

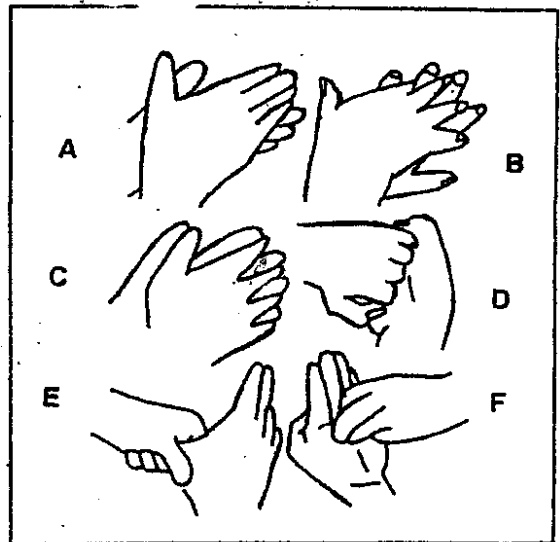
1. HIGIENE DAS MÃOS

1

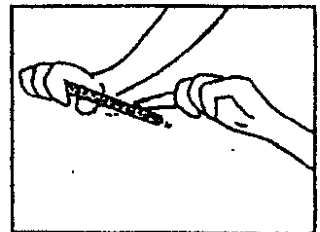
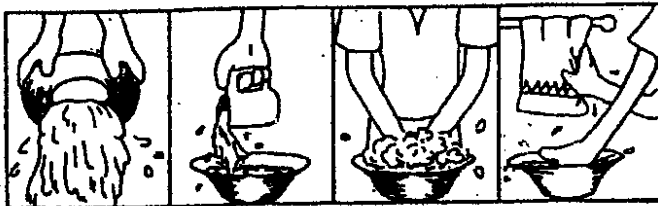
As mãos devem ser lavadas com água e sabão, empregando-se escova para escovar as unhas. A cutícula não deve ser cortada, mas afastada.

Nas pregas cutâneas e ungueal e de baixo das unhas abrigam-se germes, ovos de parasitas intestinais, fonte de contaminação, quando mal cuidadas.

As unhas devem ser cortadas e lixadas, não roídas. Este mau hábito leva contaminação à boca, causa aspecto desagradável e má aparência as unhas.



O esmalte, embora possua vantagens na estética, é perfeitamente dispensável. Seu uso implica em cuidados especiais, necessitando ser removido com acetona, quando gasto ou quebrado, sob o qual também se abrigam germes.



Cada pessoa deve ter sua toalha de mão individual, pois uma série de doenças são transmitidas pelas mãos, pelos olhos, pela boca, e podem permanecer até 24 horas nas toalhas usadas.

Ao lavarmos as mãos utilizando água da torneira, devemos tomar os seguintes cuidados:

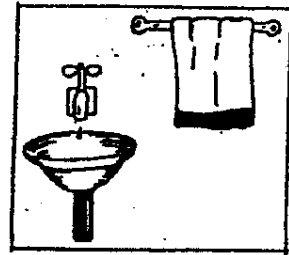
- abrir a torneira
- lavar as mãos e ensaboar a torneira
- lavar as mãos com sabonete ou sabão
- enxaguar a rosca da torneira
- fechar a torneira.

Se não usarmos essa técnica e abirmos a torneira com a mão suja, ela ficará contaminada pela sujeira das mãos.

As bacias são contra indicadas, pois a água não se renova; porém, se não houver possibilidade do uso de água corrente, devemos usar a seguinte técnica:

- colocar água na bacia limpa
- ensaboar as mãos
- trocar a água
- ensaboar mais uma vez as mãos

- trocar a água
- enxaguar as mãos.



Devemos lavar as mãos:

- antes de cada refeição
- ao sair do sanitário
- cada vez que a sujamos
- antes e após prestarmos cuidados a uma pessoa doente.
- ao chegarmos em casa
- sempre que mexermos em alimentos
- antes das refeições.

Afeções das mãos e unhas

- **Paroníquia (unheiro)** – Infecção comum, latejante e dolorosa, provocada por germes ou monília. Instala-se entre os tecidos moles e a unha, na região dorsal da ponta dos dedos.

A melhor forma de prevenção é a higiene correta das mãos e unhas. Quando ocorrer a inflamação, procede-se à drenagem do pús, aplicações quentes e úmidas.

Geralmente a cura só se dá pela administração de antibiótico específico. Se a infecção é devida à monília, o resultado é obtido com a "Anfotericina B" (antifúngico).

- **Abcessos** – Infecções das pontas dos dedos e mãos provocadas por ferimentos com agulhas e instrumentos cortantes. Podem surgir abcessos nas calosidades das mãos.

Os abcessos tornam-se perigosos nas pessoas portadoras de diabetes, dada a dificuldade no controle da infecção.

Tratamento – Drenagem, higiene correta das mãos e antibioticoterapia.

- **Panarício** – Infecção grave da ponta dos dedos com tendência a progredir, podendo comprometer até o osso.)

Agente causador: estreptococo.

Inicialmente há sensação de "picadas de agulha" durante vários dias. Surge depois dor latejante intensa, a ponto de impedir o sono. O edema pode danificar a circulação, instalando-se a necrose que evolui, não raro para a invasão óssea.

Tratamento – Drenagem, higiene das mãos e uso de antibióticos.

Profilaxia – Higiene das mãos. Evitar traumatismos com agulhas e outros materiais perfuro-cortantes.

Tinha das unhas (onicomicose) – Infecção micótica crônica das unhas das mãos ou pés. Em geral é causada por "tricrofitos", como "Candida Albicans". Em geral está associada com infecções micóticas de longa duração. As unhas tornam-se grossas e fracas, facilmente quebradiças e opacas. Com o tempo, fragmentos se acumulam sob a borda livre da unha; por fim, a placa ungueal separa-se. A unha pode ser destruída.

Tratamento – Os mesmos cuidados anteriormente citados. Antibióticos específicos, micostáticos ou fungicidas: Nistatina, Micostatin, Griseofulvin (uso tópico e por via oral).

2. HIGIENE DA PELE

O banho diário é importante porque:

- limpa a pele;
- permite que a pele respire livremente;
- remove o suor da pele;
- remove gordura, poeira e germes da pele;
- proporciona sensação de bem estar;
- confere aspecto agradável;
- ajuda a evitar doenças da pele.



Tecido de revestimento
Pele

O revestimento cutâneo é provido de glândulas sudoríparas e sebáceas que eliminam produtos de desassimilação do organismo: sais, ácidos, proteínas, gorduras, água. É o suor.

Forma-se uma camada protetora, "verniz" que favorece e aumenta a resistência da pele.

Ao suor aderem células de descamação, poeiras, germes e parasitas.

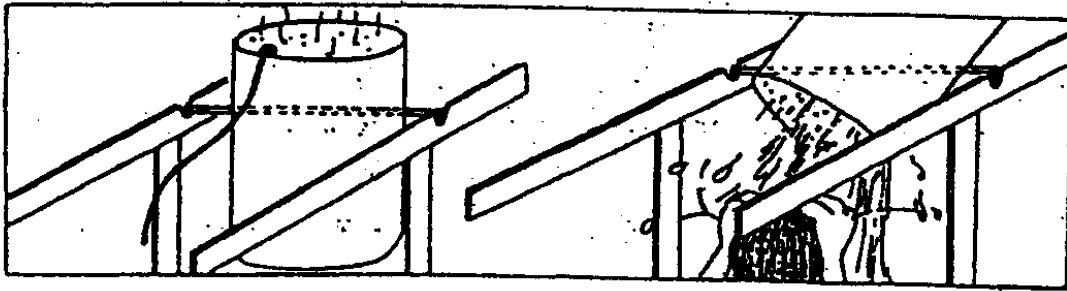
Ocorra a fermentação, originando maus odores, pruridos e sensação de desconforto.

Para que se processe adequada higiene da pele é necessário o banho diário de aspersão ou imersão. Os banhos constituem-se em excelentes processos de limpeza corporal e estímulo das funções orgânicas.

a) Banhos de chuveiro

Difundidos quase universalmente, são a melhor opção para a higiene corporal e estímulo das funções orgânicas. São mais econômicos, exigindo entre 10 a 20 litros de água, quando em banheiras, nos banhos de imersão gastam-se até 200 litros, com grande dispêndio de energia elétrica e gasto de tempo.

Devem ser tomados mornos, de preferência.



Sugestão de chuveiro para lugares onde não há canalização de água.

c) Banhos de imersão

Indicados para bebês e crianças pequenas ou doentes, bem como para abaixar a temperatura em caso de febre. Empregam-se também banhos terapêuticos no tratamento de doenças da pele; adicionam-se substâncias medicamentosas à água.

No combate ao estresse, fadiga e depressão há quem indique a "talassoterapia" – imersão do corpo em água misturada a sais marinhos, iodo e algumas algas.

A "underwassermassage" – imersão em água tépida acompanhada de jatos fortes de água que massageiam o corpo, ajuda a combater a flacidez, celulite e gorduras.

São excelentes condicionadores físicos e meios terapêuticos, em muitos casos de problemas articulares, musculares e respiratórios, a hidromassagem e natação.

"Se por longos nove meses nosso habitat foi a bolsa de água (líquido amniótico) da barriga da mamãe, nada mais natural e gostoso que a água seja, sempre e cada vez mais, uma poderosa fonte de prazer, saúde e beleza". (5)

Classificação dos banhos segundo a temperatura da água

BANHO	TEMPERATURA °C
Muito frios	abaixo de 5
Frios	5 a 12
Frescos	12 a 16
Têpidos	16 a 20
Mornos	20 a 26
Quentes	30 a 40



- **Banhos frios** – Atuam estimulando a circulação, respiração, sistema nervoso e muscular. São indicados quando há necessidade de remover calor do corpo. Úteis no verão em climas quentes. Devem ser rápidos, tomados em cerca de 5 minutos. Para algumas pessoas contraindicados à hora de dormir; por serem estimulantes, dificultam o sono.

Não são indicados para higiene, eles não favorecem a dilatação dos poros cutâneos.

- **Banhos mornos** – Ótimos para a higiene corporal diária. Possuem ação sedativa e repousante. Indicados à hora de dormir. Úteis às pessoas nervosas, doentes e após o trabalho. Os banhos mornos podem ser demorados.

Após as refeições devem ser rápidos, sem fricção.

Nos casos de febre, os banhos mornos são altamente benéficos. No início emprega-se água à temperatura da pele e depois frios, não demorados.

- **Banhos quentes** – Ressecam a pele, aceleram o pulso, aumentam a temperatura corporal, diminuem a pressão arterial; chegam a provocar sonolência, prostração, até vertigens e congestão. São contraindicados, principalmente no inverno.

- **Higiene feminina** – No período menstrual e puerpério a mulher necessita, tanto para sua higiene, como bem estar físico, mais atenção relativamente aos banhos. Não há contraindicação. Os banhos auxiliam as nutrizes na prevenção da mastite e flacidez das mamas.

O hábito da higiene adequada dos órgãos genitais desde a infância, previne doenças, como o câncer genital, infecções, vulvovaginites na menina, corrimentos e pruridos.

Evitem-se duchas vaginais. Elas têm indicação específica, devendo seguir prescrição médica.

Desodorantes e talcos são mais prejudiciais que úteis.

Em pessoas idosas com irritação da pele, insistir na higiene adequada, empregando-se sabões neutros de preferência. Fazer uso de roupas íntimas à base de algodão ou malha. Os tecidos sintéticos causam irritação e não raro, alergias. A troca diária, lavagem com água e sabão, muito bem enxaguadas e secadas ao sol ou ar é regra fundamental na higiene do vestuário que deve acompanhar a higiene da pele.

No menino, a limpeza da glândula, expondo-a pelo afastamento do prepúcio, previne infecções e, reduz a fimose quando presente. Ela regride normalmente até o terceiro ano de vida. Esse cuidado deve ser orientado por profissional competente, pois o ato de afastar o prepúcio, origina fissuras que cicatrizam, prejudicando sua elasticidade, tornando o tecido fibroso. Em certos casos, faz-se necessária a correção cirúrgica.

- **Sabão – sabonetes**

Para que a limpeza da pele se processe adequadamente, necessitam-se fazer uso de sabões ou sabonetes. Por sua natureza química alcalina, o sabão neu

10. Neutraliza os ácidos, dissolve e emulsiona as gorduras e, auxiliado pela ação mecânica do ato de lavar, elimina a sujidade.

Alguns sabões têm propriedades germicida contra afecções cutâneas: infecções, escabiose ou sarna, micose cutânea.

Medidas de higiene e prevenção

- A prevenção através da correta higiene das partes íntimas é muito importante para a mulher.
- No banho, procure usar sabonete neutro na região genital, evitando atrito excessivo, que pode provocar irritação ou lesões.
- Evite o contato direto das unhas com os tecidos vaginais.
- Evite o acúmulo de secreções entre os grandes e pequenos lábios vaginais.
- Use sempre papel higiênico macio para retirar secreções vulvares acumuladas entre os lábios.
- Faça a limpeza sempre no sentido da vulva para o ânus. Nunca no sentido contrário.
- Evite o uso de roupas justas ou de material sintético.
- O uso de chamados desodorantes íntimos é desaconselhável.
- Dê preferência a dormir sem calcinhas.
- Fique atenta a eventuais aumentos da secreção que flui através da vagina.
- Aos primeiros sinais de corrimento ou coceira, procure seu ginecologista para um



AFEÇÕES DA PELE

A pele está sujeita a doenças, dentre elas destacamos:

13 a) Dermatite de contato ou eczema

14 Reação inflamatória da pele, pelo contato com uma substância do meio externo sensibilizadores alérgicos, agentes químicos usados na vida diária, tanto no lar como no trabalho (desinfetantes, tintas, medicamentos).

b) Dermatite seborreica

15 Doença inflamatória crônica da pele. Aparecem zonas descamadas e leve eritema em determinadas regiões do corpo.

Quando a dermatite se instala no couro cabeludo, a descamação se acompanha de prurido. Ela tem predisposição genética. São também responsáveis o estado nutricional, infecções, o estresse e hábitos higiênicos incorretos.

16 c) Escabiose (sarna)

17 Doença cutânea pruriginosa, causada por um parasita animal, "Sarcoptes

"Scabiei" ou "Ácaros Scabiei".

Caracteriza-se por escoriações da pele acompanhadas de muita coceira nas regiões do corpo onde a pele fica mais fina: espaços interdigitais. É comum estender-se ao longo do corpo, axilas, cintura, nádegas, mamas, virilha, entre os dedos dos pés.

É a fêmea do parasita que perfura a pele e no fundo dos túneis deposita seus ovos. Daí o prurido que provoca ulcerações lineares nos pontos parasitados.

O contágio é direto e a propagação rápida. Atinge pessoas em todas as idades, inclusive crianças.

Tratamento e controle da escabiose

Adotam-se medidas higiênicas da pele e das roupas. A aplicação de antiparasitários à base de Enxofre e Benzoato de Benzila tem demonstrado eficácia (Acarsan, Tetmosol, Benzoato de Benzila), durante duas semanas seguidas, com aplicações diárias à noite após o banho.

O vestuário e roupas de cama devem ser trocadas diariamente, lavadas com água bem quente, fervê-las, de preferência ou colocá-las ensaboadas ao sol. Enxaguar muito bem, secá-las ao sol ou ar e passar ferro quente antes do uso.

d) Impetigo

Infecção superficial da pele causada por estreptococos, estafilococos ou ambos.

A infecção difunde-se facilmente por contágio direto. Ocorre mais frequentemente em bebês devido à fragilidade da pele.

O impetigo surge na ocorrência de traumatismo, como o simples roçar da pele, machucaduras com as próprias fraldas e outras peças mal colocadas ou apertadas no corpo, arranhões.

Causas predisponentes: anemia, diabetes, má nutrição, higiene precária.

Partes mais atingidas: face, mãos, axilas, pescoço, outras regiões do corpo.

Manifesta-se por lesões cutâneas características, acompanhadas por febre, mal estar, perda do apetite, gânglios entumescidos e doloridos, choro na criança.

Há risco de complicações, como glomerulonefrite, infecções ósseas e hepáticas.

Prevenção: observância de normas higiênicas e alimentação correta.

e) Vitiligo

Afeção da pele caracterizada por manchas claras (não pigmentadas) cercadas de zonas mais escuras que a pele normal. Essas manchas são de forma arredondada, ovalada ou de contorno irregular.

Aparecem no dorso das mãos, pescoço e órgãos genitais.

3. HIGIENE DO COURO CABELUDO E CABELOS

Cabelos saudáveis e limpos conferem boa aparência e sensação de bem estar à pessoa.

Em certas civilizações a aparência do cabelo é indicativo de nível cultural, econômico e social. Tal a importância dada aos cuidados com os cabelos.

Aos três meses de idade, na vida intrauterina do bebê manifesta-se o aparecimento dos cabelos. A quantidade varia com a raça e o diâmetro. Possuímos em média 100.000 fios de cabelo. Constituem-se de células vivas implantadas no folículo piloso. A raiz possui base dilatada, o bulbo. Já a haste e o talo são formadas por células mortas, queratinizadas. (Fig. 1,2,3).

Quimicamente o cabelo é constituído de QUERATINA (proteína) e MELANINA (pigmentos). Estes residem a nível da camada germinativa.

Propriedades físicas do cabelo

- **Solidez** – o cabelo é muito resistente, sendo necessários 50 a 100g de peso para rompê-lo, quando forte.
- **Elasticidade** – Quando seco seu comprimento se reduz em 30%. Cabelos molhados aumentam em 100%.
- **Eletricidade** – Isolante quando seco. Ele perde a eletrização com a umidade e gordura.

Biotipos capilares

- a) **Cabelos normais** – regularmente lubrificados, apresentam-se macios e brilhantes.
- b) **Cabelos secos** – apresentam-se porosos, quebradiços, frágeis. São ásperos, sem brilho, desidratados. As pontas se rompem, o cabelo parte.
- c) **Cabelos oleosos e seborréia** – aspecto untuoso, aglomerado em mechas e não se conserva penteado. Há excesso de produção sebácea.



Cuidados higiênicos

Conferem limpeza, remoção de poeira e sujeiras, boa aparência e brilho aos cabelos. Estimulam a circulação do couro cabeludo, aumentando sua vitalidade.

Para tanto observam-se os cuidados que seguem:

- Pentear os cabelos diária e vigorosamente. Preferir pentes largos e de preferência os de madeira. Pentes finos, escovas de nylon prejudicam o cabelo, arrancando-o e quebrando-o. Arrancam e quebram o cabelo.

Pentes são objetos de uso individual para evitar a transmissão de pediculose, caspa, seborréia, etc. Guardá-los sempre limpos.

- Lavar a cabeça uma vez por semana quando os cabelos são normais.

Cabelos oleosos exigem maior frequência, duas a três vezes por semana ou mesmo em dias alternados.

Secá-los ao sol ou ar, portanto, sempre que possível lavar a cabeça durante o dia. A secagem é demorada. A umidade dos cabelos propicia o desenvolvimento de fungos que dão origem à caspa. Reduzir ao mínimo a secagem do cabelo com secadores elétricos.

Água morna e fria são ideais para a higiene correta da cabeça.

Massagear o couro cabeludo com a polpa dos dedos, sem arranhar o couro cabeludo ativa a circulação e suaviza a pele.

- Alimentação correta é fator preponderante à saúde do organismo em geral e dos cabelos em particular.
- Tinturas à base de chumbo são perigosas à saúde.

Sabões e champoos

Preferir sabões neutros, nem muito fortes, nem muito alcalinos para não irritar o couro cabeludo.

A composição dos champoos inclui vitaminas, óleos e extratos vegetais, glicerina, lanolina, vaselina, daí suas vantagens:

- a) Limpam suavemente, exalam perfume agradável e suave.
 - b) Removem poeiras, caspa com um grau de espumação fácil de ser retirada.
 - c) Limitam a proliferação de germes, eliminam o prurido por sua ação descongestionante.
 - d) Oferecem suavidade, brilho e maleabilidade aos cabelos. São benéficos à pele.
- Corte dos cabelos – Aconselha-se o corte de três em três semanas. O corte repetido confere boa aparência, principalmente nas meninas e adolescentes em geral, na fase de crescimento.

