

EI 007

ADVENTURE OF THE MAN ENCYCLOPEDIA FUNDAMENTAL

EDUCATION INTEGRATED

MINISTRY OF EDUCATION AND CULTURE
BRAZILIAN MOVEMENT OF ALPHABETIZATION



A HYGIENE

825

18

EDITORIA
RENES

Presidente da República
ERNESTO GEISEL
Ministro da Educação e Cultura
NEI BRAGA
Secretário-Geral do Ministério da
Educação e Cultura
ÁUREO BRANDÃO
Fundação Movimento Brasileiro
de Alfabetização **MOBRAL**
Presidente: Arlindo Lopes Corrêa
Secretária Executiva:
M. Terezinha T. Saraiva

EDITORA RENES
Renaldo A. Essinger, Dir. Geral
Armando S. Campbell, Dir. Editorial

Departamento de Educação

Coordenação-Geral
Alcídio Mafra de Souza
Pesquisa e Textos
Equipe Renes de Educação
Arte
Equipe Renes de Educação
Desenhos
Sálvio Negreiros
Supervisão Gráfica
Miguel Fernandez Guiñas
Revisão Final
Rubem Martins Jorge
Execução Gráfica
AGGS INDÚSTRIAS GRÁFICAS S.A.
Rua Luís Câmara, 535, Rio
CGC 33.058.793/001
Copyright (c) 1973 by
EDITORA RENES LTDA.
Rio de Janeiro
Av. Nilo Pecanha, 50, gr.1.001
Tel.: 221-4721
CGC 33.880.824/001

A HIGIENE

Higiene: proteção do homem	4
Proteger a saúde: preocupação antiga	6
Em tudo é preciso ter higiene	8
Hábitos de higiene: garantia de saúde	10
Água e sabão: receita de todo dia	12
Suas mãos: um bem que pode virar perigo	14
Roupa cuidada, economia na certa	15
Veja onde e como pisa	16
A vida pode ser bem melhor	17
Comunidades protegidas	18
Insetos, animais e doenças	20
Doenças transmitidas por insetos	21
Vermes: praga que precisa acabar	22
Posto Médico: ajuda certa	25
Criança vacinada, criança protegida	26
Higiene também no trabalho	28
Dê uma cobra de presente	30

A AVENTURA DO HOMEM ENCICLOPÉDIA FUNDAMENTAL MOBRAL EDUCAÇÃO INTEGRADA

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1 — O UNIVERSO | 13 — OS MINERAIS |
| 2 — O ESPORTE | 14 — A NATUREZA |
| 3 — AS COMUNICAÇÕES | 15 — A AGRICULTURA |
| 4 — OS TRANSPORTES | 16 — A INDÚSTRIA |
| 5 — A DESCOBERTA DO MUNDO | 17 — O COMÉRCIO |
| 6 — AS INVENÇÕES | 18 — A HIGIENE |
| 7 — ARTE POPULAR | 19 — A ALIMENTAÇÃO |
| 8 — TRADIÇÕES BRASILEIRAS | 20 — AS ARTES |
| 9 — PATRIMÔNIO HISTÓRICO NACIONAL | 21 — O MAR |
| 10 — A CONQUISTA DA VIDA | 22 — A HABITAÇÃO |
| 11 — OS ANIMAIS | 23 — OS SENTIDOS |
| 12 — OS VEGETAIS | |

A saúde é uma das maiores riquezas do homem. Não é muito difícil alcançá-la; o fácil é perdê-la. Ela depende, quase sempre, do esforço e do interesse de cada um de nós. Alguns dos meios para conseguir e manter a saúde, você vai ler neste número da Enciclopédia, que é dedicado à HIGIENE.

MOBRAL BIBLIOTECA

825

Higiene: Proteção do Homem

O homem vive em diferentes meios: em casa, no trabalho, na cidade ou no campo. Em cada um deles, podem existir influências nocivas à saúde. Muitas delas são fáceis de lembrar num instante: água suja, lixo, poluição. Todas ameaçam a saúde do homem. Mas, existem outras. Há também perigo em nós mesmos, se não cuidarmos de nosso corpo como devemos. E para que a saúde se conserve é que devemos conhecer e praticar o que a Higiene recomenda. São apenas algumas medidas, algumas maneiras de agir. Através delas a saúde é garantida.

**COM HIGIENE, O HOMEM
PODE VIVER MAIS E MELHOR.**





Observe o desenho,
onde você pode descobrir
uma ameaça à sua saúde?

PROTEGER A SAÚDE: PREOCUPAÇÃO MUITO ANTIGA



Higiene não é coisa nova nem difícil. Cedo, o homem descobriu que sua saúde estaria em perigo se certas medidas não fossem tomadas. E, para mostrar como essa preocupação é muito antiga, veja só o que os arqueólogos (cientistas que es-

tudam povos e civilizações que existiram em épocas bem antigas) encontraram em Creta, uma cidade que existiu há milhares de anos atrás: uma perfeita rede de esgotos e até casas com vasos sanitários!

Os habitantes de Creta já conheciam meios de tornar a saúde mais garantida.



