

# ROTEIRO

## LER E APRENDER

BLOCH  
EDUCAÇÃO

1104

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA  
MOVIMENTO BRASILEIRO DE ALFABETIZAÇÃO



Estamos trazendo a você este livro.  
Antes, entregamos as letras e ensinamos a construir o mundo das palavras.  
Com este mundo de palavras, você pode ver e entender tudo o que se pensa e se faz muito longe ou muito perto de você. Ficou mais fácil dizer o que pensa, o que quer, o que precisa.  
Foram muitos os caminhos que se abriram.  
Agora, queremos ajudar a construir o mundo dos objetos, das coisas de que cada homem precisa para viver cada dia.  
Aqui, mostramos como se pode aproveitar o que está a nossa volta para fazer coisas de que precisamos. São só algumas idéias.  
Esperamos que consiga descobrir muitas outras formas de utilizar tudo o que esteja a seu alcance para fazer alguma coisa que sirva você e outras pessoas.  
O importante é saber que cada coisa que você construir é um passo à frente para melhorar sua vida. Você vai se habituando a criar coisas e melhores condições de vida. Vai-se habituando a esforçar-se para ter o que precisa, a querer viver melhor e a ajudar aos outros que convivem com você.  
Seja exigente com você mesmo.  
Não desista diante das primeiras dificuldades.  
Insista em fazer.  
Procure achar entre o que você já sabe o que pode ajudá-lo a fazer alguma coisa diferente e melhor.  
Alguma coisa que leve você para frente.  
É assim que o HOMEM cresce.

*Felipe Spatorno*

FELIPE SPOTORNO  
Secretário Executivo do MOBRL



# Índice

MOBRAL/SEDOC/BIBLIOTECA

1104

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Madeira — tipos de madeira .....            | 4  |
| Fazendo uma despensa .....                  | 5  |
| Cabides e toalheiros .....                  | 7  |
| Você sabe usar um serrote? .....            | 8  |
| Como colocar uma bucha na parede .....      | 8  |
| Como fazer encaixes .....                   | 9  |
| Fechaduras e dobradiças .....               | 10 |
| Empalhando uma cadeira .....                | 11 |
| Trocando os vidros de uma janela .....      | 12 |
| Argamassa .....                             | 13 |
| Improvizando uma latrina .....              | 14 |
| Como erguer um muro .....                   | 16 |
| Churrasqueira no quintal .....              | 17 |
| Aproveitando a sobra de comida .....        | 18 |
| Bebedouros e comedouros para animais ....   | 19 |
| Compotas de frutas .....                    | 20 |
| Cuidado com o lixo .....                    | 21 |
| Comer bem, viver melhor .....               | 22 |
| Fazendo uma estrumeira .....                | 22 |
| Faça a sua horta .....                      | 23 |
| Milho — mandioca (aipim ou macaxeira) ..    | 24 |
| Silo para mandioca .....                    | 25 |
| Fazendo um paiol de taquara .....           | 26 |
| Cuidados com o trator .....                 | 27 |
| Cuidados com a lavagem da roupa .....       | 28 |
| Como tirar manchas da roupa .....           | 29 |
| Geléia de sabão .....                       | 29 |
| Corda de roupa, sem prendedor .....         | 29 |
| Lavando a roupa .....                       | 30 |
| Passando a camisa .....                     | 31 |
| Remendos e botões .....                     | 32 |
| Corte e costure .....                       | 33 |
| Moldes .....                                | 34 |
| Instruções para usar os moldes .....        | 36 |
| Trocando de fusível .....                   | 37 |
| Tomadas .....                               | 38 |
| Água corrente .....                         | 39 |
| Encanamentos .....                          | 40 |
| Chuveiro improvisado .....                  | 42 |
| Água de beber .....                         | 43 |
| Mãos .....                                  | 44 |
| Cuidados com pés e sapatos .....            | 45 |
| Colocando um saltinho .....                 | 46 |
| Cuidados especiais .....                    | 47 |
| Fraldas e banho de bebê .....               | 48 |
| Mamadeira .....                             | 49 |
| Primeiros socorros .....                    | 50 |
| O que você deve ter em casa .....           | 54 |
| Sua casa fica melhor assim .....            | 55 |
| Porteiros e trabalhadores de edifícios .... | 56 |
| Seus documentos .....                       | 59 |
| Aproveitando materiais diversos .....       | 60 |
| Como fazer um colchão .....                 | 61 |
| Pinte você mesmo .....                      | 62 |
| Solda .....                                 | 65 |

# Mensagem

Para Você que quer aprender coisas novas e interessantes, organizamos esta publicação. Nela estão reunidas algumas informações e sugestões. Elas poderão ser usadas como estão. Ou serem aperfeiçoadas. Vai depender de sua prática e das observações que fizer.

Você vai ver como coisas úteis contribuem para melhorar sua vida e da sua família.

As informações e sugestões foram dadas por pessoas como você.

Essas pessoas aprenderam a fazer o que estão ensinando agora nas próprias casas, nos locais de trabalho e em cursos especializados.

Como você vê, há várias formas e maneiras de aprender, sem sair de onde você mora. Há muita coisa que se pode fazer, gastando quase nada em dinheiro. Veja.

## PRESIDENTE DA REPÚBLICA

Emílio Garrastazu Médici

## MINISTRO DA EDUCAÇÃO E CULTURA

Jarbas Passarinho

## MOBRAL

Movimento Brasileiro de Alfabetização

Presidente: Mário Henrique Simonsen

Secretário Executivo: Felipe Spotorno

## BLOCH EDITORES S. A.

Adolpho Bloch — Pedro Jack Kapeller

Oscar Bloch Sigelmann — Nelson Alves

## BLOCH — EDUCAÇÃO

Diretor: Arnaldo Niskier

Diretor Executivo: Paulina Kaz

## PLANEJAMENTO E TEXTO:

Vilma Cunha

Alvimar Rodrigues

ARTE: Serge Elmalan

FOTOGRAFIA: Juvenil de Souza



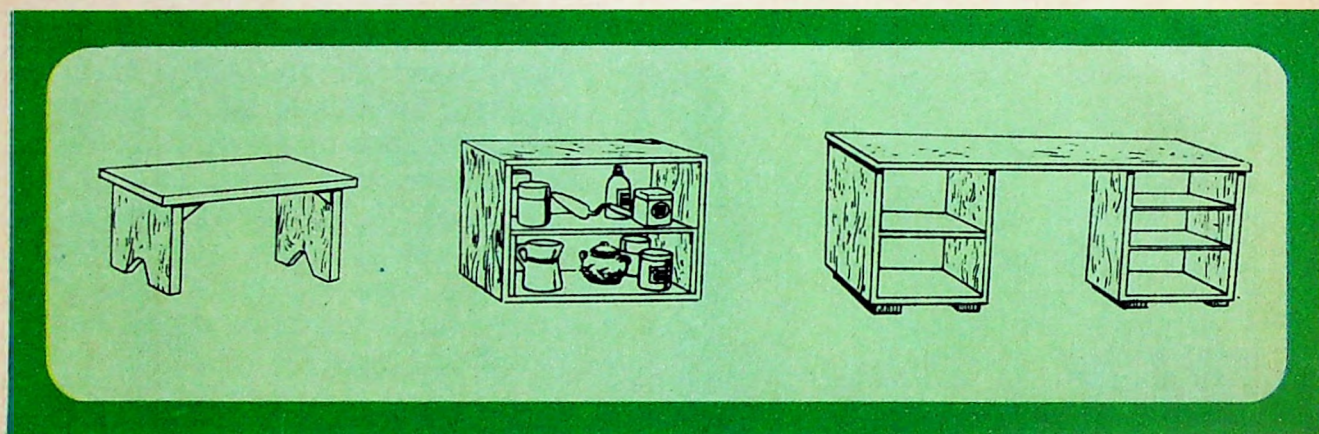
# madeira

Madeira é fácil de arranjar.

Mesmo um pedaço pequeno pode se transformar em um objeto útil.

Com madeira você melhora sua casa. Vive melhor.

Você pode fazer:



Se você tiver um tóco de pau e uma tábua, pode fazer um banco para sentar. Sentar no banco é melhor que sentar no chão.

É mais limpo e é um meio de proteger sua saúde.

Há diferentes espécies de madeira.

Umas são mais duras, outras macias.

Peroba, pinho, jaqueira,

jacarandá, pau-rosa,

gonçalo-alves, ipê,

canela, jequitibá, roxinho,

pau-de-mangue, eucalipto.

Para trabalhar com madeira você precisa:

serrote, lixa, prego, martelo,

verniz, formão, lima, plaina.





Com madeira, pregos, serrotes e outros instrumentos, você pode organizar sua despensa.

A despensa é o lugar onde se armazenam alimentos.

A despensa guarda alimentos que podem estragar.

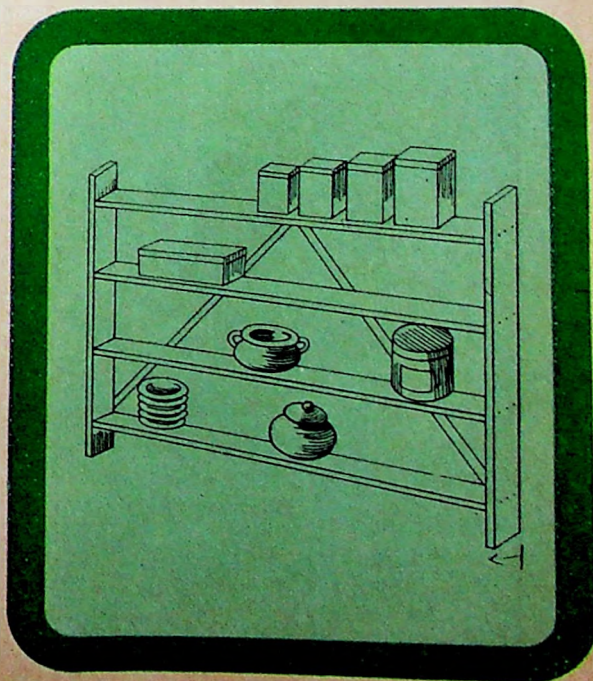
Por isso, precisa:

- de paredes impermeáveis (pelo menos, até um metro e meio de altura);
- de piso cimentado (para estar sempre limpo);
- de janela para ventilação.

### O FUNDAMENTAL NUMA DESPENZA É A ORDEM E A LIMPEZA

Faça as estantes lembrando que:

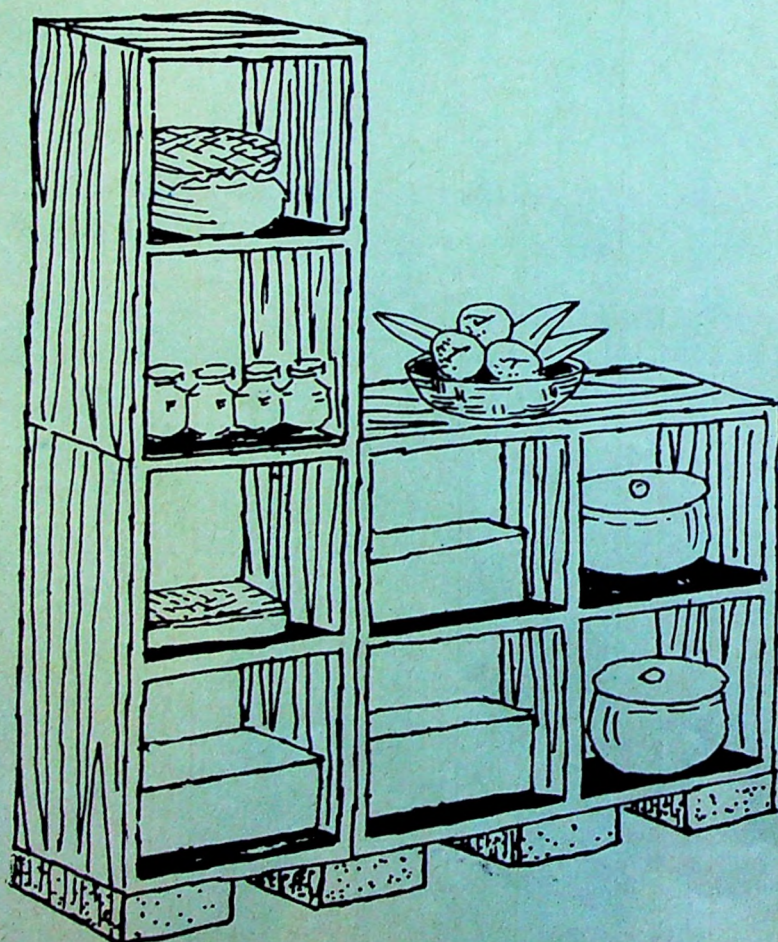
- as prateleiras devem ter diversas alturas;
- a distância entre as prateleiras deve ser de 30 a 50 centímetros;
- a profundidade deve ser de 30 centímetros.





## Não esqueça:

- os alimentos mais delicados merecem uma estante separada;
- os vidros de conservas devem ficar à vista: assim, você vê os que não estão mais em condições de serem consumidos;
- nunca coloque um vidro sobre o outro;
- controle a despensa do modo o mais perfeito possível: a saúde de sua família depende da boa conservação dos alimentos.

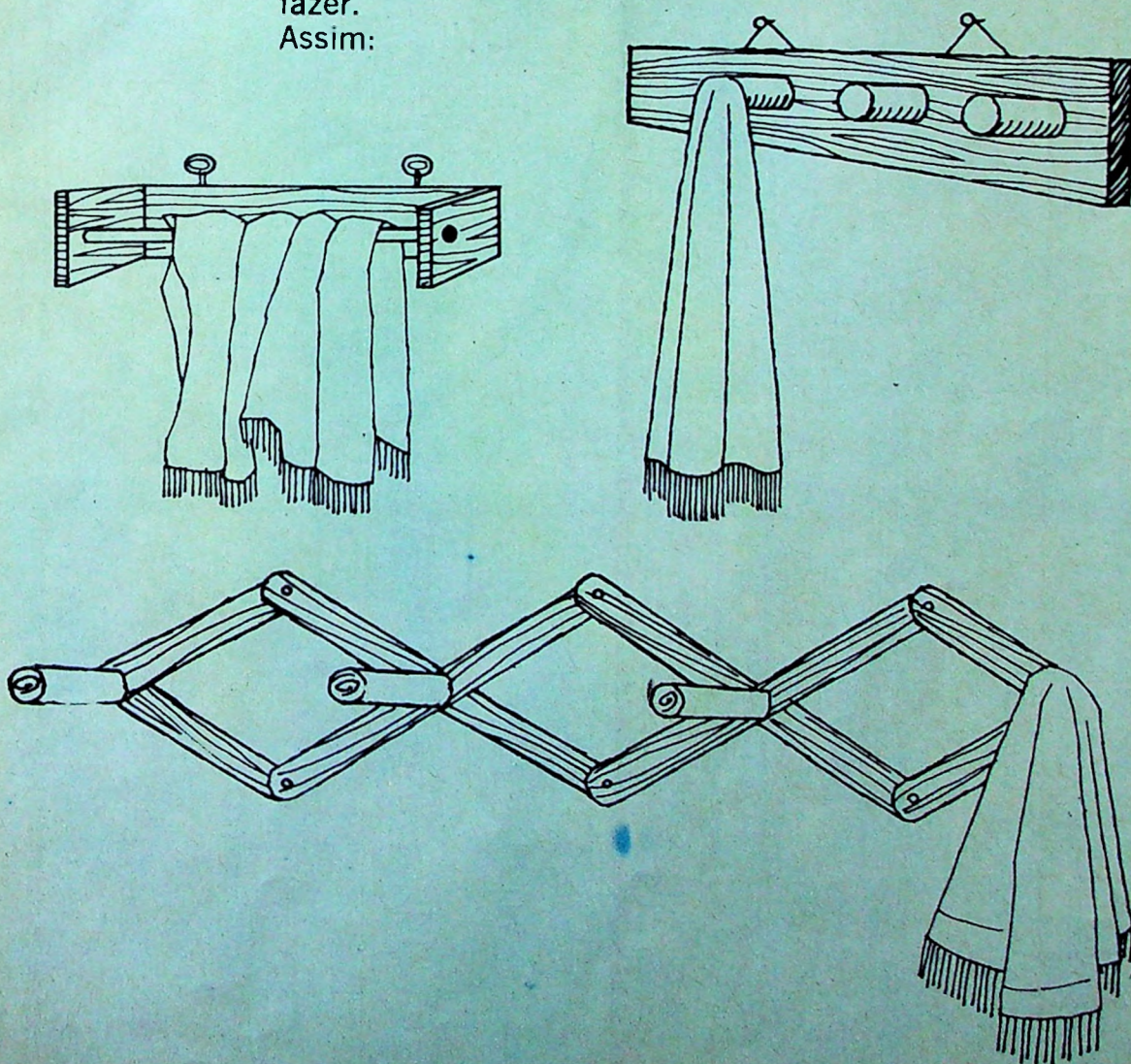




O que pode ficar no alto, não vai mais  
ficar no chão:

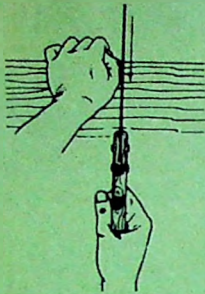
- nem toalhas
- nem roupas
- nem panelas e outros utensílios.

