

VOLUME 1

MANUAL ORINOCO:
ATRAVESSANDO
AS FRONTEIRAS
DOS HÁBITOS
DE HIGIENE



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Manual Orinoco [livro eletrônico] : atravessando
as fronteiras dos hábitos de higiene :
volume 1. -- 1. ed. -- Brasília, DF :
Cáritas Brasileira, 2023.
PDF

Vários colaboradores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-992433-6-3

1. Doenças - Prevenção 2. Hábitos de saúde
3. Higiene 4. Higiene bucal 5. Higiene pessoal
6. Saúde - Promoção.

23-175281

CDD-613

NLM-WA-525

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde : Controle : Promoção da saúde : Ciências
médicas 613

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO	05
O QUE É PROMOÇÃO DE HIGIENE?	08
Como começar os trabalhos relacionados à promoção de higiene?.....	11
Como trabalhar as temáticas sobre promoção de higiene?.....	13
PROMOÇÃO DE HIGIENE NA PRÁTICA: PROJETO ORINOCO	14
TEMAS TRABALHADOS NO PROJETO ORINOCO PARA PROMOÇÃO DE HIGIENE ..	18
O que são hábitos de higiene?.....	19
Programa de lavagem de mãos.....	20
Higiene bucal.....	22
Higiene íntima.....	24
Higiene íntima feminina.....	24
Como cuidar da higiene íntima durante a menstruação?.....	26
Higiene na amamentação.....	27
Higiene masculina.....	28
Etiquetas respiratórias.....	29
COVID-19: medidas de prevenção.....	29
Meningite.....	30
O que é pediculose?.....	31
Poliomielite.....	32
Água segura.....	33
Educação em saúde ambiental.....	34
Que são resíduos sólidos?.....	35
Importância do descarte correto de resíduos sólidos.....	37
IDEIAS ORINOCO PARA PROMOÇÃO DE HIGIENE	38
ATIVIDADES LÚDICAS PARA PROMOÇÃO DE HIGIENE	48
Dinâmicas quebra-gelo.....	49
Dinâmicas de promoção de higiene.....	52
Dinâmicas para encerrar promoções de higiene.....	57
REFERÊNCIAS	60

EXPEDIENTE

Cáritas Brasileira

Organismo da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil

SDS - Bloco P - Ed. Venâncio III - Sala 410

CEP: 70393-902 - Brasília-DF

caritas@caritas.org.br

61 3521-0350

www.caritas.org.br

Instagram e Facebook:

@caritasbrasileira

Twitter:

@caritasbrasil

Acesse o Linktree da Cáritas Brasileira

Diretoria

Dom Mário Antônio da Silva | Presidente

Cleusa Alves da Silva | Vice-Presidente

Nilza Mar Fernandes de Macedo | Diretora-Secretária

Udelton da Paixão | Diretor-Tesoureiro

Conselho Fiscal

Anadete Gonçalves Reis

Aguinaldo Lima

Paulo Evangelista dos Santos

Coordenação Colegiada

Carlos Humberto Campos

Rogério Augusto Cunha

Valquíria Lima

Esta publicação

Manual Orinoco: Atravessando as Fronteiras dos Hábitos de Higiene. Volume 1. (2023)

Organização

Assessoria de Comunicação da Cáritas Brasileira

Colaboração de conteúdo

Diana Jimena Monsalve Herrera - Assessora Nacional

Katherine Mota Gonzalez - Assessora Técnica Regional

Projeto gráfico e diagramação

Mateus Leal Guimarães Sales

APRESENTAÇÃO

A Cáritas Brasileira, organismo da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), foi fundada em 12 de novembro de 1956, por Dom Helder Camara. Presente em todas as regiões do Brasil, o foco da atuação do trabalho da Cáritas sempre foi junto às pessoas que mais precisam, não apenas tendo grupos em situação de vulnerabilidade no centro das ações, mas também construindo, junto às comunidades, intervenções sociais transformadoras, que promovam direitos e garantam a dignidade.

Sempre atenta às necessidades das pessoas, a Cáritas desenvolve programas e projetos como respostas à realidade

social dos locais em que está presente. Como um braço missionário da Igreja, a Cáritas Brasileira é presença viva dos ensinamentos de Jesus Cristo e reflexo de solidariedade. Sua ação transversal e que alcança milhares de pessoas todos os anos, é guiada através de 12 áreas de atuação, entre elas Migração, Refúgio e Apátridas e Meio Ambiente, Gestão de Risco e Emergências.

Nos últimos anos o aumento da intensificação dos fluxos migratórios, provocou a organização a mobilizar gestos concretos para acolher e integrar os irmãos e irmãs que deixam o seu país para buscar recomeços no Brasil. Nesse sentido,

uma das ações que a instituição tem desenvolvido nos últimos anos é o projeto Orinoco: Águas que Atravessam Fronteira, que tem transformado a realidade do acesso à água, saneamento e higiene em cinco estados brasileiros: Acre, Pará, Piauí, Rondônia e Roraima.

A Cáritas se orgulha das sementes plantada durante sua atuação e, por isso, com a esperança que essa experiência inspire e auxilie uma atuação humana e digna dentro da área de promoção de higiene, apresenta e deseja uma boa leitura do “MANUAL ORINOCO: ATRAVESSANDO AS FRONTEIRAS DOS HÁBITOS DE HIGIENE”.



INTRODUÇÃO

O projeto *Orinoco: Águas que Atravessam Fronteiras* é uma iniciativa da Rede Cáritas no Brasil, que começou em 2019, como resposta ao contexto migratório venezuelano, focado na promoção do acesso à água, saneamento e higiene (WASH) no estado de Roraima. A partir da terceira etapa, iniciada em outubro de 2021, o Orinoco é ampliado para mais quatro estados brasileiros, estando presente também no Acre, Pará, Piauí e Rondônia.

A nova fase dá continuidade às atividades de WASH, ligadas na prevenção contra a Covid-19, e inclui o setor de Proteção, com ações voltadas à regularização migratória, garantia de direitos e enfrentamento a violências, proporcionando às populações migrante, refugiada e brasileira em situação de rua acesso justo e igualitário a recursos e oportunidades. A iniciativa recebe apoio do Escritório de População, Refugiados e Migração (PRM) do Departamento de Estado dos Estados Unidos da América.

Começamos do zero e, em pouco tempo, construímos as primeiras Instalações WASH e realizamos atividades de Promoção de Higiene dentro e fora delas. Porém, conforme fomos obtendo resultados, surgiu a necessidade de repensar as ações educativas para realizar Promoções de Higiene de maneira não convencional, não limitada a palestras com banners ou entregas de kits de higiene. Colocando em prática a missão institucional da Cáritas Brasileira, foi garantida a centralidade nas pessoas acolhidas e com muita criatividade, que sistematizamos práticas educativas transformadoras.

Diante das experiências vivenciadas nesses anos e dos bons resultados obtidos, surgiu a necessidade de compartilhar o conhecimento adquirido, por meio da divulgação das metodologias e dos temas tratados nas Promoções de Higiene. Muitas das atividades, incluindo as vivências brincantes para Promoção de Higiene apresentadas neste manual, foram criadas ou adaptadas pela

equipe de educadores e educadoras que já passaram pelo projeto. São eles e elas: Luana Soares de Albuquerque, Laura Mendes Souza, Eukaris Antonieta Couttiller, Alejandra Romero Blanco, Katherine Mota Gonzalez, Luisana del Valle Condor Padron, Vicente Ferreira de Souza, Luz Soraina Tremaria de Valdez, Hernan José Tirado Cequea, Fabiano Henrique Rocha, Maria Mariana Batista Canggusu e Renato Passos Raiol da Conceição.

Assim, caro leitor e cara leitora, apresentamos a você o *Manual Orinoco: Atravessando as Fronteiras dos Hábitos de Higiene. Vol. 1*, que traz uma pincelada das nossas atividades, elaborado com o intuito de motivar outras iniciativas e instituições que trabalham na área. Neste manual, você vai mergulhar no mundo da Promoção de Higiene Orinoco, construído a partir do trabalho em equipe e inspirado nas pessoas que dia a dia procuram o projeto para ter acesso a água, saneamento e higiene e para melhorar sua qualidade de vida.

Diana Jimena Monsalve Herrera
Assessora Nacional

25.377

kits de higiene entregues

12.128.979

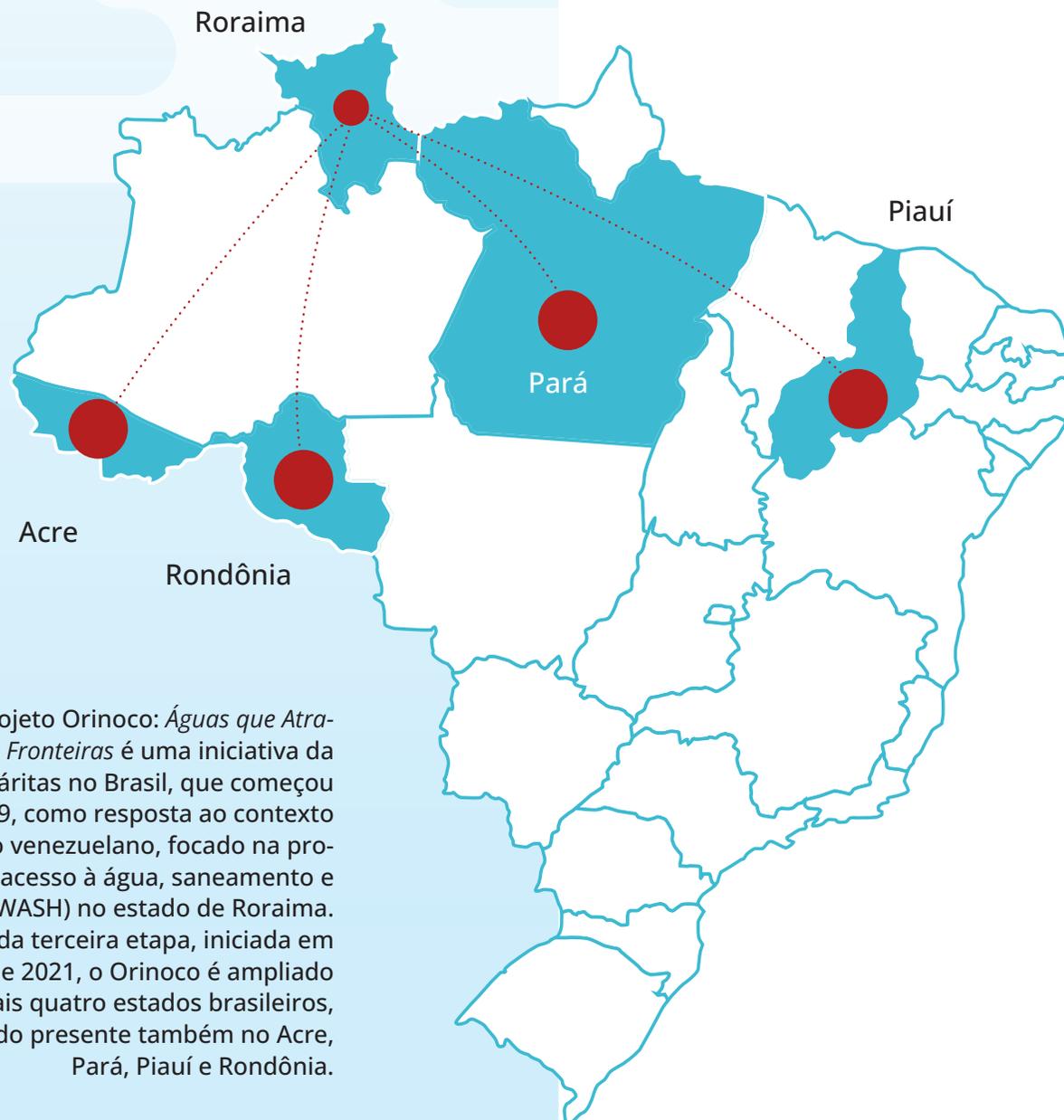
Toneladas de roupas lavadas

+ 737 MIL

Acessos nas Instalações Wash

+ 64 MIL

Pessoas alcançadas pelo projeto



O projeto Orinoco: *Águas que Atravessam Fronteiras* é uma iniciativa da Rede Cáritas no Brasil, que começou em 2019, como resposta ao contexto migratório venezuelano, focado na promoção do acesso à água, saneamento e higiene (WASH) no estado de Roraima. A partir da terceira etapa, iniciada em outubro de 2021, o Orinoco é ampliado para mais quatro estados brasileiros, estando presente também no Acre, Pará, Piauí e Rondônia.

O QUE É PROMOÇÃO DE HIGIENE?

A Promoção de Higiene é um termo usado para descrever ações que devem ser planejadas e realizadas de forma contínua, para favorecer mudanças no comportamento das pessoas e que permitam melhorar hábitos relacionados ao abastecimento de água, saneamento e higiene (WASH), prevenir ou mitigar doenças. As ações a serem tomadas para que as mudanças aconteçam devem considerar os contextos cultural, social e ambiental, visando à garantia de participação das populações envolvidas.