EM TUDO É PRECISO TER



● CORPO



● ALIMENTAÇÃO



● CASA

Não é exagero: é necessidade. Em qualquer um dos casos, há regras que você deve conhecer. Sobre a *casa* e a *alimentação*, teremos uma conversa à parte: tanto uma como outra serão assuntos de dois números da Enciclopédia.

HIGIENE ...



● TRABALHO NO CAMPO

● TRABALHO NA CIDADE

● COMUNIDADE

Seja neste ou naquele lugar, a maneira mais fácil de ver se os cuidados de higiene estão presentes ou não é verificar se há sujeira. Sujeira que pode estar bem visível ou meio escondida. Mas, se existe, a higiene se foi. Porque higiene lembra logo limpeza e asseio.

Hábitos de higiene: garantia de saúde

Dizem que a voz do povo é a voz da razão. Então, nada mais certo que o ditado popular que afirma: é de pequenino que se torce o pepino! Com os hábitos de higiene é como no ditado — eles devem ser aprendidos desde criança. Não são tantos assim. O importante é jamais esquecer deles.

- corpo limpo
- roupa limpa
- alimentos frescos e lavados
- água filtrada para beber
- casa limpa
- exercícios físicos
- vizinhança limpa

É isto mesmo: LIMPEZA é uma palavra muito importante, quando se trata de SAÚDE.



Não é o que se tem — uns mais,
outros menos — que
garante a saúde da família.
É o que se faz com o meio em
que se vive que
garante uma vida sadia e melhor.



Água e Sabão: receita de todo dia

Todos nós trabalhamos: em casa, no campo, nas fábricas, nas lojas, nas oficinas. Trabalho é esforço. E acabamos suando. Com o suor, a poeira fica acumulada na pele. Só há um jeito de resolver o problema: um bom banho diário, com



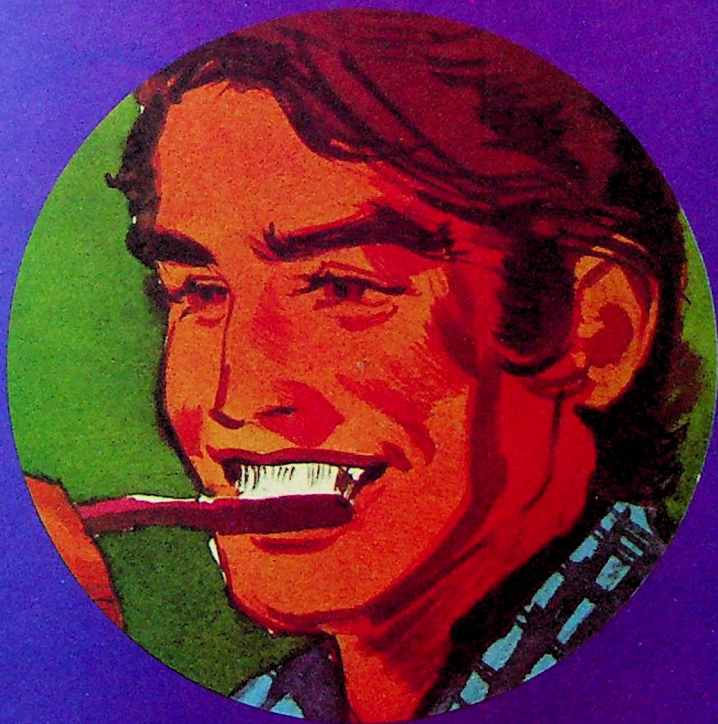
Cuidado! Veja como vai limpar os ouvidos. A forma certa é com uma ponta de toalha dobrada. Nada de palitos: eles podem causar danos irreparáveis à sua saúde.

água e sabão.

Na hora do banho,
cuidado! Verifique antes
se a água que vai usar não
contém ameaça à saúde.
Água suja, de rio, pode
trazer doenças graves,
como a esquistossomose.
No banho, a limpeza é do
corpo todo: cabelos,

ouvidos, nariz, olhos.

Lembre que muitas
doenças, principalmente
as que atacam os olhos,
se transmitem por toalhas
ou bacias contaminadas.
Procure ter seus objetos
pessoais de limpeza,
principalmente toalha e
escova de dentes.



Procure escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia.
O ideal é que você os escove sempre depois de comer. A
pasta de dentes ajuda a limpeza. Aprenda, com o dentista,
a maneira certa de escovar os dentes.

Suas mãos: um bem que pode virar perigo ...

Nossas mãos podem ficar sujas com o trabalho. Mas devem sempre ser lavadas:

- ao entrar em casa
- antes de comer
- ao sair da privada.