Um cabide ou um toalheiro são fáceis de  
fazer.  
Assim:

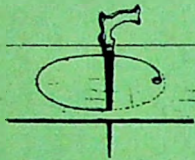




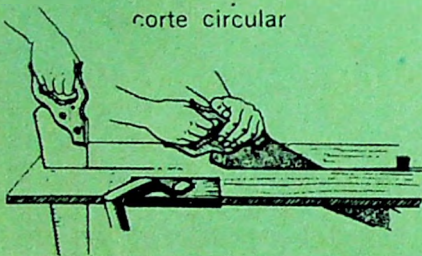
Você sabe usar um serrote? Veja os desenhos



contra as fibras

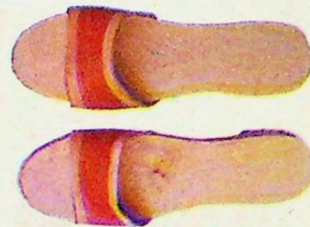


corte circular



pelas fibras

Você não precisa andar descalço. Nem deve. É fácil fazer um tamanco. Para um tamanco, você corta a madeira com o serrote contra as fibras.



Não ande descalço. Proteja seus pés. Proteja sua saúde.

Você pendura muita coisa na parede. Se você quer pendurar um objeto pesado em parede de tijolos, vai precisar de um refôrço que se chama bucha. É fácil colocar. Faça assim:



isto é uma bucha de madeira.



marque o lugar com X



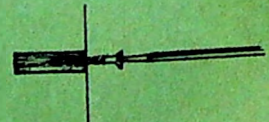
comece a furar no centro do X



faça uma abertura do tamanho da bucha



introduza a bucha e corte a sobra



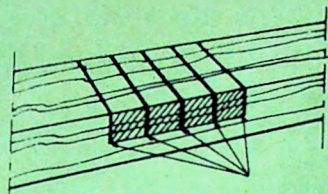
com uma chave de fenda, coloque o parafuso. Está pronto!

E não é só isso...

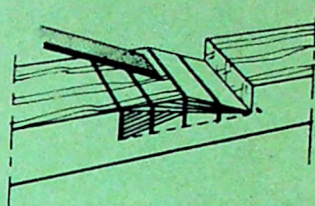
SE VOCE SABE LER E ESCREVER, PODE VOTAR



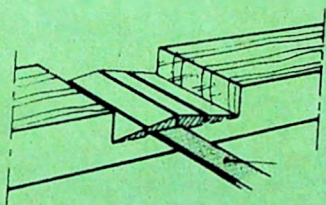
Você pode precisar fazer encaixes:  
numa prateleira  
numa armação de fossa  
numa moldura de janela.  
É assim que se faz um encaixe:



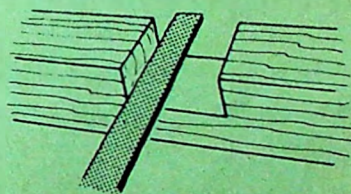
dê diversos  
cortes na madeira



desbaste com  
o formão



os últimos pedaços  
são retirados  
horizontalmente



trabalhe com  
a lima,  
acertando a madeira.

Estas informações foram  
prestadas por um marceneiro.  
Ele faz mesas, camas, cadeiras,  
bancos, armários, prateleiras.  
Desenha, corta, faz os encaixes,  
arma e lustra os móveis. A fábrica de  
móveis tem o nome de  
marcenaria. Você pode aprender  
este ofício numa escola  
ou no próprio local de trabalho.

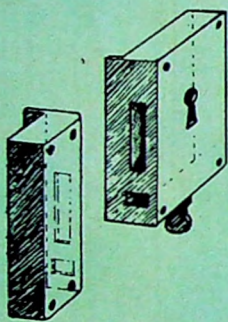




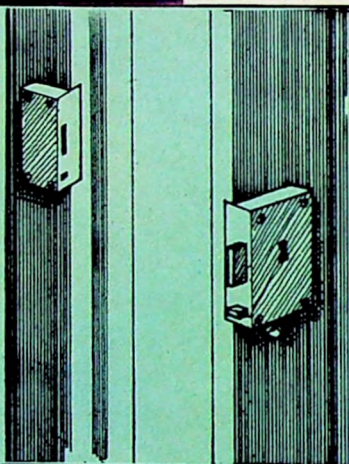


Abra as janelas de sua casa pela manhã. Deixe entrar o ar puro. O sol. **Renove o ar de sua casa.** Assim, você e os seus viverão melhor.

Sua casa tem janelas e portas. Portas e janelas também são proteção. **É melhor ter portas e janelas de madeira que apenas um pano pendurado.** As trancas, os trincos e fechaduras dão maior proteção. Você pode instalar uma fechadura. Veja:

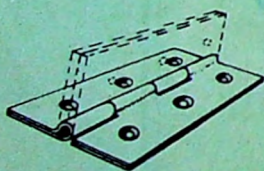


desbaste o local em que vai ser colocada

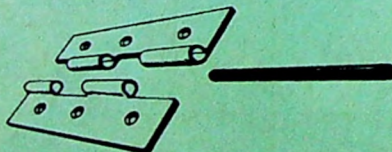


não se pode esquecer do lugar onde a chave vai correr

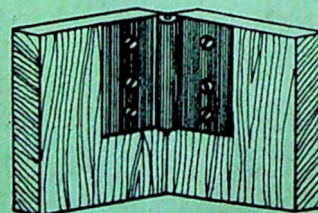
Colocar uma dobradiça é mais fácil:



movimento



o pino entra nos cilindros



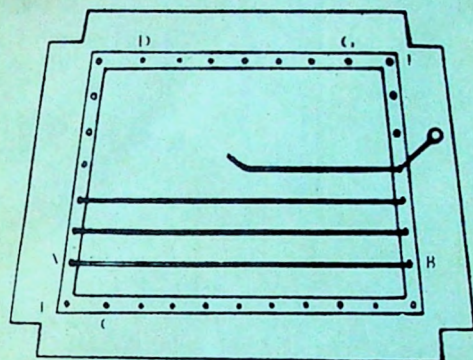
dobradiça colocada

Você pode usar dobradiças feitas de couro e pregos. Casa mais protegida garante você.

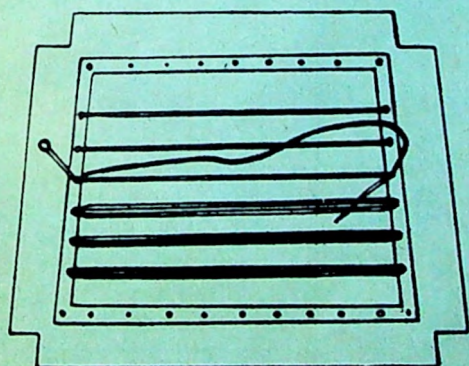


Fazemos bancos e cadeiras de madeira. Só de madeira. Ou com assento estofado, macio. Com tiras de couro, entrelaçadas. Ou usando palhinha, que faz a cadeira ficar mais leve e arejada.

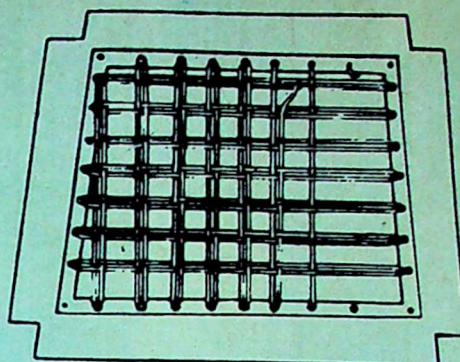
Para empalhar, faça assim:



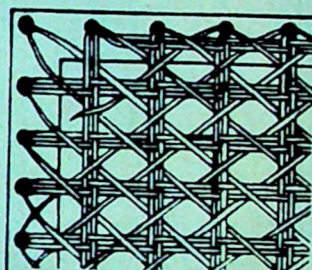
um fio



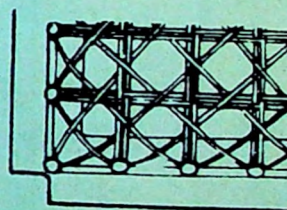
duas fileiras



dois fios



por fim, em diagonal



acabamento



É assim que se faz o acabamento.

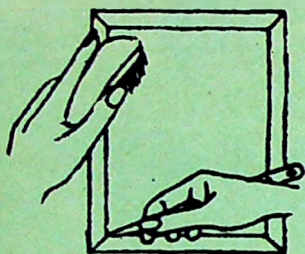
Móveis merecem cuidado.  
Devem estar sempre perfeitos.  
Você deve cuidar deles.

**É melhor ter um pequeno trabalho  
consertando os móveis do que ficar sem eles.**

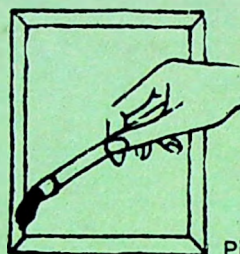
**Sabendo trabalhar com vime,  
você conserta suas cadeiras usadas.**



Você pode trocar um vidro quebrado.  
Vidro quebrado é perigoso.  
Corta você. **É melhor trocar um  
vidro quebrado que arriscar sua vida  
e da sua família.**

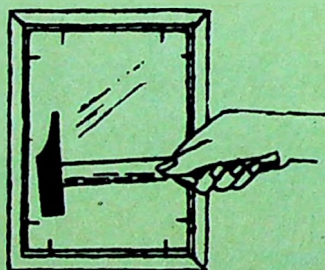


Retire o vidro do encaixe  
ou moldura

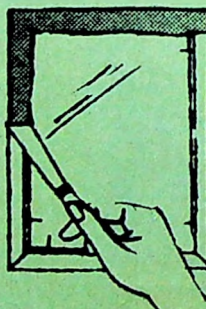


Pincele o encaixe ou  
moldura com óleo e um  
pouco de terebintina

Atenção: o vidro deve ser menor  
2 a 3 milímetros que o encaixe ou moldura.



coloque o vidro, fixando  
com pregos



cubra as bordas com  
massa de vidraceiro ou  
com ripa bem fina de  
madeira



João Pereira.  
Francisco Neves.  
Um é empalhador. O outro,  
vidraceiro.  
Se tiver alguma dúvida,  
procure o empalhador e o  
vidraceiro.  
Eles ajudarão a você.





# Madeira

# Pedra

# Cimento

Você já conhece a madeira.  
Sabe o que é pedra, areia.

Do cimento, vai precisar muitas vezes:

- para levantar paredes;
- para cobrir o piso;
- para fazer um muro;
- para colocar uma laje.

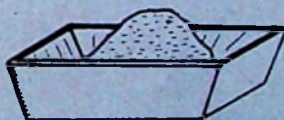
Paredes: 1 parte de cimento,  
8 de areia, água.

Piso: 1 parte de cimento, 5 de areia, água.

Muro: 1 parte de cimento,  
3 de areia, água.

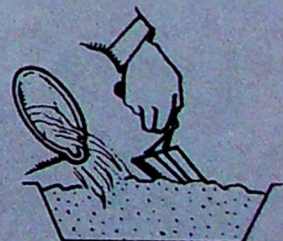
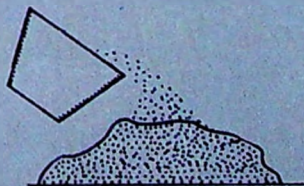
Laje: 1 parte de cimento, 3 de areia,  
4 de pedras, água.

O cimento quase  
não é usado sozinho.  
Há diversas  
misturas. Uma só de  
cimento e água.  
É aguada de  
cimento. Serve para  
revestir as paredes  
do banheiro.



● deve ficar uma massa  
consistente

Outra é argamassa,  
que se faz com  
1 parte de cimento,  
2 de areia e água.



● areia

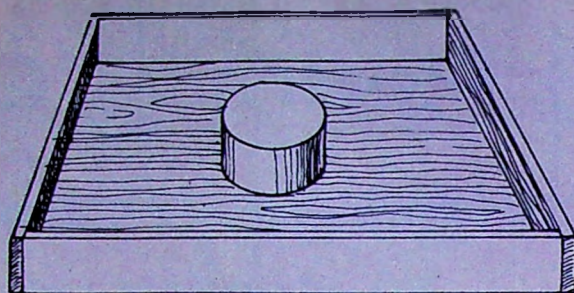
● areia e cimento

● coloque pouca água.

Sua casa pode ser de chão batido.  
Mas chão coberto de cimento é bem melhor.  
Ou com placas, pedaços feitos com  
argamassa. **É melhor pisar em chão coberto  
que na terra.**



Você pode fazer placas de cimento para o piso usando fôrmas de madeira:



Para fazer o buraco da laje da latrina, pregue um cilindro de 20 centímetros de diâmetro no centro da fôrma.

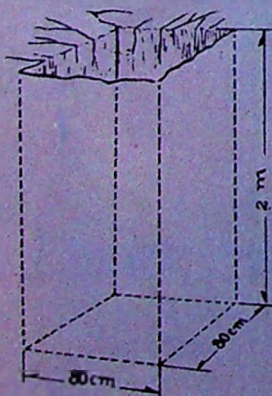
Fazer uma laje é fácil.  
Prepare moldes de madeira como no exemplo acima.  
Você vai usar uma laje na sua fossa ou latrina.

As fezes precisam ser eliminadas.  
Ficando no chão, são um perigo para você.  
Proteja sua saúde e dos seus construindo uma latrina. **É melhor ter latrina que arriscar sua saúde.**

Com a latrina, você evita o amarelão, o tifo, a diarreia e outras doenças.

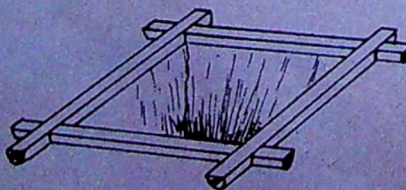
Faça uma latrina, assim:

● abra um buraco de 2 metros de fundo e 80 cm de cada lado



● forre o buraco com tijolo ou, pelo menos, com madeira.

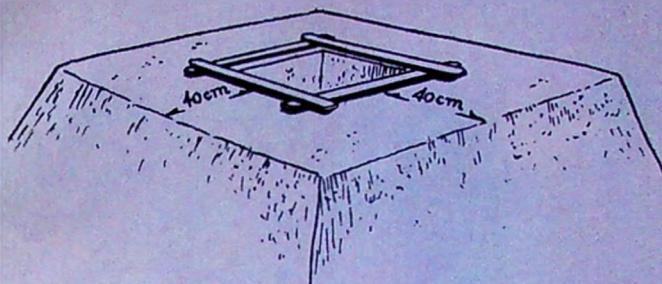
● use madeira ou tijolo para cobrir o buraco



Quando houver cacimba, a fossa deve ficar bem distante e em terreno mais baixo.



- proteja a base com terra socada



- coloque a laje; observe a abertura; a laje deve ter 1 metro de lado



Não esqueça:

- o terreno deve ser sêco; ● cubra sempre a abertura; ● jogue, de vez em quando, cal, cinza ou óleo queimado no buraco;
- mantenha tudo limpo, sempre;
- troque o lugar da latrina, quando estiver quase cheia; ● cubra a antiga com cal, pedras, terra, areia; ● marque o local.

