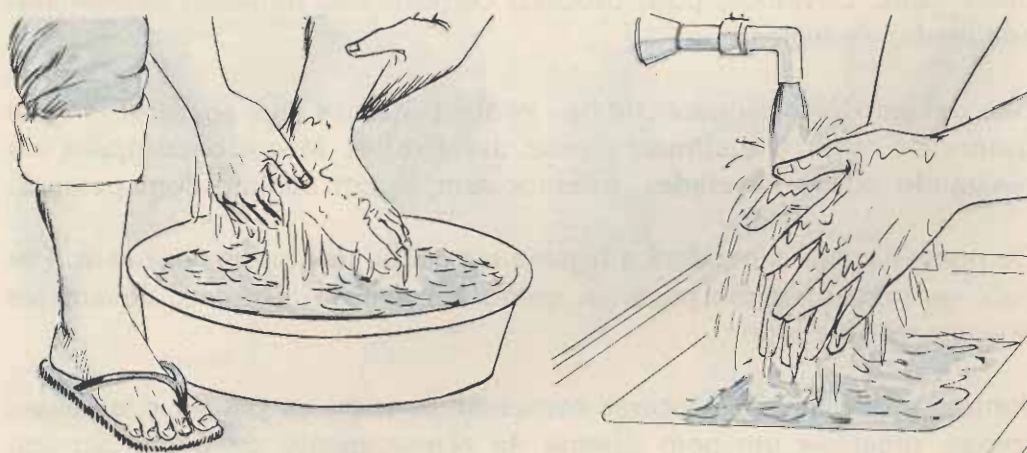
A higiene do corpo contribui para a boa saúde. Para isso, cada parte do nosso corpo precisa de cuidados especiais.

A pele é a primeira defesa de nosso corpo. Para que ela se mantenha saudável, conservando sua força de proteção, é preciso cuidar de sua limpeza.

O banho, além de dar uma sensação de bem-estar, ajuda a pele a respirar, evitando várias doenças de pele, como por exemplo, a sarna e o impetigo.

Todas as partes do corpo precisam ser bem lavadas com água e sabão. O asseio das partes íntimas deve ser feito sempre, para que elas não sejam contaminadas.

As mãos e os pés também precisam ser mantidos sempre limpos.



Maãos sujas transmitem doenças. Por isso é preciso lavar bem as mãos antes das refeições; após usar a privada; ao deitar; quando for cuidar do bebê ou de pessoas doentes; e também ao preparar a comida.

É muito importante conservar as unhas das mãos e dos pés sempre limpas e bem cortadas. Unhas grandes acumulam sujeira, onde estão os micróbios.

## OS CABELOS



A higiene dos cabelos é importante para evitar o aparecimento de caspa e piolhos.

A caspa geralmente desaparece com lavagens constantes do cabelo, já que é causada, na maioria das vezes, pelo excesso de gordura no couro cabeludo.

O piolho pode ser evitado, lavando-se os cabelos com frequência. Além disso, é importante cuidar da limpeza da casa e das roupas, pois é a falta de higiene que causa o aparecimento do piolho.

Uma das maneiras de acabar com o piolho é passar nos cabelos uma mistura de querosene e óleo de cozinha em partes iguais, cobrindo a cabeça com um pano fino e deixando essa mistura ficar por duas horas nos cabelos.

Ao fazer isso, devemos ter o cuidado de ficar longe do fogo e não deixar cair querosene nos olhos ou na boca.

Para retirar a mistura de querosene com óleo, devemos lavar a cabeça com bastante água e sabão, enxaguando bem os cabelos e, em seguida, passar vinagre quente. Para isso, deve ser usado um pente fino, a fim de retirar os depósitos de ovos dos piolhos (lêndias).

A mistura de querosene com óleo deve ser aplicada todos os dias, até que o piolho desapareça totalmente.

## OS DENTES



A limpeza da boca e dos dentes deve ser feita diariamente, pois impede o mau cheiro, as cáries, as infecções nas gengivas e outras doenças.

Quando comemos, os dentes ficam cheios de restos de comida que apodrecem, estragando-os e causando as cáries — pequenos buracos que se formam nos dentes. Se não forem tratadas logo, as cáries aumentam rapidamente, causando terríveis dores e até a destruição do dente.

Mas todos esses males podem ser evitados, se os dentes estiverem sempre limpos.

De preferência, deve-se usar uma escova para limpá-los, pela manhã ao acordar, logo depois de comer e, à noite, antes de dormir. A escova pode ser usada mesmo sem a pasta de dentes.

Os dentes devem ser escovados na direção em que crescem, isto é, de cima para baixo, nos dentes superiores, e de baixo para cima, nos dentes inferiores. Deve-se ter o cuidado de nunca escová-los no sentido horizontal.

Para retirar os restos de comida, pode-se também enxaguar a boca com água limpa. O costume de mastigar alimentos duros como cenoura, cana etc., também ajuda a conservar os dentes limpos.

A pessoa que tem bons dentes mastiga corretamente os alimentos, ajudando, assim, sua digestão.

**O DENTISTA PODERÁ DAR ORIENTAÇÕES SOBRE O MELHOR MEIO DE MANTER OS DENTES FORTES E SADIOS.**

## OS OLHOS

Os olhos são partes muito sensíveis do nosso corpo, necessitando, portanto, de cuidados especiais.

Para evitar sérias doenças da vista, é importante desenvolver certos hábitos, tais como:

- manter o rosto sempre limpo;
- só usar toalhas, lenços e panos limpos, para enxugar o rosto, evitando aqueles que tenham sido usados por outras pessoas;
- não esfregar os olhos com as mãos sujas;
- não forçar a vista, lendo, costurando ou executando qualquer outro tipo de trabalho em local pouco iluminado.

Se os olhos estiverem avermelhados, ardendo ou purgando e com as pálpebras grudadas, é preciso lavá-los com água filtrada e fervida. No caso desses sinais continuarem, deve-se procurar o Posto de Saúde.

## O VESTUÁRIO

As roupas, que protegem o nosso corpo do frio, chuva e poeira, também impedem que os micróbios causadores de tantas doenças entrem no nosso organismo.

Para isso, é preciso que elas sejam mantidas sempre limpas. Assim, nos protegerão melhor e estarão sempre com bom aspecto.

As roupas de cama e as toalhas também devem ser lavadas constantemente, sendo, se possível, colocadas ao sol.

Lembre-se, ainda, que andar calçado também protege a saúde.