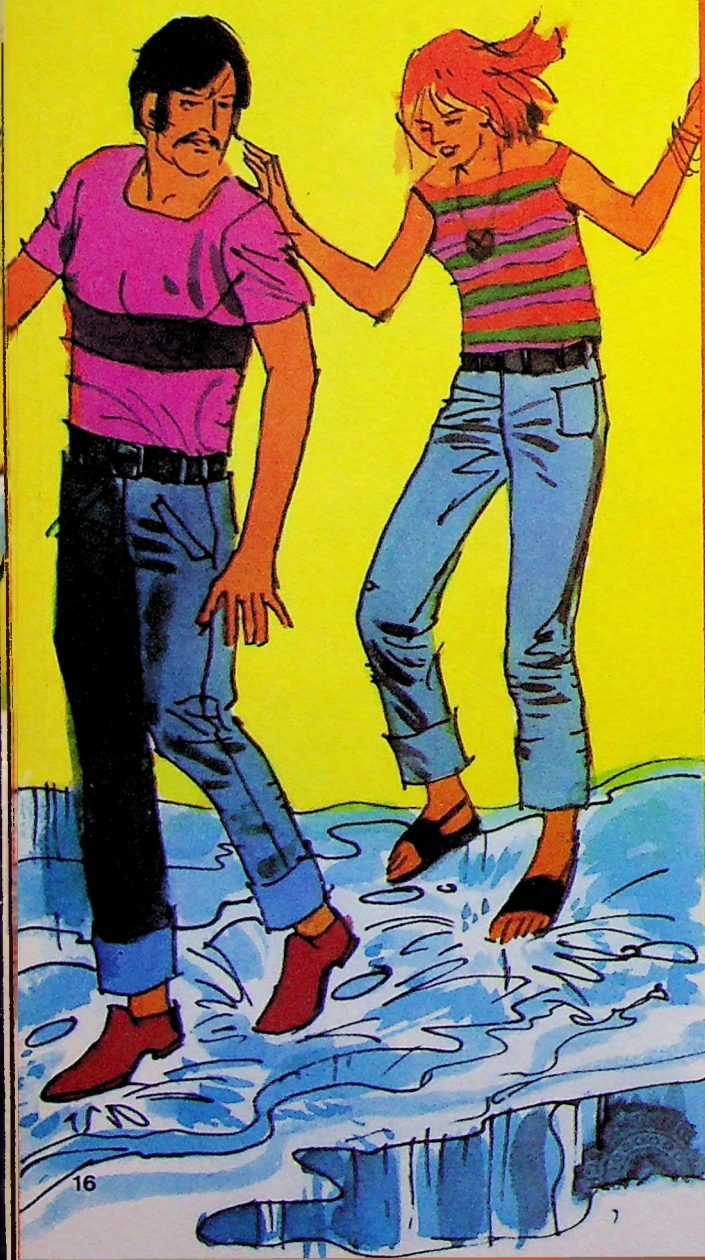
E não esqueça das unhas: uma tesoura as conservará no tamanho certo. E uma escova as livrará da sujeira acumulada.





Roupa cuidada, economia na certa

Se a roupa está suja, água e sabão com ela. Se ainda pode ser usada, deve ficar ao sol para arejar, antes de ir para a gaveta ou cabide. Lembre-se sempre: use a roupa mais adequada ao tempo que estiver fazendo.



Veja onde e como pisa

Se você anda em lugar onde animais costumam deixar suas fezes, sua saúde corre perigo. Há um número muito grande de vermes que penetram no organismo humano pelos pés descalços.