Veja os tijolos.  
Não é difícil fazer tijolos.  
Tijolos são úteis.

Tijolos ajudam  
você a viver  
melhor, protegendo  
sua vida, sua saúde.

Você pode fazer seu  
tijolo, usando barro  
misturado com palha ou  
estêrco sêco e moído e  
secado ao sol.



**GUARDE SEUS DOCUMENTOS EM LUGAR SEGURO**



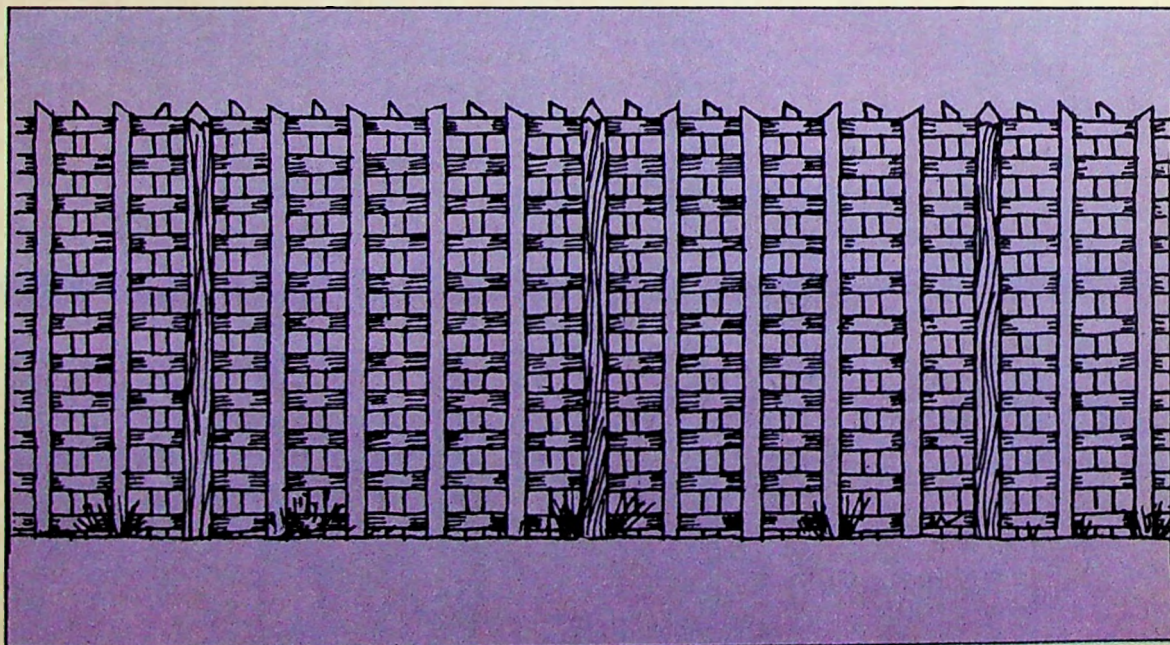
Com taquara  
ou bambu, você  
pode fazer um muro  
para cercar sua casa.

### Como erguer o muro:

- 1 — escave a terra, onde vai colocar os paus para sustentar o muro;
  - 2 — coloque os paus de sustentação;
  - 3 — faça o muro com taquara ou bambu, entrelaçados.
- Você pode usar pregos e martelo para melhor acabamento.

#### MATERIAL

- martelo
- pregos
- bambu ou taquara

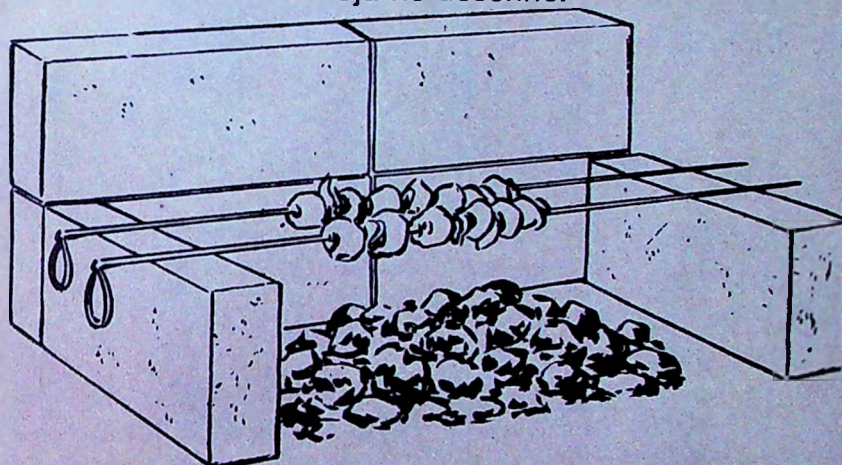


O muro protege sua  
casa de muitas coisas.



## Todos devem comer juntos

Você pode fazer uma churrasqueira no quintal,  
junto ao muro.  
Junte tijolos, argamassa.  
Veja no desenho.



Cave no chão para colocar o carvão.  
Os espetos podem ser pedaços de bambu.  
É só enfiar os pedaços de carne,  
acender o fogo. Bom apetite!  
É bom para a família ter momentos de união,  
descanso e diversão.

João Souza é pedreiro.  
Constrói casas, faz consertos.  
Quando, no lugar em que trabalha, não há  
cimento, usa saibro misturado com  
palha fininha ou estêrco sêco e moído.  
Com cimento, areia e água faz  
lajes de fossa e chão para a cozinha.





# Comida

Gostamos de comer.  
Precisamos comer para conservar a saúde. Devemos saber aproveitar os produtos do lugar em que vivemos. Frutas, verduras, legumes, leite, ovos, queijo, carnes diferentes.  
**NÃO É QUANTO COMEMOS O QUE IMPORTA, MAS O QUE COMEMOS.**

Lave suas panelas e deixe secar ao sol, se puder.  
Evite guardar alimentos em latas. Podem ficar estragados.  
Procure um lugar fresco para guardar sobras.  
Não esqueça: carne seca (ou de sol) se guarda pendurada.

## Sobras de comida

Saiba aproveitar a comida que sobrou.

Há muitas formas de transformar em novos pratos gostosos o que restou de uma refeição.

**Veja as sugestões. Experimente. Aproveite sua experiência de cozinha para fazer render mais seu dinheiro.**

**Sobras de carne** — você pode fazer bolinhos, macarronada com molho, pastéis, bolinho de batata recheado com carne, carne desfiada.

**Sobras de galinha** — você pode desfiar e fazer empadinhas, salada, sanduíches ou misturar com arroz.

**Sobras de arroz** — você pode fazer bolinhos e salada.

**Sobras de peixe** — você pode fazer salada, fritadas.

**Sobras de legumes** — você pode fazer saladas, cremes, recheios diversos.

**Sobras de feijão** — você pode fazer tutu e sopa enriquecida com massas.

Aproveitando as sobras de comida, você faz com que muitos cruzeiros sejam poupados.

E lembre: os restos de comida que ficam nos pratos podem ser reunidos e dados aos animais.

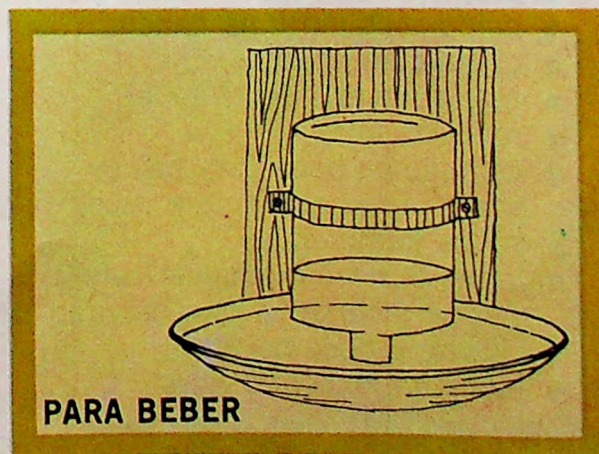
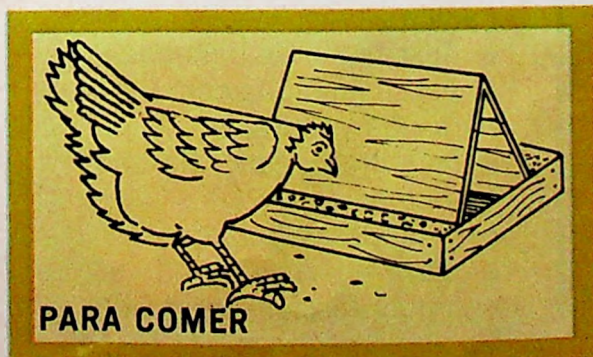


Você talvez goste e até crie animais.  
Mas lembre:  
animais (galinhas, patos,  
perus, coelhos, porcos) devem  
ter um lugar para eles, longe de casa,  
em um cercado ou viveiro.



Animais não devem entrar em sua casa!

Bicho merece cuidado.  
Precisa comer e beber.  
Com um pouco de trabalho,  
você pode melhorar as condições  
do seu viveiro ou cercado.



**COM MADEIRA, VOCÊ MELHORA SUA CASA**



# Frutas



Coma suas frutas preferidas durante o ano inteiro, mesmo que não estejam no seu tempo.

Frutas, temos muitas. Podem ser aproveitadas de diversas maneiras: cremes, saladas, geléias, compotas. Fazer compotas é fácil. É preciso não esquecer de esterilizar os vidros para que elas não estraguem!

## COMO ESTERILIZAR

- lave bem os vidros;
- coloque-os em uma panela;
- cubra com água;
- leve ao fogo e deixe ferver;
- retire do fogo;
- coloque de boca para baixo, sobre um pano limpo e seco;
- seque totalmente;
- tenha o mesmo cuidado com a tampa e talheres que servirão para colocar o doce no vidro;
- feche muito bem o vidro.

## COMPOTA DE BANANA

Você vai precisar:  
bananas-prata, pequenas e perfeitas, açúcar, água e limão.

Faça assim:

- descasque as bananas;
- passe em água com limão, para não escurecer;
- faça uma calda rala com água e açúcar;
- coloque as bananas;
- deixe em fogo brando até as bananas ficarem vermelhas.



# Cuidado com o lixo



**LIVRE-SE DO LIXO.  
É MELHOR TER UM  
POUCO DE TRABALHO QUE  
FICAR DOENTE!**

O lixo atrai moscas,  
baratas, ratos. Eles transmitem  
várias doenças.

## **GUARDE EM VASILHA**

- com tampa;
- colocada em lugar alto;
- sempre lavada e desinfetada.

## **FAÇA ADUBO**

- jogue o lixo em buraco fundo,  
na terra;
- cubra com cal;
- cubra com terra;
- retire três meses depois.

## **CUIDANDO DO LIXO, VOCÊ PROTEGE SUA SAÚDE**

Na sua casa não deve haver ra-  
tos, baratas, moscas, percevejos,  
lacraias.

Muitos bichos nocivos gostam de vi-  
ver em buracos.

Se em sua casa aparecer um buraco,  
tape com argamassa.

Bicho rejeita casa caiada.

Caiando a casa de vez em quando,  
você protege sua família.

Água empoçada no quintal  
pode virar viveiro de mosquitos.

Seque as poças.

Ponha creolina em tôdas elas.

Adeus mosquitos.

Adeus doenças.





# Comer bem, viver melhor

Quem trabalha, gasta energia.  
Precisa comer o que dá fôrça para o trabalho.  
Quase tudo se pode conseguir em casa.  
Aproveitando a terra. Fazendo uma horta.  
A horta dá muita coisa para comer:

repólho  
couve  
alface  
quiabo  
maxixe

cenoura  
cebola  
nabo  
feijão  
chuchu

pepino  
tomate  
pimentão  
abóbora  
soja

Para fazer a horta é preciso:

enxada

adubos

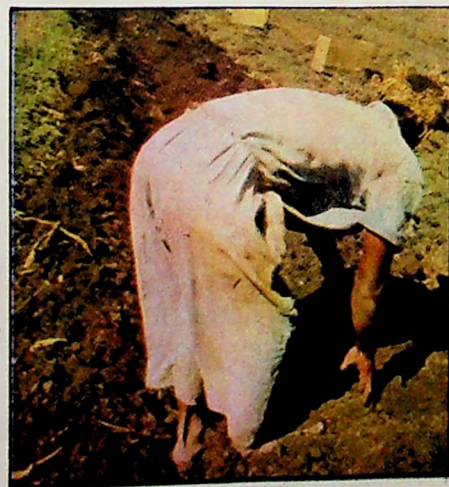
sementes



## Terra bem cuidada

Terra pode ficar cansada.  
Produzir menos.  
Isso acontece quando se planta por muitos  
anos seguidos.  
Nesta hora ela precisa de adubo.  
Faça uma estrumeira:

- misture estêrco com terra, longe de casa;
- molhe todos os dias (25 dias);
- use 20 quilos dêste adubo para cada canteiro da horta.



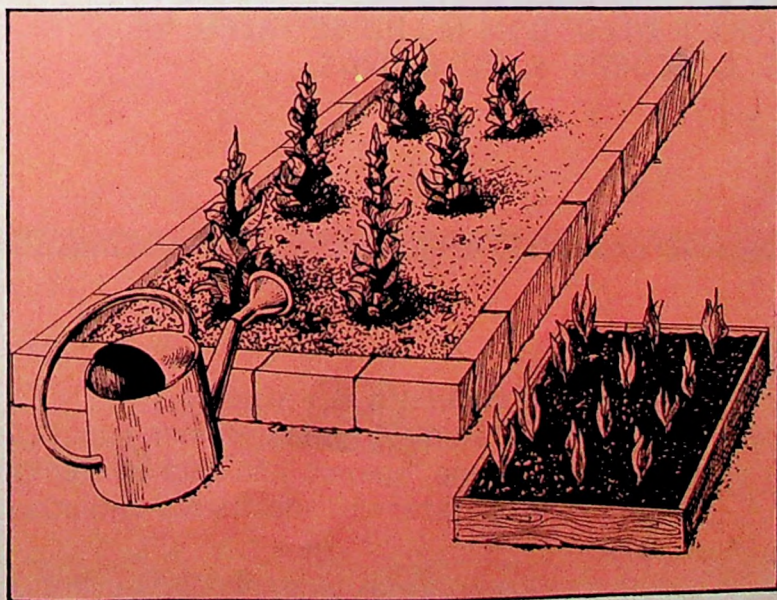


# Semente

Semente vai para a terra pela  
mão do agricultor. Ou pela mão do jardineiro.  
Ou pela mão do horticultor.  
Sementes viram árvores, frutas, legumes,  
verduras, flôres. Plantando, você  
garante uma nova fonte de alimentos para sua família.

**Mais vale aproveitar seu pedaço  
de terra que deixá-lo entregue ao mato. Cuide da  
terra e colha seus frutos.**

Comece pelo canteiro, se tem terra  
em seu quintal. Prepare o terreno, primeiro,  
arrancando o capim e afofando a terra.  
Cuide da terra. Coloque adubo. Há vários tipos  
de adubo. Evite a queimada. Proteja as  
bordas do canteiro com madeira  
ou tijolos, para que a terra não se  
espalhe, com a ação das águas. Coloque as  
mudas depois de crescidinhas. Cuide  
das plantas: regue, retire o mato que invade a terra.



Ari tem uma horta.  
Come e vende suas hortaliças.  
Para começar sua horta,  
basta fazer uma sementeira.  
Igual ao desenho ao lado.  
Coma o que você mesmo plantou.



# Milho

# Mandioca

O milho deve estar sempre na mesa de quem quer ter saúde.

O milho verde tem ferro, fósforo e cálcio.

São muito importantes para a saúde: melhoram o sangue, ossos, dentes, nervos e músculos.

O milho sêco perde isso tudo. Mas fica com as vitaminas, que também são boas para a saúde, e mais o açúcar.

O milho amarelo tem vitamina **A**.

Ela é indispensável ao crescimento, à saúde dos olhos e da pele.