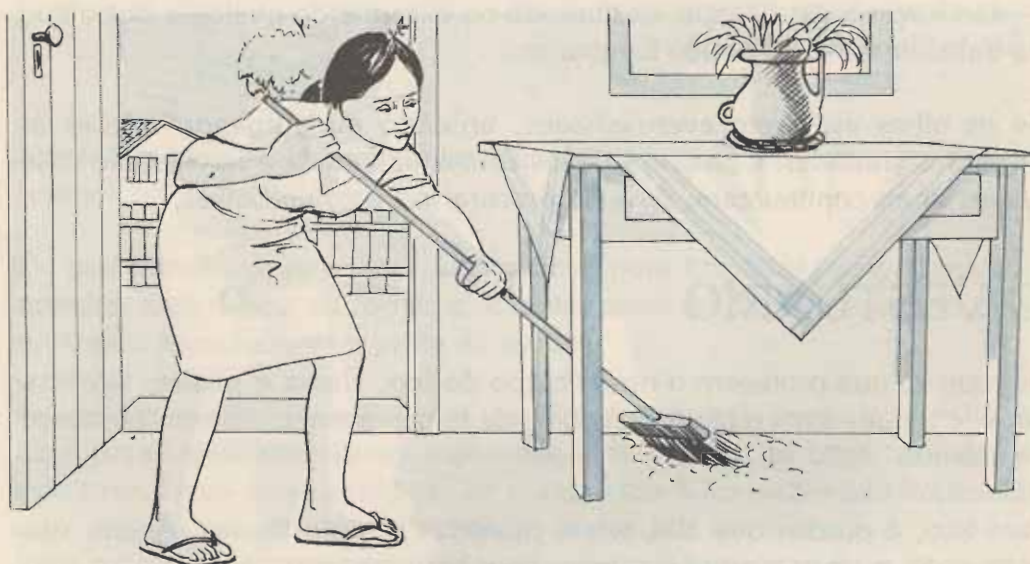
Se andarmos descalços, os micróbios podem entrar pelo pé, causando doenças, tais como algumas verminoses. Além disso, estando sempre calçados, ficamos protegidos contra cortes e outros ferimentos.

## OS CUIDADOS COM A CASA

A casa é o abrigo da família, o local onde as pessoas dormem, comem e se reúnem para conversar ou para se divertir, protegidas do vento, da chuva e do frio.

Tanto o interior da casa como o terreno que a cerca precisam ser mantidos sempre limpos e bem conservados, para que seus moradores tenham mais saúde e conforto.

### LIMPEZA E CONSERVAÇÃO DA CASA



É preciso cuidar da limpeza e também da melhoria e conservação de toda a casa, principalmente do piso, da cobertura e das paredes.

O piso deve ser limpo, liso e sem buracos, para evitar as quedas e o aparecimento de ratos, baratas, pulgas, moscas e outros insetos.

Para melhorar o piso da casa, podemos usar tijolo, pedra, cimento, lajota de barro ou de cimento, madeira ou solo-cimento.

O piso de solo-cimento é de preparo fácil.



Deve-se fazer assim:

- misture terra com cimento. Para cada 9 partes de terra, use 1 parte de cimento;
- junte água até formar uma massa que não fique nem muito seca nem muito úmida. Pegue um pouco da mistura e amasse. Se a mistura não grudar muito nas mãos, é sinal de que está no ponto;
- coloque uma camada de massa no chão e soque bem. Aplique mais uma camada e soque novamente.

Depois de aplicada a massa, obtém-se um chão regular e duro, que não levanta poeira.

A cobertura de sapé ou de palha serve muitas vezes de esconderijo para os insetos transmissores de doenças. Por isso devemos utilizar telha de barro, madeira, cimento, amianto ou zinco na cobertura da casa.

A boa conservação das paredes da casa é também muito importante. Paredes com buracos abrigam o bicho barbeiro, responsável pela doença de Chagas, além de outros insetos.

Para evitar que isto aconteça, as paredes devem ser rebocadas, bem alisadas e caiadas.

Para preparar o reboco, é preciso terra, cimento comum e água. A massa é feita assim:

— misture terra com cimento comum. Para cada 6 latas de terra, use 1 lata de cimento;

— junte água até obter uma boa massa. Experimente se está mesmo boa, jogando um pouco na parede. Se ficar presa, é porque está no ponto para rebocar; se não, acrescente duas latas de saibro ou barro para conseguir boa liga;

— coloque a massa, alise com uma régua e termine o trabalho passando uma desempenadeira.

Para rebocar a parede, também podemos usar a tabatinga, que é um barro branco, muito encontrado perto das minas de água ou ao cavar um poço.

Deve-se também cair as paredes, para desinfetá-las. É simples preparar a tinta para caiação:

— ponha um pouco de cal virgem numa barrica ou num buraco do chão;

— coloque em cima um pouco d'água;

— deixe queimar ao sol de um dia para outro, até virar massa;

— dissolva um pouco da massa na água, até ficar rala e use-a em seguida.

Há muitas outras coisas que podemos fazer para melhorar e dar mais conforto ao lugar onde moramos. Coisas simples como:

Abrir janelas em todos os cômodos, para deixar entrar o sol e ar. Ar puro e sol, principalmente o da manhã, ajudam a acabar com os micróbios causadores de doenças.

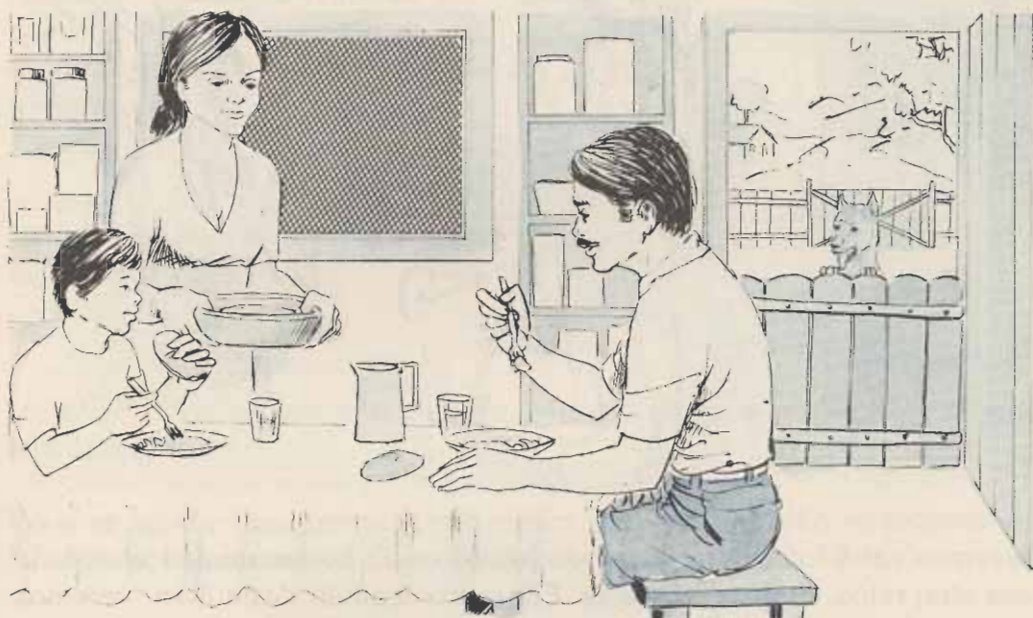
Cuidar das janelas e portas, conservando-as em bom estado, pois ajudam a nos proteger do vento, da chuva e do frio.



Colocar telas de malhas finas nas portas e janelas, a fim de evitar a entrada de mosquitos em casa.

Colocar um capacho na entrada da casa, que pode ser feito de madeira, de corda, de retalhos ou de chapinhas. Com o hábito de esfregar o calçado no capacho, conservamos a casa mais limpa, livre do barro do terreno, principalmente nos dias de chuva.

Fazer armários e prateleiras, para guardar utensílios de cozinha, roupas e outros objetos.



Construir mesas e bancos de madeira, com troncos de árvores ou paus roliços. Assim, toda a família pode se sentar para comer e conversar.

Podemos, também, fazer uma portinhola, a fim de evitar a entrada de animais em casa, além de um cercado no terreiro, para criá-los.