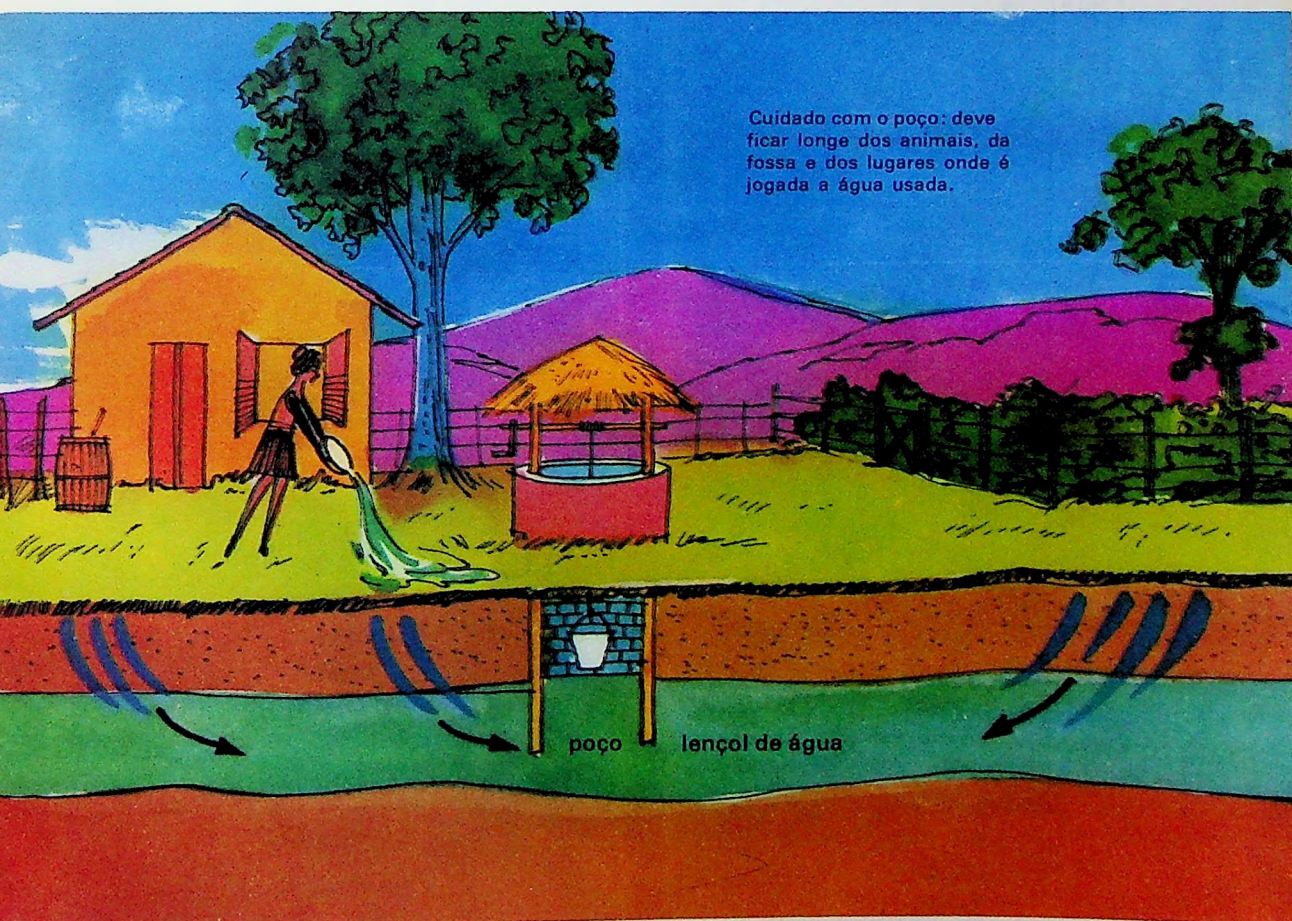
Procure sempre andar calçado, mesmo que seja com um simples tamanco. E não esqueça: também seu calçado precisa estar sempre limpo e arejado. Tal como seus pés — de unhas cortadas e escovadas — fechados à entrada de vermes.

A vida pode ser bem melhor: aproveite o que há de bom

A vida no campo deveria ser muito mais saudável que na cidade. O ar é mais puro, há menos aglomerações, há sol, vida mais tranqüila. Mas nem sempre isto acontece. Um dos grandes problemas é a falta de instalações sanitárias adequadas. Outro, a

existência de poças de água. Por último, a alimentação defeituosa. É preciso saber como instalar corretamente a fossa, dar combate às águas paradas, eliminar o lixo e passar a plantar, numa horta caseira, alimentos variados para a família.

EVITE QUE ISTO ACONTEÇA!



Comunidades Protegidas

Como é o lugar em que você vive? Verifique se possui:

- esgoto
- coleta de lixo
- água encanada

As comunidades que contam com esses três recursos podem ser melhor protegidas. Se não possuem nenhum dos três, a saúde vai depender muito do que cada um fizer com sua casa e sua vizinhança. De qualquer modo, a higiene do lugar onde se vive, mesmo sendo preocupação das autoridades, depende muito de nós mesmos:

- mantendo as ruas e praças limpas
- queimando todo o lixo
- não jogando restos na rua, nem mesmo papéis
- não jogando lixo em terrenos baldios
- isolando os doentes, se a doença for contagiosa
- tomando vacinas.

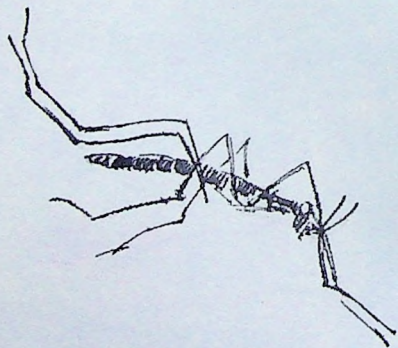




Uma comunidade é sadia se
seus habitantes possuem
hábitos de higiene.

Animais, Insetos e Doenças

Muitos insetos, por onde passam, podem transmitir doenças. Há uma espécie de mosquito que, pela picada, transmite a malária. O "barbeiro" é outro; transmite a doença de Chagas, mal que ainda aflige muitos brasileiros. O rato está sempre cheio de pulgas e pode transmitir a peste bubônica, além de contaminar o ambiente. Para combater essas pragas, há produtos — alguns venenosos para o homem — que devem ser aplicados com cuidado. Mas tão importante como combater e eliminar essas pragas — ou, mesmo, mais ainda — é tomar cuidados para que não apareçam: evitando a formação de poças de água, limpando a casa e os arredores, sem deixar escapar um canto sequer.



Mosca, mosquito,
percevejo, pulga: todos eles
transmitem doenças.