A moda e os critérios pessoais, o tipo de trabalho norteiam o tipo de corte: curtos, longos...

Cabelos curtos e bem cuidados distinguem o profissional e harmoniza-se com seu uniforme.

doenças do couro cabeludo e dos cabelos

Caspa ou "tinha do couro cabeludo"

Causada por um fungo denominado "Pytiosporum Ovale". É um parasita inofensivo que vive em nossa pele. O problema manifesta-se na ocorrência da proliferação do fungo. Ocorre inflamação da raiz do cabelo com presença de pruridos ou coceira e descamação do couro cabeludo. A quantidade e tamanho das películas variam com a intensidade do processo.

A caspa é considerada pela maioria dos dermatologistas, uma forma de "dermatite seborreica" e muitas vezes exige tratamento especializado.

Há dois tipos de caspa: seca e oleosa.

• Caspa seca ou simples - pequenas escamas finas e brancas que se depositam sobre os ombros.

• Caspa oleosa - as escamas aderem ao couro cabeludo, aos cabelos e vão se soltando, acompanhadas de muito prurido.

) Queda dos cabelos

• Calvície - é comum nos homens, mesmo jovens, rara nas mulheres. Resulta da atrofia do bulbo piloso. O cabelo morre e cai.

Fatores hereditários, seborréia, esgotamento, alcoolismo, sífilis são os maiores responsáveis pela calvície. Hábitos higiênicos incorretos, a falta de asseio também facilita o processo.

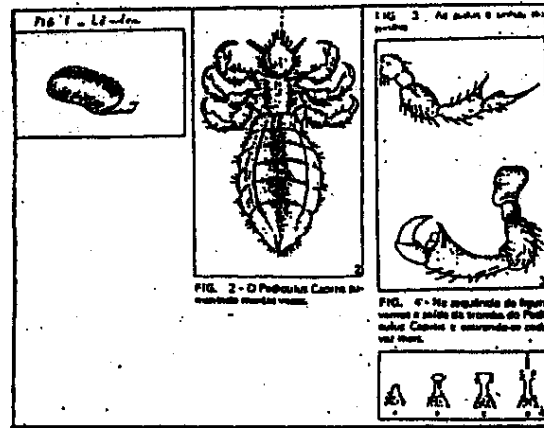
• Alopecia - é a perda total dos cabelos. Além dos cabelos caem os pelos do corpo. É comum em determinados tratamentos à base de quimioterápicos antineoplásicos, como na leucemia. Cessado o tratamento os cabelos voltam a crescer.

) Pediculose

Causada por parasitas hematófagos "pediculus capitis". Instalam-se nos cabelos, raramente na barba, pêlos e sobrancelhas.

Os piolhos são de cor acizentada. As fêmeas põe ovos (lêndeas) bem próximos ao couro cabeludo. Forma-se um casulo aderente preso aos fios de cabelo. Não confundir as lêndeas com a caspa seca.

intomas - coceira produzida pela picada do inseto. Segue-se as lesões do couro cabeludo por causa do constante coçar. O piolho propaga-se rapidamente em virtude da alta produção de lêndeas. É comum entre escolares e grupos comunitários onde as pessoas vivem próximas e com higiene deficitária, asilados, prisioneiros, deficientes



Combate à pediculose

- 1) Preparar uma solução antiparasitária: TETMOSOL ou ACARSAN.
- 2) Dividir o cabelo em partes, friccionar o couro cabeludo com algodão ou pano embebido na solução. Embeber o cabelo, amarrá-lo com lenço, ou pano ou toalha, prendendo-o bem.
- 3) Lavar a cabeça pela manhã, se a solução tiver sido aplicada à noite ou 2 a 3 horas após, se a aplicação foi feita durante o dia.
- 4) Remover as lêndeas:
 - preparar uma solução de ácido acético a 5% ou vinagre e sal e aquecer.
 - passar ao longo do cabelo algodão embebido na solução, desprendendo a cápsula gelatinosa da lêndeia.
 - completar a remoção das lêndeas com pente fino.

4. HIGIENE DO ROSTO

O rosto deve ser lavado frequentemente. À noite empregar água morna, sabão neutro ou sabonete, fazendo leves fricções; enxaguá-lo e secá-lo bem com toalha ou pano macio, delicadamente.

Pinturas e cremes usados com moderação protegem a pele. O excesso obstrói os poros cutâneos provocando o "encarquilhamento" precoce da pele.

Não é prejudicial o talco (salicilato de magnésio) usado com moderação.

A exposição excessiva ao sol, em determinadas horas do dia, tanto no trabalho como no lazer é altamente prejudicial, atingindo com maior rigor as peles jovens e claras. Sabe-se de casos de queimaduras superficiais e profundas, extensas e graves. O câncer de pele ameaça trabalhadores rurais e outros que não são orientados a tomar precauções relativas à exposição solar.

Barbeadores e aparelhos de gilette, pincéis, guardanapos ou toalhas são de preferência para uso individual. Nas barbearias e cabeleireiros é imprescindível a lavagem e desinfecção do material, prevenindo-se a transmissão de germes patogênicos.

Evite-se ferir o rosto ao barbeá-lo. Os ferimentos causam sensação desagradável, podem infectar-se e prejudicam a aparência pessoal no homem.

Depilatórios do rosto, braços e outras regiões têm efeito transitório, exigindo repetidas aplicações. Iguais desvantagens apresenta o arrancamento em massa com aparelhos elétricos.

Doenças ou problemas de saúde da pele

a) **Acne vulgar ou espinhas** – Processo inflamatório crônico das glândulas sebáceas, acompanhado de erupção superficial, formando pequenas pústulas. Aparecem na testa, bochechas, nariz e queixo, estendendo-se por vezes aos ombros e costas.

É comum na puberdade em cerca de 75% dos adolescentes.

Na mulher a acne é mais intensa no período menstrual ou com distúrbios do aparelho genital.

Certos problemas gastrintestinais (digestão difícil, erros alimentares, prisão de ventre) contribuem no aparecimento de espinhas.

Tratamento

- Higiene correta da pele. Não usar cremes e pinturas.
- Não "beliscar" as zonas afetadas e irritadas, evitando-se a formação de abscessos, infecção secundária e sequelas definitivas da pele.
- Fazer uso de medicamentos somente com a prescrição médica (estrogênios e antibióticos).
- A correção de cicatrizes ou marcas deixadas na pele é feita pela "dermoabrasão", técnica cirúrgica que consiste na remoção da epiderme danificada.
- Adotar alimentação correta – rica em fibras vegetais (farelos, centeio, cereais integrais), verduras, legumes e frutas abundantes.
- Ingerir líquidos em abundância.

b) **Hiperidrose (suor excessivo)** – decorre em presença de exercícios, exposição ao calor, a certos raios de luz. *no suor mesmo que decorre em presença de exercício físico e exposição ao calor e luz*
Fatores como o estresse e doenças circulatorias, "angina pectoris", doenças do sistema nervoso central, no hipertireoidismo ou tireotoxicose provocam a hiperidrose.

Medicamentos como "antipiréticos" ao baixar a temperatura ocorre o suor intenso.

Tratamento

- Banhos refrescantes, talco, adstringentes suaves, uso de tranquilizantes são válidos no combate à hiperidrose.
- Exame clínico para detectar a causa e o respectivo tratamento é a forma adequada ao combate do sintoma.

5. HIGIENE DOS OLHOS

13



Os olhos refletem as condições de saúde de uma pessoa.

A higiene individual interessa no que diz respeito à proteção do globo ocular e anexos, contra infecções e traumatismos.

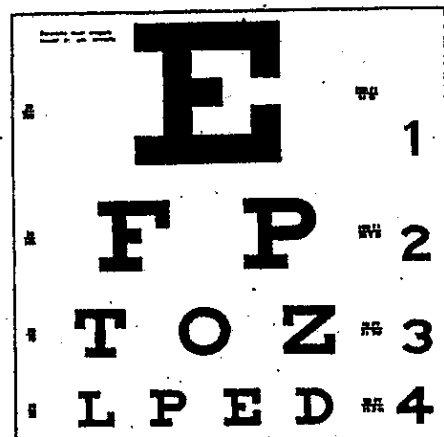
Princípios gerais de proteção visual

- Luz suficiente em todas as condições de trabalho.
- Trabalho metódico evitando-se fatigar a vista.
- Não ler em veículos que se movem com trepidação, nem em locais escuros.
- Evitar o sol sobre o papel ao ler, estudar, escrever ou fazer trabalhos de agulha, outros que exigem a fixação da vista.
- Evitar superfícies claras, preferindo mesas de madeira ou fórmica escura no exercício da leitura, escrita, etc.
- Não tocar os olhos com mãos sujas e contaminadas, lenços, toalhas.
- Usar óculos protetores nos locais onde a luz solar é muito intensa e incidência de raios, em superfícies brancas ou brilhantes.
- Evitar traumatismos por agentes mecânicos (pancadas, golpes), físicos (frio, calor, vento excessivo) químicos (substâncias corrosivas, irritantes, medicamentos sem prescrição médica).
- Submeter-se ao teste de acuidade visual e aplicá-lo aos escolares.

Exame oftalmológico sucinto – Medida da acuidade visual

É feita com escalas de optotipos colocadas a seis metros da criança, estando esta com um dos olhos tapados por um cartão oclutor.

Mede-se a visão em cada olho separadamente. Pode-se fazer em cartolina preta uma letra E do tamanho de um centímetro de lado e espetada ou um alfinete em seu centro, de tal forma que possa girar. Colocando-se esta letra em várias posições, solicita-se à criança que informe para que lado estão as pontas do E. Caso não possa enxergar, deve-se aumentar o tamanho da letra até que possa ser vista. Quanto maior o tamanho da letra que foi identificada, tanto menor a visão da pessoa.



Teste de Acuidade Visual

(Tabela de sinais de Snellen)

Normas estabelecidas no Seminário de Oftalmologia Sanitária Escolar (maio/71)

Preparo local

- 1 - Selecionar o local para colocar a tabela:
 - iluminado, sem ofuscamento (a luz deve vir de trás ou dos lados da criança que vai ser submetida ao teste);
 - local razoavelmente quieto para evitar o desvio da atenção.
- 2 - Marcar, no piso, a distância de 5 m.
- 3 - Colocar o quadro de modo que a linha correspondente à acuidade de 1 (100%) esteja ao nível dos olhos da criança.
- 4 - O ponteiro (lápis preto) deve ser colocado de modo a não obscurecer o quadro.

Preparo das crianças

- 1 - Coletivo:
 - O professor deve explicar, em classe o que vai fazer;
 - Pedir a cada aluno que indique a direção para onde está voltado um dos ganchos;
 - Os ganchos devem ser apontados com um ponteiro (lápis preto);
 - A demonstração deve ser feita de maneira incisiva e rápida.

Observação:

Grande parte do êxito final do exame de acuidade visual depende do preparo prévio dos escolares.

2 - Individual:

- Explicar à criança, junto à tabela, o que se espera que ela faça;
- Verificar se a explicação foi bem compreendida;
- Colocar a criança na distância de 5m com os calcanhares sobre a linha;
- Tornar a verificar o aprendizado;
- Ensinar a criança a cobrir o olho, sem apertar. Colocar um cartão sobre o olho, obliquamente sobre o nariz, de modo a evitar pressão no globo ocular. Os dois olhos devem ser mantidos abertos.

Aplicação do teste

- 1 - Se a criança usar óculos, testar primeiro com os óculos e depois sem eles. Isso habilita a criança a dar melhor resposta inicialmente.
- 2 - Testar sempre o olho direito primeiro e depois o esquerdo, a fim de evitar possíveis confusões na anotação e, depois, ambos os olhos.

- 3 - Usar um lápis preto (e não o dedo) para indicar o sinal a ser lido.
- 4 - Comece de cima para baixo, indicando 2 ou 3 sinais por linha, sem estabelecer rotina. Se a criança titubear alguma resposta, verificar um maior número de sinais para se certificar se, realmente, é falha de visão. Mostrar maior número de sinais das linhas 9 e 1 (10% a 100%).

Lembrar-se que a atenção das crianças é de pequena duração.

Mudar ritmicamente de um sinal para outro, evitando apressar a criança, mas sem se demorar demasiadamente, estimulando-a a responder.

- 5 - Registrar a anotação (percentual) correspondente à última linha lida sem dificuldade, como resultado de teste. Anotar separadamente o resultado da leitura de OD, OE e AD. Exemplo: OD = 100%; OE = 60%; AD = 100+. Quando a criança não enxerga os sinais maiores registrar 10% menor do que 10%).

Se o escolar estiver em tratamento oftalmológico, registrar "Em tratamento".

- 6 - Encaminhar ao oculista a criança que teve dificuldade na leitura. Verificar critério de prioridade.

Observações:

- a) Durante a aplicação do teste, observar sinais que podem indicar dificuldades para a leitura: lacrimejamento, inclinação para o lado ou para a frente, piscar contínuo, tentativa de ler fechando um ou os dois olhos, etc.
- b) Aqueles escolares que, durante o ano letivo, apresentarem sinais ou sintomas de perturbação visual às atividades de leitura, escrita ou outros trabalhos, embora tenham apresentado visão normal à testagem, devem ser encaminhados ao oculista.
- c) Explicar à criança que deve declarar francamente quando não enxerga. Por exemplo: "Não enxergo este".

Repetição do teste de acuidade visual

- 1 - Antes de encaminhar ao oculista os alunos que apresentarem acuidade visual abaixo da normal, faz-se necessário repetir o teste, para maior segurança dos resultados.
 - 2 - A reaplicação do teste deve seguir, exatamente, a mesma técnica da testagem.
- Retirado do Plano de Oftalmologia Sanitária Escolar para o Estado de São Paulo, apresentado no I Congresso Brasileiro de Prevenção da Cegueira, agosto de 1974 (30 págs. mimeografadas).

Visão de cores

São observadas com escalas apropriadas como a de Ishihara ou, grosseiramente, através do reconhecimento de pedaços de papel ou fragmentos de lã de várias tonalidades de cores verde, vermelha, amarela e azul. Procede-se da seguinte forma: após misturar todos os papéis, solicita-se que a criança junte em grupos, separando as cores. Caso haja erros grosseiros, deve-se encaminhar para um exame oftalmológico.

Corpo estranho nos olhos

- Retirar corpos estranho do olho (poeiras, cílios, inseto, cisco) Para tanto: piscar para que a lágrima conduza o corpo estranho para o canto interno do olho. Se necessário pingar ou instilar água, soro fisiológico, se possível.
- Retirar o corpo estranho com pano limpo, gaze ou algodão.
- Se houver pús, limpar com água boricada, água fervida com um pouco de sal. Procurar assistência médica para fazer o tratamento adequado.

6. HIGIENE DAS FOSSAS NASAIS

A limpeza das fossas nasais é feita pela remoção das secreções que se tornam abundantes em presença de coriza ou gripe e poeiras. Crianças e pessoas incapazes de cuidar de si próprios devem ser auxiliadas no cuidado com as fossas nasais propiciando a respiração e olfação normais.

Assear o nariz, usar cotonetes. Aspirar água morna cautelosamente, operando uma ducha nasal, em presença da inalação de poeiras ou substâncias agressivas. Não arrancar os pelos. Eles são protetores da mucosa nasal.

Afecções da mucosa nasal

- infecções (furúnculos, herpes).
- hemorragias por traumatismos, pressão arterial elevada, corpos estranhos.
- polípos, vegetações adenóides, desvio de septo.

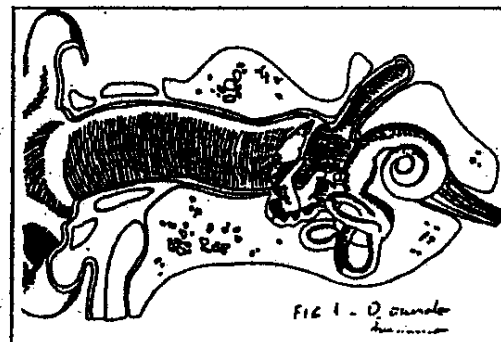
Tudo o que dificulta ou impede a passagem livre do ar pelas fossas nasais obriga a pessoa a respirar pela boca. Isso provoca sensação de desconforto e ressecamento da mucosa bucal.

7. HIGIENE DOS OUVIDOS

O órgão da audição nos permite ouvir e estabelecer o equilíbrio com o meio ambiente.

Todo processo que dificultar ou interromper a passagem do som no ouvido externo ou médio determina uma "surdez de transmissão".

O excesso de cerumem pode diminuir a audição ou provocar zumbidos e traumatismos.



Método para remover o cerumen

Empregar água morna ou alcalinizada por bicarbonato de sódio para lavagem de ouvido por profissional habilitado. Limpar com cotonete embebido em álcool, superficialmente, evitando ferir o tímpano.

Não empregar grampos ou palitos para limpar o ouvido.

Há quem empregue o cerumim em gotas duas ou três aplicações à noite, antes de se proceder à lavagem do ouvido.

Corpos estranhos

Quando houver penetração de grãos de cereais, insetos, outros, não tentar removê-los. Procurar assistência médica.

Se o corpo estranho for insetos, instilar uma gota de azeite afim de impedir cefaléia, tonturas, náuseas pelos movimentos do mesmo.

Dor de ouvido (otoaígia)

Na criança a dor de ouvido ocorre nos resfriados ou gripe forte.

Quando está com febre, chora muito, meneando a cabeça para os lados, esfrega a orelha, está com dor de ouvido. Observar se a orelha está avermelhada e se há pús no ouvido. Pode também ocorrer diarreia ao mesmo tempo.

Cuidados e tratamento

- Aplicar calor seco para aliviar a dor. O calor seco pode ser obtido com aplicação de bolsa com água morna ou panos quentes, aquecidos com ferro de passar roupa ou sobre a chapa do fogão.
- Procurar em seguida a assistência médica.
- Não colocar nada no ouvido.
- Colocar bolinha de algodão para não deixar penetrar água durante o banho.
- Limpar delicadamente o ouvido para não machucá-lo.
- Dar chás doces e suaves, que são calmantes e hidratam a criança.

No adulto também podem ocorrer dores de ouvido, surdez, traumatismos e penetração de corpos estranhos e insetos.

Adotem-se os cuidados e medidas indicadas anteriormente.

O problema na audição

A perda auditiva reduz os estímulos sonoros ao cérebro, podendo causar retardo na aprendizagem da criança se não for detectada a tempo.

Como o professor pode ajudar na identificação do problema?

18

São condutas ou reações esperadas de uma criança de audição normal:

- Entender rapidamente as instruções recebidas sem solicitar que essas sejam repetidas com muita frequência.
- Reagir prontamente ao som provocado por um objeto, conseguindo localizar com precisão a procedência deste.
- Compreender as ordens verbais sem dificuldade mesmo em ambientes ruidosos.
- Conseguir compreender que a professora está falando mesmo que de costas para ela.
- Falar com uma intensidade de voz adequada ao ambiente que a circunda, ou seja, não falar mais alto ou mais baixo que a maioria das crianças.
- Manter-se tranquila mesmo quando o ambiente é ruidoso ou quando as demais crianças falam alto, ou seja, não ter reações de tampar os ouvidos como se isso a irritasse, ou solicitar aos outros que falem mais baixo ou façam menos barulho, porque o contrário do que pode parecer o ouvido lesado pode apresentar maior sensibilidade aos sons altos do que um ouvido normal.
- Pronunciar com clareza palavras que tenham sons sibilantes, como sapato, cinco, etc.
- Não confundir palavras semelhantes que se diferenciem pelas consoantes surdas ou sonoras, como por exemplo:
Pato e Bato, tia e dia, cola e gola, faca e vaca, zelo e selo, queijo e queixo.
- Falar com uma voz clara sem nasalizações.

É evidente que uma observação criteriosa dessas reações auxilia muito na identificação de crianças que potencialmente possam apresentar perdas auditivas, porém é necessário salientar que muitas perdas não podem ser detectadas dessa forma. O correto seria que todas as crianças na fase pré-escolar tivessem a sua audição testada através de técnicas de triagem auditiva realizada por fonoaudiólogos utilizando equipamentos audiológicos apropriados.

O objetivo dessa triagem seria inicialmente o de identificar os escolares com alterações auditivas passíveis ou não de interferir no processo de aprendizagem e encaminhá-los para um diagnóstico audiológico e otológico completo.

