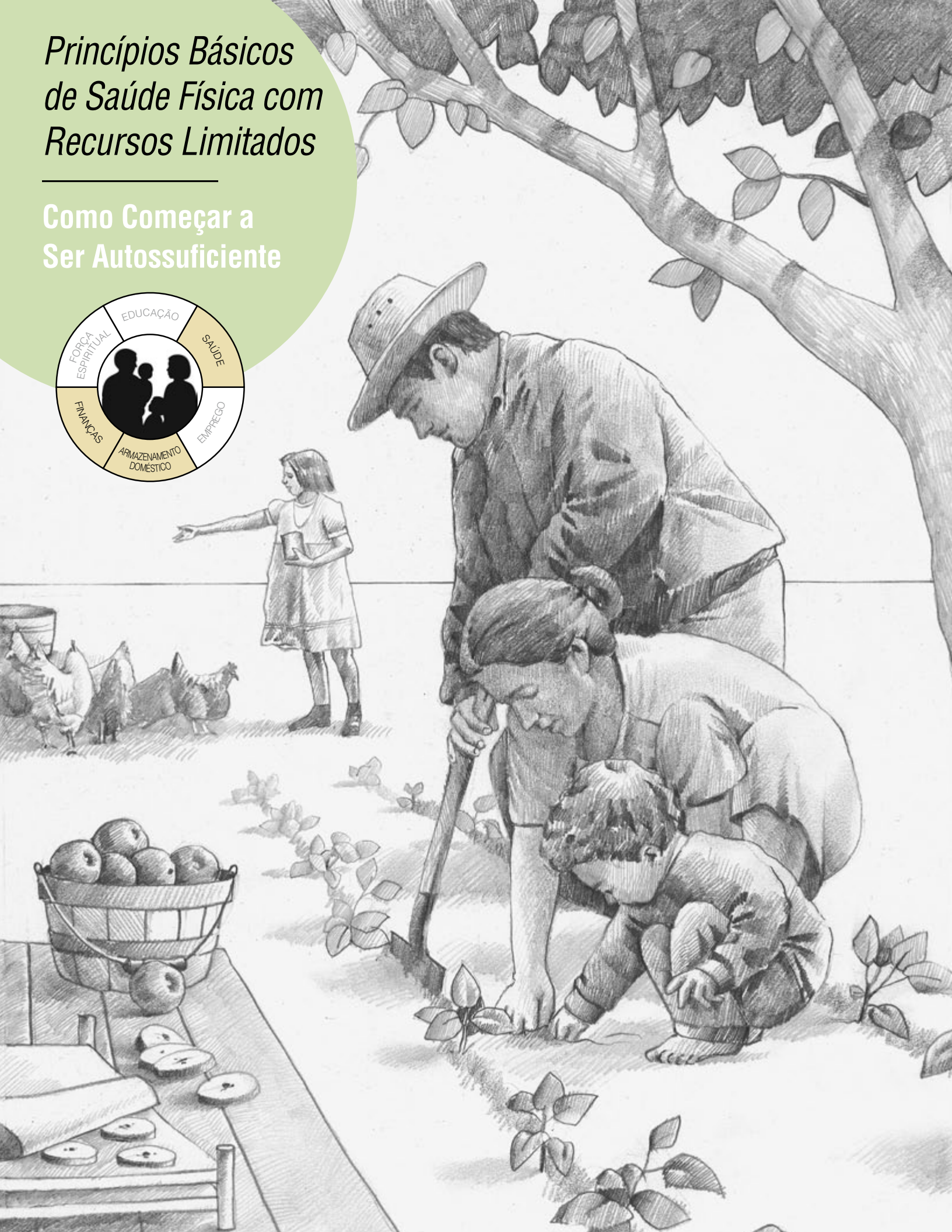
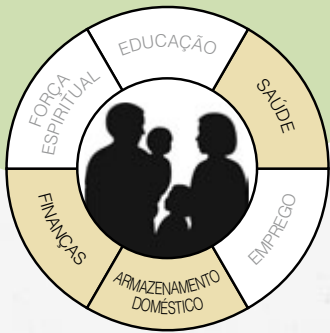


Princípios Básicos de Saúde Física com Recursos Limitados

Como Começar a Ser Autossuficiente



*Princípios Básicos
de Saúde Física com
Recursos Limitados*

**Como Começar a
Ser Autossuficiente**

© 1982, 1989, 2010 Intellectual Reserve, Inc.

Todos os direitos reservados

Impresso nos Estados Unidos da América

Aprovação do inglês: 2/10

Aprovação da tradução: 2/10

Tradução de *Basic Physical Health with Limited Resources*

Portuguese

08678 059

Permissão concedida para reprodução e adaptação de algumas informações contidas no livro *Where There Is No Doctor*, publicado pela Hesperian Foundation, 1919 Addison Street, Suite 304, Berkeley, CA 94704 USA, <http://hesperian.org>, telefone: 510-845-1447 e ligação gratuita nos EUA: 888-729-1796 ou fax: 510-845-0539.

Sumário

Introdução	v
Capítulo 1: Prevenção de Doenças	1
Como Melhorar a Saúde Física	1
Purificação de Água no Lar	2
Preparo de Alimentos	6
Vacinação	7
Doenças e Dejetos Humanos	10
Doenças e Fluidos Corpóreos Humanos	11
Tratamento de Verminoses	13
Capítulo 2: Limpeza e Higiene	18
Como Manter o Corpo Limpo	18
Cuidados com os Dentes	19
Higiene na Cozinha	22
Higiene no Lar	24
Como Lavar e Higienizar as Roupas	25
Capítulo 3: Nutrição	28
A Necessidade da Boa Nutrição	28
Nutrição para Mulheres	31
Nutrição para Bebês	33
Como Ampliar o Orçamento Alimentar	37
Armazenamento de Alimentos	40

Capítulo 4:	
Produção Doméstica de Alimentos	47
Como Planejar uma Horta	47
Fertilizante e Compostagem	50
Sementes e Transplantes	52
Como Preparar o Solo e Plantar uma Horta	53
Manutenção da Horta	54
Criação de Animais de Pequeno Porte	55
Capítulo 5:	
Cuidados Médicos Básicos para a Família	59
Como Atender às Necessidades Pessoais de Saúde	59
Como Tratar Febre, Diarreia e Desidratação	60
Como Tratar Ferimentos e Cortes	62
Cuidados Gerais com a Pele	63
Como Tratar Queimaduras	65

Introdução

A responsabilidade pessoal pela própria saúde é o começo da autossuficiência. A verdadeira autossuficiência vem quando a pessoa consegue um equilíbrio entre saúde física e emocional, educação, emprego, administração financeira, criação de uma reserva e força espiritual. Este guia vai ajudar os membros da Igreja e outras pessoas no mundo todo a manter condições razoavelmente boas de saúde física, mesmo que os recursos sejam muito limitados.

A limitação de recursos pode decorrer de:

- Pobreza.
- Falta de instrução.
- Serviços comunitários insuficientes.
- Desemprego.
- Abuso e Maus-Tratos.
- Devastação causada por guerras.
- Catástrofes naturais.

Embora muito útil, este guia não é completo. É preciso dispor de informações e recursos adicionais para ter uma condição ideal de saúde física.

Como Usar Este Guia

Este guia pode ser usado de diversas maneiras:

- Pode-se fazer o download do guia e imprimir uma cópia para uso pessoal (<http://health.lds.org>) para, por exemplo, saber como preparar suprimentos para emergências.
- Os líderes eclesiais e comunitários podem usá-lo para ensinar noções de sobrevivência.
- Os líderes dos quórums e da Sociedade de Socorro e os missionários de serviço humanitário podem considerá-lo útil em seu serviço entre os que possuem recursos limitados.
- Os líderes da Igreja podem usá-lo como fonte de referência para aprimorar atividades de saúde patrocinadas pela Igreja.

O guia está organizado em cinco capítulos básicos. Cada capítulo possui de cinco a sete tópicos relacionados ao tema do capítulo. Cada tópico, por sua vez, apresenta de dois a sete conceitos de apoio. Muitos tópicos incluem material complementar para ajudar na aplicação prática dos conceitos. A maioria das pessoas deve estudar o primeiro capítulo sobre prevenção de doenças, mesmo que não leia os outros capítulos. Os outros capítulos ampliam algumas ideias apresentadas no primeiro e podem ser estudados em qualquer ordem. O material contido em um capítulo pode às vezes ser citado em outro.

Descrição das Medidas Usadas

Para fins práticos, uma colher de chá tem a mesma medida tanto no sistema métrico quanto no sistema de medidas dos Estados Unidos ou do Canadá. A colher de chá do sistema inglês é apenas cerca de 20 por cento maior que as outras e, na maioria dos casos, pode ser usada de forma intercambiável com as outras neste guia. O mesmo se aplica à colher de sopa do sistema métrico, do sistema americano, do sistema canadense e do sistema inglês.

As seguintes definições são usadas em todo o guia:

- Uma colher de chá tem 5 mililitros (mL) ou aproximadamente $\frac{1}{3}$ de uma colher de sopa ou $\frac{1}{6}$ onça fluida (fl. oz.).
- Uma colher de sopa tem 15 mililitros (mL) ou aproximadamente $\frac{1}{2}$ onça fluida (fl. oz.).
- Uma xícara tem 250 (mL) ou aproximadamente 8 onças fluidas (fl. oz.).
- Um litro (1.000 mL) equivale a aproximadamente 1 quarto (32 fl. oz.).

CAPÍTULO 1

Prevenção de Doenças

Como Melhorar a Saúde Física

O Senhor quer que sejamos fortes e saudáveis.

Ele nos colocou na Terra para que tenhamos alegria (ver 2 Néfi 2:25). Ele sabe que teremos mais alegria se formos fortes e saudáveis. Ele espera que usemos de sabedoria e façamos todo o possível para manter-nos saudáveis. O Presidente Brigham Young ensinou:

“Procuremos, então, estender ao máximo a vida presente por meio da obediência a todas as leis de saúde, preparando-nos para uma vida melhor” (*Discursos de Brigham Young*, comp. por John A. Widtsoe, 1941, p. 186).

Por meio de revelação, o Senhor deu-nos a lei de saúde conhecida como a Palavra de Sabedoria. Prometeu-nos que podemos ter boa saúde se seguirmos Suas leis. Ele disse:

“Todos os santos que se lembrarem de guardar e fazer estas coisas, obedecendo aos mandamentos, receberão saúde para o umbigo e medula para os ossos” (D&C 89:18).

Você pode aprender a prevenir muitos problemas de saúde em sua família.

As pessoas tendem a ser felizes e produtivas quando estão com boa saúde. Contudo, muitas pessoas no mundo sofrem desnecessariamente de doenças que poderiam ter sido prevenidas ou que poderiam ser facilmente sanadas.

Um meio de prevenir doenças é tomar cuidado com o que comemos e bebemos. As doenças comuns do estômago e do intestino são causadas pela ingestão de alimentos ou bebidas contaminados.

Os alimentos ou a água contaminados podem causar diarreia e febre, além de outros problemas mais graves.

Muitas doenças e problemas de saúde são de fácil prevenção. Os cientistas criaram vacinas que previnem muitas doenças.

Outros problemas graves de saúde podem ser causados pela ingestão insuficiente de alimentos ou pela carência do tipo certo de alimentos. Ver capítulo 3 para informações sobre a prevenção dessas doenças.

Você pode aprender a solucionar muitos problemas de saúde de sua família.

Além de aprender a prevenir doenças, você precisa saber como solucionar problemas de saúde e cuidar dos doentes. Alguns problemas de saúde podem ser facilmente tratados no lar pelos familiares, mas outros precisam ser tratados pelo médico ou por outro profissional da saúde. É importante que você saiba reconhecer problemas de saúde e conseguir o melhor tratamento possível para você e para sua família.



Algumas Doenças e Problemas de Saúde Causados por Alimentos ou Água Contaminados

Cólera	Hepatite
Diarreia	Leptospirose
Disenteria	Verminoses
Giardíase	Febre tifoide

Algumas Doenças Que Podem Ser Prevenidas com Vacinas

Difteria	Rubéola
Hepatite A e B	Tétano
Sarampo	Tuberculose
Caxumba	Coqueluche
Poliomielite	

Algumas Doenças e Problemas de Saúde Causados pela Desnutrição

Beribéri	Retardo do desenvolvimento
Kwashiorkor	físico
Marasmo	Falta de força
Pelagra	Falta de energia
Escorbuto	Cegueira noturna
Retardo do desenvolvimento mental	

O livreto *Princípios Básicos de Saúde Física com Recursos Limitados* contém informações que vão ensiná-lo a solucionar problemas de saúde. Ao estudar este guia, você aprenderá maneiras de melhorar sua saúde. Você também pode ensinar essas coisas a seus filhos. Assim, a família inteira ficará mais saudável.

Uma das coisas mais importantes que você pode fazer para melhorar a saúde de sua família é manter um registro de saúde da família. O registro de saúde da família deve conter informações sobre a saúde de seus familiares e das coisas que você fez ou planejou para melhorar a saúde deles.

Recursos Adicionais

1. *Manual Básico da Mulher SUD: Manual Básico para Mulheres, Parte A, lição 24, "Prevenção de Doenças".*
2. *Deveres e Bênçãos do Sacerdócio: Manual Básico para Portadores do Sacerdócio, Parte B, lição 24, "Manter Boa Saúde Física".*

Purificação de Água no Lar

Os germes e ovos de parasitas podem causar doenças quando entram no corpo das pessoas.

Os médicos e os cientistas estudaram muitos anos para aprender o que causa doença nas pessoas. Descobriram que muitas pessoas ficam doentes porque a água que bebem contém germes e ovos de parasitas. São seres muito pequenos. Só conseguimos enxergá-los com ajuda de um microscópio.

Os germes e ovos de parasitas podem entrar no corpo pela boca. Depois, multiplicam-se e causam doenças.

Muitas pessoas ficam doentes e não sabem que são os germes e ovos de parasita que causam a doença. Não é normal ter um pouco de diarreia ou febre. Essas coisas são causadas por germes e parasitas.

Os germes podem ser encontrados nos seguintes lugares:

- Em dejetos humanos e de animais
- Em moscas e baratas
- Em água não purificada
- Em alimentos não purificados
- Em mãos e roupas sujas
- Em copos, pratos e utensílios de cozinha sujos
- Nas superfícies onde são preparados os alimentos

Também estão em qualquer coisa que tenha entrado em contato com esses dejetos, inclusive água.

A filtração pode tornar a água límpida, mas não mata os germes e os ovos de parasitas.

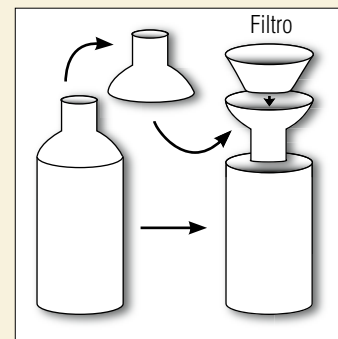
Um meio de tornar a água límpida e de tirar o gosto ruim dela é passá-la por um filtro de água. No entanto, a filtração da água não destrói os germes e os ovos de parasitas. Depois que a água foi filtrada, ainda deve ser purificada com uso de água sanitária ou fervura.

O que o Registro de Saúde da Família Deve Conter

1. Vacinas recebidas pelos membros da família, com as datas.
2. Doenças e problemas de saúde que os membros da sua família tiveram e o tratamento que receberam.
3. Uma lista das alergias que cada membro da família tem de alimentos e medicamentos.
4. Nome e endereço de médicos, clínicas ou profissionais da saúde que podem oferecer ajuda.

Podemos filtrar a água fazendo-a passar por um pedaço de pano de trama justa ou, de preferência, por um filtro de papel, como os que encontramos no mercado para preparar bebidas quentes. Uma sugestão é cortar a parte de cima de uma garrafa de refrigerante de 2 litros, onde ela começa a se curvar perto do bico, virar o bico para baixo para usar como funil, inserir nele o filtro e derramar a água turva através do filtro para dentro de um recipiente limpo.

Outra alternativa é fazer um filtro para sua família semelhante ao que está descrito no material complementar no final desta seção. Esses filtros de água geralmente funcionam bem por algum tempo, mas depois ficam entupidos. Se você fizer um filtro de água para sua família, talvez seja necessário trocar a areia, o carvão e o cascalho a cada dois ou três meses. *Lembre-se de que a filtragem da água pode torná-la límpida, mas ela ainda deve ser purificada para matar os germes e os ovos de parasita.*



Se você purificar a água em casa, sua família não vai ficar doente com tanta frequência.

A água é purificada para matar os germes e ovos do parasita nela contidos. Algumas cidades e vilas procuram purificar a água para toda a comunidade. Mas, na maioria dos lugares do mundo a água ainda é impura. Na verdade, a água disponível para 70 em cada 100 pessoas do mundo é impura. Mesmo nas cidades que procuram purificar a água, ela pode se tornar impura nos condutos de água ou quando é levada para as residências. Por isso, convém purificar a água em sua casa. Se você fizer isso, sua família não vai ficar doente com tanta frequência.

Depois de purificar um pouco de água, certifique-se de que nenhum germe ou ovo de parasita volte a contaminá-la antes do consumo. Mantenha-a em um recipiente limpo e coberto com uma tampa. Use a água purificada no preparo de refeições para sua família. Use-a para fazer sucos de fruta. Não é possível matar os germes acrescentando água sanitária ao suco de fruta já pronto. Use água purificada para fazer gelo. Se o fornecedor local de gelo não utilizar água purificada, o gelo estará contaminado e não deve ser usado. As sopas e bebidas que são fervidas são purificadas por meio da fervura. Mas, ainda assim, é melhor usar água purificada para cozinhar e beber.

Há duas maneiras fáceis de purificar a água em sua casa.

É sempre melhor filtrar a água turva antes de tentar purificá-la.

1. **Fervura.** A água pode ser purificada pela fervura. Para isso, faça-a ferver e deixe continuar fervendo de dois minutos (ao nível do mar) a cinco minutos (acima de 3.000 metros). Em muitos lugares do mundo, o combustível usado para ferver a água — como madeira, gás ou querosene — é muito mais caro do que a água sanitária usada para purificar a mesma quantidade de água. No entanto, se tiver combustível suficiente e não conseguir água sanitária, a fervura pode ser a melhor maneira de purificar a água.

2. **Adicionar água sanitária.** A água também pode ser purificada de modo seguro, rápido e barato adicionando-se água sanitária obtida recentemente (menos de quatro meses), sem perfume. Se usada corretamente, a água sanitária pode matar germes e a maioria dos ovos de parasita.



Para purificar um litro de água com água sanitária, siga estes passos:

- Pegue um recipiente limpo e grande e cole nele o rótulo “Água Potável”.
- Encha-o com um litro de água. Adicione quatro gotas de água sanitária obtida recentemente. A água sanitária utilizada para esse fim deve conter 4-6 por cento de hipoclorito de sódio, sem adição de perfume. Talvez você só tenha acesso a água sanitária com hipoclorito de sódio a 1 por cento. Nesse caso, adicione 20 gotas de água sanitária para um litro de água.
- Cubra o recipiente com uma tampa ou pano limpo. Deixe a água descansar por 30 minutos.
- Prove a água, que deve ter um leve gosto de cloro. Se não houver gosto de cloro, adicione mais duas gotas de água sanitária e espere 15 minutos. Se ainda não houver gosto de cloro, pegue outra água sanitária e tente novamente com água fresca. Se o gosto de cloro for muito forte, derrame a água várias vezes de um recipiente limpo para outro. Isso vai melhorar o gosto.

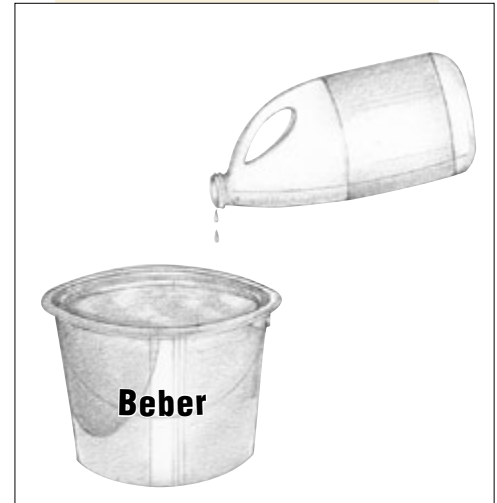
Algumas pessoas têm medo de que a água sanitária seja prejudicial ao organismo. Nas quantidades utilizadas para purificar água, ela é totalmente segura. As principais cidades do mundo inteiro utilizam cloro para purificar água.

Como Começar

Para dar início à purificação da água em casa, faça o seguinte:

1. Purifique um pouco de água, fervendo-a ou usando água sanitária.
2. Armazene a água em um recipiente coberto, de onde os membros da família possam utilizá-la sempre que forem beber água ou preparar alimentos.

Observação: Você pode comprar filtros especiais que contêm desinfetantes para purificar e filtrar a água.



Água Potável Purificada

1 litro de água + 4 gotas de
água sanitária (4%–6%)

Material Complementar: Como Fazer um Filtro de Água

A filtragem de água com filtros caseiros não remove germes ou ovos de parasita. Mas vai tornar a água límpida antes de você purificá-la. A filtragem também melhora o gosto da água. Removem-se algas e outras partículas pela passagem da água através de areia fina. Removem-se sabores e cores pela passagem da água através de carvão triturado. Com o tempo, a areia fina fica saturada, e o carvão deixa de filtrar bem. Ambos terão de ser trocados.

Geralmente um filtro semelhante ao mostrado na figura funciona bem por dois meses. Ele filtra 40 litros de água por dia. Quando a água começa a fluir devagar demais, substitua a camada superior de areia fina. Se a água ainda tiver cor, cheiro ou gosto após a filtragem, substitua o carvão vegetal.

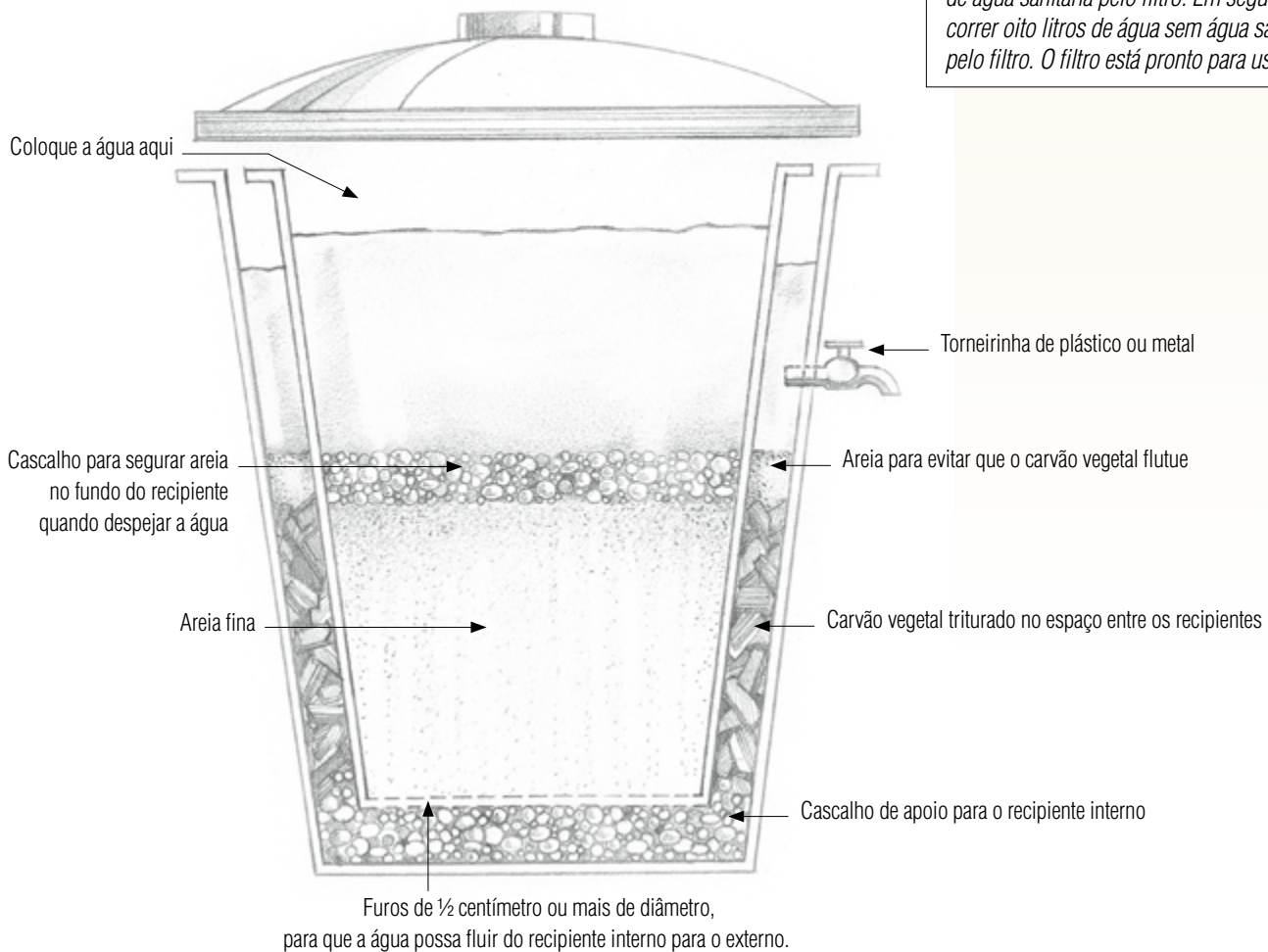
Esse filtro simples é feito com dois recipientes de plástico limpos, como baldes ou latas de lixo. Um deles deve ser menor para que caiba dentro do recipiente maior com pelo menos dois centímetros e meio de espaço ao redor da borda externa.

Para fazer um filtro de água, siga estes passos:

1. Estude o desenho do filtro.
2. Faça furos na parte inferior do recipiente menor. Eles devem ter pelo menos $\frac{1}{2}$ centímetro de diâmetro para que a água possa fluir livremente do recipiente interno para o externo.
3. Você pode usar uma torneira para deixar sair a água purificada. Se fizer isso, faça um furo na lateral do recipiente externo. O furo deve ficar um pouco acima de onde estarão a areia e o carvão. Instale a torneira com arruelas de vedação de borracha ou plástico ou selante plástico para juntas de vedação.
4. Coloque o cascalho no fundo do recipiente maior. Use quantidade suficiente para que a parte superior do recipiente interno fique na mesma altura da parte superior do recipiente maior.
5. Coloque o recipiente menor sobre o cascalho. Encha-o até a metade com areia fina. Cubra a areia com cerca de cinco centímetros de cascalho para segurar a areia no fundo do recipiente quando você colocar água no filtro.
6. Encha a parte inferior do espaço entre os recipientes com carvão vegetal triturado. Cubra-o com cerca de cinco centímetros de areia para evitar que partículas de carvão vegetal flutuem até a superfície.

Como Utilizar o Filtro de Água

Limpe o filtro antes de usá-lo. Despeje a água no recipiente menor e deixe-a sair pela torneira até que saia limpa. Em seguida, deixe correr oito litros de água com duas colheres de chá de água sanitária pelo filtro. Em seguida, deixe correr oito litros de água sem água sanitária pelo filtro. O filtro está pronto para uso.



Preparo de Alimentos

Lave e desinfete as mãos antes de preparar o alimento para você mesmo ou para outros.

Durante todo o dia, chegam germes a suas mãos, e você pode facilmente passá-los para os alimentos. Ao lavar as mãos, você pode livrar-se de muitos dos germes. Portanto, antes de preparar alimentos, lave as mãos por 20–24 segundos com bastante sabão. Se suas mãos estiverem muito sujas, seria bom esfregar embaixo das unhas e nas dobras da pele com uma escova. Se houver alguém doente na casa ou para ser mais cauteloso, lave também as mãos com uma solução desinfetante e, em seguida, com água purificada.