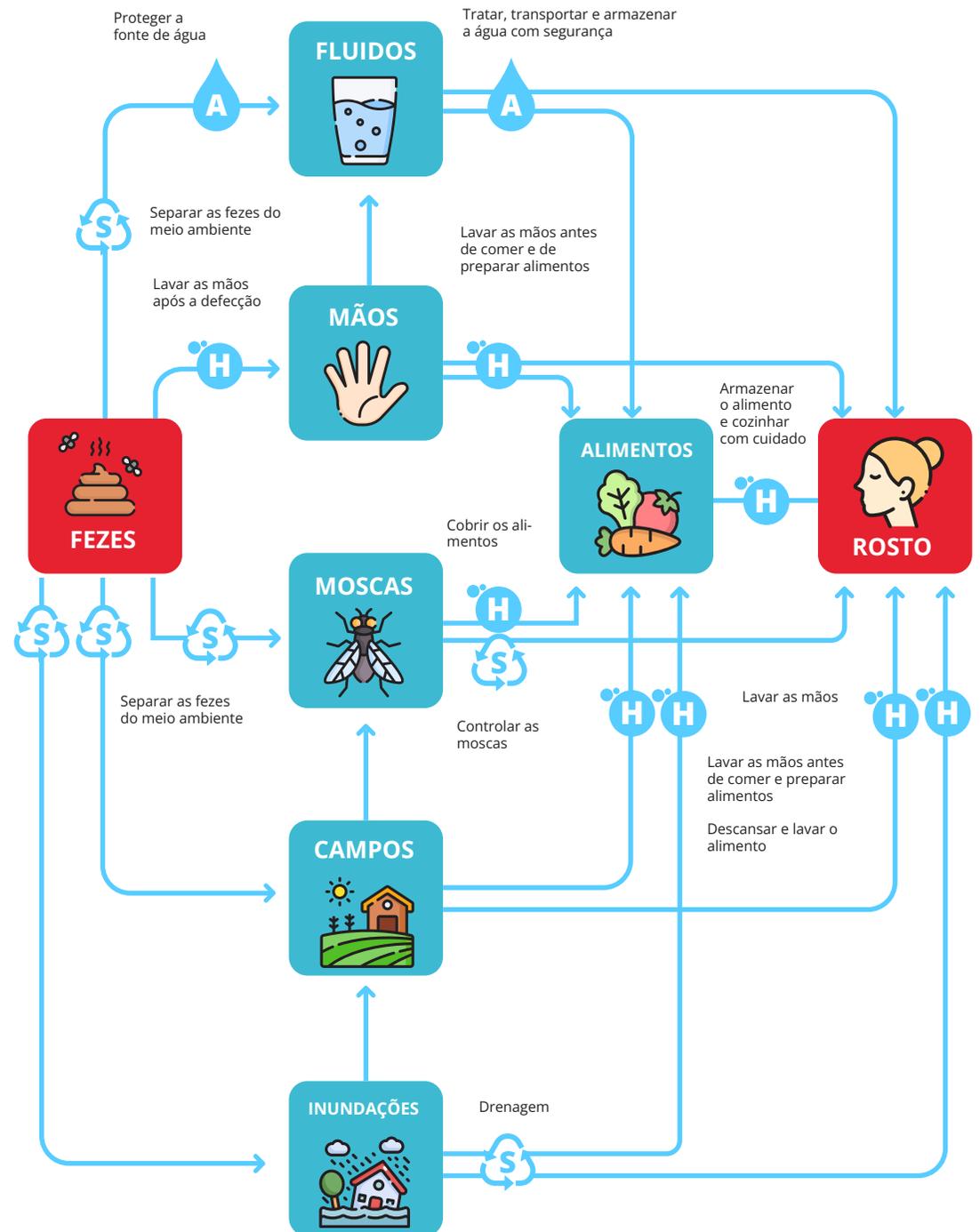


A Promoção de Higiene é fundamental nos programas de WASH, em crises humanitárias ou em qualquer outra emergência. As abordagens devem ser trabalhadas tendo como base as barreiras que podem interromper a transmissão de doenças, para impedir o contato inicial com as fezes (barreira primária) ou a sua ingestão (barreiras secundárias). Intervenções relativas à água, ao saneamento e à higiene permitem controlar a transmissão de doenças (Manual Esfera, 2018). As barreiras podem ser observadas no Diagrama F (Figura 1), que mostra os caminhos de transmissão fecal-oral de doenças diarreicas por cinco fatores principais: fezes, fluidos, mãos, moscas e alimentos.

Diagrama de transmissão fecal-oral de doenças diarreicas (adaptado do Manual Esfera, 2019)

A ÁGUA **S** SANEAMENTO **H** HIGIENE

As barreiras podem interromper a transmissão de doenças. Podem ser primárias (impedindo o contato inicial com as fezes) ou secundárias (impedindo a ingestão por outra pessoa). As transmissões de doenças podem ser controladas por intervenções relativas à água, ao saneamento e à higiene.



Para a realização de atividades de Promoção de Higiene, são necessários diagnósticos iniciais rápidos (visitas em campo), aplicando posteriormente ferramentas que permitam obter mais dados. Depois de analisar os resultados, é possível realizar o planejamento, a implementação e o monitoramento das atividades e indicadores, cujos resultados permitirão adaptar as Promoções de Higiene segundo as mudanças que acontecerem durante emergências humanitárias, sendo necessário um constante planejamento e modificação de ações.

Adaptações e/ou mudanças das ações são necessárias em contextos humanitários, pois as necessidades e problemáticas podem se alterar constantemente, a depender de fatores como fluxos migratórios, saúde, ambiente e política.

COMO COMEÇAR OS TRABALHOS RELACIONADOS À PROMOÇÃO DE HIGIENE?

Na realização das atividades pela primeira vez em um local determinado, é necessário conhecer o contexto e a realidade das pessoas, a crise que enfrentam, a cultura, os hábitos e

as motivações. Por essa razão, recomenda-se fazer uma visita inicial em campo, para realizar um diagnóstico rápido das problemáticas existentes e relacionadas com WASH. Essa visita idealmente deve ser feita conjuntamente pelas equipes de Engenharia, Monitoramento, Proteção, dentre outras envolvidas no projeto.

Existem ferramentas empregadas para auxiliar nessas ações. Uma delas é a Linha de Base, que permite realizar avaliação e análise de dados iniciais e finais dos projetos e que pode ser utilizada para auxiliar o monitoramento de indicadores de Promoção de Higiene. Os indicadores são importantes para mensurar a quantidade de pessoas atingidas e a efetividade das atividades realizadas.

Outra ferramenta é o Questionário CAP, que consiste nos Conhecimentos, Atitudes e Práticas de uma população frente a um problema específico, e que visa à compreensão sobre o que as pessoas sabem, sentem e como se comportam com respeito a um tema específico. Em geral, essas ferramentas permitirão compreender o perfil sociodemográfico, as necessidades urgentes, como é o acesso à água e ao saneamento, os hábitos de higiene da população, as informações sobre saúde,

é necessário conhecer o contexto e a realidade das pessoas, a crise que enfrentam, a cultura, os hábitos e as motivações



as práticas de risco, conhecimentos, saberes populares e práticas relacionados ao WASH, dentre outras informações.

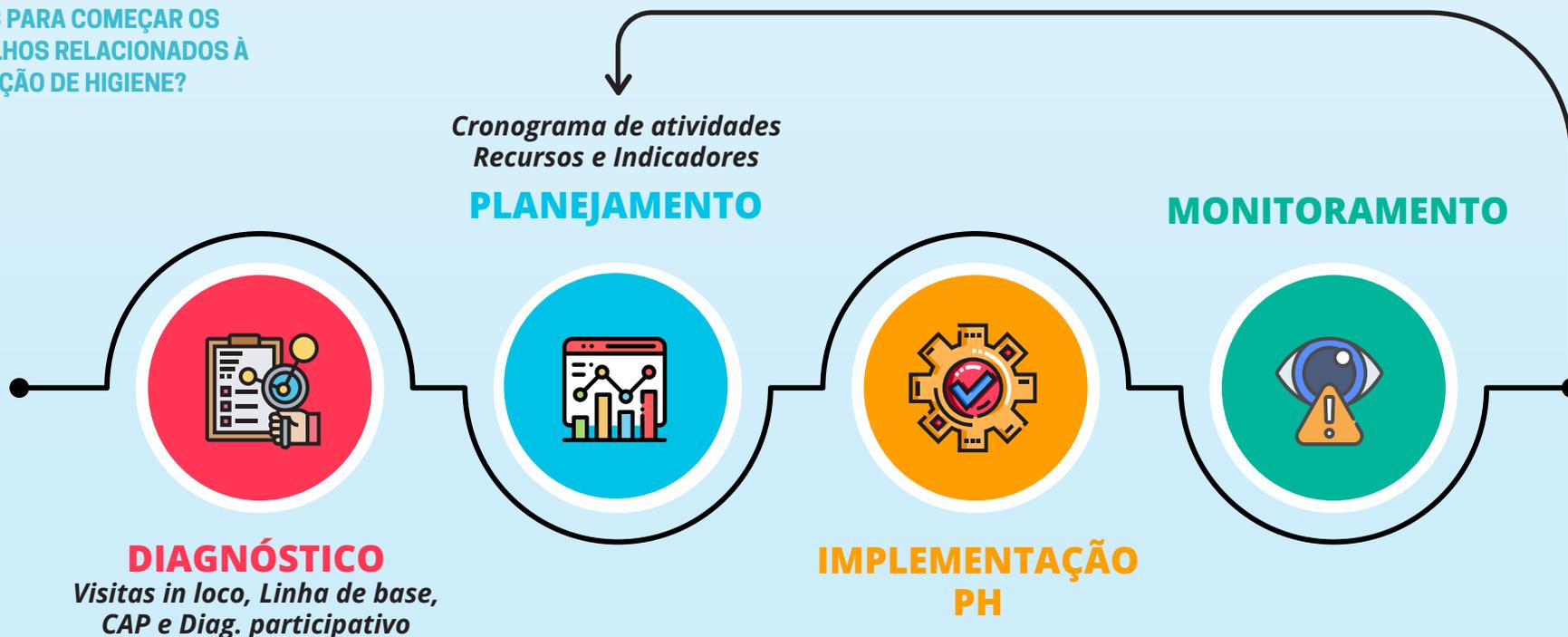
A implementação dessas ferramentas não cabe ao(à) promotor(a) de higiene/educador(a), porém é importante sua participação na construção dos questionários, tanto da Linha de Base quanto do CAP, para considerar dados que permitirão realizar o diagnóstico e entendimento das problemáticas e desafios que se enfrentam, permi-

tindo planejar atividades de acordo com a realidade da população-alvo.

Dependendo do local onde serão realizados os trabalhos, pode-se também utilizar diagnósticos participativos, em que as pessoas realizam seu próprio diagnóstico, analisando as situações e problemáticas para, coletivamente, pensar nas soluções. Nos diagnósticos participativos, pode ser utilizada cartografia social, linha do tempo e árvore de problemas e objetivos.

O planejamento é muito importante para organizar as atividades, o tempo de execução, recursos, entre outros itens. Recomenda-se realizar o planejamento de atividades considerando o diagnóstico, os indicadores e os objetivos do projeto, listando quais problemáticas devem ser prioritariamente trabalhadas pelo(a) promotor(a) de higiene, como: defecação a céu aberto; consumo de água não segura; contaminação de fontes de abastecimento; uso inadequado de instalações WASH; entre outras.

ETAPAS PARA COMEÇAR OS TRABALHOS RELACIONADOS À PROMOÇÃO DE HIGIENE?



COMO TRABALHAR AS TEMÁTICAS SOBRE PROMOÇÃO DE HIGIENE?

O foco principal do(a) educador(a) deverá ser a temática de WASH, porém é imprescindível reconhecer que esse assunto é transversal. As intervenções de WASH, tanto de infraestrutura quanto de promoção de boas práticas de higiene, podem reduzir o risco de transmissão de doenças, incluindo Covid-19, e os impactos ao ambiente. Também podem promover e garantir o saneamento e o acesso à água como um direito humano.

O papel do pessoal de Promoção de Higiene/Educadores é o de criar estratégias para levar informação relacionada a água, saneamento e higiene, mas também a temáticas como saúde, meio ambiente e direitos humanos.

É importante salientar que pessoas em situação de vulnerabilidade devido a emergências humanitárias têm alguns hábitos de higiene prejudicados, não somente pela falta de material básico, como água e sabão, mas também porque essa necessidade deixa de ser uma prioridade, uma vez que obter alimentação e abrigo são questões mais importantes para sobreviver ao contexto.

Diante disso, o(a) educador(a)/promotor(a) de higiene deverá realizar atividades para lembrar hábitos que se encontram esquecidos na linha de prioridades das pessoas e não simplesmente ensinar hábitos de higiene de maneira impositiva. É importante considerar os conhecimentos prévios e a cultura da população atendida. Isso não quer dizer que as pessoas não vão aprender conteúdos novos relativos ao tema de WASH, saúde ou meio ambiente, pois os encontros de Promoção de Higiene sempre serão uma oportunidade de aprendizado mútuo, tanto do(a) participante quanto do(a) educador(a)/promotor(a) de higiene.

Nesse processo, é importante considerar que é preciso uma reconstrução das práticas para que a população atendida lembre conceitos, levando em conta o contexto cultural e as experiências vivenciadas antes e depois da emergência, utilizando a participação como principal metodologia para buscar as soluções respectivas aos problemas de falta de água, saneamento e higiene. Essas soluções também devem ser acompanhadas de medidas estruturais que forneçam ou facilitem o acesso a instalações de WASH adequadas, assim como a NFIs, como kits de higiene, para facilitar o processo de Promoção de Higiene.

Nas ações de Promoção de Higiene, é importante contar com material de apoio, como placas, banners e jogos de mesa. Com respeito a esses materiais, sugere-se que sejam criados entre os(as) promotores(as) de higiene/educadores(as) e a equipe de Comunicação, incluindo no processo às populações acolhidas pelo projeto, para saber se esses materiais transmitem a informação requerida e se o público se identifica com o conteúdo.

PROMOÇÃO DE HIGIENE NA PRÁTICA: PROJETO ORINOCO



No projeto Orinoco em Roraima, a Promoção de Higiene é realizada nas Instalações WASH construídas pela iniciativa, em ocupações espontâneas e em espaços da Operação Acolhida, locais em que a população migrante venezuelana é atendida.

A Promoção de Higiene é realizada por uma equipe de educadores sociais que utilizam diferentes ferramentas para chegar no público-alvo, sendo a criatividade e a participação da comunidade os principais recursos para conseguir mudanças de hábitos e melhorar a qualidade de vida das pessoas atendidas pelo projeto.

Para a realização da Promoção de Higiene, além de ter o conhecimento respectivo dos temas a serem difundidos, os(as) educadores(as) também confeccionam materiais para executar as atividades, como no caso de fantoches e objetos de decoração, além de artesanato para eventos e ações de entrega de kits.

Na prática, os(as) educadores(as) realizam rodas de conversa e atividades lúdicas, tanto nas instalações quanto fora delas. Nas instalações, além de realizar atividades em grupo, também são realizadas orientações nas pias para lavar as mãos, além de bebedouros, banheiros e demais locais estratégicos, para incentivar o uso adequado da instalação e dos insumos, e também para melhorar os hábitos de higiene. Em cada Promoção de Higiene é necessário o registro do número de pessoas que participam, com o intuito de monitorar e avaliar o impacto das atividades por meio dos indicadores do projeto.

OS EDUCADORES REALIZAM:



Rodas de conversa e atividades lúdicas



Fantoches e objetos de decoração



Orientações nas pias para lavar as mãos



Ações de entrega de kits.



Adequado uso da instalação e insumos.

Além desses registros existe um passo a passo para coletar informação sobre a efetividade das atividades relacionadas com

os Cinco Momentos Críticos para Lavagem de Mãos, utilizando o pré e pós teste, realizado da seguinte forma:

1 Formam-se grupos de 10 a 15 pessoas (esse número pode variar)

2 Registro de assistência: é realizado por meio de uma lista de presença

3 Pré-teste: consiste em perguntar aos(as) participantes sobre o tema a ser ministrado; no caso do projeto, é avaliado o conhecimento de pelo menos 3 dos 5 momentos críticos para lavar as mãos

4 Realização de dinâmica quebragelo: é uma atividade lúdica curta para as pessoas ficarem mais à vontade

5 Apresentação do projeto, Cáritas e financiador

6 Apresentação dos temas

7 Demonstração de lavagem de mãos

8 Pós-teste: realizam-se as mesmas perguntas que foram feitas no pré-teste, para avaliar se as pessoas se apropriaram da informação difundida.

CINCO MOMENTOS CRÍTICOS PARA LAVAGEM DE MÃOS



ANTES DE COMER



DEPOIS DE IR AO BANHEIRO

O registro de atividades é realizado anotando os dados das pessoas que participarão da atividade, posteriormente ao pré-teste e pós-teste, se avalia a efetividade da promoção de higiene por meio das respostas fornecidas pelos participantes, no caso dos cinco momentos críticos para lavagem de mãos, espera-se que respondam no mínimo 3 dos 5 momentos críticos explicados na atividade de Promoção de Higiene.