No Brasil, infelizmente, apesar dos vários trabalhos de pesquisa na área, não existem ainda programas oficiais de avaliação auditiva que envolvam desde a prevenção, detecção até o diagnóstico e orientação de crianças portadoras de distúrbios de audição e fala.

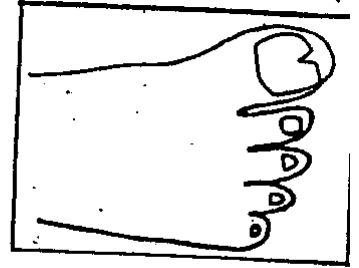
Poucas são as escolas particulares que orientam os pais de pré-escola para que submetam seus filhos a uma "audiometria", um teste simples e indolor que utiliza sons puros emitidos pelo audiômetro a intensidades e frequências variáveis e que tem por finalidade medir a capacidade ou sensibilidade auditiva.

Com certeza, medidas eficazes como essas, se adotadas, poderiam amenizar muitas das dificuldades de aprendizagem decorrentes dos distúrbios de audição.

8. HIGIENE DOS PÉS

Os pés sustentam nosso corpo durante a maior parte do dia.

A transpiração nos pés é abundante (4ª parte da transpiração do corpo). A grande quantidade de glândulas sudoríparas e da significativa atividade muscular durante a movimentação justificam a acentuada transpiração cutânea.



Medidas higiênicas

- Lavar os pés à hora do banho. Nos intervalos do trabalho, a imersão dos pés em água morna proporciona higiene e alívio do cansaço dos pés. Lavar e enxugar bem os espaços interdigitais.
- Andar a pé fortalece, pela massagem, os músculos e articulações.
- Expor os pés ao sol e proporcionar-lhes arejamento.
- Caminhar descalço sobre o piso, areia, grama, etc. Na criança esses hábitos previnem deformidades.
- Unhas – apará-las horizontalmente (retas) para que não se encravem.
- Problemas circulatórios – preveni-los com banhos quentes e mornos alternados dos pés.
- Ginástica dos dedos ativa a circulação e alivia os pés.
- Trocar com frequência o calçado. Não usar o mesmo durante o dia inteiro. Lavá-lo uma vez por semana, enxaguá-lo e enxugar. Colocá-lo ao sol ou ar para secar e ventilar.

Sapatos úmidos provocam desconforto, maus odores e propiciam o desenvolvimento de germes e fungos causadores da micose ou frieiras.

Meias – Dar preferência às de fios naturais (algodão) pois absorvem melhor a umidade. Lavá-las diariamente e calçá-las secas. Elas protegem os pés prevenindo a calosidade, bolhas e traumatismos.

Calçado

Sapato anatômico é aquele que se adapta aos pés, quanto à idade, forma e tipo de atividade que o indivíduo desempenha.

Para as crianças, protetores e macios.

Sapatos de frente muito estreita (bico fino) são perigosos. Se a direção dos arcos é modificada pelo contorno do sapato, este contribui para as deformações. O pé tende a assumir a forma triangular em que o grande artelho encavala e inclina demais os dedos.

20

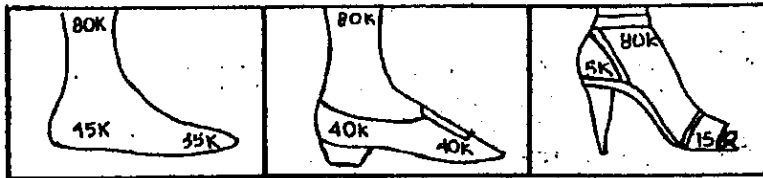


Fig.1 – Posição anatômica do pé
Tipos de calçado que favorecem e prejudicam o pé.

Posição anatômica do pé. Tipos de calçado que favorecem e prejudicam o pé.

O solado deve permitir a movimentação normal do pé. Quando ele é muito duro, o tornozelo fica sobrecarregado, imobilizado. Os joelhos e quadris passam a desempenhar o trabalho. Surgem dores musculares, articulares, cansaço dos membros inferiores e plantas dos pés.

Um salto muito alto significa o deslocamento de esforço para a parte dianteira do pé. Desta forma suporta um peso excessivamente elevado porque mal distribuído. O pé deforma-se: tende a se espalhar e perder a elasticidade. As pontas dos dedos tornam-se sensíveis, formam-se calos duros e dolorosos. Os malleolos dilatam-se, instala-se a artrose. (Fig.2)

Não raro evidenciam-se sinais de hiperlordose

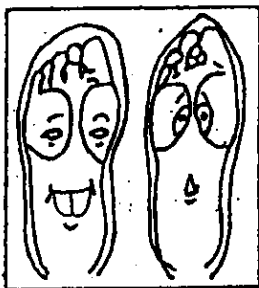


Fig.2 – Artrose de Artelhos

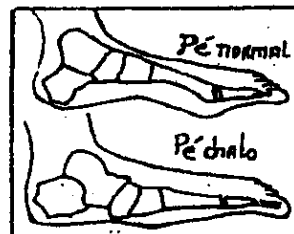


Fig.3 – Pé chato ou triangular

Micose – pé de atleta – frieiras – "Tinea pedis"

É a infecção micótica mais comum. Localiza-se entre os artelhos. O epitélio superficial macerado tende a descamar. Há prurido moderado e intenso, fissuras ou "rachaduras" cruentas, com frequência vesículas (bolhas), mau odor.

Dentre as causas da micose, a umidade dos pés e o uso prolongado de sapatos fechados são as principais. A umidade e o aquecimento propiciam o desenvolvimento do fungo.

Cuidados e tratamento

• Manter os pés e espaços interdigitais limpos, arejados e secos.

- Especialmente à noite).
- Usar calçados abertos ou porosos para arejar os pés e facilitar a evaporação da umidade.
- Usar talco 2 vezes ao dia para manter os pés secos.
- As pessoas que frequentam clubes ou piscinas usem tamancos.
- Quem tem diabetes necessita de maiores cuidados e orientação precisa para prevenir-se contra os problemas do "pé diabético".

Citaremos, a seguir, os cuidados especiais recomendados pela Enfa. Mônica Antares Gamba da Disciplina de Endocrinologia da Escola de Medicina do Hospital São Paulo.⁶

uso prolongado de sapatos

Com os pés no passo certo saúde para os pés

- Lave diariamente os pés com sabonete neutro e água morna. Sinta a temperatura da água com o cotovelo do braço, para verificar se não está quente demais, evitando queimaduras. No caso de haver dificuldade de sentir a temperatura da água, peça para alguém fazê-lo. Procure lavar os espaços entre os dedos e lembre-se de enxaguar bem, massageando-os, examinando-os e secando-os minuciosamente.
- Ao fazer o exame diário dos pés, utilize um espelho. Peça também a alguém da família ou a um amigo para auxiliar.
- Verifique a cor, temperatura e sinais de pressão nos pés.
- Passe um creme hidratante, à base de lanolina, nas pernas e nos pés após enxaguar. Nunca aplique o creme entre os dedos.
- Corte as unhas sempre em ângulo reto e não em curva, lixando-as adequadamente. Se tiver dificuldades procure um especialista.
- Nunca retire ou corte os calos nem use calicidas. Procure os serviços em diabetes da equipe de saúde para removê-los.
- Nunca utilize esparadrapos, fitas adesivas e produtos similares na pele dos pés e das pernas. Não use bolsas de água quente.
- Nunca ande descalço nem mesmo dentro de casa. Proteja sempre os pés.
- As meias devem ser folgadas, de preferência de algodão e sem costuras nas pontas.
- As meias devem ser bem lavadas, enxaguadas, enxutas e trocadas diariamente.
- Os sapatos merecem atenção especial. Use sempre calçados confortáveis. Antes de comprá-los, verifique o tamanho de seus pés. Você pode fazer a forma do pé cortando um molde em uma folha de papel. Compre-os de preferência no período da tarde, pois é quando os pés ficam mais inchados.
- Consulte um especialista caso você precise de sapatos especiais.
- Examine seus sapatos antes de calçá-los. A presença de objetos estranhos pode ferir os pés.
- Enxague todos os dedos dentro dos sapatos para verificar se estão confortáveis.
- Mulheres diabéticas não devem usar sapatos de salto alto.



22
INOCIAL

Cláudia Lima

Educação para o Autocuidado

(Higiene e Nutrição)

22

INDICE

Pessoa humana	1
Necessidades humanas básicas	1
Elementos fundamentais que influem na saúde	2
Doença.....	4
Medidas coletivas de promoção e proteção da saúde	6
Profilaxia	6
Pré-natal	9
Puericultura.....	10
Higiene da primeira infância	10
Higiene do pré-escolar	11
Higiene do escolar	12
Higiene mental	13
Higiene do trabalho	14
Higiene do sono	15
Higiene da postura e exercícios	15
Efeitos do fumo sobre o organismo	17
Efeitos do álcool sobre o organismo	18
Recreação e trabalho	19
Prevenção do câncer	21
Câncer do pulmão	22
Câncer cérvico-uterino e de mama.....	23
Doenças degenerativas.....	24
Arteriosclerose	24
Hipertensão.....	24
Câncer	25
Diabetes.....	26

HIGIENE E PROFILAXIA

PESSOA HUMANA

CONCEITO

É o indivíduo de natureza humana racional, portador de potencialidade que se desenvolvem nas diversas fases da vida, no contexto de família e da comunidade.

Características da pessoa humana:

- a) ser distinto de todas os demais da espécie humana;
- b) é uma unidade que não pode ser dividida sem parecer. Compõe-se de corpo e alma (matéria e espírito);
- c) ser original na escala de seres existentes no Universo;
- d) ser consciente, livre e social, com características que distinguem dos outros animais.

Como ser espiritual, é capaz de amar e elaborar abstratas que nenhum computador, por mais sofisticado que seja, conseguirá realizar.

Como ser racional, tem uma percepção altamente aguçada, acumulando experiências e transformando o mundo em que vive. Possui potencialidades que lhe permitem conseguir livremente as condições de sua própria realização. Possui direito e deveres morais.

O ser humano é uma dignidade absoluta, com igualdade para todos os da espécie, independente de:

- cor;
- religião;
- cultura;
- situação sócio econômica,

até mesmo quando o homem se avilta pelo vício, quando se torna corrupto ou criminoso, não perde a sua dignidade e o respeito, que é o apanágio de todas as criaturas humanas.

NECESSIDADES BÁSICAS

MASLOW baseia sua teoria sobre a motivação humana nas necessidades humanas básicas.

Necessidades básicas são os instintos inatos, ou estados de tensões, conscientes ou inconscientes, resultantes dos desequilíbrios homeodinâmicos dos fenômenos vitais. Os instintos levam o próprios indispensáveis à conservação de sua vida.

As necessidades humanas básicas foram, por MASLOW, hierarquizadas em cinco níveis:

1. necessidades fisiológicas;
2. necessidades de segurança;
3. necessidades de amor;
4. necessidades de estima;
5. necessidades de auto-realização.

O homem é um todo individual, não é soma de suas partes, portanto todas estas necessidades estão intimamente inter-relacionadas pois fazem parte de um todo do ser humano.

1. Necessidades fisiológicas:

- oxigenação;
- hidratação - água;
- nutrição - alimentos;
- repouso;
- sono;
- eliminações;
- exercícios;
- atividade sexual;
- higiene - limpeza;
- equilíbrio ecológico.

2. Necessidades de segurança:

24m

- habitação;
- liberdade;
- status;
- emprego;
- legislação;
- vestuário;
- assistência médico - social;
- religião;
- prevenção de acidentes;
- poupança.

3. Necessidades de amor:

- atenção;
- respeito;
- aceitação;
- conversação - comunicação.

4. Necessidades de estima:

- auto - estima;
- competência;
- afirmação;
- realização;
- reconhecimento;
- ajustamento.

5. Necessidades de auto - realização:

- progresso;
- afirmação;
- independência;
- poder - aquisição

As necessidades das pessoas são sentidas e expressas diferentemente, e dependem da individualidade, da cultura, da escolaridade, dos fatores sócio-econômicos e do ambiente físico.

ELEMENTOS FUNDAMENTAIS QUE INFLUEM NA SAÚDE E NA DOENÇA

- Saúde

A saúde é para cada ser humano um fim, e para a sociedade a que pertence, um meio. É um fim, um objeto permanente de preocupação individual, porque permite a cada um realizar-se.

É um meio porque constitui um componente de desenvolvimento, isto é, um conjunto de esforços que conduz ao bem-estar social.

A saúde é um direito de todos e não um privilégio de alguns.

A saúde é um direito universal que distingue uma sociedade civilizada.

Gozar saúde, no contexto geral, é um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção de raça, religião, ideologia política e condições econômica e social.

A saúde de todos os povos é a condição básica para se alcançar a paz e a segurança, e depende da cooperação das pessoas e do Estado.

A influência da higiene do meio, a importância da habitação, e a prevenção das doenças, são reconhecidas por todos os povos como o único meio que permitirá um completo bem-estar físico, mental e social.

A melhoria das condições de vida depende de:

- habitação humana;
- ar;
- alimentação;

- saneamento básico, uma das pedras fundamentais da Saúde Pública, que reúne um grupo de ações de saúde dirigidas ao meio.

Para considerar o indivíduo com saúde, é necessário que ele atinja um nível excelente de ajustamento e equilíbrio entre o homem, os agentes e o meio ambiente.

Podem ser considerados como mais importantes, os seguintes sinais:

- crença em Deus;
- alegria de viver;
- peso de acordo com a altura, a idade e o sexo;
- posição correta, sentado, de pé e andando;
- músculos rijos e fortes;
- marcha diária ao ar livre ao menos durante uma hora;
- dentes claros, íntegros, sem falhas;
- digestão fácil de alimentos variados;
- funções sexuais normais;
- sono tranquilo, contínuo durante sete a nove horas;
- audição bilateral, permitindo ouvir conversa normal a cinco metros de distância;
- emoção controlada;
- imunizações conforme os esquemas de vacinações;
- hábitos de asseio normal;
- visão bilateral, permitindo ler letras de um centímetro a cinco metros de distância e de dois milímetros, a 33cm;
- capacidade de atenção prolongada;
- apetite sem deficiência;
- capacidade de adaptar-se a novas condições do meio;
- ausência de qualquer dor ou fadiga;
- reflexos nervosos precisos;
- evacuação intestinal diária;
- passo ágio e firme;
- excreção diária de 1.200 a 1.600 de urina;
- respiração pelo nariz com 16 a 18 movimentos por minuto;
- pressão arterial: Mx, 11 a 13 a Min, 6 a 7,5; Sistólica 110 a 130, Distólica 60 a 80
- pulso batendo de 70 a 80 por minuto;
- destemor em face dos seres e das coisas.

Os problemas de saúde de cada país ligados à cultura, à história e ao desenvolvimento sócio-econômico e político.

No processo de desenvolvimento, a saúde tem merecido prioridade nos programas de administração dos governos. No entanto na maioria das regiões, a grande parte da população não consegue atendimento satisfatório nem se beneficia da tecnologia da saúde.

O atendimento insatisfatório ou a total falta de assistência obriga a população a depender de recursos locais, como a assistência prestada pelos "curiosos", pelos práticos de Farmácia, atendentes e outros.

Relevantes esforços de âmbito nacional, para promover a assistência primária a nível comunitário, são considerados como a única forma válida para o desenvolvimento rápido e eficiente do serviço de saúde.

O enfoque da assistência primária exige que se desenvolvam, novos tipos de atendimentos, a partir de estruturas periféricas modeladas, seguindo o contexto em que deverão servir. E para que estes esforços sejam bem sucedidos, é importante que a população local se engaje ativamente na formação de atividades de saúde para que a assistência possa adequar - se às necessidades e prioridades locais.

É necessário e importante:

- que a assistência primária integre serviços preventivos e curativos, tanto a nível de atendimento individual, quanto de comunidade;
- que todas as intervenções no campo de saúde se façam ao nível mais elementar possível e com pessoal treinado da forma mais simples para essa atividade;

- que sejam destacados outros escalões de assistência para servir de apoio às necessidades de nível elementar, especialmente, as de apoio técnico, como supervisão;
- que a assistência primária se integre totalmente ao serviço de outros setores que se relacionam com o desenvolvimento comunitário (agricultura, educação, obras públicas, habitação e comunicação).

O nível em que a saúde, qualquer que seja sua definição, se percebe como desejável, dependerá do lugar que ocupa na hierarquia total de valores.

Para compreender a dimensão de Saúde, no mundo atual, é importante conhecer as mudanças que estão acontecendo, em relação:

- à política habitacional;
- à desnutrição endêmica e epidêmica;
- ao combate às enfermidades infecciosas;
- à assistência materno-infantil.

O homem com saúde participa ativamente da vida. O homem doente é um espectador.

DOENÇA

O homem é uma variável, diferenciando-se um do outro, não somente pelas:

- feições;
- grupo sanguíneo;
- cor;
- estatura,

E vários outros aspectos biológicos, inclusive a resistência ao meio ambiente e aos parasitas.

Conclui-se que as doenças, no seu aspecto clínico, na menor ou maior susceptibilidade, varia de um para outro indivíduo; como também a resistência pode ser atingida por fatores:

- ambientais;
- desnutrição, etc.

A saúde não tem o rigor de um código penal, coletânea de leis que, pela menor infração, paga um preço. Não, as regras são mais ou menos globais, abrangentes, que dizem respeito à média dos homens, e casos, é inteiramente genética.

Em face dos componentes:

- o homem (hospedeiro);
- o agente (o micro e macro parasito);
- o meio (ecossistema)

e da interação dos três, compreende-se o homem como um ser psicossomático, interagindo com o seu meio bio-psicossocial.

Da inter - relação do homem com o ecossistema;

- o meio físico;
- o meio biológico;
- o meio sócio-econômico,

resulta o binômio "Saúde - Doença"

Para identificação da doença, é necessário estudá-la, quanto aos aspectos:

- a) patológicos - sinais e sintomas.
- b) Epidemiológicos - distribuição e determinantes na população.

Conforme foi descrito, os estados de saúde e de doença não acontecem apenas pela ação isolada de qualquer fator, mas sim de interação desses fatores, como:

★ **Homem** - portador de caracteres inerentes ou adquiridos. Ex. hereditários (sexo, raça, idade), nível de nutrição, de imunidade, e psicológicos.

Os determinantes genéticos têm a sua importância. Ex: a tuberculose é um caso, pois só o contato com o bacilo de Koch não basta, dependendo de susceptibilidade e fatores a estafa e a desnutrição.

- ★ **Agentes** - a) animado (ex: vírus, bactérias, fungos, etc);
b) inanimado (ex: calor, frio, tóxicos, acidentes, e etc.).

É um tanto difícil estabelecer uma linha demarcatória entre um indivíduo e os outros, entre nós e os microorganismos que habitam a pele e o interior do corpo, pois é quase como se fossem um complemento natural.

A pele é ricamente colonizada, assim como a cavidade nasal, a faringe, a boca e todo o tubo digestivo, independentemente das fezes que são constituídas de 9 a 10% de bactérias.

Para que a doença tenha início, são necessários fatores especiais, Ex.: para que o "stafilococcus Aureus" da pele seja capaz de causar abscesso, é indispensável que exista um ferimento, ou seja, uma solução de continuidade.

Fatores de Risco - é a patogenicidade dos agentes infecciosos, podendo determinar maior ou menor consequência para o hospedeiro - a doença. As infecções causadas por agentes pouco patogênicos permitem que grande número dos hospedeiros alberguem o agente sem apresentar a doença.

Meio - todas as causas que contribuem para o aparecimento de uma doença estão relacionadas com o meio, por exemplo:

1. **Meio Físico** - topografia do terreno, ventos, relevo, umidade, temperatura, etc;
2. **Meio biológico** - a) fauna - propiciando a fonte de infecção da doença. Ex: porco, morcego, mato e gato, na doença de Chagas; b) flora - quando o homem faz derrubada de árvores na mata, o mosquito permanece e pica. Ex o Aedes, transmissor da febre amarela;
3. **Meio sócio-econômico** - a concentração de população favorece o aparecimento de doenças: a) poliomielite - incide em população mais jovem na zona urbana do que na rural; b) comportamento humano.

