



**INSTITUTO FEDERAL
SANTA CATARINA**

**APOSTILA DO PROJETO DE EXTENSÃO:
ALINHAVANDO CIDADANIA**



**APOSTILA DO PROJETO DE EXTENSÃO:
ALINHAVANDO CIDADANIA**

Elaboração

Professores

Andrea Heidemann

Caroline Orlandi Brilinger

Joanara Rozane da Fontoura Winters

Robson Christian Henkel

Acadêmicos de Gestão Hospitalar

Amanda Kethlin Schuchardt

Eduardo Filippe Brenneisen

Gabrieli Engelmann Da Silva

Letícia Caroline Leber Gurkewicz

Joinville, 2021

SUMÁRIO

Apresentação	4
Tema 1: Projeto de vida	5
Tema 2: Participação Política	10
Tema 3: Controle Social	15
Tema 4: O mundo em que vivo e o meio ambiente	20
Tema 5: Consumo consciente e meio ambiente	32
Tema 6: Cuidados com o Bebê	36
Tema 7: Higiene	42
Referências	46

APRESENTAÇÃO

Essa apostila faz parte do projeto de Extensão Alinhavando Cidadania desenvolvido pelos professores e alunos dos cursos de Gestão Hospitalar e Enfermagem do IFSC e direcionados aos usuários do CRAS Comasa no município de Joinville.

Aqui você encontra textos complementares para os temas recebidos através de vídeos também elaborados pela equipe.

Aproveitem e ampliem seus conhecimentos!

Boa Leitura!



TEMA 1

PROJETO DE VIDA

Você já ouviu falar em Projeto de vida? Já elaborou um projeto para a sua vida?



Afinal o que é um projeto de vida?

Projeto de vida é um processo de planejamento que cada um de nós pode fazer para buscar maior conhecimento sobre o que queremos para a nossa vida.

Quando paramos para planejar conseguimos identificar quais são nossos maiores potenciais, habilidades, interesses, paixões, ou seja, aquilo que gostamos de fazer e que queremos fazer durante nossa existência.

A partir deste planejamento estabeleceremos estratégias e metas para alcançar nossos objetivos, identificando que precisamos fazer para que nosso projeto se torne realidade.

Para iniciar a elaboração de um projeto de vida é necessário refletir: como está minha vida hoje? Eu gosto do modo em que estou vivendo? Tenho trabalho? Estou feliz com ele? Estudo?

Observe que nossa vida não é um roteiro pronto, não é uma novela escrita. Vamos certamente encontrar desafios e barreiras mas tendo clareza daquilo que queremos ficará mais fácil de traçar metas e para alcançarmos o que almejamos.

Diante disto, convidamos você a conhecer algumas dicas que poderão facilitar o seu planejamento! Lembre-se que o seu projeto de vida não tem idade para começar! Podemos iniciar na infância, na

adolescência, na fase adulta e até mesmo quando já estamos na terceira idade! Os objetivos mudam, mas a necessidade de planejamento não! Permita-se a sonhar e a almejar que seus sonhos se concretizem a partir do seu planejamento e de suas atitudes.

Vamos lá então! O primeiro passo é você analisar a sua situação atual. Onde você se encontra profissionalmente, como está a sua vida pessoal, sejam os aspectos positivos ou negativos, e o que você espera do futuro. Essa percepção o auxilia quanto à identificação de ameaças e oportunidades e o mantém focado, para que assim você consiga conquistar o que almeja, de forma ainda mais acelerada. Por mais difícil que seja o seu cenário atual não abra mão de pensar que seu futuro seja diferente.

A segunda dica é definir objetivos tendo como pano de fundo o seu cenário atual e aquilo que vc quer alcançar no futuro. Então, estipule metas concretas e realistas para que você alcance aquilo que deseja. Reflita sobre as ações que estão ao seu alcance e comece a trabalhar com base nas mesmas para que

você se mantenha motivado constantemente ao longo de todo o caminho. É importante pensar objetivos que estejam ao seu alcance, ou seja, dentro das suas possibilidades.

A terceira dica: é encontre sua motivação. Qualquer atividade, por mais simples que seja, precisa de motivação. Quando tal habilidade é presente em nossas vidas, nós realizamos as coisas com ânimo e entusiasmo, e o que antes era obrigação, se torna um grande prazer.