É importante manter os animais fora da casa, porque além da sujeira eles podem trazer doenças.

A imaginação de cada um pode criar muitas outras coisas, para melhorar o lugar onde vive.

## LIMPEZA E APROVEITAMENTO DO TERRENO

O terreno em volta da casa também faz parte dela. Cuidando do terreno, estaremos melhorando as condições de habitação e de vida da família.

Antes de mais nada, é preciso manter o terreno limpo e bem conservado.



Devemos varrê-lo sempre, evitando jogar lixo. O lixo acumulado perto de casa atrai ratos, moscas e baratas. Em outro capítulo deste livro, veremos como podemos nos livrar do lixo, de maneira adequada.

Também é importante acabar com as poças d'água parada, que são focos de mosquito, aterrando-as.

Para recolher as águas usadas nas lavagens de roupa, de louça etc., deve-se cavar um buraco no terreno, longe do poço. Este buraco não deve ter revestimento, para que a terra absorva totalmente a água e deve ser mantido sempre tampado.

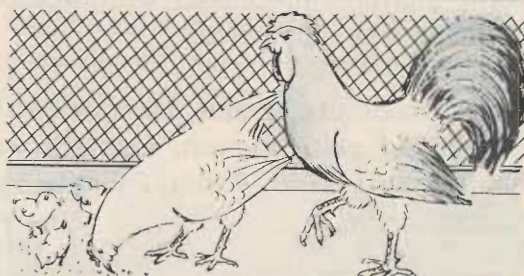
Por menor que seja o terreno, ele pode ser aproveitado, contribuindo para enriquecer a alimentação da família, tornando, assim, sua vida mais agradável.

Podemos pois:

— formar uma pequena horta — que pode ser até suspensa —, para cultivar verduras e legumes;



— criar pequenos animais — galinhas, coelhos, patos, porcos etc. —, tendo o cuidado de construir cercados e abrigos, para evitar que destruam e sujem o resto do terreno, e entrem em casa;



— plantar fruteiras que forneçam as frutas tão importantes na alimentação da família.



Veja no livro “Alimentação” orientações para a realização dessas atividades.

Pode-se, ainda, fazer um pequeno jardim, com plantas e flores próprias da localidade, o que torna a casa mais bonita e agradável.

Para que as crianças brinquem, também podemos fazer balanços de corda pendurados em árvores, caixas de areia, e muitas outras coisas que a imaginação sugerir.

Existindo, por perto, rede de esgoto e de água, devemos fazer uma ligação com a casa. Pagamos, para isso, uma pequena taxa mensal. Deste modo, podemos ter mais conforto e maior segurança.

Se não houver rede de esgoto, devemos construir uma privada com fossa, e conservá-la sempre limpa.

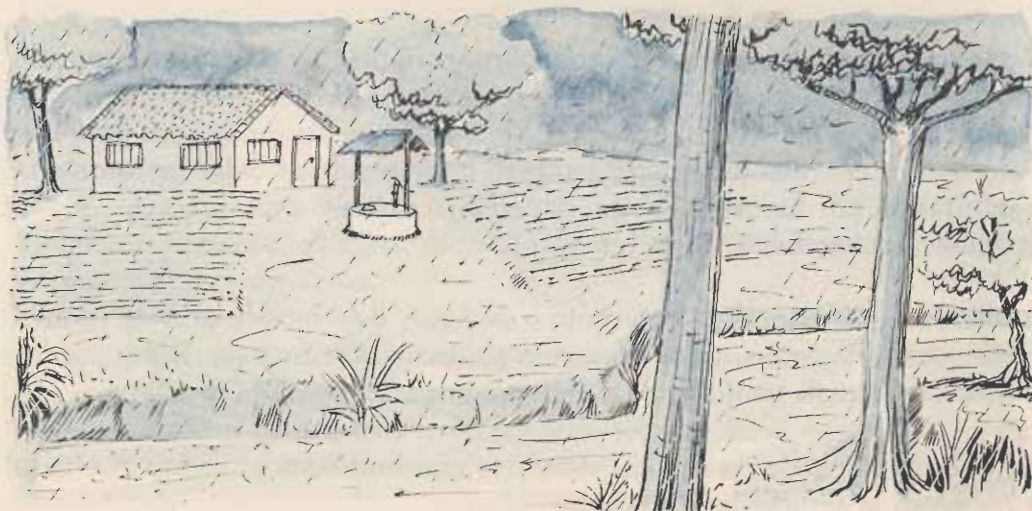
No caso de não haver água encanada, veja no capítulo seguinte “Os cuidados com a água”, o que se deve fazer.

## OS CUIDADOS COM A ÁGUA

A água, indispensável à vida e à saúde de todos, quando não é tratada adequadamente pode ser um meio de transmissão de muitas doenças, como diarreias infecciosas, esquistossomose, amebíase, hepatite infecciosa, febres tifóide e paratifóide.

Por meio de um exame, há condição de saber se a água pode ou não ser consumida pelo homem, existindo entidades que realizam esse exame quando necessário. Assim, é possível saber se a água é potável, poluída ou contaminada:

- a água potável não contém micróbios causadores de doenças, nem substâncias nocivas. Por isso, ela pode ser utilizada pelo homem;
- a água poluída contém substâncias nocivas ao homem, não devendo por isso ser aproveitada;
- a água contaminada contém micróbios causadores de doenças e, por isso, não deve ser utilizada pelo homem antes de ser devidamente tratada.



A água que usamos é obtida na natureza, podendo vir da chuva, do subsolo ou da superfície.

# ÁGUA DA CHUVA

A água da chuva pode ser colhida em açudes e cisternas.

## açudes

O açude é um lago artificial, onde se acumula a água das chuvas. Os açudes são construídos, aproveitando-se vales de rios e depressões, onde a água é represada pela construção de uma barragem.



Existem grandes açudes, construídos com máquinas modernas. Mas há também os pequenos, feitos pela própria comunidade com os recursos de que dispõe, mesmo que estes sejam poucos.

Neste caso, as pessoas interessadas e que serão beneficiadas, reúnem-se para fazer a barragem. Elas podem procurar a orientação de entidades e também de outras pessoas que entendam do assunto.

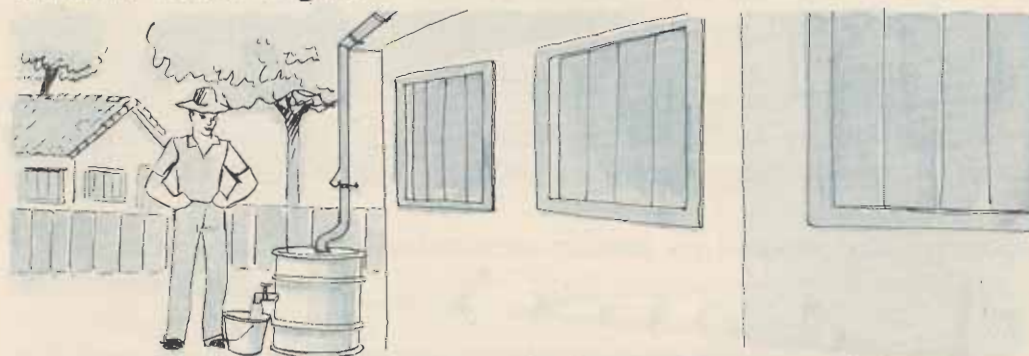
A água do açude contém geralmente muitas impurezas. Por isso, se tiver que ser utilizada para beber, deve ser filtrada e fervida.