O registro das atividades é muito importante para mensurar o quantitativo de pessoas participantes e a efetividade das atividades realizadas, pois, se no pós-teste a pessoa não conseguir responder às perguntas, então será necessário modificar a estratégia para transmitir a informação. Por isso, os(as) educadores(as) têm realizado constante adaptação das metodologias utilizadas. Além das avaliações, também é importante considerar mudanças do contexto migratório, quantidade de pessoas que

visitam as instalações, número de crianças, adolescentes e de pessoas adultas, surtos de doenças, entre outros fatores.

Um exemplo de medidas adaptadas foi o impacto vivenciado pela pandemia de Covid-19, pois, diante do desconhecimento inicial a respeito do coronavírus e considerando as recomendações de isolamento social, uso de máscara e lavagem de mãos, as atividades de Promoção de Higiene do projeto Orinoco mudaram. As práticas lúdicas que envolviam contato entre as pessoas, apertos de mãos ou grupos grandes tiveram que ser repensadas. A máscara se tornou item cotidiano, inclusive para atividades de pantomima, que envolve a representação de uma história exclusivamente por meio de gestos, expressões faciais e movimentos. Assim, além do rosto, as máscaras também eram pintadas para mostrar as expressões dos atores e das atrizes. O tema da lavagem de mãos, que já era o principal indicador do projeto, ganhou um

motivo a mais para ser realizado e os temas de vacinação e protocolos de cuidados também passaram a ser parte das temáticas trabalhadas no dia a dia.

Além de pensar metodologias adaptativas segundo as necessidades, a equipe também realiza atividades ligadas a datas de luta e comemorativas, como o Dia da Mulher, Dia do Homem, Semana da Pessoa Migrante e Refugiada, Dia Mundial da Água, Dia Mundial do Meio Ambiente, Dia da Terra, Dia da Higiene Menstrual, dentre outras, com o intuito de dinamizar ainda mais as Promoções de Higiene, tanto dentro das instalações quanto fora delas. Essas datas são uma excelente ocasião pois, além de tratar da temática do dia, falar de WASH e realizar Promoção de Higiene, é uma oportunidade de oferecer um espaço de convivência em que as pessoas podem se descontraírem e deixar um pouco de lado as dificuldades que estão enfrentando.

ATIVIDADES LIGADAS A DATAS DE LUTA E COMEMORATIVAS, COMO O DIA DA MULHER, DIA DO HOMEM, SEMANA DA PESSOA MIGRANTE E REFUGIADA, DIA MUNDIAL DA ÁGUA, DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE, DIA DA TERRA, DIA DA HIGIENE MENSTRUAL



**DEPOIS DE TROCAR
AS FRALDAS**



**ANTES DE
COZINHAR**



**ANTES DE ALIMENTAR
OU AMAMENTAR UMA
CRIANÇA**



TEMAS TRABALHADOS NO PROJETO ORINOCO PARA PROMOÇÃO DE HIGIENE

O QUE SÃO HÁBITOS DE HIGIENE?

O cuidado com o corpo é muito importante para ter saúde física e mental. Para isso, é fundamental ter uma alimentação saudável, beber água, realizar exercícios físicos e ter bons hábitos de higiene pessoal e do ambiente em que vivemos e frequentamos.

Os hábitos de higiene são práticas ou ações que se realizam para evitar doenças e preservar a saúde. Portanto, manter a higiene pessoal e dos ambientes físicos onde a pessoa convive no dia a dia, seja no trabalho ou nas moradias, é vital! É importante que esses hábitos sejam prati-

- Lavar as mãos com água e sabão várias vezes ao dia;
- Tomar banho diariamente;
- Cuidar da higiene íntima;
- Lavar e pentear os cabelos;
- Cortar as unhas e não esquecer de lavá-las no momento de higienizar as mãos;

cados desde a infância, pois ajudam a prevenir o contato direto com vírus, bactérias e outros agentes que podem provocar doenças. Igualmente, esses hábitos também são essenciais para melhorar o ambiente coletivo e a convivência em comunidade.

Os hábitos de higiene devem ser realizados rotineiramente e compreendem:

- Escovar os dentes e usar fio dental pelo menos três vezes ao dia;
- Limpar as orelhas;
- Usar roupas limpas;
- Não compartilhar roupa íntima;



Dentro do Projeto Orinoco, se trabalha com diferentes temáticas relacionadas a WASH e também a outros temas como meio ambiente e saúde. A seguir estão listados os temas mais importantes trabalhados no cotidiano do projeto.

A seguir, será explicado um pouco mais sobre alguns tipos de higiene tratados nas Promoções de Higiene do projeto Orinoco:



PROGRAMA DE LAVAGEM DE MÃOS

A lavagem das mãos é uma das formas mais simples e eficazes para a prevenção de doenças e é muito importante abordá-la no contexto de emergência. A realização contínua e correta deste ato melhora a qualidade de vida da comunidade, portanto é fundamental gerar o entendimento de que a lavagem de mãos deve ser uma prática integrada para evitar várias doenças.

Um nítido exemplo da importância de trabalhar com o programa de lavagem de mãos é quando se trata a temática de prevenção da transmissão de Covid-19.

POR QUE É IMPORTANTE LAVAR AS MÃOS?

Lavar as mãos é, sem dúvida, a rotina mais simples e de maior importância para impedir a propagação de doenças. A higienização adequada das mãos interrompe a transmissão de infecções virais, bacterianas e parasitárias para outras pessoas, minimizando a possibilidade de doenças e infecções, que podem causar até a morte.

As mãos funcionam como “veículos” não apenas de objetos, mas também de vírus e bactérias que podem causar doenças. Grande parte das infecções comuns, tais como resfriados, conjuntivites, gripes,

A LAVAGEM DE MÃOS COM ÁGUA E SABÃO É UMA DAS MANEIRAS MAIS ESSENCIAIS, EFICAZES E BARATAS PARA ELIMINAR O VÍRUS E EVITAR O CONTÁGIO.



infecções gastrointestinais, hepatite A, parasitoses intestinais, também são transmitidas habitualmente por mãos contaminadas. Mesmo as infecções respiratórias, que costumam ser transmitidas pela tosse e espirro, inclusive a Covid-19, também podem ser transmitidas por mãos que estejam contaminadas por secreções das vias respiratórias.

Existem momentos no dia a dia nos quais é importante lavar as mãos, que são chamados **momentos críticos para lavagem de mãos**. É importante saber que não há necessidade de lavar as mãos o tempo todo, pois isso pode acabar eliminando as bactérias que têm o papel de proteger as mãos de outros microrganismos, mas a recomendação é que se lave as mãos nas seguintes ocasiões:

- Antes de comer;
- Depois de ir ao banheiro;
- Depois de trocar as fraldas;
- Antes de cozinhar;
- Antes de alimentar ou amamentar uma criança.



Cinco Momentos Críticos para a Lavagem de Mãos.

COMO LAVAR AS MÃOS?

- Molhe as mãos com água suficiente;
- Coloque uma quantidade suficiente de sabão;
- Esfregue bem as palmas até fazer espuma;
- Coloque uma mão em cima da outra;
- Esfregue entre os dedos;
- Esfregue seus polegares;
- Esfregue a ponta dos dedos e unhas;
- Molhe a mão novamente para tirar o sabão;
- Seque as mãos com papel toalha;
- Feche a torneira;
- Após isso, suas mãos ficarão limpas;
- Caso não tenha papel toalha disponível, seque ao ar livre, evitando tocar nas próprias roupas.

Passo a passo para lavagem correta das mãos.



HIGIENE BUCAL

A higiene bucal é o conjunto de práticas que garantem a saúde dos dentes e da gengiva, sendo muito importante, pois precisamos dos nossos dentes para mastigar e ter uma melhor digestão dos alimentos. Além disso, a higiene bucal ajuda a manter um sorriso bonito e saudável, e também a evitar mau hálito, o que pode impactar na autoestima e segurança da pessoa. Uma má higiene bucal pode produzir doenças como: cárie dental (cavidades criadas nos dentes pela ação das bactérias), gengivite (inflamação das gengivas com sangramento) e periodontite (dentes com mobilidade, podendo chegar até a cair sozinhos). O que a maioria das pessoas não imagina é que essas enfermidades podem ser facilmente prevenidas por meio de ações simples como a escovação.

UMA MÁ HIGIENE BUCAL PODE PRODUZIR DOENÇAS COMO:

CÁRIE DENTAL

GENGIVITE

PERIODONTITE

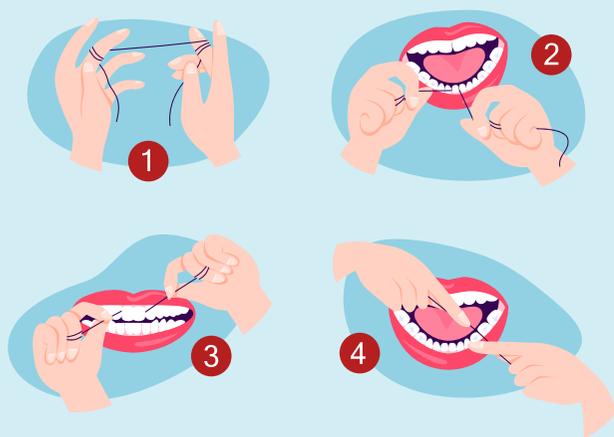
COMO CUIDAR DOS NOSSOS DENTES?

- Criar o hábito de escovação: de 3 a 4 vezes por dia, após as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar); se comer antes de dormir, não esquecer de escovar.
- Troca da escova: a escova deve ser trocada periodicamente, em um período de três a quatro meses, ou antes se as cerdas estiverem todas abertas ou desgastadas.
- Cuidados com a escova: esse item não deve ser armazenado em lugares fechados, nem colocar tampas que possam criar umidade, pois isso pode contribuir para a reprodução de germes, que na próxima escovação serão levados à boca.
- Alimentação: ter uma alimentação balanceada, evitando o consumo exagerado de doces, principalmente entre as principais refeições.
- Visitar regularmente o(a) dentista: esse(a) profissional poderá ajudar a identificar problemas imperceptíveis para o(a) paciente e orientar sobre a limpeza correta dos dentes e gengivas.



PASSO A PASSO DA ESCOVAÇÃO DENTAL:

- 1** Use fio dental diariamente. Em média, 40 cm de fio são o suficiente para limpeza completa de toda a boca:
 - Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.
 - Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demais o fio contra a gengiva.
 - É fundamental usar uma parte limpa do fio em cada local.



Passo a passo para uso do fio dental.

- 2** Para começar a escovação, coloque um pouco de creme dental na escova de dente. Não precisa colocar água;
- 3** Escove as superfícies externas dos dentes com movimentos circulares;
- 4** Escove as superfícies internas dos dentes superiores para baixo e, em seguida, dos dentes inferiores para cima;
- 5** Escove a superfície de mastigação fazendo movimentos de vai e volta;
- 6** Escove também sua língua para eliminar as bactérias e evitar mau hálito;
- 7** Por último, fazer uso do enxaguante bucal. É importante ressaltar que o enxaguante bucal só será utilizado sob prescrição de especialista.

O QUE SÃO CÁRIES?

As infecções dos dentes causadas por bactérias presentes na boca e pela acumulação formada por placas duras e difíceis de serem removidas em casa são

chamados de cáries. Nas placas, as bactérias vão perfurando o esmalte dos dentes e causando dor e muito desconforto quando chegam nas partes mais profundas.

Além da dor, a presença de cárie no dente pode levar ao aparecimento de manchas nas superfícies, maior sensibilidade nos dentes afetados, inchaço e dor na gengiva.

RECORDEMOS CEPILLAR NUESTRO DIENTES 3 VECES DURANTE EL DIA
LEMBRE-SE DE ESCOVAR OS DENTES 3 VEZES DURANTE O DIA

1 Coloca poca crema dental en el cepillo, para obtener un mejor resultado en el cepillado.
Coloque um pouco de creme dental na escova de dente para obter um melhor resultado na escovação

2 Cepilla las superficies externas de los dientes con movimientos circulares
Escove as superfícies externas dos dentes com movimentos circulares

3 Cepilla las superficies internas de los dientes superiores hacia abajo y luego las de los dientes inferiores hacia arriba
Escove as superfícies internas dos dentes superiores para baixo e em seguida dos dentes inferiores para cima

4 Cepilla tus muelas, realizando movimientos hacia adelante y atrás
Escove a superficie de mastigação fazendo movimentos de vai e volta

5 Cepilla también tu lengua, para eliminar las bacterias y evitar mal aliento
Escove também sua língua para eliminar as bactérias e evitar mau hálito

Financiamiento: Realiza en:

ORINOCO
AGUAS QUE PROTEGEN FRONTERAS

Passo a passo para uma escovação de dentes adequada.

DICA: LEMBRE-SE DE ESCOVAR OS DENTES 3 VEZES AO DIA.

HIGIENE ÍNTIMA

Assim como a higiene corporal e a higiene bucal, temáticas que são tratadas usualmente nas promoções de higiene, a higiene íntima também deve ser difundida. Muitas vezes as pessoas não têm acesso a essa informação ou não se sentem à vontade para dialogar sobre o tema, por ser considerado um tabu social.

A HIGIENE ÍNTIMA REFERE-SE À HIGIENE GENITAL PARA REMOVER RESÍDUOS E EXCESSO DE GORDURA, TENDO DIFERENTES RECOMENDAÇÕES PARA A HIGIENE ÍNTIMA FEMININA E MASCULINA.



HIGIENE ÍNTIMA FEMININA

Para a realização da higiene íntima feminina, sugere-se seguir as seguintes recomendações:

- A higienização da região íntima feminina deve ser realizada diariamente com os dedos, usando água e sabonete neutro (ou sabonetes específicos para lavar a região íntima). Recomenda-se não usar esponjas nem cotonetes. Em caso de pessoas com vulvites ou algum tipo de dermatite, aconselha-se usar sabonetes somente com orientação médica.
- Na higienização da vulva, recomenda-se lavar entre os pequenos e grandes lábios e também o clitóris. Após a higienização, deve-se secar cuidadosamente a área com toalhas limpas e secas. Dessa forma, evita-se a proliferação bacteriana, fúngica ou viral. Em alguns casos, deve-se realizar a higienização com mais frequência, como na menstruação ou depois de ter relações sexuais.
- Não se deve lavar o canal vaginal.
- Recomenda-se o uso de roupa íntima de algodão e lavar a peça com sabão, sem uso de alvejantes e, preferencialmente, secar ao sol.
- Não compartilhar a roupa íntima.
- Não usar calças muito apertadas.
- No banheiro, depois de defecar, a limpeza deve ser realizada de frente para trás, para que as bactérias anais não sejam levadas para a vagina ou para a uretra. Se possível, limpe com papel higiênico umedecido ou realize a higiene anal com água, pois passar papel higiênico seco pode não limpar adequadamente o ânus e ainda irritar a pele. Lembre-se! A região não pode ficar úmida, por isso, seque delicadamente.
- A higiene anal deve ser realizada com sabonetes neutros ou sabonetes específicos para a região íntima. Secar muito bem depois da higienização.
- Aconselha-se dormir sem calcinha e com roupas largas para ventilar os genitais.
- Na menstruação, deve-se trocar frequentemente os absorventes ou itens de higiene menstrual.