Agora que você já tem maior clareza sobre suas potencialidades, seus pontos de melhoria, o que te faz sentir motivado, bem como o prazo em que deseja conquistar seus objetivos de vida e profissionais, é chegado o momento de definir as ações que você vai precisar executar para alcançar, pouco a pouco, tudo aquilo que almeja. É importante fazer uma lista das ações necessárias para alcançar seus objetivos e o tempo necessário para que você as realize e assim possa acompanhar melhor sua caminhada.

Bons contatos vão facilitar sua caminhada! O CRAS poderá ser um importante aliado para concretizar seu projeto de vida! Veja que cursos estão sendo oferecidos e que outros serviços ofertados pelas políticas públicas do seu município poderão contribuir para alcançar seus objetivos. Participe ativamente da vida da sua comunidade e se relacione de maneira aberta assim poderá socializar suas dificuldades e receber apoio para superá-las.

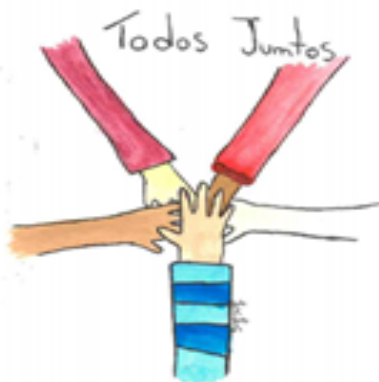
Para que o seu plano seja bem-sucedido, é necessário que você se mantenha sempre focado e dedique-se com afinco para realizar as ações definidas e alcançar as metas determinadas por você mesmo ao longo deste processo. Acredite em você e no seu potencial.

É importante que você registre seu projeto de vida e assim possa acompanhá-lo passo a passo. Para isso você estará recebendo um kit com caderno, caneta e lápis! Além disso, poderá anotar todas as dicas que receberá nos demais vídeos do nosso projeto. Então, mãos à obra!

TEMA 2

PARTICIPAÇÃO POLÍTICA

Você participa da vida da sua comunidade? Já participou de alguma associação de moradores ou conselhos? Sabe a importância da nossa participação nesses espaços?



De maneira muito simples, podemos considerar a participação como a forma pela qual são compartilhadas em grupo decisões que têm a ver com a vida e a sociedade à qual as pessoas pertencem. Desta forma, é através da participação que poderemos estar informados do que acontece

no nosso bairro e na nossa cidade e, juntamente com os demais moradores, pensar ações coletivas que possam levar a conquista de melhores condições de vida para todos.

Você sabia que a participação política não era um direito para todas as pessoas? E isso não aconteceu somente em uma época muito distante. Em vários lugares do mundo, para o exercício do direito ao voto, por exemplo, eram excluídos mulheres, pobres, negros, pessoas escravizadas, crianças e adolescentes, analfabetos, estrangeiros. Homens brancos livres foram, durante um longo período, os únicos portadores de direitos civis, políticos e sociais.

Conquistamos o direito de participar na nossa constituição federal e não podemos abrir mão de ocupar espaços importantes como as associações de moradores, partidos políticos e conselhos. Nesses espaços podemos fiscalizar, sugerir e avaliar as ações do poder público. É lá que vamos estar de olho em tudo o que acontece na nossa cidade e na gestão pública.

Estamos preparados para aprender um pouco mais sobre participação? O nosso primeiro passo vai ser pensar um pouco sobre cidadania. Cidadania é a tomada de consciência de seus direitos, tendo como contrapartida a realização dos deveres. A cidadania deve ser entendida como processo contínuo, uma construção coletiva, significando a concretização dos direitos humanos.

Mas afinal como faço para ser um cidadão consciente? O primeiro passo é buscar informação sobre como funciona o Estado, quais são seus direitos e deveres e, principalmente, como participar das decisões que afetam sua vida. Não esquecendo que cidadão é todo aquele que participa, colabora e argumenta sobre as bases do direito, ou seja, é um agente atuante que exerce seus direitos e deveres.

Então, fique atento... não basta votar nas eleições e cruzar os braços. Precisamos acompanhar o que os eleitos estão fazendo e nos organizar para pressionar para que as necessidades do meu bairro e da minha cidade estão sendo atendidas. A cidadania só acontece com a participação e somente

seremos cidadãos se participarmos ativamente da vida da nossa comunidade.

Já sabemos que a informação é a base para a participação e a cidadania. Mas onde podemos buscá-las? Hoje boa parte das informações necessárias são encontradas na internet. Mas você pode aproveitar as reuniões do CRAS e das UBS para se informar e compartilhar seus conhecimentos com outras pessoas. Os assistentes sociais podem colaborar muito com essa missão de informar e orientar! Quando estiver em atendimento no CRAS tire suas dúvidas e busque informações para que você possa acessar seus direitos e, também conheça quais são seus deveres e no que você pode colaborar para que os serviços prestados sejam cada vez melhores.