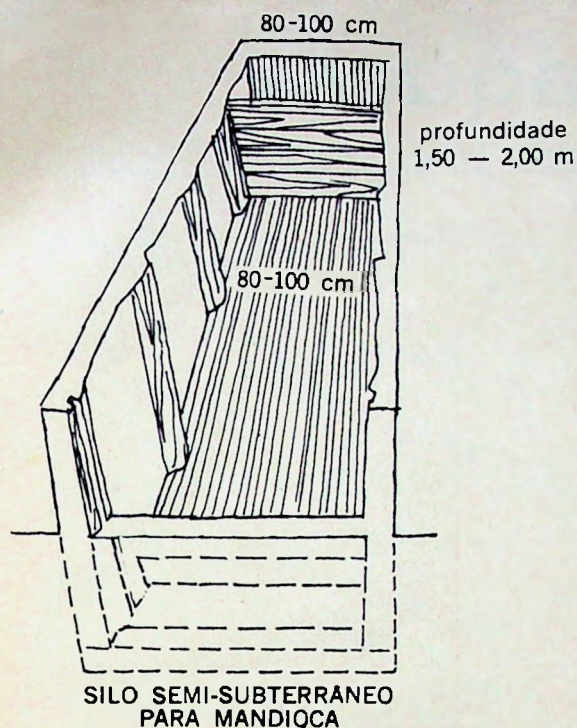
**COMA MILHO. MILHO VERDE,  
CANJICA, MAISENA E ÓLEO. COM MILHO SE FAZEM  
PRATOS GOSTOSOS E NUTRITIVOS**

Mandioca é fácil de plantar.  
É boa para comer. Cozida ou como  
farinha.  
É preciso saber aproveitar

a mandioca que sobra.  
Os animais podem comer mandioca  
mesmo quando não está no tempo.  
É só fazer um silo para mandioca.

**TOME BANHO TODOS OS DIAS**





- os silos, em geral, são feitos dentro do chão;
- o comprimento vai depender da quantidade da mandioca;
- você pode construir vários silos, um ao lado do outro, no estábulo ou mesmo na pocilga.

A mandioca guardada nos silos é usada, aos poucos, para os animais. Veja a tabela:

| retirada diária<br>em quilogramas | área ocupada |
|-----------------------------------|--------------|
| 50                                | 70 × 70 cm   |
| 75                                | 100 × 75 cm  |
| 100                               | 100 × 100 cm |
| 150                               | 100 × 150 cm |
| 250                               | 160 × 150 cm |

**A silagem da mandioca  
permite desocupar a lavoura  
para novos plantios**



# Paioi de taquara

- deve ser construído perto da casa para ser melhor vigiado;
- deve ter boa ventilação;
- deve ser construído em local seco e que não sofra a ação das chuvas pesadas;



● se o que nêie se guardar fôr destinado às galinhas, gado e porcos, deve ser construído perto do galinhei-

ro, estábulo ou pocilga;

● podendo, use tela em vez de taquara.

**PARA A CONSTRUÇÃO DE UM PAIOL  
BASTAM QUATRO HOMENS, TRABALHANDO  
DURANTE SEIS HORAS**



# Cuidados com o trator



- a roupa utilizada pelo operador deve ser relativamente ajustada ao corpo;
- não permitir que pessoa alguma viaje na barra de tração ou no engate de implemento: o trator não é veículo de transporte;
- manejar o trator a baixa velocidade sobre terreno de superfície irregular;
- manter sempre o trator com a alavanca de mudança engatada ao descer uma ladeira;
- nunca abastecer o trator com combustível quando o motor estiver funcionando;
- nunca abrir o bujão de abastecimento do radiador quando quente, para evitar queimaduras;
- nunca pôr em funcionamento um motor em lugar fechado, pois o gás de escape é venenoso;
- certificar-se de que não há obstáculo algum ao movimentar o trator (inclusive pessoas).



# Roupa

A roupa protege nosso corpo.  
Deve ser leve, no calor.  
Pesada, no frio.  
Roupa deve estar  
sempre limpa.  
Lavar roupa parece fácil.  
Você sabe responder  
a estas perguntas?

- Deve-se molhar roupas manchadas de sangue em água quente ou em fria?
- Como remover manchas?
- Como lavar roupas de cores diferentes?
- Como conservar a cor das roupas?



Roupas merecem  
cuidado. Protegem nossa saúde.



É assim que você  
vai conseguir tirar as manchas.

De sangue: com água fria.

De leite: com água morna.

De tinta: esfregando com sal e  
vinagre.

De chá, café, frutas: deixe  
correr em cima um fio de  
água quente.

De gorduras: coloque talco sôbre  
a mancha, até que ela  
desapareça. Depois escove com  
escôva de roupas.

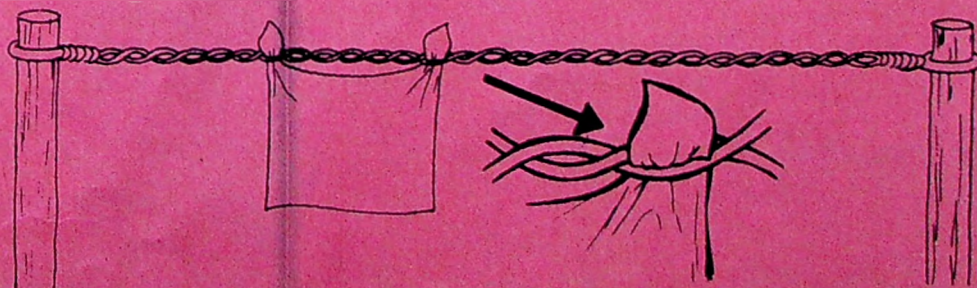
**Por mais simples  
que seja sua roupa  
consERVE-a limpa.**



### **Geléia de sabão**

● guarde as sobras de sabão; ● pique  
ou raspe dentro da bacia e cubra  
com água fervendo; ● leve ao fogo,  
mexendo até dissolver. Isso chama-  
se geléia de sabão; ● coloque em  
um depósito e, quando esfriar, utilize  
para limpeza da cozinha.

Improvise sua  
corda sem  
precisar de grampos!





## Como se lava roupa:

• misture sabão à água até formar espuma • lave cada peça em separado • enxágüe • para fixar a côr, ponha sal • bote goma nas peças que precisarem • seque na sombra, as roupas de côr; no sol, as brancas • use seguradores ou corda torcida • não guarde roupa úmida.



Maria, lavadeira,  
ensinou como  
se lava roupa e  
se aproveitam sobras de sabão.

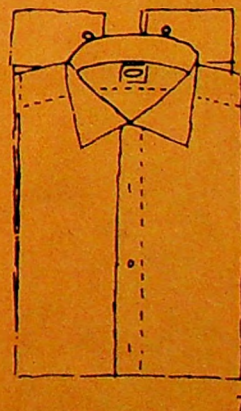
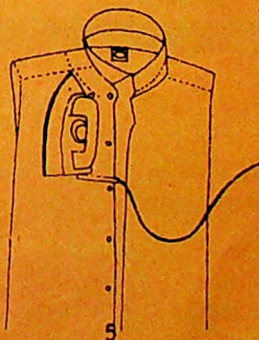
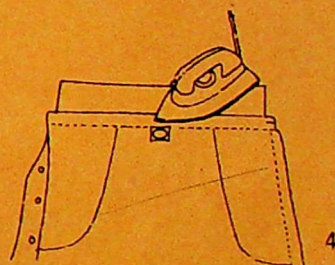
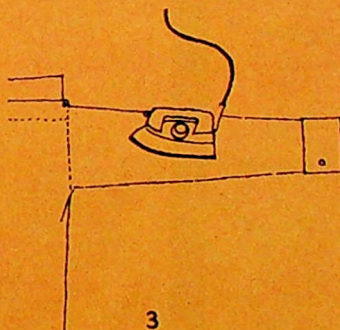
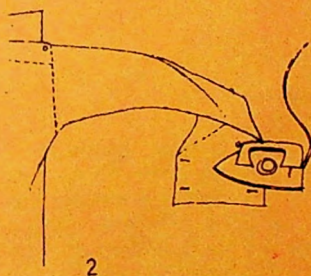
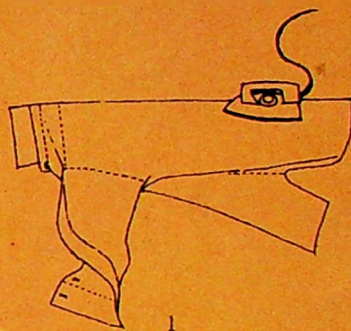




# Camisa

A camisa pode já estar bem usada.  
Mas, passada com cuidado,  
parecerá nova.  
É só seguir êstes passos:

- 1 — passe as partes lisas;
- 2 — passe os punhos;
- 3 — passe as mangas;
- 4 — passe o colarinho;
- 5 — torne a passar o peito da camisa;
- 6 — dobre primeiro as mangas;
- 7 — camisa bem dobrada é assim...



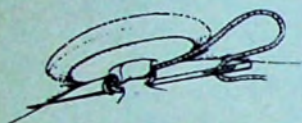
Se a roupa tiver um defeito, não o aumente ao passar.



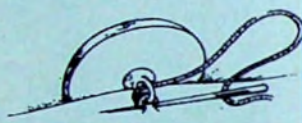
# Consertando a roupa



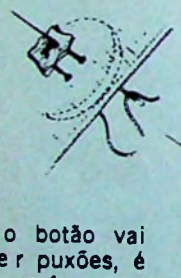
- botões de dois e quatro furos



botão com alça metálica



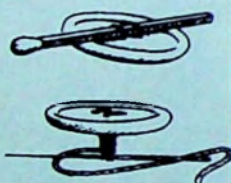
- botão sem furo, preso por baixo



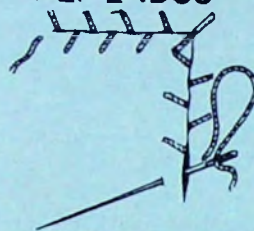
- se o botão vai sofrer puxões, é melhor reforçar o pano onde vai ser cosido como o desenho está mostrando.



- é assim que se pode fazer uma alça para botões com furos, com o auxílio de um fósforo.

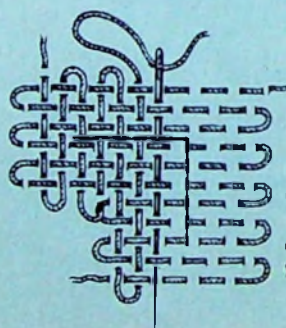
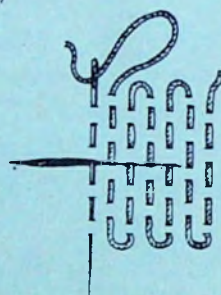


## REMENDOS



- aproxime as bordas do pano e remende como mostra o desenho.

- este remendo reforça o tecido rasgado em fenda.



- faça primeiro o remendo no sentido do fio e depois torne a fazer o remendo em sentido contrário.



Maria Célia é costureira. Ela deu os moldes dos vestidos. E lembrou, ainda, de ensinar como pregar bem um botão e fazer um remendo. Parece pouco, mas não há nada mais feio que ver roupa mal cuidada, sem botões e rasgada.

**Roupa, mesmo velha, merece atenção.**



# Corte e costure

## MODÉLO 1

O VESTIDO VERMELHO:

tamanho — 6 anos

tecido — diagonal (ou outro, a gosto)

metragem — 1,10m com 0,90 de largura.

FRENTE — cortar duas vezes;

COSTAS — cortar uma vez em fazenda dobrada pelo meio das costas;

MANGA — cortar duas vezes; franzir de leve a parte de cima da manga antes de colocar na cava;

GOLA — cortar duas vezes em fazenda dobrada pelo meio das costas;

CINTO — cortar duas vezes em fazenda dobrada;

PASSADOR — cortar oito vezes.



## MODÉLO 2

O VESTIDO AZUL:

tamanho — 4 anos

tecido — encorpado

metragem — 1,10m com 0,90 de largura.

FRENTE — (lado esquerdo) — cortar 1 vez;

FRENTE — (lado direito) — cortar 1 vez;

COSTAS — cortar uma vez em fazenda dobrada pelo meio das costas;

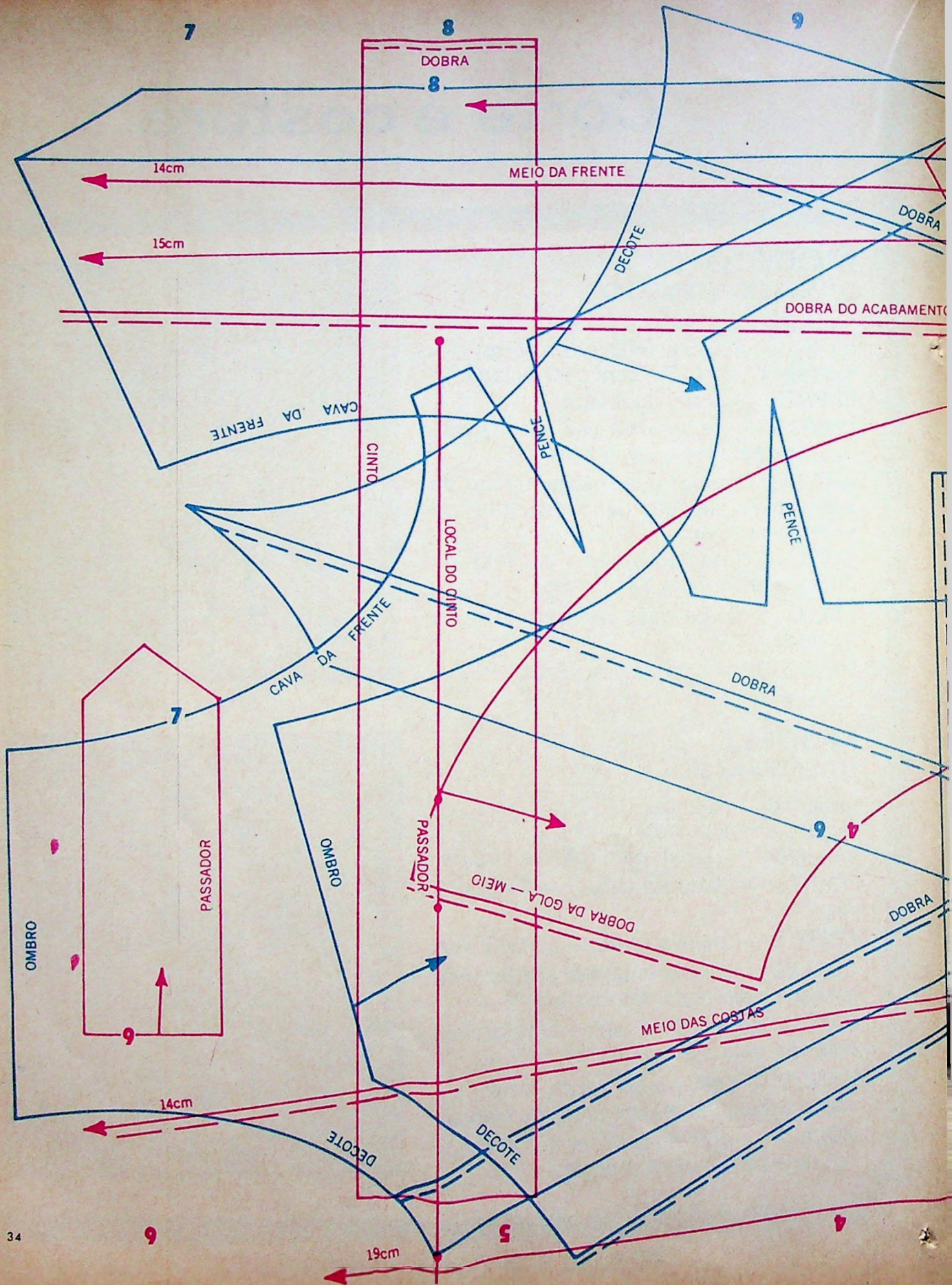
SAIA — cortar duas vezes em fazenda dobrada pelo meio da frente;

MANGA — cortar duas vezes; franzir de leve a cabeça da manga antes de colocar;