Você pode fazer uma solução desinfetante adicionando a um litro de água uma colher de chá de água sanitária com 4 a 6 por cento de hipoclorito de sódio. (Se o hipoclorito de sódio da água sanitária for de apenas 1 por cento, são necessárias cinco colheres de chá para cada litro.) Repare que a quantidade de água sanitária na solução desinfetante é muito maior do que a utilizada para purificar água para beber. Certifique-se de identificar claramente a solução desinfetante para que não seja confundida com água potável. Você deve ser capaz de sentir cheiro do cloro na solução. Se o cheiro ficar fraco depois de alguns dias, acrescente mais água sanitária.

Não prepare alimentos se tiver uma doença de pele ou feridas infectadas nas mãos.

Os germes podem passar da pele acometida ou das feridas infectadas para os alimentos. Se os alimentos não forem suficientemente cozidos, os germes transformarão a comida em veneno. Se alguém ingerir a comida, dentro de algumas horas poderá passar muito mal, com náuseas, cólicas, vômitos e diarreia.

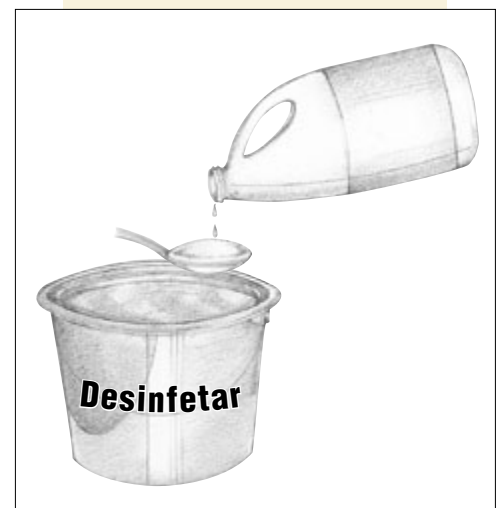
Esse mesmo tipo de germe também é encontrado nas secreções do nariz. Você não deve tocar o nariz quando preparar alimentos.

Higienize frutas, legumes e outros alimentos que você levar para casa.

As pessoas que produzem e vendem frutas, verduras e outros alimentos podem manipular e vender os alimentos de maneira anti-higiênica. Ao levar esses alimentos para sua casa, eles vão espalhar os germes para tudo em que tocarem. Você deve tratar esses alimentos de maneira especial. Você pode matar os germes com a lavagem dos alimentos e com a imersão por 60 segundos ou mais em uma solução desinfetante feita da mesma forma que a solução desinfetante utilizada para a lavagem das mãos.

Ao levar alimentos para casa, manuseie-os com cuidado. Lave as frutas e os legumes de casca lisa com água e sabão para remover a sujeira e sumos. Em seguida, mergulhe-os em uma solução desinfetante. Se você usar a solução desinfetante muitas vezes, vai perceber que deixará de sentir o cheiro do cloro. Então, você deve jogar fora a solução antiga e fazer uma nova solução de água e cloro.

Mesmo que você vá cozinhar ou descascar as frutas e os legumes, lave-os primeiro com água e sabão e, em seguida, mergulhe-os em uma solução desinfetante. Se você não fizer isso, os germes desses vegetais vão-se espalhar para outras coisas da cozinha.



Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá de água sanitária (4–6%)

Algumas frutas e legumes de casca lisa podem ser suficientemente higienizados com uma solução desinfetante para serem comidos crus. No entanto, certos legumes como brócolis e couve-flor, ou frutas como morangos e outros frutos do tipo baga, têm pequenos espaços aéreos que geralmente retêm sujeira e germes. Não é possível higienizar esses legumes e frutos o suficiente para comê-los crus. Eles precisam ser cozidos.

Não é possível higienizar a carne colocando-a em uma solução desinfetante. A carne, especialmente a de porco, deve ser bem cozida para matar os germes nela contidos. A carne de frango crua, em especial, pode espalhar germes perigosos para tudo em que tocar. Quando a carne crua de aves ou animais tocar em algo que estiver na cozinha, você terá que lavar essa coisa com a solução desinfetante. *Evite comer qualquer tipo de carne crua.*

A casca de ovo pode facilmente espalhar germes para as coisas em que toca. Lave e desinfete os ovos antes de guardá-los. Você pode armazenar ovos lavados por mais tempo colocando uma fina camada de óleo de cozinha sobre eles. Nunca coma ovos crus.

Proteja o alimento que você preparou para que não volte a pegar germes.

As moscas e outros insetos passam muitos germes para os alimentos. Mantenha as moscas longe da comida enquanto estiver sendo servida. Você pode manter algumas moscas afastadas conservando a cozinha limpa, mas algumas ainda vão entrar, pois sentem o cheiro da comida. Você pode manter os alimentos livres de todos os tipos de germes cobrindo-os durante o armazenamento, enquanto estiverem sendo cozidos e ao servi-los. Não deixe que as moscas toquem nos alimentos durante a refeição.

Depois que os alimentos estiverem bem cozidos, estarão livres de germes enquanto permanecerem quentes (acima de 55 graus Celsius). Mas, depois de servir a comida para os membros da família, as sobras se tornam um problema. Podem entrar em contato com os germes do ar, poeira, moscas e utensílios. À medida que a comida esfria, esses germes crescem e se multiplicam.

As sobras de comida devem ser cobertas e mantidas sob refrigeração (abaixo de 4 graus Celsius). A maioria das sobras de comida, especialmente de alimentos feitos com leite, carne e ovos, podem causar doenças se não forem guardados na geladeira. Coloque os restos de comida em um recipiente de lixo com tampo e leve-os para fora de casa o mais rapidamente possível. Limpe a comida derramada para manter moscas e outros insetos fora da cozinha.

Vacinação

Você pode evitar muitas doenças transmissíveis tomando vacinas.

Uma doença contagiosa é a que uma pessoa pode pegar de outra ou de um animal. Algumas dessas doenças podem ser prevenidas por meio de vacinação, como, por exemplo, tétano, tosse comprida (coqueluche), difteria, sarampo, caxumba, rubéola, poliomielite, cólera e tuberculose.

As doenças podem prejudicar as pessoas de muitas maneiras. A poliomielite pode paralisar uma pessoa pelo resto da vida, a meningite

pode prejudicar-lhe o cérebro, a rubéola pode causar defeitos congênitos quando as mulheres a contraem durante a gravidez, a febre alta pode prejudicar o cérebro, o fígado, o coração e outros órgãos. Você não precisa sofrer essas coisas se tomar vacinas.

O corpo pode combater algumas doenças. O corpo de algumas pessoas pode combater melhor as doenças do que o de outras. Uma pessoa pode combater melhor a doença se estiver saudável. Às vezes, quando uma pessoa contrai uma doença e depois sara, nunca mais pega aquela doença de novo. Isso se chama imunidade. Acontece com doenças como a rubéola, a catapora e a caxumba. A vacinação pode ajudar o corpo de uma pessoa a se tornar imune a uma enfermidade antes que ela adoeça. A vacinação causa uma mudança no corpo para que a pessoa não pegue aquela doença.

A doença pode impedir que o corpo e a mente de uma criança se desenvolvam adequadamente. Por isso é bom prevenir a doença sempre que possível. Uma das razões pelas quais a doença prejudica as crianças é que quando elas ficam doentes, seu corpo precisa de mais comida. Mas elas não obtêm o alimento de que precisam porque não sentem vontade de comer. Se as crianças não comerem o suficiente do tipo certo de alimento, não crescerão nem ficarão tão fortes e altas quanto deveriam. Sua mente não se desenvolve adequadamente e sua capacidade de pensar e agir pode ficar limitada para o resto de sua vida. Além disso, ao adoecerem, podem ter diarreia.

Você deve se certificar de que todos os membros de sua família tomem as vacinas necessárias.

Os pais devem fazer tudo o que puderem para manter a família saudável. As vacinas são uma das maneiras mais importantes para fazer isso. Em algumas áreas, os órgãos governamentais procuram vacinar a todos. Nessas áreas, podem-se tomar vacinas nos postos de saúde ou nas escolas. Mesmo assim, os pais devem saber quais vacinas a família deve tomar e cuidar para que eles tomem todas.

É útil que cada família mantenha um calendário das vacinas que deve tomar e um registro das que já tomou.

Os pais devem cuidar para que os filhos tomem todas as vacinas. Talvez só seja possível tomar vacinas em determinadas épocas do ano. Pode ser que não haja vacinas e funcionários da saúde disponíveis o tempo todo. Às vezes, inundações ou greves podem impedir que as vacinas cheguem ao povo. De repente, pode-se tornar difícil conseguir vacinas. Os pais devem certificar-se de que os filhos tomem as vacinas quando elas estiverem disponíveis. Se necessário, o pai, a mãe ou um grupo de pais deve viajar até um centro de saúde ou hospital regional da cidade com os filhos, para que sejam vacinados.

Quando todos são vacinados, não há mais epidemias (muitas pessoas infectadas ao mesmo tempo). Cada pessoa pode ajudar a comunidade tomando vacinas. A varíola é um bom exemplo de uma doença que, por causa da vacinação, já não prejudica as pessoas. Antigamente, as epidemias de varíola afetavam ou matavam famílias e comunidades inteiras. Agora, faz vários anos que não há mais casos de varíola no mundo inteiro. Como muitas pessoas tomaram vacina contra a varíola, não transmitem mais a doença a outras pessoas.

Se muitas pessoas forem vacinadas, protegerão a si mesmas e à comunidade contra doenças. E também incentivarão as clínicas de saúde a continuarem a oferecer vacinas. Isso é bom para a comunidade.



Material complementar: Vacinas Padrão

Vacinas para Bebês

Como cada país tem recursos diferentes, é impossível criar um calendário de vacinas ideal, que seja prático em todos os países. Contudo, sempre que possível, a Organização Mundial da Saúde recomenda o seguinte cronograma de vacinas:

- BCG vacina contra a tuberculose
- HPB vacina contra a hepatite B
- VOP vacina contra a poliomielite
- DPT difteria, coqueluche, tétano
- HiB vacina contra *Haemophilus influenzae* tipo B
- PNC vacina pneumocócica conjugada
- RTV vacina contra rotavírus (Rotarix ou Rotateq)
- Sarampo vacina contra a rubéola

Vacina	Idade
BCG*, HPB, VOP†	Nascimento
DPT, HiB, HPB, VOP, PNC, RTV	6 semanas
DPT, HiB, HPB, VOP, PNC, RTV	10 semanas
DPT, HiB, HPB, VOP, PNC, RTV‡	14 semanas
Sarampo§	6 meses
Sarampo	9–15 meses
Sarampo	4 ou mais semanas após dose anterior

* A BCG é dada se a tuberculose estiver ativa na população ou se o bebê for de alto risco, a não ser que haja sintomas de HIV+ ou HIV**.

† A VOP é recomendada ao nascer somente se houver poliomielite na população.

‡ A terceira dose de RTV somente é necessária se a vacina Rotateq foi usada anteriormente.

§ A vacinação contra o sarampo somente é necessária aos 6 meses se a incidência do HIV** for elevada na população.

** HIV = vírus da imunodeficiência humana, causador da AIDS.

Vacinas para Moças Adolescentes e Mulheres em Idade Fértil Que Não Tenham Sido Previamente Vacinadas

O seguinte esquema é recomendado para a vacina do tétano normalmente combinada com a vacina contra difteria adulto (dT) e a vacina contra a rubéola:

Vacina	Datas
Td (e rubéola, se não estiver grávida)	Quando identificada como não vacinada
Td	4 semanas depois
Td	6–12 meses depois ou durante gravidez subsequente
Td	1–3 anos depois ou durante gravidez subsequente
Td	1–5 anos depois ou durante gravidez subsequente

As informações sobre doses de reforço para crianças e vacinação para adultos podem ser obtidas com os órgãos de saúde pública local.

Fonte: http://www.who.int/immunization/policy/immunization_tables/en/index.html

Novas Vacinas Recomendadas para Meninas Pré-Adolescentes

A Organização Mundial da Saúde agora também recomenda que as meninas entre 9 e 13 anos de idade sejam vacinadas com três doses de HPV (Vacina contra o Papilomavírus Humano) para evitar pré-câncer e câncer cervical. Deve haver um intervalo de 1–2 meses entre as duas primeiras doses e de 4–5 meses entre as duas últimas.

Doenças e Dejetos Humanos

Transmitem-se doenças pelo contato com dejetos humanos.

Podem ser transmitidas doenças quando as pessoas entram em contato com dejetos humanos, tanto material fecal quanto urina. Esses dejetos são constituídos de alimentos e nutrientes que não são completamente digeridos. Os germes podem viver em dejetos humanos e animais, crescendo muito rapidamente em ambientes quentes e úmidos. Os dejetos humanos também podem conter vermes parasitas e os ovos deles.

Muitas doenças e parasitas são transmitidos por dejetos humanos. Isso é muito comum em áreas do mundo nas quais o saneamento é deficiente.

Quando uma pessoa tem diarreia severa, muitas vezes é porque contraiu doenças transmitidas por dejetos humanos.

Você pode entrar em contato com dejetos humanos de muitas maneiras. Eles podem ficar em suas mãos quando você vai ao banheiro. Podem ficar nos pés quando você anda descalço sobre dejetos humanos ou pisam em solos que os contenham.

Se você tocar em animais de estimação, roedores e insetos que estiveram em contato com dejetos humanos, pode pegar germes. Pode haver germes em animais de estimação como cães, gatos e aves, em roedores como ratos e camundongos, e em insetos como baratas, moscas e pulgas.

Às vezes, a água que você bebe ou que usa para lavar contém dejetos humanos. Essa água pode provir de poços rasos, sistemas de água insalubres, córregos, rios, ruas, valas ou até de água encanada que não foi devidamente higienizada. A comida pode ter germes, por ter sido manuseada por pessoas que tinham dejetos humanos nas mãos ou por ter entrado em contato com insetos e roedores.

Você deve tomar muito cuidado para não entrar em contato com dejetos humanos. Isso ajudará a impedir que você e sua família fiquem doentes.

Evite contato com dejetos humanos ao usar o banheiro.

Quando usar o vaso sanitário, use papel higiênico ou toalha sanitária. Se usar toalhas sanitárias, não precisará comprar papel higiênico dispendioso. Cada membro da família precisará de pelo menos 3–5 toalhas a cada dia. Depois que os membros da família as usarem, devem colocá-las em um recipiente fechado, cheio de água e sabão. Em seguida, as toalhas sanitárias devem ser lavadas e enxaguadas com uma solução desinfetante.

Lave as mãos por 20–24 segundos com sabão, imediatamente após usar o vaso sanitário ou a latrina, trocar fraldas ou tocar em animais.

Certifique-se de ter uma latrina ou um vaso sanitário higiênico e que todos os membros da família o usem. Esfregue o vaso sanitário ou a latrina pelo menos uma vez por semana com água e sabão e, em seguida, lave-o com água sanitária.

Se houver pessoas idosas ou doentes na casa, você pode precisar de um penico ou urinol para elas. Esvazie o conteúdo do penico ou urinol, geralmente no vaso sanitário ou na latrina, e higienize o penico ou urinol depois disso.

Doenças Transmitidas por Dejetos Humanos

Cólera	Giardíase
Disenteria	Ancilostomíase
Hepatite	Oxiúriase
Sarampo	Ascaridíase
Poliomielite	Teníase
Febre tifoide	Triquinose
Amebíase	

Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá de água sanitária (4–6%)

Não toque em dejetos humanos com os pés.

Faça os lactentes e as crianças pequenas usarem fraldas até terem idade suficiente para usar o vaso sanitário ou a latrina.

Calce sapatos que cubram e protejam totalmente os pés. Use sandálias somente se seus pés não forem entrar em contato com lama e solo contaminados.

Ensine seus filhos a ficarem longe de rios, canais e de água de chuva acumulada na rua.

Tampe o vaso sanitário e a latrina ou cubra-os com tela. Se você usa latrina de vala, cubra imediatamente os dejetos com terra.

Não beba água ou coma alimentos que possam conter dejetos humanos.

Construa latrinas longe de poços e áreas que escoem para lençóis de água.

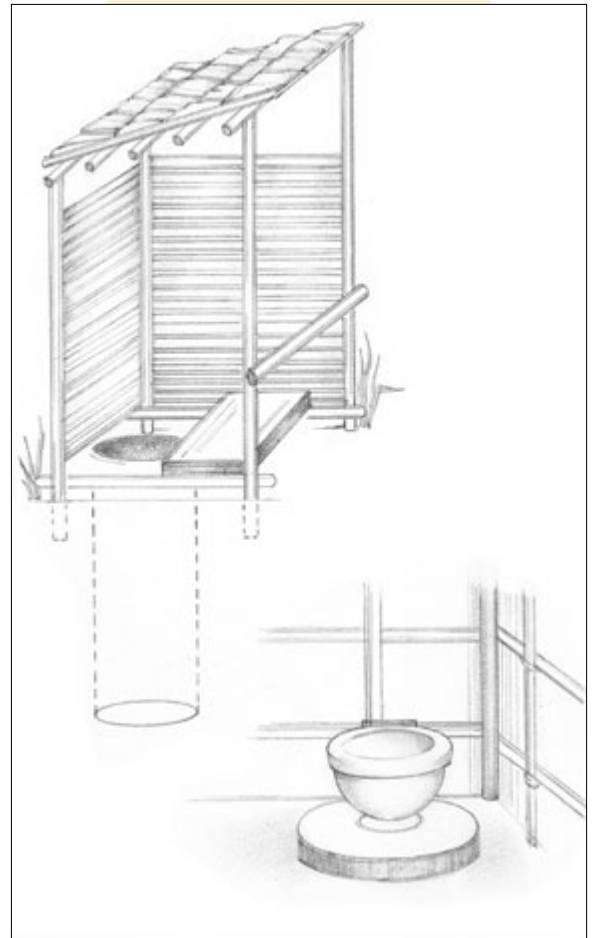
Purifique toda a água potável da casa com água sanitária.

Evite comer alimentos vendidos nas ruas ou em restaurantes que não tenham cuidados higiênicos com a comida.

Higienize alimentos que entraram em contato com moscas e baratas antes de ingeri-los, lavando-os com uma solução desinfetante ou cozinhando-os novamente.

Elimine adequadamente os dejetos humanos.

Você deve ter uma forma sanitária de eliminação de dejetos humanos em sua casa. Caso ainda não disponha de um sistema sanitário, consiga-o assim que possível. Uma latrina de vala é o sistema mais simples de ser construído, mas você deve procurar obter um sistema melhor o mais rapidamente possível. Uma latrina de fossa é melhor do que uma latrina de vala. As latrinas e os vasos sanitários com selo hídrico e descarga que utilizam fossas sépticas ou sistemas de esgoto são muito melhores. Empenhe-se para conseguir ao menos uma latrina com selo hídrico.

**Doenças e Fluidos Corpóreos Humanos*****Os fluidos corpóreos de pessoas infectadas podem transmitir germes, causando doenças em outras pessoas.***

Alguns germes crescem no nariz, na garganta e nos pulmões, nos quais o organismo produz muco para ajudar a eliminá-los. Se gotículas de muco infectado pousarem nos olhos, no nariz ou na boca de uma pessoa saudável, ela pode adoecer.

Outros germes se espalham no sangue ou crescem na carne que circunda uma ferida, onde o organismo pode produzir pus. Uma pessoa saudável que seja exposta a sangue infectado, pus ou outros fluidos em um simples arranhão pode também contrair infecção.

Outras doenças são causadas por germes contidos nos fluidos trocados durante as relações sexuais. Uma pessoa saudável que entre em contato com esses fluidos durante uma relação sexual com uma pessoa infectada também pode ser infectada.

Para se manter saudável, tome muito cuidado para não entrar em contato com os fluidos corpóreos de uma pessoa infectada.

Água Potável Purificada

1 litro de água + 4 gotas de
água sanitária (4%–6%)

Cubra o nariz e a boca quando espirrar ou tossir para diminuir a propagação de doenças por meio de gotículas.

Quando você tosse ou espirra, gotículas que contêm germes são pulverizadas no ar. Elas podem causar doenças quando inaladas por outros. Podem cair em alimentos próximos ou outras superfícies, e as pessoas que comem o alimento podem ficar doentes. Aqueles que tocam a superfície contaminada e depois tocam na comida, bebida, boca, nariz ou olhos também podem ficar doentes.

Cubra o nariz e a boca com um lenço ou com a manga ou braço quando espirrar ou tossir para diminuir a propagação de doenças por meio de gotículas. Em seguida, jogue o lenço em um lixo de resíduos sanitários e lave as mãos e o braço. Se você cobrir a boca e o nariz com a mão ao espirrar ou tossir, lave bem as mãos (esfregando a palma e o dorso da mão e entre os dedos por 20–30 segundos), com água e sabão, para reduzir as chances de propagação de gotículas infectadas ao tocar qualquer outra coisa, como maçanetas, as mãos de outras pessoas e alimentos.

Para melhorar suas chances de permanecer saudável, lave as mãos com frequência, antes de tocar a boca, o nariz ou os olhos, e sempre antes de comer.

Evite tocar em sangue, pus ou outros fluidos provenientes dos ferimentos de outra pessoa.

Os ferimentos que causam ulceração na pele podem se infectar. O organismo envia glóbulos brancos para combater a infecção, e essas células frequentemente formam pus. Como o pus pode conter germes, ele pode causar infecção em outra pessoa que o tocar. O sangue e outros fluidos que escorrem de uma ferida também podem conter germes, seja a partir de uma infecção no ferimento ou de germes de outras partes do corpo, tais como o vírus da imunodeficiência humana (HIV, causador da AIDS) ou da hepatite. Assim, mesmo que a ferida de uma pessoa seja recente e claramente não infectada, você deve evitar que os fluidos dela entrem em contato com sua pele. Pequenas fissuras ou ulcerações podem permitir a entrada de germes.

O uso de luvas de plástico ou borracha (se houver) é a forma mais segura de manusear sangue e outros fluidos de ferida. Essas luvas devem ser cuidadosamente destruídas depois do uso. Se precisarem ser reutilizadas, lave-as primeiro e depois as mergulhe por 20 minutos em solução desinfetante. Se o sangue ou os fluidos das feridas de outra pessoa acidentalmente entrarem em contato com sua pele, faça o melhor que puder para limpá-las com água e em seguida lave bem com água e sabão.

Evite contato com os fluidos trocados durante as relações sexuais com uma pessoa infectada.

Algumas infecções (causadas, por exemplo, por bactérias, vírus, fungos e parasitas) proliferam na região genital e são facilmente transmitidos para parceiros não infectados durante as relações sexuais. Como esses fluidos provêm do sangue, podem também passar outras doenças transmitidas pelo sangue, tais como o vírus da imunodeficiência humana (HIV) que causa a síndrome da imunodeficiência adquirida (HIV/AIDS).

A melhor maneira de prevenir o contágio dessas doenças é evitar o contato com os fluidos de uma pessoa infectada. Se alguém souber que está infectado com germes transmitidos pelos fluidos trocados

Algumas Doenças Transmitidas por Meio de Gotículas de Muco

Resfriados	Infecção
Gripe	Estreptocócica de
Pneumonia	Garganta
	Tuberculose

Algumas Doenças Transmitidas por Fluidos de Feridas

Hepatite	Estafilococos
HIV AIDS	Estreptococos

Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá de água sanitária (4–6%)

Algumas Doenças Transmitidas por Fluidos Trocados Durante as Relações Sexuais

Cancro Mole	Vírus do Papiloma Humano (HPV)
Clamídia	Sífilis
Gonorréia	Tricomoniase
Herpes	
HIV AIDS	

nas relações sexuais, essa pessoa deve abster-se de condutas que colocariam esses fluidos em contato com outra pessoa.

As pessoas infectadas devem procurar atendimento médico local para saber quais medicamentos são eficazes, disponíveis e acessíveis.

Tratamento de Verminoses

Muitas crianças e alguns adultos têm vermes parasitas.

Um grupo de crianças de um ano de idade foi avaliado por uma equipe de cientistas para ver se elas tinham vermes parasitas. Uma em cada dez crianças tinha vermes nos intestinos. Quando as crianças tinham dois anos, os cientistas as avaliaram novamente. Nessa época, nove em cada dez crianças tinham vermes nos intestinos. Entre as idades de um e dois anos, as crianças começam a caminhar e a se alimentar por si mesmas. Durante esse período de um ano as crianças adquiriram vermes parasitas, porque tocaram, comeram e beberam coisas contaminadas que estavam a seu redor.

Quando as crianças têm vermes, elas utilizam os alimentos que as crianças comem. Então elas não crescem como deveriam. Os vermes parasitas também podem causar diarreia. Isso faz com que as crianças percam mais alimentos. Os vermes parasitas são um dos principais motivos pelos quais as crianças crescem muito lentamente.

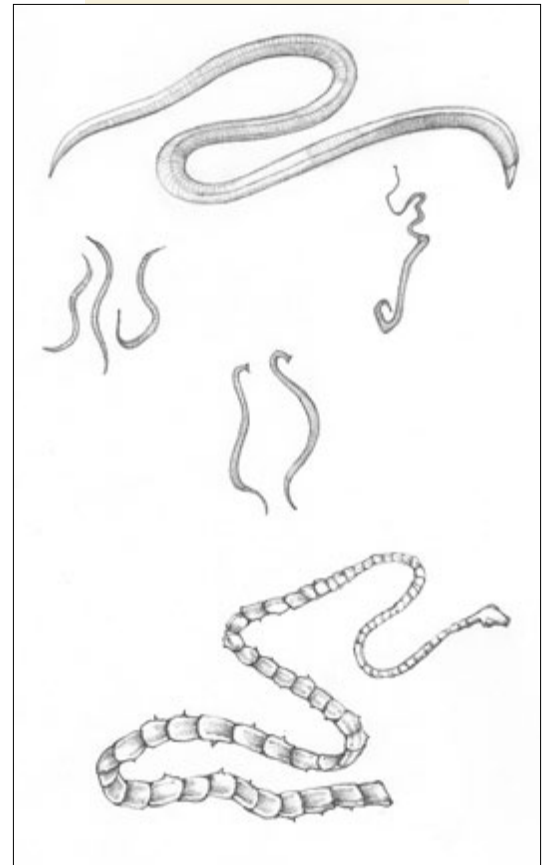
Muitos adultos também têm vermes parasitas. Eles os pegam de alimentos, água e coisas contaminadas que tocam.

Tanto adultos quanto crianças podem pegar muitos vermes em um curto período de tempo quando as coisas a seu redor não estão limpas. Os vermes podem deixar as pessoas doentes, cansadas e fracas.

Você pode impedir que vermes entrem em seu corpo.

Os vermes costumam provir de dejetos humanos ou animais. Qualquer coisa que tenha entrado em contato com dejetos humanos ou animais pode transmitir vermes. Seguem-se algumas maneiras pelas quais as pessoas podem adquirir verminoses:

1. Solo contaminado com vermes parasitas, quando os dejetos humanos e animais são deixados descobertos. Alguns parasitas podem penetrar nos pés. Não ande descalço em solo contaminado. Use sapatos fechados, chinelos ou sandálias para proteger os pés contra vermes. Ensine seus filhos a sempre usar sapatos ou sandálias e a não brincar em solo contaminado. Quando os pés estiverem sujos, lave-os com água e sabão, logo que possível. Enxágue-os com uma solução desinfetante feita misturando-se uma colher de chá de água sanitária com hipoclorito de sódio a 4–6 por cento em um litro de água. Pode-se também usar álcool.
2. Pode haver ovos de vermes e vermes minúsculos nas mãos e unhas. Quando você come com as mãos sujas, toca a boca ou morde as unhas, os vermes podem entrar em seu corpo. Lave frequentemente as mãos e mantenha as unhas curtas e limpas. Só coma depois de lavar as mãos com sabão e água potável purificada. Quando suas mãos estiverem muito sujas, lave-as bem com sabão e enxágue-as com uma solução desinfetante.



Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá de água sanitária (4–6%)

3. A água com quantidades muito pequenas de dejetos humanos e animais talvez pareça limpa, mas pode passar vermes para a pessoa que a bebe. Você pode pegar vermes de poços, da água de rio, de valas abertas, da água de enchentes na rua e de esgotos. Você precisa purificar toda a água antes de bebê-la ou de usá-la na preparação de alimentos.
4. Como os vermes parasitas e os ovos de vermes são muito pequenos para serem vistos sem microscópio, podem entrar na comida quando você a prepara. Cozinhe os alimentos muito bem para matar os ovos de vermes. As moscas depositam pequenas quantidades de fezes em alimentos, utensílios e pratos. Elas podem depositar ovos de vermes nos alimentos que foram bem cozidos. Por isso você sempre deve aquecer o alimento novamente.

Os alimentos que são preparados e vendidos em pequenas barracas na rua muitas vezes pegam germes ou ovos de vermes por meio de mãos e unhas sujas, moscas, falta de higiene e por não serem cozidos o suficiente. Fique atento ao comprar e comer esses alimentos. A menos que o alimento saia diretamente da panela fervendo ou do fogo ou fogão quente, pode haver germes nele.

5. Muitas pessoas pegam vermes em latrinas ou banheiros sujos ou inadequados. Mantenha esses lugares limpos e higienize-os com frequência. Evite tocar no chão ou em outras superfícies dos banheiros públicos. Lave as mãos depois de cada vez que você usar o banheiro.

Você pode tomar remédios para se livrar dos vermes que estão em seu corpo.

Há diversos tipos de vermes parasitas que podem entrar no corpo das pessoas. Entre eles estão as lombrigas, os oxiúros, os tricocéfalos, os ancilóstomos e as tênias. Você pode tomar medicamentos para esses tipos de verme. Alguns medicamentos funcionam para vários tipos de verme. Outros são para apenas um tipo de verme. Você deve saber qual o medicamento a tomar e estar ciente de quaisquer possíveis efeitos colaterais.

Os membros da família podem facilmente passar vermes uns aos outros. Por isso, todos os membros da família devem receber o tratamento contra verminose ao mesmo tempo.

Quando você toma remédio contra vermes parasitas, eles são rápida e facilmente eliminados. Você pode imediatamente sentir-se mais saudável. Se você mantiver seu corpo e o lugar em que mora limpos, pode ser que não tenha mais vermes. Em climas quentes e úmidos, porém, é muito difícil impedir que os vermes voltem a infectá-lo. Se você mora em lugares que tenham esse clima, deve tomar regularmente um medicamento que trate todos os tipos comuns de vermes. Você deve ter um cuidado especial ao administrar esse medicamento a crianças. Se você fizer isso a cada três meses, os vermes serão muito pequenos e normalmente não serão visíveis nas fezes. O maior intervalo entre os tratamentos deve ser de seis meses. Se houver vermes grandes nas fezes imediatamente após o tratamento, você deve tomar o medicamento mais vezes, mas nunca em intervalos menores do que três meses. Se você fizer essas coisas, não terá muitos problemas com vermes parasitas.

Água Potável Purificada

1 litro de água + 4 gotas de
água sanitária (4%–6%)

Material Complementar: Medicamentos para Vermes Parasitas

Existem muitos medicamentos diferentes para o tratamento de vermes. Um medicamento comum que é seguro e eficaz contra vários tipos de vermes é o mebendazol. O mebendazol é usado para tratar *ascaridíase* (lombriga), *astrongilíase*, *capilaríase*, *enterobíase* (oxiúros), filariose, gnatostomíase e ancilostomíase.

Alguns vermes não podem ser tratados com mebendazol, e o medicamento pode não estar disponível no lugar onde você mora. Ao procurar as clínicas de saúde ou farmácias locais, você poderá se informar a respeito de quais medicamentos estão disponíveis em sua região, quanto custam e para que tipos de vermes são usados.

Atenção: Antes de tomar qualquer remédio contra tênia ou protozoários, como giárdia ou ameba, procure saber se é portador de lombrigas. Se for, será preciso tratá-las antes de tomar esses medicamentos. Alguns desses remédios podem fazer as lombrigas saírem pela boca e nariz. Isso pode fazer as crianças pequenas engasgarem. Para evitar que isso aconteça, parta da premissa de que a maioria das crianças tem lombrigas no corpo. Dê-lhes o tratamento para lombriga em primeiro lugar. Não é preciso fazer isso se você ou seu filho estiverem tomando regularmente medicamentos contra lombriga.

As informações a seguir foram tiradas de *Where There Is No Doctor* de David Werner. Uma edição posterior do livro está disponível nas livrarias de muitos países e também pode ser obtida em diferentes idiomas no site <http://hesperian.org> ou no seguinte endereço:

The Hesperian Foundation
1919 Addison Street, Suite 304
Berkeley, California 94704 USA

Existem muitos tipos de vermes e outros minúsculos parasitas que vivem no intestino das pessoas e causam doenças. Os maiores são por vezes vistos nas fezes:

1. Lombriga (*Ascaris*)
2. Oxiúros (*Enterobius*)
3. Tricocéfalos (*Trichuris*)
4. Ancilóstomos
5. Tênia

Os únicos vermes geralmente encontrados nas fezes são lombrigas, oxiúros e tênias. Pode haver grande número de ancilóstomos e tricocefalos no intestino, sem que nunca sejam vistos nas fezes.

Lombrigas (*Ascaris*)

Tamanho: 20–30 centímetros de comprimento.

Cor: rosa ou branca.

Como são transmitidos: Das fezes para a boca. Devido à falta de higiene, os ovos de lombriga passam das fezes de uma pessoa para a boca de outra.

Efeitos para a saúde: Depois que os ovos são ingeridos, as larvas nascem e entram na corrente sanguínea, podendo causar prurido

generalizado. Em seguida, os vermes migram para os pulmões, causando às vezes uma tosse seca ou, na pior das hipóteses, uma pneumonia com tosse sanguinolenta. As larvas são tossidas e engolidas e depois chegam ao intestino, onde crescem até seu tamanho completo.

Um grande número de lombrigas nos intestinos pode causar desconforto, indigestão e fraqueza. As crianças com lombrigas muitas vezes têm a barriga muito grande e inchada. Raramente, as lombrigas podem causar asma, convulsões ou um bloqueio perigoso no intestino. Quando a criança tem febre, os vermes por vezes saem nas fezes ou rastejam para fora pela boca ou pelo nariz. Ocasionalmente, eles rastejam para as vias aéreas e provocam engasgo.

Prevenção: Use latrinas, lave as mãos antes de comer ou de manusear alimentos e proteja-os contra as moscas.

Oxiúros (Enterobius)

Tamanho: 1 centímetro de comprimento; muito fino, parece um fio.

Cor: branca.

Como são transmitidos: Esses vermes botam milhares de ovos logo na saída do ânus. Isso causa coceira, principalmente à noite. Quando uma criança se coça, os ovos ficam sob as unhas e são levados para alimentos e outros objetos. Desse modo, eles chegam à própria boca da criança ou de outras pessoas, causando novas infestações por oxiúros.

Efeitos para a saúde: A coceira pode perturbar o sono da criança.

Tratamento e prevenção: A criança que tem oxiúros deve usar fraldas ou calças bem justas ao dormir, para impedi-la de coçar-se.

Lave as mãos e as nádegas da criança quando ela acordar e depois de defecar. Lave sempre as mãos dela antes das refeições. Corte as unhas bem curtas. Troque-lhe as roupas e dê-lhe banhos com frequência.

A limpeza é a melhor prevenção para oxiúros. Mesmo que sejam utilizados medicamentos para eliminar os vermes, a criança vai pegá-los de novo se não for mantida limpa.

Tricocéfalos (Trichuris)

Tamanho: 3–5 centímetros de comprimento.

Cor: rosa ou cinza.

Como são transmitidos: Esse vermes, como as lombrigas, passam das fezes de uma pessoa para a boca de outra pessoa. Podem causar diarreia. Nas crianças, elas ocasionalmente fazem com que parte dos intestinos saia pelo do ânus.

Prevenção: As mesmas usadas para as lombrigas.

Ancilóstomos

Tamanho: 1 centímetro de comprimento.

Cor: vermelha. Os ancilóstomos geralmente não são vistos nas fezes. É necessário um exame de fezes para comprovar sua presença.

Como são transmitidos:

1. As larvas do ancilóstomo penetram os pés descalços da pessoa. Isso pode causar coceira.
2. Em poucos dias, eles chegam ao pulmão pela corrente sanguínea. Podem causar tosse seca (raramente sanguinolenta).
3. A pessoa tosse as larvas e as engole.
4. Poucos dias depois, a pessoa pode ter diarreia ou dor de barriga.
5. Os ancilóstomos se fixam à parede do intestino. Um grande número de vermes pode causar fraqueza e anemia severa.
6. Os ovos do ancilóstomo saem do corpo da pessoa pelas fezes. Os ovos surgem no solo úmido, e o ciclo começa de novo.

A infestação por ancilóstomos pode ser uma das doenças mais prejudiciais da infância. Toda criança anêmica ou muito pálida, que come terra ou não usa sapatos pode estar com ancilóstomos. Se possível, ela deve fazer um exame de fezes.

Tênia

Tamanho: No intestino, a tênia cresce até vários metros de comprimento. Mas os pequenos segmentos brancos e achatados encontrados nas fezes são geralmente de cerca de um centímetro de comprimento. Ocasionalmente, um segmento pode rastejar para fora por si mesmo e ser encontrado na roupa íntima.

Como são transmitidos: As pessoas pegam teníase ao comer carne de porco, carne bovina ou outro tipo de carne que não esteja bem cozida.

Efeitos para a saúde: A tênia no intestino, por vezes, causa leves dores de estômago, mas raramente apresenta outros sintomas.

O maior perigo é quando os cistos da tênia (pequenos sacos contendo larvas) chegam ao cérebro da pessoa. Isso pode acontecer quando os ovos passam das fezes para a boca. Por esse motivo, toda pessoa com vermes deve seguir cuidadosamente as orientações de higiene — e começar o tratamento o mais rapidamente possível.

Prevenção: Cuidar para que toda carne seja bem cozida, em especial a carne de porco. Certifique-se de que não haja partes cruas no meio da carne assada.

CAPÍTULO 2

Limpeza e Higiene

Como Manter o Corpo Limpo

Você pode ser mais saudável se manter seu corpo sempre limpo.

O Senhor nos deu a oportunidade de vir a esta Terra e de obter um corpo físico. Se cuidarmos bem dessa dádiva especial de nosso Pai Celestial, poderemos usufruir de boa saúde e felicidade.

“O homem saudável, que cuida do corpo físico, tem força e vitalidade; seu templo é um lugar adequado para o espírito residir. (...) É necessário, portanto, que cuidemos do corpo e que obedeçamos às leis de saúde e da felicidade” [David O. McKay, “The ‘Whole’ Man” (“O Homem ‘Inteiro’”), *Improvement Era*, abril de 1952, p. 221].

As informações deste capítulo o ajudarão a conhecer meios de manter-se protegido de germes que causam doenças. Se aprender e aplicar esses princípios, você será mais saudável.

Lave e enxágue as mãos para livrar-se dos germes.

As doenças são causadas por micro-organismos vivos chamados germes. Esses germes entram no corpo das pessoas por meio da boca, do nariz, dos olhos, dos ouvidos e de machucados na pele. As pessoas adquirem germes ao tocar, comer ou beber coisas que contenham esses germes.

Você pode eliminar muitos germes das mãos lavando-as com água e sabão. Se enxaguar as mãos com uma solução desinfetante e depois com água potável purificada, eliminará ainda mais germes.

Num dia normal, tocamos muitas coisas que contêm germes. É por isso que é especialmente importante lavar e enxaguar as mãos em certas situações: antes de comer, de preparar a comida ou de alimentar um bebê e cuidar dele e depois de cuidar de alguém doente, manusear o lixo, mexer em roupas sujas ou usar o banheiro.

Tome banho pelo menos duas vezes por semana para manter o corpo limpo e livre de germes.

Se puder, tome banho diariamente. Se isso não for possível, tome banho pelo menos duas vezes por semana. As doenças de pele são causadas por bactérias, fungos, ácaros, piolhos e pulgas. Caso tome banho regularmente haverá menos chances de ter doenças de pele.

Se tiver água encanada, mas ainda não tiver um chuveiro, construa um. Se a água for de difícil acesso, use um balde com água para lavar o corpo. Durante o banho ou ducha, ou ao lavar o corpo, use sabonete antisséptico ou desinfetante.



Solução desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá de água sanitária (4–6%)

Água Potável Purificada

1 litro de água + 4 gotas de água sanitária (4%–6%)

Lave o cabelo pelo menos uma vez por semana.

Se lavar o cabelo regularmente, terá o couro cabeludo saudável e manterá o cabelo livre de germes. Você pode lavar o cabelo com sabonete ou xampu normal.

Se seu cabelo estiver com piolhos, use um xampu desinfetante que contenha uma substância química especial: por exemplo, piretrina, permetrina, lindano ou malation. Ao lavar o cabelo com esse xampu especial, não deixe o xampu entrar nos olhos. Deixe a espuma no cabelo por 15 minutos e depois enxágue o cabelo com água limpa. Remova as lêndeas enxaguando o cabelo com vinagre morno e enrolando-o numa toalha embebida de vinagre por 30 minutos. Depois penteie todo o cabelo com um pente fino.

Use sapatos e mantenha os pés limpos.

Há muitos germes e parasitas nos lugares por onde as pessoas andam. Você pode evitar pegar muitos germes e alguns parasitas usando sapatos ou sandálias. Também pode livrar-se de germes enxaguando os pés numa solução desinfetante. Isso é particularmente importante se você andou num lugar em que havia dejetos humanos ou animais.

Durma em uma cama limpa.

Com frequência são encontrados germes, fungos, ácaros e outras coisas que causam doenças em camas que não estão limpas.

Lave e higienize a roupa de cama toda semana. Outras coisas como travesseiros, colchonetes, berços ou colchões devem ser de vez em quando levados para fora para arejar e receber luz do sol. Se possível, devem ser pendurados ou levantados do chão.

Se possível, seria bom que cada criança da família dormisse numa cama separada. Se mais de uma pessoa dormir na mesma cama, é particularmente importante que a roupa de cama seja lavada e higienizada toda semana, e que cada pessoa tome banho pelo menos duas vezes por semana.

Cada membro da família deve usar um conjunto separado de artigos básicos de higiene.

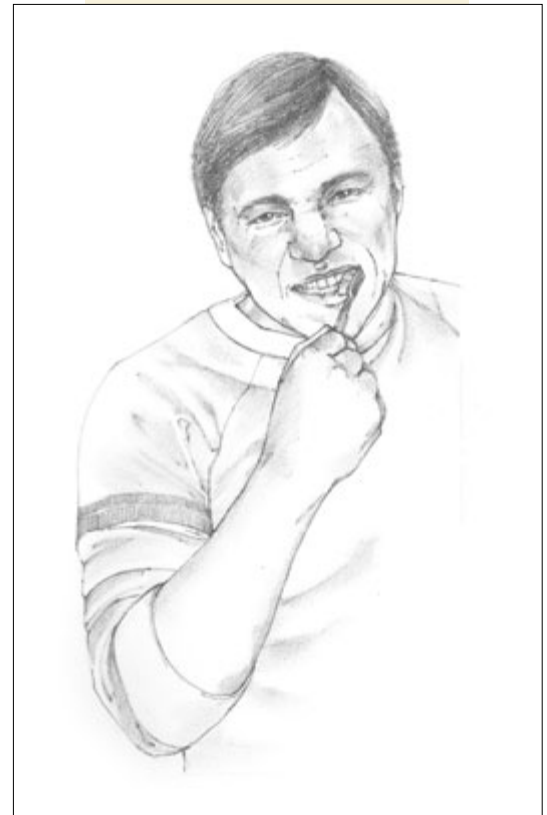
Quando uma pessoa se lava, toma banho, escova os dentes ou penteia o cabelo, os germes do corpo dela podem ficar nas toalhas de rosto, nas toalhas de banho, nas escovas de dente ou nos pentes. Se outros membros da família usarem esses objetos, poderão pegar esses germes.

Procure ter um conjunto separado de artigos básicos de higiene para cada membro da família. Se possível, providencie um lugar separado para cada membro da família guardar seus objetos pessoais, de modo a não ficarem em contato uns com os outros.

Cuidados com os Dentes

Se você cuidar bem dos dentes, eles permanecerão fortes e saudáveis por toda a sua vida.

É muito importante começar a cuidar dos dentes de uma criança assim que começarem a nascer. Se os dentes de leite não forem bem tratados, as crianças vão perdê-los antes do tempo por ficarem estragados ou por acidentes. E depois, os dentes permanentes podem



crescer tortos. Além disso, se as crianças não aprenderem a cuidar dos dentes de leite, é provável que não cuidem dos dentes permanentes e poderão vir a perdê-los. Os adultos precisam de todos os dentes permanentes para poderem comer diversos tipos de alimentos. Sem bons dentes, eles terão mais dificuldade para manterem-se saudáveis.

Os pais ou os filhos mais velhos têm a responsabilidade de ensinar os mais novos a escovar os dentes e a usar o fio dental. Com isso, as crianças vão adquirir o hábito de cuidar dos dentes por toda a vida. Os primeiros dentes permanentes aparecem aos seis anos de idade, e as crianças precisam saber como manter esses dentes saudáveis. Se aprenderem a manter os dentes saudáveis, terão um corpo mais saudável e se sentirão melhor com sua aparência.

Além disso, se você ensinar os filhos a cuidar bem dos dentes, eles não precisarão de tantas consultas com o dentista, que são dispendiosas. Se os adolescentes e jovens adultos cuidarem dos dentes, vão tornar-se mais atraentes. Se os adultos cuidarem dos dentes, não terão dor de dente e poderão comer vários tipos de alimentos. Você precisa manter todos os seus dentes por mais tempo possível. Todas as pessoas de todas as idades devem cuidar bem dos dentes.

Você deve manter os dentes limpos para evitar cáries ou doenças na gengiva.

Aprenda a manter os dentes limpos. A melhor hora para limpar os dentes é imediatamente após as refeições. Se forem deixados por muito tempo, os restos de comida entre os dentes causam cáries e doenças na gengiva. A melhor forma de manter os dentes limpos é escová-los e usar fio dental.

Se você não escovar os dentes depois das refeições, uma película vai se formar em seus dentes. Essa película incomoda e causa mau hálito. Essa película se chama placa. A placa é formada por bactérias da boca, juntamente com o ácido que elas fabricam a partir do açúcar da comida. É fácil remover a placa formada a cada dia, mas se não for retirada todos os dias, ela endurece. Depois que a placa endurece, ela tem de ser removida por alguém capacitado que disponha de instrumentos adequados.

Os membros da família devem escovar devidamente os dentes após cada refeição.

Comece já a ensinar os filhos a cuidar dos dentes, principalmente escovando-os depois de cada refeição. Pode ser que precise incentivá-los e lembrá-los até que aprendam a fazer isso. Seus filhos ficarão gratos quando crescerem, e você não precisará gastar tanto dinheiro em tratamento odontológico. Você também deve começar agora mesmo a cuidar dos dentes que tem. Assim, não terá tantos problemas no futuro.

Tanto adultos quanto crianças devem usar uma escova de dentes macia. Uma escova de dentes dura pode machucar as gengivas ou o esmalte dos dentes. Deixe sua escova secar depois de usar e use a escova apenas para escovar os dentes. Compre escovas novas quando as velhas ficarem gastas.

Se não puder comprar escovas de dentes, você pode fazê-las em casa. Veja no material complementar as instruções de como fazer sua própria escova de dentes.

Para escovar bem os dentes, limpe a parte da frente e a parte de trás deles, a superfície de mordida e também os espaços entre eles.

Concentre-se em cada dente, limpando tanto atrás como na frente. Escove cada área pelo menos seis vezes, levando três a quatro minutos no total.

Use pasta de dente ou pó dentifrício ao escovar os dentes.

Escove os dentes usando pasta de dente ou pó dentifrício. Se comprar pasta de dente, procure comprar uma marca que contenha flúor. O flúor ajuda a prevenir as cáries. Só é preciso uma pequena quantidade de pasta para limpar os dentes.

Se não puder comprar pasta de dente, misture partes iguais de bicarbonato de sódio e sal. Você pode usar essa mistura com água purificada para escovar os dentes. Se não tiver bicarbonato de sódio, use apenas sal comum. Enxágue bem a boca com água purificada depois da escovação.

Você pode remover a placa dental usando fio dental regularmente.

Para remover a placa dental, você deve usar fio dental. É simples de usar, e você deve usá-lo todos os dias. Se usar o fio dental, manterá os dentes saudáveis por mais tempo.

O fio dental é uma fibra fina feita para limpar entre os dentes. Às vezes a fibra ou o fio é revestido de cera para facilitar o deslizamento entre dentes muito próximos entre si. Você pode comprar fio dental onde compra pasta de dente. Também pode usar um fio de espessura média, depois de passá-lo por um pedaço de cera.

O fio dental deve ser resistente para não se romper. Isso significa que você deve passar o fio dental com cuidado para não cortar a gengiva.

Para usar o fio dental, corte 25–40 centímetros de fio. Segure o fio com o polegar e o indicador, a uns 7 centímetros de cada ponta. Coloque o fio entre os dentes e desça-o lentamente por entre os dentes, até chegar à gengiva. Tome cuidado para não cortar a gengiva com movimentos bruscos. Limpe cuidadosamente o espaço entre todos os dentes. O movimento do fio dental removerá restos de comida e a placa. Use uma parte limpa do pedaço de fio dental para cada dente. Sua gengiva talvez sangre nas primeiras vezes que fizer isso. Isso é normal, e depois de alguns dias a gengiva não sangrará mais. O uso regular do fio dental fortalecerá as gengivas.

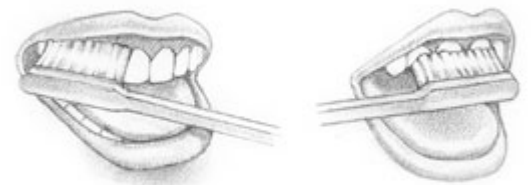
A utilização do fio dental evita dor de dente e cáries, e você deve fazê-lo diariamente. Se as gengivas ainda sangrarem depois de duas semanas de uso do fio dental, talvez seja preciso consultar um dentista.

**Material Complementar:
Escovar os Dentes**

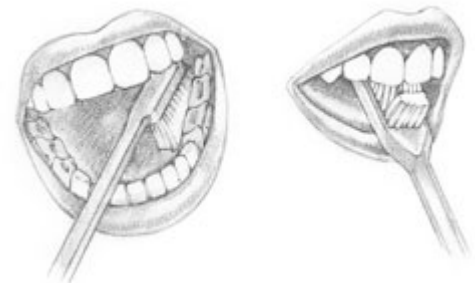
Modo Eficaz de Escovar os Dentes

Na superfície externa de cada dente, posicione a escova no lugar de encontro do dente com a gengiva. Segure-a num ângulo de 45 graus.

Escove com movimentos curtos e cuidadosos, para frente e para trás, seguindo a área entre os dentes e as gengivas.



Utilize o mesmo método para escovar os dentes por dentro.



Escove para frente e para trás a superfície de mordida dos dentes.



Como Fazer uma Escova de Dentes Caseira

Pegue um galho de árvore e afie uma das pontas para usá-la como palito de dentes. Mastigue a outra ponta e use as fibras como escova. Ou amarre um pequeno pedaço de toalha áspera na ponta de uma vareta para usar como escova.



Higiene na Cozinha

A presença de germes na louça pode fazer com que os membros da família adoçam.

Quando as pessoas pegam germes, podem ficar doentes. Quando há germes na louça, eles podem entrar em seu corpo quando você comer usando essa louça. A louça pode pegar germes de várias maneiras. Moscas e outros insetos podem passar germes para louças limpas ou sujas, e pode ser que a louça tenha sido lavada em água contaminada por germes. Quando uma pessoa na família fica doente, pode passar os germes para outros membros da família se as louças não forem devidamente higienizadas. Lembre que quando as crianças da família ficam doentes com frequência, isso atrasa o crescimento delas.

Lave e higienize as louças depois de cozinhar ou comer.

Higienizar significa matar todos os germes ou ovos de parasitas presentes num objeto. Você pode higienizar as louças lavando-as em água quente com sabão. O sabão ajuda a remover a comida das louças. O calor e o sabão matam os germes que causam doenças. Depois de ensaboar as louças, enxágue-as com água quente. Deixe-as num escurridor para secarem. Como as louças estarão quentes, secarão rapidamente.

Se o combustível for caro, você pode aquecer a água para lavar as louças colocando uma panela de água sobre as brasas do fogão, depois de a comida ter sido cozida, e deixá-la ali até depois da refeição.

Você não consegue higienizar as louças lavando-as em água fria com sabão. Se não puder usar água quente, pode higienizar as louças de outra forma. Primeiro lave as louças com água fria e sabão e enxágue-as com água fria. Depois, enxágue-as novamente com uma solução desinfetante feita com uma colher de sopa de água sanitária a 4 a 6 por cento dissolvida em um litro de água. Lembre que a quantidade de água sanitária na solução desinfetante é muito maior do que a utilizada para purificar água para beber. Não se esqueça de rotular a solução desinfetante para que não seja confundida com água potável.

Você pode utilizar a água clorada para enxaguar, várias vezes ao dia, enquanto ela tiver forte cheiro de cloro. Se você lavar e enxaguar cuidadosamente as louças com água fria antes de colocá-las no desinfetante, a solução desinfetante durará o dia inteiro. Repare no cheiro forte de água sanitária e compare com o cheiro da água purificada para beber. Também repare como as mãos ficam depois de enxaguar-las no desinfetante.

Certifique-se de que as louças não peguem germes novamente depois de terem sido higienizadas.

Muitas pessoas enxugam as louças com uma toalha. Pode haver muitos germes na toalha que poderão passar para as louças ao serem enxugadas. Deixe as louças secar num escurridor limpo depois de terem sido higienizadas. Cubra as louças com um pano limpo e seco enquanto estiverem secando para que não entrem em contato com sujeira ou insetos.

Depois que as louças limpas estiverem secas, coloque-as em guarda-louças ou recipientes que as protejam de sujeira, moscas, baratas e outros insetos. O melhor lugar é um guarda-louças fechado. Lave regularmente o guarda-louça com sabão, enxágue-o



Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá
de água sanitária (4–6%)

e higienize-o com solução desinfetante. Certifique-se de que a porta do guarda-louça fique bem fechada. Se você tiver lugares separados para guardar louças, facas, garfos e colheres, seu espaço na cozinha ficará mais organizado e será mais fácil de ser higienizado. Você pode guardar os talheres higienizados em latas limpas ou recipientes de plástico com tampa.

Se não puder manter as louças limpas, precisa higienizá-las antes de usá-las, enxaguando-as com solução desinfetante.

A louça higienizada e a louça contaminada são idênticas. Contudo, o microscópio não mostrará germes na louça higienizada.

Mantenha a cozinha limpa em seu lar.

Você pode pegar doenças dos germes que se encontram em muitos lugares da cozinha. Esses germes podem passar para os alimentos quando estes são preparados ou servidos. Você deve desinfetar tábuas de corte, talheres e utensílios, recipientes de comida e os lugares onde você prepara as refeições. Pode fazer isso os enxaguando com solução desinfetante.

Às vezes, as tábuas de corte, as tigelas de madeiras e as mesas podem ter muitas rachaduras e ranhuras profundas. A água sanitária não consegue matar os germes que ficam em ranhuras profundas. Por causa disso, de vez em quando você deve usar uma lixa para remover as ranhuras. Desse modo os objetos de madeira serão mais facilmente higienizados. Se não puder fazer isso, cubra-os com um plástico ou uma toalha de mesa e higienize-os.