DOENÇAS TRANSMITIDAS POR INSETOS

DOENÇA	INSETO TRANSMISSOR	COMO VOCÊ PODE EVITAR
FEBRE AMARELA	UMA ESPÉCIE DE MOSQUITO	VACINAR-SE COMBATER OS MOSQUITOS
MALÁRIA (impaludismo)	UMA ESPÉCIE DE MOSQUITO (anófele)	COMBATER OS MOSQUITOS
DOENÇA DE CHAGAS	"BARBEIRO", uma espécie de percevejo	COMBATE AO "BARBEIRO" (principalmente fechando os buracos das paredes das casas e caíando-as)
TIFO EXANTEMÁTICO OU EPI- DÊMICO (ATACA UM GRANDE NÚMERO DE PESSOAS E PRO- VOCA ERUPÇÃO (FERIDAS) NA PELE).	PIOLHO OU CARRAPATO	VACINANDO-SE. EVITAR ANI- MAIS DENTRO DE CASA E OBSERVAR CUIDADOS RIGO- ROSOS DE HIGIENE
FILARIOSE (DOENÇA QUE SE CARACTERIZA PELA INCHA- ÇÃO NAS PERNAS).	UMA ESPÉCIE DE MOSQUITO (culex)	COMBATER OS MOSQUITOS
PESTE BUBÔNICA	PULGA (do rato)	OBSERVAR CUIDADOS RIGO- ROSOS DE HIGIENE. EVITAR ANIMAIS DENTRO DE CASA.

Há vários outros recursos para se conseguir maior proteção contra os insetos, além das vacinas existentes para muitas das doenças:

- usar cortinados, telas em janelas e portas, portas duplas;
- pintar as paredes com cores claras, construir a casa com janelas e portas no sentido do vento reinante;
- usar repelentes;
- usar *Aralen* nas zonas onde exista malária.

Vermes: uma verdadeira praga que precisa acabar

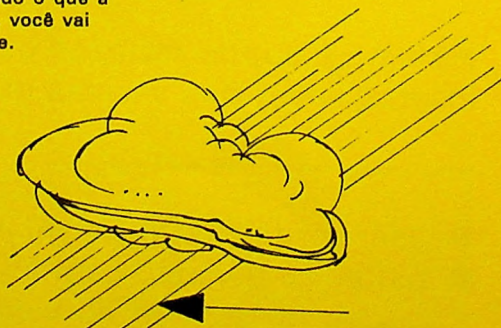
Uma das doenças mais comuns entre nós é a verminose. Existem vermes de vários tipos, mas quase sempre a origem da doença pode ser encontrada na falta de cuidados de higiene, principalmente no que diz respeito ao tratamento das fezes humanas.



Os ovos vão parar nos rios e poços;
a água se contamina.



Se você usa esta água para molhar a horta, o verme vai junto; comendo o que a horta produz, você vai contaminar-se.



A chuva e o vento levam os ovos

ATENÇÃO!

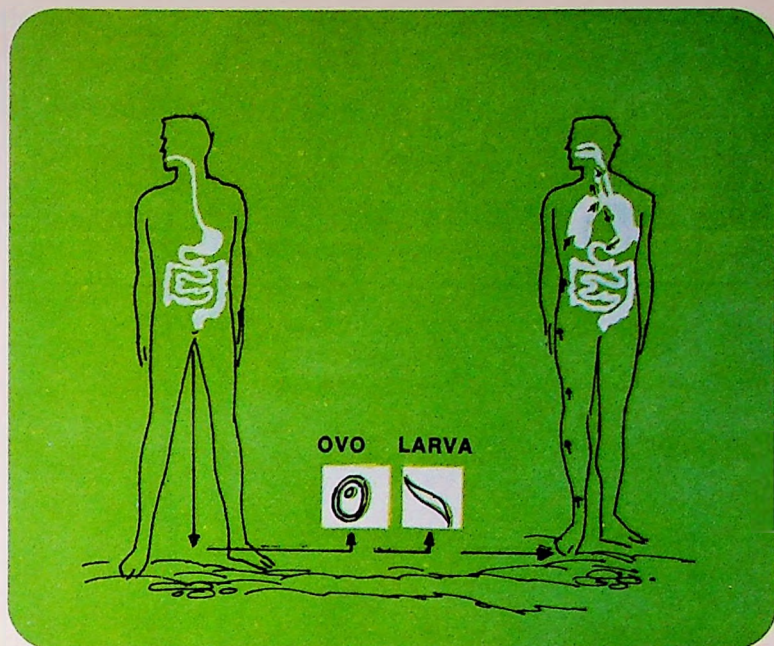
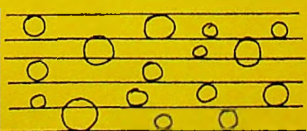
Veja como você pode ser
vítima dos vermes:



Fezes de doente, com ovos
de vermes

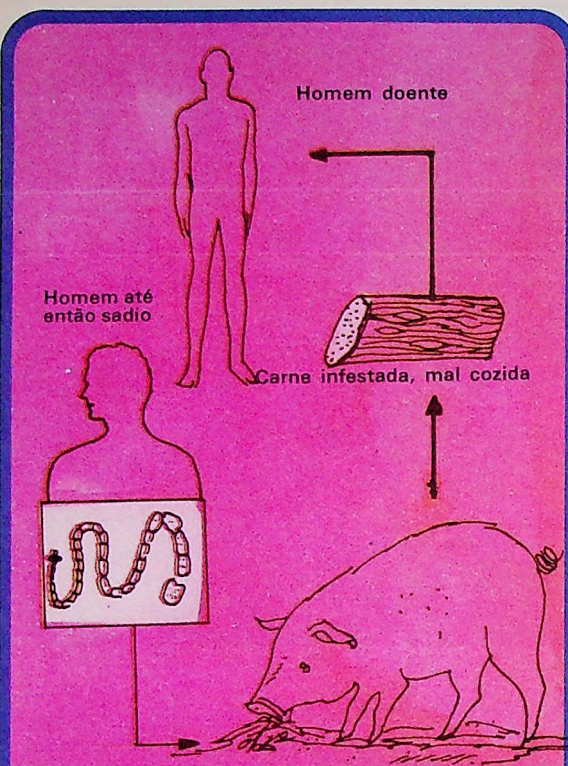


A terra se enche de vermes



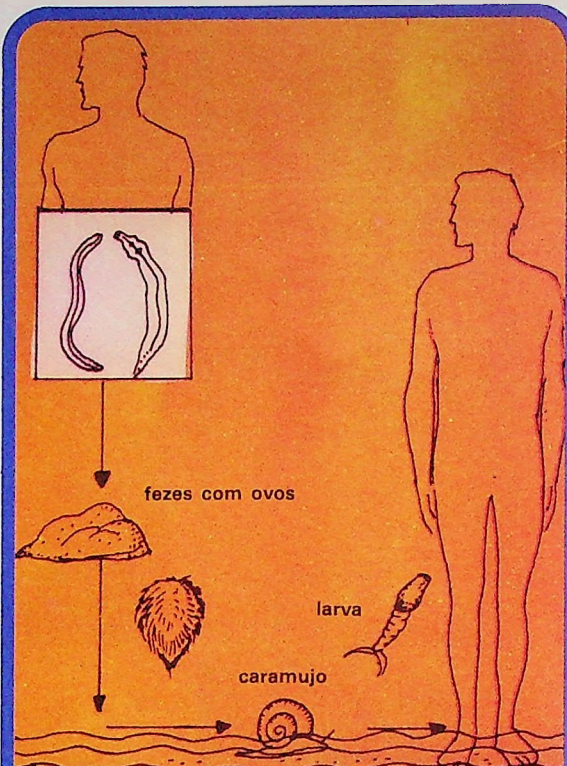
OBSERVE O DESENHO. DEPOIS, LEIA:

As lombrigas e os ancilóstomos são os vermes mais comuns entre nós. As lombrigas são mais freqüentes em crianças, porque estas gostam de brincar com terra. A lombriga vive no intestino e se alimenta do que nele encontra. Não é tão perigosa quanto o ancilóstomo, que se prende à parede do intestino e provoca pequenas hemorragias. Quem tem este verme fica anêmico, amarelado pela perda continuada de sangue. O exame de fezes, num e noutro caso, revela a presença de ovos de vermes. O contágio é sempre assim: fezes depositadas no chão, por falta de higiene. No chão, os ovos que vieram com as fezes se transformam em larvas, que penetram pelos pés, entre os dedos. Daí, elas vão, pelo sangue, aos pulmões e, subindo, são engolidas, descendo ao intestino, onde se desenvolvem.



SOLITÁRIA

É um verme comprido e achatado. Parece uma fita, com vários metros de comprimento. Numa das pontas fica a cabeça, que fixa o parasito no intestino. O resto do corpo é formado por pedaços que se vão soltando e saem com as fezes. As solitárias mais comuns no Brasil são transmitidas ao homem pela carne de vaca ou de porco mal cozida. Com o porco, acontece o que você vê no desenho: as fezes, na terra, contêm um pedaço de solitária, com milhares de ovos. O porco come os ovos, que, no seu corpo, se transformam em larvas, passando, depois, para o sangue do animal. Daí, vão a todas as partes do corpo. Comendo, em seguida, a carne de porco, sem estar bem cozida, o homem se infecta.