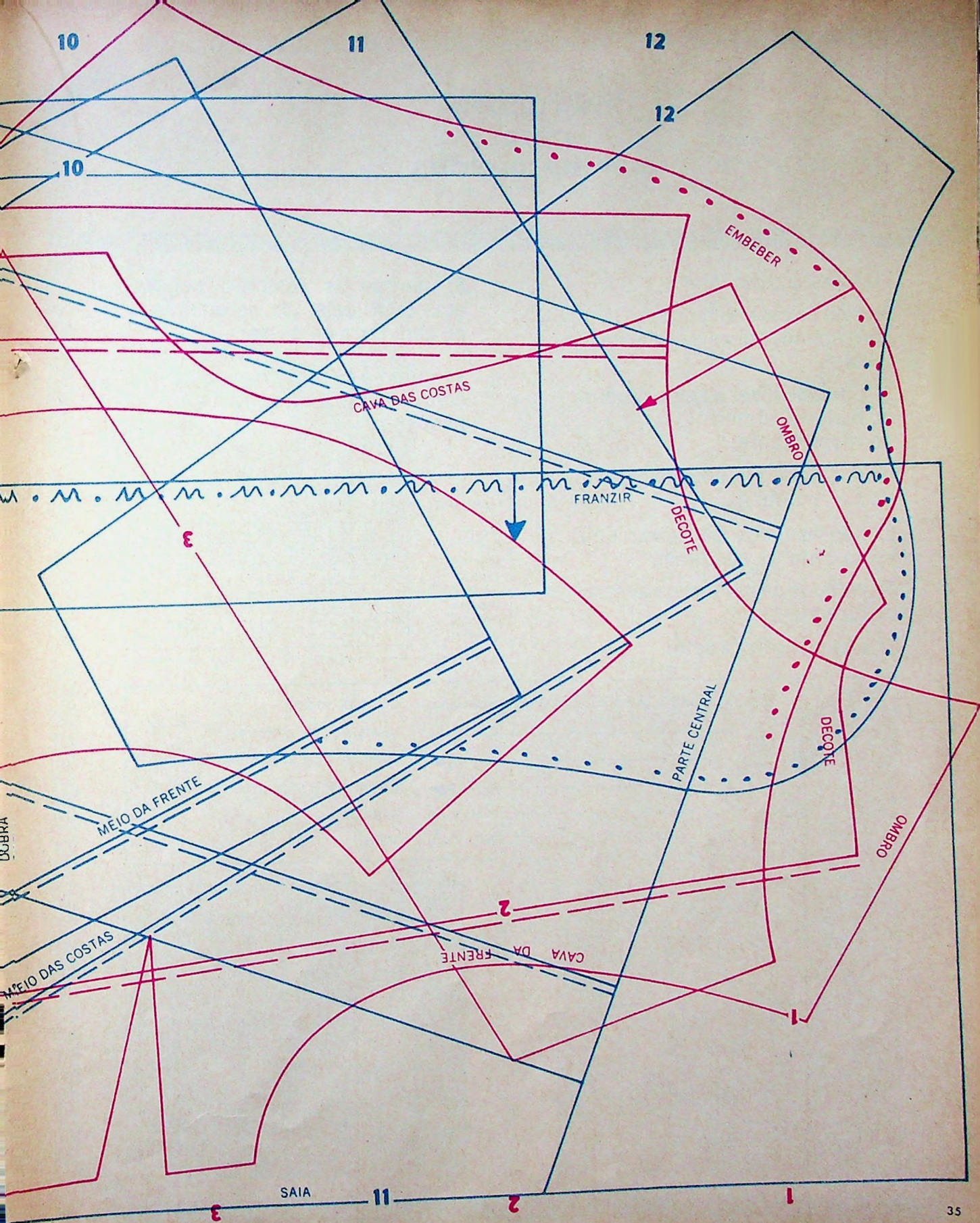
GOLA — cortar duas vezes em fazenda dobrada pelo meio das costas.













# Instruções para usar os moldes

- 1) escolha o modelo;
- 2) veja se está no tamanho correspondente ao da criança (na tabela);
- 3) para localizar a peça, procure no molde o número correspondente;
- 4) decalque o molde em papel (jornal, manteiga);
- 5) não esqueça de deixar uma sobra para as costuras;
- 6) coloque os moldes no avesso da fazenda;
- 7) observe o fio (a seta);

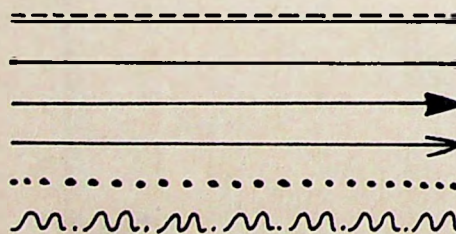
8) marque as costuras, pences, etc., com lápis, giz de alfaite ou com ferro de passar;

9) numere as peças de acordo com os moldes em tamanho pequeno.

TABELA DE MEDIDAS

| idade                | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| busto                | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 |
| cintura              | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 64 | 65 | 66 | 66 | 68 |
| quadril              | 54 | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 | 78 | 82 | 84 | 88 |
| comprimento do corpo | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29 | 30 | 32 | 34 | 35 | 38 | 39 | 40 |
| comp. manga          | 23 | 26 | 30 | 34 | 36 | 38 | 42 | 44 | 46 | 48 | 49 | 50 | 52 | 54 |
| comp. calça          | 44 | 48 | 53 | 57 | 62 | 67 | 70 | 74 | 77 | 80 | 83 | 87 | 90 | 94 |
| comp. ombro          | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 |

ATENÇÃO!



dobra do tecido

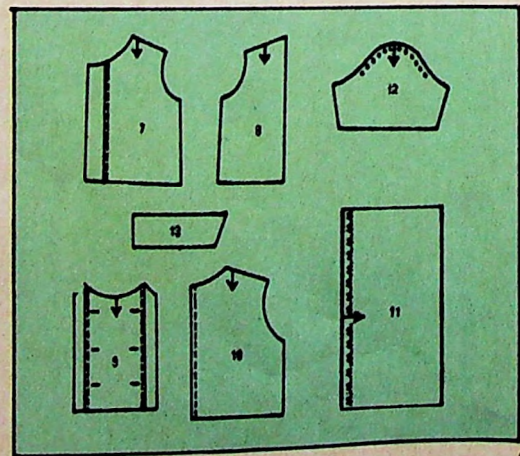
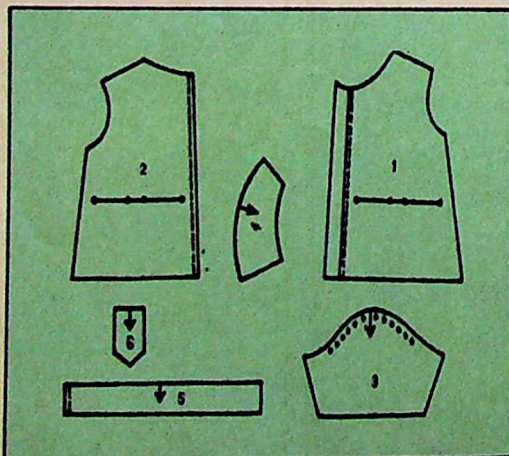
casas, bolsos, cintos etc.

aumento do comprimento da peça

fio em que a peça deve ser cortada

embeber

franzir





# Luz

Luz vem do sol. É luz natural.  
Quando anoitece, precisamos de outro tipo de luz, artificial: da vela, do lampião, da lâmpada. Você pode fazer com que a luz renda melhor. Veja como o lampião pode não soltar fumaça:



- cuidado com a torcida;
- observe sempre a quantidade de querosene;
- regule a luz conforme a necessidade.

**Trocar um fusível é mais fácil que trocar uma lâmpada.**

**CUIDADO:**

Antes de trocar o fusível, veja se desligou a chave geral. Troque o fusível. Religue a chave.



Se você tem luz elétrica, pode fazer pequenos consertos e instalações.

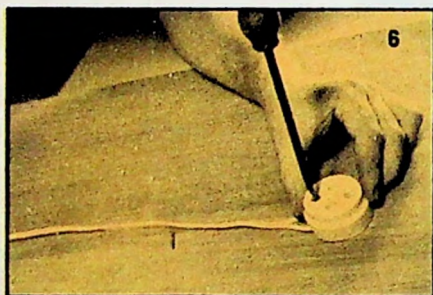
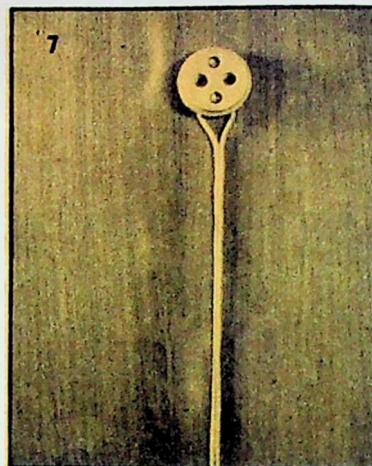


- Para lidar com eletricidade, você precisa:
  - fios
  - fita isolante
- chave de parafuso
- alicate
- martelo.



É fácil  
instalar uma nova tomada.

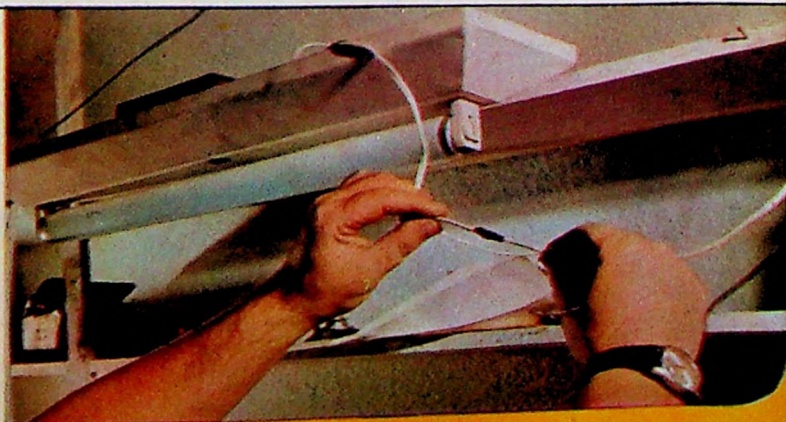
Faça assim:



- 1 — Separe as pontas do fio.
- 2 — Desencape 2 centímetros em cada ponta, com cuidado para não partir os fios finos.
- 3 — Torça os fios cuidadosamente.
- 4 — Com a ponta do alicate, faça um pequeno laço em cada ponta do fio.
- 5 — Prenda cada ponta do fio (laço) nos parafusos da base da tomada. (Cuidado: um fio desencapado não pode encostar no outro).
- 6 — Prenda a tomada, com parafusos, no local desejado.
- 7 — Depois de devidamente ligada a outra extremidade do fio à corrente elétrica, você tem uma nova tomada.

**Cuidado com fios desencapados!**  
Ao unir dois fios use fita isolante. Você pode até morrer se tocar num fio desencapado que estiver levando eletricidade.  
Não toque no fio com a mão molhada.

Veja como se isola um fio:

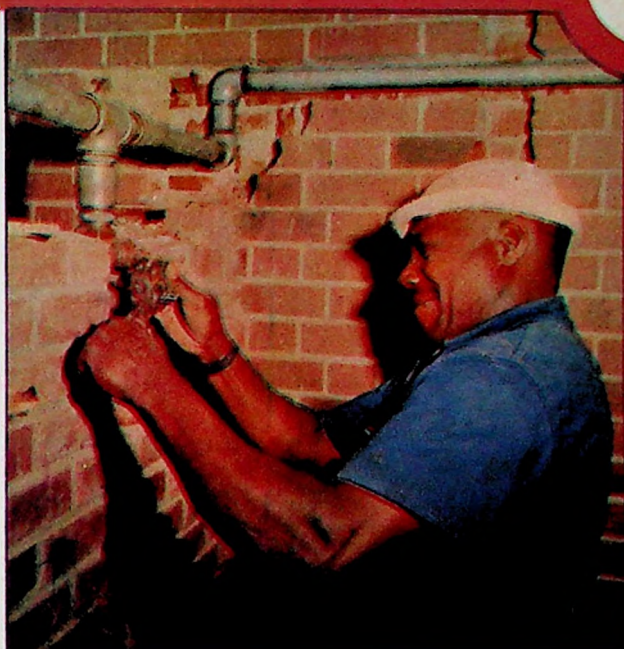




# Água

Água corrente não é luxo.  
Sem chuveiro, tanque, pias,  
não há higiene.

Os canos levam água  
para sua casa. Quase  
sempre são de chumbo.  
Mas você pode também  
fazer, com habilidade,  
ligações da caixa geral para as  
bicas, usando bambu ou  
tubos de plástico.



**Evite água parada.**  
Poça d'água parada é  
viveiro de mosquito.  
Mosquito transmite doenças.  
Jogue sua água usada  
em um buraco cheio de  
pedras.

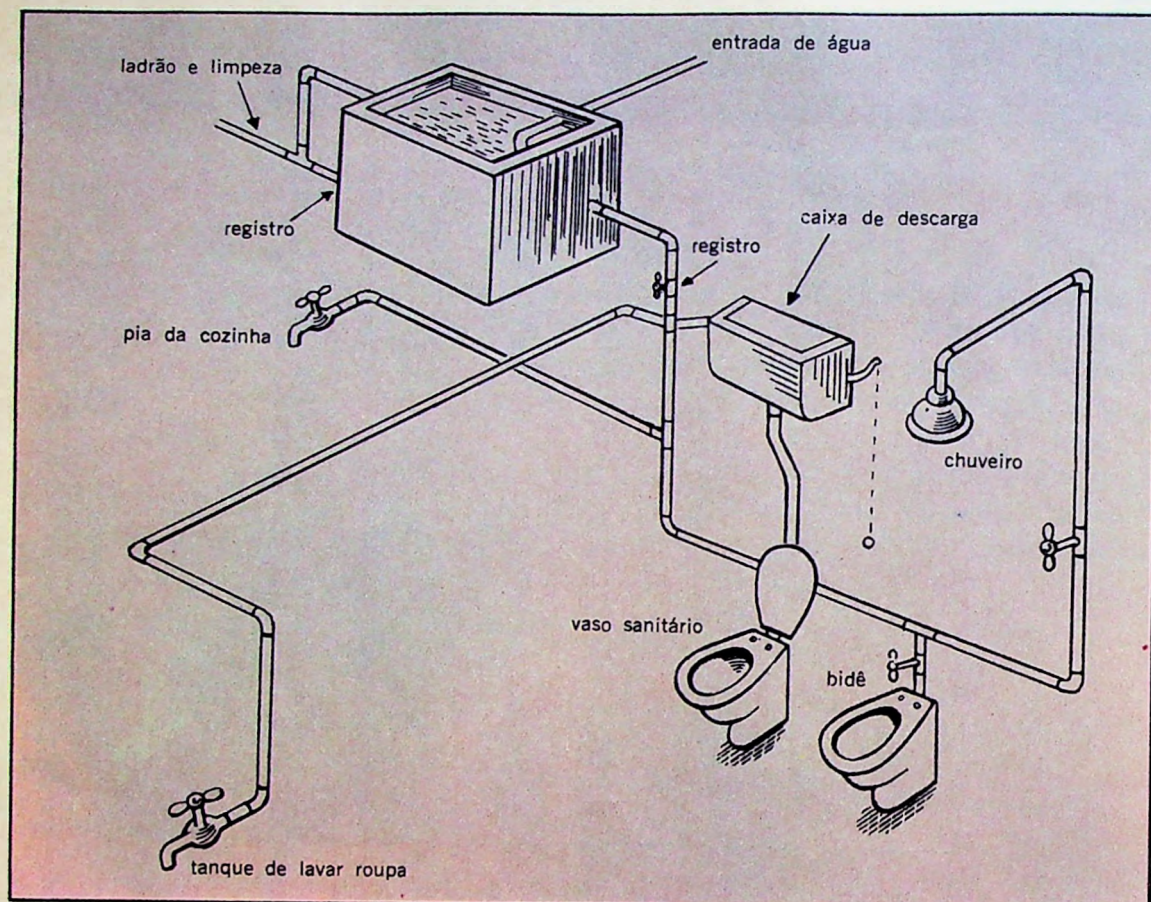


A água vai se infiltrar  
aos poucos na terra.

Assim você terá  
água corrente em casa.