Se você não tiver uma superfície plana para preparar comida, use pratos lisos (de louça ou metal). Higienize-os depois de usá-los e guarde-os num lugar protegido de poeira e moscas.

Também é importante manter limpo o chão do lugar em que você faz as refeições. Varra-o depois de cada refeição e limpe o chão de toda a cozinha pelo menos uma vez por dia. Se o chão tiver superfície áspera, esfregue-o frequentemente com sabão e água. Se o chão for de terra, forre-o com uma camada de cascalho fino ou ladrilhos para reduzir a poeira, se possível. Você pode também olear ou socar o chão de terra para reduzir a poeira.

Tire o pó das paredes e do teto de vez em quando e, se possível, lave-os.

É difícil manter a cozinha limpa se a fumaça do fogão não for expelida para fora da casa. Se houver fumaça na cozinha, encontre um meio de expeli-la.

Guarde a água potável purificada e as sobras de comida num lugar protegido de insetos e de poeira.

Tenha sempre uma fonte de água pura em sua cozinha. A água contaminada transmite várias doenças. Guarde a água pura em um recipiente fechado para que não entre em contato com poeira ou insetos. Coloque uma etiqueta com os dizeres “Água Potável”. Purifique a água adicionando quatro gotas de água sanitária com hipoclorito de sódio a 4 a 6 por cento para cada litro de água limpa ou filtrada. Depois de 30 minutos, a água estará própria para beber.

Guarde toda sobra de comida em recipientes que fechem bem. Se possível, coloque os recipientes na geladeira ou em prateleiras com telas. As sobras de comida duram mais tempo sem estragar em

Água Potável Purificada

1 litro de água + 4 gotas de
água sanitária (4%–6%)

temperaturas baixas. Cozinhe bem toda sobra de comida antes de servi-la novamente.

Mantenha o lixo num recipiente fechado.

Mantenha o lixo num recipiente bem vedado até jogá-lo fora devidamente. Isso ajudará a não atrair moscas, ratos e camundongos. Você pode usar um simples balde com tampa que vede bem ou uma sacola plástica fechada. Ao jogar fora o lixo, faça isso o mais longe possível da casa.

Higiene no Lar

Mantenha todos os animais afastados dos lugares em que os membros da família dormem, preparam alimentos, fazem refeições, tomam banho e brincam.

Muitas pessoas têm animais dentro e em torno da casa. Os animais podem transmitir doenças para as pessoas. Também podem ter piolhos, carrapatos e pulgas, que podem transmitir doenças para os humanos. Os animais podem trazer sujeira e pelos para dentro da casa, bem como dejetos animais e humanos que não foram devidamente descartados.

Se você mantiver todos os animais fora de casa, sua família não pegará tantas doenças. Você pode manter os animais fora de casa fazendo as seguintes coisas:

- Colocar portões baixos na entrada das portas.
- Construir cercas em torno da cozinha e da casa.
- Construir cercados para animais longe da casa.
- Manter animais pequenos e aves dentro de gaiolas.
- Alimentar os animais longe das áreas ocupadas pela família.
- Ensinar as crianças e outros membros da família a manterem os animais fora de casa.

Se você tiver animais de estimação dentro de casa, tome cuidados para que eles não transmitam doenças.

Se você tiver animais de estimação dentro de casa, siga as instruções abaixo para que eles não transmitam doenças:

- Treine os animais para fazerem as necessidades numa caixa de areia ou fora de casa.
- Dê banho nos animais com frequência.
- Lave e higienize o chão frequentemente, principalmente se você tiver crianças pequenas.
- Não deixe que os animais subam em lugares onde a comida está sendo preparada.
- Não permita que os animais comam nos pratos da família.

Em alguns países é possível vacinar os animais e dar-lhes vermífugos para evitar que transmitam doenças. Os animais que estão muito doentes talvez tenham de ser sacrificados.

Organize os quartos da casa de modo que os membros da família não passem doenças uns para os outros.

As doenças são transmitidas de uma pessoa para outra em quartos lotados. Se as crianças tiverem lugares separados para dormir, não transmitirão doenças umas para as outras durante a noite. Se não



puder ter uma cama separada para cada criança, use redes dobráveis, colchonetes que possam ser empilhados ou sacos de dormir que possam ser enrolados.

Mantenha as roupas de cama, as redes, os colchonetes e os sacos de dormir livres de insetos e germes colocando-os à luz do sol. Higienize os tecidos laváveis com sabão e água e enxágue-os com uma solução desinfetante feita misturando-se de uma colher de água sanitária com hipoclorito de sódio a 4 a 6 por cento em um litro de água. Você pode lavar tecidos de lã com água fria e estendê-los ao sol.

Limpe e higienize o banheiro e a área de banho para proteger os membros da família contra doenças.

Se o banheiro da casa não for higienizado, os membros da família podem contrair várias doenças. Isso ocorre porque há muitos germes e parasitas nos dejetos humanos. Às vezes o banheiro fica tão anti-higiénico e repugnante que os membros da família nem o usam. É preciso manter o banheiro limpo e asseado para manter a família saudável.

Tenha papel ou panos higiênicos no banheiro. Também tenha um lugar para lavar as mãos no banheiro. Você pode decidir ter ou não toalhas para secar as mãos. Se tiver, certifique-se de que estejam bem limpas. Cada membro da família deve ter uma toalha pessoal e um lugar próprio para pendurá-la para secar.

Lave o chão, as portas e as paredes do banheiro com sabão e água e enxágue-os com solução desinfetante. Faça isso pelo menos uma vez por semana e com mais frequência, se necessário.

O banheiro é onde geralmente os membros da família tomam banho, lavam o rosto e as mãos, penteiam o cabelo e escovam os dentes. Mantenha esse lugar organizado e higienizado para que os membros da família não passem doenças uns para os outros. Cada pessoa deve ter um lugar específico para o pente, a toalha, a escova de cabelo e a escova de dentes, onde possam secar rapidamente. Lave e higienize regularmente esses objetos, assim como o lugar onde são guardados.

O chão, as portas e as paredes do banheiro também devem ser lavadas com água e sabão e higienizadas com solução desinfetante pelo menos uma vez por semana.

Como Lavar e Higienizar as Roupas

Você pode evitar a transmissão de doenças lavando e higienizando as peças de roupa.

Você pode ajudar a evitar a transmissão de doenças lavando e higienizando as peças de roupa da casa. Roupas íntimas, fraldas e panos utilizados como papel higiênico podem transmitir várias doenças se não estiverem limpos e higienizados. Os panos de prato usados no lugar em que você prepara os alimentos contêm germes que vão crescer e se espalhar se você não lavar e higienizar esses panos regularmente. As roupas e as roupas de cama podem transmitir germes que causam infecções de pele e várias doenças contagiosas. Isso acontece ainda mais se eles foram utilizados por uma pessoa doente. As toalhas de banho e as toalhas de rosto utilizadas no banheiro da casa também podem transmitir doenças.

Quando você lava peças de roupa com sabão e água, remove a sujeira e outros materiais onde os germes podem desenvolver-se.

Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá de água sanitária (4–6%)



Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá de água sanitária (4–6%)

Mas você só consegue matar os germes se higienizar as peças. Para higienizar peças de roupa, lave-as em água quente e enxágue-as com solução desinfetante. Ou enxágue-as em água limpa e seque-as sob a luz direta do sol.

Separe as peças que precisam ser colocadas de molho ou lavadas separadamente.

Algumas peças de roupa sempre precisam ser deixadas de molho antes da lavagem. Essas peças incluem roupas íntimas, fraldas, panos usados como papel higiênico e qualquer outra peça que tenha ficado muito suja. Coloque essas peças de molho em água e sabão por uma hora e torça antes de lavar.

Lave as peças de roupa com água quente e sabão.

Certifique-se de que baldes, bacias ou máquinas de lavar estejam limpos antes de usá-los para lavar a roupa. Se precisar higienizar muitas peças de roupa porque há membros da família doentes, pode usar uma chaleira para ferver as peças.

Utilize água limpa e límpida para lavar as roupas. Talvez você tenha de filtrar a água para torná-la límpida. A água não precisa ser purificada. Se possível, a água deve estar quente para limpar as peças de roupa e matar os germes.

Você precisa usar sabão em quantidade suficiente para remover a sujeira da roupa. Se tiver usado sabão suficiente, ainda haverá espuma na água quando terminar de lavar. Se não houver mais espuma, você não usou sabão suficiente.

Comece a lavar as roupas pelas peças de cores claras e que não estão muito sujas. É preciso esfregar as peças de roupa para tirar toda a sujeira. Você pode fazer isso esfregando a roupa na mão, usando uma tábua de lavar, batendo as roupas com um pau ou nas pedras ou utilizando uma máquina de lavar. Se você tiver uma máquina de lavar roupa, não terá que pegar nas roupas sujas quando as estiver lavando. Se não houver muita água, pode usar a mesma água com sabão para lavar várias peças.

Enxágue as roupas cuidadosamente.

Enxágue as peças diversas vezes com água limpa para remover o sabão e a sujeira. Você pode usar duas bacias de água para enxaguar a roupa primeiro numa bacia e depois na outra. Torça a roupa entre os enxágues.

Depois do enxágue normal, algumas peças precisam ser enxaguadas com solução desinfetante para matar os germes. Torça a roupa para tirar a solução desinfetante e, assim que possível, deixe-a para secar num varal.

As seguintes peças precisam ser higienizadas: roupas íntimas, toalhas, toalhas de rosto, panos de prato, lençóis, fronhas, redes, panos usados no lugar de papel higiênico e roupas e artigos de pano que foram usados por alguém que estava doente. A água sanitária da solução desinfetante pode clarear as roupas de cores escuras.

Deixe as roupas secar ao sol.

Se possível, deixe as roupas secarem ao sol para matar germes e parasitas. Se possível, estenda as roupas para secar num varal de

Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá de água sanitária (4–6%)

corda ou arame. As roupas higienizadas que são deixadas para secar em arbustos ou no chão podem pegar germes. Se estiver chovendo, você pode secar as roupas debaixo de uma cobertura impermeável como um telhado de sapê ou num canto da casa. Tenha o cuidado especial de secar as roupas escuras sob luz solar intensa, se não as tiver enxaguado com solução desinfetante.

Tente encontrar maneiras de facilitar a lavagem de roupas.

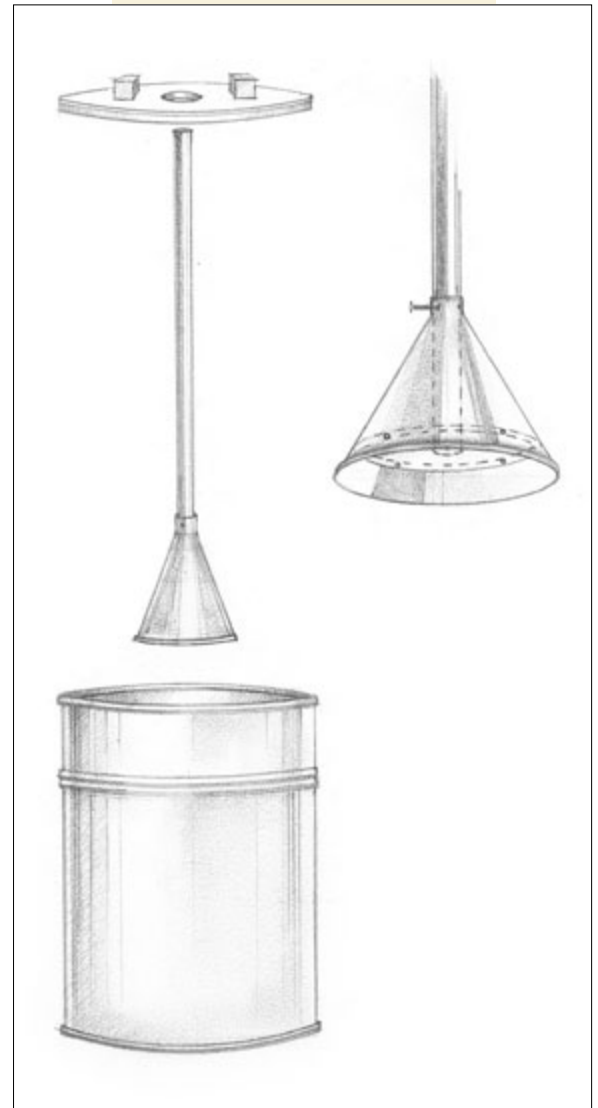
Se você seguir todas as recomendações deste capítulo, é provável que passe a gastar mais tempo lavando peças de roupa do que antes. As sugestões a seguir podem ajudar você a tornar mais fácil a lavagem de roupas:

1. Consiga água encanada para sua casa ou leve a roupa a um local em que haja água. Seque a roupa antes de carregá-la para casa para que não fique tão pesada.
2. Use menos água enxaguando a roupa primeiro em uma grande bacia e depois em outra.
3. A lavagem desgasta as peças de roupa, por isso você deve comprar tecidos que durem muito. Cuide especialmente para que as roupas das crianças durem muito. Você terá mais trabalho se comprar peças que necessitem de cuidados especiais, como tecidos de malha dupla, raiom e tecidos delicados. As fibras naturais como algodão, linho e lã normalmente duram muito. Alguns tecidos sintéticos também duram bastante. Compre as peças de roupa que atendam melhor a seu estilo de vida.
4. Faça uma máquina de lavar. Então você poderá lavar peças pequenas, como panos e toalhas, com mais facilidade. Também poderá lavar roupas íntimas, fraldas e toalhas sanitárias sem as tocar.

Material Complementar: Como Fazer uma Máquina de Lavar Moviada a Mão

Você pode fazer uma máquina de lavar roupa com um desentupidor de vaso sanitário com ventosa de borracha e um balde grande com tampa. O balde deve ter aproximadamente o dobro da circunferência da ventosa do desentupidor. Faça um pequeno buraco na tampa do balde para passar o cabo do desentupidor. Encha o balde com água e sabão e peças de roupa. Tampe o balde com o cabo do desentupidor inserido na tampa. Levante o desentupidor acima do nível da água que está no balde e desça-o com movimentos rápidos, para cima e para baixo. O desentupidor deve ficar acima do nível da água ao subir, mas não deve atingir o fundo do balde ao descer. Aguarde alguns segundos entre um movimento e outro.

Se não tiver um desentupidor e um balde, pode fazer uma máquina de lavar com materiais locais disponíveis.



CAPÍTULO 3

Nutrição

A Necessidade da Boa Nutrição

Uma boa alimentação vai ajudá-lo a ser forte e saudável.

Boa alimentação significa comer uma quantidade suficiente dos tipos certos de alimentos de modo que possam ser utilizados pelo organismo.

Uma pessoa saudável é alerta, ativa e geralmente feliz. Uma criança saudável tem um crescimento normal e se interessa em aprender coisas novas. Para ser uma pessoa saudável, você precisa nutrir-se adequadamente. Os alimentos que você ingere podem ajudá-lo a crescer forte e saudável.

Nosso Pai Celestial nos ama muito. Como Ele quer que desfrutemos de boa saúde na Terra, deu-nos orientações sobre os alimentos e outras coisas que ingerimos. Essas diretrizes são encontradas em Doutrina e Convênios, seção 89, que se chama a Palavra de Sabedoria. Na Palavra de Sabedoria, somos instruídos a comer certos tipos de alimentos que contribuem para a boa saúde.

Nosso corpo pode se enfraquecer se não comermos alimentos em quantidade suficiente ou se deixarmos de ingerir os tipos certos de alimentos. Isso se chama desnutrição. A desnutrição pode causar algumas doenças muito graves e até morte. Ela também provoca outros problemas. Nosso corpo perde a capacidade de substituir a pele e os cabelos e de manter os olhos, os dentes, o sangue, os ossos e os músculos fortes.

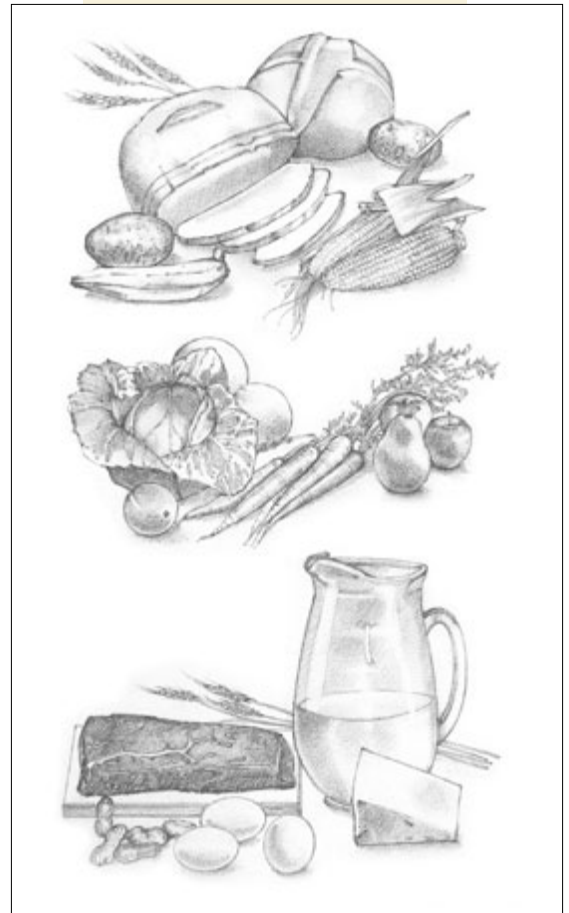
Além disso, se você se alimentar mal, não terá energia suficiente para fazer o que precisa. Uma criança pode sentir-se muito cansada para brincar, e os alunos podem não ser capazes de estudar e de aprender como deveriam. Os adultos podem não conseguir trabalhar o dia inteiro.

Em Doutrina e Convênios, o Senhor disse:

“Sim, todas as coisas que provêm da terra, em sua estação, são feitas para o benefício e uso do homem, tanto para agradar aos olhos como para alegrar o coração.

Sim, para servir de alimento e para vestuário, para o paladar e o olfato, para fortalecer o corpo e avivar a alma” (D&C 59:18–19).

As informações contidas neste capítulo o ajudarão a compreender que tipo de comida você e sua família devem comer para manterem-se fortes e saudáveis.



Toda pessoa precisa de alimentos energéticos, alimentos estruturais e alimentos reguladores.

Você pode melhorar a saúde dos membros de sua família, ajudando-os a comer os tipos certos de alimentos. Cada membro de sua família precisa de alimentos de três grupos diferentes.

1. *Alimentos energéticos.* Os alimentos do grupo dos alimentos energéticos geram energia para o organismo. A maioria desses alimentos são ricos em amido. Eles incluem arroz, milho, trigo, painço, mandioca, inhame e batata. Outros alimentos que fornecem energia para o organismo são o óleo de cozinha, sementes oleosas, banha, gordura e toucinho, bem como açúcar, melaço e mel.

2. *Alimentos estruturais.* Os alimentos do grupo de alimentos estruturais proveem as proteínas do corpo. O organismo usa as proteínas para crescer e para reparar tecidos corporais. Os alimentos desse grupo incluem vários tipos de feijões e sementes, carne bovina, carne de porco, aves, peixes, leite e laticínios, como queijo e iogurte, e ovos.

3. *Alimentos reguladores.* Os alimentos do grupo de alimentos reguladores são ricos em vitaminas e sais minerais. A maioria das frutas e dos produtos hortícolas está nesse grupo. Este grupo tem três divisões: os alimentos ricos em vitamina A, os alimentos ricos em vitamina C, e as outras frutas, verduras e legumes.

Os alimentos ricos em vitamina A são todas as verduras folhosas verde-escuras, como espinafre, folhas de batata-doce e acelga, e todos os frutos e legumes amarelos ou alaranjados, como manga, cenoura e abóbora.

Os alimentos ricos em vitamina C incluem muitas frutas, como laranja, pomelo, morango, mamão, melancia e tomate.

As outras frutas, legumes e verduras desse grupo fornecem ao organismo importantes vitaminas e sais minerais. No entanto, não são ricos nem em vitamina A, nem em vitamina C. Incluem banana, quiabo, berinjela, feijão verde e abacate.

Você deve comer algum alimento energético, algum alimento estrutural e algum alimento regulador em cada refeição importante do dia.

Procure servir todos os três tipos de alimento em cada refeição importante do dia. Ao fazer isso, tornará essas refeições completas. Alguns dos alimentos necessários também podem ser servidos entre as refeições importantes.

Todos os dias você deve comer pelo menos um alimento que contenha grande quantidade de vitamina A e outro que contenha grande quantidade de vitamina C. Esses alimentos podem ser servidos como lanche. Se você não comer alimentos energéticos, ficará muito cansado e seu cérebro não funcionará tão bem quanto deveria. Se não comer alimentos estruturais, sua mente e seu corpo não terão as proteínas de que necessitam para se desenvolverem e funcionarem corretamente. Você vai ficar doente com muita facilidade. Se você não comer alimentos reguladores, pode contrair muitas doenças graves.

A quantidade de alimento necessária para cada pessoa depende da idade, do peso, da altura, do trabalho que realiza durante o dia, das condições de saúde e de outros fatores. Por exemplo, uma criança geralmente precisa de menos comida do que um adulto. Um homem

grande precisa de mais alimentos energéticos do que um homem pequeno para realizar o mesmo trabalho. No entanto, todo mundo precisa comer um pouco de cada um dos três grupos de alimentos todos os dias.

Material Complementar: Três Grupos de Alimentos Básicos

Alimentos Energéticos Comuns

Alimentos Ricos em Amido

Grãos

milho
painço
quinoa
arroz
trigo

Raízes

mandioca
batatas

batatas doces

taro

inhame

Gorduras e Óleos

manteiga
banha
margarina
toucinho
óleo vegetal

Doces

frutas cristalizadas
doces
mel
geleias
melaço
açúcar

Alimentos Estruturais Comuns

Feijões e Sementes

feijão
feijão-da-índia
soja
lentilhas
ervilhas
tremoço

Carnes

carne bovina
carne de porco
aves
coelho
vitela
peixe ou camarão

Leite e Laticínios

queijo
sorvete
leite
creme de leite
iogurte

Ovos e Ovoprodutos

Alimentos Reguladores Comuns

Alimentos Ricos em Vitamina A

Verduras folhosas verde-escuras

folhas de amaranto
folhas de beterraba
acelga
couve
mostarda-da-índia
espinafre
folhas de batata-doce
agrião

Frutos e Legumes Alaranjados

melão-cantalupo
cenoura
manga
abóbora
inhame laranja

mamão

abóbora-moranga

batata-doce

Alimentos Ricos em Vitamina C

toranja
graviola
goiaba
calamansi
manga
laranja
mamão
pomelo
morango
tomate
melancia

Outras Frutas e Verduras

abacate
banana
melão-de-são-caetano
repolho
pepino
berinjela
vagem
ervilha
jaca
alface
quiabo
abacaxi
abóbora branca
batata-doce branca
inhame branco

Nutrição para Mulheres

Uma mulher precisa contar com uma nutrição muito boa antes e no decorrer da gravidez.

A boa nutrição é de suma importância para as mulheres em idade fértil. A saúde de uma mulher grávida é muito afetada pelo que ela come antes e no decorrer da gravidez. O bebê que está para nascer depende dos nutrientes contidos nos alimentos que a mãe come. Por isso, a dieta da mãe também é muito importante para a saúde da criança que ela está gerando.

Antes e depois de engravidar, a mulher precisa comer mais alimentos que contenham ferro, cálcio, proteínas, vitamina A e ácido fólico.

Os alimentos que contêm ferro são muito importantes para as mulheres antes e principalmente depois da gravidez. O ferro é encontrado em muitos alimentos estruturais. Entre os alimentos ricos em ferro estão: fígado, carne vermelha, ovos, feijão e cereais enriquecidos. O ferro também é encontrado em verduras verde-escuras.

Os alimentos que contêm uma grande quantidade de cálcio também são importantes para as mulheres antes e no decorrer da gravidez. O cálcio é encontrado nos seguintes alimentos: leite, queijo, iogurte, sorvete, verduras verde-escuras, feijão, soja, requeijão e algumas sementes e nozes. As fontes de cálcio diferem de um país para o outro. Em certas partes da América Latina onde se consomem tortilhas, a cal em que se deixa de molho o milho é uma fonte cálcio. Em outros países, tutano e ossos tenros são fonte de cálcio. Peixes pequenos cozidos até a espinha ficar mole e consumidos por inteiro são outra fonte de cálcio.

Alimentos estruturais que contêm proteínas (ver páginas 29–30) são importantes para ajudar a preparar o corpo da mulher para dar à luz. Também são importantes para ajudar o bebê a crescer no útero. Alguns exemplos de bons alimentos estruturais são: peixes, aves, carnes, ovos, leite, iogurte, queijo, feijão e nozes.

Os alimentos reguladores (ver páginas 29–30) são importantes para a mãe e para o bebê que cresce no útero. Os que contêm vitamina A e ácido fólico são especialmente necessários. Verduras e legumes alaranjados e verdes são boas fontes de vitamina A. Alguns alimentos que são boas fontes de ácido fólico são os grãos e as leguminosas, frutas cítricas, cereais integrais, vegetais folhosos verde-escuros, aves, mariscos, carne de porco e fígado.

A mãe que amamenta precisa ingerir até mais alimentos nutritivos do que quando estava grávida e também muita água potável.

O melhor alimento que pode ser dado a um bebê recém-nascido é o leite materno. Ao beber o leite da mãe, o bebê recebe os nutrientes necessários provenientes dos alimentos que a mãe ingeriu. Se a mãe se alimentar bem durante a gravidez e enquanto estiver amamentando, a criança geralmente não precisará de outro alimento durante os primeiros seis meses.

Enquanto a mãe estiver amamentando, deve comer ainda mais alimentos estruturais (ver páginas 29–30) do que quando estava grávida. Ela deve principalmente comer alimentos que contenham uma grande quantidade de cálcio. Também precisa de muita água potável,



a fim de produzir leite suficiente para o bebê. A ingestão de grande quantidade de água potável vai ajudá-la a continuar a produzir leite.

Material Complementar: Fontes de Ferro e Cálcio

Fontes Comuns de Ferro

Alimentos Enriquecidos

cereais enriquecidos
fubá enriquecido
farinha enriquecida
massas alimentícias enriquecidas
arroz enriquecido

Feijão

feijão cozido
feijão preto
feijão roxo
feijão branco
feijão rajado
soja

Carnes

carne bovina
frango
pato
carneiro
fígado
moluscos
carne de porco
miúdos de ave
frutos do mar
peru

Lentilhas

Tofu

Verduras Folhosas Verde-Escuras

folhas de amaranto
couve
couve-galega
mostarda-da-india
espinafre
folhas de nabo

Outras Verduras e Legumes

aspargo
brócolis
couve de bruxelas
salsa
acelga

Fontes Comuns de Cálcio

Laticínios

queijo tipo cottage
creme
queijos duros
sorvete
leite (fresco, em pó ou até evaporado)
iogurte

Verduras Verde-Escuras

amaranto
brócolis
hortelã
espinafre

Milho Seco Tratado com Água e Cal

tortilhas de milho
nixtamal
masa de maiz

Castanhas e Nozes

amêndoa
avelã
grão de bico
diversos tipos de castanha
soja e farinha de soja
tofu (se for enriquecido com cálcio)

Sementes ou Grãos

chia
painço ou capim-pé-de-galinha
tefe

Peixes de Espinha Mole ou Pequena

anchovas
salmão enlatado
sardinhas

Farinha de Peixe

Melaço

Nutrição para Bebês

O bebê deve ser amamentado a partir do dia em que nasce.

O leite materno logo após o parto contém colostro, que é muito importante e vai proteger o bebê contra infecções intestinais e outras doenças. Por isso, a mãe deve começar a amamentar o bebê desde o dia em que ele nascer, se possível.