No seu bairro você encontrará associações de moradores, clubes de mães, grupos de idosos, Conselho de Segurança Pública (Conseg), Associações de pais e professores, associação de aposentados, conselhos locais de saúde. Então, organize-se e participe! No próximo vídeos vamos

falar um pouco mais sobre os conselhos e a importância do conselho local de saúde. Até lá!

TEMA 3

CONTROLE SOCIAL

Você já ouviu falar em controle social? Sabe do que se trata? Nesse vídeo vamos apresentar as formas da sociedade pode participar da gestão pública.

O controle social, entendido como a participação do cidadão na gestão pública, é um mecanismo de prevenção da corrupção e de fortalecimento da cidadania, ou seja, o cidadão de olho no uso dos recursos públicos e como ele é aplicado.

Geralmente quando se fala em controle social entende-se pelo ato de fiscalizar o uso dos recursos públicos, mas o controle social vai além disto...

O controle social pode ser entendido como a participação do cidadão na gestão pública, na fiscalização, no monitoramento e no controle das ações da Administração Pública. Trata-se de

importante mecanismo de prevenção da corrupção e de fortalecimento da cidadania.

Então, além de fiscalizar você pode opinar, avaliar e monitorar os serviços públicos!

Os mecanismos de controle social são muitos: os conselhos, as conferências, os fóruns de debate, os observatórios sociais. Você conhece algum desses mecanismos? Já participou? Nesse vídeo vamos destacar os conselhos locais de saúde para que você entenda como funcionam... mas em todas as políticas públicas encontramos conselhos como por exemplo: assistência social, habitação, educação, idoso, pessoas com deficiências, agricultura entre outros.

Mas afinal o que é o conselho Local de saúde? É a participação da sociedade no acompanhamento, fiscalização e representação dos interesses coletivos no âmbito da saúde, para que atendam às necessidades prioritárias da população e melhorem a qualidade dos serviços.

Então, POR QUE É IMPORTANTE PARTICIPAR DO CONSELHO LOCAL DE SAÚDE?



A participação da sociedade no debate dos conselhos locais de saúde mostra que todos estão preocupados com a qualidade dos serviços do SUS que são ofertados na sua comunidade. Lá você poderá fiscalizar, opinar, avaliar e monitorar como estão os serviços de saúde e as necessidades de melhorias e pressionar o poder público a investir onde realmente precisa.

O Conselho é um espaço de decisão, constituído por usuários, trabalhadores, gestores e prestadores de serviço, com a finalidade de garantir a participação na gestão e no controle das ações e serviços das

unidades de saúde. Os conselheiros são eleitos por 2 anos e não recebem remuneração.

E o que faz um conselheiro local de saúde? Os conselheiros discutem as questões importantes da sua unidade de saúde, planejam, decidem e fiscalizam a utilização dos recursos.

Para participar do conselho local de saúde você deve procurar a Unidade Básica de Saúde (UBS), ou seja, o posto de saúde mais próximo da sua residência e perguntar o dia e horário das reuniões.

As reuniões são abertas e todos podem participar mesmo que não seja conselheiro.

Caso na sua UBS ainda não tenha um conselho local de saúde você poderá conversar com os profissionais de saúde e incentivar para que seja organizado esse importante espaço de participação.

Não fique de fora! Participe! Convide seus vizinhos a participarem também!

Quanto maior a participação maior garantia de serviços de qualidade!

Não esqueça! Você é um cidadão! Lute pela qualidade na saúde do seu bairro, da sua cidade e de seu país. Saúde é direito de todos!



TEMA 4

O MUNDO EM QUE VIVO E O MEIO AMBIENTE

Você sabia que para garantir o direito à vida e à saúde, precisamos cuidar do meio ambiente? Por isso, separamos três aspectos importantes sobre o meio ambiente de Joinville que impactam diretamente na sua saúde: o mangue, o mosquito *Aedes Aegypti* e o caramujo africano.

1. Mangue



O manguezal é uma área úmida de transição entre a terra e o mar, no encontro das águas doce e salgada. É dominado por plantas e animais de diversos tamanhos adaptados à água salobra e ao solo frequentemente inundado pelas marés.