## Veja como a água chega em toda a sua casa:



OBSERVE: ● A caixa fica sempre em lugar mais alto.  
● Só assim a água chega regularmente a todos os lugares de sua casa.

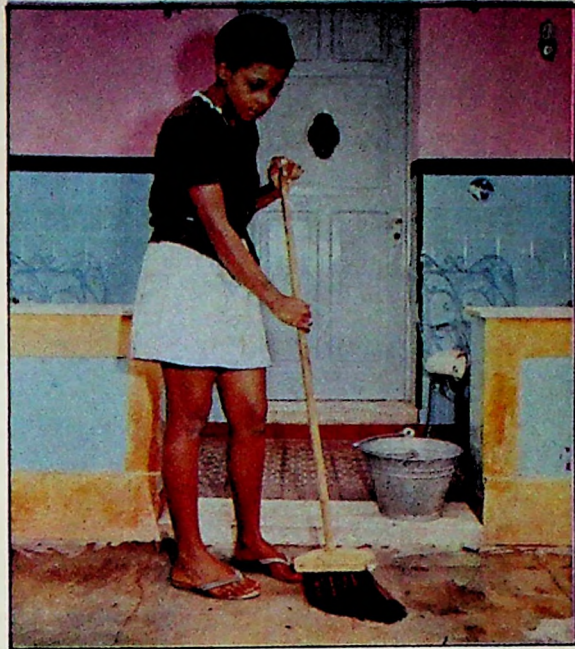
**O SANITÁRIO É UMA PEÇA NECESSÁRIA E  
INDISPENSÁVEL EM CADA CASA**



Com a água da roupa lavada

**Não é a quantidade de água o mais importante. O que vale é como você usa sua água.**

Economize a água.  
Aproveite a água usada.

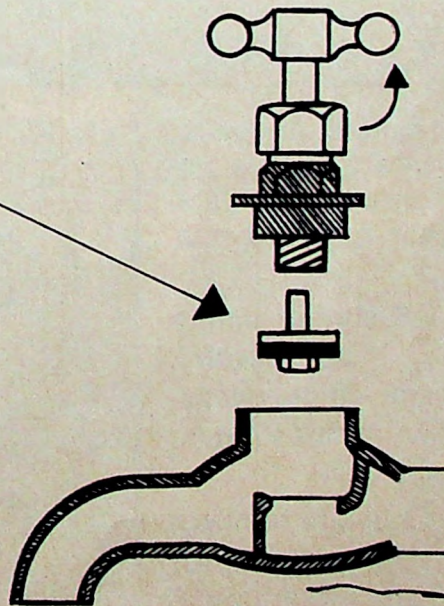


lave o chão

Você já observou uma bica?

Se começar a vazar é só trocar a arruela. Improvise uma, de rodela de couro.

Feche o registro geral antes de consertar a torneira.



**MAMADEIRA DEVE SEMPRE SER FERVIDA**



A água está sempre presente.  
Na comida. No filtro e na moringa. Lavando  
roupa. Molhando a horta.

**A água é indispensável à saúde.  
Ela nos ajuda a viver melhor.**



Não esqueça:

- tome banho todos os dias
- lave suas mãos: ao acordar, ao dormir, antes das refeições, depois do trabalho, ao sair do banheiro, depois de pegar em animais, depois de lidar com doentes
- escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia
- lave os pés antes de dormir.

Tome banho de chuveiro.  
Mesmo que seja um  
chuveiro de lata.  
É melhor que de bacia.

**É melhor banho  
de chuveiro,  
mesmo improvisado,  
que de bacia.**

Chuveiro também  
se improvisa:  
com lata furada,  
corda, suporte.  
Veja ao lado.





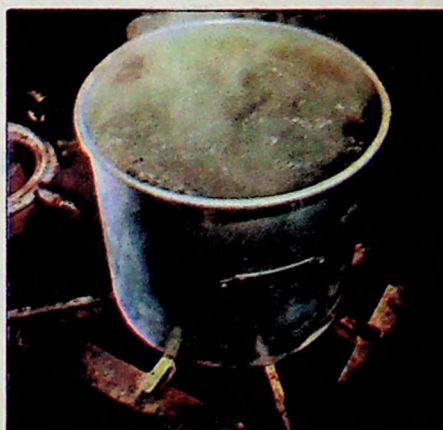
# Água de beber

Água da fonte pode ser clara.  
Pode ser transparente.  
Pode ser limpa.

**MAS NÃO ESTÁ AINDA BOA DE BEBER.**

Só de olhar, não se vê.  
É que mesmo a água limpa tem muitos  
MICRÓBIOS.  
MICRÓBIOS são bichinhos muito  
pequeninhos  
que são perigosos para a saúde.

Água, mesmo limpa, deve ser fervida.  
Depois, colocada em moringa ou em  
filtro.  
Sua saúde e de sua família ficam  
garantidas.



**BEBA SEMPRE ÁGUA FERVIDA;  
SE POSSÍVEL FILTRADA.**

**RETIRE SEMPRE O MATO QUE INVADE SUA TERRA**



# Mãos

Com as mãos, nós trabalhamos.  
As mãos devem estar sempre cuidadas: limpas,  
de unhas aparadas. Mãos de mulher  
podem ficar mais bonitas.

## Mãos de mulher

- 1 — mergulhe a mão em água morna com sabão;
- 2 — seque com toalha e afaste a cutícula com bastão de laranjeira;
- 3 — acerte as unhas com lixa;
- 4 — passe esmalte incolor;
- 5 — passe, se quiser, esmalte de côr;
- 6 — acerte as bordas da unha com palito enrolado em algodão e molhado em acetona.

Cuide de suas mãos.  
Tenha suas mãos limpas,  
de unhas aparadas.

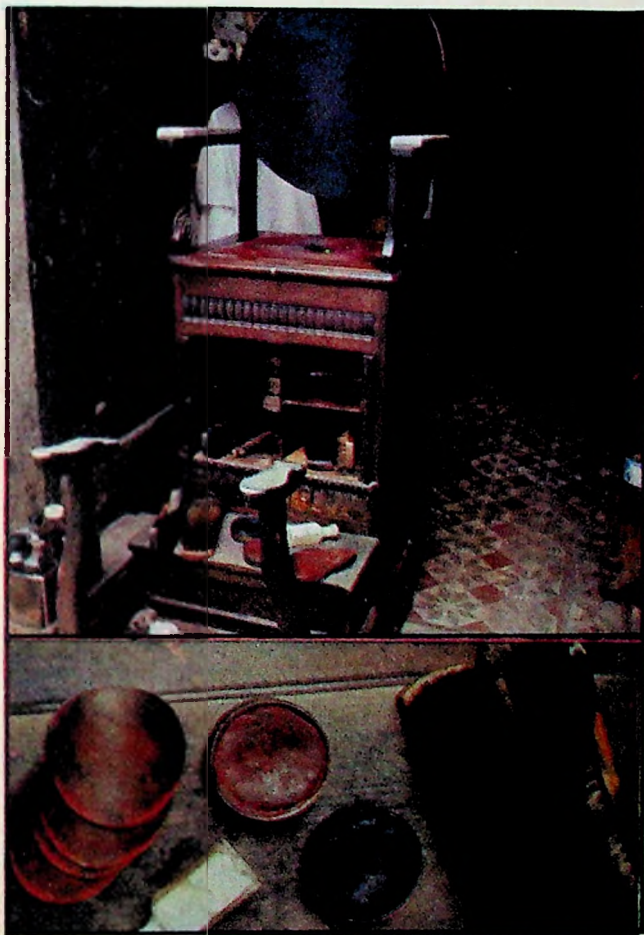


Kátia é manicure.  
Aprendeu sua  
profissão num curso.  
E nos contou como  
fazer unhas.





# Pés



Pés merecem carinho,  
como as mãos.  
Os sapatos protegem nosso  
corpo de muitas doenças.  
Sapatos precisam de cuidado  
para estarem sempre  
em bom estado:

- lavados, se de plástico;
- engraxados, se forem  
de couro.

Armando, engraxate,  
conta como se cuida  
de um sapato:

- limpe bem, tirando lama  
e detritos;
- deixe secar;
- passe a graxa, com escôva  
ou pano sêco;
- "puxe" o brilho  
com escôva ou  
flanela;
- complete o trabalho  
usando tintas  
para couro.



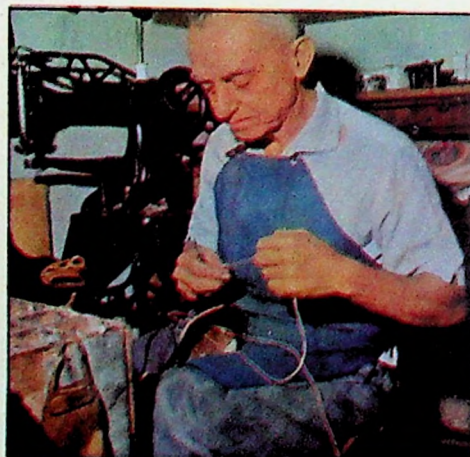
Armando, engraxate



Assim se  
põe um saltinho  
no sapato:



Veja como se  
costura uma sola:



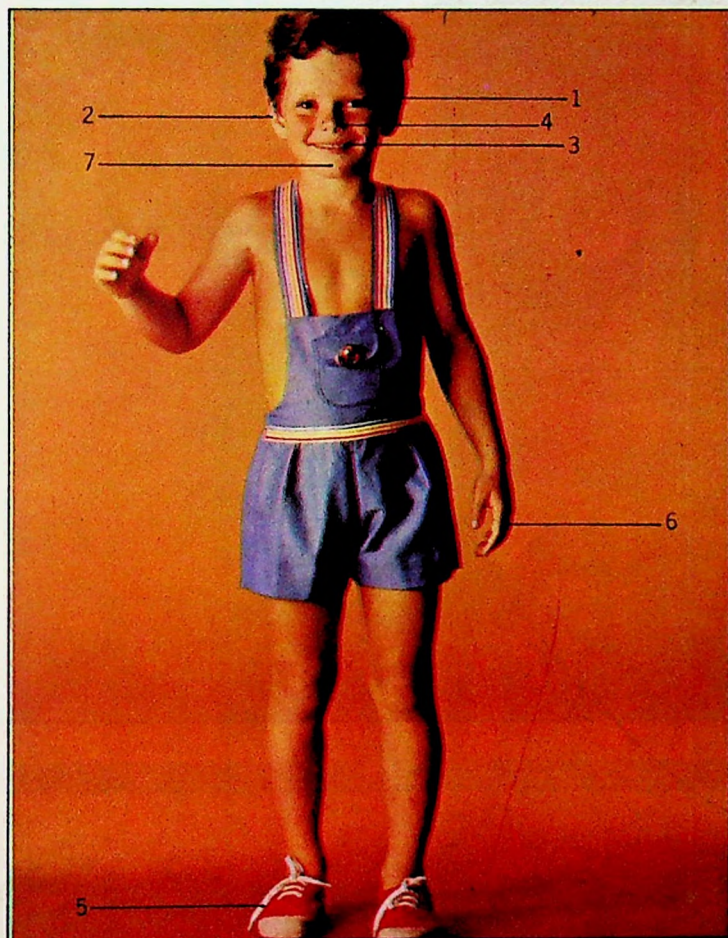
João Costa, sapateiro,  
mostrou como  
colocar um salto num  
sapato usado. Você pode  
pedir mais  
esclarecimentos ao  
sapateiro do lugar onde  
você mora.



Use tamancos ou  
sapatos. É melhor usar  
tamanco que pisar na  
terra, que pode ter  
larvas, causando  
doenças.



# Cuidados Especiais:



- 1 com os olhos
- 2 com os ouvidos
- 3 com os dentes
- 4 com o nariz
- 5 com os pés
- 6 com as mãos
- 7 com a pele

Lembre:

- verifique a saúde de seus olhos: limpos e claros;
- evite introduzir objetos no ouvido para limpar;

- respire sempre de bôca fechada;
- consulte o dentista;
- tenha as mãos sempre limpas;
- ande calçado;
- alimente-se bem: coma de tudo.

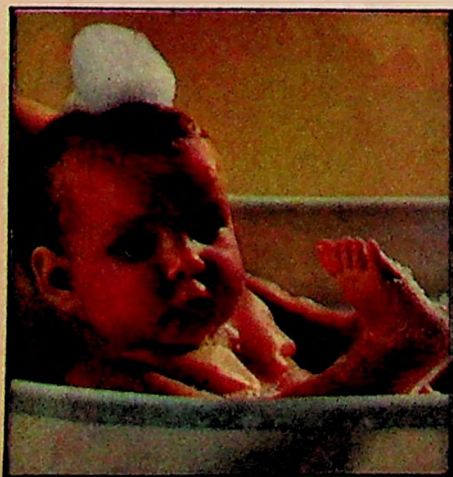
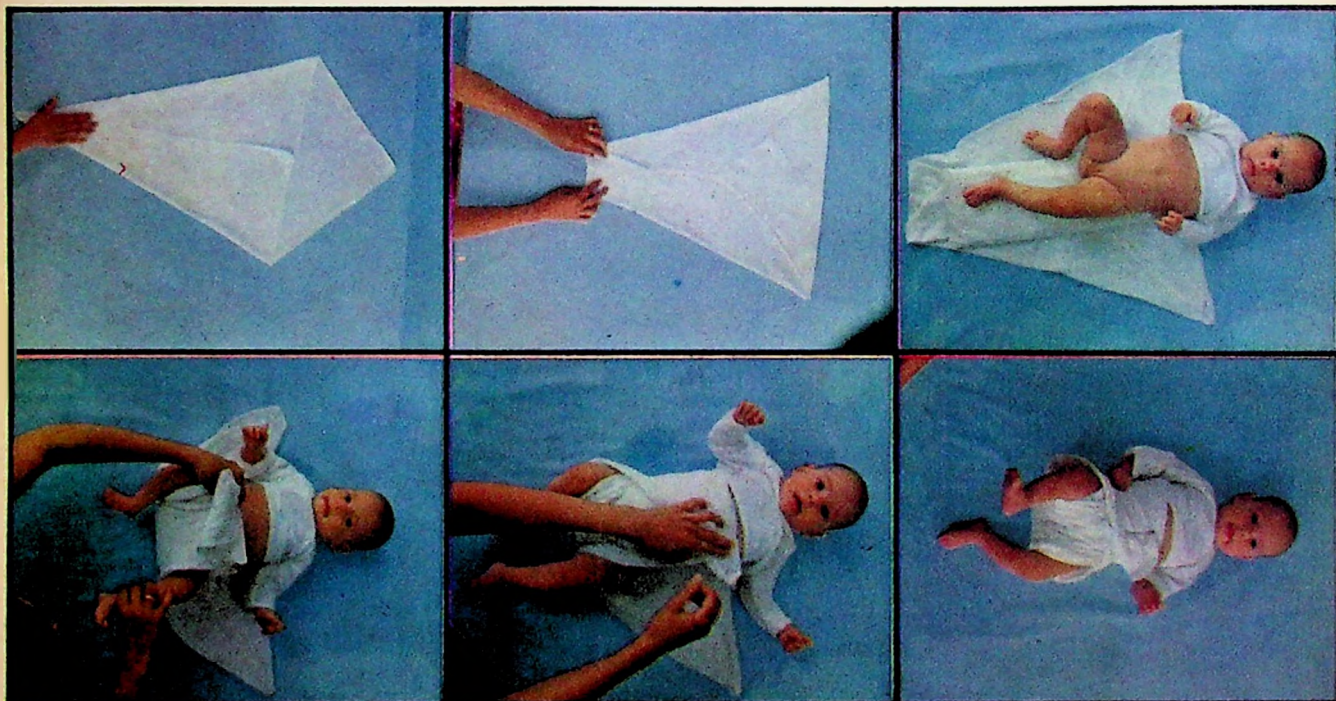
PROCURE LOGO UM PÔSTO DE SAÚDE SE NÃO SE SENTIR BEM.