ESQUISTOSSOMOSE

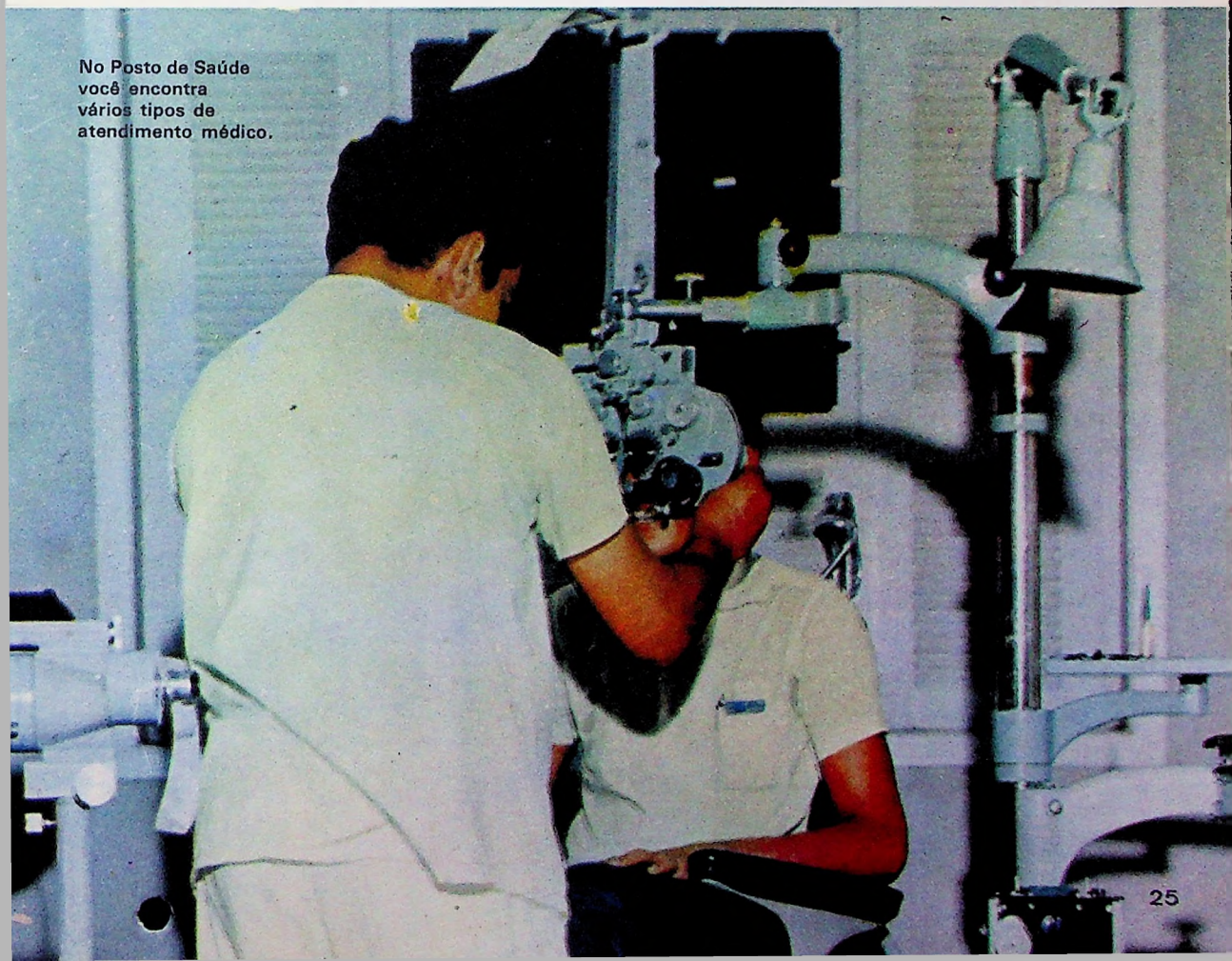
O esquistossomo se instala nas veias do intestino e delas não sai mais. A doença que provoca é grave, com lesões no intestino, fígado e pâncreas. O doente tem dores e hemorragias intestinais. A história é sempre assim: os ovos, saídos com as fezes, caindo na água dos rios ou lagos, logo se transformam em larvas. Estas nadam até encontrar o caramujo hospedeiro. No corpo do caramujo hospedeiro passam por várias transformações e saem para a água, como larvas com cauda. São estas que infestam o homem. Nas regiões onde há esquistossomose, é verdadeira temeridade tomar banho em rios ou lagos, ou mesmo entrar na água sem botas até o joelho.

Posto médico: ajuda certa

O *posto médico* de sua cidade ou comunidade é mais uma garantia para sua saúde. Mas não deve ser procurado apenas em caso de doença grave ou na época das campanhas de saúde. Um de seus serviços mais importantes é o da vacinação: contra a varíola, sarampo, tétano, tifo, febre amarela,

paralisia infantil, raiva e outras ainda. Procure conhecer os recursos do *posto médico* e o que ele pode oferecer para proteger você e sua família. Não esqueça: muitas vezes é mais fácil evitar a doença do que curá-la. Evite, sempre, que o mal apareça!

No Posto de Saúde
você encontra
vários tipos de
atendimento médico.



Criança vacinada, criança protegida

Plano de vacinação: proteção a vida inteira.

Os médicos brasileiros, pensando em proteger a vida de nossas crianças, estabeleceram um plano de vacinação, considerado o mais conveniente no momento atual:

IDADE DA CRIANÇA	VACINAS
Primeira semana	Contra a tuberculose (BCG)
Terceiro mês	Primeira dose da vacina tríplice (contra difteria, coqueluche e tétano)
Quarto mês	Segunda dose da tríplice e primeira da "Sabin" (contra paralisia infantil)
Quinto mês	Terceira dose da tríplice
Sexto mês	Contra varíola e segunda dose da "Sabin"
Décimo oitavo mês (um ano e meio)	Reforço da tríplice
Segundo ano	Revacinação com BCG
Quarto ano	Revacinação com a tríplice
Quinto ano	Revacinação com BCG
Oitavo ano	Contra tétano e difteria
Décimo ano	Vacinação contra varíola
Décimo segundo ano	Contra tétano e revacinação com BCG
Décimo quinto ano	Revacinação contra varíola
Décimo sexto ano	Revacinação contra tétano

É protegendo a criança,
mesmo antes do nascimento,
que garantiremos a sua saúde,
para quando for adulta.
Não custa repetir:
Criança vacinada,
criança protegida!