Também possui um cheiro característico, às vezes forte, causado pela decomposição da matéria orgânica ali acumulada. Este processo de decomposição libera um gás com enxofre, o que causa o cheiro desagradável. Esse odor incomoda algumas pessoas, levando-as a pensar que é um local inadequado para viver. Contudo, esta ideia está errada.

As árvores que compõem o manguezal são de três tipos: mangue-branco, mangue-vermelho e mangue-preto, também chamado de siriúba. A madeira, a casca e as folhas dessas árvores podem ser usadas em produtos artesanais e industriais. Por exemplo, a madeira pode ser utilizada na fabricação de móveis, de cabos de ferramentas e na construção civil, pois é resistente ao apodrecimento.

A casca e as folhas são ricas em tanino. O

tanino é empregado para curtir e colorir o couro, para tornar as redes de pesca e velas de embarcações mais resistentes ao apodrecimento e na fabricação de diversos medicamentos.

O mangue é um berçário da natureza. Estima-se que 7 de cada 10 espécies marinhas relacionadas à pesca recreativa e comercial dependem do manguezal em alguma etapa da sua vida. Graças ao mangue, podemos ter acesso à peixes como o robalo, a tainha e a sardinha, ao caranguejo, além de ostras e mariscos. Muitas aves também utilizam esse ambiente para viver, procriar ou se alimentar e descansar durante as migrações. São guarás, colhereiros, garças, socós e martins-pescadores.

Portanto, o mangue tem um importante papel social e econômico, pois é fonte de alimentos, matéria-prima e renda. Além disso, impede que as ondas do mar ou fluxo dos rios causem erosão no solo.

É na Baía da Babitonga que ocorre a maior concentração de mangue do litoral sul do Brasil. Infelizmente, o desenvolvimento urbano e as

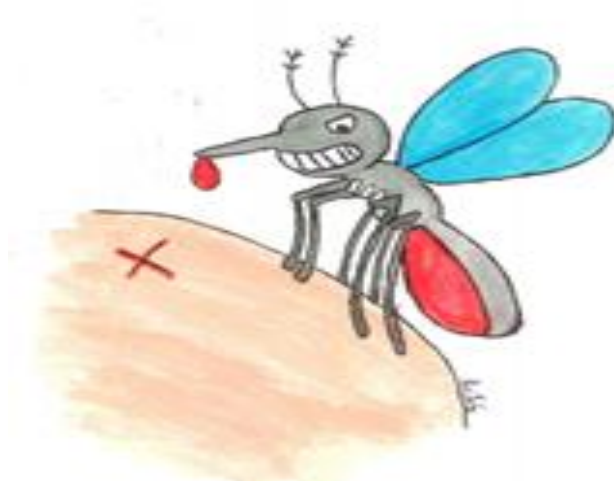
atividades econômicas das cidades da região destruíram boa parte de sua área. Em Joinville, as áreas remanescentes de mangue podem ser observadas nos bairros Adhemar Garcia, Bucarein, Comasa, Espinheiros, Fátima, Guanabara, Jardim Iriirú, Paranaguamirim, Pirabeiraba, Rio Bonito, Ulysses Guimarães e Vila Cubatão.

Em 2016, foi observado o desfolhamento de parte das árvores do manguezal em Joinville. Isto ocorreu por um desequilíbrio ambiental, causado pela poluição e pela infestação de um inseto, e provocou a morte de inúmeras siriubas. Aos poucos, o mangue está se recuperando. Mas, nos bairros Comasa, Espinheiros, Boa Vista e Guanabara a recuperação é menos aparente.

Por isso, não corte a vegetação, não coloque aterros ou restos de construção no mangue. Dê o destino correto ao seu lixo e esgoto. Lembre-se que, mesmo que você não jogue diretamente no mangue, quando a chuva cai, tudo que estava nas ruas vai parar no mangue. O que polui e endurece a lama, causando a morte dos animais e da vegetação.

Todos somos responsáveis. Observe o ambiente em que você vive e preserve o mangue!

2. Mosquito *Aedes Aegypti*



O *Aedes Aegypti* é um mosquito pequeno, de cor amarronzada e com uma faixa curva branca de cada lado do tórax. Nas patas, apresenta listras brancas. Ele vive de 35 a 45 dias, sendo que sua alimentação, reprodução e postura dos ovos ocorre durante o dia. Geralmente, estas atividades acontecem no início da manhã e final de tarde. As fêmeas do mosquito

necessitam do sangue humano para a maturação dos ovos. É nesse momento que pode ocorrer a transmissão das doenças, tanto a transmissão do vírus aos seres humanos como a infecção do mosquito ao picar uma pessoa doente.