## cisternas

A cisterna é um reservatório fechado que acumula a água da chuva, colhida dos telhados das casas.

Os reservatórios podem ser caixas de cimento, tambores de óleo e tonéis de madeira ou de barro.

A água do telhado é colhida por uma calha e conduzida, através de um cano, ao reservatório. Este cano tem uma saída livre e um registro, conforme mostra a figura.



É importante que a primeira água da chuva não seja recolhida, porque lava a sujeira depositada nos telhados.

Depois disso, o registro deve ser aberto e a água já pode ser guardada e usada. A água da chuva é boa, mas, para bebermos, precisamos antes filtrá-la e fervê-la.

## ÁGUA DO SUBSOLO

Podemos conseguir água do subsolo nos poços e nas fontes.

### poços

O poço é um buraco feito no chão, com a finalidade de retirar água do subsolo.

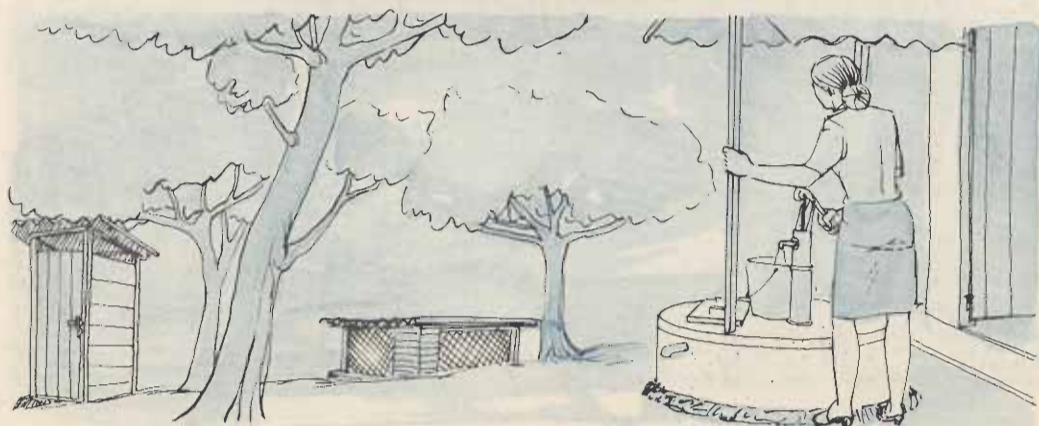
Existem poços profundos, cavados com máquinas apropriadas e poços rasos, cavados com as ferramentas comuns.

Para proteger o poço, é importante:

- construí-lo a pelo menos 15 metros de distância da privada com fossa, chiqueiro e galinheiro e em lugar mais alto que estes, para evitar a contaminação da água;
- recobrir as paredes do interior do buraco com tijolos maciços ligados com massa de cimento;
- construir, em torno do poço, um muro de mais ou menos 50 centímetros de altura;
- juntar, ao redor do muro, um montinho de terra socada, para evitar infiltrações e deixar escoar a água da chuva;
- retirar a água somente com bomba. O uso de balde com corda é um método que deve ser abolido, pois contamina a água;
- não jogar lixo ou detritos dentro do poço e tampouco usá-lo para tomar banho;
- mantê-lo sempre tampado, a fim de evitar a sua contaminação por animais e impurezas do ar, e também para que as crianças não caiam dentro dele.

Os poços que não são mais utilizados devem ser aterrados, pois as águas paradas são focos de mosquitos, causadores de doenças.

Veja no folheto “Perfuração” e Proteção de Poços” informações mais detalhadas sobre a construção de poços.



## fontes

A fonte ou nascente é o local em que a água brota naturalmente do terreno. O aproveitamento da água da fonte pode ser feito por meio de uma caixa.

Para proteger a fonte, é importante:

- conservar a mata que a rodeia, evitando queimadas e derrubadas;
- não construir fossas, currais ou chiqueiros, nas proximidades da fonte, para não contaminar a água;
- fazer, ao seu redor, uma caixa com paredes de pedra ou de tijolos, revestida de cimento, com cerca de 1 metro de altura;
- cobrir a caixa com uma tampa, para evitar a contaminação pela poeira, pássaros e outros animais. A tampa deve ser inclinada, para que a água da chuva possa escorrer;
- colocar um cano de plástico com registro, a 10 centímetros do chão, para a limpeza, e outro para pegar a água, a 20 centímetros do chão;
- fazer uma valeta no chão, ao redor da parede, para afastar a água da chuva;
- fazer também uma cerca, a fim de evitar a aproximação dos animais.





A água da fonte pode ser levada para as casas ou para uma bica pública — chafariz —, por meio de canos de plástico ou, na falta destes, por bambu.

Veja no folheto “Proteção de Nascentes”, maiores informações sobre como construir uma caixa para proteger as fontes.

## ÁGUA DA SUPERFÍCIE

A água da superfície pode ser obtida de rios, lagos, lagoas e charcos.

### rios, lagos e lagoas

Para utilizar a água dos rios, córregos, lagos e lagoas, devemos ter certos cuidados:

- não jogar fezes ou lixo na água, pois desta forma a água ficará contaminada e imprópria para o uso;
- não lavar roupas diretamente nos rios, lagos ou lagoas, para não contaminar a água. Quando for necessário lavar as roupas próximo aos rios, lagos ou lagoas, deve-se fazer uma valeta, a fim de escoar a água para outro local;



- escolher os locais mais limpos, para apanhar água, usando para isto vasilhas igualmente limpas;
- filtrar e ferver a água antes de beber.

A água de rios poluídos por produtos químicos, despejados em geral por fábricas e usinas, não deve ser aproveitada para preparar alimentos, e muito menos para beber.

Nesse caso, deve-se procurar, com a ajuda de autoridades municipais ou estaduais, uma solução para o problema.

## charcos

As águas dos charcos não devem ser utilizadas.

Cabe à comunidade procurar outra solução para obter água: procurar uma fonte, perfurar um poço, usar água do rio ou do lago, mesmo que estejam um pouco distantes, tomando, porém, os cuidados necessários. Se a comunidade não conseguir encontrar sozinha uma solução, deve pedir o apoio e a orientação das autoridades municipais ou estaduais.

## TRATAMENTO DA ÁGUA

Na maioria das vezes, a água das chuvas, dos rios, nascentes e poços parece limpinha, clara e gostosa. Mas pode conter micróbios causadores de doenças, que não enxergamos por serem muito pequenos.

Por isso, a água que vamos beber, usar no preparo dos alimentos, na limpeza do nosso corpo e das nossas roupas, precisa ser tratada.

Tratar a água é matar os micróbios que nela existem.

Quando a água vem do sistema público de abastecimento, normalmente ela é tratada antes de chegar à nossa casa. Nesse caso, não precisamos tomar cuidados especiais. Entretanto, é conveniente filtrá-la e fervê-la para dar às crianças.

Se a água não vem do sistema público de abastecimento e sim de poços, cisternas, açudes, lagoas e outras origens, deve ser filtrada e fervida, antes de ser bebida.



Depois de ferver a água para beber, devemos arejá-la, batendo com um garfo ou com uma colher bem limpos, ou passando a água, várias vezes, de uma vasilha para outra. 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.