Segundo as causas, as doenças dividem-se em:

- infecciosas;
- parasitárias;
- alérgicas;
- metabólicas;
- carenciais;
- tóxicas;
- degenerativas;
- psicogênicas;
- iatrogênicas;
- hereditárias;
- congênitas.

Somente as doenças hereditárias e congênitas não podem ser evitadas pelo próprio indivíduo.

A saúde é um imensurável tesouro que devemos, nós mesmos, preservar, recorrendo, previamente, aos meios que evitam ou ajudam a impedir as enfermidades.

As regras de Higiene, divulgadas nos programas de Educação em Saúde, são os meios para atingir o fim.

MEDIDAS COLETIVAS DE PROMOÇÃO E PROTEÇÃO DA SAÚDE

HIGIENE

O termo provém da deusa Higia que, na mitologia grega, ajudava o pai, Esculápio, a ensinar o povo os meios de manter a saúde.

Esculápio - empregava as ervas medicinais como meio de cura no exercício de sua arte.

Higia - era reverenciada em Atenas como protetora da saúde e do bem-estar orgânico.

Higiene - é o conjunto das medidas preventivas empregadas com a finalidade de:

- prevenir a doença;
- prolongar a vida;
- promover a saúde física e mental, através de cada indivíduo esclarecido, pela ação da comunidade, pelo processo educativo (Educação em Saúde), utilizando as várias ciências como:

- Medicina;
- Enfermagem;
- Odontologia;
- Arquitetura;
- Engenharia Sanitária;
- Nutrição.

A Higiene não constitui uma ciência, mas para ela convergem quase todas as ciências.

A preservação da saúde é o objeto por excelência da Higiene, cuja evolução está intimamente ligada ao progresso da Medicina.

✓ A Higiene está em todas as fases da vida humana e se estende a todos os setores do meio ambiente.

PROFILAXIA

É a aplicação de técnicas e métodos científicos a nível de grupos ou indivíduos, para promover, manter e restaurar a saúde, segundo Leavel e Clark, a profilaxia é praticada por todos os que utilizam os conhecimentos para promover a saúde, evitar a enfermidade ou incapacidade e prolongar a vida.

CICLOS DA EVOLUÇÃO HISTÓRIA DA HIGIENE

Segundo Afrânio Peixoto (1876 - 1947), em sua evolução histórica, podem ser assimilados quatro CICLOS importantes:

1º) Místico e Religioso - no qual as doenças eram consideradas como punição dos deuses, ou como efeito do poder diabólico exercido sobre os homens, o que levou os povos primitivos a pedir proteção aos sacerdotes ou feiticeiros. As providências limitavam-se em aplacar as divindades, empregando variados tratamentos como:

- massagens;
- banho de água fria ou quente;
- purgativos, com o fim de tomar o corpo humano agradável, capaz de os maus espíritos resolverem abandoná-los.

2º) Médico - durante o qual a doença era reconhecida como um mal físico, ainda sem causa determinada, mas já era combatida, passando os enfermos a receber assistência. A medicina egípcia tentava unir as práticas religiosas e conhecimentos científicos, quando já se classificava o coração como centro da circulação, embora não se soubesse como se processava. Reconheciam o ato respiratório como mais importante.

3º) Bacteriológico - Profilático - a partir do renascimento, devido à atuação marcante de Versálio, Paracelso e, principalmente, no século XIX, com o grande movimento científico gerado por Pasteur, Koch, Lister e tantos outros o conhecimento humano e a técnica se aprimoraram, modificando os

conceltos, as rotinas e revolucionando, o panorama de Saúde vigente, em que as causas das doenças começaram a ser diagnosticadas, combatendo-se os micróbios para evitar a sua propagação.

Nasce com Pasteur e com os demais cientistas da época a teoria bacteriana das doenças. Esboça-se a Medicina Preventiva, através do binômio Agente-Doença.

Os romanos distinguiram-se suas obras de saneamento, como:

- ruas limpas;
- casas bem ventiladas;
- água pura e abundante;
- rede de esgoto;
- combate à malária, pela drenagem das águas dos terrenos pantanosos.

O sistema de esgoto de Roma foi a grande realização. A cloaca máxima, construção de Tarquinio Prisco, era o grande centro desse sistema. Os mortos eram sepultados fora da cidade na VIA APPIA.

4º) Econômico - em que, graças a medidas saneadoras gerais, as doenças passam a ser erradicadas, mediante a remoção de suas causas.

A Higiene assume aspectos específicos que podem ser assim divididos:

- a) Saúde coletiva;
- b) Saúde individual

É fundamental e importante a saúde coletiva e individual, como um dos fatores de produção na medida que consideramos o fator trabalho e a influência da saúde sobre ele, como elementos básicos na criação da riqueza de uma nação.

A Saúde coletiva ocupa-se de todos os problemas que dizem respeito a agrupamentos humanos, assim como:

- endemias;
- epidemias;
- habitação;
- água;
- esgoto;
- ar;
- lixo;
- solo
- produção e distribuição de alimentos.

A Saúde individual prende-se a:

- higiene pré-nupcial;
- higiene pré-natal;
- puericultura;
- higiene de primeira infância;
- higiene do pré-escolar;
- higiene do escolar;
- higiene mental;
- higiene do trabalho;
- higiene corporal;
- higiene da habitação;
- higiene do vestuário;
- higiene do sono;
- higiene da alimentação;
- higiene - postura e exercícios;
- efeitos do fumo;
- efeitos do álcool;
- recreação e trabalho;
- prevenção do câncer.

No contexto geral, a Higiene empenha-se em:

- 1º) ensinar a executar os princípios da Eugenia e da Puericultura, isto é, da formação e criação dos filhos nas melhores condições;
- 2º) educar as crianças nos cuidados consigo mesmas;
- 3º) descobrir e corrigir, o mais cedo possível, os defeitos individuais;
- 4º) acompanhar, proteger e melhorar os seres humanos, nas diversas fases de sua vida e nas diferentes atividades e profissões;
- 5º) combater as doenças transmissíveis e os males degenerativos.

Em geral, os problemas de saúde acarretados pelo envelhecimento e tantos outros estão na dependência imediata da formação de hábitos e atitudes necessárias à manutenção e defesa da saúde, tais como:

- exercícios físicos;
- asseio corporal;
- alimentação adequada;
- vestuário apropriado;
- recreação sadia;
- repouso suficiente.

Eugenia - do prefixo grego "eu" = bom + "genos" = descendência, raça. É o estudo dos agentes que, tecnicamente controlados, podem melhorar as qualidades físicas e mentais das gerações futuras. O objetivo da Eugenia é controle dos fatores hereditários. A Eugenia age no sentido de fazer evitar uniões matrimoniais com alta probabilidade de transmissão de caracteres hereditários nocivos, tais como taras ou doenças físicas e mentais. Os interesses da comunicação não se limita a procurar garantir gerações sempre mais sadias, mas ainda gerações de teor cada vez mais elevados, intelectual e moralmente, o que não depende exclusivamente do fato eugênico, mas também da necessidade de educar, para o uso responsável da sexualidade, aqueles aos quais incube a missão de gerar o homem de amanhã.

Higiene pré-nupcial - visa à proteção e à promoção da saúde física, mental e social dos noivos, futuros cônjuges, para o bem-estar de ambos e procriação de uma prole sadia, além de assegurar um relacionamento sexual equilibrado.

O exame pré-nupcial consta de:

- a) exame físico;
- b) anamnese;
- c) raio X do tórax;
- d) exame de sangue - reação sorológica para lues-sífilis;
- e) fator Rh (caso especial de herança mórbida);
- f) determinação do grupo sanguíneo;
- g) fezes - pesquisa de parasitas;
- h) urina - exame parcial.

Independente dos exames acima, o casal será entrevistado pela psicóloga e submetido a teste de personalidade, compatibilidade matrimonial, educação sexual e aconselhamento genético.

Sem dúvida que o exame pré-nupcial tenta por todos os meios, evitar problemas futuros, orientando:

- no caso de anormalidade física que possam influir na gravidez e parto, e nas deformidades dos ossos da pelve feminina;

- nos problemas decorrentes de incompatibilidade sanguínea devido ao fator Rh;

- no caso de asma brônquica, cardiopatia, hipertensão, diabetes e outras, preparando o casal quanto aos procedimentos a serem tomados;

- no diagnóstico de doenças que devem ser tratadas imediatamente antes do casamento, como:

- tuberculose;
- sífilis
- gonorréia;
- hanseníase.

HIGIENE PRÉ-NATAL

É a higiene antes do nascimento da criança, que cuida da mãe e do produto da concepção durante os nove meses de vida intra-uterina.

As unidades higiênicas podem ser divididas em duas partes: as que devem ser tomadas desde o início da gestação e as que deverão ser tomadas antes do parto.

É importante considerar antes de mais nada a alimentação, porque deve satisfazer a mãe e ainda o feto.

A alimentação deve ser abundante, rica em vitaminas e cálcio à base de leite, legumes, frutas, carnes, etc.

O calendário de consulta pré-natal deve ser programado em função do período de gestação da primeira consulta; dos momentos mais adequados para coleta de dados clínicos; dos períodos nos quais se necessita intensificar a vigilância; e dos recursos disponíveis nos serviços de saúde.

É importante que, pelo menos 2 consultas sejam realizadas pelo médico, uma no início do pré-natal e outra entre a 29ª e 32ª semana de gestação, desde que não haja fatores de risco detectados.

A primeira consulta pré-natal (que não precisa ser necessariamente realizada por um médico) é precedida por história clínica, com atenção especial para os antecedentes obstétricos, exame físico, detalhado e solicitado de exames laboratoriais de rotina.

Em geral, são os seguintes os exames laboratoriais de rotina no pré-natal:

- Tipagem sanguínea: fator Rh, quando não realizado anteriormente
- Sorologia para sífilis (VDRL).
- Urina tipo I (Proteinúria, piúria, hematúria, cilindrúria, outros elementos).
- Hemoglobina.

Outros exames complementares podem ser solicitados em casos específicos, segundo indicação clínica:

- Colpocitologia onótica (Papanicolaou ou "preventivo")
- Hemograma
- Coombs indireto.
- Cultura de urina com antibiograma.
- Exame parasitológico de fezes.
- Exames bacteriológicos a fresco do conteúdo vaginal.
- Teste de tolerância à glicose - de preferência entre a 24ª e 28ª semanas.

Para o exame físico detalhado é importante: ausculta do BCF, determinação de P.A. exame das mamas (para identificação precoce de fatores que possam interferir ou mesmo impedir o aleitamento materno) e educação individual, respondendo às dúvidas, preconceito e inquietudes da gestante.

Ocorrem grandes transformações morfológicas sobre o organismo materno durante a gravidez, um verdadeiro estado de reajustamento ou adaptação, de acordo com suas funções fisiológicas: gradativa hipertrofia do útero e das mamas, distensão das paredes abdominais, alteração da menstruação, aumento do peso e do metabolismo construtivo e energético.

O parto não é nada patológico, é um simples fenômeno natural porém apresenta seu risco e exige, para que seja natural, que os dois organismos estejam em perfeitas condições.

Qualquer perturbação de saúde deve receber o máximo de cuidados.

PUERICULTURA

Conjunto de técnicas e medidas preventivas dedicadas à preservação e promoção da criança desde a gestação, até a puberdade, a fim de alcançar o máximo de desenvolvimento com excelente constituição física e boas condições psicológicas.

Um dos mais eficientes indicadores do estado de saúde de uma população é de mortalidade infantil que, para melhor ser analisado, divide-se em dois grupos:

- 1º) mortalidade neonatal - compreende os óbitos até 28º dia de idade;
- 2º) mortalidade infantil tardia - óbito do 28º dia de idade;

Os óbitos no período neonatal devem-se às causas chamadas pré-natais e neonatais, com infecções adquiridas durante o período de gravidez (sífilis, toxoplasmose etc.); más formações congênitas, doenças hemolíticas do recém-nascido e às lesões atribuídas a traumas de parto e asfixia. É claro que a assistência deficiente no pré-natal e no parto são os responsáveis pela mortalidade neonatal, razão pela qual os especialistas insistem na importância de um trabalho conjunto visando a uma assistência abrangente, ou seja, assistência materno-infantil, de forma racional e qualitativa.

A mortalidade infantil tardia só será reduzida mediante uma assistência médica de bom nível. As estatísticas mostram que um grande número de óbitos neste grupo etário deve-se às doenças infecciosas respiratórias as que se destacam, à falta de higiene refletindo, a falta de instrução de seu povo e seu baixo nível sócio-econômico, como também à não observância de medidas preventivas, como a vacinação nos indivíduos suscetíveis às doenças, e ainda, à ausência da prática do isolamento dos enfermos com doenças infecciosas.

Quando uma criança morre de difteria, localiza-se apenas a causa direta ou imediata da morte e negligenciam-se as causas que determinam a moléstia. Não foi o agente causador (microrganismo) que determinou o óbito da criança, ele foi apenas o elemento desencadeador que revelou como era precário o equilíbrio mantido pela saúde, em meio às condições as mais adversas.

HIGIENE DA PRIMEIRA INFÂNCIA

A puericultura é o marco referencial para o exercício da Medicina Preventiva, tendo por objetivo a saúde da criança.

A higiene da primeira infância compreende desde o final da época neonatal, ou seja, desde o primeiro mês de vida até aos dois anos de idade, sendo que toda ação é dirigida com eficiência para a esfera preventiva.

A higiene infantil engloba o conjunto de cuidados e medidas de natureza sanitária que, em consonância com outras, econômico-sociais, visam a proteger a vida e a saúde da criança nos seus dois primeiros anos de vida. Com estas e outras providências entrosadas entre si, ampara-se a criança no período mais crítico de sua existência, dão-se rigidez, vigor e resistência ao seu organismo, impulsiona-se o desenvolvimento integrado e harmônico. E também com o combate a causas nocivas que a cercam, restringem-se afinal a morbidade e a mortalidade infantil.

É importante frisar que, no Brasil, em cada 1.000 crianças nascidas vivas, 87 morrem antes de completar o 1º ano de vida.

As infecções respiratórias agudas, as doenças diarreicas, a desnutrição e as doenças imunopreveníveis são responsáveis por grande parte dos óbitos em crianças de 0 a 5 anos. Sem falar dos quadros mórbidos que acarretam seqüelas importantes e comprometedoras do pleno desenvolvimento e crescimento sadio dessas crianças (como as seqüelas da poliomielite, da desnutrição, etc).

Podemos sistematizar três grandes perigos que ameaça a vida dos infantis:

- 1) Congênito, ligados à vida intra-uterina (sífilis, rubéola, etc).
- 2) Infecções agudas ou crônicas, locais ou genitais (infecções respiratórias, diarreias de origem infecciosa, etc.);
- 3) Alimentar, ligado de perto e agindo sinergicamente com as infecções (distúrbios digestivos agudos ou crônicos, subnutrição, desnutrição, etc.).

HIGIENE DO PRÉ – ESCOLAR

Segunda infância, a clássica pré-escolar, compreende o espaço de tempo entre os dois anos, início da idade escolar, quando começa o seu verdadeiro desenvolvimento psíquico e da vida de ação.

As características mais acentuadas deste período são:

- um rápido aumento de atividades físicas;
- acentuada evolução nas funções motoras;
- crescimento progressivo;
- excelente capacidade de aprendizado.

Nestes anos ou neste período, o caráter psicológico e social, da criança vai sendo definido.

No que diz respeito à capacidade de aprendizado da criança, este aspecto está muito ligado à presença constante e aos ensinamentos da mãe. Todavia, é importante ressaltar que a protetora não beneficia a criança, contribui com hábitos viciosos que só prejudicam a criança.

Os jogos e exercícios estimulam o desenvolvimento psíquico e social da criança e contribuem para todos os aspectos educativos e formadores.

As atividades esportivas devem ser orientadas e supervisionadas, a fim de evitar excessos e prejudiquem.

Quanto a alimentação, deve ser completa, variada e equilibrada. A mastigação deve ser estimulada progressivamente.

É importante educar a criança quanto aos hábitos de higiene dos dentes a partir dos três anos de idade.

A assistência médica preventiva exige nesta fase um controle periódico de consulta de pelo menos duas vezes ao ano, a fim de acompanhar o desenvolvimento ponderal, estrutura, psiquismo e imunização, incluindo as imunizações, assistência odontológica e otorrinolaringologia.

Para o desenvolvimento psicomotor a partir dos três anos é importante o uso de triciclo ou tábua.

Aos quatro anos, a criança já desenvolve atividades compatíveis com sua idade, como:

- sabe identificar a numeração;
- distingue o sexo;
- contesta o que não lhe agrada;
- controla o esfíncter;
- sabe lavar as mãos;
- alimenta-se sem auxílio.

Aos cinco anos, distingue as cores, reconhece objetos, fixa a sua atenção sobre o nascimento de um filho.

Na fase pré-escolar a criança tolera a separação da mãe e sabe controlar os impulsos.

O jardim de infância significa um marco para as mudanças positivas no mundo infantil.

HIGIENE DO ESCOLAR

Higiene do Escolar - diz respeito às condições necessárias ao ambiente escolar e ao educando, objetivando a realização eficiente da ação educativa, e garantindo a harmonia do desenvolvimento físico e da formação psíquica.

A terceira infância ou Higiene Escolar compreende desde 6 (seis) anos de vida até a puberdade, ou seja, até os doze anos para as meninas e quatorze para os meninos.

A assistência médica e educacional durante o período escolar, é o complemento indispensável desses primeiros cuidados. Grande percentual de crianças só quando ingressam na escola e são submetidos a exames médicos, é que conseguem registrar o atraso no desenvolvimento físico, dentição, vista fraca perturbação na audição, infecção de garganta e, até mesmo, de pele.

Os exames de saúde e psicométricos visam a garantir não apenas que o indivíduo não constitua perigo para a comunidade de que vai participar, mas sobretudo, que ele disponha de condições que lhe permitam essa participação e o aproveitamento adequado das oportunidades para aprender. O escolar tem necessidade de assistência médica, dentária e sanitária constante e eficiente durante os anos de escola.

Os cuidados com a criança nesta fase prendem-se sobretudo a:

- regime alimentar;
- vida ao ar livre;
- exercícios ou ginásticas, que são práticas muito importantes pois contribuem para melhorar o apetite, a digestão, o funcionamento intestinal, estimula a musculação e desenvolve a musculatura estriada; aumenta a taxa de oxigênio no sangue, que tem a finalidade de pôr em liberdade a energia que se encontra no estrato potencial dos alimentos, e tonifica o sistema nervoso central e periférico.

As doenças peculiares a essa fase são principalmente:

- amigdalite;
- adenóides;
- perturbação de ouvido e olhos;
- cáries dentárias;
- doenças transmissíveis com:

- sarampo
- gripe, pneumonia
- difteria
- tuberculose
- coqueluche
- verminose
- rubéola
- poliomielite.

A deficiência da audição e da visão deve ser examinada por especialistas. As vegetações adenóides e as amigdalite deverão ser operadas, se houver indicação médica.

Prevenção da Cárie Dentária - os cuidados de Odontologia Preventiva não se limitam apenas à aplicação tópica do flúor, à técnica de escovação e a outros cuidados higiênicos, existem outros problemas que podem afetar toda a saúde da dentição, como a extração de dentes, irremediavelmente estragados ou a obturação de cáries. É uma questão de Saúde Pública e caem na categoria de medidas profiláticas.

Vacinação - são medidas preventivas de importância, provocando a imunidade duradoura. A escola de vacinação obedecerá a um rigor adotado pelas autoridades sanitárias. Na imunidade ativa, vários fatores podem interferir no processo, dependentes do próprio organismo, tais como:

- estado nutricional;
- doenças intercorrentes;
- tratamento com determinados medicamentos.

No tratamento, desde que não haja contra-indicação, a vacina deve ser aplicada na criança obedecendo ao calendário e às normas gerais de vacinação.

Merenda Escolar - o principal objetivo da nutrição é proporcionar saúde ao indivíduo. Só haverá desenvolvimento contínuo com povo sadio pela boa alimentação. A desnutrição é a causa da grande mortalidade infantil. A criança mal cuidada produzirá prejuízos em cadeia. Pais nenhum poderá dizer-se organizado e desenvolvido enquanto tiver crianças desnutridas e infelizes.