Higiene também no trabalho

Ninguém gosta de correr riscos. Principalmente no trabalho, é preciso sentir segurança. E existe um órgão que se ocupa da segurança do trabalhador: é o Departamento Nacional de Segurança e Higiene do Trabalho (DNSHT). Ele verifica as condições de trabalho dos operários. Existem ofícios (como o de mineiro de carvão, de operário de fábrica de tintas, por



exemplo) que trazem certos perigos. Os mineiros de carvão são muito sujeitos a doenças do pulmão e os que trabalham com tintas podem sofrer intoxicações. A higiene do trabalho procura evitar os riscos da profissão. Uma das primeiras preocupações, se o trabalho é em lugar fechado, é que este seja claro e bem arejado.

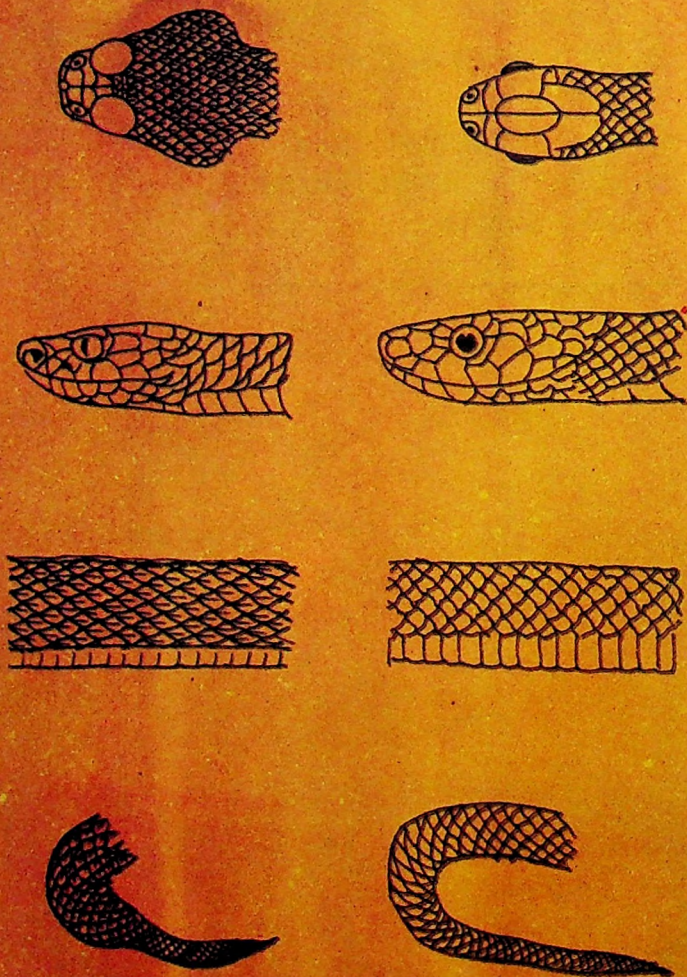
As regras comuns de higiene estão, também, presentes no trabalho:

- lavar as mãos antes das refeições
 - tomar banho após o trabalho
 - ter a roupa sempre limpa
 - usar seu próprio copo
 - conservar limpo o local de trabalho
-



Dê uma cobra venenosa de presente ...

Não é brincadeira. E nem se trata só de cobra. Aranhas venenosas também servem. Claro que para ganhar presente tão estranho, só mesmo um lugar todo especial. E este lugar existe: é o INSTITUTO BUTANTÃ, que fica em São Paulo. É lá que são fabricados os soros contra o veneno de muitos animais. É para o Butantã que se devem mandar cobras e aranhas de presente. A razão é fácil de explicar: o soro é fabricado com o veneno dos próprios animais. Mas não se esqueça: muito cuidado ao apanhar esses animais e enviá-los, pois terão que ir vivos!



À esquerda, as características das cobras venenosas. À direita, cobras não venenosas.

O que você descobriu, o que
você confirmou nas páginas de
A HIGIENE não deve ficar
esquecido. Deve ser lembrado
todo dia. E deve ser contado — a
toda a família, aos vizinhos. À
comunidade. O que será um
bem para você, acabará se
transformando em bem de
todos.



RETRATOS DO MOBILISMO DE "REDIF"
ED. GILBERTO SALOMÃO - S/708/9 - FONE 234872
70.000 - BRASÍLIA - D.F.



A AVENTURA DO HOMEM
ENCICLOPÉDIA FUNDAMENTAL

EDUCAÇÃO INTEGRADA

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
MOVIMENTO BRASILEIRO DE ALFABETIZAÇÃO