Ainda é bom lembrar que, para transportar e guardar a água, sempre devem ser usadas vasilhas limpas e tampadas.

Existem outras técnicas de tratar a água em casa, explicadas detalhadamente no folheto “Trate sua água para não ser preciso tratar de você”.

Entretanto, ferver a água continua a ser a forma mais simples e eficaz de tratá-la, matando os micróbios que ela pode conter.

Sem água ninguém vive, mas com água limpa vive-se melhor.

## OS CUIDADOS COM AS FEZES

---

As fezes humanas e de animais podem conter micróbios que causam muitas doenças como as febres tifóide e paratifóide, as diarreias infecciosas (que são as grandes responsáveis pela mortalidade de crianças), as verminoses e outras.

Esses micróbios passam das fezes para a terra, para a água e para os alimentos, levados pela chuva, pelo ar e pelos insetos. Assim, chegam até as pessoas, contaminando-as.

Para evitar doenças, é indispensável impedir o contato das fezes com as águas de abastecimento, os alimentos e as pessoas.

Para isso, a solução ideal é construir e utilizar privadas com água corrente, ligadas à rede pública de esgotos.

Nas localidades onde isto não é possível, a solução mais adequada é a construção de privada com fossa seca ou com fossa de fermentação.

A escolha entre a privada com fossa seca e a privada com fossa de fermentação depende das condições do lugar e de quem vai construí-la.

A privada com fossa seca é de construção simples, podendo ser executada rapidamente e com baixo custo. Entretanto, não pode ser construída em qualquer tipo de terreno.

Nos locais onde o terreno for alagado, só poderá ser feita a privada com fossa de fermentação que, embora de construção mais trabalhosa, é mais durável e se aplica a todo tipo de terreno.

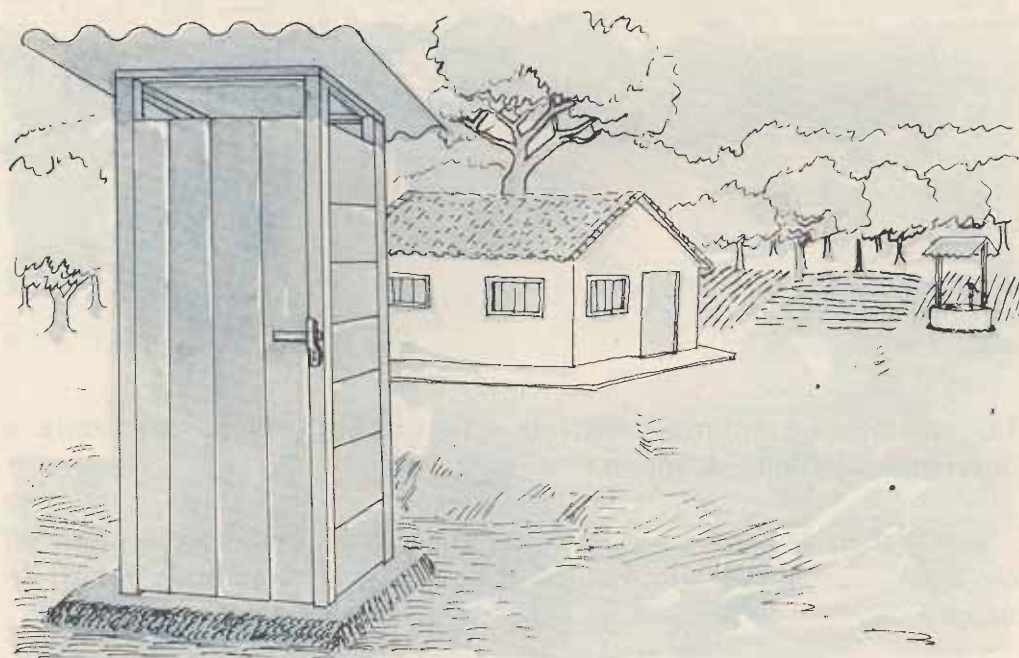
O importante é que, usando a privada com fossa, estamos evitando doenças que podem ser transmitidas pelas fezes, se elas ficarem espalhadas pela terra ou nas águas.

## PRIVADA COM FOSSA SECA

A privada com fossa seca consiste em um buraco cavado no terreno e em uma casinha, construída em cima dele.

Esse buraco deve ter 2 metros de profundidade e 1 metro de boca. As fezes são jogadas diretamente no buraco, sem descarga de água.

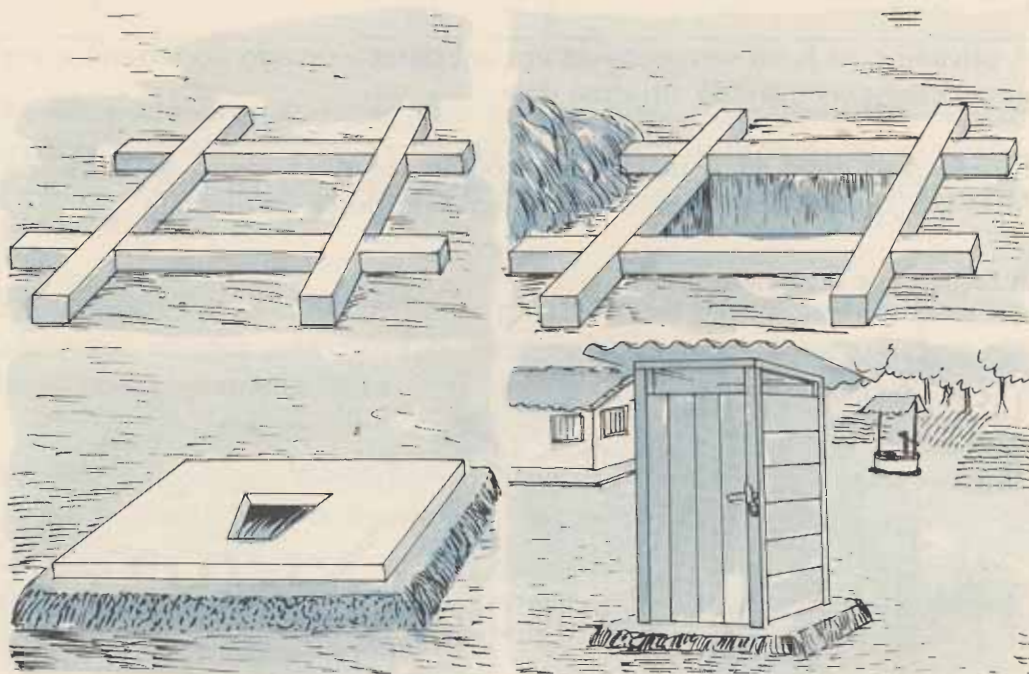
A fossa deve ficar situada:



- a mais de 10 metros da casa, para evitar a contaminação e o mau cheiro;
- pelo menos 15 metros distante da horta, da fonte ou do poço, e em lugar abaixo deles, para evitar que as verduras, os legumes e a água fiquem contaminados;
- em lugares livres de enchentes e enxurradas.

Com uma orientação simples, podemos aprender a construir a privada com fossa seca.

Vejamos nestas figuras como ela é construída:



Mas não basta somente construir a fossa. Ela precisa ser limpa e conservada. Portanto, é importante:

- lavar o chão da casinha, sempre que estiver sujo, com água e sabão ou com água e creolina, tendo o cuidado de não deixar cair água dentro do buraco;
- despejar dentro da fossa um pouco de óleo queimado, cal ou cinzas, para evitar as moscas e o mau cheiro;
- manter o buraco do piso tampado, para impedir o aparecimento de moscas e mosquitos;
- manter a porta da casinha sempre fechada.