# Criança



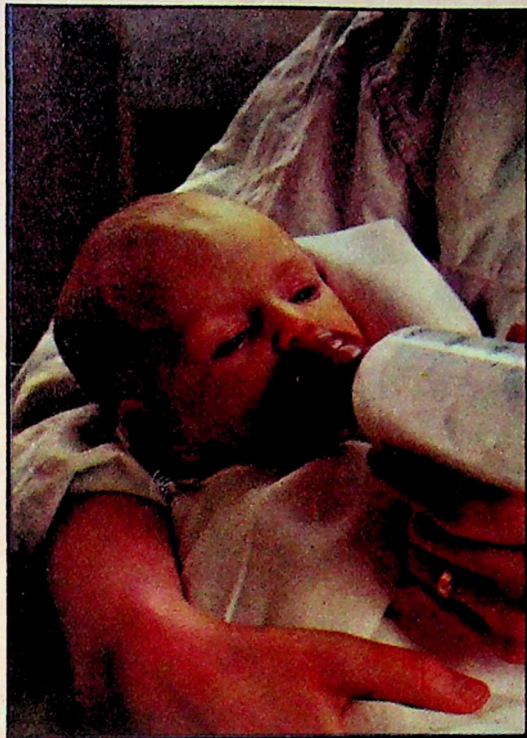
Como colocar uma fralda:



## O banho diário

- 1 — escolha uma hora certa;
- 2 — prepare a banheira: deve estar bem limpa;
- 3 — use um sabão neutro, que não irrite a pele do bebê;
- 4 — não demore muito;
- 5 — enxugue bem.





## Mamadeira

- ferva, numa panela, as partes da mamadeira;
- separe a água filtrada e fervida que vai servir para dissolver o leite em pó;
- coloque, na mamadeira, o leite em pó, açúcar e água fervida;
- agite bem, e acrescente água até a quantidade necessária;
- amorne em banho-maria.

**Lembre: Poeira e sujo na pele da criança podem causar irritações e doenças; tudo o que entra em contato e que é usado pela criança tem de ser muito limpo!**

**Consulte sempre o médico**

Estas informações foram dadas por Abigail Oliveira, enfermeira e sanitarista.





# Primeiros socorros

Muitas vezes acontecem pequenos acidentes em casa. Vai depender de você que o acidente não se transforme em coisa mais grave. Você pode socorrer sua família antes de ir ao médico.

esparadrapo  
ataduras  
gaze esterilizada  
mercúrio cromo



feridas  
cortes  
arranhões



pinças  
agulha  
fósforos



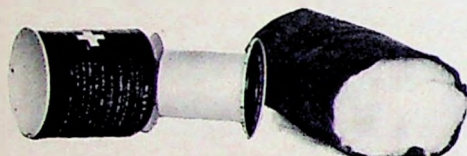
farpas



bôlhas



algodão  
esparadrapo



amoniaco



desmaios  
picadas de insetos



água vegetomineral  
bandagem  
tesouras pequenas



torceduras



bicarbonato de sódio



indigestão



pasta de dente  
picrato de butesin



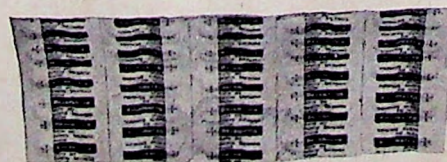
queimaduras



aspirinas



febre  
dores





# O que fazer em caso de:

## Sufocação

- se fôr bebê, segure-o de cabeça para baixo, puxe a língua tirando o que estiver atrapalhando a respiração;
- se fôr uma criança maior, coloque-a sobre seus braços ou suas pernas, com a cabeça para baixo, dê várias pancadinhas nas costas e limpe rapidamente a garganta puxando a língua para fora;
- se fôr adulto, ponha-o deitado de lado com a cabeça mais baixa que o corpo ou o debruce nas costas de uma cadeira, dê pancadinhas nas costas e puxe a língua para fora, limpando-lhe a garganta.

## Hemorragia

- coloque um pedaço de pano limpo ou gaze sobre o ferimento de onde está saindo sangue. Na falta de pano ou gaze, aperte o local ferido com os dedos. Mantenha a pessoa deitada com a parte que sangra acima do resto do corpo. Não use torniquete, a não ser em caso de perna ou braço amputado, esmagado ou dilacerado.



## Envenenamento

- não provoque vômito se a pessoa envenenada estiver inconsciente, estiver com convulsões, sentir sensação de queimadura na boca ou na garganta, ou se tiver engolido querosene, gasolina, fluido de isqueiro, desinfetante de vaso sanitário,

removedor de ferrugem, ácidos em geral, soda cáustica, amônia ou alvejantes.

Em outros casos, provoque vômito.

Depois, dê à pessoa um copo de água ou leite. Chame o médico imediatamente.

## Queimadura

- coloque um pano limpo sobre toda a parte queimada. Deite a pessoa que sofreu a

queimadura com as pernas elevadas. Dê-lhe para beber qualquer líquido não alcoólico: água, chá, café, etc.

## Epilepsia

- Não procure interromper o ataque. Não dê tapas no rosto do epilético. Não jogue água. Não coloque os dedos ou qualquer

objeto duro entre seus dentes. Afaste para longe qualquer coisa que possa machucá-lo. Se o ataque durar mais de 15 minutos, chame o médico.



## Prostração pelo calor

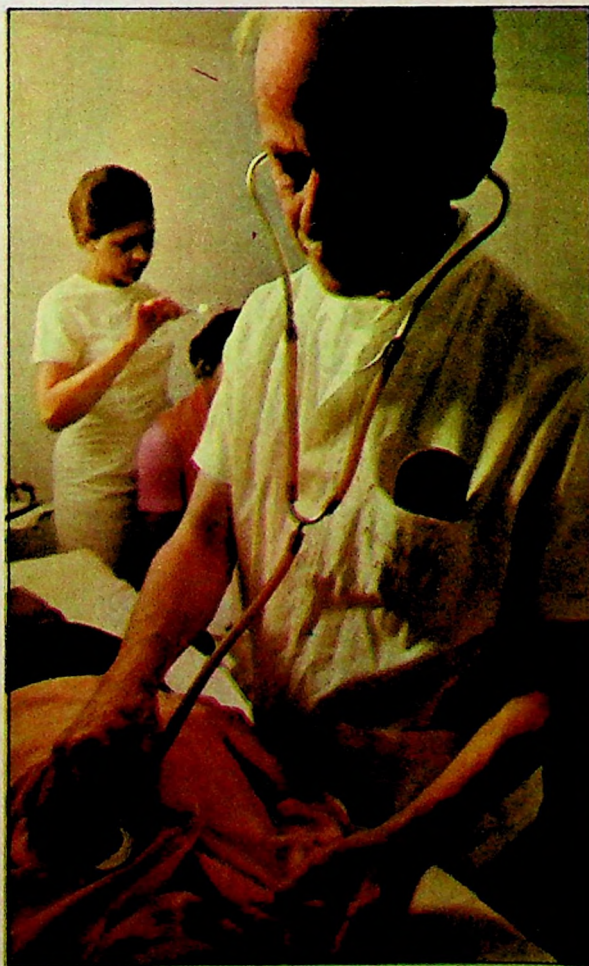
Deite a pessoa com a cabeça na altura do corpo. Leve-a para um lugar fresco, evitando, porém, que sinta calafrios. Se estiver consciente, dê-lhe água com sal (uma colher de sal para um litro de água). Os sintomas da prostração pelo calor são: palidez, pele úmida, pulso rápido e fraco, fraqueza, dor de cabeça, ânsia de vômito, câimbras na barriga ou nas pernas.

## Insolação

- refresque a pessoa, respingando-lhe água fria e colocando panos molhados. Dê-lhe água com sal. Não dê bebida alcoólica de espécie alguma. São os seguintes os sintomas de insolação: pele quente e vermelha, pulso rápido e forte, inconsciência.

## Quando devemos chamar o médico

- no caso de hemorragia forte, ou seja, se o sangue não fôr estancado num prazo de cinco minutos;
- se acontecer ferimento com objetos que tenham ficado encravados na carne, como faca, pregos etc.;
- se o ferimento fôr tão grande que precise de pontos;
- se houver suspeita de que nervos e tendões tenham sido atingidos;
- se o ferimento tiver estado em contato com sujeira;
- se o ferimento tiver sido causado por mordida, de gente ou de animais;
- se surgirem sintomas de infecção: dor, vermelhidão, inchação na parte ferida.





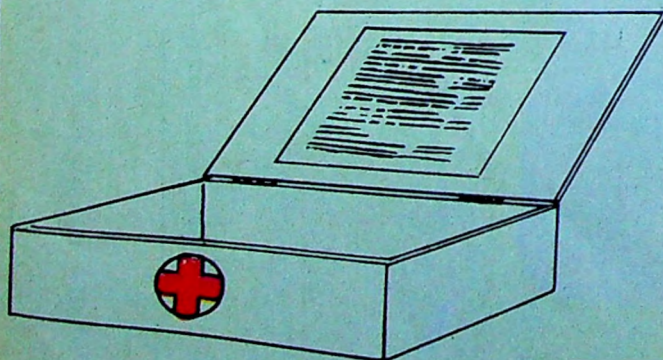
## Você deve ter em casa:

álcool  
água oxigenada  
mercúrio cromo  
algodão  
elixir paregórico  
água vegetomineral  
gaze  
termômetro  
aspirina  
pinça  
tesoura  
seringa  
esparadrapo  
carvão vegetal  
sôro antiofídico  
hidrax



Muitos remédios  
devem ficar longe do alcance  
das crianças.

## Fazendo sua farmácia



- separe uma caixa;
- pinte ou forre;
- identifique com +;
- escreva:  
Primeiros Socorros

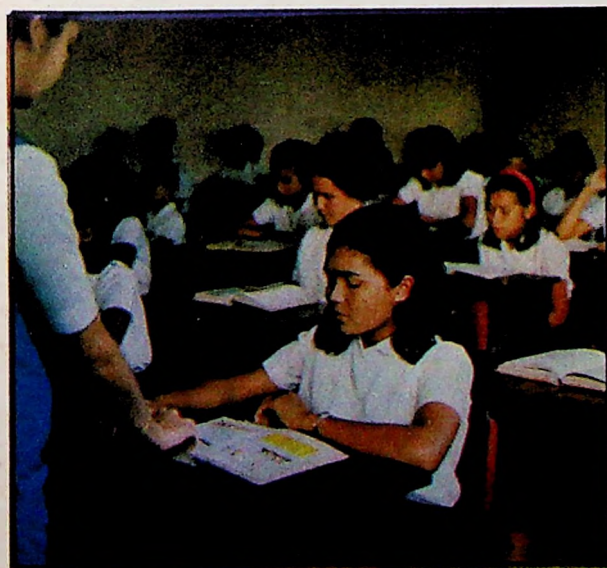
De seu  
socorro rápido pode depender  
uma vida.



# Sua casa fica melhor assim:

Você ganha um ordenado.  
Você vai gastar seu dinheiro.  
Você deve saber distribuir  
as despesas. Há algumas mais  
importantes que outras:

- 1 alimentação
- 2 educação
- 3 aluguel
- 4 saúde
- 5 condução
- 6 roupa
- 7 diversão
- 8 conservação da casa



**Não importa quanto  
você ganha — o segredo é saber  
distribuir suas despesas.**

Há despesas  
inesperadas ou ocasionais:  
médico • dentista  
• viagens • festas.

Para enfrentá-las,  
acostume-se a fazer uma pequena  
reserva, todos os meses.

**Não desperdice:  
use seu dinheiro pensando no quanto  
custou ganhá-lo.**



# Porteiros e trabalhadores de edifícios

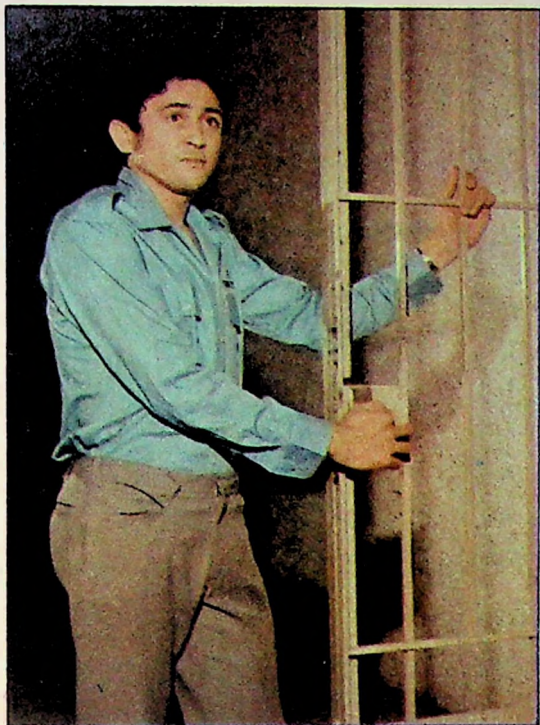


Nas grandes cidades há mais edifícios de apartamentos do que casas. É preciso muita gente para cuidar dos edifícios.

Você pode ser faxineiro do edifício. O faxineiro mantém limpas as dependências comuns a todos os moradores — a entrada, a garagem, os corredores.







Você pode ser vigia do edifício.  
O vigia toma conta da entrada.  
Existe um vigia para o dia  
e um para a noite.  
O vigia impede a entrada de  
desconhecidos suspeitos e atende as  
pessoas que procuram os moradores.

Você pode ser chefe de portaria.  
O chefe de portaria toma conta  
dos outros empregados.



**TAMBÉM A MULHER DEVE TER OS DOCUMENTOS EM ORDEM**





Você pode ser jardineiro.  
O jardineiro cuida dos jardins,  
quando há jardins no edifício.

Você pode ser garagista.  
O garagista manobra os carros  
dos moradores, colocando e tirando  
os carros da garagem. Este serviço  
também pode ser feito  
pelo vigia ou pelo faxineiro.



Estas informações foram prestadas  
por Valdeci Coimbra, chefe de  
portaria de um edifício de  
Copacabana, no Rio de Janeiro.





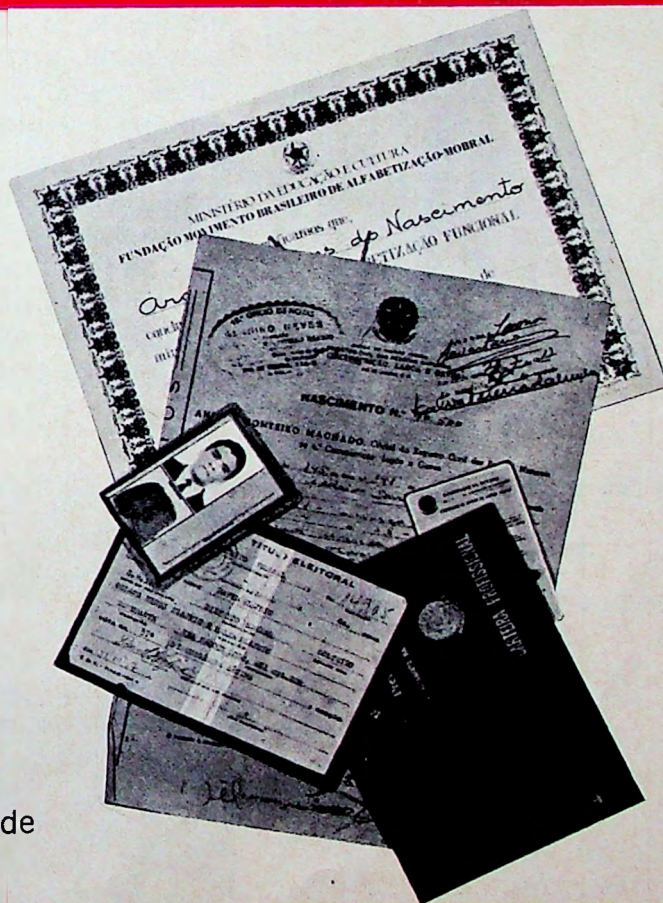
# Seus documentos

Você agora, que sabe ler e escrever,  
pode ter êstes documentos:

Homem e mulher que trabalham precisam ter os documentos em ordem.

Os documentos do homem são: certidão de nascimento, carteira de identidade, carteira profissional e, depois dos 18 anos, certificado de reservista e título eleitoral.

A mulher precisa dos mesmos documentos, menos o certificado de reservista.