A capacidade intelectual é proporcional à boa nutrição. O escolar desnutrido tem muita dificuldade de aprender pela deficiência de seu cérebro, do sistema nervoso, e por falta de condições orgânicas gerais.

HIGIENE MENTAL

Através da medida preventiva procura-se evitar o aparecimento de distúrbios psicológicos e psicossomáticos no adulto, principalmente na criança, estabelecendo-se padrões de comportamento e filosofia de vida.

A formação da personalidade é o resultado de um amadurecimento global do indivíduo, que acontece em todas as fases de desenvolvimento.

A família, entre as inúmeras funções, soma mais uma de extrema responsabilidade, socializar as novas gerações. Nos primeiros anos de vida a criança tem necessidades de afeto para sentir-se protegida. É importante notar que os 6 (seis) primeiros anos de vida são decisivos na estruturação psíquica. É evidente que o comportamento do adulto tem suas raízes na vida psíquica daquele período.

É importante que o desenvolvimento da personalidade da criança não seja encarado de forma isolada, pois ocorre ao mesmo tempo, em esfera diversas e intimamente interligadas, com constantes e contínuos progressos, no decorrer da infância. Por exemplo: a criança é capaz de locomover-se pelos próprios esforços, desenvolve a linguagem falada, sabe identificar o que se passa com ela e escolhe os brinquedos de seu agrado.

É através da atuação dos adultos que se processa a educação dos jovens, cujos objetivos são o seu ajustamento e amadurecimento.

Cabe à escola e à família a responsabilidade na observação das crianças, para que sejam detectados os problemas emocionais ainda no início. É necessário que a escola e o lar tenham ambientes adequados para não permitir o aparecimento de fatores condicionadores de desequilíbrios. Como também, é importante que o professor possua conhecimento teórico e prático de Psicologia infantil, a fim de melhor desempenhar o papel, com a criança normal, com a criança com distúrbios de conduta (delinqüente infanto-juvenil), na dinâmica das relações interfamiliares, no relacionamento pais e filhos, nos problemas gerais como:

- audição, visão e fonação;
- dificuldade de aprendizagem: leitura e linguagem;
- educação sexual;
- criança excepcional;
- criança com doença psicossomática, como: alteração no sono, no apetite, na defecação, na micção;
- criança com distúrbios psicológicos, como: neurose, medo, angústia, convulsões e tiques.

Na pré-escola é preciso ter em mente que brincar é para a criança, nessa época, seu trabalho, sua educação, sua realidade. É brincando com outras crianças que seu desenvolvimento psíquico se faz regularmente.

A verdadeira socialização comunal, envolvendo tanto cooperação como competição, só se inicia na fase pré-escolar.

A fase é uma época de latência; nesta fase surgem novos desvios de comportamento, apenas confirmam-se os já existentes.

Aos sete anos a criança está apta para o aprendizado da leitura e manipulação da operação concreta.

Toda experiência escolar é bastante significativa para a formação da personalidade. E através da realização na escola que a criança passa a experimentar e a visualizar o seu mundo.

HIGIENE NO TRABALHO

Riscos de Trabalho - cabe à Higiene no Trabalho o estudo do problema, examinando as condições do meio, a natureza do trabalho e a adequação do trabalhador ao mesmo, e determinando as medidas necessárias para evitar os chamados riscos do trabalho, entre os quais podem ser destacados:

a) As deformações profissionais - que afetam especialmente o esqueleto, o sistema muscular, ocasionando calosidades dolorosas e varizes;

b) As nosoconioses - são doenças profissionais resultantes da inalação de poeira de origem animal, vegetal ou mineral, que provocam, entre outras, dermatomicoses (afecções da pele), enteroconioses (afecções de trato intestinal) e pneumoconioses (afecções pulmonares das quais as mais graves são: a silicose e a sidorese, causadas pelas partículas de sílica ou ferro, que predispõem à tuberculose). O uso de máscaras, o barrifamento do solo e das poeiras, por meio de exaustores e coletores, conseguem minimizar esses riscos;

c) As intoxicações profissionais - comuns nos que trabalham em minas de chumbo, ou no manuseio de substâncias como alvaiade ou secantes para tintas de paredes, bem como nos que manipulam compostos de arsênico, de fósforo e de outras substâncias tóxicas; anemias, desarranjo digestivo, ulcerações intestinais, paralisia, nefrites são algumas das consequências dessas intoxicações; a orientação do empregado quanto a cuidados pessoais, o uso de luvas e máscaras, o exame médico periódico são medidas capazes de reduzir os riscos de intoxicação;

d) Os acidentes de trabalho - provocados por manejo inadequado de maquinaria por falta de proteção e segurança em andaime e petrechos, pelas más condições do solo quanto ao revestimento e à limpeza, por iluminação e arejamento precários, por excesso de ruído ou de calor, por orientação insuficiente dada ao trabalhador sobre os riscos que rodeiam, sem contar os descuidos e a inobservância das ordens e prescrições existentes.

O trabalho, sob os mais variados aspectos e formas, é elemento de interesse no estudo da Higiene do meio Ambiente, por se tratar de setor dos mais importantes da vida, dadas as condições que o envolvam e o relacionamento com o homem.

A moderna Medicina tem a preocupação de promover condições para que o trabalho, qualquer que seja, possa desenvolver sem prejuízos para a saúde, individual e coletiva, proporcionando segurança e satisfação, mantendo o elemento humano saudável e seguro de suas responsabilidades, mais lúcido e produtivo.

✈ O objetivo básico da Higiene do trabalho é a prevenção em todos os níveis, protegendo o trabalhador contra os agentes externos maléficos, empregando os esforços coordenados de um grupo de especialistas.

Acidente do Trabalho: a legislação brasileira, bem avançada em relação a outros países, prevê assistência e aposentadoria para trabalhadores em caso de incapacidade total ou parcial e indenizações e pensões de trabalho. A insalubridade do trabalho garante ao trabalhador, direito e remuneração especial. Infelizmente, na prática o analfabetismo e o despreparo do trabalhador para as funções que tem de exercer, desconhecimento dos riscos que ocorrem e a necessidade de aceitar qualquer atividade para garantir sua subsistência, facilitam os abusos e aumentam os riscos. Só pela educação o trabalhador brasileiro conseguirá, realmente, a proteção e defesa de sua vida e saúde, colaborando de maneira consciente e eficaz para a observância dos preceitos ditados pela Higiene do Trabalho.

HIGIENE DO SONO

Sono - estado de repouso normal e periódico, que no homem e nos animais superiores se caracteriza especialmente pela suspensão de consciência, pelo relaxamento dos sentidos e dos músculos, pela diminuição do ritmo circulatório e respiratório, e pela atividade onírica.

O sono traduz uma diminuição de atividade do córtex cerebral; à noite a temperatura do corpo se reduz e o ritmo cardíaco é mais lento e regular.

O sono contribui consideravelmente para refazer as condições de vitalidade do organismo no final de cada jornada diária. A irritabilidade, o mal-humor e a fadiga neuromuscular são agravadas pela falta de sono.

O crescimento dos animais e vegetais torna-se mais acentuado durante o sono.

O homem adulto necessita de 8 horas de sono em 24 horas, e as crianças de 10 horas aproximadamente.

Os narcóticos e hipnóticos são nocivos à saúde; o sono natural não deve ser substituído por drogas como boa higiene do sono, é importante:

- dormir em ambiente limpo e arejado;
- proteger-se dos ruídos;
- roupa de cama e pessoal limpa, de acordo com a temperatura;
- banho de chuveiro na temperatura tépida, antes de dormir;
- cama individual, com colchão e travesseiro adequado às condições de saúde.

HIGIENE - POSTURA E EXERCÍCIOS

O homem é o primeiro mamífero de porte ereto em toda evolução biológica.

A coluna vertebral transmite todo o peso do corpo, e com isto aparecem os distúrbios de postura e de equilíbrio, as chamadas dores de coluna, presentes em boa parte dos adultos.

A postura é um fator essencial e inclui todos os movimentos do corpo, especialmente ao ficar de pé, permanecer sentado e caminhar.

É importante ter uma compreensão de estrutura do corpo humano como base para vida saudável, saber e conhecer a forma em que os diversos sistemas do corpo trabalham.

A postura infantil é significativa e relaciona-se com vários fatores como: nutrição, fadiga crônicas, enfermidade do ouvido, asma, transtornos mental e emocional.

Boa postura é a capacidade de manter uma determinada posição sem excessiva tensão muscular.

A postura e os movimentos são facilmente percebidos pelo professor ao observar diariamente a forma de os alunos sentarem, permanecerem em pé e caminharem. O professor avalia a postura considerando a posição da cabeça, ombros, coluna vertebral, quadris, pernas e pés.

HIGIENE DOS EXERCÍCIOS

O corpo humano é uma máquina, apesar de ineficiente, sendo que uma parcela muito pequena de energia gasta é dispensada em trabalho útil, o grosso ou seja, a maior parte é esbanjado em forma de calor. O combustível usado nesta máquina é o alimento ingerido, e que é queimado na presença do oxigênio.

Os músculos, que constituem a quase totalidade desta máquina desempenha o papel de motor.

Os exercícios físicos representam a coordenação e sistematização de movimentos musculares, controlados e realizados sem abusos, trazendo para a saúde sensíveis benefícios, como: reforço das estruturas óssea, das articulações e das massas musculares; fixam-se as omoplatas, evitam-se desvio da coluna vertebral, os músculos do pescoço e do abdome ficam mais rígidos, previnem a obesidade, estimula-se o crescimento.

Com os exercícios aceleram-se a absorção e utilização dos alimentos dos produtos catabólicos pelos rins, pulmões, pele e intestinos, livrando-os de um excesso de produtos residuais e permitindo melhores condições de funcionamento.

Os exercícios, pelos benefícios que trazem à circulação, facilitam as trocas metabólicas, favorecem a nutrição e aumentam a potência do coração.

Intensificam-se assim, com uma melhor circulação, o suprimento de oxigênio a todo corpo, e as trocas entre o sangue e os tecidos.

A respiração, durante a maior atividade muscular, faz-se mais profundo e mais frequente, porque do ápice dos pulmões ficam mais distendidas, aumentando a sua capacidade vital.

Com uma melhor circulação, ativam-se os mecanismos de defesa e só o funcionamento dos centros de coordenação; aprimoram-se as funções psíquicas pelo suprimento de fluxo sanguíneo bem oxigenado que o cérebro recebe.

A prática continuada e intensificada dos exercícios musculares vai promovendo uma adaptação às exigências e um aumento na resistência à fadiga.

É comum dizer que os exercícios são de desenvolvimento, distinguindo-se nesse grupo os naturais dos artificiais, ou de competição. A ginástica visa ao desenvolvimento do corpo que metodiza os movimentos, ao lado dos trabalhos manuais, e dos exercícios naturais, que o homem executa no trabalho, na vida habitual em contato com a natureza: marcha, escalada, saltô, carreira, luta, levantamento e arremesso de pesos. Estão no mesmo grupo os brinquedos e jogos infantis em que, na realidade, se conjugam vários desses exercícios naturais.

Na idade pré - escolar, em que o instinto induz a criança a uma atividade incessante, deve-se incentivar a prática dos jogos infantis ao ar livre e ao sol, defendendo apenas dos acidentes.

Ao fim do período do pré-escolar (5 a 6 anos), já são admissíveis certos exercícios esportivos, sem o caráter de competição: a natação e a patinação, num exemplo, para que a criança mostre capacidade de equilíbrio e de coordenação.

No período escolar devem ser intensificados os exercícios físicos, sempre lembrando o trabalho sedentário imposto nas classes e exigido para o preparo das lições. Seria importante para o escolar pelo menos uma e meia hora de movimentação ao ar livre, dentro do programa diário, sem considerar os períodos propriamente de repouso.

O programa de educação física não deverá ser violento antes da puberdade, época de ativo crescimento orgânico, quando atitudes viciadas, má postura ou deformidades mais pronunciadas do esqueleto, podem facilmente ser adquiridos. Depois dos 16 anos o jovem necessita de um programa mais completo e integrado.

Não há necessidade de pressa; a força muscular do homem, atinge o seu máximo em torno dos 25 anos (mas a musculatura do dorso por exemplo, somente aos 35 anos).

O programa de exercícios deverá ser: regular, agradável, vigoroso e adaptado ao indivíduo.

É importante o conhecimento das regras de higiene e de saúde como:

- influencia da fadiga a saúde (relação com o tipo de exercício, efeito do condicionamento físico);
- cuidados com os pés (seleção de sapatos, limpeza e cuidados das meias bolhas de água e "pé -de- atleta"
- o banho após os exercícios (motivos sociais e de saúde)
- restrição das atividades após doenças remediáveis ou não (cardiopatias, lesões musculares ou dos ossos, cegueira e outros defeitos visuais, excesso ou insuficiência de peso)
- como manter boas condições físicas
- importância do tratamento precoce de defeitos físicos remediáveis
- seleção de roupas adequadas
- importância de repouso e do sono, da dieta e da higiene pessoal.

A liberdade de movimentação, assegurada fora da sala de aula, vale muito mais que qualquer sistema de ginástica artificial, feita em local fechado; só sendo permitido quando as condições do tempo, ou outras, impedirem a organização dos exercícios naturais.

Torna-se indispensável manter, com os exercícios, em qualquer idade, a boa atividade funcional do organismo, da qual decorre o estado de saúde.

A natação é um exercício salutar no tempo de verão, e em clima tropicais, uma vez em meio condutibilidade térmica, que o ar, sem o perigo de superaquecimento do corpo. Beneficia-se, assim o organismo com o exercício, com as vantagens do contato da água, do ar livre e dos raios solares, nas praias e piscina abertas. No entanto, não se pode esquecer o risco de doenças, quando a natação é feita em comum, em espaço relativamente restrito.

- nível cultural;
- situação sócio-econômica;
- preferências.

Muitas comunidades e grupos privados empenham-se em promover atividades, provendo os recursos necessários de acordo com as faixas etárias, tornando-se agradáveis e dinâmicas.

É importante distinguir a atividade como recreação da atividade como ocupação (trabalho), pois são bem distintas.

Atividade como recreação - a sua escola é voluntária, sem fins competitivos, e nas mais variadas modalidades, como:

- adquirir hábitos de boas leituras e fazer leituras recreativas
- Televisão (programa alegre e que ofereça satisfação)
- música, dança;
- cinema, teatro;
- jogos;
- passeios ao ar livre (acampar);
- praia, natação;
- pintura;
- cultos religiosos;
- reunião social;
- viajar nas férias, etc.

O homem, de acordo com sua faixa etária e compleição, pode dedicar-se ao espaço, que é bem variado e, quando empregado de forma correta, contribui bastante para a saúde física e mental, proporcionando satisfação.

Atividade como ocupação - (trabalho) - não tem opção, a sua escolha é obrigatória, rotineira e competitiva, pode gerar frustrações e fadiga.

TRABALHO

É toda atividade pela qual o homem, no exercício de suas forças físicas e mentais, direta e indiretamente, transfigura a natureza para colocá-la a seu serviço.

É necessário que cada indivíduo saiba transformar o trabalho numa atividade gratificante, sob todos os aspectos e de forma abrangente.

A legislação trabalhista, com a regulamentação do horário de trabalho, contribui com o trabalhador brasileiro, de forma marcante para melhoria do nível de vida, permitindo condições para desenvolver atividades de lazer.

O trabalho pode ser remunerado ou não, conforme é realizado com fins altruísticos, para o desenvolvimento dos talentos e das forças pessoais, ou também para conseguir, por ele, os meios de subsistência. Pode ser qualificado, semiquualificado ou não qualificado, conforme exige para seu exercício uma preparação de nível universitário uma aprendizagem sistemática ou uma simples iniciação da pela experiência imediata.

Seja qual for o nível de atividade do homem, é necessário que o programa de recreação não seja relegado a plano secundário; pelo contrário, que seja desenvolvido, de forma sistêmica, como profilaxia, de acordo com o programa de Educação para a Saúde, a fim de evitar a fadiga.

A fadiga, do ponto de vista objetivo, manifesta-se pela diminuição quantitativa e qualitativa do rendimento e da atividade do organismo, como consequência de um trabalho prolongado. A fadiga pode ser causada por trabalho físico e mental. Em ambos os casos, os sintomas orgânicos e psíquicos apresentam concordância, como:

- mudança no consumo de oxigênio;
- mudança no ritmo cardíaco - pressão arterial;
- na acumulação de toxinas nos músculos, ao mesmo tempo que os processos mentais tornam-se lentos e imperfeitos, o campo da consciência estreita-se perde-se a sensibilidade aos estímulos do mundo exterior, causando:

- desinteresse pelo trabalho;

42

- insegurança.

Todos os aspectos da recreação, nos programas de Educação para Saúde, tem fins preventivos, tanto para a comunidade como para o indivíduo, num programa contínuo e integrado, em que a própria comunidade deve desempenhar um papel importante e cada vez maior.

PREVENÇÃO DO CANCER

ASPECTOS GERAIS

Câncer é o nome dado a um grupo de doenças que tem como característica comum o crescimento anormal das células.

A palavra "câncer" é derivado de uma palavra grega e significa "caranguejo" (as células cancerosas, penetram nos tecidos vizinhos, parecendo-se com as patas de um caranguejo penetrando na areia).

Tumor maligno e neoplasma maligno são outros nomes dados ao câncer.

As células cancerosas têm a característica de invadir outros tecidos, saindo do lugar onde estão e dirigindo-se para outras partes do corpo. Essa capacidade de estender-se para outros tecidos e criar outros tumores, ou outras colônias de células doentes, chama-se metástase.

Invadindo outros órgãos e tecidos, as colônias cancerosas atrapalham o bom funcionamento do organismo e podem conduzi-lo à morte.

Embora muitos tipos de câncer não possam ser prevenidos, há maiores probabilidades de cura se o câncer for descoberto no início. Um em cada dois pacientes cancerosos poderia ser salvo, com os métodos de tratamento atuais, se a doença fosse detectada a tempo. O controle do câncer está baseado na descoberta precoce do tumor maligno, antes que as células com crescimento anormal saiam de seu lugar de origem e estabeleçam colônias em outras partes do corpo (metástase).

A possibilidade de prevenir alguns tipos de câncer existe considerando que a transformação da célula normal em cancerosa é lenta, dando oportunidade que se descubram em tempo hábil as células que estão sofrendo transformações, principalmente se essas transformações ocorrerem em órgãos, como a pele, ou de fácil acesso como o colo do útero.

1 - Sinais que indicam Alterações nas Células - Uma contribuição efetiva no controle do câncer é conhecer os principais sinais que podem indicar a existência da doença, ainda no início, e procurar imediatamente o médico ao detectar qualquer um desses sinais.

Preste atenção nestes sinais que podem indicar alterações nas células:

1. feridas que não se cicatrizam no prazo de 1 mês;
2. rouquidão permanente;
3. caroços ou endurecimento em qualquer parte do corpo;
4. perdas anormais de sangue;
5. anemias ou emagrecimento;
6. dificuldade em engolir ou digestão difícil;
7. modificações em verrugas, sinais ou pintas (mudança de cor, sangramento, aumento de tamanho).

2 - Medidas Gerais para Evitar o Câncer - 1. Evitar cigarros. Cerca de 75% dos casos de câncer pulmonar são causados pelo vício do fumo. 2. Não se expor, em excesso, ao sol. A radiação solar é a principal causa do câncer de pele. 3. Manter os dentes bem tratados. A consulta periódica ao dentista permite verificar e corrigir próteses dentárias mal adaptadas ou dentes defeituosos, que possam estar causando irritações constantes na língua, lábios ou bochechas, evitando que se produza câncer por irritação mecânica ou descobrindo um câncer em estágio inicial, com possibilidade de ser curado. 4. Usar, de preferência, alimentos frescos e naturais. A relação entre câncer e dieta alimentar está sendo atualmente muito estudada. Alguns cancerologistas, tem se preocupado com substâncias causadoras de câncer existentes em alguns produtos alimentares.

Geralmente são conservas, defumados ou produtos industrializados onde são acrescentados aditivos com a finalidade de proteger os alimentos ao manipular produtos tóxicos. Há certas ocupações nas quais as pessoas ficam mais expostas aos riscos de contrair câncer. Os inseticidas, pesticidas e corantes contêm, em geral substâncias que podem ser causadoras de câncer.