A fêmea do mosquito *Aedes Aegypti* deposita os ovos nas paredes internas de recipientes que tenham ou que possam acumular água. Nesses locais os ovos podem durar até um ano e meio. Em contato com a água, os ovos viram larvas, que dão origem a um mosquito adulto em, aproximadamente, 7 dias. Por isso, a importância de toda semana observar o seu ambiente para eliminar possíveis criadouros do mosquito *Aedes Aegypti*.

Para evitar a proliferação do mosquito, temos algumas dicas:

- Evite usar pratos nos vasos de plantas. Se usar, coloque areia até a borda.
- Guarde garrafas com o gargalo virado para baixo.
- Mantenha lixeiras tampadas.
- Deixe os tanques utilizados para armazenar água sempre vedados, sem qualquer abertura,

principalmente as caixas d'água.

- Plantas como bromélias devem ser evitadas, pois acumulam água.
- Trate a água da piscina com cloro.
- Mantenha ralos fechados e desentupidos.
- Lave com escova os potes de comida e de água dos animais.
- Retire a água acumulada em lajes.
- Limpe as calhas, evitando que galhos ou outros objetos não permitam o escoamento adequado da água.
- Dê descarga em vasos sanitários pouco usados e mantenha a tampa sempre fechada.
- Evite acumular entulho.
- Use roupas que minimizem a exposição da pele durante o dia.
- Use repelentes e inseticidas de acordo com as instruções do rótulo.
- Use mosquiteiros para proteger pessoas que dormem durante o dia, como bebês e pacientes acamados.

A Secretaria da Saúde de Joinville considera infestados pelo mosquito *Aedes Aegypti* os bairros

Boa Vista, Jardim Sofia, Fátima, Jarivatuba, Bucarein, Itaum, Guanabara, Floresta, Comasa, Espinheiros, Jardim Iririú e Aventureiro. Em 2020, Joinville registrou 8.700 pessoas infectadas por dengue. Foi uma média de 23 moradores diagnosticados por dia.

O mosquito *Aedes Aegypti* é transmissor de doenças como dengue, zika e chikungunya e também é um dos mosquitos que transmite a febre amarela. Os sintomas da dengue, zika e chikungunya envolvem: febre, dores de cabeça, dor no corpo, inchaço e dores e nas articulações, dor atrás dos olhos. Podem ocorrer, também, enjoos, vômitos e manchas vermelhas na pele. Quem já foi infectado pode pegar o vírus novamente e ter sintomas mais graves.

Se você apresentar algum desses sintomas, procure atendimento médico na Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua casa. Especialmente se houver dor intensa na barriga, vômitos persistentes e sangramento. Não use medicamentos sem prescrição médica. Medicamentos à base de ácido acetilsalicílico, como Aspirina[®], Melhoral[®] e AAS[®] e

anti-inflamatórios podem aumentar o risco de sangramentos.

Todos somos responsáveis. Observe o ambiente em que você vive. Eliminar os criadouros do mosquito ainda é a melhor estratégia para evitar essas doenças!

3. Caramujo-Africano



O caramujo-gigante-africano é um molusco de concha cônica marrom ou mosqueada com tons claros. Eles não são nativos do Brasil, foram trazidos da África, na década de 1980, como uma alternativa ao *escargot*, um prato requintado feito à base de

caracóis. Porém, não fizeram sucesso na nossa culinária e foram descartados de forma inapropriada.

Como os caramujos-africanos não encontram predadores naturais no Brasil e se reproduzem com grande velocidade, tornaram-se uma praga. Eles vão para áreas de cultivo de hortaliças, plantas ornamentais e mata nativa. Além de prejudicar a produção para o consumo humano, competem com outros animais que também se alimentam disso e matam outros caramujos naturais à nossa fauna.

A existência de uma infestação também pode trazer riscos à saúde. Embora não seja transmissor direto de doenças, os caramujos podem conter vermes que no organismo humano causam meningite, problemas visuais (até mesmo cegueira), ou ainda problemas intestinais. Alimentos que tiveram contato com o animal também podem ser meio de transmissão desses vermes.

Por isso, frutas, verduras e legumes devem ser bem lavados. Estes alimentos devem ser deixados ao menos dez minutos de molho em solução sanitária ou hipoclorito de sódio, na

proporção de 1 colher de chá para cada litro de água. Após o molho, lavar bem antes de consumir.