CUIDADO PARA LA HIGIENE PERSONAL FEMENINA:

- DESPUÉS DE LA DUCHA SECA MUY BIEN LA VAGINA
- DESPUÉS DE IR AL BAÑO, DEBE LIMPIARSE DE ADELANTE HACIA ATRÁS.
- EN EL PERIODO MENSTRUAL DE MÁS ATENCIÓN A LA HIGIENE. LO IDEAL ES CAMBIAR LA TOALLA SANITARIA CADA TRES HORAS.
- TENGA EN CUENTA LA HIGIENE DE LAS UÑAS EN ESPECIAL CUANDO ESTAS ESTÉN LARGAS, PUES ALOJAN BACTERIAS QUE PUEDEN TRANSMITIR ENFERMEDADES A TUS FAMILIARES.

LA HIGIENE INTIMA FEMENINA ES MUY IMPORTANTE, ESE CUIDADO DIARIO AYUDA A ELIMINAR OLORES Y PREVIENE LA PROLIFERACIÓN DE HONGOS QUE CAUSAN INFECCIONES

Financiamento: Realización:
ORINO CO
AGUAS QUE ATRAVESSAN FRONTEIRAS

E falando em menstruação... Você sabe o que é pobreza menstrual e como isso afeta os direitos das pessoas que menstruam?

Pobreza menstrual é um fenômeno vivenciado por pessoas que menstruam, devido à falta de acesso a recursos, infraestrutura e conhecimento para cuidar da sua menstruação. Além disso, refere-se a inúmeros desafios de acesso a direitos e insumos de saúde (UNFPA, UNICEF, 2021).

Todas as pessoas que menstruam têm direito à dignidade menstrual, o que significa **ter acesso a produtos e condições de higiene adequados** (Unicef, 2021).

Durante alguns meses, muitas mudanças podem acontecer no corpo de uma pessoa que menstrua. Isso é um processo natural, que ocorre com milhões de pessoas no mundo inteiro. A menstruação não precisa ser um motivo para deixar de fazer coisas cotidianas como ir para a escola ou para o trabalho, mas, para isso, é preciso ter acesso a informações e itens necessários.

EM 2014, A ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU) RECONHECEU QUE O DIREITO DAS MULHERES À HIGIENE MENSTRUAL É UMA QUESTÃO DE SAÚDE PÚBLICA E DE DIREITOS HUMANOS.

O direito à dignidade menstrual está vinculado ao direito à água, saneamento e higiene, na escola e em casa. Existem dados

que demonstram como crianças e adolescentes que menstruam no Brasil têm seus direitos de moradia digna, escola de qualidade, saúde, incluindo sexual e reprodutiva, violados quando seus direitos a WASH não são garantidos nos espaços em que convivem e vivenciam o período menstrual.

COMO CUIDAR DA HIGIENE ÍNTIMA DURANTE A MENSTRUACÃO?

Para prevenção de infecções comuns, é importante lavar os genitais todos os dias e é recomendável que a lavagem da vulva seja feita à mão, em movimentos suaves, com água e sabão de pH neutro, preferencialmente.

A troca de absorvente higiênico, tampão ou outro item de higiene menstrual deve ser feita a cada 4 horas (ou menos, dependendo do fluxo menstrual). No caso de absorventes de tecido (reutilizáveis), garantir a higiene correta desses itens, por meio da lavagem adequada e da secagem ao sol. É necessário limpar bem a vulva depois de cada troca para garantir a higienização e a prevenção de infecções.

O papel higiênico deve ser passado suavemente de frente para trás para evitar infecções vaginais e outros problemas.

Lembrar de usar roupas confortáveis e pouco apertadas.

EXISTEM DIFERENTES ITENS DE HIGIENE MENSTRUAL:

- Absorvente higiênico descartável;
- Absorventes higiênicos de pano (absorvente ecológico);
- Tampão;
- Copo/coletor menstrual;
- Esponja menstrual;
- Calcinhas menstruais.

É IMPORTANTE EVITAR:

- Ficar mais de 4 horas sem trocar o item de higiene menstrual. Deve-se trocar mesmo que o fluxo não seja tão intenso. Isso evita que o sangue fique muito tempo em contato com a mucosa vaginal e favoreça a proliferação de bactérias. No período da noite, não é preciso trocar a cada 4 horas. Deve-se colocar o item bem limpo, imediatamente antes de se deitar, e trocá-lo assim que se levantar.
- Inserção de material de sucção na vagina, ou lavar o canal vaginal.
- Limpar de trás para frente depois de urinar ou defecar.
- Ensaboar a vulva mais de duas vezes ao dia.



Material de conscientização de boas práticas de higiene menstrual

HIGIENE NA AMAMENTAÇÃO

A lactância é um período muito importante não apenas porque permite fornecer os nutrientes necessários ao bebê, mas também porque cria um vínculo entre mãe e filho (a). Dessa forma, a higiene no período da amamentação é fundamental para reduzir os riscos de transmissão de doenças ao bebê, e para evitar problemas nos seios da mãe, como irritações ou mastites que poderiam dificultar a amamentação. Por isso é muito importante lavar as mãos antes e depois de amamentar ou de realizar a extração do leite materno. É importante evitar o uso de pomadas, perfumes e sabonete nos seios. Os seios podem ser higienizados usando unicamente água, sem sabão e sempre secando cuidadosamente. Em caso de aparecimento de feridas, pode-se passar um pouco de leite materno no mamilo para ajudar na cicatrização.

É fundamental procurar o banco de leite das maternidades (públicas ou privadas) para esclarecimento de dúvidas a respeito da amamentação. Se a mulher apresentar muita dor, feridas ou problemas com a produção de leite, especialistas podem ajudar no sentido de evitar o risco de um desmame precoce.

Para as mães que precisam voltar ao trabalho, recomenda-se não interromper a amamentação. O leite pode ser extraído e congelado em um frasco de vidro previamente higienizado. O recipiente deve ser lavado e colocado em água fervente por 15

minutos, depois deve-se escorrer e deixar o frasco voltado para baixo sobre um pano limpo até secar. Lavar as mãos antes e depois de realizar o procedimento de extração e armazenamento de leite também é fundamental!

HIGIENE BÁSICA PARA AMAMANTAR

LA LACTANCIA ES UN ACTO HERMOSO, QUE FORJA UN VÍNCULO CON EL BEBÉ Y AL MISMO TIEMPO LE PERMITE DARLE LOS NUTRIENTES ESENCIALES PARA SU CRECIMIENTO. COMO LA LACTANCIA ES EL PARADIGMA DEL CONTACTO PIEL CON PIEL, ES FUNDAMENTAL QUE TOME LAS MEDIDAS HIGIÉNICAS ADECUADAS CON SUS PECHOS PARA PRESERVAR LA SALUD DE SU BEBÉ.



RECUERDE:

¡Nunca amamante a su bebé sin haber higienizado antes sus senos! Las bacterias y los gérmenes se acumulan en los pechos y si no los higieniza adecuadamente ni aplica buenas prácticas de higiene, su bebé estará expuesto a diferentes enfermedades e infecciones.

Por suerte, es muy sencillo cumplir con normas básicas de higiene para la lactancia.

- Utilizar Mascarilla.
- Lavarse las Manos antes y después de amamantar o realizar la extracción manual de la leche.
- Evitar aplicar crema y lociones en los pezones.
- Limpiar el pecho en caso de haber tosido.



Financiamento:



Realização:



Higiene básica para amamentar

HIGIENE MASCULINA

A higiene íntima masculina é um tema pouco tratado na sociedade atual, por ser considerada um tabu. Apesar disso, essa temática deve ser trabalhada nas Promoções de Higiene, pois a falta de higiene masculina pode levar ao desenvolvimento de doenças e inclusive aumentar o risco de câncer de pênis.

Para lavar a região íntima da maneira correta, é necessário puxar a pele da cabeça do pênis de tal forma que apareça totalmente a glândula. Deve-se passar água e sabão sobre sua superfície e também sobre toda a pele do pênis até retirar a camada de gordura acumulada (esmegma). Também devem ser lavados testículos, virilha e ânus.

A higienização da região íntima deve ser feita não só na hora do banho. É importante lavar também após a relação sexual, dessa forma, evitam-se resíduos de fluidos corporais ou de lubrificantes utilizados que podem contribuir para a proliferação de fungos ou bactérias.

ALÉM DA HIGIENIZAÇÃO ÍNTIMA, RECOMENDA-SE:

- Lavar as mãos antes de tocar a região íntima, principalmente o pênis, para evitar contaminações;
- Trocar de cueca todos os dias e não compartilhar esse tipo de roupa;
- No banheiro, depois de defecar, se possível, limpar com papel higiênico umedecido ou realizar a higiene anal com água. Passar muitas vezes papel higiênico seco e com muita pressão pode irritar e ferir a região. Lembre-se: a região não pode ficar úmida, pois pode gerar infecções!;
- A higiene anal deve ser realizada com sabonetes neutros;
- Sempre lavar as mãos depois de ir ao banheiro;
- Secar bem o pênis com papel depois de urinar;
- Realizar o autoexame de testículo para detecção de doenças de maneira precoce: para realizar o autoexame, primeiro será necessário observar se existe alguma alteração considerável de cor, tamanho ou textura. Para examinar os testículos será necessário utilizar ambas as mãos, colocar os dedos indicador e médio atrás dos testículos e o polegar acima. Deslizar os dedos na procura de caroços, áreas endurecidas ou qualquer outra irregularidade;
- Em caso de qualquer anormalidade, buscar consulta médica.

A HIGIENE ÍNTIMA REFERE-SE À HIGIENE GENITAL PARA REMOVER RESÍDUOS E EXCESSO DE GORDURA, TENDO DIFERENTES RECOMENDAÇÕES PARA A HIGIENE ÍNTIMA FEMININA E MASCULINA.



Leia o QR Code acima e acesse os materiais de promoção de higiene

ETIQUETAS RESPIRATÓRIAS

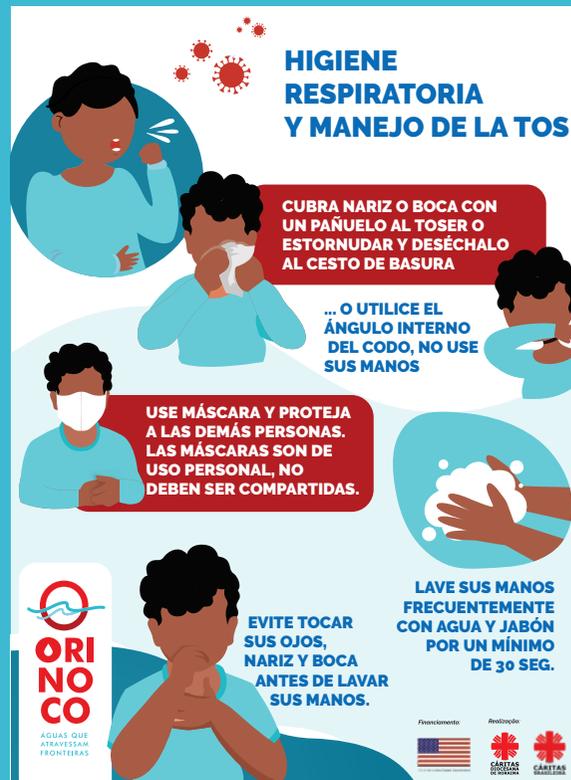
A etiqueta respiratória é muito importante para minimizar e prevenir a transmissão do coronavírus e de outros vírus, como influenza e H1N1, pois reduz a presença e disseminação de gotículas no ar procedentes do aparelho respiratório de pessoas infectadas.

Lavar as mãos com água e sabão, com a técnica correta, pode interromper a transmissão de infecções entre as pessoas. A higienização das mãos deve ser feita sempre ao espirrar ou tossir. Lavar as mãos é o método mais seguro, porém se não for possível, deve-se higienizar as mãos com álcool 70%. A adoção desses hábitos ajuda a evitar a infecção e a transmissão de doenças para outras pessoas.

Para a higiene respiratória, é importante:

- Cobrir o nariz ou a boca com um lenço de papel ao tossir ou espirrar, jogando-o no lixo após o uso, ou usar o canto interno do cotovelo. Não usar as mãos.
- Usar máscara para proteger outras pessoas.

- As máscaras são de uso pessoal, por isso não devem ser compartilhadas.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca antes de lavar as mãos.
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por, no mínimo, 30 segundos.



COVID-19: MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) a Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), cujos principais sintomas são: febre, cansaço e tosse seca. Existem outros sintomas que podem se manifestar em alguns pacientes e que são menos comuns, tais como: perda de paladar ou olfato, congestão nasal, conjuntivite, dor de garganta, dor de cabeça, dores nos músculos e/ou articulações, náusea, vômito, diarreia, calafrios, tonturas.

As medidas de prevenção devem ser usadas para interromper a transmissão do vírus, o que pode salvar vidas. O uso de uma máscara, por si só, não é suficiente para conferir um nível de proteção adequado contra a Covid-19. Deve-se também garantir a segurança tomando algumas precauções nos níveis pessoal e comunitário, tais como: higienizar as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool 70%, manter distância de pelo menos 1 metro de outras pessoas, adotar a etiqueta respiratória, evitar tocar na boca, nariz e olhos (OPAS, 2020). Completar o ciclo de vacinação e

tomar as doses de reforço também é importante para impedir o desenvolvimento de uma doença grave e a morte. Lembrando que, para ser imunizado, é necessário tomar as duas doses da vacina. Além disso, é muito importante tomar as doses de reforço.

Além da Covid-19, a meningite e a pediculose também são trabalhadas dentro do projeto Orinoco, devido à frequência de padecimento por essas doenças entre as pessoas atendidas pela iniciativa.

MENINGITE

A meningite é uma inflamação das membranas que circundam o cérebro e a medula espinhal, chamadas de meninges, e é causada principalmente por infecção por bactérias e vírus. No Brasil, a doença é considerada endêmica, com surtos e epidemias ocasionais ao longo do ano, sendo o sexo masculino geralmente o mais afetado pela doença (Brasil, 2020).

A transmissão da doença é de pessoa para pessoa, por gotículas ou secreções do nariz e garganta, ou por ingestão de água ou alimentos contaminados, ou ainda por

contato com fezes contaminadas. Na meningite bacteriana, a transmissão pode ser por meio das vias respiratórias e na meningite viral, pode ser por contato próximo como tocar ou apertar mãos de uma pessoa infectada, tocar um objeto que contenha o vírus e depois tocar olhos, nariz ou boca, dentre outras formas de transmissão (Brasil, 2022). É por isso que são tão importantes a lavagem de mãos nos 5 momentos críticos mencionados nos itens anteriores deste documento e a manutenção de espaços e alimentos higienizados.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- Dor de cabeça e na nuca;
- Rigidez no pescoço;
- Febre;
- Vômito;
- Falta de apetite;
- Confusão mental;
- Gangrena de pés, pernas, braços e mãos;
- Paralisia;
- Surdez.