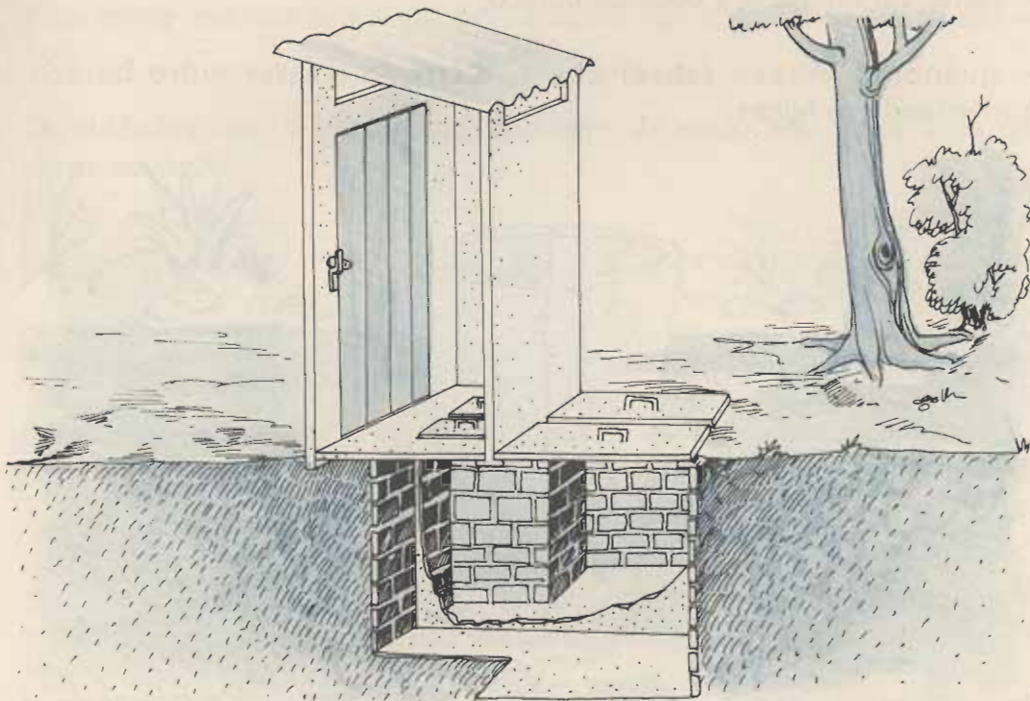
Quando a fossa estiver quase cheia, é preciso abandoná-la e construir nova privada com fossa em outro lugar. O buraco antigo deverá ser aterrado.

Veja no folheto “Como Construir Privada com Fossa Seca” orientações mais detalhadas a respeito deste assunto.

## PRIVADA COM FOSSA DE FERMENTAÇÃO

A privada com fossa de fermentação tem algumas vantagens sobre a privada com fossa seca, pois ela pode ser usada por muito mais tempo.

A sua construção, porém, não é tão simples como a da fossa seca. Por isso, as entidades locais que trabalham com fossa—como, por exemplo, a Fundação SESP—dão todas as orientações necessárias. Outras pessoas da localidade que entendam do assunto, também podem ajudar na tarefa.



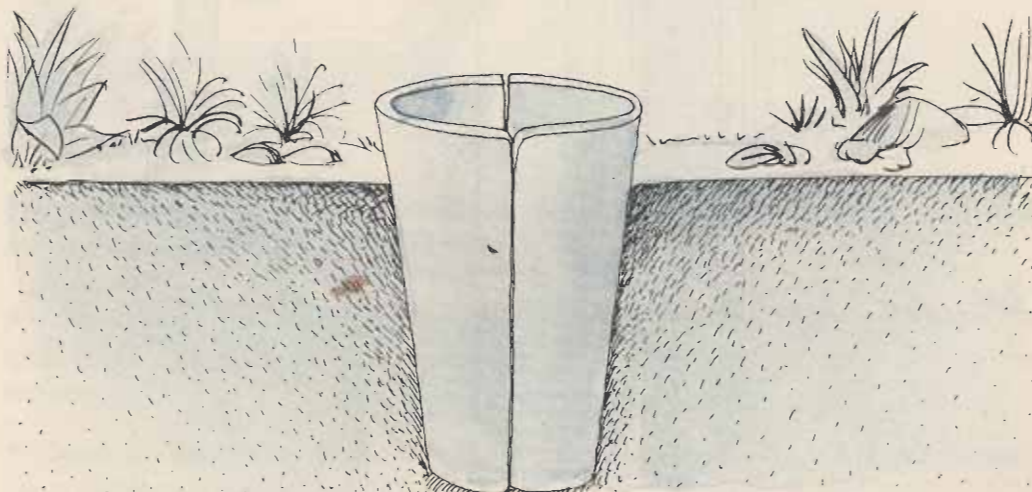
## SOLUÇÕES DE EMERGÊNCIA

Enquanto não se constrói a privada com fossa, podem ser adotadas algumas soluções, para evitar que as fezes fiquem jogadas na terra.

Quando a pessoa estiver na roça trabalhando, ou em outro lugar onde não exista privada, deverá fazer um buraco e enterrar as fezes.

No quintal, também pode-se fazer um buraco da seguinte maneira:

- cavar um buraco com mais ou menos 2 palmos de fundura e 20 centímetros de boca;
- juntar duas telhas do tipo canal, de modo a formar um tubo, e colocá-las em pé no buraco com a parte mais larga para cima. Cerca de 10 centímetros de telha devem ficar acima do nível da terra;
- fazer um montículo de terra em volta da parte das telhas que fica para fora do buraco;
- conservar tampada a boca do buraco;
- quando o buraco estiver cheio, aterrâ-lo e fazer outro buraco, aproveitando as telhas.



Não se esqueça, entretanto, de que estas são soluções de emergência, e que devemos, logo que possível, construir a privada com fossa.

O uso da privada é uma proteção para nossa saúde. Por isso, devemos incentivar todos os habitantes de nossa comunidade a construírem em suas casas e as utilizarem adequadamente.