Nos primeiros dias, a quantidade de leite que a mãe produz pode não parecer suficiente para o bebê. O bebê pode mamar muito pouco, mas pode ser tudo de que necessita. Nesses primeiros dias, a mãe deve amamentar o bebê por cerca de cinco minutos em cada seio a cada mamada. Em uma semana ou duas, ela pode aumentar gradualmente o tempo de amamentação para 10 ou 15 minutos de cada lado. À medida que ela continua a amamentar o bebê, sua produção de leite geralmente aumenta para atender às necessidades da criança. Com o tempo, o leite de uma mama pode ser o suficiente para uma mamada. A outra mama pode ser utilizada na mamada seguinte. A amamentação frequente durante as primeiras semanas é a melhor maneira de desenvolver uma boa produção de leite. Quando o bebê tiver de quatro a seis semanas de idade, em geral poderá ser alimentado a cada três ou quatro horas durante o dia.

O bebê que recebe leite suficiente fica satisfeito após a mamada e ganha peso. Um bebê bem nutrido deve dobrar de peso em cerca de cinco meses. Em um ano, deve triplicar seu peso de nascimento.

O bebê pode começar a ingerir outros alimentos aproximadamente aos seis meses. Mas o leite materno deve continuar a ser o alimento principal do bebê pelo menos até um ano de idade. A mãe deve amamentar o bebê e depois oferecer outros alimentos. Desse modo ela vai ter leite suficiente. Quando o bebê tiver cerca de um ano de idade e começar a ingerir uma quantidade cada vez maior dos outros alimentos, necessitará de menos leite materno. Mas convém continuar a amamentação até que o bebê esteja com dois anos ou mais.

O bebê deve começar a ingerir outros alimentos aproximadamente aos seis meses.

Por volta dos seis meses ou um pouco mais cedo, o bebê deve começar a ingerir outros alimentos além do leite materno. Ao começar a oferecer outros alimentos para seu filho, lembre-se de três coisas:

1. Ofereça ao bebê apenas um alimento novo de cada vez, e não mais do que um ou dois alimentos novos em uma semana.
2. Amasse os alimentos ou faça deles um purê para facilitar a ingestão e para o bebê não engasgar com um pedaço de comida.
3. Tenha o cuidado de lavar as mãos e preparar os alimentos com utensílios higienizados, para que não peguem germes.

O primeiro alimento deve ser um mingau de arroz bem ralo. Outros mingaus de amido de milho ou purê de legumes, frutas ou carnes magras devem ser acrescentados em seguida. É fácil fazer um purê de fruta bem madura, como banana, abacate, mamão e manga. Os legumes e carnes magras devem ser cozidos antes de serem amassados. Pode-se usar o caldo do alimento coado ou água purificada para diluir o purê e torná-lo mais fácil de ser ingerido pelo bebê. Se o alimento for azedo, pode-se acrescentar uma pequena quantidade de açúcar.



Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá de água sanitária (4–6%)

Para preparar um purê, faça o seguinte:

- Lave as mãos com água e sabão; pode-se também enxaguar as mãos com solução desinfetante e água purificada.
- Higienize as frutas ou legumes cozidos que serão amassados e enxágue-os com água purificada.
- Higienize os utensílios e enxágue-os com água purificada.
- Descasque as frutas e os legumes e pique a carne, que deve ser fresca e bem cozida, em pedaços bem pequenos.
- Amasse o alimento com um garfo.
- Use uma colher para amassar, quando coar o alimento em uma peneira, e recolha-o em uma tigela limpa.
- Jogue fora a pasta deixada no coador.
- Se necessário, dilua o purê com o caldo dos alimentos ou com água purificada.

Os alimentos para o bebê não precisam ser cozidos separadamente dos que serão consumidos pelos demais membros da família. Podem ser retirados legumes, tubérculos e raízes, massas ou arroz da panela de comida da família para utilizá-los no preparo de um purê para o bebê. Os alimentos que forem muito salgados ou condimentados não devem ser dados ao bebê. (Veja no material complementar, no final desta seção, algumas receitas de comida para bebê.)

Os sucos de fruta fornecem vitamina C para o bebê. Você pode preparar facilmente um suco espremendo ou amassando uma fruta como, por exemplo, laranja, calamansi, pomelo, mamão ou melancia. Em seguida, coe o suco em uma peneira ou um pedaço de pano esterilizado para remover pequenos pedaços de fruta. Acrescente uma quantidade igual de água potável purificada para diluir o suco. Adicione apenas açúcar suficiente para tornar o suco agradável ao paladar do bebê.

Alguns alimentos não devem ser oferecidos a bebês pequenos. Evite oferecer sal e outros temperos ou clara de ovo para o bebê durante o primeiro ano de vida. Evite mel até que o bebê tenha um ou dois anos de idade. Só ofereça nozes, pipoca ou outros alimentos duros depois que o bebê tiver mais de dois anos.

Um bebê prematuro ou nascido de mãe desnutrida precisa de alimentação especial.

O bebê prematuro ou nascido de mãe desnutrida é chamado de bebê de “alto risco”, pois pode adoecer facilmente e até morrer caso não receba os devidos cuidados. O bebê de alto risco precisa de alimentação e cuidados especiais.

A amamentação desde o primeiro dia de vida é especialmente importante para o bebê de alto risco. O colostro que o bebê recebe da mãe é essencial. Se o bebê de alto risco não puder ser amamentado, deve ficar sob os cuidados de um médico especialista.

A amamentação deve ser mantida até no mínimo um ano de idade e até mais, se possível. Se o bebê estiver ganhando peso de modo constante, não há necessidade de acrescentar outros alimentos até por volta dos seis meses de vida. O bebê de alto risco precisa de boa nutrição, mas não pode ingerir grandes quantidades de comida. É preferível melhorar a dieta da mãe a tentar adicionar alimentos demasiadamente rápido à dieta do bebê.

Água Potável Purificada

1 litro de água + 4 gotas de
água sanitária (4%–6%)

Quando for acrescentado um alimento, ele deve ser oferecido ao bebê em quantidades muito pequenas. Apenas um novo tipo de alimento deve ser adicionado a cada semana. Ao preparar os alimentos para um bebê de alto risco, tome muito cuidado para não o contaminar com germes. Lave e desinfete as mãos e os utensílios antes de preparar a comida. Os alimentos devem ser frescos, as frutas devem ser higienizadas e os alimentos cozidos devem ser fervidos.

Siga o padrão geral ao acrescentar alimentos à dieta do bebê, como se fosse para um bebê saudável. Comece acrescentando um cereal ou uma fruta. A princípio, evite produtos derivados do trigo, pois podem causar alergias e problemas intestinais.

Se não houver leite materno disponível porque a mãe está ausente ou muito doente, o bebê deve receber uma fórmula especial.

Embora o leite materno seja evidentemente o melhor para o bebê, se ele não estiver disponível, a melhor opção é uma fórmula comercial de alimento infantil, enriquecida com ferro e preparada conforme as instruções. Se não houver uma fórmula comercial disponível ou se ela custar muito caro, então é possível preparar leite animal como se fosse uma fórmula, em casos de emergência.

A mãe deve lavar e higienizar as mãos antes preparar o alimento e tomar o cuidado especial de usar utensílios e recipientes que estejam limpos e tenham sido higienizados. Somente água potável purificada deve ser utilizada para preparar fórmulas. Nunca adicione mais água do que o indicado para diluir a fórmula a fim de fazê-la durar mais. Se ela estiver diluída, o bebê não vai receber quantidade suficiente dos nutrientes necessários.

Se for necessário usar leite de origem animal, escolha um da tabela a seguir para criar a fórmula. Misture a quantidade indicada de leite com o volume de água potável purificada mostrado na linha abaixo dela e três colheres de chá (ou uma colher de sopa) de açúcar.

Água Potável Purificada

1 litro de água + 4 gotas de água sanitária (4%–6%)

<i>Leite Animal</i>	<i>de Vaca ou Cabra (Evaporado)</i>	<i>de Vaca ou Cabra (Integral)</i>	<i>de Ovelha ou Búfala</i>
Leite	100 mL	200 mL	140 mL
Água purificada	240 mL	140 mL	200 mL
Açúcar	3 colheres de chá	3 colheres de chá	3 colheres de chá

Não se deve usar mel, melaço ou xarope de milho para adoçar essa fórmula. Para usar leite de jumenta ou égua, misture bem uma colher de chá (5 mL) de óleo vegetal a cada 340 mililitros de leite, mas não acrescente água nem açúcar.

O leite também deve ser esterilizado. Ferva a fórmula e deixe esfriar em temperatura ambiente em um recipiente estéril protegido de poeira e moscas.

**Material Complementar:
Receitas para a Alimentação do Bebê**

A água do cozimento de legumes sem sal ou o caldo da carne cozida é nutritivo e seguro. Você pode usar um ou outro no preparo de alimentos. Prepare um mingau de arroz cozido, da seguinte forma:

<i>Alimento</i>	<i>Quantidade de Arroz Cozido</i>	<i>Quantidade de Água</i>	<i>Tempo de Ebulição</i>	<i>Rendimento</i>
Mingau ralo	½ colher de sopa	½ xícara	10 minutos	5 colheres de sopa
Mingau grosso	4 colheres de sopa	1 xícara	10 minutos	12 colheres de sopa
Arroz mole	1 xícara	1 xícara	5 minutos	1½ xícara

Você pode fazer outros mingaus usando milho ou aveia, bem como raízes amiláceas como mandioca, batata e inhame. O mingau de trigo não é bom para os bebês menores de um ano, uma vez que pode causar alergias.

Mingau de Arroz e Gema de Ovo

- ½ xícara de caldo de galinha ou de carne sem sal
- 2 colheres de sopa de arroz cozido
- 1 gema de ovo batida
- 1 colher de sopa de leite ou leite evaporado

Adicione o caldo ao arroz e amasse com uma colher. Aqueça até ferver. Misture a gema de ovo com o leite. Acrescente à mistura de arroz e caldo. Abaixar o fogo e cozinhe por três minutos. Deixe esfriar. Ofereça a bebês de sete a oito meses de idade.

Purê de Legumes Mistos e Feijão

- ¼ de xícara de água do cozimento de legumes sem sal (ou água purificada)
- ¼ de xícara de feijão cozido, amassado
- ¼ de xícara de verduras tenras
- 1 colher de sopa de leite ou leite evaporado

Adicione água às verduras e deixe ferver por cinco minutos. Acrescente o feijão e aqueça até ferver. Retire do fogo, amasse bem e passe por uma peneira. Adicione o leite e cozinhe por dois minutos, mexendo sempre. Deixe esfriar. Ofereça a bebês de sete a oito meses ou mais.

Farinha de Peixe ou Camarão

Leve ao fogo brando pequenos pescados, como anchovas frescas e camarões pequenos, até tostarem (20 a 30 minutos dependendo do tamanho do peixe). Triture e passe por uma peneira fina. Você pode guardar a farinha por uma semana e usá-la com mingau e legumes amassados, como alimento estrutural. Ofereça a bebês de seis meses ou mais.

Raiz Amilácea Cozida com Leite de Coco

Acrescente batata-doce, inhame, mandioca ou batata a uma quantidade igual de leite de coco. Amasse até formar um mingau. Cozinhe em fogo médio por três minutos, mexendo sempre. Deixe esfriar. Ofereça a bebês de seis meses ou mais.

Banana Amassada com Pasta de Amendoim

Bata no liquidificador uma banana madura e ¼ de xícara de pasta de amendoim. Ofereça a bebês de seis meses ou mais. Se não tiver pasta de amendoim, torra ¼ de xícara de amendoins com casca (sem mofo) até dourar. Remova as cascas, e triture ou moa bem os amendoins. Certifique-se de não deixar nenhum pedacinho de amendoim que possa fazer o bebê engasgar.

Como Ampliar o Orçamento Alimentar

Se usar de sabedoria na hora de fazer compras, pode economizar muito.

Ao comprar comida, você paga muito mais do que o valor do alimento propriamente dito. Eis algumas coisas que você está pagando:

- O preço do alimento propriamente dito.
- O preço do gás ou combustível usado para preparar o alimento.
- O custo da viagem feita para comprar comida.

Às vezes, você pode reduzir os custos comprando muitos alimentos de uma vez, em vez de comprar pequenas quantidades. Geralmente é melhor fazer isso na estação da colheita, quando o preço dos alimentos é menor.

Se comprar grandes quantidades de alimento, será preciso armazená-los bem para que não estraguem. É preciso pensar quais alimentos se conservam bem por uma semana, duas semanas ou um mês. Grãos, sementes, açúcar, óleo de cozinha, peixe seco e abóboras inteiras são coisas boas para armazenar.

Você pode economizar dinheiro também comprando em mercados com preços menores. Às vezes você pode comprar coisas por um preço menor indo a um grande mercado no centro da cidade. Contudo, é preciso lembrar também o custo do transporte. Você precisa descobrir onde pode comprar alimentos bons pelo menor preço.

Outro meio de gastar menos com comida é descobrir onde conseguir os melhores artigos pelo menor preço. Por exemplo: há diversos tipos de alimentos estruturais (ver páginas 29–30), mas nem todos custam a mesma coisa. Você pode planejar suas refeições de modo a usar uma quantidade maior de alimentos menos dispendiosos.

Você pode economizar evitando alimentos que não ajudam no crescimento nem na manutenção da boa saúde. Em muitos lugares do mundo, as pessoas tomam muito refrigerante e comem arroz tufado, massas, batatas fritas e doces. Esse tipo de comida não oferece boa nutrição. Além disso, desperdiçam dinheiro que poderia ser usado para comprar alimentos para uma dieta completa e equilibrada. Por exemplo, os doces e refrigerantes só fornecem energia e geralmente custam muito mais do que o valor do açúcar. O dinheiro gasto em um refrigerante pode ser usado para comprar algo muito mais nutritivo.



Você pode economizar dinheiro e manter os nutrientes dos alimentos dependendo da maneira como os cozinha.

O custo do gás ou combustível necessário para cozinhar os alimentos pode elevar o custo da comida. Mas muitos alimentos precisam ser bem cozidos para matar os germes. Você pode transmitir germes se tentar economizar gás ou combustível apenas aquecendo os alimentos, em vez de cozinhá-los completamente. Contudo, há maneiras de usar menos gás e ainda ter alimentos saudáveis.

Uma das maneiras é cozinhar os legumes em um recipiente colocado sobre a panela de arroz ou feijão, nos últimos minutos do cozimento do arroz ou feijão. Os legumes não precisam estar misturados aos alimentos cozidos, sendo apenas expostos ao vapor que sai do alimento cozido na panela. Os legumes devem ser colocados num recipiente que tenha o mesmo tamanho da panela, para não perder calor pelos lados. A água da panela deve estar quase fervendo para não desperdiçar calor.

Outra boa sugestão é deixar os grãos e as sementes de molho na água antes de cozinhá-los. Isso encurta o tempo de cozimento. O arroz precisa ficar de molho por cerca de uma hora, mas o feijão precisa ficar de molho por pelo menos 12 horas antes de ser cozido.

As instruções para deixar o arroz de molho estão explicadas a seguir:

- Meça o arroz e lave-o uma vez.
- Para cada três xícaras de arroz, use quatro a cinco xícaras de água.
- Deixe o arroz de molho na água por uma hora. Passe a água para a panela.
- Ferva a água.
- Cozinhe o arroz na água fervente, como de costume.

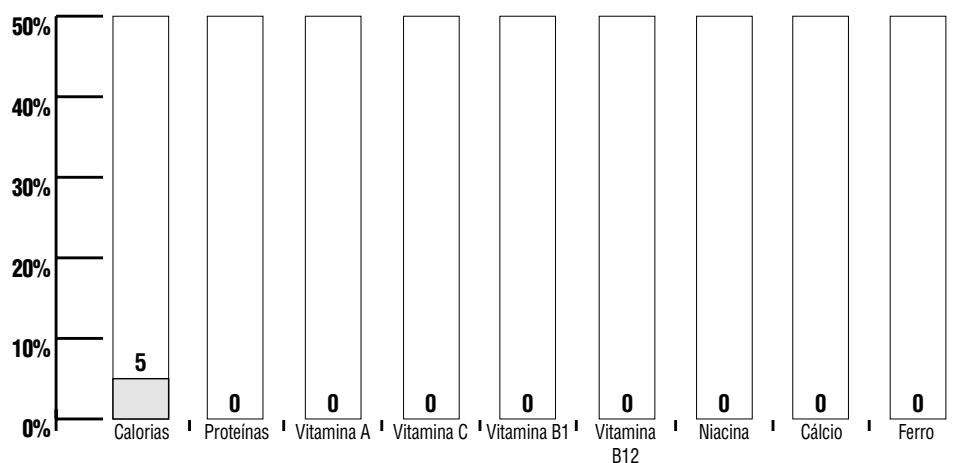
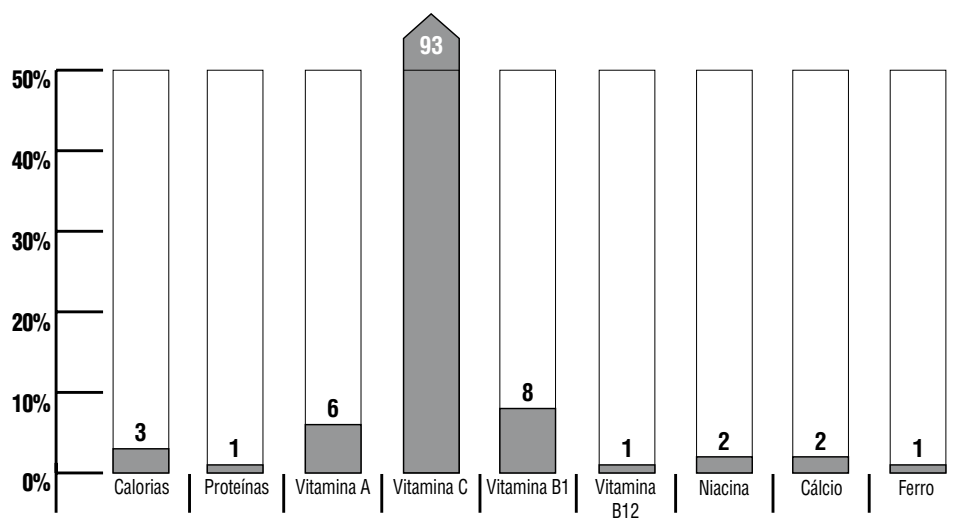
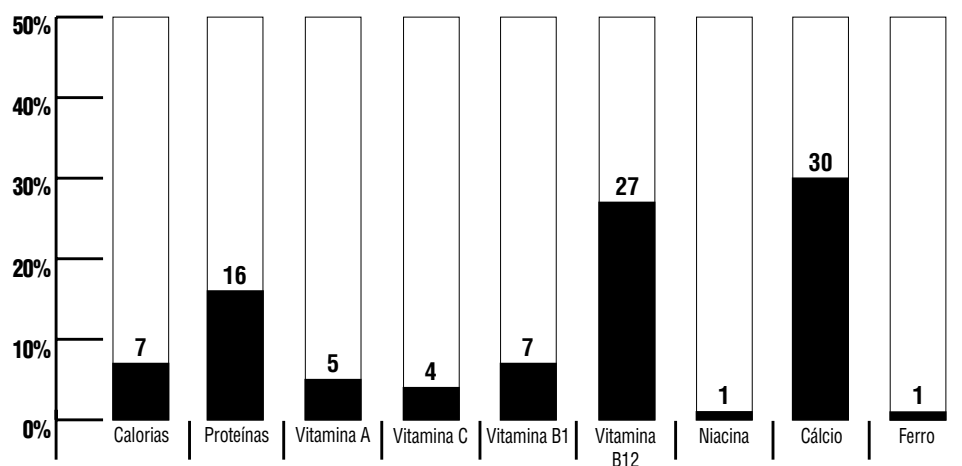
O arroz cozinhará em menos tempo e usando menos gás ou combustível.

Alguns dos nutrientes dos alimentos são destruídos ou perdidos quando a comida é cozida ou lavada. Eis algumas coisas que você pode fazer para reduzir a perda de nutrientes da comida:

- Lave os grãos enriquecidos apenas uma vez antes de cozinhar. Cozinhe-os por um curto período de tempo com bem pouca água.
- Corte e fatie os legumes um pouco antes do cozimento.
- Cozinhe os legumes no vapor, em vez de na água, ou cozinhe-os com bem pouca água.

Material Complementar: Nutrientes do Refrigerante Comparados aos do Leite e dos Sucos

Com Base em 50 por Cento da Ingestão Diária Recomendada



Armazenamento de Alimentos

Você deve armazenar alimentos que vão proporcionar uma boa alimentação para sua família.

Temos sido aconselhados a armazenar alimentos para conseguirmos prover uma boa nutrição para nós mesmos em todos os momentos. Muitas frutas e legumes só são encontrados em determinadas épocas do ano. Você pode comprá-los na época da colheita, quando os preços estão baixos, e armazená-los. Na entressafra, você poderá consumir o alimento armazenado.

Um suprimento de alimentos também pode ser de grande importância para você em momentos de emergência, como incêndios, inundações, terremotos, fome, tufões ou em outras ocasiões nas quais seja difícil conseguir alimentos. Se você estiver impossibilitado de ganhar dinheiro para comprar comida para sua família por motivo de doença ou desemprego, seria muito útil ter um pouco de comida armazenada.

Se decidir armazenar alimentos, você deve ter certeza que eles vão prover uma boa nutrição para você e sua família.

Armazene alimentos de cada um dos três grupos alimentares básicos: alguns alimentos energéticos, alguns alimentos estruturais e alguns alimentos reguladores (ver páginas 29–30).

O organismo necessita constantemente de alimentos energéticos. É muito importante para a sua família ter um estoque de alimentos energéticos.

Também é importante armazenar alimentos estruturais. Quando as pessoas ingerem regularmente alimentos estruturais, seu corpo pode crescer e regenerar-se. Os alimentos estruturais são os mais importantes para bebês, crianças, gestantes ou mulheres que amamentam e pessoas que se recuperam de uma doença.

A maioria das frutas, verduras e legumes são bons alimentos reguladores. Alguns são muito importantes porque têm muita vitamina A ou C.

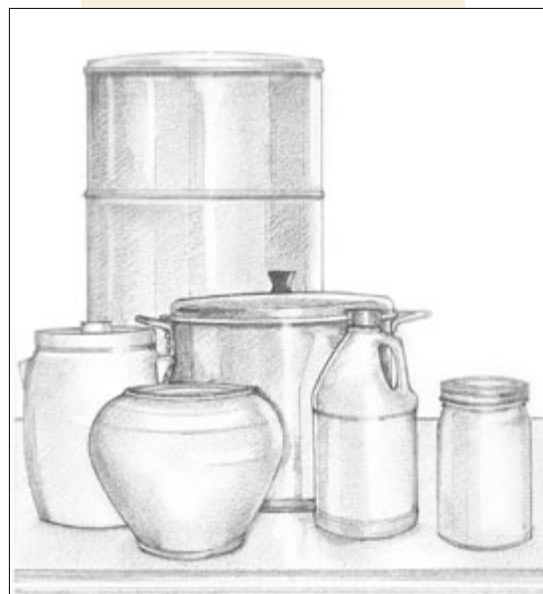
Lembre-se de armazenar alimentos que sua família esteja acostumada a comer e de que goste. Em uma emergência, se eles tiverem que comer alimentos dos quais não gostem ou que não estejam habituados a comer, podem ficar doentes.

Armazene a quantidade certa de alimentos para sua família.

A quantidade de alimentos armazenados depende de muitas coisas, inclusive o tamanho de sua família, o preço dos alimentos, o clima e as leis locais que regem o armazenamento de alimentos. Muitas pessoas só podem armazenar o suficiente para uma ou duas semanas. Outras conseguem armazenar alimentos suficientes para durar de uma safra até a seguinte ou até para um ano inteiro. Determine por si mesmo quanto de alimento sua família deve armazenar.

Tenha bom senso ao armazenar alimentos e água. Não exagere. Não é prudente, por exemplo, fazer dívidas para conseguir organizar seu armazenamento de alimentos de uma vez. Com planejamento cuidadoso, você poderá, ao longo do tempo, ter seu armazenamento doméstico.

Suprimento para três meses. Prepare um pequeno estoque de mantimentos que façam parte de seus hábitos alimentares diários. Uma forma de fazer isso é comprar alguns poucos artigos extras todas as semanas e ter um armazenamento suficiente para uma semana. Deve-se fazer um rodízio regular para evitar que estraguem. Se o



dinheiro for escasso e você não tiver condições de comprar comida a mais, pode pegar um pouco do alimento não cozido que você utiliza diariamente e armazená-lo em uma jarra de vidro. Em pouco tempo, terá uma reserva dos alimentos mais básicos, seja de arroz, feijão, trigo ou milho. Depois você poderá aumentar seu estoque gradualmente até ter o suficiente para três meses.

Suprimento de longo prazo. Para períodos mais longos de necessidade, onde for permitido, faça gradualmente uma reserva para períodos prolongados com mantimentos que durem muito tempo, tais como arroz branco e feijão, e que você poderá usar para sobreviver. Esses produtos podem durar 30 anos ou mais, se forem devidamente acondicionados e armazenados em local fresco e seco. Uma parte desses alimentos pode ser rodiziada em seu suprimento de três meses.

Os alimentos armazenados não duram indefinidamente. Você deve fazer um rodízio, consumindo os alimentos armazenados há mais tempo em primeiro lugar e substituindo-os por alimentos recém-preservados. Esse plano de rodízio é um processo contínuo. Uma forma de garantir um rodízio adequado dos alimentos é por meio da marcação da data nas embalagens dos alimentos assim que forem comprados ou armazenados. Coloque na prateleira os que foram comprados ou conservados recentemente, atrás dos alimentos que você comprou ou conservou há mais tempo. Ao preparar as refeições, isso vai facilitar a utilização dos alimentos mais antigos primeiro.

Escolha o melhor método para você preservar os tipos de alimentos que consome.

Há muitas maneiras diferentes de conservar os alimentos que você consome. Eis algumas delas:

- Armazenar no subsolo
- Defumar ou curar
- Desidratar frutas, legumes e carne
- Enlatar e envasar
- Salgar
- Fermentar ou fazer conserva
- Congelar
- Armazenar a seco em garrafas PET

Ao escolher o método de conservar alimentos, leve em conta a despesa, a necessidade de equipamentos especiais e a confiabilidade do método. Leve em conta se é um método novo no lugar em que você mora ou se já vem sendo usado com sucesso por muitas pessoas há bastante tempo.

Depois que os alimentos estiverem preparados, precisam ser guardados em um lugar que os mantenha limpos e seguros para consumir.

Seja qual for o método que você usar para conservar a comida, sempre deve cumprir as seguintes exigências:

1. Mantenha os alimentos frios. Guarde-os em lugar escuro ou à sombra, longe da luz do sol.
2. Proteja os alimentos da umidade. Os alimentos desidratados estragam se ficarem úmidos antes de ser usados. Os alimentos

conservados por outros métodos podem estragar por excesso de umidade.

3. Proteja os alimentos em envoltórios ou recipientes. Os melhores recipientes evitam que os alimentos peguem poeira e dificultam ou até impossibilitam que os insetos e os animais os comam.

(Veja o material complementar no final deste capítulo para obter informações adicionais sobre a conservação e o armazenamento de alimentos.)

Armazene um pouco de água purificada para emergências.

As catástrofes naturais como terremotos, tufões ou inundações costumam fazer com que o abastecimento de água, que normalmente é limpo, se torne sujo e cheio de germes. É uma boa ideia ter um pequeno suprimento de água purificada armazenado para emergências desse tipo. Cada membro da família precisa de cerca de quatro litros de água purificada a cada dia.

Antes de armazenar a água, se ela não for límpida, convém passá-la por um filtro. Você deve purificá-la adicionando quatro gotas de água sanitária forte (hipoclorito de sódio a 4–6 por cento) para cada litro.