¿Qué es la Meningitis?

La Meningitis Es una infección de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal (**esa cobertura es llamada Meninges**), altamente contagiosa y puede ser mortal.

Tipos de Meningitis

- Meningitis Meningocócica
- Meningitis por Haemophilus influenzae B
- Meningitis Viral o Aséptica

Síntomas



¿Cuál es la causa de la Meningitis?

Las causas más comunes de meningitis son **las infecciones virales, seguidas por infecciones bacterianas y raramente por infecciones de hongos y parásitos**. Esta puede provocar la muerte o daños cerebrales irreversibles aun con tratamiento.

¿Cómo Se Puede Prevenir la Meningitis?

La Vacunación es la manera más eficaz de proteger contra ciertos tipos de meningitis bacteriana **y mantener buena higiene ayudará a la prevención:**

1. El lavado de manos es clave.
2. Usar la máscara cubriendo nariz y boca.
3. Evitar compartir cubiertos, mascarillas, vasos y otros utensilios que tengan contacto con la saliva.
4. Cubrir nariz y boca con la parte interna del codo al toser y estornudar.
5. Distanciamiento social.



COMO PODEMOS PREVENIR A MENINGITE?

A vacinação é a forma mais eficaz de proteção contra certos tipos de meningite bacteriana, e manter uma boa higiene também é uma ótima estratégia de prevenção, realizando ações como:

- Lavar as mãos, pois, como já mencionado, ajuda a evitar a transmissão da doença;
- Usar máscara cobrindo nariz e boca e não compartilhar máscaras;
- Evitar compartilhar talheres, copos e outros utensílios que entrem em contato com a saliva de pessoas infectadas;
- Cobrir a boca ao tossir ou espirrar;
- Distanciamento social.

NO BRASIL, A DOENÇA É CONSIDERADA ENDÊMICA, COM SURTOS E EPIDEMIAS OCASIONAIS AO LONGO DO ANO, SENDO O SEXO MASCULINO GERALMENTE O MAIS AFETADO PELA DOENÇA (BRASIL, 2020).

O QUE É PEDICULOSE?:

Pediculose da cabeça é uma doença provocada por piolhos que se alimentam exclusivamente de sangue. Eles preferem ambientes quentes e úmidos e depositam ovos nos fios dos cabelos. O piolho é um inseto que não tem asas, portanto, não voa e também não tem a capacidade de pular. Por essa razão, a transmissão pode ocorrer por contato direto, encostando as cabeças para se abraçar ou tirar uma fotografia ou por compartilhamento de objetos como bonés, chapéus, escovas de cabelo, pentes ou roupas de pessoas contaminadas. A transmissão é mais comum em situações de aglomeração infantil, como escolas e creches.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

O principal sintoma é coceira na cabeça, atrás das orelhas e na nuca. Além disso, é possível ver as lêndeas (ovos do piolho) no couro cabeludo. A anemia também pode ser um dos sintomas da pediculose.



Leia o QR Code ao lado e acesse os materiais de promoção de higiene

COMO PODEMOS PREVENIR A PEDICULOSE?

Evitar o compartilhamento de roupas, toalhas, acessórios de cabelo e outros objetos de uso pessoal, bem como evitar o contato direto com pessoas infectadas pelo parasita. As crianças são com frequência as mais infectadas, principalmente na escola.

QUAL É A MELHOR FORMA PARA ELIMINAR OS PIOLHOS?

Existem xampus medicinais para matar os piolhos, porém é importante que esses produtos sejam utilizados com cautela e receitados por um médico, pois o couro cabeludo absorve o produto aplicado na cabeça e, se o material tiver substâncias tóxicas, pode provocar lesões na pessoa infectada. É importante sempre pentear os cabelos da pessoa infectada diariamente com pente fino, que deve ser usado da base até o final dos fios, pois, dessa forma, eliminam-se as lêndeas, que são os ovos do piolho, que não morrem com os produtos disponíveis atualmente.

POLIOMIELITE

A poliomielite é uma doença causada pelo poliovírus, que vive no intestino e ocorre com maior frequência em menores de quatro anos, porém os adultos também podem ser contaminados. Alguns sintomas da doença são: febre, dor de garganta, náusea, vômito, constipação, dor abdominal e, raramente, diarreia. Cerca de 1% das pessoas infectadas pelo vírus podem ter paralisia, que pode ocasionar insuficiência respiratória e, em alguns casos, levar a óbito.

A doença pode ser transmitida de uma pessoa para outra. A transmissão se dá através da boca, com material contaminado por fezes (contato fecal-oral). O poliovírus pode ser disseminado por contaminação de água e alimentos, por isso a importância de acessar água potável para consumo e de higienizar bem alimentos como frutas e verduras, assim como lavar bem as mãos

com água e sabão antes de comer. A doença também pode ser transmitida por gotículas expelidas ao falar, tossir ou espirrar. Nesse caso, a etiqueta respiratória, apresentada nos itens anteriores, é importante não só para prevenir a Covid-19, como também qualquer outra doença, como a poliomielite. A pessoa infectada, com ou sem sintomas, elimina o vírus nas fezes, que pode ser adquirido por outras pessoas via oral.

A poliomielite não tem tratamento específico, mas pode ser evitada por meio da vacinação (oferecida pelo SUS aos 2, 4 e 6 meses de idade e com reforços entre 15 e 18 meses e entre 4 e 5 anos de idade). A transmissão também pode ser evitada pela adoção de medidas preventivas, tais como bons hábitos de higiene e acesso a saneamento básico.



CERCA DE 1% DAS PESSOAS INFECTADAS PELO VÍRUS PODEM TER PARALISIA, QUE PODE OCASIONAR INSUFICIÊNCIA RESPIRATÓRIA E, EM ALGUNS CASOS, LEVAR A ÓBITO.



ÁGUA SEGURA

A água segura é aquela que está em condições ótimas para o consumo humano. Para garantir a segurança da água será necessário realizar processos simples de sedimentação/decantação, filtração e desinfecção. Pode ser feito o processo de sedimentação de forma simples, deixando a água em repouso em um balde, para que as partículas maiores fiquem no fundo. Depois e com cuidado, essa água deve ser filtrada com filtro doméstico ou pano limpo e, posteriormente, desinfetada para garantir a segurança.

DICA: DESINFETE A ÁGUA COM 2 GOTAS DE HIPOCLORITO DE SÓDIO (2,5%) PARA CADA 1 LITRO DE ÁGUA, DEIXANDO REPOUSAR POR, NO MÍNIMO, 30 MINUTOS. É IMPORTANTE ESPERAR ESSE TEMPO PARA QUE A ÁGUA NÃO FIQUE COM GOSTO FORTE.

Se não contar com hipoclorito de sódio, pode ferver a água por, pelo menos, 5 minutos. Dessa forma, eliminam-se bactérias, vírus e parasitas. Após ferver a água, mantenha-a tampada e, se tiver possibilidade, refrigerada. Dessa forma, se evita a contaminação.

Lembre-se! Nem sempre a água da torneira é água segura! Se não houver 100% de segurança quanto ao tipo de água que se está consumindo, deve ser realizado o tratamento adequado. Usar água segura é a melhor forma de evitar doenças como: diarreia, parasitoses e doenças dermatológicas, assim como cólera e hepatite A.

Além disso, devemos ter alguns cuidados com a manipulação da água antes de consumir:

- Utilizar copos ou garrafas limpas;
- Lavar frequentemente copos e garrafas com água e sabão;
- Não encostar as garrafas na torneira do bebedouro;
- Manter depósitos de água (baldes ou envases) tampados e higienizados;
- Lavar as mãos com água e sabão antes de servi-la ou consumi-la;
- Manipular os recipientes corretamente para beber e armazenar água;
- Lavar as mãos com água e sabão por um tempo mínimo de 30 segundos. Sempre que puder, lembre-se de fechar a torneira enquanto passa sabão.

NEM SEMPRE A ÁGUA DA TORNEIRA É ÁGUA SEGURA!





EDUCAÇÃO EM SAÚDE AMBIENTAL

Para trabalhar com educação em saúde ambiental, é necessário entender o conceito de saúde ambiental:

(...) Saúde ambiental são todos aqueles aspectos da saúde humana, incluindo a qualidade de vida, que estão determinados por fatores físicos, químicos, biológicos, sociais e psicológicos no meio ambiente. Também se refere à teoria e prática de valorar, corrigir, controlar e evitar aqueles fatores do meio ambiente que, potencialmente, possam prejudicar a saúde de gerações atuais e futuras (OMS, 1993).

TENDO EM MENTE ESSE CONCEITO, CONSIDERA-SE A EDUCAÇÃO EM SAÚDE AMBIENTAL COMO:

Um processo educativo permanente, sistemático e contínuo, que ocorre nas relações que se estabelecem entre os diversos sujeitos na

sociedade, no meio ambiente, com as diversas formas de vida que afetam a saúde humana e sua qualidade de vida (Brasil, 2012).

Para a OPAS/OMS, as temáticas trabalhadas na área de saúde ambiental são: água e saneamento, resíduos sólidos, controle de riscos ambientais para a saúde, saúde do(a) trabalhador(a), higiene de moradias, qualidade da água, impacto ambiental, resíduos hospitalares (Ordoñez, 2000).

No caso do projeto Orinoco, trabalha-se considerando vários processos educativos, sendo a educação em saúde ambiental um deles. Dentro da educação em saúde ambiental, o tema de resíduos sólidos é muito trabalhado no âmbito da iniciativa, pois existem diversos problemas quanto ao manejo e aproveitamento de resíduos, principalmente nas ocupações espontâneas de Roraima.

O QUE SÃO RESÍDUOS SÓLIDOS?

(...) material, substância, objeto ou bem descartado resultante de atividades humanas em sociedade, a cuja destinação final se procede, se propõe proceder ou se está obrigado a proceder, nos estados sólido ou semissólido, bem como gases contidos em recipientes e líquidos cujas particularidades tornem inviável o seu lançamento na rede pública de esgotos ou em corpos d'água, ou exijam para isso soluções técnica ou economicamente inviáveis em face da melhor tecnologia disponível (Brasil, 2010)

EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE RESÍDUOS SÓLIDOS QUE PODEM SER CLASSIFICADOS SEGUNDO A ORIGEM. ALGUNS DELES SÃO:



Resíduos domiciliares: gerados nas atividades domésticas em residências, podem ser garrafas pet, restos de alimentos, papéis, papelão, embalagens, fraldas, papel higiênico. Esses resíduos são normalmente coletados pelas prefeituras municipais em 3 frações: recicláveis orgânicos, recicláveis secos e rejeitos;



Resíduos públicos: têm origem na varrição, limpeza de vias públicas e outros serviços de limpeza urbana;



Resíduos de serviços públicos de saneamento básico: gerados pelas atividades referentes a tratamento de água, esgotamento sanitário e drenagem urbana.

OUTROS TIPOS DE RESÍDUOS SÃO CLASSIFICADOS SEGUNDO A PERICULOSIDADE:



Resíduos perigosos: devido à sua natureza, representam um risco para a saúde pública e o meio ambiente. Alguns deles têm características de inflamabilidade, corrosividade, reatividade, toxicidade e patogenicidade e, portanto, devem ser tratados com especial cuidado. Exemplos de resíduos perigosos são: baterias, óleos, solventes, materiais radioativos, garrafas contaminadas com herbicidas e resíduos do serviço da saúde;



Resíduos não perigosos: aqueles que não se enquadram no item anterior.

ALÉM DE SABER ESSE TIPO DE CLASSIFICAÇÃO, É MUITO IMPORTANTE ENTENDER O QUE SE PODE FAZER COM ESSES RESÍDUOS, MAS, PARA ISSO, É PRECISO CATEGORIZAR AINDA MAIS OS RESÍDUOS:



O QUE SÃO RESÍDUOS ORGÂNICOS?

Restos de alimentos, cascas de frutas, de legumes, restos de poda etc. Uma das maneiras mais comuns de aproveitamento dos resíduos orgânicos é a compostagem. A compostagem permite a degradação controlada desses resíduos sob condições aeróbias (presença de oxigênio) de forma segura, para evitar a proliferação de vetores. O resultado é o composto orgânico utilizado como adubo para plantas.



O QUE SÃO RESÍDUOS RECICLÁVEIS E REUTILIZÁVEIS?

Materiais que não estejam contaminados ou sujos e que podem ser reciclados, ou seja, passam por uma transformação para virar um novo item/produto. Existem vários materiais que podem ser reciclados, como: vidro, papel, ferro, alumínio, plástico, entre outros. No projeto Orinoco, já se fez sabão artesanal como opção de reciclagem, empregando óleo de cozinha usado e outras matérias primas para obter o produto.

Os resíduos reutilizáveis são aqueles que não passam por alterações. Apenas muda o tipo de uso do produto, que será diferente do original, sem perder as características principais do material. Por exemplo, pode-se reutilizar uma garrafa pet, colocando nela uma planta, dessa forma, a função do material muda pois vira um vaso. O projeto Orinoco promove a reutilização do plástico dentro das Instalações WASH e nas ocupações espontâneas. Frequentemente são realizadas oficinas para construir brinquedos para crianças, confeccionar artesanatos, entre outras atividades.

É importante promover o reuso ou a reciclagem de resíduos pela comunidade, a não ser que isso represente um risco significativo à saúde pública. Para os abrigos oficiais da Operação Acolhida (em Roraima), é necessário contar com as diretrizes da direção civil e militar. Para ocupações espontâneas, é possível fazer oficinas temáticas para incentivar esse tipo de prática. Também recomenda-se

avaliar, junto à comunidade, as oportunidades de negócios de pequenas empresas ou de geração de renda complementar com a reciclagem de resíduos e a possibilidade de compostagem doméstica ou comunitária de resíduos orgânicos.



E, FINALMENTE, O QUE SÃO REJEITOS?

Materiais que não podem ser reciclados ou reutilizados e que devem ter uma disposição final adequada, como em aterros sanitários. Exemplo: fraldas usadas, papel higiênico, máscaras descartáveis e guardanapos sujos.



IMPORTÂNCIA DO DESCARTE CORRETO DE RESÍDUOS SÓLIDOS

Muitos resíduos têm na sua constituição grande quantidade de matéria orgânica, que pode ser abrigo e alimento para alguns organismos vivos, possibilitando a proliferação de mosquitos na água acumulada em latas, vidros ou outros recipientes abertos. Existe, ainda, a possibilidade de que as pessoas se contaminem pelo contato direto com os resíduos sólidos ou por água poluída, por serem fontes de micro-organismos patogênicos (Brasil, 2019). Por isso, é fundamental descartar de forma correta os resíduos sólidos, não somente em situações de emergência, como também na cotidianidade.

Existem dois objetivos da Política Nacional de Resíduos Sólidos do Brasil (Brasil, 2010) que justificam o porquê é importante o descarte correto. Um deles é a proteção da saúde pública e da qualidade ambiental, que pode ser alcançado a partir de outro objetivo que é a não geração, redução, reutilização, reciclagem e tratamento de resíduos sólidos, bem como a disposição final ambientalmente adequada dos rejeitos.