O caramujo africano se reproduz o ano inteiro, mas a proliferação é mais comum e mais rápida no verão. Locais úmidos e com sombra, terrenos baldios, hortas, plantações, jardins e áreas com lixo e entulhos são os locais onde os caramujos costumam aparecer. Como seu andar é lento, costuma ser alvo de brincadeira de crianças. Por isso, o melhor a se fazer para controlar a infestação é manter os ambientes limpos, sem lixo e com a grama baixa.

Se você encontrar caramujos africanos na sua casa, proteja as mãos com luvas ou um saco plástico. Colete os moluscos e coloque-os em outro saco plástico. Feche bem o saco e leve até a unidade básica de saúde ou subprefeitura mais próxima da sua casa. Nesses locais, há tonéis específicos para o recebimento desses animais que, posteriormente, são recolhidos pela empresa de coleta de lixo e incinerados de forma segura.

Não use veneno, sal ou outros produtos

químicos para matar o caramujo, essas práticas além de não afetar o molusco, prejudicam o meio ambiente. Também é muito importante que caramujos não sejam depositados no lixo caseiro ou enterrados, pois há risco de contaminação.

Se notar a presença do caramujo em terrenos baldios, procure a Subprefeitura da sua região. Em caso de terreno público ou particular, para solicitar a limpeza do local, o procedimento é entrar em contato com a Ouvidoria da Prefeitura, pelo telefone 156 e solicitar uma vistoria. Todos somos responsáveis. Observe o ambiente em que você vive e ajude no controle do caramujo-africano!

TEMA 5

CONSUMO CONSCIENTE E MEIO AMBIENTE

Consumir consciente envolve a busca por produtos ecologicamente corretos, a economia de materiais, a utilização dos produtos até o fim de sua vida útil e a reciclagem dos materiais.



Vale destacar que o consumo sem pensar e no impulso, ao longo do tempo, vem trazendo consequências muito negativas para o meio ambiente e para as pessoas.

Mas afinal, como posso ajudar no consumo consciente?

Aqui vão algumas dicas que podem auxiliar:

1. Planeje suas compras

Em primeiro lugar, fuja de compras por impulso! Planeje suas compras! Muitas vezes, promoções e descontos acabam induzindo a levarmos para casa, coisas que não precisamos. Comidas que irão para o lixo e aquela peça no armário que passa meses ainda com a etiqueta são bons exemplos.

Lembre-se: a impulsividade é inimiga do consumo consciente. Por isso, a melhor saída é planejar antecipadamente e, com isso, comprar menos e melhor.

2. Avalie os impactos do seu consumo

Em segundo lugar, avalie os impactos do seu consumo. Leve em consideração o meio ambiente e a sociedade em suas escolhas de consumo. Coloque na balança o lixo gerado, quais são as opções de descarte, se o material é ou não reciclável, e a durabilidade dos objetos, se o alimento é orgânico ou não. Enfim, tudo isso deve pesar nas escolhas.

3. Consuma apenas o necessário

Não deixe de refletir sobre suas reais necessidades e procure viver com menos. Assim, ao comprar menos objetos ao longo de um ano, por exemplo, pode sobrar dinheiro para outras coisas e objetivos. Não é sobre deixar de consumir e sim escolher melhor.

4. Reutilize produtos e embalagens sempre que possível

Não compre outra vez o que você pode consertar, transformar e reutilizar. Levar peças de roupa num costureiro ou ter sua sacolinha de pano para a feira, ao longo do tempo, são atitudes que reduzem o lixo gerado.

5. Separe seu lixo

Quinta e importante dica: Separe seu lixo!

6. Cobre dos políticos e autoridades públicas

Essa é uma forma de exercer a cidadania e cobrar ações efetivas. Na hora de votar, leve em conta o que partidos, candidatos e governantes propõem em

relação ao consumo consciente. Não deixe também de cobrar ações que busquem e melhorem essa prática. Não acredite em promessas milagrosas. Cobre por respostas concretas e sérias.

7. Reflita sobre os seus valores

Por fim, mas não menos importante: reflita sobre os seus valores!

Faça um exercício de autorreflexão: avalie os princípios que guiam suas escolhas e seus hábitos de consumo. Isso ajuda para que você consiga seguir todos os outros passos de maneira mais consciente.

Gostaram das dicas? Essas dicas podem te auxiliar a consumir com consciência e ajudar o meio ambiente para um mundo mais sustentável.