Armazene a água purificada em um recipiente de plástico ou vidro. Limpe o recipiente muito bem com sabão e enxágue-o com solução desinfetante. Se usar garrafas de vidro, coloque-as em recipientes maiores ou proteja-as com envoltórios macios para que não quebrem, em caso de terremoto.

Verifique os recipientes a cada mês para ver se a tampa está começando a enferrujar ou se uma garrafa de plástico está começando a rachar e vazar.

Outra maneira de prover água potável em caso de emergência é armazenar um frasco de água sanitária que pode ser usada para purificar a água.

Água Potável Purificada

1 litro de água + 4 gotas de
água sanitária (4%–6%)

Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá
de água sanitária (4–6%)

Material Complementar: Armazenamento de Alimentos

Como Fazer um Refrigerador de Alimentos

O refrigerador de evaporação mantém carnes, frutas, verduras, legumes, leite e manteiga frios. Os custos para fazê-lo são bem pequenos, e nada custa para mantê-lo funcionando. As instruções a seguir explicam em termos gerais como fazê-lo. Use seu conhecimento e os materiais locais para fazer com que o refrigerador seja muito útil no lugar em que você mora. No entanto, o refrigerador de alimentos não resfriará de maneira eficaz em ambientes úmidos e nos quais as circunstâncias sejam propícias à proliferação de mofo, germes e mosquitos nos recipientes de água.

Faça uma armação de madeira, com aproximadamente 140 centímetros de altura por 30 centímetros de largura e 35 centímetros de profundidade. Cubra-a com tela de arame, de preferência do tipo que não enferruje. Se não conseguir arame, pode usar palha ou ramos trançados. A parte de cima da armação deve ser coberta com arame, mas a parte de baixo pode ser sólida. Faça uma porta para um dos lados e instale-a com dobradiças ou prenda-a com tiras de couro. Feche-a com um botão ou fecho de madeira.

Você pode fazer prateleiras ajustáveis com armação de madeira leve coberta com tela de arame, palha trançada ou outros materiais de origem vegetal. Fixe essas prateleiras em apoios laterais.

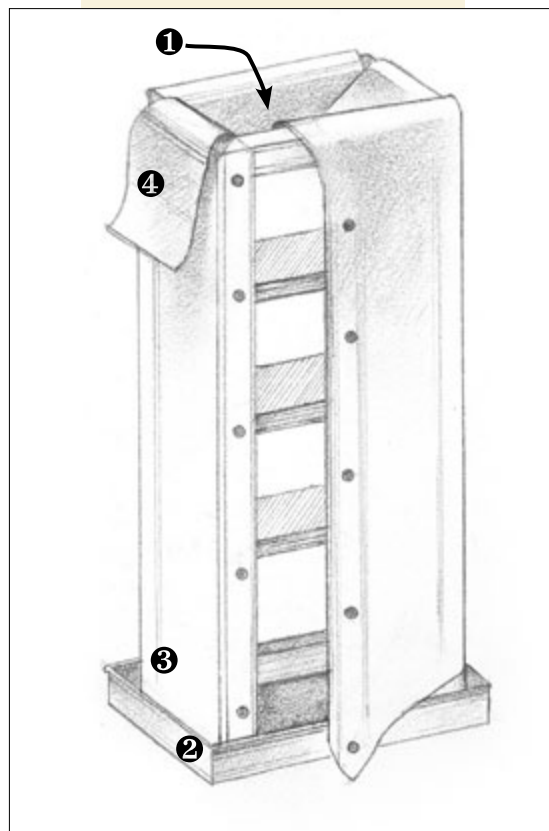
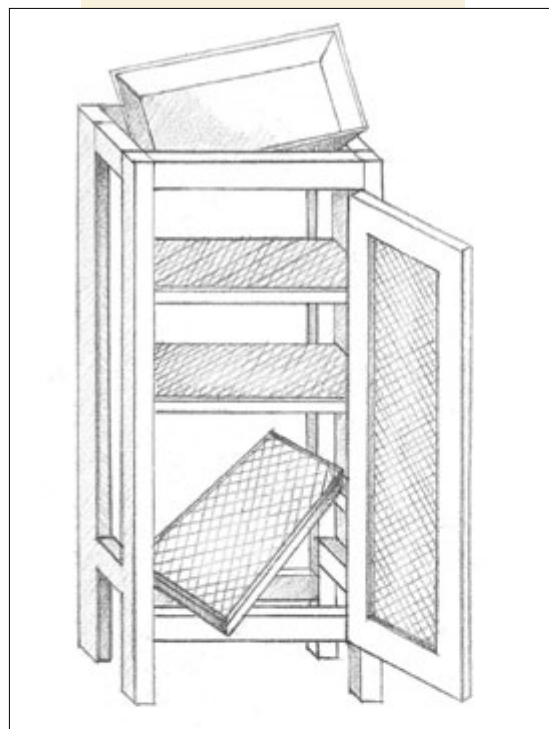
Pinte a madeira e as prateleiras. Se isso não for possível, unte as peças de madeira com óleo de linhaça, óleo de coco ou óleo de cozinha e deixe-as secar por alguns dias antes de usar.

Faça uma capa de flanela, de estopa ou de outro tecido grosso e pesado que absorva água, ajustada à armação. Deixe o lado liso do pano para fora. Prenda a capa com botões, contornando a parte de cima da armação e descendo pelo lado em que a porta se abre. Use ganchos ou tachas de cabeça grande e ilhoses, ou simplesmente passe um cordão pelos ilhoses.

Coloque um recipiente de 10 centímetros de profundidade ou um balde raso em cima da armação (1). Coloque a armação dentro de um recipiente grande de água (2). Os dois recipientes devem ser pintados. A parte inferior da capa (3) deve estender-se para baixo do recipiente inferior. Costure à parte superior da capa quatro tiras duplas de pano (4), com 20 a 25 centímetros de largura. Essas tiras formam mechas que mergulham no recipiente superior.

O funcionamento deste refrigerador é bem simples. Mantenha-o à sombra em um lugar exposto ao vento. Mantenha o recipiente superior cheio de água. As mechas absorvem a água e encharcam a capa. O resfriamento começará mais rápido se a capa for molhada, sendo imersa ou derramando-se água sobre ela. Quanto maior a evaporação, menor será a temperatura dentro do refrigerador.

Limpe regularmente o refrigerador e coloque-o para secar ao sol. Seria bom ter duas capas para que uma limpa possa ser usada a cada semana, enquanto que a molhada é lavada, posta para secar ao sol e higienizada.



Maneiras de Conservar e Armazenar Alimentos

Armazenar no subsolo. Esse método é bom para alguns legumes em forma de raiz e certas frutas e verduras de folhas verdes. As frutas e os legumes não devem ser armazenados juntos. Se forem armazenadas verduras de folha verde, é preciso que haja uma boa drenagem e não muita chuva. Elas só podem ser armazenadas em lugares frescos e secos, como um porão. Alguns exemplos de frutas, legumes e verduras que podem ser armazenados são: cenouras, batatas, feijão, repolho, aipo, uvas, cebolas, laranjas, peras, ervilhas, abóboras e nabos.

Defumar. Um tipo de secagem que utiliza fumo de lenha aumenta o tempo de armazenamento dos alimentos. A defumação envolve uma combinação de conservantes e fumo de lenha para conservar a comida. Normalmente usado para conservar carne e peixe, esse método altera muito o sabor do produto original. Os alimentos defumados se conservam por apenas alguns meses. É preciso tomar muito cuidado para usar a quantidade certa de conservantes, como nitratos e nitritos. Consulte as autoridades locais para saber quais são as recomendações para o uso da defumação no lugar em que você mora.

Secar frutas, legumes e carnes. Certos alimentos como frutas, legumes e carnes podem ser armazenados depois de deixados para secar ao sol. Os requisitos básicos para secagem de alimentos são o calor (do sol), a circulação de ar e a proteção contra poeira, sujeira e animais. O alimento deve ser cortado em fatias bem finas e colocado sobre uma fina tela de pano que permita a circulação do ar. O alimento deve ser submetido à secagem até que não haja umidade visível e quando estiver envergado.

Enlatar ou envasar. Os alimentos processados pelo calor e selados em recipientes fechados, como frascos de vidro, podem ser armazenados por um ano ou mais. Contudo, são necessários recipientes, equipamento e combustível adequados para esse processo, e isso pode ser dispendioso. Os alimentos com baixa acidez, como verduras e carne, podem causar doenças graves e até morte se forem processados inadequadamente. O enlatamento precisa ser feito em banho de vapor ou água, e não pode ser feito no forno. Consulte as autoridades locais para informar-se sobre o melhor modo de enlatamento utilizado no lugar em que você mora.

Salgar. O sal pode ser usado no processo de secagem para aumentar o tempo de armazenamento de alguns alimentos, como peixe. Sal e salmoura podem ser usados para impedir o crescimento de organismos que causam a deterioração de certos alimentos. O excesso de sal deve ser lavado antes do consumo do alimento salgado.

Fermentar ou fazer conservas. Os produtos fermentados ou em conserva incluem pickles, chucrute, requeijão de soja fermentado, ovos e azeitonas em conserva. Esse método permite o armazenamento de legumes por vários meses.

Armazenamento refrigerado ou congelamento. A refrigeração e o congelamento são formas úteis de preservar muitos alimentos. No entanto, esses métodos geralmente demandam uma grande quantidade de espaço e consumo de combustível, a menos que o alimento possa ser armazenado fora de casa, em climas muito frios.

Armazenamento de alimentos secos em recipientes PET ou garrafas de vidro. Para conservar alimentos secos sem que haja deterioração, é preciso protegê-los da umidade, de pragas ou de outras

contaminações. Além disso, os alimentos serão de melhor qualidade e mais nutritivos se forem protegidos do calor e da luz.

Escolha de Recipientes de Armazenamento

Um bom recipiente pode ser feito de vidro, metal, plástico rígido, madeira ou argila, dependendo das condições de armazenamento. Deve reter a umidade e o sabor do alimento natural, mantendo-o livre de umidade adicional, roedores, insetos, micróbios, poeira, ar e luz. Se a umidade for um problema, evite recipientes de madeira ou de papel.

Os roedores e insetos podem penetrar madeira, papelão e plástico fino. Numa área de armazenamento adequada, sacos e embalagens de polipropileno e polietileno são seguros, mas nem todos os materiais plásticos podem ser utilizados para armazenar alimentos. Podem ser reaproveitados os recipientes de produtos alimentícios, mas depois de muitos anos, o plástico pode se decompor, rachar e emitir odores, tornando os recipientes inadequados para o armazenamento. Somente use recipientes de metal em áreas de armazenamento a seco e proteja os recipientes de vidro para que não quebrem. Os recipientes precisam ser hermeticamente fechados.

Em suma, os princípios do armazenamento de alimentos são:

- Armazene os alimentos de modo a evitar os efeitos do ar, luz, calor, umidade, insetos e roedores.
- Escolha as áreas de armazenamento de acordo com os tipos de alimento que você for guardar. Lembre-se de que é preferível que o local seja fresco, com temperatura constante e baixa umidade.
- Armazene os alimentos em recipientes duráveis que melhor se adéquem às condições de sua área de armazenamento. Qualquer recipiente que mantenha o alimento protegido do ar, calor, umidade e pragas é adequado.
- Controle a contaminação por insetos, mantendo a área de armazenagem limpa e tratando os alimentos infestados por insetos.

Armazenamento de Grande Quantidade de Alimentos Secos

As seguintes recomendações se aplicam a alimentos secos, como cereais, feijões e outras leguminosas, frutas e legumes desidratados, e leite em pó desnatado. Antes do armazenamento, os alimentos precisam estar limpos, secos a um nível de umidade de cerca de 10 por cento ou menos e com baixo teor de óleo. Escolha cereais integrais e leguminosas de excelente qualidade para armazenamento. Como os grãos precisam estar secos, você pode secá-los ao sol ou no forno.

Se você usar um forno, aqueça-o em fogo brando por 10 minutos e então o desligue. Coloque os grãos ou o feijão em uma panela ou bandeja para torrar e deixe-os no forno ligeiramente aquecido por 10 minutos.

Para testar a secura dos grãos ou do feijão, após a secagem, coloque um grão ou feijão em uma superfície dura e esmague-o com uma pedra. Se o grão ou feijão se quebrar e partir em pedaços, está suficientemente seco. Se ainda estiver flexível e não se partir em pedaços, então precisa ser secado um pouco mais antes de ser armazenado.

As garrafas de plástico, tais como as de refrigerante ou de suco usadas, nas quais só se puseram alimentos, costumam ser utilizadas para armazenar alimentos secos. Também podem ser usados frascos de vidro com tampa de vedação de metal.

Garrafas PET para Armazenamento de Longo Prazo

As garrafas feitas de plástico PET (tereftalato de polietileno) podem ser usadas com absorvedores de oxigênio para armazenar produtos como trigo, milho e feijão. As garrafas PET também podem ser usadas sem absorvedores de oxigênio, utilizando o método do álcool para reduzir a quantidade de oxigênio na garrafa PET. As garrafas PET são identificadas com as letras PETE ou PET.

As garrafas PET também podem ser usadas para armazenamento de curto prazo (até cinco anos) de outros alimentos secos de longa vida, como arroz branco.

Armazenamento em Garrafas PET

1. Use garrafas PET que tenham tampa de rosca com vedação de plástico ou borracha. Você pode verificar se a vedação da tampa não vaza, colocando uma garrafa vazia fechada embaixo da água e apertando-a. Se escaparem bolhas da garrafa, ela vaza.
2. Limpe as garrafas usadas com sabão e enxágue-as cuidadosamente para remover qualquer resíduo. Escorra a água e deixe as garrafas para secar completamente antes de usá-las para armazenar alimentos.
3. Coloque um absorvedor de oxigênio em cada garrafa. Os absorvedores podem ser utilizados em recipientes com capacidade de até um galão (quatro litros).
4. Encha garrafas de trigo, milho ou feijão.
5. Limpe a boca de cada garrafa com um pano seco e rosqueie bem a tampa para fechá-la.
6. Armazene o produto em local fresco, seco e protegido da luz.
7. Proteja os produtos armazenados de roedores.
8. Use um novo absorvedor de oxigênio a cada vez que encher novamente a garrafa para armazenamento.

O método do álcool. Se você não usar um absorvedor de oxigênio, então pode seguir estas instruções simples para reduzir a quantidade de oxigênio em suas garrafas PET:

1. Encha a garrafa até cerca de três dedos do gargalo com grãos ou leguminosas, como feijão, ervilhas, lentilhas, trigo, feijão, milho de pipoca, soja, aveia, grão de bico, trigoilho ou milho nixtamal. Ao encher a garrafa, bata nos lados para que todo o conteúdo assente e não haja excesso de ar preso.
2. Faça um funil com papel alumínio e insira-o na garrafa PET. Você pode usar os dedos para fazer um buraco entre os grãos e abrir espaço para o funil.
3. Coloque um chumaço de algodão com pequena quantidade de álcool dentro do funil de alumínio inserido na garrafa PET.
4. Acenda o chumaço de algodão e tampe imediatamente a garrafa. O fogo consome o oxigênio que está dentro da garrafa.
5. Passe pelo menos três voltas de fita adesiva ao redor da tampa para vedar a garrafa.

Outros métodos para armazenamento de grãos e feijão em garrafas PET incluem o uso de dentes de alho, folhas de louro ou óleo.

O método do alho. Encha a garrafa PET de grãos ou feijão, até a altura de três dedos e, em seguida, adicione três dentes de alho com casca intacta. Os dentes devem ter a casca intacta, sem rachaduras, e devem ser suficientemente pequenos para passar pelo gargalo da garrafa PET. Em seguida, encha a garrafa PET com mais três dedos de grãos ou feijão e adicione três dentes de alho com casca intacta. Repita esse processo até encher a garrafa PET até o gargalo. Você deve sentir que a garrafa está hermeticamente cheia e dura como pedra. Em seguida, tampe a garrafa PET e use fita adesiva para vedar a tampa. Você não deve usar mais de nove dentes por garrafa PET. O prazo de validade é de um a dois anos.

O método da folha de louro. Comece por colocar três folhas de louro na parte inferior da garrafa PET. Em seguida, encha a garrafa PET até a altura de três dedos, assente os grãos ou o feijão e deposite mais três folhas de louro em cima dos grãos ou o feijão. Repita o processo de adicionar uma camada de grãos, assentar o conteúdo e acrescentar mais três folhas de louro, até chegar ao gargalo da garrafa. A garrafa PET estará dura como pedra se você tiver feito isso corretamente. Se não estiver, então é preciso começar de novo. Quando terminar de encher a garrafa PET, coloque uma última folha de louro em cima dos grãos e tampe a garrafa PET. Em seguida, vede-a com fita adesiva.

O método do óleo. Esse processo deve ser usado com um quilo de grãos ou feijão de cada vez. Após a secagem do feijão ou dos grãos, misture-os com uma colher de sopa (15 ml) de óleo vegetal. Armazene o feijão ou grãos em sacos plásticos. Os sacos plásticos podem ser armazenados em recipientes duráveis, como garrafas de plástico ou latas. Isso ajudará a manter afastados os insetos e os roedores.

CAPÍTULO 4

Produção Doméstica de Alimentos

Como Planejar uma Horta

Você pode ter uma boa horta.

Algumas pessoas cultivam hortas há muitos anos e fazem isso muito bem. No entanto, outros que não têm tanta experiência, muitas vezes, pensam que o cultivo de uma horta é algo muito difícil. Não deixe o medo impedi-lo de cultivar uma horta. Quase todo mundo que tenta cultivar uma horta pela primeira vez comete alguns erros. Mas é errando que aprendemos como fazer as coisas melhor da próxima vez. Sua horta vai ser um sucesso se você e sua família estiverem determinados a dedicar o tempo e a realizar o trabalho que for necessário. Se estiver disposto a fazer o esforço, você pode ter uma boa horta.

As informações contidas neste capítulo aplicam-se a hortas cultivadas na maior parte do mundo. Mas você também deve usar os recursos existentes em sua comunidade. As pessoas e as organizações locais podem dizer-lhe coisas específicas que garantem o sucesso do cultivo de uma horta no lugar em que você mora.

Planeje cultivar alimentos que atendam às necessidades específicas de sua família.

Você deve decidir que tipo de horta lhe será útil. Leve em conta coisas como o tamanho de sua família, a extensão de terra disponível, o custo das sementes, o tempo que você terá de trabalhar em sua horta e seu nível de experiência. Cada família tem necessidades diferentes, por isso certifique-se de que a horta que vai cultivar seja a certa para sua família.

É muito importante escolher alimentos a serem cultivados que vão melhorar a nutrição de sua família. Todos precisamos de alimentos de três grupos diferentes (ver páginas 29–30).

Você vai precisar de diferentes pedaços de terra para cultivar alimentos de cada um desses grupos. Os alimentos energéticos precisam de muito espaço. O cultivo de alimentos estruturais ou ricos em proteínas precisam de uma extensão média de espaço, e os alimentos reguladores precisam de pouco espaço. Para produzir alimentos suficientes de todos os três grupos alimentares para proporcionar uma alimentação completa a uma família de seis, é preciso meio hectare de terra boa (cerca de um acre). Isso se aplica a lugares em que o clima é tropical e há duas colheitas por ano.

Se você tem terra suficiente, pode cultivar uma horta que vai fornecer a maior parte dos alimentos de que a sua família precisa. Se tiver apenas uma pequena extensão de espaço, pode cultivar alimentos do grupo regulador. Em uma área pequena, você pode cultivar algumas verduras folhosas verde-escuras, que contêm uma boa quantidade de vitamina A. O tomate e a pimenta contêm uma boa quantidade de vitamina C e podem ser cultivados em pequenas floreiras, vasos ou sacos plásticos.



Ao decidir quais alimentos plantar, não se esqueça de levar em conta os alimentos que sua família gosta de comer. É importante cultivar alimentos que vão proporcionar uma boa alimentação para sua família. Mas não importa quão nutritivo seja o alimento se sua família não o consumir.

Muitas vezes as pessoas cometem o erro de tentar cultivar uma horta muito grande com muitos tipos diferentes de alimentos. A menos que você tenha muita experiência no cultivo de hortas, geralmente é melhor começar aos poucos. Comece com apenas três ou quatro tipos de culturas. Escolha alimentos que vão proporcionar uma boa nutrição e que sua família goste de comer. Escolha culturas que se desenvolvam bem no lugar em que você mora e não exijam muito trabalho. Obtenha informações nas universidades, ministérios e departamentos locais e com vizinhos.

Escolha o lugar e o projeto que sejam o melhor possível para sua horta.

Mesmo que você não tenha nenhum pedaço de terra para uma horta, o material complementar no final desta seção mostra como você pode cultivar legumes em floreiras. Caso contrário, ao escolher um lugar para sua horta, leve em consideração o seguinte:

Solo. Escolha um lugar em que o solo seja fofo e não haja muitas pedras. O solo deve estar livre de raízes de árvores, gramíneas e ervas daninhas. O solo no qual crescem muitas ervas daninhas geralmente também dá boas hortaliças, se as ervas daninhas forem removidas primeiro.

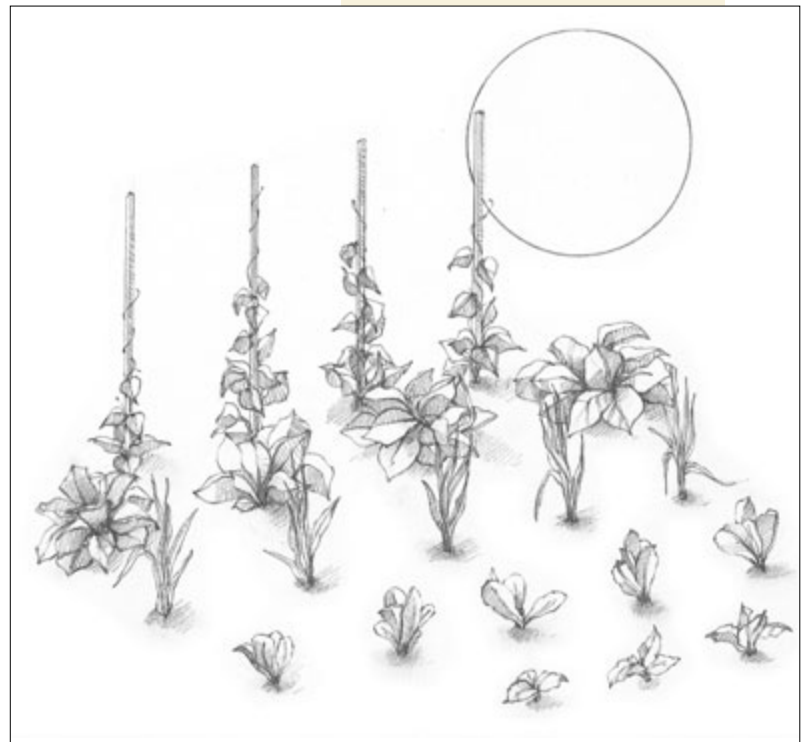
Inclinação. Tente encontrar um lugar em que o solo não seja muito inclinado. O terreno deve ser plano o suficiente para que as plantas e os fertilizantes não sejam levados pela erosão. No entanto, deve ter certa inclinação para que a água escorra e não se acumule em volta das plantas. Em algumas áreas, a inclinação do solo pode ser tão grande a ponto de você ter que construir terraços para fixar as plantas e os fertilizantes.

Água. Escolha um lugar para a sua horta que fique perto de uma fonte de água. Você precisa ter água para usar na sua horta. Mesmo que pretenda usar água de chuva, você precisará de um pouco de água para usar durante o plantio e transplante, após remoção de ervas daninhas e nos períodos de seca.

Sol. Encontre um lugar para sua horta no qual as plantas peguem muito sol. Os alimentos energéticos e estruturais necessitam de muito sol para se desenvolverem bem. Os alimentos reguladores também necessitam de sol, embora alguns cresçam em locais parcialmente sombreados.

Depois de escolher o local para sua horta, decida onde plantar as diversas hortaliças. Para isso, faça um desenho de sua horta antes de plantá-la.

Planeje o plantio das diversas hortaliças de modo a receberem sol suficiente. Não se devem plantar árvores frutíferas, videiras ou hortaliças grandes em lugares onde não bate sol. As hortaliças menores



devem ser plantadas em fileiras que correm de norte a sul, para que recebam o máximo de sol.

Seria bom guardar o desenho de sua horta em um lugar onde você possa encontrá-lo no ano seguinte. Algumas plantas deixam o solo com mais nutrientes do que antes havia nele. Outras culturas, como o milho, absorvem os nutrientes do solo muito rapidamente. Você precisa cultivar essas plantas em locais diferentes de sua horta a cada ano. O desenho da horta vai ajudá-lo a fazer isso.

Material Complementar: Horta de Pote ou Vaso

Você não precisa de um pedaço de terra para cultivar verduras e legumes frescos. Muitas hortaliças se desenvolvem bem em floreiras, especialmente as do tipo arbusto ou de porte anão. As hortaliças que ocupam pouco espaço, como cenouras, rabanetes e alface, ou plantas que dão fruto por um longo período de tempo, como tomates ou pimenta, são perfeitos para hortas de vaso. Tudo de que precisam é um lugar ensolarado para se desenvolverem (seis horas de sol direto por dia), terra, água e um pouco de fertilizante.

Por exemplo: tomate, pepino, salsa e cebolinha podem todos ser plantados juntos em uma grande saladeira (0.6–0.8 m ou 24–30 polegadas). Todos eles exigem o mesmo em termos de água e sol. No final do verão, talvez não tenham uma aparência muito bonita, mas vão continuar produzindo até o outono.

Recipientes e Vasos para Hortas

Quase qualquer coisa pode ser um recipiente: vasos de flores, baldes, cestos, caixas de madeira, banheiras, sacos plásticos etc. No entanto, devem ter furos na base ou no fundo para que o excesso de água esorra para fora. Se forem de cor escura, talvez tenham de ser pintados de uma cor clara para que não absorvam calor e causem dano às raízes das plantas. Para hortaliças maiores como tomate e berinjela, você deve usar um recipiente de cinco galões (20 litros). Os recipientes com metade desse tamanho exigem mais atenção e água.

Terra e Fertilizantes

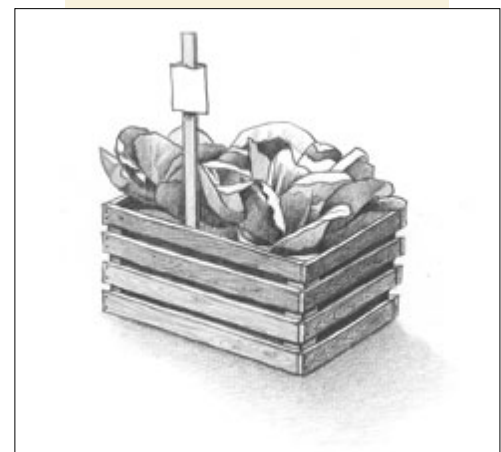
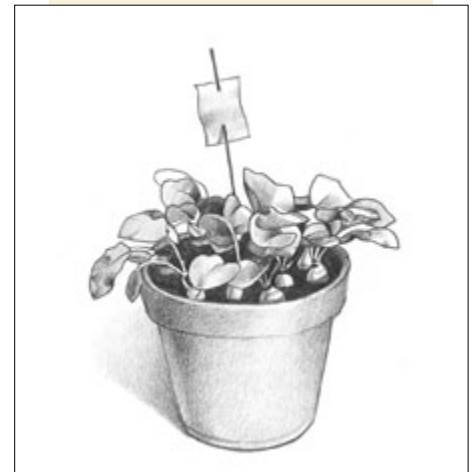
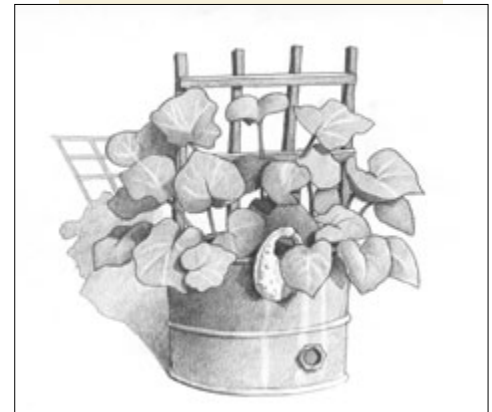
Pode-se usar terra no recipiente, mas misturas sintéticas são melhores. Misturas à base de turfa (turfa mais vermiculita) são relativamente estéreis, têm acidez adequada e permitem também que as plantas tenham ar e água suficientes. Você pode misturar uma parte de composto com duas partes de mistura para plantio a fim de melhorar a fertilidade. Use um fertilizante de liberação lenta ou um fertilizante orgânico completo para manter as plantas bem nutridas durante todo o período de cultivo.