CÂNCER DO PULMÃO

O fumo contém mais de 60 substâncias carcinogênicas, além de alguns elementos radioativos como o carbono 14 e o polônio 210.

O número de casos de câncer de pulmão vem, no decorrer dos anos, aumentando drasticamente nos países subdesenvolvidos.

A verdade é que os fumantes inveterados têm até 23 vezes, maiores probabilidades de contrair câncer pulmonar do que as pessoas que não fumam e é importante lembrar que quanto maior o número de anos de tabagismo, mais elevada é a mortalidade pelo câncer de pulmão quanto mais cedo se começa a fumar, maior esse risco.

Infelizmente, além do câncer de pulmão, alguns estudos vêm demonstrando estreita relação entre o fumo e os tumores malignos de laringe, boca, esôfago, pâncreas, bexiga, rim e colo de útero.

A prevenção do câncer causado pelo fumo deve ser realizada através de uma campanha antitabagismo, onde a população de fumantes e não fumantes (principalmente jovens e adolescentes) devam ser esclarecidas e informadas sobre os malefícios e riscos deste hábito.

CÂNCER CÉRVICO-UTERINO E CÂNCER DE MAMA

O segundo câncer em frequência na população brasileira é o câncer de colo de útero (ou câncer cérvico-uterino), além disso é uma das causas de morte mais frequentes na população feminina da América Latina.

A faixa etária mais comprometida é de 30 a 54 anos. Tem-se comprovado a estreita relação entre baixos níveis sócio-econômicos e a doença. Além disso, outros fatores de risco do câncer cérvico-uterino referem-se à conduta sexual, à promiscuidade sexual (tanto masculina como feminina), ao hábito do tabagismo e a fatores nutricionais (como a vitamina A).

O câncer de mama, juntamente com o câncer de colo de útero, tem contribuído enormemente para as altas taxas de mortalidade nas mulheres por neoplasias malignas.

Para prevenção do câncer cérvico-uterino e de mama, o Ministério da Saúde preconiza, através das ações Básicas de Saúde, o diagnóstico precoce de estágios pré-cancerosos através de exame ginecológico e simplificado com coleta de material para exame colcopitológico, (Papanicolaou ou "preventivo") a palpação das mamas e ensino de técnicas de auto-exame (ver técnica de auto exame de mama).

Deve-se observar que o exame "preventivo" não deve ultrapassar o período de dois anos antes do qual a mulher deve dirigir-se a Unidade de Saúde para nova coleta de material para exame em consulta clínico-ginecológica.

TÉCNICA DO AUTO-EXAME DE MAMA

1. - No chuveiro - Examine suas mamas durante o banho: as mãos deslizam fácil sobre a pele molhada. Com os dedos unidos, mova-se sobre cada parte dos seios. Use a mão direita para palpar o seio esquerdo e a mão esquerda para o direito, procure por saliências, caroços ou endurecimentos;

2. - Em frente a um Espelho observe seus seios com os braços caídos.

A seguir, levante os braços acima da cabeça.

4

Procure alterações no contorno de cada seio, abaulamento, retrações na pele ou alterações no mamilo.

Então coloque a palma das mãos na cintura e pressione firmemente para baixo, a fim de flexionar os músculos do tórax os seios esquerdo e direito não são exatamente iguais, sendo que apenas algumas mulheres os tem iguais.

3. - Deitada - para examinar o seu seio direito, coloque uma almofada ou toalha dobrada sob o ombro direito. Ponha a mão direita sob a cabeça para melhor distribuir o seio sobre o tórax.

Com a mão esquerda, dedos unidos pressione o seio suavemente e faça movimentos circulares, acompanhando o mostrador de um relógio, detendo-se em cada hora. Faça este procedimento em três círculos concêntricos. Repita o processo no outro seio, invertendo as posições das mãos. Observe como a estrutura do seio se apresenta. Procure por endurecimento em nódulos.

Finalmente, aperte o mamilo de cada seio suavemente entre o polegar e o dedo indicador. Observe a saída de pus, sangue ou leite. Observando qualquer anormalidade, procure um Serviço de Saúde imediatamente.

Os esforços para detectar e prevenir o câncer constituem responsabilidade pessoal de cada indivíduo.

O principal passo na prevenção do câncer é remover o bloqueio psicológico que impede as pessoas de consultarem um médico. Esse bloqueio é causado pelo medo irracional de que o câncer seja uma doença irremediavelmente fatal. Esse medo só poderá ser superado pela aquisição de conhecimentos básicos sobre o câncer, através da Educação em Saúde.

AS DOENÇAS DEGENERATIVAS

As doenças degenerativas são também conhecidas com "doenças de riscos", pois são mais comuns nos países desenvolvidos e na faixa da população de maior poder aquisitivo. Esse fato é explicado pela maior longevidade nesses grupos, pelo aumento de poluição e de stress que acompanham o progresso e a industrialização, bem como pela vida sedentária e pelos hábitos alimentares pouco naturais, comuns nas grandes cidades.

1. - AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Entre as principais causas de morte no mundo inteiro estão as doenças que atacam o aparelho circulatório. No Brasil as doenças cardiovasculares já são a primeira causa de óbitos.

A ARTERIOSCLEROSE

Uma das enfermidades cardíacas que tem despertado maior interesse atualmente é a arteriosclerose. Nessa doença o diâmetro das artérias se estreita e suas paredes perdem a elasticidade; ficando endurecidas (skleros = duro). Esse fenômeno é geralmente causado por depósitos de placas gordurosas que se classificam com o tempo na parte interna da parede arterial; neste caso, a doença se chama aterosclerose. O estreitamento dos vasos diminui o fluxo sanguíneo e os órgãos irrigados passam menos oxigênio e alimento. Esta situação, chamada isquemia, afeta o funcionamento normal do órgão, trazendo problemas ao organismo.

O coração, por exemplo pode ser seriamente afetado pela arteriosclerose das coronárias, levando a uma insuficiência cardíaca (insuficiência do coração para bombear quantidades adequadas de sangue). O indivíduo afetado pode então sentir dor ou aperto no peito, irradiados para o ombro, pescoço ou braços (angina pectoris ou angina do peito). A dor se atenua com descanso ou com remédio que dilatam os vasos.

O estreitamento pode levar a tal diminuição do fluxo sanguíneo que uma parte do músculo cardíaco morre (enfarte do miocárdio). No entanto, a maioria dos enfartes ocorre porque, nos vasos com arteriosclerose, há uma tendência para a formação de coágulos, que entopem esses vasos, e interrompem o fluxo do sangue (trombose). Tais coágulos podem ser carregados para longe pela circulação, entupindo artérias menores e causando a morte de alguns tecidos.

A HIPERTENSÃO ("pressão alta")

Outra doença importante é a subida anormal e constante da pressão arterial, conhecida como hipertensão arterial ou vulgarmente "pressão alta". Esta doença pode Ter várias causas, nem sempre bem conhecidas. Sabemos hoje que, na maioria dos casos, ela aparece quando a capacidade de trabalho dos rins é afetada. Isso acontece por doenças nos próprios rins ou, então, por problemas em outras partes do organismo, mas que afetam esses órgãos.

Na hipertensão o coração fica sobrecarregado e aumenta de tamanho, podendo mesmo dobrar de peso. Como esse "crescimento" não é compensado por aumento no suprimento de sangue pelas coronárias, há diminuição de irrigação sangüínea (isquemia) em certas áreas. A hipertensão favorece ainda a instalação de arteriosclerose, o aparecimento de trombozes, rupturas de artérias, enfartes, derrame cerebral, ou insuficiência renal.

OS FATORES DE RISCOS

A maioria dos médicos acha que os seguintes fatores aumentam o risco de aparecimento dos problemas cardiovasculares:

- pressão alta;
- tensão nervosa (stress);
- alimentação rica em gorduras animais, açúcar e sal;
- fumo;
- vida sedentária;
- diabete;
- obesidade;
- história familiar de doenças cardíaca;
- uso de pílula anticoncepcional.

Quanto maior o número de fatores apresentados por um indivíduo, torna-se mais provável que ele venha a apresentar um problema cardiovascular.

Infelizmente, quase sempre a pressão alta não provoca sintomas, daí a importância de se medir anualmente a pressão após os 20 anos de idade. A pressão varia de indivíduo para indivíduo. É considerado hipertensão o indivíduo maior de 18 anos que tem pressão arterial sistólica (pressão medida durante a sístole ou contração do coração) maior ou igual a 16 mm Hg, ou pressão diastólica (medida durante a diástole ou relaxamento do músculo cardíaco) igual ou superior a 9,5 mm Hg.

Cerca de 80% dos hipertensos normalizam a pressão apenas com a adoção de medidas higiênicas e dietéticas, como eliminação do fumo redução da ingestão de sal a cerca de 5 g diárias, dieta prática de exercícios físicos e eliminação de contraceptivos orais (no caso das mulheres). Só os restantes 20% necessitam de medicação.

2. - O CÂNCER UM CRESCIMENTO DESCONTROLADO DE CÉLULAS

Todos nós já fomos uma única célula, a célula-ovo. Por meio de incontáveis divisões celulares, esta célula originou todos os 10 trilhões de células de nosso corpo.

Inicialmente, as células surgidas da célula-ovo são bem semelhantes umas às outras, aos poucos, porém, ocorre um processo de especialização ou diferenciação celular: surgem então grupos diferentes de células, cada adaptado a uma função específica. Formam-se assim os tecidos, os órgãos, os aparelhos e os sistemas do corpo.

Todo o processo de multiplicação e de diferenciação celular, é controlado por genes, enzimas, hormônios e outras substâncias químicas não de todo conhecimento. Após o crescimento do corpo, a multiplicação das células ocorre apenas para repor as que morrem naturalmente, com acontece, por exemplo, na parte superficial da pele. Algumas células como as do tecido nervoso, por exemplo, até mesmo perdem a capacidade de se dividir.

Às vezes, contudo, podem ocorrer falhas nesses controles. Uma célula que normalmente não deveria se dividir em divisão, produzindo uma massa anormal de células que "desrespeita" as regras do crescimento do organismo, crescendo onde e quando não deve.

A falha nem sempre se limita ao crescimento. Nos tumores malignos (câncer), a maioria das células deixa de executar suas funções normais. Já nos tumores benignos elas podem estar desempenhando suas funções, embora o crescimento exagerado às vezes comprima órgãos, prejudicando seu funcionamento e até mesmo causando a morte do organismo se o tumor não for extirpado.

21

Outra doença importante é a subida anormal e constante da pressão arterial, conhecida como hipertensão arterial ou vulgarmente "pressão alta". Esta doença pode Ter várias causas, nem sempre bem conhecidas. Sabemos hoje que, na maioria dos casos, ela aparece quando a capacidade de trabalho dos rins é afetada. Isso acontece por doenças nos próprios rins ou, então, por problemas em outras partes do organismo, mas que afetam esses órgãos.

Na hipertensão o coração fica sobrecarregado e aumenta de tamanho, podendo mesmo dobrar de peso. Como esse "crescimento" não é compensado por aumento no suprimento de sangue pelas coronárias, há diminuição de irrigação sangüínea (isquemia) em certas áreas. A hipertensão favorece ainda a instalação de arteriosclerose, o aparecimento de trombozes, rupturas de artérias, enfartes, derrame cerebral, ou insuficiência renal.

OS FATORES DE RISCOS

A maioria dos médicos acha que os seguintes fatores aumentam o risco de aparecimento dos problemas cardiovasculares:

- pressão alta;
- tensão nervosa (stress);
- alimentação rica em gorduras animais, açúcar e sal;
- fumo;
- vida sedentária;
- diabetê;
- obesidade;
- história familiar de doenças cardíaca;
- uso de pílula anticoncepcional.

Quanto maior o número de fatores apresentados por um indivíduo, torna-se mais provável que ele venha a apresentar um problema cardiovascular.

Infelizmente, quase sempre a pressão alta não provoca sintomas, daí a importância de se medir anualmente a pressão após os 20 anos de idade. A pressão varia de indivíduo para indivíduo. É considerado hipertensão o indivíduo maior de 18 anos que tem pressão arterial sistólica (pressão medida durante a sístole ou contração do coração) maior ou igual a 16 mm Hg, ou pressão diastólica (medida durante a diástole ou relaxamento do músculo cardíaco) igual ou superior a 9,5 mm Hg.

Cerca de 80% dos hipertensos normalizam a pressão apenas com a adoção de medidas higiênicas e dietéticas, como eliminação do fumo redução da ingestão de sal a cerca de 5 g diárias, dieta prática de exercícios físicos e eliminação de contraceptivos orais (no caso das mulheres). Só os restantes 20% necessitam de medicação.

2. - O CÂNCER UM CRESCIMENTO DESCONTROLADO DE CÉLULAS

Todos nós já fomos uma única célula, a célula-ovo. Por meio de incontáveis divisões celulares, esta célula originou todos os 10 trilhões de células de nosso corpo.

Inicialmente, as células surgidas da célula-ovo são bem semelhantes umas às outras, aos poucos, porém, ocorre um processo de especialização ou diferenciação celular: surgem então grupos diferentes de células, cada adaptado a uma função específica. Formam-se assim os tecidos, os órgãos, os aparelhos e os sistemas do corpo.

Todo o processo de multiplicação e de diferenciação celular, é controlado pôr genes, enzimas, hormônios e outras substâncias químicas não de todo conhecimento. Após o crescimento do corpo, a multiplicação das células ocorre apenas para repor as que morrem naturalmente, com acontece, por exemplo, na parte superficial da pele. Algumas células como as do tecido nervoso, por exemplo, até mesmo perdem a capacidade de se dividir.

Às vezes, cintoado, podem ocorrer falhas nesses controles. Uma célula que normalmente não deveria se dividir em divisão, produzindo uma massa anormal de células que "desrespeita" as regras do crescimento do organismo, crescendo onde e quando não deve.

A falha nem sempre se limita ao crescimento. Nos tumores malignos (câncer), a maioria das células deixa de executar suas funções normais. Já nos tumores benignos elas podem estar desempenhando suas funções, embora o crescimento exagerado às vezes comprima órgãos, prejudicando seu funcionamento e até mesmo causando a morte do organismo se o tumor não for extirpado.

25

- saneamento básico, uma das pedras fundamentais da Saúde Pública, que reúne um grupo de ações de saúde dirigidas ao meio.

Para considerar o indivíduo com saúde, é necessário que ele atinja um nível excelente de ajustamento e equilíbrio entre o homem, os agentes e o meio ambiente.

Podem ser considerados como mais importantes, os seguintes sinais:

- crença em Deus;
- alegria de viver;
- peso de acordo com a altura, a idade e o sexo;
- posição correta, sentado, de pé e andando;
- músculos rijos e fortes;
- marcha diária ao ar livre ao menos durante uma hora;
- dentes claros, íntegros, sem falhas;
- digestão fácil de alimentos variados;
- funções sexuais normais;
- sono tranquilo, contínuo durante sete a nove horas;
- audição bilateral, permitindo ouvir conversa normal a cinco metros de distância;
- emoção controlada;
- imunizações conforme os esquemas de vacinações;
- hábitos de asseio normal;
- visão bilateral, permitindo ler letras de um centímetro a cinco metros de distância e de dois milímetros, a 33cm;
- capacidade de atenção prolongada;
- apetite sem deficiência;
- capacidade de adaptar-se a novas condições do meio;
- ausência de qualquer dor ou fadiga;
- reflexos nervosos precisos;
- evacuação intestinal diária;
- passo ágil e firme;
- excreção diária de 1.200 a 1.600 de urina;
- respiração pelo nariz com 16 a 18 movimentos por minuto;
- pressão arterial: Mx, 11 a 13 a Min, 6 a 7,5; Sistólica 110 a 130, Diastólica 60 a 80
- pulso batendo de 70 a 80 por minuto;
- destemor em face dos seres e das coisas.

Os problemas de saúde de cada país ligados à cultura, à história e ao desenvolvimento sócio-econômico e político.

No processo de desenvolvimento, a saúde tem merecido prioridade nos programas de administração dos governos. No entanto na maioria das regiões, a grande parte da população não consegue atendimento satisfatório nem se beneficia da tecnologia da saúde.

O atendimento insatisfatório ou a total falta de assistência obriga a população a depender de recursos locais, como a assistência prestada pelos "curiosos", pelos práticos de Farmácia, atendentes e outros.

Relevantes esforços de âmbito nacional, para promover a assistência primária a nível comunitário, são considerados como a única forma válida para o desenvolvimento rápido e eficiente do serviço de saúde.

O enfoque da assistência primária exige que se desenvolvam, novos tipos de atendimentos, a partir de estruturas periféricas modeladas, seguindo o contexto em que deverão servir. E para que estes esforços sejam bem sucedidos, é importante que a população local se engaje ativamente na formação de atividades de saúde para que a assistência possa adequar-se às necessidades e prioridades locais.

É necessário e importante:

- que a assistência primária integre serviços preventivos e curativos, tanto a nível de atendimento individual, quanto de comunidade;
- que todas as intervenções no campo de saúde se façam ao nível mais elementar possível e com pessoal treinado da forma mais simples para essa atividade;

que sejam destacados outros escalões de assistência para servir de apoio às necessidades de nível elementar, especialmente, as de apoio técnico, como supervisão;

que a assistência primária se integre totalmente ao serviço de outros setores que se relacionam com o desenvolvimento comunitário (agricultura, educação, obras públicas, habitação e comunicação).

O nível em que a saúde, qualquer que seja sua definição, se percebe como desejável, dependerá do lugar que ocupa na hierarquia total de valores.

Para compreender a dimensão de Saúde, no mundo atual, é importante conhecer as mudanças que estão acontecendo, em relação:

- à política habitacional;
- à desnutrição endêmica e epidêmica;
- ao combate às enfermidades infecciosas;
- à assistência materno-infantil.

O homem com saúde participa ativamente da vida. O homem doente é um espectador.

DOENÇA

O homem é uma variável, diferenciando-se um do outro, não somente pelas:

- feições;
- grupo sanguíneo;
- cor;
- estatura,

E vários outros aspectos biológicos, inclusive a resistência ao meio ambiente e aos parasitas.

Conclui-se que as doenças, no seu aspecto clínico, na menor ou maior susceptibilidade, varia de um para outro indivíduo; como também a resistência pode ser atingida por fatores:

- ambientais;
- desnutrição, etc.

A saúde não tem o rigor de um código penal, coletânea de leis que, pela menor infração, paga um preço. Não, as regras são mais ou menos globais, abrangentes, que dizem respeito à média dos homens, e casos, é inteiramente genética.

Em face dos componentes:

- o homem (hospedeiro);
- o agente (o micro e macro parasito);
- o meio (ecossistema)

e da interação dos três, compreende-se o homem como um ser psicossomático, interagindo com o seu meio bio-psicossocial.

Da inter - relação do homem com o ecossistema;

- o meio físico;
- o meio biológico;
- o meio sócio-econômico,

resulta o binômio "Saúde - Doença"

Para identificação da doença, é necessário estudá-la, quanto aos aspectos:

- a) patológicos - sinais e sintomas.
- b) Epidemiológicos - distribuição e determinantes na população.

Conforme foi descrito, os estados de saúde e de doença não acontecem apenas pela ação isolada de qualquer fator, mas sim de interação desses fatores, como:

* Homem - portador de caracteres inerentes ou adquiridos. Ex. hereditários (sexo, raça, idade), nível de nutrição, de imunidade, e psicológicos.

Os determinantes genéticos têm a sua importância. Ex: a tuberculose é um caso, pois só o contato com o bacilo de Koch não basta, dependendo de susceptibilidade e fatores a estafa e a desnutrição.

* Agentes - a) animado (ex: vírus, bactérias, fungos, etc);
b) inanimado (ex: calor, frio, tóxicos, acidentes, e etc.).

É um tanto difícil estabelecer uma linha demarcatória entre um indivíduo e os outros, entre os e os microorganismos que habitam a pele e o interior do corpo, pois é quase como se fossem um complemento natural.

A pele é ricamente colonizada, assim como a cavidade nasal, a faringe, a boca e todo o tubo digestivo, independentemente das fezes que são constituídas de 9 a 10% de bactérias.

Para que a doença tenha início, são necessários fatores especiais, Ex.: para que o "Staphylococcus Aureus" da pele seja capaz de causar abscesso, é indispensável que exista um rompimento, ou seja, uma solução de continuidade.