**O USO DE PRIVADAS COM FOSSA É UMA MEDIDA INDISPENSÁVEL PARA A SAÚDE DE TODAS AS PESSOAS DA COMUNIDADE.**



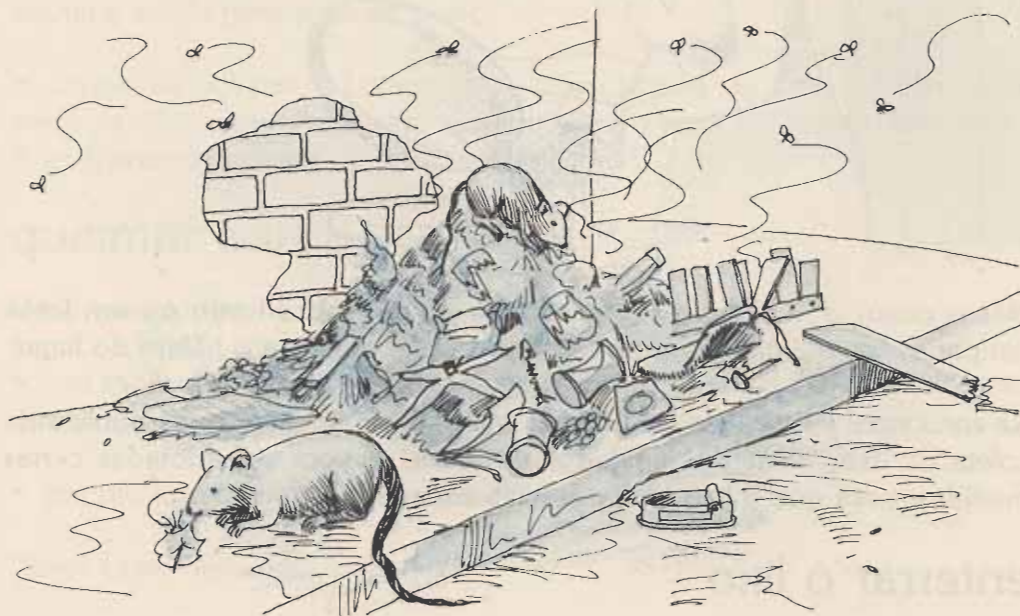
## OS CUIDADOS COM O LIXO

O lixo pode representar uma séria ameaça à saúde do homem, se não receber cuidados adequados.

O lixo mal cuidado provoca o aparecimento de ratos, moscas, baratas e mosquitos, responsáveis pela transmissão de várias doenças, como: diarréias infecciosas, febres tifóide e paratifóide, tracoma, peste bubônica etc., e pode ainda contaminar o homem pelo contato direto.

Para evitar que isto aconteça, devemos dar um tratamento adequado ao lixo.

Os cuidados com o lixo começam dentro de casa, não permitindo que ele se acumule.



O lixo deve ser colocado em latas apropriadas, de fácil limpeza, que devem ficar sempre tampadas, para evitar o aparecimento de moscas, mosquitos e ratos. Sempre que a lata estiver cheia, é preciso esvaziá-la e limpá-la muito bem.

## COMO PODEMOS NOS DESFAZER DO LIXO

Na zona urbana, é comum o lixo ser recolhido por meio de um sistema público de coleta.

Esse sistema deve ser bem organizado pelos serviços públicos, a fim de funcionar corretamente, em dias e horas preestabelecidos. Toda a população deve colaborar.



Nesse caso, o lixo deve ser colocado, bem embrulhado ou em latas tampadas, no quintal ou no portão das casas, conforme o hábito do lugar.

Na zona rural ou localidades urbanas que não possuem sistema público de coleta de lixo, além dos cuidados em casa, devem ser adotadas certas medidas, para que o lixo tenha destino adequado.

### enterrar o lixo

- faça um buraco no terreno, distante da casa, do rio, da fonte ou do poço, e em lugar mais baixo que estes;
- junte um montinho de terra, em toda a volta do buraco, para evitar a entrada de água da chuva;

- coloque o lixo no buraco, mantendo-o sempre tampado, a fim de impedir a entrada de insetos, ratos e outros animais.

- tape o buraco, quando ele já estiver cheio de lixo, com uma camada de terra de um palmo e meio.



## transformar o lixo em adubo

- separe o material que não apodrece, como vidros, latas, plásticos, borrachas, pedras etc.;

- enterre a parte que apodrece (folhagens, papéis, panos etc.), da mesma maneira usada para enterrar o lixo;

- depois de coberto o buraco com uma camada de terra, deixe passar cerca de três meses. Após esse período, abra o buraco e retire o adubo que já está pronto para ser usado nas plantações.

## queimar o lixo

Podemos queimar o lixo das seguintes formas:

- em incineradores simples, feitos com tambores de óleo vazios, ou mesmo de alvenaria;

- em um buraco no terreno, distante da casa.

Nesse caso, devemos:

- ter cuidado para não provocar queimadas, escolhendo um local distante da vegetação;

- enterrar as sobras da queima do lixo, para evitar o aparecimento de insetos, ratos e outros animais.

## ORIENTAÇÕES E SUGESTÕES PARA DEBATES E ATIVIDADES

O grupo participante pode desenvolver várias atividades, visando melhorar as condições sanitárias da comunidade.

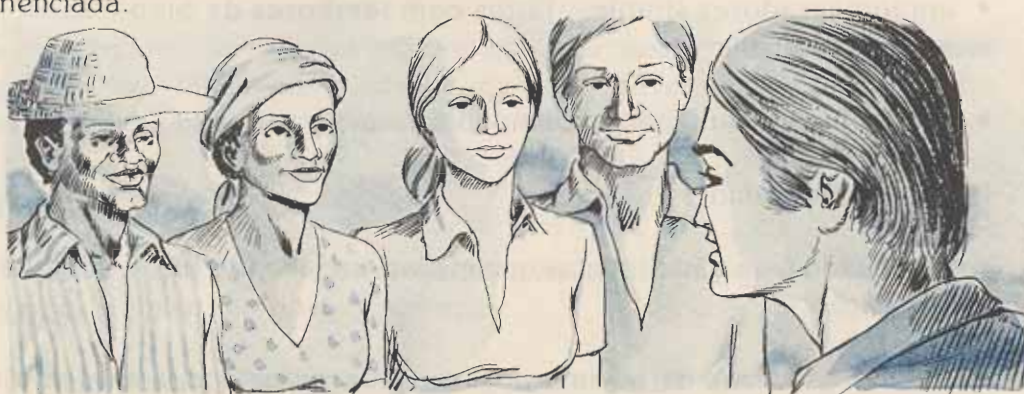
O importante é que o grupo procure:

- conhecer melhor os problemas de saúde da localidade;
- tomar conhecimento sobre os recursos existentes para solução dos problemas;
- desenvolver as ações mais adequadas à realidade local.

Grande parte desses problemas deverá ser solucionada em conjunto, pela comunidade. Para isso é que existem as reuniões do PES, onde todos levantam os problemas de saúde, debatem, trocando idéias e experiências, e também se organizam para, em grupo, colocar em prática as soluções encontradas.

As entidades de saúde do município vêm desenvolvendo programas para atender aos problemas sanitários da comunidade. Portanto, é muito importante que elas sejam procuradas para orientar o grupo nos seus debates e atividades.

Com a integração de esforços e recursos, toda a comunidade será beneficiada.



**ISTO É O PES: TRABALHO DE TODOS PARA O BEM-ESTAR DE TODOS.**

## O HOMEM, O MEIO E A SAÚDE

### temas para debates:

- Qual a importância da ação do homem sobre o meio?
- A falta de hábitos de higiene pode transformar o meio em que se vive numa ameaça para todos? Como?
- O que podemos fazer para melhorar o meio em que vivemos?
- Que doenças na comunidade são causadas pela falta de higiene?
- Há alguns cuidados de higiene que, se não forem tomados por cada um de nós, prejudicam toda a comunidade. Quais são eles?

### atividades que podem ser desenvolvidas:

- Limpar córregos e valas, retirando galhos, folhas etc., para que a água escoe livremente.
- Dar destino adequado às fezes. (Veja pág. 24, “Os cuidados com as fezes”).
- Dar destino adequado ao lixo. (Veja pág. 29, “Os cuidados com o lixo”).
- Drenar as águas paradas contaminadas, eliminando, assim, focos de mosquitos.
- Combater os animais transmissores de doenças (insetos e ratos).
- Limpar as habitações e outras construções da localidade, como escolas, locais de trabalho etc.
- Arborizar ruas, praças, encostas dos morros, margens de rios, córregos e nascentes.
- Formar viveiros para produzir mudas de árvores.