Regadura

As plantas de vaso sempre precisam de mais água do que as plantas cultivadas no chão. E à medida que crescem, precisam de ainda mais água. Não espere as plantas começarem a murchar para lhes dar água. Verifique-as diariamente.

Disponibilidade de Sementes e Fertilizantes

Podem ser encontradas sementes e fertilizantes em lojas locais de artigos para casa e jardim. Mais informações sobre como cultivar alimentos podem ser encontradas em LDS.org e em outros sites da Internet.



Fertilizante e Compostagem

Os fertilizantes adicionam nutrientes necessários para o bom desenvolvimento das plantas.

As plantas, como as pessoas, precisam de alimentos ou nutrientes específicos para se desenvolverem bem. O solo de muitas partes do mundo não contém todos os nutrientes necessários para as plantas. Para ter uma horta com plantas fortes e saudáveis que não peguem doenças, é preciso adicionar os nutrientes que faltam ao solo. Isso se chama fertilizar o solo.

As hortaliças necessitam de três nutrientes: nitrogênio, fósforo e potássio. As plantas usam rapidamente esses nutrientes do solo, de modo que é preciso repô-los. Você pode adicionar a seu solo fertilizantes que contenham esses nutrientes. É particularmente importante fazê-lo em países tropicais em que haja chuvas fortes e frequentes, porque a chuva lava os nutrientes do solo. Nessas regiões, as hortas podem ter que ser fertilizadas a cada três ou quatro semanas.

O solo difere de um lugar para outro. Alguns solos têm uma boa quantidade de todos os três nutrientes. Outros solos precisam de mais nitrogênio, de mais fósforo ou de mais potássio para produzir plantas saudáveis. Às vezes você pode levar uma amostra de seu solo para uma universidade ou órgão agrícola para que seja analisada. Assim, você pode descobrir de quais nutrientes seu solo necessita.

Você pode escolher um fertilizante que contenha os nutrientes dos quais suas plantas necessitam.

Os diversos fertilizantes contêm quantidades diferentes dos três nutrientes. Você precisa saber ler o rótulo dos fertilizantes, assim saberá quais fertilizantes deve comprar para sua horta. O conteúdo de nutrientes geralmente aparece na seguinte ordem: nitrogênio, fósforo e potássio. Os números do rótulo mostram que porcentagem do fertilizante é feita de cada nutriente.

Um fertilizante com os números 14-14-14 no rótulo contém 14 por cento de nitrogênio, 14 por cento de fósforo e 14 por cento de potássio. Esse fertilizante é bom para adubar milho, batata-doce e arroz.

Outro exemplo é um fertilizante com os números de 45-0-0 no rótulo. Esse tipo de adubo contém 45 por cento de nitrogênio e nada de fósforo ou potássio. Na maioria dos países, esse tipo de fertilizante é bom para adubar verduras folhosas verde-escuras, como o espinafre, a couve e o espinafre d'água.

Além de nutrientes para as plantas, os fertilizantes também contêm lastro. O lastro é composto de areia, serragem ou algum outro material de baixo custo. As plantas utilizam os nutrientes e não o lastro. Por esse motivo, tenha o cuidado de comprar fertilizantes com mais nutrientes, e não com mais lastro.

Um saco de fertilizante rotulado como 10-10-10 contém um total de 30 por cento de nutrientes, os 70 por cento restantes são lastro. Um saco rotulado como 5-5-5 contém um total de 15 por cento de nutrientes e 80 por cento de lastro. O segundo saco tem metade dos nutrientes do primeiro e deve custar apenas metade do preço. Procure fertilizantes que tenham mais nutrientes e menos lastro.

Os fertilizantes podem ser dispendiosos, mas valem o preço pago. Podem fazer as sementes que você plantar produzirem bem mais alimentos. O valor do alimento produzido a mais costuma ser bem



maior do que o custo do fertilizante. Geralmente é menos dispendioso comprar grandes quantidades de fertilizante, como sacos de 25 ou 50 quilos. Duas ou três famílias podem comprar juntas um saco e dividi-lo.

Você pode melhorar o solo de sua horta adicionando uma cobertura de composto.

Outro meio de melhorar o solo de sua horta é adicionando uma cobertura. A cobertura é bem simples de fazer. Amontoe resíduos naturais entre as camadas do solo e as camadas de fertilizante químico e deixe decompor. Isso se chama compostagem.

Para fazer uma cobertura de composto, siga estes passos:

1. Construa um recipiente de um metro quadrado e um metro de altura com tábuas ou tijolos para conter o composto. Ou escolha uma área de um metro quadrado para fazer uma pilha de composto. Ou cave um buraco de um metro quadrado e um metro de profundidade para conter uma pilha de composto no solo.
2. Na área que você escolheu, faça uma camada de 10 centímetros de altura de plantas velhas, lixo de cozinha e estrume. Como material vegetal, você pode usar coisas como plantas velhas, palha de arroz, cascas de sementes e folhas. Não use galhos de árvores, tábuas, ossos de lixo da cozinha ou outros materiais como graxa ou gorduras que não se decompõem rapidamente. Não coloque fezes humanas ou fezes de cães no composto nem os utilize de qualquer maneira perto da horta.
3. Cubra a primeira pilha com 5 centímetros de terra.
4. Espalhe 200 gramas de sulfato de amônio (21-0-0) ou 100 gramas de ureia (45-0-0) em cima da terra.
5. Repita essas três camadas mais umas cinco vezes.
6. Cubra o topo com 5 centímetros de terra. Se você fez sua pilha de compostagem acima do solo, sem recipiente, cubra os lados da pilha com 10 centímetros de terra, para que nenhum resíduo fique à mostra.
7. Depois de dois meses, misture bem o composto e cubra-o com 10 centímetros de terra nova.

O composto estará pronto para utilização como cobertura morta em quatro meses a partir do momento em que foi iniciada sua preparação. A cobertura pode ser feita em menos tempo se a pilha for coberta com plástico e o composto for revolvido uma vez por semana.

A cobertura pode ser usada de muitas maneiras na horta. Você pode colocá-la no solo ao redor das plantas para impedir o crescimento de ervas daninhas e conservar a água no solo. Também pode ser misturada com o solo antes de a horta ser plantada.

A cobertura faz o seguinte:

- Mantém a água no solo.
- Ajuda a drenar bem o solo.
- Mantém os nutrientes e fertilizantes no solo.
- Ajuda as raízes da planta a obter oxigênio.
- Ajuda o crescimento de bactérias benígnas no solo.

O preparo da cobertura por compostagem também ajudará a manter a área em torno de sua casa livre de lixo. Às vezes, as folhas e os resíduos da horta podem conter sementes de ervas daninhas e ovos de inseto. A compostagem pode destruir as sementes e os ovos.

Sementes e Transplantes

Certifique-se de conseguir boas sementes para sua horta.

A aquisição de boas sementes e plantas é a melhor maneira de ter uma boa horta sem gastar muito. Às vezes pode parecer mais fácil usar sementes de anos anteriores ou obter sementes de amigos e vizinhos. No entanto, essas sementes talvez não se desenvolvam bem. Você vai ter melhores colheitas se usar sementes novas de alta qualidade a cada ano.

As sementes boas têm uma alta taxa de germinação. Isso significa que quase todas as sementes plantadas vão crescer.

É possível dizer quais sementes são boas pela forma como são embalados para venda. Observe o seguinte:

- O pacote deve indicar que as sementes são certificadas pelo vendedor. Isso significa que não há sementes de ervas daninhas no pacote e que todas as plantas são boas.
- O pacote deve indicar a taxa de germinação, que deve ser superior a 90 por cento.
- O pacote deve incluir uma data mostrando que as sementes foram embaladas para o ano corrente.
- Haverá instruções para o plantio na embalagem.

Comece plantando alguns tipos de sementes em um viveiro, em vez de plantá-las na horta.

Algumas plantas podem morrer ou ser facilmente danificadas se as sementes forem plantadas na horta. Você pode proteger essas plantas plantando as sementes em um canteiro especial. Deixe-as crescer até se tornarem mudas antes de transplantá-las para a horta. Algumas plantas que crescem bem quando plantadas primeiro em viveiros incluem tomate, pimentão, berinjela, pepino, abóbora e cebola. Você pode fazer um viveiro em um canto de sua horta, em uma floreira ou mesmo em um vaso. Pode cercar o viveiro de barro ou pedras e cobri-lo com plástico transparente para proteger as mudas. Você deve preparar um solo especial para o viveiro. Misture uma parte de areia, uma parte de terra boa para horta e uma parte de composto.

Inicie o plantio de alguns tipos de plantas a partir de estacas cortadas de plantas adultas.

Algumas plantas não podem ser cultivadas a partir de sementes. Para cultivar batata-doce ou espinafre d'água é preciso colocar estacas da videira na água ou em um viveiro. A água deve cobrir uma junção de onde emerge uma folha da videira. Quando começarem a crescer raízes na videira, você poderá plantar as mudas na horta.

Para cultivar mandioca e cana, você precisará de um pedaço do caule lenhoso de uma planta adulta. Deixe essas estacas secar por cerca de três semanas na sombra e depois as plante diretamente na horta.

O cultivo de taro e batata pode ser iniciado com o plantio de pedaços de taro ou batata diretamente na horta.



Como Preparar o Solo e Plantar uma Horta

Prepare cuidadosamente o solo antes de plantar.

Antes de plantar, limpe o lugar de sua horta e a área ao redor. Remova todas as raízes de árvores, pedras, latas, garrafas, tábuas e outros resíduos. Você pode matar as gramíneas e as ervas daninhas com herbicidas, mas eles são caros e devem ser utilizados exatamente como explicam as instruções. A maioria das famílias tem de arrancar as ervas daninhas e gramíneas com a mão.

O solo deve ser fofo e fácil de trabalhar. Desse modo a água escoar bem e não acumula ao redor das raízes das plantas. Se o solo for muito compactado, você deve adicionar material vegetal ou animal, como folhas, palha de arroz, casca de caroço de algodão ou composto. Misture bem essas coisas com o solo. Em seguida, nivele a área o máximo possível e revolva bem o solo de modo que fique suficiente fofo para o plantio.

Plante as sementes na distância correta embaixo da terra, afastadas umas das outras.

Cada tipo de semente deve ser plantada a uma profundidade diferente e à devida distância de outras sementes. A maioria das boas sementes trazem instruções de plantio na embalagem. No entanto, uma regra geral é a de plantar as sementes a uma profundidade de 3–4 vezes a largura da semente. As sementes pequenas, como as de cenoura, alface e tomate são plantadas a cerca de 6 milímetros de profundidade. As sementes maiores, como as de feijão-mungo são plantadas a cerca de 10 milímetros de profundidade. As sementes muito grandes, como as de feijão e ervilhas, são plantadas a cerca de 2 a 4 centímetros de profundidade.

Também é importante plantar as sementes longe o suficiente umas das outras para que tenham espaço para crescer. Em geral, a maioria das plantas deve ficar a mais de 10 centímetros umas das outras, em fileiras com uma distância de 20 centímetros entre elas. Cenoura, alface e cebola são plantas desse tipo. Algumas plantas maiores, como tomate, berinjela e repolho, devem ser plantadas a 30 centímetros umas das outras, em fileiras com uma distância de 100 centímetros entre elas. Plantas que ficam muito próximas entre si fazem sombra umas às outras e retiram nutrientes demais do solo.

Transplante cuidadosamente as mudas dos viveiros.

Ao transplantar as mudas do viveiro, tome cuidado para não danificar as raízes. Em primeiro lugar, cave buracos grandes o suficiente para as raízes no solo que você preparou. Retire as mudas do viveiro, uma de cada vez. Tente manter um torrão de terra ao redor das raízes da planta ao removê-la. Plante-a imediatamente no buraco que foi preparado. Assente a planta um pouco mais fundo no solo do que ela ficava no viveiro. Em seguida, regue com aproximadamente um quarto de litro de água.



Manutenção da Horta

Mantenha sua horta livre de insetos, caracóis e lesmas.

Para se ter uma boa colheita, é preciso controlar as pragas de sua horta. Na maioria dos países tropicais, há muitos insetos que reduzem a produção ou destroem a horta. As lesmas e os caracóis também devem ser mantidos longe da horta.

Você pode fazer o seguinte para manter as pragas longe de sua horta:

1. Elimine os lugares em torno da horta onde as pragas podem viver. Pode haver insetos morando no mato ao redor da horta. Lixo, mato ou folhas secas de plantas da horta são alimento para os caracóis e lesmas. Remova essas coisas.
2. Você pode pulverizar sua horta regularmente com inseticida. A maioria dos inseticidas estão em forma líquida. Dilua o inseticida cuidadosamente, seguindo as instruções da embalagem. Espalhe-o com um pulverizador sobre as plantas na horta. Siga cuidadosamente as instruções.
3. Se houver plantas ao redor da horta, pulverize-as também ao pulverizar sua horta. Se não fizer isso, os insetos vão passar dessas plantas para sua horta.
4. Não use inseticidas perto de crianças e guarde todos os recipientes de inseticidas fora do alcance delas. Jogue fora os recipientes vazios (mas não em córregos, lagos ou lagoas) e não os utilize para outros fins.
5. Não apanhe nem utilize imediatamente os legumes que forem pulverizados com inseticida. Siga cuidadosamente as instruções da embalagem, esperando certo tempo antes de apanhar as hortaliças.
6. Os inseticidas não matam lesmas e caracóis. Você pode controlar essa praga tirando-os das plantas com a mão. Também pode usar uma isca deixada no chão para as lesmas e caracóis comerem. Converse com especialistas locais para saber qual é a melhor isca para sua área. Você terá que colocar mais iscas após certo tempo. Essas iscas são perigosas para os seres humanos e animais.
7. Alguns solos tropicais contêm parasitas chamados nematoides ou ancilóstomos. Essas pragas atacam as raízes das plantas, reduzindo a produção ou destruindo a horta. Converse com especialistas locais para saber se os nematoides são um problema e como você deve eliminá-los.

Mantenha sua horta livre de ervas daninhas.

Faça todo o possível para que não haja ervas daninhas em sua horta. As ervas daninhas utilizam os nutrientes necessários para as hortaliças. Roubam o fertilizante e impedem o sol de bater nas plantas da horta. Remova as ervas daninhas de sua horta logo que começarem a crescer. Você pode fazer isso à mão ou com uma ferramenta simples. Seja como for, mantenha sua horta sempre livre de ervas daninhas. Talvez seja preciso arrancá-las todas as semanas. Você também deve remover o mato ao redor da horta para impedir que derrube sementes na área da horta.



Certifique-se de que sua horta receba água suficiente.

As plantas precisam de água para crescer. Quando não recebem chuva regularmente, começam a murchar na parte mais quente do dia. Isso significa que crescem mais lentamente e produzem menos. Ficam mais fracas, de modo que os insetos e as bactérias podem prejudicá-las mais facilmente. Se você observar que as plantas começam a murchar, regue-as muito bem. A água deve penetrar o solo até abaixo das raízes das plantas. Você pode fazer um regador fazendo furos no fundo de uma lata limpa. Se necessário, pegue água em uma lagoa ou rio próximo. Use composto ou cobertura para ajudar a segurar água do solo.

Fertilize regularmente sua horta.

A quantidade de fertilizante que você deve colocar em sua horta depende do tipo de planta, de solo e de clima. Em geral, porém, usam-se cerca de 150 gramas do fertilizante para cada metro de fileira.

Não coloque fertilizante perto das sementes durante o plantio. Coloque-o ao lado da fileira depois que as plantas nascerem (geralmente duas ou três semanas após o plantio). O fertilizante não deve tocar as plantas. Deve ficar, no mínimo, a 5 centímetros da planta, mas a não mais do que 10 centímetros de distância. Misture os fertilizantes secos ao solo com um pau afiado ou enxada. Caso contrário, a chuva pode lavar o fertilizante.

Você também pode usar fertilizante líquido. Para isso, dissolva 3 colheres de sopa de fertilizante em 4 litros de água. Isso fertiliza 30 centímetros de uma fileira ou o caule de três plantas grandes, como milho, batata-doce ou tomate. O fertilizante líquido também deve ser usado nas plantas do viveiro cerca de duas semanas após o plantio.

Na maioria dos países tropicais, você deve colocar fertilizante em sua horta a cada três semanas, até que as plantas floresçam.

Colha alimentos regularmente.

As plantas da horta estarão prontas para ser colhidas em momentos diferentes. Alguém com experiência pode ajudar você a saber quando colher suas hortaliças. Geralmente, plantas como a alface precisam crescer cerca de 30 dias, plantas como o tomate precisam de três meses, plantas como a batata-doce precisam de cinco meses e plantas como o inhame e a mandioca podem precisar de um ano para produzir suas raízes amiláceas.

Você deve colher regularmente plantas como pepino, feijão e abobrinha, pois, assim, vão produzir mais.

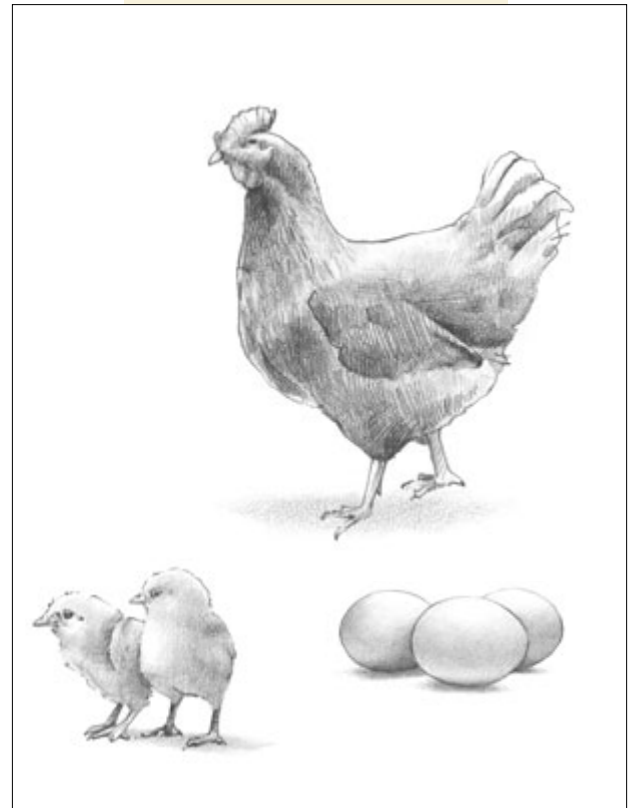
Se você fizer a colheita e remover as plantas antigas, terá espaço para plantar mais.

Criação de Animais de Pequeno Porte

A criação de animais de pequeno porte pode proporcionar a uma família uma boa fonte de proteínas e alguma renda.

Os animais mais adequados para criação em pequena escala incluem galinhas, coelhos, porquinhos da índia e cabras, pelos seguintes motivos:

- A criação de animais de pequeno porte tem menos probabilidade de perturbar o equilíbrio da produção de alimentos que podem ser utilizados para atender a outras necessidades básicas da família.

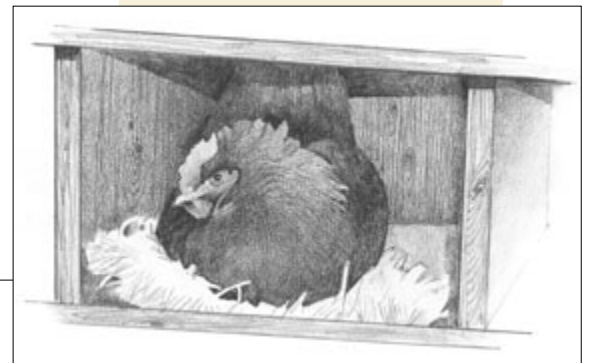


- Os animais de pequeno porte têm menor custo individual para as famílias cujo enfoque não seja a produção de alimentos para vender.
- O fato de os animais de pequeno porte começarem a produzir em curto prazo reduz o risco de perdas e o tempo necessário para se colher os benefícios.
- As exigências mínimas para se alimentar animais de pequeno porte se encaixam bem nos limitados recursos das famílias.
- Os animais de pequeno porte geram individualmente menores quantidades de produtos de origem animal. A produção de ovos, leite ou carne atende melhor às necessidades diárias de uma família e não necessitam de refrigeração.
- As crianças e os adultos com necessidades especiais podem ser envolvidos na administração e no cuidado de animais de pequeno porte.

Como as galinhas podem viver e são consumidas em quase todos os países e culturas do mundo, seguem-se abaixo alguns princípios básicos da criação doméstica de galinhas.

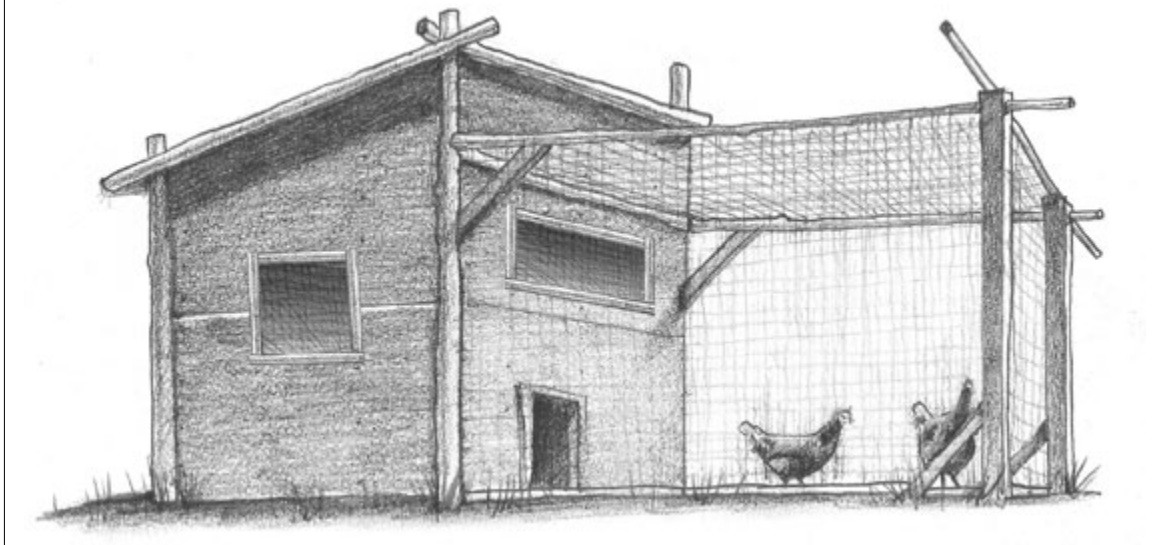
As galinhas podem ser criadas em casa, no mundo inteiro.

As galinhas são uma boa fonte de ovos e carne. São a fonte de alimentos de origem animal mais simples de se criar em casa. Depois de nascer, os pintinhos saudáveis começam a botar ovos em 20 semanas. As galinhas saudáveis põem ovos em três de cada quatro dias, por 18 meses. São fáceis de cuidar e têm quatro necessidades básicas: alimentação limpa, água limpa, um galinheiro limpo e uma área segura para poderem ciscar.



Alimentação Limpa

As galinhas comem muitas coisas, inclusive plantas, sementes, insetos e restos de comida, como carnes, frutas e legumes. O melhor é que se alimentem de grãos, como milho, em regime constante. Em quase todas as áreas do mundo há estabelecimentos comerciais de produtos agrícolas que vendem ração para galinha, rica em grãos que normalmente é complementada com nutrientes essenciais (proteínas, minerais e vitaminas). As galinhas também precisam de pedrinhas ou areia para ajudá-las a moer e digerir os alimentos. As galinhas que têm uma área para ciscar geralmente encontram as pedrinhas de que necessitam.



Água Potável

As galinhas precisam de uma fonte constante de água limpa que seja de fácil acesso. Nunca se deve permitir que sua fonte de água seque. As galinhas que põem ovos necessitam de um fornecimento constante de água.

Um Galinheiro Limpo

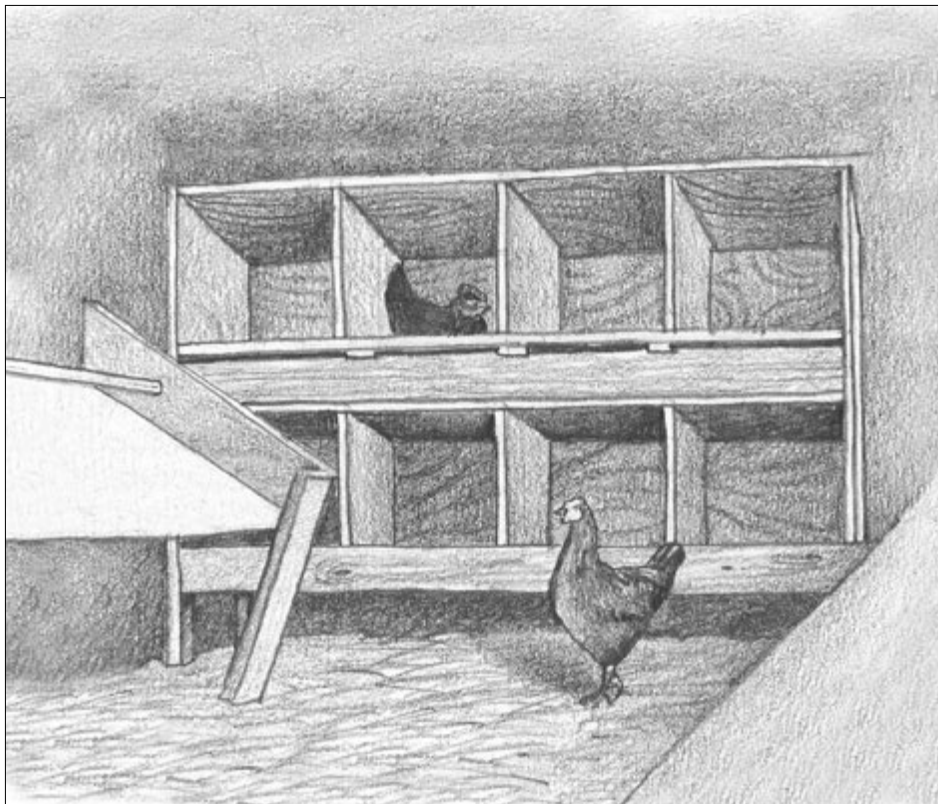
As galinhas precisam de um lugar seguro e relativamente limpo para pôr ovos e para descansar e dormir. O galinheiro precisa ser seguro para que nele não entrem animais que matem as galinhas ou lhes roubem alimento ou água. Um pequeno galinheiro deve oferecer proteção contra o mau tempo, ventilação e fácil acesso para você trabalhar ao alimentar as galinhas, dar de beber a elas e recolher seus ovos. É preciso haver pelo menos 2–3 pés quadrados (0,2 a 0,3 metro quadrado) para cada ave no galinheiro.