Fatores de Risco - é a patogenicidade dos agentes infecciosos, podendo determinar maior ou menor consequência para o hospedeiro - a doença. As infecções causadas por agentes pouco patogênicos permitem que grande número dos hospedeiros alberguem o agente sem apresentar a doença.

Meio - todas as causas que contribuem para o aparecimento de uma doença estão relacionadas com o meio, por exemplo:

1. Meio Físico - topografia do terreno, ventos, relevo, umidade, temperatura, etc;
2. Meio biológico - a) fauna - propiciando a fonte de infecção da doença. Ex: porco, morcego, rato e gato, na doença de Chagas; b) flora - quando o homem faz derrubada de árvores na mata, o mosquito permanece e pica. Ex o Aedes, transmissor da febre amarela;
3. Meio sócio-econômico - a concentração de população favorece o aparecimento de doenças: a) poliomielite - incide em população mais jovem na zona urbana do que na rural; b) comportamento humano.

Segundo as causas, as doenças dividem-se em:

- infecciosas;
- parasitárias;
- alérgicas;
- metabólicas;
- carenciais;
- tóxicas;
- degenerativas;
- psicogênicas;
- iatrogênicas;
- hereditárias;
- congênitas.

Somente as doenças hereditárias e congênitas não podem ser evitadas pelo próprio indivíduo.

A saúde é um imensurável tesouro que devemos, nós mesmos, preservar, recorrendo, viamente, aos meios que evitam ou ajudam a impedir as enfermidades.

As regras de Higiene, divulgadas nos programas de Educação em Saúde, são os meios para atingir o fim.

MEDIDAS COLETIVAS DE PROMOÇÃO E PROTEÇÃO DA SAÚDE

HIGIENE

O termo provém da deusa Hígia que, na mitologia grega, ajudava o pai, Esculápio, a ensinar os meios de manter a saúde.

Esculápio - empregava as ervas medicinais como meio de cura no exercício de sua arte.

Hígia - era reverenciada em Atenas como protetora da saúde e do bem-estar orgânico.

Higiene - é o conjunto das medidas preventivas empregadas com a finalidade de:

evitar a doença;

alongar a vida;

promover a saúde física e mental, através de cada indivíduo esclarecido, pela ação da saúde, pelo processo educativo (Educação em Saúde), utilizando as várias ciências como:

Medicina;

Enfermagem;

Odontologia;

Arquitetura;

Engenharia Sanitária;

Nutrição.

A Higiene não constitui uma ciência, mas para ela convergem quase todas as ciências.

A preservação da saúde é o objeto por excelência da Higiene, cuja evolução está intimamente ligada ao progresso da Medicina.

A Higiene está em todas as fases da vida humana e se estende a todos os setores do meio ambiente.

PROFILAXIA

É a aplicação de técnicas e métodos científicos a nível de grupos ou indivíduos, para evitar, manter e restaurar a saúde, segundo Leavel e Clark, a profilaxia é praticada por todos os indivíduos que utilizam os conhecimentos para promover a saúde, evitar a enfermidade ou incapacidade e prolongar a vida.

CICLOS DA EVOLUÇÃO HISTÓRIA DA HIGIENE

Segundo Afrânio Peixoto (1876 - 1947), em sua evolução histórica, podem ser assimilados CICLOS importantes:

Místico e Religioso - no qual as doenças eram consideradas como punição dos deuses, ou efeito do poder diabólico exercido sobre os homens, o que levou os povos primitivos a pedir socorro aos sacerdotes ou feiticeiros. As providências limitavam-se em aplacar as divindades, usando variados tratamentos como:

oferendas;

banho de água fria ou quente;

rituais mágicos, com o fim de tornar o corpo humano agradável, capaz de afastar os maus espíritos e não abandoná-los.

Médico - durante o qual a doença era reconhecida como um mal físico, ainda sem causa conhecida, mas já era combatida, passando os enfermos a receber assistência. A medicina egípcia uniu as práticas religiosas e conhecimentos científicos, quando já se classificava o coração como centro da circulação, embora não se soubesse como se processava. Reconheciam o ato médico como mais importante.

Bacteriológico - Profilático - a partir do renascimento, devido à atuação marcante de Versálio, e, principalmente, no século XIX, com o grande movimento científico gerado por Pasteur, os conhecimentos científicos e a técnica se aprimoraram, modificando os

certos, as rotinas e revolucionando, o panorama de Saúde vigente, em que as causas das doenças começaram a ser diagnosticadas, combatendo-se os micróbios para evitar a sua propagação.

Nasce com Pasteur e com os demais cientistas da época a teoria bacteriana das doenças. Surge-se a Medicina Preventiva, através do binômio Agente-Doença.

Os romanos distinguiram-se suas obras de saneamento, como:

- ruas limpas;
- casas bem ventiladas;
- água pura e abundante;
- rede de esgoto;
- combate à malária, pela drenagem das águas dos terrenos pantanosos.

O sistema de esgoto de Roma foi a grande realização. A cloaca máxima, construção de quinio Prisco, era o grande centro desse sistema. Os mortos eram sepultados fora da cidade na APIA.

4º) Econômico - em que, graças a medidas saneadoras gerais, as doenças passam a ser evitadas, mediante a remoção de suas causas.

A Higiene assume aspectos específicos que podem ser assim divididos:

- a) Saúde coletiva;
- b) Saúde individual

É fundamental e importante a saúde coletiva e individual, como um dos fatores de produção medida que consideramos o fator trabalho e a influência da saúde sobre ele, como elementos básicos na criação da riqueza de uma nação.

A Saúde coletiva ocupa-se de todos os problemas que dizem respeito a agrupamentos humanos, assim como:

- endemias;
- epidemias;
- habitação;
- água;
- esgoto;
- ar;
- lixo;
- solo
- produção e distribuição de alimentos.

A Saúde individual prende-se a:

- higiene pré-nupcial;
- higiene pré-natal;
- puericultura;
- higiene de primeira infância;
- higiene do pré-escolar;
- higiene do escolar;
- higiene mental;
- higiene do trabalho;
- higiene corporal;
- higiene da habitação;
- higiene do vestuário;
- higiene do sono;
- higiene da alimentação;
- higiene - postura e exercícios;
- efeitos do fumo;
- efeitos do álcool;
- recreação e trabalho;
- prevenção do câncer.

No contexto geral, a Higiene empenha-se em:

- 1º) ensinar a executar os princípios da Eugenia e da Puericultura, isto é, da formação e criação dos filhos nas melhores condições;
- 2º) educar as crianças nos cuidados consigo mesmas;
- 3º) descobrir e corrigir, o mais cedo possível, os defeitos individuais;
- 4º) acompanhar, proteger e melhorar os seres humanos, nas diversas fases de sua vida e nas diferentes atividades e profissões;
- 5º) combater as doenças transmissíveis e os males degenerativos.

Em geral, os problemas de saúde acarretados pelo envelhecimento e tantos outros estão na dependência imediata da formação de hábitos e atitudes necessárias à manutenção e defesa da saúde, tais como:

- exercícios físicos;
- asseio corporal;
- alimentação adequada;
- vestuário apropriado;
- recreação sadia;
- repouso suficiente.

Eugenia - do prefixo grego "eu" = bom + "gênos" = descendência, raça. É o estudo dos agentes que, tecnicamente controlados, podem melhorar as qualidades físicas e mentais das gerações futuras. O objetivo da Eugenia é controle dos fatores hereditários. A Eugenia age no sentido de fazer evitar uniões matrimoniais com alta probabilidade de transmissão de caracteres hereditários nocivos, tais como taras ou doenças físicas e mentais. Os interesses da comunicação não se limita a procurar garantir gerações sempre mais sadias, mas ainda gerações de teor cada vez mais elevados, intelectual e moralmente, o que não depende exclusivamente do fato eugênico, mas também da necessidade de educar, para o uso responsável da sexualidade, aqueles aos quais incube a missão de gerar o homem de amanhã.

Higiene pré-nupcial - visa à proteção e à promoção da saúde física, mental e social dos noivos, futuros cônjuges, para o bem-estar de ambos e procriação de uma prole sadia, além de assegurar um relacionamento sexual equilibrado.

O exame pré-nupcial consta de:

- a) exame físico;
- b) anamnese;
- c) raio X do tórax;
- d) exame de sangue - reação sorológica para lues-sífilis;
- e) fator Rh (caso especial de herança mórbida);
- f) determinação do grupo sanguíneo;
- g) fezes - pesquisa de parasitas;
- h) urina - exame parcial.

Independente dos exames acima, o casal será entrevistado pela psicóloga e submetido a teste de personalidade, compatibilidade matrimonial, educação sexual e aconselhamento genético.

Sem dúvida que o exame pré-nupcial tenta por todos os meios, evitar problemas futuros, orientando:

- no caso de anormalidade física que possam influir na gravidez e parto, e nas deformidades dos ossos da pelve feminina;
- nos problemas decorrentes de incompatibilidade sanguínea devido ao fator Rh;
- no caso de asma brônquica, cardiopatia, hipertensão, diabetes e outras, preparando o casal quanto aos procedimentos a serem tomados;
- no diagnóstico de doenças que devem ser tratadas imediatamente antes do casamento, como:

- tuberculose;
- sífilis
- gonorréia;
- hanseníase.

HIGIENE PRÉ-NATAL

É a higiene antes do nascimento da criança, que cuida da mãe e do produto da concepção durante os nove meses de vida intra-uterina.

As unidades higiênicas podem ser divididas em duas partes: as que devem ser tomadas desde o início da gestação e as que deverão ser tomadas antes do parto.

É importante considerar antes de mais nada a alimentação, porque deve satisfazer a mãe e o feto.

A alimentação deve ser abundante, rica em vitaminas e cálcio à base de leite, legumes, frutas, carnes, etc.

O calendário de consulta pré-natal deve ser programado em função do período de gestação; da primeira consulta; dos momentos mais adequados para coleta de dados clínicos; dos períodos em que se necessita intensificar a vigilância; e dos recursos disponíveis nos serviços de saúde.

É importante que, pelo menos 2 consultas sejam realizadas pelo médico, uma no início do pré-natal e outra entre a 29ª e 32ª semana de gestação, desde que não haja fatores de risco detectados.

A primeira consulta pré-natal (que não precisa ser necessariamente realizada por um médico) precedida por história clínica, com atenção especial para os antecedentes obstétricos, exame físico, detalhado e solicitado de exames laboratoriais de rotina.

Em geral, são os seguintes os exames laboratoriais de rotina no pré-natal:

- Tipagem sanguínea: fator Rh, quando não realizado anteriormente
- Sorologia para sífilis (VDRL).
- Urina tipo I (Proteinúria, piúria, hematúria, cilindrúria, outros elementos).
- Hemoglobina.

Outros exames complementares podem ser solicitados em casos específicos, segundo indicação clínica:

- Colpocitologia onótica (Papanicolau ou "preventivo")
- Hemograma
- Coombs indireto.
- Cultura de urina com antibiograma.
- Exame parasitológico de fezes.
- Exames bacteriológicos a fresco do conteúdo vaginal.
- Teste de tolerância à glicose - de preferência entre a 24ª e 28ª semanas.

Para o exame físico detalhado é importante: ausculta do BCF, determinação de P.A. exame das mamas (para identificação precoce de fatores que possam interferir ou mesmo impedir o lactamento materno) e educação individual, respondendo às dúvidas, preconceito e inquietudes da gestante.

Ocorrem grandes transformações morfológicas sobre o organismo materno desde a gravidez, um verdadeiro estado de reajustamento ou adaptação, de acordo com suas funções fisiológicas: gradativa hipertrofia do útero e das mamas, distensão das paredes abdominais, alteração da menstruação, aumento do peso e do metabolismo construtivo e energético.

O parto não é nada patológico, é um simples fenômeno natural porém aprese seu caráter fisiológico e exige, para que seja natural, que os dois organismos estejam em perfeitas condições.

Qualquer perturbação de saúde deve receber o máximo de cuidados.

PUERICULTURA

Conjunto de técnicas e medidas preventivas dedicadas à preservação e promoção da saúde da criança desde a gestação, até a puberdade, a fim de alcançar o máximo de desenvolvimento físico e boas condições psicológicas.

Um dos mais eficientes indicadores do estado de saúde de uma população é de mortalidade infantil que, para melhor ser analisado, divide-se em dois grupos:

- 1º) mortalidade neonatal - compreende os óbitos até 28º dia de idade;
- 2º) mortalidade infantil tardia - óbito do 28º dia de idade;

Os óbitos no período neonatal devem-se às causas chamadas pré-natais e neonatais, com ações adquiridas durante o período de gravidez (sífilis, toxoplasmose etc.); más formações congênitas, doenças hemolíticas do recém-nascido e às lesões atribuídas a traumas de parto e puerícia. É claro que a assistência deficiente no pré-natal e no parto são os responsáveis pela mortalidade neonatal, razão pela qual os especialistas insistem na importância de um trabalho conjunto visando a uma assistência abrangente, ou seja, assistência materno-infantil, de forma formal e qualitativa.

A mortalidade infantil tardia só será reduzida mediante uma assistência médica de bom nível. As estatísticas mostram que um grande número de óbitos neste grupo etário deve-se às doenças infecciosas respiratórias as que se destacam, à falta de higiene refletindo, a falta de instrução de seu pai e seu baixo nível sócio-econômico, como também à não observância de medidas preventivas, como a vacinação nos indivíduos suscetíveis às doenças, e ainda, à ausência da prática do amamentamento dos enfermos com doenças infecciosas.

Quando uma criança morre de difteria, localiza-se apenas a causa direta ou imediata da morte e negligenciam-se as causas que determinam a moléstia. Não foi o agente causador (o organismo) que determinou o óbito da criança, ele foi apenas o elemento desencadeador que agiu sobre um indivíduo cujo equilíbrio mantido pela saúde, em meio às condições as mais adversas.

HIGIENE DA PRIMEIRA INFÂNCIA

A puericultura é o marco referencial para o exercício da Medicina Preventiva, tendo por objetivo a saúde da criança.

A higiene da primeira infância compreende desde o final da época neonatal, ou seja, desde o primeiro mês de vida até aos dois anos de idade, sendo que toda ação é dirigida com eficiência para a esfera preventiva.

A higiene infantil engloba o conjunto de cuidados e medidas de natureza sanitária que, em consonância com outras, econômico-sociais, visam a proteger a vida e a saúde da criança nos seus primeiros anos de vida. Com estas e outras providências entrosadas entre si, ampara-se a criança no período mais crítico de sua existência, dão-se firmeza, vigor e resistência ao seu organismo, impulsiona-se o desenvolvimento integrado e harmônico. E também com o combate a essas nocivas que a cercam, restringem-se afinal a morbidade e a mortalidade infantil.

É importante frisar que, no Brasil, em cada 1.000 crianças nascidas vivas, 87 morrem antes de completar o 1º ano de vida.

As infecções respiratórias agudas, as doenças diarreicas, a desnutrição e as doenças preveníveis são responsáveis por grande parte dos óbitos em crianças de 0 a 5 anos. Sem falar nos quadros mórbidos que acarretam seqüelas importantes e comprometedoras do pleno desenvolvimento e crescimento sadio dessas crianças (como as seqüelas da poliomielite, da malária, etc.).

Podemos sistematizar três grandes perigos que ameaçam a vida dos infantes:

- 1) Congênito, ligados à vida intra-uterina (sífilis, rubéola, etc.).
- 2) Infecções agudas ou crônicas, locais ou genitais (infecções respiratórias, diarreias de origem infecciosa, etc.);
- 3) Alimentar, ligado de perto e agindo sinergicamente com as infecções (distúrbios digestivos agudos ou crônicos, subnutrição, desnutrição, etc.).

HIGIENE DO PRÉ - ESCOLAR

Segunda infância, a clássica pré-escolar, compreende o espaço de tempo entre os dois anos, da idade escolar, quando começa o seu verdadeiro desenvolvimento psíquico e da vida de

As características mais acentuadas deste período são:

- 1. rápido aumento de atividades físicas;
- 2. entuada evolução nas funções motoras;
- 3. crescimento progressivo;
- 4. zelante capacidade de aprendizado.

Nestes anos ou neste período, o caráter psicológico e social, da criança vai sendo definido. O que diz respeito à capacidade de aprendizado da criança, este aspecto está muito ligado à presença constante e aos ensinamentos da mãe. Todavia, é importante ressaltar que a mãe não beneficia a criança, contribui com hábitos viciosos que só prejudicam a criança. Os jogos e exercícios estimulam o desenvolvimento psíquico e social da criança e contribuem para os aspectos educativos e formadores. As atividades esportivas devem ser orientadas e supervisionadas, a fim de evitar excessos e prejudicarem. Quanto à alimentação, deve ser completa, variada e equilibrada. A mastigação deve ser feita progressivamente. É importante educar a criança quanto aos hábitos de higiene dos dentes a partir dos três anos.

A assistência médica preventiva exige nesta fase um controle periódico de consulta de pelo menos duas vezes ao ano, a fim de acompanhar o desenvolvimento ponderal, estrutura, psiquismo e saúde, incluindo as imunizações, assistência odontológica e otorrinolaringologia. Para o desenvolvimento psicomotor a partir dos três anos é importante o uso de triciclo ou

Os quatro anos, a criança já desenvolve atividades compatíveis com sua idade, como:

- 1. identificar a numeração;
- 2. distinguir o sexo;
- 3. saber o que não lhe agrada;
- 4. controlar o esfíncter;
- 5. lavar as mãos;
- 6. brincar-se sem auxílio.

Em cinco anos, distingue as cores, reconhece objetos, fixa a sua atenção sobre o nascimento. Na fase pré-escolar a criança tolera a separação da mãe e sabe controlar os impulsos. O fim da infância significa um marco para as mudanças positivas no mundo infantil.

HIGIENE DO ESCOLAR

Higiene do Escolar - diz respeito às condições necessárias ao ambiente escolar e ao indivíduo, objetivando a realização eficiente da ação educativa, e garantindo a harmonia do desenvolvimento físico e da formação psíquica.

A terceira infância ou Higiene Escolar compreende desde 6 (seis) anos de vida até a puberdade, ou seja, até os doze anos para as meninas e quatorze para os meninos.

A assistência médica e educacional durante o período escolar, é o complemento indispensável desses primeiros cuidados. Grande percentual de crianças só quando ingressam na escola e são submetidos a exames médicos, é que conseguem registrar o atraso no desenvolvimento físico, dentição, vista fraca, perturbação na audição, infecção de garganta e, até mesmo, de pele.

Os exames de saúde e psicométricos visam a garantir não apenas que o indivíduo não constitua perigo para a comunidade de que vai participar, mas sobretudo, que ele disponha de condições que lhe permitam essa participação e o aproveitamento adequado das oportunidades para aprender. O escolar tem necessidade de assistência médica, dentária e sanitária constante e eficiente durante os anos de escola.

Os cuidados com a criança nesta fase prendem-se sobretudo a:

- regime alimentar;
- vida ao ar livre;
- exercícios ou ginásticas, que são práticas muito importantes pois contribuem para melhorar o apetite, a digestão, o funcionamento intestinal, estimula a musculação e desenvolve a musculatura respiratória, aumenta a taxa de oxigênio no sangue, que tem a finalidade de pôr em liberdade a energia que se encontra no estrato potencial dos alimentos, e tonifica o sistema nervoso central e periférico.

As doenças peculiares a essa fase são principalmente:

- amigdalite;
- adenóides;
- perturbação de ouvido e olhos;
- cáries dentárias;
- doenças transmissíveis com:

- sarampo
- gripe, pneumonia
- difteria
- tuberculose
- coqueluche
- verminose
- rubéola
- poliomielite.

A deficiência da audição e da visão deve ser examinada por especialistas. As vegetações adenóides e as amigdalite deverão ser operadas, se houver indicação médica.

Prevenção da Cárie Dentária - os cuidados de Odontologia Preventiva não se limitam apenas à aplicação tópica do flúor, à técnica de escovação e a outros cuidados higiênicos, existem outros fatores que podem afetar toda a saúde da dentição, como a extração de dentes, irremediavelmente estragados ou a obturação de cáries. É uma questão de Saúde Pública e caem na categoria de medidas profiláticas.