TEMA 6

CUIDADOS COM O BEBÊ



1. Higiene Corporal

O banho além de proporcionar a higienização corporal, o relaxamento e uma melhor aparência para a criança, pode permitir uma observação melhor do corpo e suas alterações, além de favorecer a interação da criança com os pais. O banho deve ser agradável e seguro, eliminando-se os riscos queimaduras com água quente, acidentes,

frio e desconforto, entre outros. O banho pode ser dado na banheira ou no chuveiro, que pode ser no chuveiro normal, para adultos ou no chuveiro adaptado para crianças. E atenção:

- Reúna todo o material necessário (roupas, fraldas, toalhas, luvas de banho, etc.);
- Feche as janelas para evitar correntes de ar;
- Retire as fraldas e higienize o períneo quando a criança estiver evacuada;
- Teste a temperatura da água.

Para banho na banheira temos que ter os seguintes cuidados:

- Encher apenas até um terço de sua capacidade;
- Verificar a temperatura da água com o antebraço
- Colocar a criança na banheira, lavando-a nesta sequência: cabeça, pescoço, braços, tronco, abdômen anterior e pernas.
- Virar a criança e lavar as costas e as nádegas da criança. Por último, lavar as genitais.

1.1 Cuidados com o coto umbilical

O coto umbilical (umbigo) deve ser muito bem limpo, principalmente durante o banho do recém-nascido. Se necessário, pode limpar várias vezes ao dia.

Lave bem e seque e com o auxílio de uma gaze ou a ponta de uma fralda de tecido. O uso de cotonete não é recomendado. Pode passar álcool 70% para ajudar a secar e cair em, mais ou menos, uma semana de vida.

O coto umbilical deve ser colocado para cima, antes de endurecer, principalmente nos meninos, para evitar que molhe com a urina. Permanecendo úmido, pode demorar mais tempo para cair.

2. Higiene Bucal

A higiene bucal faz parte do processo de saúde do bebê e da criança. Este cuidado deve ser realizado desde cedo e é importante a participação da família principalmente dos pais. Quando este cuidado fica esquecido, propicia o aparecimento de problemas como mau hálito, cáries e tártaro.

3. Banho de Sol

O banho de sol é importante para a sintetização de vitamina D. Principalmente nos bebês, a vitamina D é importante para fixar o cálcio nos ossos.

Para exposição ao sol, é necessário escolher um horário antes das 10 horas e após as 16 horas, em um local livre de correntes de ar e sem a proteção de vidros. É necessário, também, proteger os olhos da luz solar direta, bem como, fazer hidratação correta.

É importante ressaltar que não se deve passar protetor solar em bebês de até 6 meses de idade, pois a pele deles é muito fina e sensível, podendo causar irritação e alergia.

Deve-se cuidar com o tempo de exposição para evitar queimaduras e insolação. Nos primeiros dias, o banho de sol deve durar de cinco a dez minutos, aumentando gradativamente até o máximo de uma hora e fazendo rodízio de posições. Outro fator importante é a roupa que a criança deve usar ao fazer o banho de sol. A maior parte do corpo tem que estar exposta ao sol diretamente, sem qualquer obstáculo, mesmo sendo uma roupa bem fininha.

4. Alimentação e Hidratação

A alimentação é essencial para nossa saúde e bem-estar. O estado nutricional interfere diretamente nos diversos processos orgânicos como no crescimento e desenvolvimento, nos mecanismos de defesa imunológica e resposta às infecções, na cicatrização de feridas e na evolução das doenças.

Para o recém-nascido, a melhor escolha de nutrição é a amamentação. O leite materno é um alimento completo pois contém: vitaminas, minerais, gorduras, açúcares, proteínas, todos apropriados para o organismo do bebê. Além disso, possui muitas substâncias de defesa, que não se encontram no leite de vaca e em nenhum outro leite. O leite da mãe é adequado, completo, equilibrado e suficiente para o seu filho. Ele é o alimento ideal.

O aleitamento materno traz benefícios para o bebê, a mãe e a família que terão reflexos durante toda a sua vida porque amamentar é muito mais do que nutrir a criança. É um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança, em

sua habilidade de se defender de infecções, em sua fisiologia e no seu desenvolvimento cognitivo e emocional, além de ter implicações na saúde física e psíquica da mãe.

O aleitamento materno deve ser exclusivo de zero até 6 meses de idade da criança. Sendo recomendável permanecer até os 2 anos ou mais.

A amamentação deve acontecer em qualquer lugar, inclusive durante as viagens.