Esses objetivos tornam-se diretrizes para definir ações de Promoção de Higiene na temática de resíduos sólidos, considerando sempre processos participativos para obter melhores resultados em questões de mudanças de hábitos e melhoria da qualidade de vida e saúde das pessoas.





IDEIAS ORINOCO PARA PROMOÇÃO DE HIGIENE

Algumas atividades realizadas pela equipe de educadores e educadoras para Promoção de Higiene são:



PANTOMIMA MÃOS LIMPAS SALVAM VIDAS:

representação teatral sobre a importância do uso de água e sabão para eliminar vírus e bactérias. Além de apresentar a peça teatral nas instalações, também foi gravado um vídeo para compartilhar nas redes sociais.



BANDA ORINOCO:

Foi formada uma banda musical para transmitir mensagens sobre higiene através da música.

FANTOCHES E PINTURA FACIAL ●.....

Os fantoches confeccionados pela própria equipe de educadoras e educadores são utilizados para trabalhar temas de água, saneamento e higiene com crianças. Em algumas ocasiões se faz pintura facial para animar as crianças.



Pintura Cáritas



Oriciência - Feira de Ciências com Crianças

ORICIÊNCIA E JOGOS:

Oriciência - Feira de Ciências com Crianças, em que também são tratados temas de higiene; Aprendendo Brincando - Através da prática de experimentos com materiais disponíveis realizam-se experiências como a simulação da lava de um vulcão com bicarbonato e vinagre, além de outras relacionadas à higiene bucal, mostrando como agentes corrosivos como vinagre e refrigerante afetam o esmalte dos dentes. Também se utiliza o jogo de bingo com figuras relacionadas à higiene.



Magia Orinoco

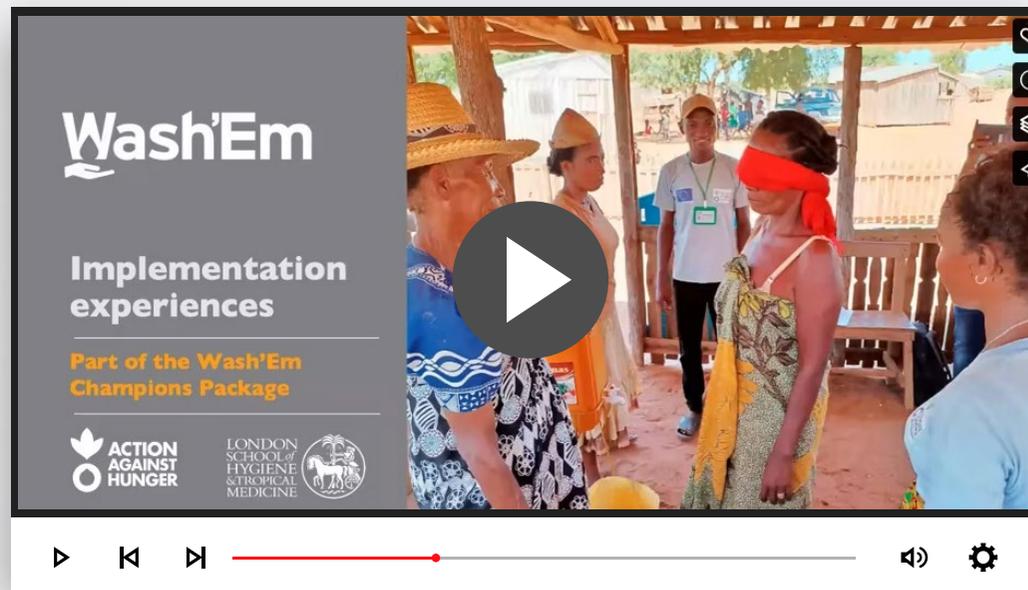


DEMONSTRAÇÃO/ATIVIDADES DE LAVAGEM DE MÃOS:

Na maioria das atividades é realizada a demonstração dos passos para lavar as mãos com luvas e tinta à base de água, para indicar às pessoas os pontos das mãos que precisam de atenção para higienização correta.

WASH'EM:

existem outras metodologias para incentivar a lavagem de mãos, como o uso da Ferramenta WASH'EM: As educadoras e educadores do projeto Orinoco utilizam avaliações rápidas para realizar mudanças de comportamento em ocupações espontâneas de Pacaraima e Boa Vista, cujos dados foram inseridos em um software que gerou recomendações para aumentar a frequência de lavagem de mãos das pessoas. As ferramentas de WASH'EM são as seguintes:



Vídeo disponível em: <https://www.washem.info/>.

Demonstrações de lavagem de mãos:

A partir do registro em vídeo das pessoas lavando as mãos, a ferramenta permite analisar o entorno (infraestrutura e suprimentos) e saber se facilita ou dificulta a lavagem de mãos.

Motivos:

Por meio de uma atividade com figuras que a ferramenta oferece, obtêm-se alguns motivos que impulsionam as necessidades básicas das pessoas e que podem influenciar nos hábitos.

Histórias pessoais:

Com essa ferramenta, compreendem-se as vivências da população.

Percepção de doenças:

Escuta sobre o que as pessoas acham sobre uma doença em questão. Para o projeto Orinoco, avalia-se a Covid-19, para saber se as pessoas acham que correm riscos.

Pontos de contato:

Permite entender os canais para compartilhar informação com a comunidade alvo.

O software WASH'EM já forneceu recomendações aplicadas, sendo algumas delas:

Pratos que indicam comportamento: O objetivo dessa atividade foi usar um objeto que lembrasse a comunidade de lavar as mãos antes de comer.

Entrega de espelhos:

Foram providenciados espelhos nas casas e colocados em cima da estação de lavagem das mãos, a fim de tornar a lavagem das mãos mais desejável.

Mãos trabalhadoras:

Foram tiradas fotos de mãos de mulheres adultas nos seus trabalhos diários, sejam eles domésticos ou fora de casa. As fotos foram expostas para saber se parentes próximos conseguiriam adivinhar de quem eram essas mãos. Essa atividade foi feita com o objetivo de destacar a função que as mãos cumprem na vida das pessoas, reconhecer o trabalho das mulheres na família e visualizar a importância da lavagem de mãos depois de realizados os trabalhos diários.

Entrega de certificados:

Foram entregues certificados para aquelas pessoas que adotaram medidas para melhorar a lavagem de mãos. O objetivo dessa atividade foi reconhecer o compromisso com a lavagem de mãos, associando a melhoria na lavagem de mãos com prestígio social.

Um presente especial:

Foram embrulhadas barras de sabão em formato de pequenos presentes, com uma etiqueta explicando todas as propriedades do sabão. A ideia foi ajudar as pessoas a perceberem a importância do sabão e a associarem o sabonete a conforto, atratividade e sucesso na vida.

Instalação de espelhos



Mãos trabalhadoras



Registros fotográficos



Mãos trabalhadoras



Atividade com pratos



Recomendações de WASH'EM na prática

COMITÊS WASH NAS OCUPAÇÕES ESPONTÂNEAS:

O projeto Orinoco vem atuando em ocupações espontâneas rurais e urbanas, por meio de ações de Promoção de Higiene, como também realizando algumas intervenções de infraestrutura, construindo ou reformando banheiros, instalando bebedouros, pias para lavar as mãos e roupas, dentre outras atividades. Pensando na sustentabilidade e na importância da participação da comunidade no cuidado e manutenção dessas estruturas, surgiu a ideia de

formar Comitês WASH comunitários para fortalecer a comunidade, apoiar a autonomia e promover a sustentabilidade desses espaços. Para criar os comitês, primeiro foram feitos diagnósticos participativos que ajudaram na fundação dos comitês por meio de uma ata assinada pelas comunidades participantes que listava algumas demandas de cada local. Considerando a ata, foram realizadas atividades de educação ambiental, promoção de higiene, agroecologia urbana com a construção de hortas e também foi

criado o “círculo da cultura”, espaço idealizado para fomentar o debate e a reflexão sobre as necessidades de WASH, considerando também o diagnóstico realizado. Os Comitês WASH foram formados tendo como base a educação popular, que ajudou no desenvolvimento de processos participativos, fortalecendo o conhecimento das comunidades e procurando novos significados das instalações proporcionadas pelo projeto, oferecendo às pessoas ferramentas para criar espaços sustentáveis, e aprimorando, por sua vez, o engajamento comunitário.



Engajamento de crianças -Comitê WASH



Diagnóstico participativo para construção de comitês WASH



Criando Hortas

SUPER-HEROÍNA ORINOCO:

Personagem principal de peça teatral formativa que incentiva as crianças a manter bons hábitos de higiene. A super-heroína Orinoco mostra que todos e todas podem ser heroínas e heróis, colocando em prática o aprendizado e levando a informação para familiares, amigos e amigas. Sempre usando máscara e com poderes de bolhas de água e sabão, a Super Orinoco ajuda crianças a se protegerem contra os ataques do Senhor Vírus e do Senhor Bactéria. É nessa proposta de prevenção e promoção de higiene, que a equipe de educadores e educadoras da Cáritas Brasileira pensou a criação do espetáculo, que posteriormente inspirou o desenvolvimento da revista em quadrinhos em português e espanhol "Super Orinoco - Vamos nos Proteger!", além de materiais de colorir. As ilustrações também fazem parte das ações educativas do projeto Orinoco: Águas que Atravessam Fronteiras.



Peça Super Orinoco



Material para colorir
Super Orinoco

História em quadrinhos
Super Orinoco - Vamos
nos Proteger!



Leia o QrCode
acima e saiba mais
sobre o Projeto



JOGOS E CARTILHAS:

Além de materiais para colorir e revistas em quadrinhos da Super Orinoco, também foram criados jogos de mesa em espanhol e português e cartilhas em espanhol, português e **taurepang** para auxiliar as atividades de Promoção de Higiene.

Preservando Nossa Casa:

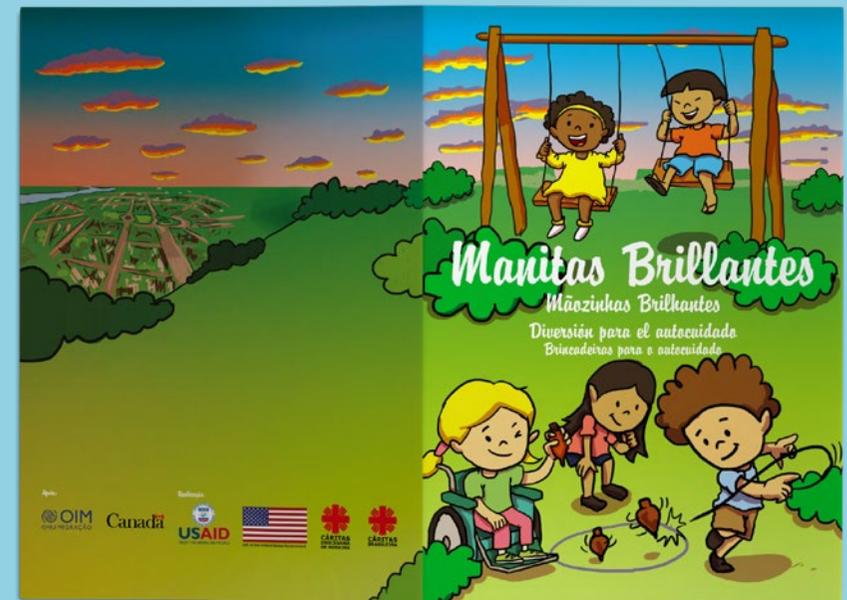
Cartilha de saúde ambiental ilustrada e na língua Taurepang para povos indígenas produzida pelo Orinoco, durante a execução de projeto piloto para gerenciamento de resíduos sólidos na comunidade indígena Tarau Paru, em Pacaraima (RR). O manual também é disponibilizado nos idiomas português e espanhol.

Taurepang é a Língua utilizada pelos povos indígenas localizados na "Gran Sabana da Venezuela" e no Brasil no norte de Roraima.

Encontre a Cartilha de Saúde Ambiental ilustrada para povos indígenas



Encontre a Cartilha Manitas Brillantes



REALIZAÇÃO DE OFICINAS E ATIVIDADES EM DATAS ALUSIVAS:

A equipe de educadores constantemente realiza oficinas, principalmente de reuso de resíduos sólidos, e comemorar datas como o Dia Mundial da Água, Carnaval, Semana da Pessoa Migrante e Refugiada, Dia Internacional do Migrante etc.



Oficina sobre reuso de resíduos sólidos



Carnaval em Pacaraima/RR



Dia Da Higiene Menstrual



Dia Internacional do Migrante

PARCERIAS COM OUTRAS INSTITUIÇÕES:

O projeto Orinoco sempre está em busca de parcerias para alcançar mais pessoas a serem atendidas.

Projeto Tuna:

Dentre as parcerias realizadas pelo projeto, destaca-se o Projeto Tuna, no qual foi realizada uma parceria entre a Fundação Nacional de Saúde (Funasa), o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), a Companhia de Águas e Esgotos de Roraima (CAER) e a Coordenadoria Geral de Vigilância em Saúde (CGVS), com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população escolar urbana e rural do município de Rorainópolis e entorno, através de ações de educação em saúde, Promoção de Higiene e intervenções estruturais.

O PROJETO ORINOCO ATUOU NA CAPACITAÇÃO ORIENTADA À PROMOÇÃO DE HIGIENE DE 46 AGENTES DE SAÚDE, QUE SE TORNARAM MULTIPLICADORES(AS) DA INFORMAÇÃO, ALÉM DE DIRETORES(AS) E PROFESSORES(AS) DE 12 ESCOLAS DO MUNICÍPIO.

Jogo Caminho da Água:

Outra atividade a destacar foi a parceria entre a Companhia de Águas e Esgotos de Roraima (CAER), a rede Cáritas e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) para criar o jogo “Caminho da Água”, tabuleiro interativo e bilíngue - em espanhol e português - destinado ao ensino e

à conscientização de crianças brasileiras e migrantes da Venezuela a respeito do uso sustentável da água e da rede de esgoto. Durante o lançamento, em dezembro de 2021, foram realizadas atividades lúdicas com estudantes da rede pública de Boa Vista, com o objetivo de criar um espaço de aprendizagem e integração social e cultural.



Jogo Caminho da Água



**ATIVIDADES LÚDICAS
PARA PROMOÇÃO
DE HIGIENE: BORA
APRENDER SE
DIVERTINDO!**

Quanto às atividades lúdicas realizadas pelo projeto Orinoco, a seguir serão apresentadas brincadeiras populares que foram adaptadas por parte da equipe de educadoras e educadores de Roraima para realizar Promoções de Higiene. Há também atividades lúdicas criadas integralmente por parte da equipe.