Vacinação - são medidas preventivas de importância, provocando a imunidade duradoura. A eficácia de vacinação obedecerá a um rigor adotado pelas autoridades sanitárias. Na imunidade ativa, os fatores podem interferir no processo, dependentes do próprio organismo, tais como:

- estado nutricional;
- doenças concomitantes;
- interação com determinados medicamentos.

No tratamento, desde que não haja contra-indicação, a vacina deve ser aplicada na criança obedecendo ao calendário e às normas gerais de vacinação.

Merenda Escolar - o principal objetivo da nutrição é proporcionar saúde ao indivíduo. Só haverá desenvolvimento contínuo com povo sadio pela boa alimentação. A desnutrição é a causa da grande mortalidade infantil. A criança mal cuidada produzirá prejuízos em cadeia. Pais nenhum poderá dizer-se organizado e desenvolvido enquanto tiver crianças desnutridas e infelizes.

A capacidade intelectual é proporcional à boa nutrição. O escolar desnutrido tem muita dificuldade de aprender pela deficiência de seu cérebro, do sistema nervoso, e por falta de condições orgânicas gerais.

HIGIENE MENTAL

Através da medida preventiva procura-se evitar o aparecimento de distúrbios psicológicos e psicossomáticos no adulto, principalmente na criança, estabelecendo-se padrões de comportamento e filosofia de vida.

A formação da personalidade é o resultado de um amadurecimento global do indivíduo, que acontece em todas as fases de desenvolvimento.

A família, entre as inúmeras funções, soma mais uma de extrema responsabilidade, socializar as novas gerações. Nos primeiros anos de vida a criança tem necessidades de afeto para sentir-se protegida. É importante notar que os 6 (seis) primeiros anos de vida são decisivos na estruturação psíquica. É evidente que o comportamento do adulto tem suas raízes na vida psíquica daquele período.

É importante que o desenvolvimento da personalidade da criança não seja encarado de forma isolada, pois ocorre ao mesmo tempo, em esfera diversas e intimamente interligadas, com constantes e contínuos progressos, no decorrer da infância. Por exemplo: a criança é capaz de locomover-se pelos próprios esforços, desenvolve a linguagem falada, sabe identificar o que se passa com ela e escolhe os brinquedos de seu agrado.

É através da atuação dos adultos que se processa a educação dos jovens, cujos objetivos são o seu ajustamento e amadurecimento.

Cabe à escola e à família a responsabilidade na observação das crianças, para que sejam detectados os problemas emocionais ainda no início. É necessário que a escola e o lar tenham ambientes adequados para não permitir o aparecimento de fatores condicionadores de desequilíbrios. Como também, é importante que o professor possua conhecimento teórico e prático de Psicologia infantil, a fim de melhor desempenhar o papel, com a criança normal, com a criança com distúrbios de conduta (delinqüente infanto-juvenil), na dinâmica das relações interfamiliares, no relacionamento pais e filhos, nos problemas gerais como:

- audição, visão e fonação;
- dificuldade de aprendizagem: leitura e linguagem;
- educação sexual;
- criança excepcional;
- criança com doença psicossomática, como: alteração no sono, no apetite, na defecação, na micção;
- criança com distúrbios psicológicos, como: neurose, medo, angústia, convulsões e tiques.

Na pré-escola é preciso ter em mente que brincar é para a criança, nessa época, seu trabalho, sua educação, sua realidade. É brincando com outras crianças que seu desenvolvimento psíquico se faz regularmente.

A verdadeira socialização comunal, envolvendo tanto cooperação como competição, só se inicia na fase pré-escolar.

A fase é uma época de latência; nesta fase surgem novos desvios de comportamento, apenas confirmam-se os já existentes.

Aos sete anos a criança está apta para o aprendizado da leitura e manipulação da operação concreta.

O sono traduz uma diminuição de atividade do córtex cerebral; à noite a temperatura do corpo se reduz e o ritmo cardíaco é mais lento e regular.

O sono contribui consideravelmente para refazer as condições de vitalidade do organismo no final de cada jornada diária. A irritabilidade, o mal-humor e a fadiga neuromuscular são agravadas pela falta de sono.

O crescimento dos animais e vegetais torna-se mais acentuado durante o sono.

O homem adulto necessita de 8 horas de sono em 24 horas, e as crianças de 10 horas aproximadamente.

Os narcóticos e hipnóticos são nocivos à saúde; o sono natural não deve ser substituído por drogas como boa higiene do sono, é importante:

- dormir em ambiente limpo e arejado;
- proteger-se dos ruídos;
- roupa de cama e pessoal limpa, de acordo com a temperatura;
- banho de chuveiro na temperatura tépida, antes de dormir;
- cama individual, com colchão e travesseiro adequado às condições de saúde.

HIGIENE, POSTURA E EXERCÍCIOS

O homem é o primeiro mamífero de porte ereto em toda evolução biológica.

A coluna vertebral transmite todo o peso do corpo, e com isto aparecem os distúrbios de postura e de equilíbrio, as chamadas dores de coluna, presentes em boa parte dos adultos.

A postura é um fator essencial e inclui todos os movimentos do corpo, especialmente ao ficar de pé, permanecer sentado e caminhar.

É importante ter uma compreensão da estrutura do corpo humano como base para vida saudável, saber e conhecer a forma em que os diversos sistemas do corpo trabalham.

A postura infantil é significativa e relaciona-se com vários fatores como: nutrição, fadiga crônicas, enfermidade do ouvido, asma, transtornos mental e emocional.

Boa postura é a capacidade de manter uma determinada posição sem excessiva tensão muscular.

A postura e os movimentos são facilmente percebidos pelo professor ao observar diariamente a forma de os alunos sentarem, permanecerem em pé e caminharem. O professor avalia a postura considerando a posição da cabeça, ombros, coluna vertebral, quadris, pernas e pés.

HIGIENE DOS EXERCÍCIOS

O corpo humano é uma máquina, apesar de ineficiente: sendo que uma parcela muito pequena de energia gasta é dispensada em trabalho útil, o grosso ou seja, a maior parte é esbanjado em forma de calor. O combustível usado nesta máquina é o alimento ingerido, e que é queimado na presença do oxigênio.

Os músculos, que constituem a quase totalidade desta máquina desempenha o papel de motor.

Os exercícios físicos representam a coordenação e sistematização de movimentos musculares, controlados e realizados sem abusos, trazendo para a saúde sensíveis benefícios, como: reforço das estruturas óssea, das articulações e das massas musculares; fixam-se as omoplatas, evitam-se desvio da coluna vertebral, os músculos do pescoço e do abdome ficam mais rígidos, previnem a obesidade, estimula-se o crescimento.

Com os exercícios aceleram-se a absorção e utilização dos alimentos dos produtos catabólicos pelos rins, pulmões, pele e intestinos, livrando-os de um excesso de produtos residuais e permitindo melhores condições de funcionamento.

Toda experiência escolar é bastante significativa para a formação da personalidade. E através da realização na escola que a criança passa a experimentar e a visualizar o seu mundo.

HIGIENE NO TRABALHO

Riscos de Trabalho - cabe à Higiene no Trabalho o estudo do problema, examinando as condições do meio, a natureza do trabalho e a adequação do trabalhador ao mesmo, e determinando as medidas necessárias para evitar os chamados riscos do trabalho, entre os quais podem ser destacados:

a) As deformações profissionais - que afetam especialmente o esqueleto, o sistema muscular, ocasionando calosidades dolorosas e varizes;

b) As nosoconioses - são doenças profissionais resultantes da inalação de poeira de origem animal, vegetal ou mineral, que provocam, entre outras, dermatomicoses (afecções da pele), enteroconioses (afecções de trato intestinal) e pneumoconioses (afecções pulmonares das quais as mais graves são: a silicose e a sidorese, causadas pelas partículas de sílica ou ferro, que predispõe à tuberculose). O uso de máscaras, o borrifamento do solo e das peles, por meio de exaustores e coletores, conseguem minimizar esses riscos;

c) As intoxicações profissionais - comuns nos que trabalham em minas de chumbo, ou no manuseio de substâncias como alvaide ou secantes para tintas de paredes, bem como nos que manipulam compostos de arsênico, de fósforo e de outras substâncias tóxicas; anemias, desarranjo digestivo, ulcerações intestinais, paralisia, nefrites são algumas das consequências dessas intoxicações; a orientação do empregado quanto a cuidados pessoais, o uso de luvas e máscaras, o exame médico periódico são medidas capazes de reduzir os riscos de intoxicação;

d) Os acidentes de trabalho - provocados por manejo inadequado de maquinaria por falta de proteção e segurança em andaime e petrechos, pelas más condições do solo quanto ao revestimento e à limpeza, por iluminação e arejamento precários, por excesso de ruído ou de calor, por orientação insuficiente dada ao trabalhador sobre os riscos que rodeiam, sem contar os descuidos e a inobservância das ordens e prescrições existentes.

O trabalho, sob os mais variados aspectos e formas, é elemento de interesse no estudo da Higiene do meio Ambiente, por se tratar de setor dos mais importantes da vida, dadas as condições que o envolvam e o relacionamento com o homem.

A moderna Medicina tem a preocupação de promover condições para que o trabalho, qualquer que seja, possa desenvolver sem prejuízos para a saúde, individual e coletiva, proporcionando segurança e satisfação, mantendo o elemento humano saudável e seguro de suas responsabilidades, mais lúcido e produtivo.

✈ O objetivo básico da Higiene do trabalho é a prevenção em todos os níveis, protegendo o trabalhador contra os agentes externos maléficos, empregando os esforços coordenados de um grupo de especialistas.

Acidente do Trabalho - a legislação brasileira, bem avançada em relação a outros países, prevê assistência e aposentadoria para trabalhadores em caso de incapacidade total ou parcial e indenizações e pensões de trabalho. A insalubridade do trabalho garante ao trabalhador, direito e remuneração especial. Infelizmente, na prática o analfabetismo e o despreparo do trabalhador para as funções que tem de exercer, desconhecimento dos riscos que ocorrem e a necessidade de aceitar qualquer atividade para garantir sua subsistência, facilitam os abusos e aumentam os riscos. Só pela educação o trabalhador brasileiro conseguirá, realmente, a proteção e defesa de sua vida e saúde, colaborando de maneira consciente e eficaz para a observância dos preceitos ditados pela Higiene do Trabalho.

HIGIENE DO SONO

Sono - estado de repouso normal e periódico, que no homem e nos animais superiores se caracteriza especialmente pela suspensão de consciência, pelo relaxamento dos sentidos e dos músculos, pela diminuição do ritmo circulatório e respiratório, e pela atividade onírica.

- habitação;
- liberdade;
- status;
- emprego;
- legislação;
- vestuário;
- assistência médico - social;
- religião;
- prevenção de acidentes;
- poupança.

3. Necessidades de amor:

- atenção;
- respeito;
- aceitação;
- conversação - comunicação.

4. Necessidades de estima:

- auto - estima;
- competência;
- afirmação;
- realização;
- reconhecimento;
- ajustamento.

5. Necessidades de auto - realização:

- progresso;
- afirmação;
- independência;
- poder - aquisição

As necessidades das pessoas são sentidas e expressas diferentemente, e dependem da individualidade, da cultura, da escolaridade, dos fatores sócio-econômicos e do ambiente físico.

FACTORES FUNDAMENTAIS QUE INFLUEM NA SAÚDE E NA DOENÇA

Saúde

A saúde é para cada ser humano um fim, e para a sociedade a que pertence, um meio.

É um fim, um objeto permanente de preocupação individual, porque permite a cada um realizar-se.

É um meio porque constitui um componente de desenvolvimento, isto é, um conjunto de fatores que conduzem ao bem-estar social.

A saúde é um direito de todos e não um privilégio de alguns.

A saúde é um direito universal que distingue uma sociedade civilizada.

Gozar saúde, no contexto geral, é um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção de raça, religião, ideologia política e condições econômica e social.

A saúde de todos os povos é a condição básica para se alcançar a paz e a segurança, e depende da cooperação das pessoas e do Estado.

A influência da higiene do meio, a importância da habitação, e a prevenção das doenças, são reconhecidas por todos os povos como o único meio que permitirá um completo bem-estar físico, mental e social.

A melhoria das condições de vida depende de:

- habitação humana;
- saúde;
- alimentação;

- No contexto geral, o fumante é afetado na sua capacidade física e mental, acarretando prejuízo não só para si como para sua família.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Sem conscientizar o fumante dos danos provocados pela ação nociva da nicotina, substância venosa do cigarro, torna-se difícil, educar contra o hábito do fumo.

Promover palestras objetivas, orientando e mostrando os inconvenientes do uso do fumo, principalmente para os adolescentes e adultos jovens que estão se iniciando no vício.

Para o fumante inveterado é difícil abandonar o fumo, pois já tem uma dependência psíquica, sendo inútil insistir que abandone de vez o cigarro. Uma redução gradativa já é uma contribuição bastante significativa para sua saúde.

Sempre que for oportuno fazer demonstração de casos patológicos causados pelo uso do fumo (álbum seriado, cartazes e filmes), na tentativa de conscientizar os dependentes do vício, mostrando o que lhes aguarda.

As consequências adversas podem diminuir com uma redução no consumo, embora o ideal é deixar totalmente o vício do fumo.

EFEITOS DO ALCÓOL SOBRE O ORGANISMO

O uso do álcool, sem dúvida, cria dependência e produz efeitos de consequências imprevisíveis, por trata-se de uma droga sedativa e tóxica.

✱ O alcoolismo não é um fenômeno, é um mecanismo de satisfação de necessidade que o organismo cria, motivado por diversos fatores individuais e do ambiente, como:

- ociosidade;
- baixo nível de educação;
- influência de atitude transmitida;
- influência de propaganda comercial;
- fracassos e frustrações;
- solidão.

Enfim o álcool, para a pessoa impotente, incapaz de assumir e de ajustar-se aos problemas, é um refúgio, porque é a bebida que propicia os estados de alteração da consciência, colocando o indivíduo fora da realidade.

O viciado dependente é caracterizado pelo hábito de ingerir diariamente grande quantidade de álcool, acarretando acentuadas mudanças como:

- no comportamento social;
- nas relações familiares;
- na saúde.

✱ O efeito do álcool no organismo depende da quantidade e da resistência individual.

O alcoólatra é acometido de várias lesões, como:

- úlcera e gastrite crônica;
- cirrose hepática;
- tuberculose;
- problemas circulatórios;
- problemas renais;
- sistema nervoso (psicose crônica, "delírium tremens").

Somam-se outros problemas de ordem econômica, social e moral, no contexto da família e da comunidade, caracterizado pela mudança geral no nível da vida.

✱ O sistema nervoso é o mais afetado pela ação do álcool, como por exemplo:

- perda da sensibilidade e dos movimentos voluntários;

- coma, podendo levar a morte.

Medidas Preventivas

- combate aos preceitos, pela Educação em Saúde.
- Diminuição das causas individuais, diretamente junto às pessoas em perigo ou atingidas pela ação médico-social.
- Controle da produção e consumo dos produtos alcoólicos.
- Desintoxicação e vigilância dos alcoólatras, pelos serviços especializados e autoridades sanitárias.
- Legislação apropriada, de ordem restrita, com fins a limitar o consumo e a impedir o acesso de menores aos locais de venda de bebidas alcoólicas.

RECREAÇÃO E TRABALHO

RECREAÇÃO

Na linguagem corrente, o termo refere-se mais a um contexto escolar. Tem a mesma função e propriedade da diversão, porém com caráter mais sistemático, na medida em que:

- prevê os modos de diversões mais funcionalmente adaptados à condição do educando;
- É feita com periodicidade, prevista no horário escolar.

A educação e recreação iniciam-se no lar.

Os recursos recreacionais ajudam a promover atividades saudáveis, mentais e físicas, para todas as idades.

Na escola já foi previsto e organizado todo um sistema com condições de oferecer ao educando atividades de lazer. A recreação contratada em atividades tem grande importância para o desenvolvimento completo do educando, tanto na saúde física e mental, como nas mudanças de conduta emocional e social.

A recreação em qualquer faixa etária, atua como um mecanismo de compensação e válvula de segurança para aliviar as tensões nervosas.

Os programas de recreação, dentro do sistema escolar, tem suas aspirações definidas no contexto geral do educando, visando ao seu desenvolvimento integral.

Recreação é problema de Educação em Saúde, e enquanto as pessoas não souberem da importância do lazer para a saúde, torna-se difícil a sua aplicação em qualquer nível.

A recreação, associada aos recursos inerentes à atividade a ser desenvolvida pela criança tem a finalidade de:

- desenvolver a criatividade;
- estimular a imaginação;
- facilitar a ação;
- proporcionar alegria, contudo considerando o brinquedo de acordo com a faixa etária da criança.

Brinquedo em excesso também é prejudicial, podendo causar:

- fadiga;
- insônia;
- excitação;
- desinteresse.

Ainda em relação ao lazer do educando, é importante ressaltar que o horário de aulas não pode ser alterado. No entanto, fora da sala de aula, o tempo é preenchido com atividades extraclasse e supervisionado, para que os recursos existentes sejam utilizados convenientemente.

A recreação para o adulto deve obedecer critérios como:

21

EFETOS DO FUMO SOBRE O ORGANISMO

✱ A população fumante envolve desde o escolar até o adulto maduro. O fumo cria hábitos, e a grande maioria dos fumantes tem uma necessidade psicológica de continuar fumando, apesar dos danos causados pela nicotina, substância nociva existente no fumo.

O percentual de nicotina existente no fumo varia de acordo com a qualidade do fumo; sendo, experiências realizadas mostram que o fumante, ao fazer uso de um cigarro, ingere aproximadamente de 0,33 a 1mg de nicotina que, no final de 12 horas, somado a outros cigarros, constitui perigo para o organismo, especialmente para o aparelho circulatório, com reflexos para o aparelho renal, pela ação vasoconstritora e antidiurética da nicotina. Todavia quando o indivíduo inicia o vício de fumar, o seu organismo ainda está em formação, como também é inexperiente para avaliar os riscos e danos que o fumo produzirá.

✱ As consequências físicas causadas pela nicotina não são percebidas precocemente pelo fumante; geralmente surgem depois de decorridos dez (10) ou mais anos, quando os efeitos são marcantes, e já é tarde para uma abstenção.

É importante ressaltar que, mais ou menos 25% da nicotina do cigarro é destruída na zona de combustão, 30% é expelida na atmosfera, e uma parte fica retida no filtro do cigarro, quando é roído de filtro, sendo o restante consumido pelo fumante.

✱ O fumo tem ação bastante danificante sobre o organismo do homem. Vamos fazer uma abordagem sistêmica com a finalidade de promover uma conscientização do ponto de vista da educação para a saúde.

✱ O uso do fumo aumenta a taxa de anidrido carbônico no sangue, acarretando problemas para a saúde, levando-se em conta o efeito vasoconstritor da nicotina.

EFETOS DA NICOTINA SOBRE O INDIVÍDUO

✱ **Aparelho circulatório e respiratório:** a nicotina, pela ação vasoconstritora, contribui de forma significativa no processo de arteriosclerose precoce; assim como, no diabético provoca a liberação do açúcar para a corrente circulatória aumentando aproximadamente de 40 a 50% a taxa de glicose.

- As pessoas hipertensas e acometidas de infarto do miocárdio devem abster-se do fumo para não agravar o seu estado de saúde. Como também, nos casos de tromboangite obliterante, que agrava a situação com flebite migratória, úlcera e gangrena.

- Aumento dos batimentos cardíacos, irregularidade e palpitações.

- A correlação entre os fumantes e o câncer pulmonar está comprovado pelas estatísticas como fator predisponente.

- Diminuição no calibre dos vasos, sobretudo dos pés e das mãos, podendo acarretar problemas como dormência e baixa temperatura, devido à pouca circulação.

- Irritação da mucosa do nariz, laringe, traquéia e brônquios provocando enfisema, bronquite crônica, rouquidão, pigarro, e dispnéia.

- As doenças coronarianas sofrem acréscimo de mais ou menos 70% nos fumantes.

✱ **Aparelho Digestivo:**

- Irritação da mucosa gástrica

- Diminuição da saliva e perda do apetite, que favorece o aparecimento de úlcera gástrica

✱ **Gravidez e Lactância:**

- Aumento dos BCF

- Diminuição da secreção láctea

✱ **Órgãos dos sentidos**

- Irritação das mucosas, com diminuição do paladar e do olfato