Dentro do galinheiro, as galinhas precisam de ninhos com palha ou outro material similar onde possam descansar e pôr seus ovos em uma superfície macia e limpa. As galinhas também precisam de poleiros onde possam descansar e dormir. Deve haver pelo menos um ninho para cada duas galinhas, e deve haver dois pés lineares (0,6 metro) de poleiro para cada ave no galinheiro.

Área Segura para Ciscar

As galinhas precisam de espaço para sair do galinheiro, tomar sol, respirar ar fresco e ciscar comida no chão. A área para ciscar pode ser delimitada com uma cerca de arame em volta do galinheiro, para que as aves saiam ao ar livre, mas não fujam. As galinhas precisam de pelo menos 3–4 pés quadrados (0,3 a 0,4 metro quadrado) de espaço para cada ave dentro do cercado.

Outra opção é deixar as galinhas ao ar livre fora do galinheiro durante o dia sem ficarem restritas por um cercado. As aves aprendem rapidamente a entrar no galinheiro à noite, para proteção, mas este deve ficar protegido à noite, caso contrário nele entrarão animais que matarão as galinhas.



Como cuidar dos pintinhos durante os primeiros 60 dias.

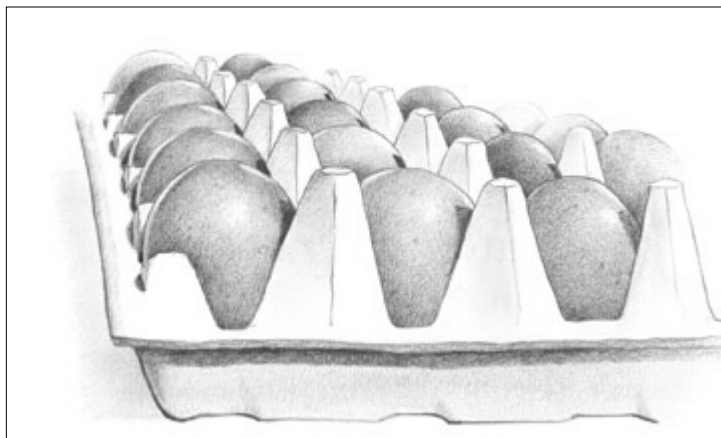
Os pintinhos têm necessidades especiais, mas crescem rapidamente. Com um pouco de atenção podem dar início a um fornecimento contínuo de carne e ovos de alta qualidade (ver páginas 29–30).

Ao cuidar de pintinhos, leve em consideração o seguinte:

- Uma chocadeira para pintinhos pode ser uma simples caixa de papelão resistente ou uma gaiola para animais de pequeno porte.
- O piso pode ser coberto de serragem, palha ou capim.
- A temperatura deve ser controlada entre 90 e 100 graus Fahrenheit (32–38 graus centígrados) durante a primeira semana e depois deve ser reduzida de 5 em 5 graus Fahrenheit (3 graus Celsius) a cada semana até atingir a temperatura ambiente normal. Uma lâmpada de 100 watts ou lâmpada de calor no centro da chocadeira permite que os pintinhos se juntem em uma zona de conforto. Se os pintinhos se amontoarem sob a lâmpada, significa que a chocadeira está muito fria. Caso se afastem e fiquem ofegantes, estão com muito calor.
- As necessidades de alimento e água dos pintinhos podem ser supridas com ração para pintinhos, comprada em uma loja local de produtos agrícolas, e um bebedouro.
- Pode-se deixar que saiam ao ar livre, isolando-se uma área segura próxima da casa onde os pintinhos possam explorar e ciscar. Certifique-se de que conseguirá apanhá-los quando for hora de voltarem para dentro.
- A vacinação ajudará a evitar doenças nos pintinhos. Os pintinhos devem ser vacinados contra a doença de Newcastle quando tiverem 6–8 dias de idade e contra a varíola aviária quando tiverem 8–12 semanas.

As galinhas precisam de 14 horas de luz por dia para botar ovos todos os dias.

Quando o dia for curto, use uma lâmpada de 25 watts no galinheiro para manter a postura dos ovos. Não deixe a luz acesa a noite inteira nem use uma lâmpada que seja demasiado brilhante, ou as aves começarão a bicar umas as outras. Se você optar por não usar uma lâmpada para manter a luz, as galinhas se manterão saudáveis, mas não porão ovos todos os dias e podem começar a muda. A muda é uma época em que as galinhas perdem as penas velhas, e novas penas começam a crescer. Elas param de botar ovos durante esse período.



CAPÍTULO 5

Cuidados Médicos Básicos para a Família

Como Atender às Necessidades Pessoais de Saúde

Certifique-se de que você e sua família tenham o melhor atendimento médico possível.

Se você gozar de boa saúde, terá muitas vantagens. Poderá trabalhar arduamente e se sustentar, poderá estudar e aprender e poderá aproveitar mais plenamente a vida. Todas as pessoas, mesmo as que têm deficiência ou problemas de saúde, precisam preservar a saúde que têm.

No Livro de Mórmon, lemos como os membros da Igreja da época de Helamã cuidavam de suas necessidades de saúde:

“E houve alguns que morreram de febres (...) porém, [muitos] não morreram de febres por causa das excelentes qualidades das muitas plantas e raízes que Deus havia preparado para remover as causas das enfermidades” (Alma 46:40).

Temos hoje o privilégio de contar com médicos e outros profissionais de saúde bem formados que podem tratar problemas de saúde difíceis. Mas, lembre-se: você é o principal responsável por sua boa saúde. As informações contidas neste capítulo vão ajudá-lo a saber quando e como procurar a ajuda de um profissional e também explicam algumas coisas simples que você pode fazer em sua própria casa.

Para tomar boas decisões sobre onde obter atendimento médico, você precisa aprender tudo o que puder sobre o atendimento médico oferecido no lugar em que mora.

Se houver opções, como duas clínicas ou dois dentistas, você deve decidir onde obter o melhor atendimento. Pode decidir qual é a clínica mais limpa ou que tem o serviço mais rápido. Pode decidir qual dentista dará melhor atendimento a sua família.

Você deve manter registros de saúde em casa.

Você pode resolver alguns de seus problemas de saúde em casa. Os registros médicos domésticos são importantes ferramentas para ajudar você a cuidar de seus familiares em casa.

O registro de saúde da família pode lembrá-lo de que os membros da família precisam tomar vacinas ou fazer tratamento de parasitoses em determinadas épocas do ano. Se você mantiver um registro de medicamentos, prescritos na clínica, lembrará qual remédio deve comprar quando um problema voltar a surgir. Saberá que xarope comprar para tosse ou que pomada comprar para erupções na pele. Você pode economizar dinheiro por não ter que ir tanto à clínica ou ao médico.



Podem tratar algumas emergências em casa se tiver uma caixa de primeiros socorros.

Podem acontecer pequenas emergências em casa, muitas vezes com as crianças. Queimaduras, cortes, ferimentos e doenças da infância são comuns em todas as partes do mundo. Se você puder tratar essas situações de emergência de modo rápido e correto, poderá prevenir infecções graves e cicatrizes. Muitas vezes, você pode tratar essas emergências em casa se tiver uma caixa de primeiros socorros.

Uma caixa simples de primeiros socorros pode conter os seguintes artigos:

- Um rolo de papel higiênico de boa qualidade em sua embalagem original (para secar as feridas ou cortes que foram limpos)
- Uma barra ou frasco de sabonete desinfetante (para limpeza de cortes e arranhões)
- Um litro de água purificada (fervida ou clorada)
- Um pequeno frasco de álcool (para desinfecção em torno de cortes e para esterilização de tesouras, agulhas e termômetros)
- Um pequeno frasco de antisséptico (para uso em ferimentos)
- Pedacos de pano limpos cuidadosamente embalados para se conservarem limpos
- Um frasco de paracetamol ou acetaminofeno (Tylenol, por exemplo) para reduzir a dor e a febre
- Um termômetro com instruções de uso
- Um pote de vaselina esterilizada
- Um pacote de sais para soro de reidratação oral (ver página 62)
- Esparadrapo
- Tesoura ou faca
- Pinça

Todas essas coisas devem ser armazenadas em um estojo com tampa bem vedada. Se o estojo for de plástico, deve ser limpo com uma solução desinfetante. Guarde a caixa de primeiros socorros com cuidado para que o material esteja limpo quando for necessário. Não deixe que poeira e insetos contaminem o conteúdo da caixa. Guarde a caixa em um lugar que os adultos possam alcançar rapidamente, mas que as crianças não consigam fazê-lo.

Seria bom manter dentro da caixa uma lista de todos os suprimentos nela contidos. Assim, você saberá quando deve comprar novos artigos. Mantenha a lista na parte externa da caixa a fim de vê-la facilmente.

Como Tratar Febre, Diarreia e Desidratação

Tente baixar a temperatura de alguém que esteja com febre.

Quando a temperatura do corpo de uma pessoa está muito alta, dizemos que está com febre. A maioria das febres é causada pela tentativa do organismo de combater os germes que o infectam. Algumas infecções, como os resfriados, podem causar uma febre leve por um curto período. Outras infecções, como gripe, malária e pneumonia, geralmente causam febres altas. A febre causada por certas infecções, como a tuberculose, pode durar muitos dias.

Nas áreas em que a malária é comum, a pessoa que estiver com febre deve rapidamente consultar um profissional de saúde e receber tratamento caso a malária seja a causa provável. Nas áreas onde não há malária, a pessoa que estiver com febre alta, que dure mais de alguns dias, também deve procurar a ajuda de um profissional de saúde. Um profissional da saúde deve ser consultado o mais rapidamente possível se algum dos seguintes sintomas acompanharem a febre: tosse com respiração rápida, rigidez do pescoço, sonolência excessiva, agitação extrema, dor intensa ou convulsões.

A pessoa que está com febre perde mais água, e isso pode se agravar caso também haja diarreia. É importante que a pessoa febril beba mais líquidos para prevenir a desidratação e para ajudar a combater tanto a febre quanto a infecção. A criança com febre deve usar roupas folgadas e leves. Um banho de banheira ou de chuveiro com água morna ou fria (mas *não* gelada) também pode ajudar a pessoa com febre a sentir-se melhor. O uso de remédios simples como o paracetamol (acetaminofeno) pode ajudar a reduzir a febre temporariamente.

Ofereça líquidos à pessoa para fazer parar a diarreia.

Quando você come ou bebe, seu intestino prepara a água, os sais minerais e os nutrientes para que sejam transportados pelo sangue para todas as partes do corpo. Quando você tem diarreia, o intestino não funciona devidamente. Ele permite que muita água passe pelo intestino e seja expelida do corpo. Isso pode causar uma afecção muito grave chamada desidratação. O intestino também deixa os alimentos passarem tão rapidamente que o corpo não consegue utilizá-los. Isso causa desnutrição.

A desidratação e desnutrição provocadas pela diarreia muitas vezes causam a morte, principalmente entre crianças pequenas. Nas regiões tropicais, uma média de 100 de cada 1.000 bebês morrem antes da idade de um ano. Mais de 90 dessas mortes são causadas por desidratação e desnutrição que começam com diarreia e febre.

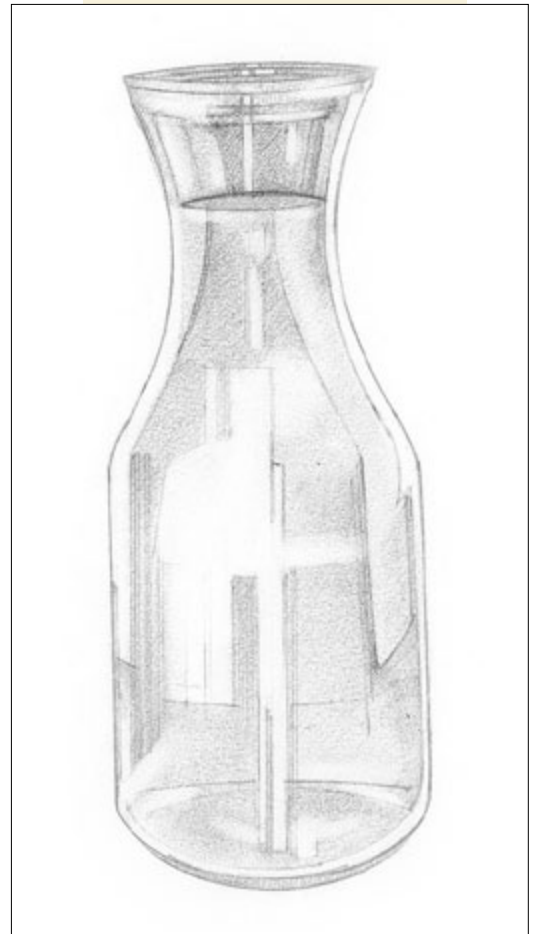
É importante que você saiba tratar a diarreia e a febre. Em alguns lugares do mundo, o tratamento ministrado só piora o problema: impedir as pessoas com diarreia de ingerirem água e líquidos. Achar que se a pessoa não tomar água, a diarreia vai parar. Mas, quando as pessoas têm diarreia, precisam ingerir uma grande quantidade de líquidos, caso contrário podem ficar desidratadas e morrer.

Quando os membros de sua família tiverem diarreia leve, dê-lhes muito líquido para beber. Assim que eles conseguirem comer, ofereça-lhes alimentos tenros que sejam fáceis de digerir, como sopa, mingau, banana cozida ou purê de batatas. Se você estiver amamentando um bebê que ficar com diarreia, não pare de amamentar a criança. O aleitamento materno ajuda a evitar a diarreia e a desidratação.

Use o soro de reidratação oral para tratar a desidratação.

Se as pessoas tiverem diarreia muito intensa ou mantiverem a diarreia por vários dias seguidos, podem ficar desidratadas. Isso se aplica especialmente às crianças pequenas. Os sinais e sintomas de diarreia severa e desidratação incluem:

- Evacuações frequentes que a pessoa não consegue controlar.
- Fezes líquidas.
- Pouca urina ou urina escura.



- Sede incomum.
- Boca e língua secas.
- Pulso rápido e fraco.
- Olhos fundos e secos.
- A pele não volta imediatamente à posição normal depois de beliscada.

Se algum membro de sua família tiver diarreia e dois ou mais desses sinais ou sintomas, dê-lhe o soro de reidratação oral. Você pode comprar o soro de reidratação oral em uma farmácia ou clínica. Ele pode vir na forma de pó, que você pode misturar com água purificada, ou pode ser um outro líquido.

Você também pode fazer um soro de reidratação oral simples, misturando os seguintes ingredientes:

- 1 litro de água purificada
- 20 gramas de açúcar (2 colheres de sopa ou 6 colheres de chá)
- 3,5 gramas ($\frac{1}{2}$ colher de chá) de sal

Faça com que as pessoas com diarreia severa tomem pequenos goles do soro a cada cinco minutos, mesmo que vomitem, até começarem a urinar normalmente. O soro pode ser administrado com suco de fruta para dar sabor. As pessoas com diarreia também podem tomar água de coco, sopa leve de legumes ou a água em que foi cozido o arroz ou a cevada.

Como Tratar Ferimentos e Cortes

A pele protege o corpo de infecções.

A pele do corpo nos protege do mesmo modo que a casca da banana protege a fruta dentro dela. Se cuidarmos bem de nossa pele, ela vai ajudar-nos a manter-nos saudáveis. A pele exerce bem sua função se não estiver fendida por mordidas de insetos ou animais, ferimentos, cortes ou arranhões. Se a pele estiver fendida, pode deixar entrar germes e infecções que nos deixam doentes ou prejudicam nosso corpo.

Aprenda os cinco passos básicos para tratamento de cortes e feridas.

Alguns cortes e feridas são de pouca importância, e alguns são muito graves. Para os ferimentos importantes que sangram muito ou são muito profundos, a pessoa pode ter que procurar um médico. Contudo, você pode tratar a maioria dos pequenos ferimentos em casa, sem auxílio médico.

Você pode tratar pequenos ferimentos e ministrar o tratamento inicial para ferimentos mais importantes aprendendo os cinco passos básicos explicados a seguir:

1. *Estanque o sangramento.* Ponha um pano limpo (toalha, lenço, gaze etc.) sobre a ferida. Aperte o pano por, no mínimo, três minutos.
2. *Lave a ferida.* Essa é a medida mais importante que você pode tomar para prevenir infecções e ajudar a ferida a sarar rapidamente. Primeiro, lave muito bem as mãos com água e sabão e enxágue-as com solução desinfetante ou água purificada. Depois, lave a ferida com sabonete desinfetante e água purificada.



Água Potável Purificada

1 litro de água + 4 gotas de
água sanitária (4%–6%)

3. *Limpe as partículas de poeira.* Se houver retalhos de pele, erga-os cuidadosamente com uma pinça esterilizada. Espirre, borrife ou derrame água purificada na ferida para limpá-la completamente. Não passe álcool, tintura de iodo ou mertiolate diretamente na ferida. Essas coisas ferem a carne e retardam o processo de cura.
4. *Feche a pele.* Uma ferida recente de menos de 12 horas sara mais rápido se as bordas da pele forem mantidas encostadas uma na outra. Se a ferida ou corte for grave, um profissional da saúde talvez precise dar pontos nas bordas para fechar o ferimento e permitir que ele sare mais rápido. No entanto, muitos ferimentos podem ser fechados com um curativo autoadesivo.
5. *Faça um curativo e cubra a ferida.* Pode-se passar pomada antisséptica ou antibiótica na ferida depois que ela estiver limpa e fechada. Cubra cuidadosamente a ferida com algo limpo, como gaze, papel higiênico ou atadura esterilizada.

Solução Desinfetante

1 litro de água + 1 colher de chá de água sanitária (4–6%)

Procure auxílio médico para tratar feridas infectadas.

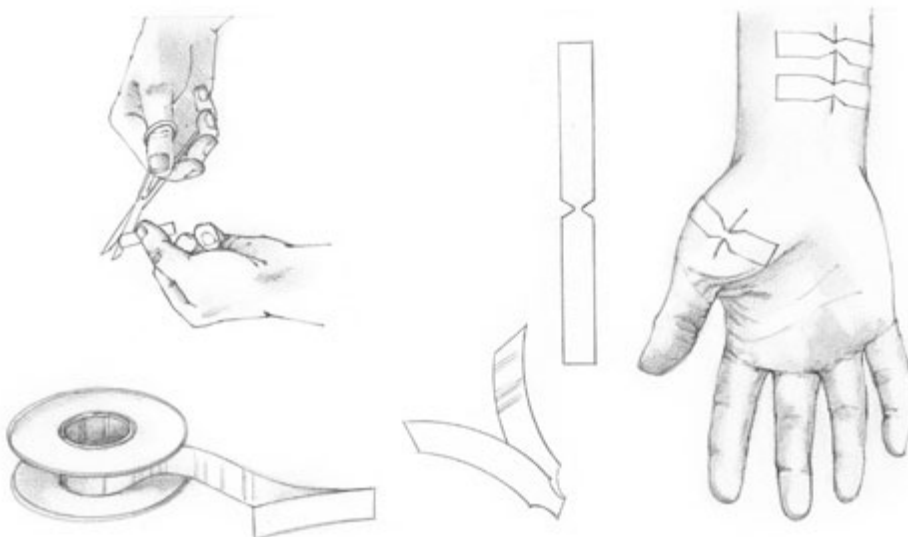
Às vezes, a ferida pode se infectar. Se isso acontecer, a ferida precisa ser tratada por um médico ou profissional da saúde. Qualquer um dos seguintes sinais pode indicar que a ferida ficou infeccionada:

- A ferida é dolorida, e a pele está vermelha e quente ao toque.
- Há inchaço e pus.
- A ferida cheira mal.

Se alguém de sua família tiver um corte ou ferimento que parece estar infeccionado, você deve procurar um médico ou alguém que tenha formação médica.

Material Complementar: Como Fazer e Usar um Curativo Autoadesivo

1. Desenrole um esparadrapo e dobre-o de modo que os lados não grudentos se toquem.
2. Corte os cantos da ponta dobrada do esparadrapo, conforme mostrado.
3. Feche a ferida e coloque o curativo nela, conforme mostrado, para mantê-la fechada.



Cuidados Gerais com a Pele

Você deve saber reconhecer diversos problemas e doenças da pele.

A pele nos protege do sol, da chuva, de insetos e de doenças. Você precisa cuidar de sua pele para manter o corpo saudável e evitar doenças.

As seguintes condições são sinais de doença de pele:

- Inchaço ou inflamação
- Dor ou queimação
- Coceira ou pontadas
- Erupção de pele ou manchas secas e escamosas
- Áreas quentes ao toque
- Áreas com bolhas, crostas ou corrimento
- Feridas infectadas com pus
- Feridas que demoram a sarar

Aprenda os três tratamentos caseiros básicos para doenças de pele leves.

Há três tratamentos simples que você pode usar no lar para tratar de problemas de pele leves:

1. *Compressas quentes.* Para inchaço, inflamação, dor, pele quente ao toque ou pus, aplique compressas quentes. Você pode fazer compressas quentes da seguinte maneira: Ferva água e deixe esfriar o suficiente para que seja possível pegá-la na mão, embora ainda esteja quente. Dobre um pano limpo de modo que fique um pouco mais largo do que o lugar que você quer tratar. Molhe-o com a água quente. Coloque o pano sobre a pele afetada. Cubra o pano com uma folha fina de plástico ou celofane. Enrole o pano e o plástico com uma toalha. Mantenha a parte afetada erguida acima do corpo, se possível. Coloque o pano na água quente de novo, sempre que esfriar.
2. *Compressas frias.* Para coceiras, ardor, bolhas, crostas ou corrimento de líquido claro, aplique compressas frias. Você pode fazer compressas frias da seguinte maneira: Embeba panos em água fria e vinagre branco (duas colheres de sopa de vinagre para um litro de água fervida ou clorada). Aplique os panos nas áreas afetadas várias vezes ao dia. Depois de vários dias, quando as áreas afetadas tiverem melhorado ou formado uma nova pele, misture talco e água (uma parte de talco para uma parte de água purificada). Espalhe cuidadosamente a mistura sobre a pele. Quando a pele nova começar a ficar mais espessa ou a descamar, esfregue nela um pouco de óleo vegetal ou óleo para bebê.
3. *Proteção da luz solar.* Quando aparecerem quaisquer sinais de doença de pele em alguma parte do corpo que normalmente fica exposta à luz do sol, proteja a parte afetada da luz solar.



Procure um profissional da saúde se houver infecção grave de pele.

As infecções graves de pele devem ser tratadas por um profissional da saúde. Procure um profissional da saúde sempre que acontecer o seguinte:

- A doença de pele piorar com o tratamento doméstico em vez de sarar.
- Começarem a aparecer ínguas atrás das orelhas, debaixo do queixo, nas axilas ou na virilha.
- Aparecer uma linha vermelha na pele ou sob a pele perto da área infectada, seguindo o caminho da veia na direção do coração.
- A área afetada começar a cheirar mal.

Como Tratar Queimaduras

Você deve saber como reconhecer queimaduras de primeiro, de segundo e de terceiro grau.

O calor e o fogo podem causar ferimentos muito dolorosos. Nas proximidades da casa e do local de trabalho, as pessoas podem queimar-se com fogo, graxa quente, panelas, explosão de líquidos inflamáveis, ferro quente ou exposição excessiva ao sol. Algumas queimaduras são apenas dolorosas, ao passo que outras são muito perigosas.

As queimaduras de primeiro grau são queimaduras leves que não formam bolhas. São vermelhas e levemente inchadas.

As queimaduras de segundo grau são mais graves. Formam bolhas que incham e se enchem de líquido, mas não expõem a carne viva.

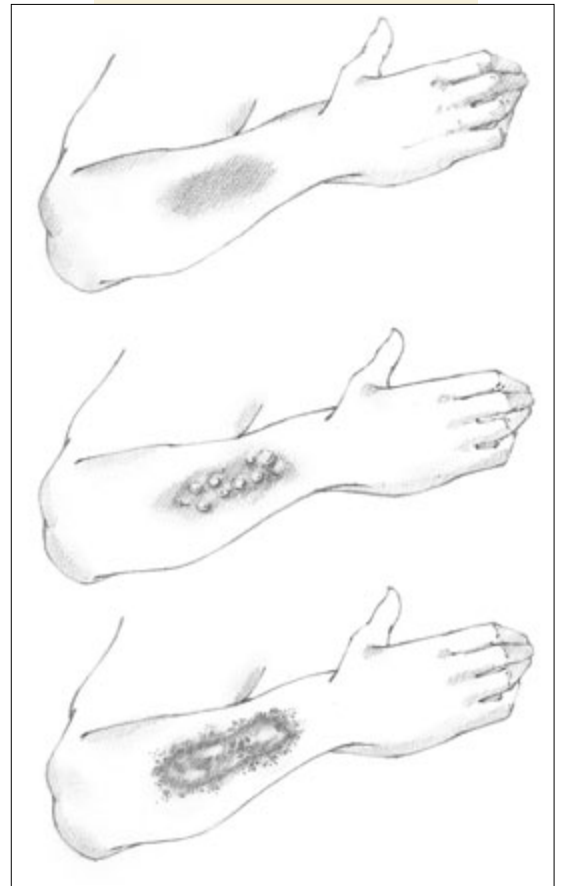
As queimaduras de terceiro grau geralmente são muito dolorosas porque destroem a pele e expõem a carne viva ou queimada. Mas se os nervos forem destruídos, pode não haver dor.

É importante que você saiba diferenciar esses tipos de queimaduras. Assim, poderá ministrar o tratamento correto.

Aprenda como tratar os diferentes tipos de queimaduras.

As queimaduras de primeiro grau são leves e podem ser seguramente tratadas em casa. Para tratá-las, alivie a dor embebendo imediatamente a área queimada em água purificada fria. A pessoa pode tomar um analgésico contendo paracetamol ou acetaminofen (Tylenol, por exemplo) para aliviar a dor. Não é necessário nenhum outro tratamento. Não é necessário aplicar pomadas e cremes.

As queimaduras de segundo grau são mais graves. Haverá bolhas na pele. Se não estiverem furadas, não as fure. Proteja as bolhas para que não furem e trate-as como uma queimadura de primeiro grau. Se as bolhas estiverem furadas, mantenha a área queimada limpa. Lave as mãos com água purificada e sabão, em seguida lave cuidadosamente a queimadura com água purificada e sabão. Depois, cubra a queimadura com um curativo estéril ou um pedaço de gaze esterilizada.



Se a queimadura for pequena ou se você não tiver com o que a cobrir, deixe-a exposta. Lave a queimadura exposta duas vezes por dia com água purificada e sabão. Nunca ponha graxa, gordura, couro de animais, café ou fezes numa queimadura. Essas coisas são usadas em algumas partes do mundo, mas não ajudam a sarar queimaduras. Na verdade, espalham germes pelo corpo. Se a queimadura criar pus, cheirar mal ou inchar, leve a vítima a uma clínica de saúde ou procure um profissional da saúde.

As queimaduras de terceiro grau destroem a pele e não devem ser tratadas em casa, porque o risco de infecção é muito grande. As pessoas com queimaduras de terceiro grau devem ser tratadas por um profissional da saúde habilitado. Além disso, as pessoas que queimaram grande parte do corpo devem ser tratadas por um profissional da saúde. Até o início do tratamento, envolva frouxamente a área queimada com uma toalha ou pano muito limpo.

Aprenda a tratar uma pessoa em estado de choque.

É possível que uma pessoa entre em choque a qualquer momento ao passar por uma destas situações: um ferimento ou queimadura grave, muita dor, muito medo, perda de sangue, doença grave ou acidente. Os sintomas do choque incluem pulso rápido e fraco, pele pálida, úmida ou fria, confusão, fraqueza ou inconsciência.

Você deve tratar a pessoa em choque da seguinte maneira:

- Faça com que ela deite com os pés mais altos do que a cabeça.
- Cubra a pessoa com um cobertor se ela estiver com frio.
- Se estiver consciente, faça com que beba algo morno, especialmente soro de reidratação oral.

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS

PORTUGUESE



4 02086 78059 1
08678 059