DINÂMICAS QUEBRA-GELO

1

Criatividade com máscaras

Descrição: Distribuir aos(às) participantes um molde de máscara em cartolina, canetinhas coloridas e/ou lápis de cor. Na sequência, pedir para que façam um desenho na máscara que os represente, que represente sua personalidade. Reservar cinco minutos para a realização do exercício, colocando uma música até que o grupo tenha concluído. Em seguida, pedir que coloquem as máscaras e, de um(a) por um(a), incluindo o(a) educador(a), apresentem o resultado do seu trabalho, dizendo o que a máscara simboliza.

Materiais:

- Molde de máscara carnavalesca em cartolina;
- Elástico;
- Grampeador;
- Canetinhas coloridas e/ou lápis de cor;
- Caixa de som.

3

Memória

Descrição: São formadas filas de pessoas. A primeira pessoa faz um gesto aleatório e mostra para a pessoa atrás dela. A segunda pessoa da fila repete o gesto para a terceira pessoa, e assim sucessivamente até chegar na última pessoa da fila. Geralmente, o gesto que

faz a última pessoa da fila não é o mesmo que tinha feito a primeira. Essa brincadeira, além de ser quebra-gelo, mostra a importância de se informar bem para transmitir a informação, tendo a certeza de sua veracidade, pois, muitas vezes, é repassada informação que pode afetar a saúde pública.

4

Jogando a bola

Descrição: As pessoas devem fazer um círculo, mantendo distância entre si. O(a) educador(a) joga a bolinha de pingue-pongue ou de tênis para um(a) dos(as) participantes, que deve se apresentar dizendo seu nome, uma qualidade e imitar o som de um animal. A pessoa que acabou de se apresentar joga a bolinha para outra e, dessa forma, cada participante realizará a mesma ação, mas sem repetir o som do animal. Quando a última pessoa se apresentar, o(a) educador(a) irá pedir que ela devolva a bolinha para a pessoa que jogou para ela, dizendo seu nome e o som do animal.

Materiais:

- Bolinha de pingue-pongue ou de tênis

5**Lápis na garrafa**

Descrição: Primeiro, deve-se preparar pedaços de barbante atados no centro a um lápis, como se mostra na figura. Cada pessoa segura uma corda e, de maneira coordenada, tentam colocar o lápis na garrafa. Uma vez feito, as pessoas devem se apresentar.

Materiais:

- Garrafa;
- Lápis;
- Barbante ou corda.

**7****Jogo da memória:**

Descrição: A atividade deve ser realizada com um grupo entre 5 e 10 pessoas. Os(as) participantes, organizados(as) em roda, deverão dizer, em voz alta, seu nome e uma atividade da sua rotina matinal. Em seguida, o(a) próximo(a) participante deverá repetir as informações do(a) anterior e acrescentar outra, até que todos e todas tenham falado. Caso alguém cometa um erro, o jogo reinicia a partir do(a) participante que errou, até que todo o grupo consiga completar a brincadeira. Exemplo:

1. Juan, escovar os dentes.
2. Juan, escovar os dentes. Maria, lavar o rosto.
3. Juan, escovar os dentes. Maria, lavar o rosto. Fernanda, pentear os cabelos.

8**Mímicas**

Descrição: Atividade a ser realizada com um grupo entre 5 e 10 pessoas. Cada participante receberá um papel com uma ação relacionada à rotina de higiene pessoal. De maneira aleatória,

9**Infectados**

Descrição: Atividade a ser realizada com um grupo entre 8 e 10 pessoas. Cada participante receberá um nome com um papel que desempenhará durante a dinâmica, sendo eles:

- Vírus: Infecta suas vítimas piscando para elas;
- Médico(a): Precisa descobrir quem é o vírus;
- Vítimas: Quando recebem uma piscada elas falam: INFECTADO!

A atividade é realizada em roda e os(as) participantes não podem falar, com exceção das vítimas, quando são infectadas. O objetivo é que o(a) médico(a) descubra quem é o vírus. Obs.: O vírus não pode matar o(a) médico(a). Caso o vírus pisque para o(a) médico(a), ele(a) será automaticamente revelado(a).

Dinâmicas de ginástica cerebral

Descrição: Reunir um grupo de pessoas e se apresentar. Depois pedir para elas realizarem as atividades abaixo descritas:

1- Com a mão direita, fazer a letra O utilizando os dedos indicador e polegar. Com a mão esquerda, utilizando os mesmos dedos, fazer a letra L. Depois, trocar: com a mão direita fazer L, e com a mão esquerda fazer O. Pede-se que realizem esses movimentos repetidamente. A maioria das pessoas não consegue e o resultado é muito engraçado. *Mensagem da atividade/Objetivo:* Além de servir como quebra-gelo, o(a) promotor(a) de higiene pode aproveitar para falar que, se for feito repetidas vezes, eles(as) vão conseguir com facilidade; A mesma situação acontece com a higiene, pois, se as ações forem repetidas regularmente, viram hábitos que podem melhorar a saúde das pessoas.

2- Com o dedo indicador da mão esquerda, tocar sua orelha direita, e com o dedo indicador da mão direita tocar seu nariz. Depois, com o dedo indicador da mão esquerda, tocar sua orelha esquerda e com o dedo indicador da mão direita, tocar seu nariz. Tente fazer esses movimentos seguidos. *Mensagem da atividade/Objetivo:* Esse exercício consegue estimular nosso cérebro a estar atento para receber as informações posteriores.

3- Pede-se para tocar as partes do corpo que indicam a música que cantaremos: cabeça, ombro, joelho e pé. No entanto, o(a) educador(a) que estiver conduzindo a atividade deverá realizar movimentos diferentes. Por exemplo: Quando for falado “cabeça” tocará o joelho. *Mensagem da atividade:* Geralmente, nem todo mundo consegue seguir as instruções. Muitas vezes, as pessoas repetem o que é observado e não o que se escuta, por isso, é importante praticar as normas de higiene para dar exemplo às pessoas, principalmente para as crianças.



DINÂMICAS DE PROMOÇÃO DE HIGIENE



HIGIENE BUCAL

Atividade 1: Higiene bucal

Temas a tratar:

- O que são cáries?
- Uso adequado de escova e creme dental;
- Momentos para escovar os dentes;
- Uso de fio dental e enxaguante bucal;
- Cuidados com as gengivas.

Estratégia:

Em um papel sulfite ou cartolina, colar os dentes elaborados em Etileno Acetato de Vinila (EVA). Um deve ser um dente saudável e outro um dente com cárie. Dentro de um envelope colocar imagens impressas referentes a: escova dental, pasta dental, fio dental, enxaguante bucal, chocolates/doces, cigarro, comida. O(a) educador(a) mostrará as imagens aos(as) participantes e pedirá para eles(as) dizerem a correspondência de cada imagem com cada dente e o porquê.

Depois de escutar a opinião dos(as) participantes, o(a) educador(a) realizará as seguintes perguntas:

- Quantas vezes por dia você acha que devemos escovar os dentes?
- O que usamos para escovar os dentes?
- O que são cáries?
- Como prevenir cáries?

A partir dessa chuva de perguntas e respostas, o(a) moderador(a) explicará progressivamente os temas mencionados no início.

Materiais:

- Papel sulfite;
- Imagens impressas;
- EVA branco e preto;
- Tintas guache (à base de água) branca e preta.

Tempo de execução:
15 minutos

Atividade 2: Dentes de ovos

Essa atividade pode ser realizada com grupos de 4 crianças. Cada criança receberá um líquido que é consumido habitualmente pelas pessoas, como refrigerante, café, vinagre, limão e água. Pede-se para cada criança que encha cada copo com um líquido diferente, mergulhe um ovo em cada copo e deixe por 30 minutos. Depois de percorrido o tempo, deverão ser observados os efeitos nas cascas dos ovos, fazendo a relação com o efeito dessas substâncias no esmalte dental, caso haja alto consumo desses alimentos e não seja realizada a higiene dental adequada.

Materiais:

- Ovos;
- Copos descartáveis transparentes;
- Refrigerante;
- Vinagre;
- Café;
- Água.



LAVAGEM DE MÃOS

Atividade 1: O poder do sabão

Descrição: A atividade consiste na utilização de um experimento com o intuito de demonstrar a eficácia do sabão na eliminação de vírus e bactérias. O(a) educador(a) deverá instruir as pessoas a imitarem suas ações. Todos e todas devem colocar vaselina ou óleo nas mãos. Na sequência, tocar uma superfície em que haverá glitter espalhado. Após as mãos estarem “suja” de glitter, devem lavar as mãos apenas com água, processo que não removerá o glitter. Em seguida, os(as) participantes deverão ser orientados(as) a lavar as mãos com água e sabão, realizando os 5 passos. Ao final, perguntar aos(as) participantes por que o sabão é capaz de eliminar os vírus e as bactérias e comentar as respostas.

Materiais:

- Pia portátil;
- Sabonete líquido;

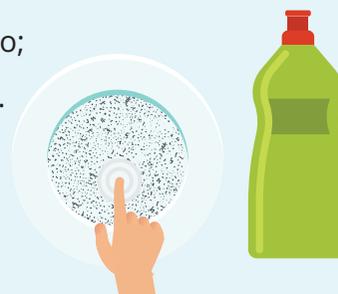
- Glitter;
- Vaselina ou óleo;
- Papel toalha;
- Água;
- Sabão.

Atividade 2: Pimenta fugitiva

Descrição: Em um prato fundo, colocar água e uma porção generosa de pimenta-do-reino, que será comparada ao “vírus” que se espalha rapidamente. Orientar os(as) participantes a mergulhar a ponta de um dos dedos no detergente e depois colocar o dedo no prato. Dessa forma, será observado que todas as partículas de pimenta se afastam rapidamente do ponto de contato: este é o poder de manter as mãos bem limpinhas!

Materiais:

- Pratos;
- Água;
- Detergente líquido;
- Pimenta do reino.



Atividade 3: Sujando, sujando

Descrição: Os(as) participantes devem lavar as mãos antes e depois da atividade. Convidar os(as) participantes a colocar luvas. O(a) educador(a) irá jogar tinta nas luvas e pedir que os(as) participantes realizem algumas manualidades individualmente. Pode ser cortar EVA para decorar uma garrafa ou algum recipiente. Após um intervalo de 5 minutos, convidar os(as) participantes a observar a presença de manchas nas superfícies tocadas. Por fim, com o grupo reunido, explicar a importância da correta lavagem das mãos para que não haja proliferação de bactérias e vírus. Perguntar 3 dos 5 momentos críticos para a lavagem das mãos e importância desse ato para toda a família estar saudável.

Materiais:

- Luvas;
- Tintas guache (à base de água);
- Banner;
- EVA;
- Garrafas plásticas, pratos ou outro recipiente;
- Tesouras;
- Cola.



HIGIENE PESSOAL E DO AMBIENTE

Atividade 4: Gincana da lavagem das mãos

Descrição: Prepara-se uma estação com 3 ou 4 mesas nas quais haverá vaselina, glitter, areia e tinta. Duas ou mais pessoas passam por cada uma das estações, sujando as mãos. Na estação final, haverá um lavatório portátil. Cada participante deverá lavar as mãos. Para isso haverá um tempo pré-determinado. No final, quem conseguir completar a gincana e lavar corretamente as mãos será a pessoa vencedora e ganhará um brinde.

Materiais:

- Vaselina;
- Glitter;
- Areia;
- Tinta guache (à base de água);
- Pia (portátil ou permanente);
- Água;
- Sabão;
- Papel toalha;
- Mesas.

Atividade 5: Água, sabão ou bactéria?

Descrição: São distribuídos às pessoas participantes pequenos cartões com imagens de água, sabão e bactérias. Cada pessoa deve guardar o seu cartão e não deixar que as demais vejam. Cantando “água, sabão ou bactéria” - como na brincadeira “pedra, papel ou tesoura” - os(as) participantes mostram as cartas ao mesmo tempo, ao final da frase.

- Água e sabão: empate
- Bactérias derrotam a água
- Sabão vence a bactéria
- Imagens iguais: empate

Quem ganhar 3 de 5 vezes é o(a) vencedor(a) e deve falar sobre a importância de lavar as mãos com água e sabão para derrotar as bactérias.

A atividade deverá ser feita em duplas.

Materiais:

- Cartões com imagens referentes a água, sabão e bactéria.

Atividade 1: Gincana ORINOCO

Descrição: Uma amarelinha deve ser desenhada no chão. Serão escolhidas duas pessoas do grupo que, uma a uma, jogam uma pedrinha e fazem a rota de ida e volta, pulando o espaço onde caiu a pedrinha. Ao terminar, passam a uma mesa onde os educadores realizam perguntas sobre o tema de Promoção de Higiene a ser trabalhado nesse dia. Sobre a mesa, haverá balões que devem ser estourados com as mãos/unhas. A primeira a estourar o balão terá a oportunidade de responder. Se errar, a outra pessoa participante terá a oportunidade. A primeira a completar 3 respostas certas será a vencedora. Ao finalizar a brincadeira, devem ser apresentadas as orientações sobre higiene e será aberto espaço para perguntas ou comentários.

Materiais:

- Mesa;
- Balões coloridos;
- Giz;
- Luvas descartáveis.



HIGIENE RESPIRATÓRIA

Atividade 2: Imaginando histórias

Descrição: As pessoas se sentam em círculo em volta de uma mala repleta de imagens relacionadas com o tema de Promoção de Higiene, por exemplo: sabão, bactérias e vaso sanitário. São distribuídos números para cada pessoa. Quando todas souberem qual é seu número, começa-se a mostrar as imagens e elas deverão construir uma história a partir delas, começando por quem pegou o número um em diante, em ordem crescente. Ao final, o(a) educador(a) faz um resumo da história que as pessoas criaram e depois utiliza as mesmas imagens como apoio na Promoção de Higiene, e finaliza parabenizando o grupo pela criatividade e participação.

Materiais:

- Imagens de Promoção de Higiene impressas em tamanho A4.

Atividade 1: Coronajogo

Descrição: A atividade consiste na realização de um jogo em que os(as) participantes receberão cartões com informações sobre a Covid-19 e terão que julgar se as informações são verdadeiras ou falsas. Na sequência, deverão fixar os cartões no quadro e o(a) educador(a) irá comentar as respostas, realizando as correções necessárias, como se apresenta nas figuras seguintes:

As respostas estarão ocultas nos cartões, como se mostra na figura, e deverão ser lidas depois de se colocarem os cartões no quadro:

A pessoa com mais acertos ganha um brinde. A seguir, algumas sugestões de perguntas:

- Tomar a vacina da gripe protege contra o coronavírus?
- Tabagismo aumenta o risco de contrair o coronavírus?
- O vírus sobrevive em altas temperaturas?
- Beber água quente ou chá mata o coronavírus?
- Crianças contraem o coronavírus?

- Máscaras protegem contra o coronavírus?
- Existe possibilidade de contágio do coronavírus pelos olhos?
- Existe vacina contra o novo coronavírus?
- Água e sabão diminuem o tempo de vida do novo coronavírus?
- Manter as unhas curtas previne a contaminação pelo novo coronavírus?
- Devo cortar o cabelo ou mantê-lo sempre preso para prevenir o coronavírus?
- Perda de olfato e paladar são alguns dos sintomas do coronavírus?
- Lavar as mãos com água e sabão é mais eficaz no combate ao coronavírus do que o uso do álcool em gel?
- O período de incubação do coronavírus é de até 14 dias?
- É possível pegar coronavírus mais de uma vez?
- O coronavírus pode permanecer no ar por até 3 horas?
- Água sanitária mata o coronavírus?
- Vinagre mata o coronavírus?