Guarde seus documentos em lugar seguro.  
Tenha cuidado com êles.



**Planeje,  
aproveite, melhore**

**Viver melhor não  
custa muito.  
Lembrando de pequenas coisas  
você traz saúde,  
conforto e alegria para casa.**



- aproveite o material existente no local para fazer esteiras, travesseiros, almofadas, colchões (samaúma, pipiri, capim, fôlhas, macela);
- limpe corretamente a casa;
- procure aprender a fazer verniz para proteger seus móveis;
- saiba fazer consertos;
- exponha sua roupa ao sol;
- não tenha coisas entalhadas em torno de casa;

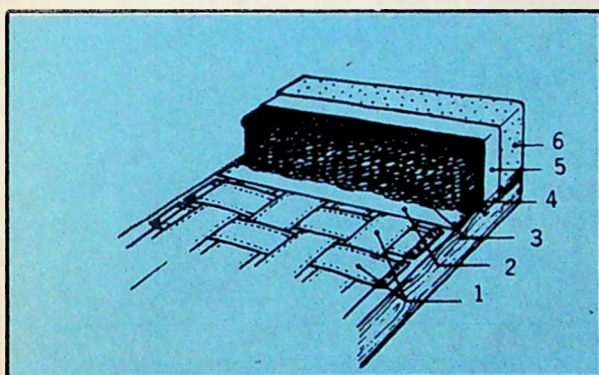
- conserte rachaduras e buracos;
- pinte as paredes;
- tenha capachos na porta, para limpar os pés;
- cuide do lixo;
- limpe a latrina;
- cuide da roupa;
- aproveite sobras e retalhos;
- procure o pôsto médico quando precisar.





# Dormir bem

Quem trabalha merece um bom sono.  
Muitos dormem e comem na mesma peça da casa.  
Lembre de arejar o aposento, de expor  
ao sol sua roupa de dormir. Nunca durma em  
ambiente abafado. Há quem goste de rede para  
dormir. Há quem goste de cama com  
colchão. Veja como fazer um colchão para sua casa.



1 — faça um trançado com pano forte ou couro sobre a base de madeira;

2 — cubra com pano resistente;  
3 — coloque a crina: para não sair do lugar, prenda com um barbante num ponto e em outro;  
4 — cubra com tela. Veja se está com boa altura e consistência;  
5 — cubra com morim. Prenda com pregos;  
6 — cubra com a fazenda de colchão, prendendo com tachas redondas.



**Você pode fazer uma cama usando forquilhas, tecendo o centro com couro, corda, cipó, fôlha de palmeira. É melhor dormir assim que no chão.**



Ari, estofador, mostrou como se faz. Sua prática é grande. Faz colchões e estofados: poltronas, sofás, assentos, almofadas. Trabalha numa oficina e aceita fregueses particulares.



# Tinta

Casa precisa de tinta.  
Uma caição nas paredes é  
necessária.

As vezes, uma  
caiação faz milagres.  
E é fácil pintar.  
Paredes caiadas  
evitam que inimigos de  
sua saúde, como  
o "barbeiro", vivam junto  
de você e dos seus.

## Use tinta:

Nas paredes. Nos móveis. Nas portas e  
janelas.

Côres claras fazem sua casa parecer mais  
alegre e mais limpa.

## O Material:

- caiação ou tintas prontas • pincéis
- rôlo • brochas • água ou querosene
- pedaços de pano.

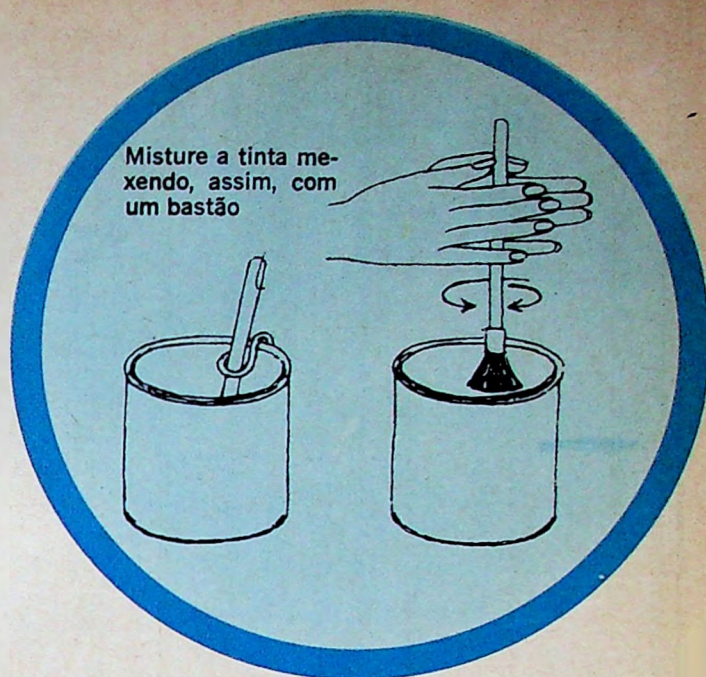




## Pinte:

- ponha a cal virgem num buraco do chão;
- regue com um pouco de água;
- deixe queimar até virar massa;
- dissolva na água até ficar rala.

ESTE É O MODO MAIS FACIL  
DE CAIAR SUAS PAREDES



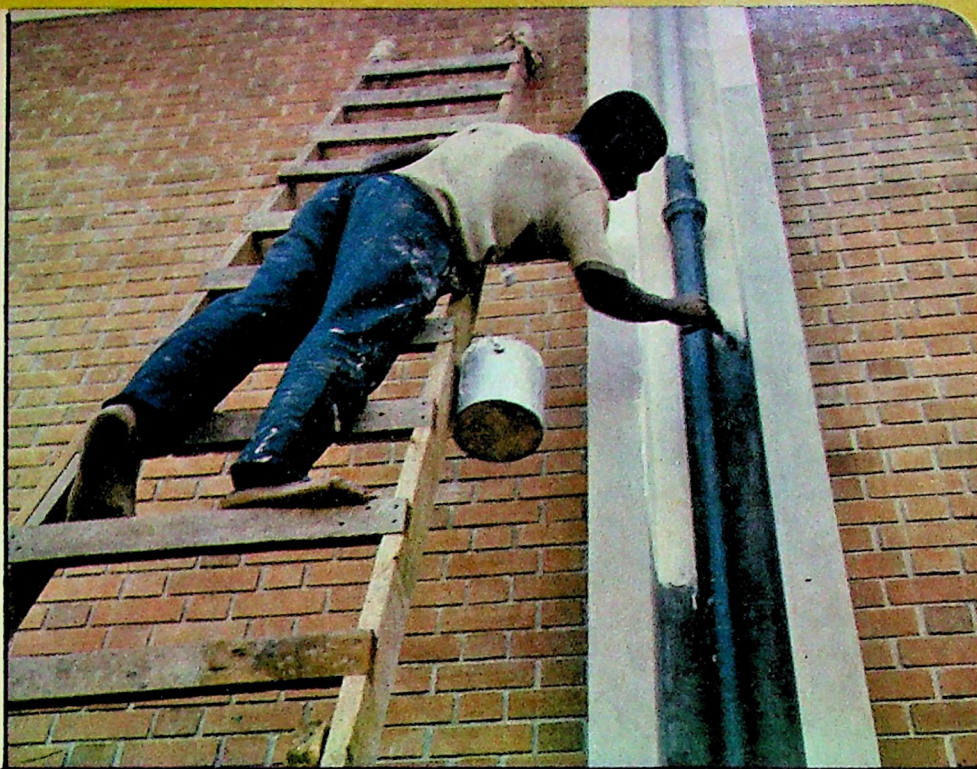
com rôlo



Lembre: você pode misturar tintas para fazer cores novas: amarelo e vermelho (laranja) azul e amarelo (verde) vermelho e azul (roxo) vermelho e branco (rosa) etc.



## Ao pintar:



- retire ou cubra os móveis;
- cubra o chão com jornal;
- conserte as paredes (buracos, frestas) com cimento;
- comece pelo teto: prefira sempre o branco;
- não interrompa a pintura de uma parede;
- só dê uma segunda camada depois de 24 horas;
- pinte portas e janelas de cima para baixo e, logo depois, no sentido horizontal.



Essas informações  
foram dadas  
por Adorildo,  
pintor.



# Solda

O soldador  
(ou bombeiro)  
usa estes  
instrumentos.  
Para um consêrto  
pequeno, você só  
precisa de um ferro de  
soldar, calor e  
bastão de soldar.



Panela furada  
merece consêrto. Panelas  
precisam ser cuidadas.



Veja como se fazem  
êstes dois consertos:



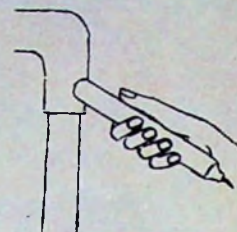
- Passe uma lima no local que vai receber a solda;



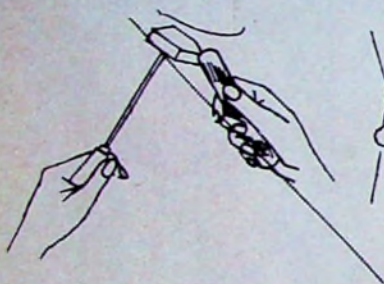
- Esquente o ferro até que comece a avermelhar;



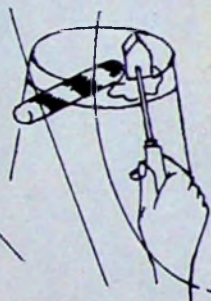
- Passe uma lima onde vai soldar;



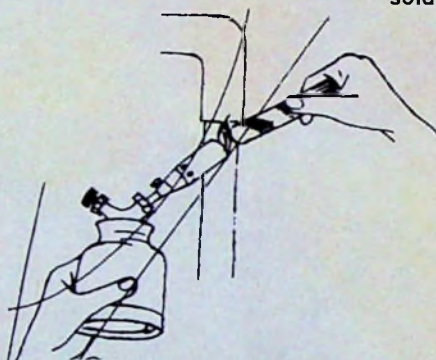
- Esfregue uma vela no local que vai receber a solda;



- Passe a ponta do ferro no bastão de solda até esta amolecer;



- Solde a peça, como aparece no desenho.



- Utilize o calor do maçarico para derreter a solda, no local;



- Use um pano sêco para pressionar a solda, ainda amolecida, dando um acabamento mais perfeito ao trabalho.

Atenção: para um trabalho perfeito, enquanto ainda quente, passe um pano molhado e depois, já frio, passe uma lixa ou uma lima fina.



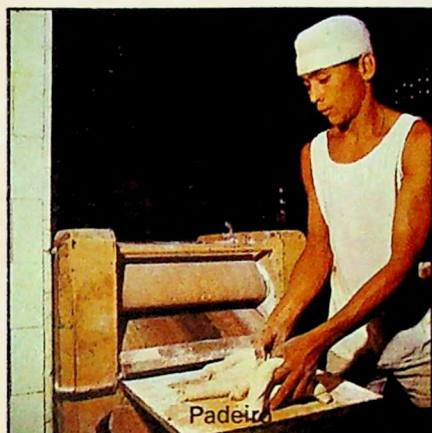
Manuel e José ensinaram as instalações elétricas e de água. O primeiro é eletricitista. O segundo bombeiro. Aprenderam seu ofício no trabalho e fizeram um curso para melhorar, depois.



**NÃO DESISTA DIANTE DAS PRIMEIRAS DIFICULDADES**



Existem outras atividades  
que também ajudam a tornar  
sua vida melhor.  
Veja o que fazem estas pessoas:



Padeiro



Tintureiro



Alfaiate



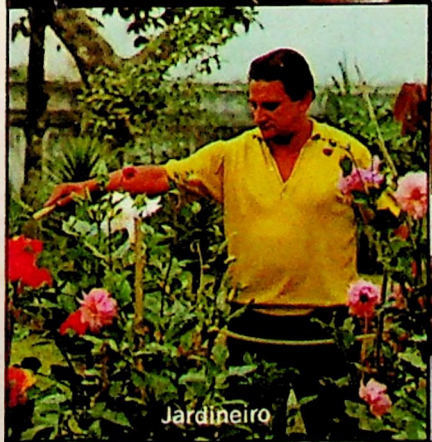
Telefonista



Carteiro



Peixeiro



Jardineiro



Arrumadeira

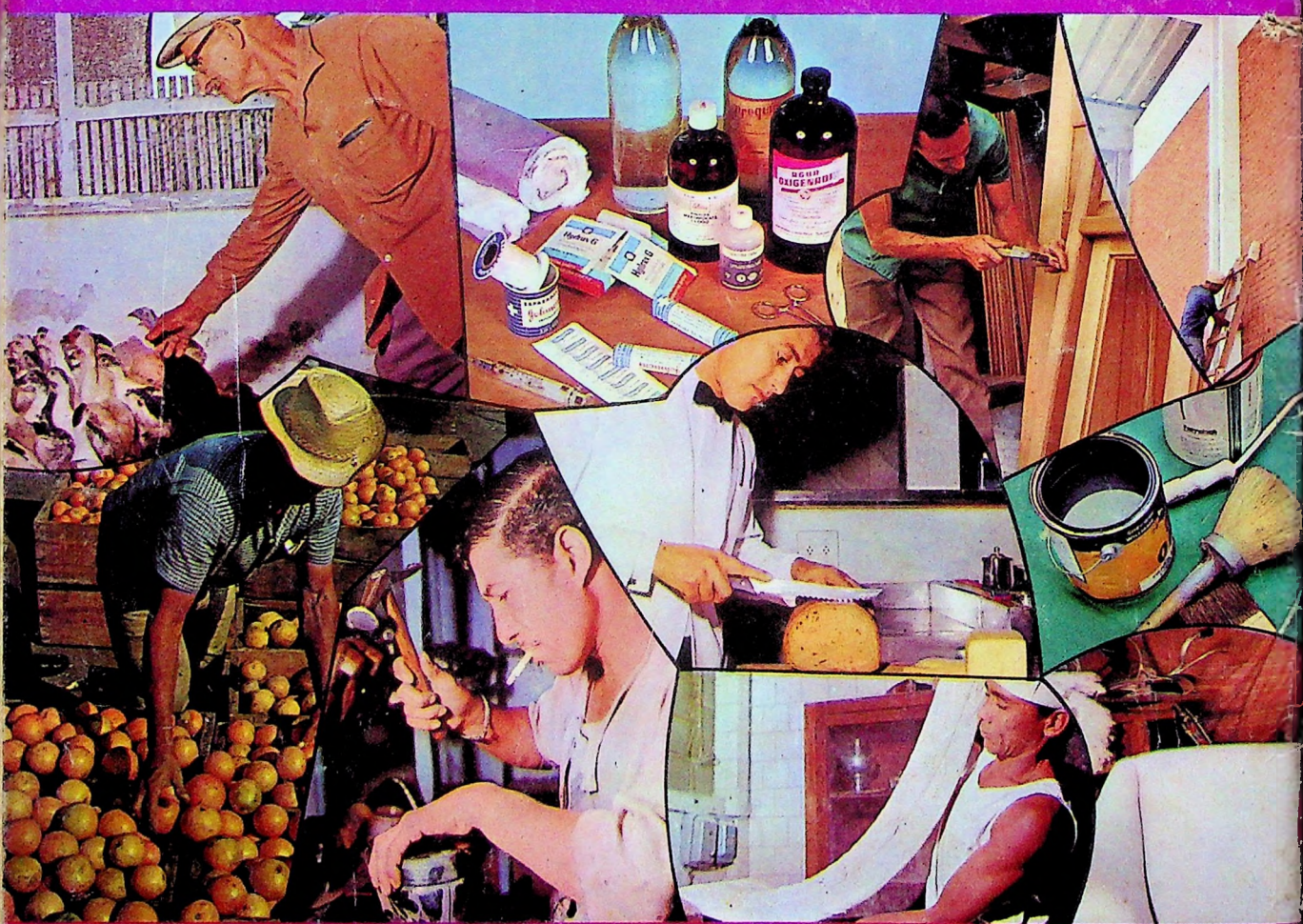


Chefe



# ROTEIRO

## LER E APRENDER



**Você pode viver melhor.  
Para isso, todos devem-se ajudar.**