TEMA 7

HIGIENE

A higiene é muito importante para o nosso corpo e contribui para a nossa saúde e bem-estar.



1. Higiene Corporal

Precisamos ter os seguintes cuidados com nosso corpo:

- Tomar banho diariamente, escovar os dentes pelo menos 3 vezes ao dia (depois das refeições), usar roupa limpa, cuidar dos cabelos e das unhas;
- Lavar as mãos antes e depois de ir ao banheiro;
- Lavar as mãos antes das refeições;
- Evitar andar descalço, usar sandálias ou sapatos;
- Ao lavar as toalhas e roupas íntimas, coloque-as para secar diretamente no sol, não as deixando dentro do banheiro ou na sombra;
- Cada pessoa da família deve ter sua própria toalha e escova de dente, evitando compartilhá-las;
- Evitar sentar em vasos sanitários de banheiros públicos ou em casas de pessoas desconhecidas;
- Evitar ficar muito tempo com roupa molhada;
- Não compartilhar roupa íntima, como calcinhas, cuecas, sutiãs, com outras pessoas.

2. Higiene dos alimentos

A manipulação de alimentos também requer higiene, fique atento à essas dicas!

- Lave bem frutas e verduras com água limpa e deixe de molho por alguns minutos em vinagre (1 colher para 1 litro de água) ou hipoclorito de sódio (03 gotas para 1 litro de água);
- Cubra os alimentos para evitar que moscas ou outros insetos pousem;
- Evite compartilhar copos, pratos, talheres ou qualquer objeto que seja levado à boca.

3. Higiene ambiental

- Mantenha o quintal sempre limpo, roçando a grama/capim e podando as árvores;
- Não jogue lixo no quintal. Acondicione o lixo doméstico e coloque na frente de sua casa nos dias e horários de coleta pública, para evitar a presença de animais como ratos, cobras, escorpiões e baratas;

- Não queime nenhum tipo de lixo, nem mesmo nos quintais;
- Mantenha a casa limpa, higienizada, ventilada e com iluminação natural;
- Não fume dentro de casa;
- Elimine possíveis criadouros de vetores de doenças, como: caixa d'água sem tampa, tambores, baldes e outros utensílios que possam acumular água;
- Se não houver rede de esgoto em sua região, os banheiros devem ser construídos longe dos poços d'água, de nascentes ou da beira do rio.

REFERÊNCIAS

FARIAS, Hassan. Joinville tem 367 casos de dengue confirmados em 2021; prefeitura alerta sobre novas variantes. **A Notícia**, Joinville, 30 de mar. 2021. Disponível em: <<https://www.nsctotal.com.br/noticias/joinville-tem-367-casos-de-dengue-em-2021-prefeitura-alerta-sobre-novas-variantes/>>. Acesso em: 14 abr. 21.

GUERREIRO, Juliane. Caramujos africanos voltam a preocupar moradores de Joinville: veja o que fazer. **ND+**, Joinville, 18 fev. 2021. Disponível em: <<https://ndmais.com.br/meio-ambiente/caramujos-africanos-voltam-a-preocupar-moradores-de-joinville-veja-o-que-fazer/>>. Acesso em: 14 abr. 2021.

JOINVILLE. **Saúde**: Zoonoses: Destinar caracol africano para descarte. Disponível em: <<https://www.joinville.sc.gov.br/servicos/destinar-caracol-africano-para-descarte/>>. Acesso em: 14 abr. 2021.

JOINVILLE. Secretaria de Planejamento Urbano e Desenvolvimento Sustentável. **Joinville**: Cidade em Dados: 2019. Caderno 2, Ambiente Natural. Joinville: Prefeitura, 2020. Disponível em: <<https://www.joinville.sc.gov.br/wp-content/uploads/2019/08/Joinville-Cidade-em-Dados-2019-Ambiente-Natural.pdf>>. Acesso em: 13 abr. 2020.

NOTÍCIAS DO DIA. Vigilância Ambiental de Joinville orienta população a não ter contato com o caramujo africano. **ND+**, Joinville, 16 jan. 2013. Disponível em: <<https://ndmais.com.br/noticias/vigilancia-ambiental-de-joinville-orienta-populacao-a-nao-ter-contato-com-o-caramujo-africano/>>. Acesso em: 14 abr. 2021.

SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Saúde. Superintendência de Vigilância em Saúde. Diretoria de Vigilância Epidemiológica. **Dengue, zika e chikungunya**. Disponível em: <<http://www.dengue.sc.gov.br>>. Acesso em: 14 abr. 2021.