Recursos:

- Cavalete;
- Quadro (90cm x 60cm) confeccionado em papelão revestido de EVA com velcro para fixação dos cartões;
- 20 cartões (5 cm x 20 cm) confeccionadas em EVA, com velcro no verso para fixação no quadro;
- 02 letreiros com as palavras “falso” e “verdadeiro” (10 cm x 25 cm), confeccionados em EVA, com velcro no verso para fixação no quadro.

Atividade 2: Espalhando vírus

Descrição: O(a) educador(a), usando máscara, espirra nas próprias mãos (as mãos do educador devem estar previamente cobertas com glitter). Ao mesmo tempo, pressiona um borrifador de água nas pessoas, a uma distância prudente para não cair nos olhos delas, simulando os vírus, enquanto o(a) educador(a) faz a explicação sobre higiene respiratória. Em seguida, toca vários objetos, transferindo a purpura a cada um deles. Depois, deverá explicar as técnicas para suprimir os vírus que devem ser seguidas nos lugares públicos para evitar o contágio das pessoas, além

do distanciamento social. Ao final, pedir às pessoas participantes que observem os objetos e locais tocados pelo(a) educador(a) para demonstrar o alcance dos vírus transmitidos pelas nossas mãos. Finalmente, explicará sobre a importância de se cobrir a boca com a parte interna do cotovelo ou um lenço de papel ao espirrar ou tossir.

Materiais:

- Banner de higiene respiratória e 5 momentos críticos para lavagem de mãos;
- Borrifador de água;
- Glitter;
- Máscara;
- Água;
- Objetos: recipientes, cartazes etc.

Atividade 3: Pergunta ou desafio

Descrição: Os(as) participantes se apresentam e devem falar o nome da pessoa anterior. Após isso, giram a roleta e devem cumprir a tarefa ou responder à pergunta selecionada. A roleta deverá ser construída (pode ser feita em EVA) e cada espaço pode ter um número que corresponde a uma pergunta.

Roleta**Perguntas:**

Quando foi a última vez que você lavou suas mãos?
Demonstre como você geralmente espirra.
Quais são os itens que você usa para lavar as mãos?
Fale um passo para lavar as mãos.
Fale um momento no qual você tem que lavar as mãos.
Por qual razão você lava as mãos?
Demonstre como você geralmente tosse.

Desafios:

Pule como uma rã.
Pule em um pé só.
Imite o som de uma vaca.
Imite o som de um burro.
Cante como um passarinho.
Faça uma trava-língua.
Interprete um personagem famoso.
Cante uma canção atual.
Imite o som de um pintinho.

Materiais:

- Roleta (feita de EVA);
- Lista de perguntas e desafios.

DINÂMICAS PARA ENCERRAR PROMOÇÕES DE HIGIENE

1

Balão quente

Descrição: Esta atividade deve ser realizada ao finalizar a Promoção de Higiene. As pessoas são posicionadas em círculo e entrega-se para uma delas uma bola ou balão. As pessoas vão entregando a bola/balão para a pessoa ao lado, enquanto o(a) educador(a) começa a dizer: “A batata está quente, quente, a batata se queima! A batata se queimou!”. A pessoa que tem a bola responde uma pergunta feita pelo(a) educador(a). Se for respondida corretamente, a pessoa ganha um brinde.

Materiais:

- Bola ou balão

2

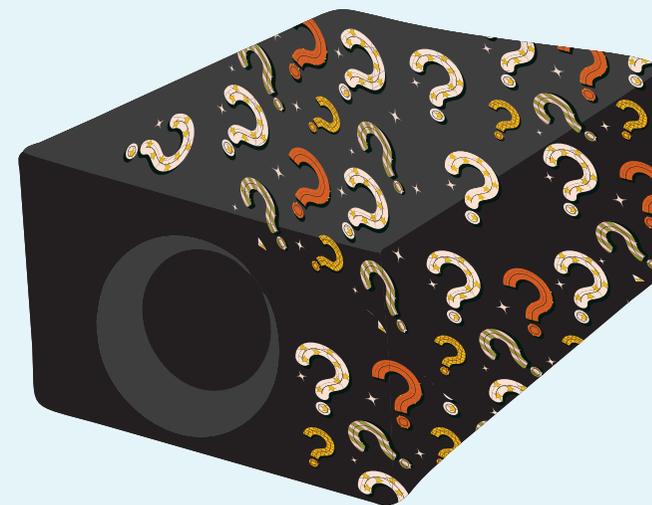
Caixa surpresa

Descrição: Esta atividade deve ser feita com uma caixa de papelão que tenha um buraco na parte superior.

A caixa de papelão deve ser decorada para chamar a atenção das pessoas. Dentro da caixa deve haver desodorantes, sabonetes, escova de dentes, dentre outros itens de higiene. A pessoa participante deverá introduzir a mão na caixa e tocar um item, tentando adivinhar o que é. Uma vez falado o que acha que é, deve retirar o item da caixa. Caso tenha acertado, ganha o objeto, caso contrário, deve devolver para a caixa. Se a pessoa ganhar o objeto, é importante que o(a) educador(a) pergunte por que é importante esse item de higiene.

Materiais:

- Luvas descartáveis;
- Pente;
- Escova de dentes;
- Barra de sabão;
- Cotonete;
- Desodorante;
- Fio dental;
- Pasta de dente;
- Esponja.



3

Roletando!

Esta atividade deverá ser realizada em instalações WASH. Perto das pias será colocada uma roleta que terá espaços com imagens de correto e imagens de tente novamente. Quem lavar as mãos corretamente sem ser instruído terá a oportunidade de girar a roleta e ganhar um brinde ou tentar novamente outro dia.

Materiais:

- Roleta em que cada espaço indica um brinde diferente;
- Água;
- Sabão;
- Brindes: itens de higiene.

4

Bingo WASH

Nesse caso, o cartão utilizado para o bingo deve ter imagens relacionadas com a higiene. Em um saco haverá vários cartões, uns em branco e outros com as imagens dos cartões do Bingo WASH. Quem conseguir completar o cartão recebe um brinde e o(a) educador(a) explicará alguma questão de higiene.

5

Dinâmica 5: Teia de aranha

Esta é uma dinâmica que requer a participação de um grupo de pessoas, que devem estar em pé formando uma roda. Pede-se para que um(a) participante segure um novelo de lã, se apresente ou responda a alguma pergunta sobre o tema específico de Promoção de Higiene.

Depois, sem soltar a ponta do novelo, a pessoa deve jogá-lo (pelo ar ou pelo chão) em direção a outra participante da roda. Quem receber o novelo deverá se apresentar ou repetir a mesma ação solicitada pelo(a) educador(a), respondendo à pergunta, segurar

uma parte da lã, sem nunca soltá-la, e lançar o novelo para outro(a) integrante. A dinâmica deve continuar até todas as pessoas responderem.

Por fim, se verá a representação de uma teia de aranha ou de uma rede, em que todas as pessoas estão conectadas. Se alguma pessoa desejar se movimentar ou ir para outro lugar, poderá fazê-lo apenas com ajuda do grupo todo.

É possível também sugerir que as pessoas desfaçam a teia formada seguindo o caminho inverso.

O objetivo desse jogo é mostrar a importância das relações que se dão de forma cooperativa. Não podemos fazer todas as coisas sozinhos(as). Dependemos de outras pessoas para que haja um equilíbrio entre as relações que se estabelecem.

Materiais:

- Barbante ou novelo de lã



CONCLUSÃO

Este Manual, além de trazer informações importantes relacionadas ao acesso a água, saneamento e higiene (WASH) e às diversas experiências no âmbito da Promoção de Higiene, também apresenta alguns produtos de comunicação e dinâmicas lúdicas, para servir como inspiração para aqueles e aquelas que queiram trabalhar e continuar trabalhando nessa temática.

Muitas vezes, nas emergências humanitárias, a Promoção de Higiene não é trabalhada de forma prioritária por falta de ferramentas. Diante disso, a Cáritas Brasileira, por meio desta publicação, espera continuar multiplicando informações que beneficiem as populações vulnerabilizadas.

REFERÊNCIAS

Brasil. 2010. Lei nº 12.305, de 2 de agosto de 2010. Institui a Política Nacional de Resíduos Sólidos; altera a Lei nº 9.605, de 12 de fevereiro de 1998; e dá outras providências.

Brasil. Ministério de Saúde. Fundação Nacional de Saúde. 2012. portaria nº 560, de 4 de julho de 2012.

Brasil. 2019. Ministério da Saúde. Fundação Nacional de Saúde. Manual de saneamento 5.ed. Brasília. 545p

Brasil. 2020. Ministério da Saúde. Meningite. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/m/meningite-1>. Acesso em: 06/10/2022.

Brasil. 2021. Ministério de Saúde. Portaria GM/MS Nº 888, de 4 de maio de 2021 (Anexo XX). Altera o Anexo XX da Portaria de Consolidação GM/MS n 5, de 28 de setembro de 2017, para dispor sobre os procedimentos de controle de vigilância de qualidade da água para consumo humano e seu padrão de potabilidade.

Brasil. 2022. Ministério da Saúde. Meningite. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/meningite/>. Acesso em: 06/10/2022.

Fiocruz- Fundação Osvaldo Cruz. 2014. Ministério de Saúde Piolho: pesquisador esclarece o que é a pediculose, doença provocada pelo inseto. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/piolho-pesquisador-esclarece-o-que-e-pediculose-doenca-provocada-pelo-inseto>. Acesso em: 14/10/2022.

Fiocruz- Fundação Osvaldo Cruz. 2022. Ministério de Saúde Poliomielite: sintomas, transmissão e prevenção. Acesso em: 22/11/2022. Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/poliomielite-sintomas-transmissao-e-prevencao>.

Ordoñez. G. 2000. Salud ambiental: conceptos y actividades. Revista Panamericana de Salud Pública. 7(3).

OPAS-Organização Pan-Americana de Saúde. 2020. Recomendações sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19. Orientações provisórias. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-n-Cov-IPC_Masks-2020.4-por.pdf?sequence=33&isAllowed=y. Acesso em: 28/09/2022.

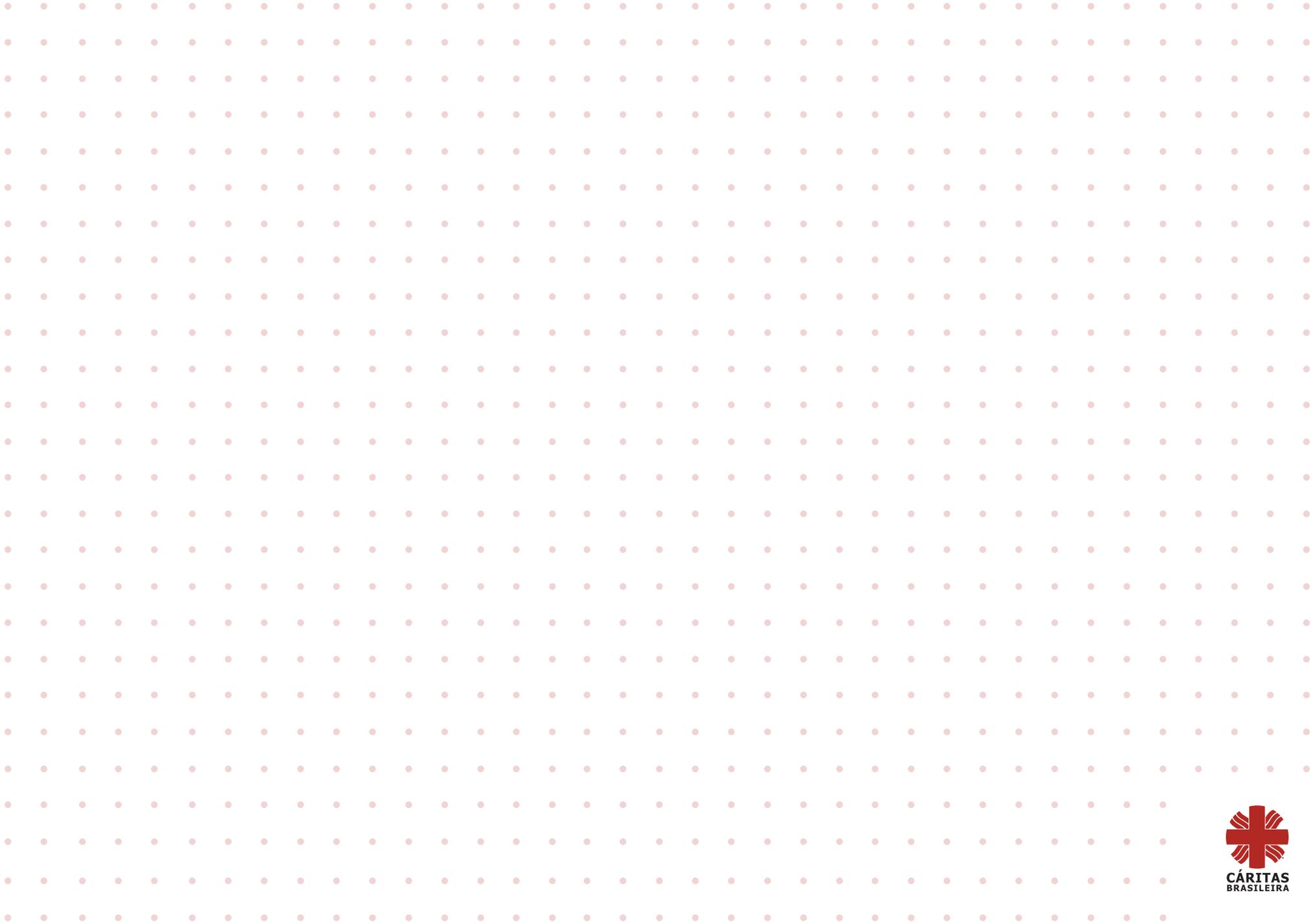
OPAS-Organização Pan-Americana de Saúde Nuestro planeta, nuestra salud. Informe de la Comisión de Salud y Medio Ambiente de la

OMS. Washington, DC: OPS/OMS; 1993. (Publicación científica 544)

Sociedade Brasileira de Dermatologia. Pediculose (piolho). Disponível em: <https://www.sbd.org.br/doencas/pediculose-piolho/>. Acesso em: 14/10/2022

UNFPA- Fundo de População das Nações Unidas e UNICEF-Fundo das Nações Unidas para a Infância. 2021. Pobreza menstrual no Brasil. Desigualdades e violações de direitos. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/14456/file/dignidade-menstrual_relatorio-unicef-unfpa_maio2021.pdf. Acesso em: 17/10/2022.

UNICEF-Fundo das Nações Unidas para a Infância. 2021. Dignidade menstrual. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/dignidade-menstrual>. Acesso em: 17/10/2022.









ORI NO CO

ÁGUAS QUE
ATRAVESSAM
FRONTEIRAS