## A HIGIENE DO CORPO

### temas para debates:

- Qual a importância do banho diário para a saúde?
- Como podemos melhorar as condições de higiene do banho, com os recursos existentes na localidade?
- Por que é importante a limpeza dos dentes? Como os participantes do grupo costumam fazê-la?
- Por que é tão importante para a saúde as pessoas andarem calçadas?
- Mãos limpas ajudam a conservar a saúde? Por quê?

### atividades que podem ser desenvolvidas:

- Orientar a comunidade, mostrando a importância do banho, do cuidado com as roupas, de defecar somente em privadas, da limpeza dos dentes e das mãos etc.
- Fazer sandálias e tamancos: ir ao Posto Cultural e procurar livros e folhetos que ensinem a fazer calçados.
- Construir chuveiros simples.
- Construir lavanderias e banheiros públicos.

## OS CUIDADOS COM A CASA

### temas para debates:

- O que devemos fazer para manter a casa limpa e conservá-la em bom estado?
- O que pode ser feito para tornar a nossa casa mais agradável?
- Que animais são indesejáveis dentro de casa, por estragarem a comida, transmitirem doenças ou trazerem sujeira?

— Que medidas podem ser tomadas para evitar insetos e animais nocivos dentro de casa?

### atividades que podem ser desenvolvidas:

— Rebocar, alisar e caiar paredes, a fim de evitar o aparecimento do bicho barbeiro (responsável pela doença de Chagas) e de outros insetos.

— Melhorar as coberturas das casas, trocando o sapê ou a palha, por telha de barro, madeira, cimento, amianto ou zinco.

— Melhorar os pisos das casas, usando tijolo, pedra, cimento, lajota de barro ou cimento, madeira ou solo-cimento.

— Fazer uma janela em cada cômodo da casa, para deixar entrar o sol e o ar. Seria bom construir a casa, levando em conta a melhor localização em relação ao sol e ao vento.

— Colocar telas nas portas e janelas para impedir a entrada de mosquitos em casa.

— Fazer uma portinhola, a fim de evitar a entrada de animais em casa.

— Construir um cercado no terreiro, para criar animais.

— Fazer capachos de madeira, corda, retalhos ou de chapinhas, para limpar os calçados na entrada da casa.

— Varrer o chão da casa, evitando o acúmulo de sujeira.

— Construir armários e conseguir vasilhas com tampa, para guardar os alimentos, protegendo-os de insetos e ratos.

— Fazer prateleiras para guardar as coisas nos lugares certos.

— Construir mesas e bancos com tábuas ou troncos de árvores.

— Construir tanques para lavar a roupa.

- Plantar fruteiras, formar hortas e criar pequenos animais, aproveitando o terreno.
- Eliminar poças de água no terreno.
- Limpar o terreno, evitando que o lixo fique acumulado.
- Formar um pequeno jardim com plantas e flores próprias da localidade.
- Fazer balanços de corda em árvores, caixas de areia etc., para as crianças brincarem.

## OS CUIDADOS COM A ÁGUA

### temas para debates:

- De onde vem a água que utilizamos na nossa localidade?
- O que pode ser feito para melhorar a qualidade da água na localidade?
- Como cada um costuma cuidar da água que bebe? Filtra? Ferve?
- Qual o perigo de regar as plantações com água contaminada?
- Que doenças podem ser provocadas pelo uso de água contaminada? Como se pode evitar isso?

### atividades que podem ser desenvolvidas:

- Levar a água da fonte, por meio de canos de plástico ou bambu, para mais perto da casa.
- Construir uma caixa de tijolos, para proteger as fontes de água.
- Perfurar e proteger poços coletivos ou individuais.
- Usar bombas para puxar a água dos poços.



- Construir caixas d'água coletivas ou individuais.
- Construir pequenos açudes, cisternas e chafarizes.
- Usar tambores de óleo e tonéis de madeira ou de barro como cisternas.
- Conseguir vasilhas limpas e com tampas, para transportar e guardar a água.
- Usar filtros e talhas para guardar a água fervida.
- Fazer ligação da casa com a rede pública de abastecimento de água.

## OS CUIDADOS COM AS FEZES

### temas para debates:

- Por que devemos construir e utilizar privadas com fossa?
- Que cuidados de higiene são necessários na conservação e uso da fossa?
- Qual o melhor lugar para construir uma fossa?
- Fezes espalhadas no chão provocam doença. Por quê?

### atividades que podem ser desenvolvidas:

- Construir e conservar fossas nas residências e nas escolas; os folhetos “Combata a verminose” e “Como construir privada com fossa seca” mostram como fazer e conservar uma privada com fossa.
- Limpar o chão da casinha com água e sabão ou com água e creolina.
- Instalar redes de esgoto nas comunidades com pequeno número de residências.
- Fazer ligação da casa com a rede pública de esgoto.

## OS CUIDADOS COM O LIXO

### temas para debates:

- Quais os perigos que o lixo traz para a nossa saúde?
- O que podemos fazer com o lixo?
- Que cuidados devemos tomar com o lixo em casa?
- Que destino o grupo costuma dar ao lixo?

### atividades que podem ser desenvolvidas:

- Enterrar o lixo no terreno, distante da casa, cobrindo-o com um tampa ou com uma camada de terra.
- Enterrar o lixo, transformando-o em adubo.
- Queimar o lixo em tambores de óleo vazios ou de alvenaria, ou em um buraco feito no terreno, distante da casa.
- Obter latas com tampa, para depositar o lixo da casa.
- Instalar lixeiras nas escolas, dando um fim adequado ao lixo (transformar em adubo, enterrar ou queimar).

As atividades aqui propostas poderão ser desenvolvidas por meio de mutirões, de campanhas ou individualmente, e constituem somente exemplos de algumas atividades que o grupo poderá desenvolver de acordo com a sua realidade. Muitas outras poderão surgir em decorrência do estudo que o grupo fizer de seus problemas e dos recursos de que dispõe para solucioná-los.

Para desenvolver as atividades, o grupo poderá procurar orientação de entidades como a SUCAM, a F SESP, as Secretarias de Saúde, as Prefeituras e outras, e também de pessoas da comunidade que entendam dos assuntos.

Nos livros "As Doenças", "Alimentação", "Saúde da Mãe e da Criança", nos vários folhetos do PES e em material existente no Posto Cultural do MOBREAL, poderão ser encontradas orientações importantes para a realização das atividades.

AUTORIA

Gerência de Educação Comunitária para a Saúde — GEPES

COORDENAÇÃO E SUPERVISÃO

Miriam Backheuser

ELABORAÇÃO

Erli Cotrim Leite

Maria M. Kampel

COLABORAÇÃO

Cristina B. B. Sauer Dias

Cynthia Regia Bondarovsky

Marília Ferreira Lemos

equipe da GEPES e da GEPED

CONSULTORIA

Roberto Alcântara

Caleb Elias do Carmo

PROGRAMAÇÃO VISUAL

GEPED/SETED

ILUSTRAÇÕES

Miro

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS AO MOBREAL



Ministério da Educação e Cultura – MEC  
Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização – MOBRAL