ALFABETO DA SAÚDE

Localidade _____

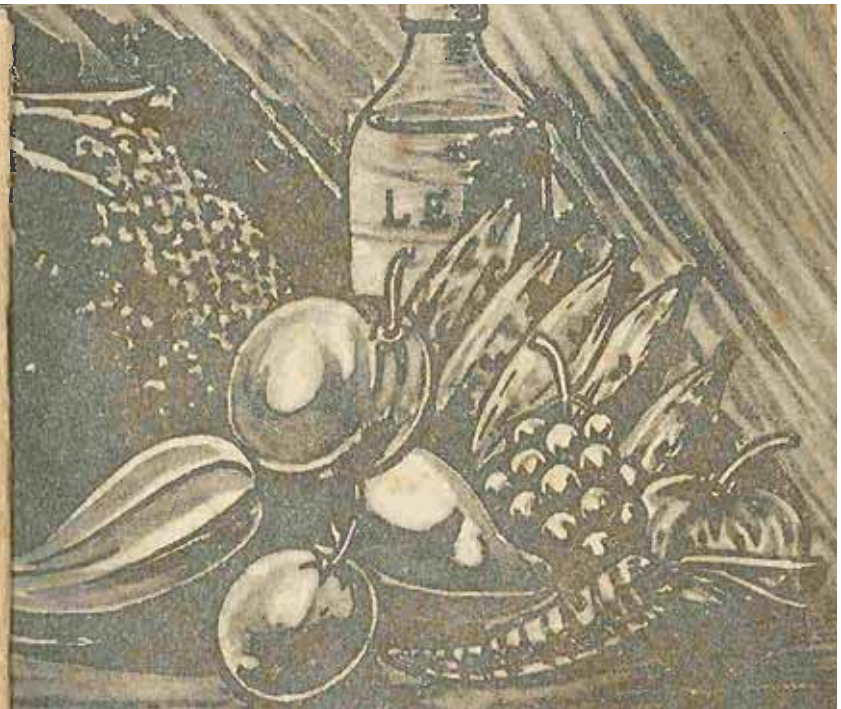
Professor _____

CAMPANHA DE EDUCAÇÃO DE ADOLESCENTES E ADULTOS ANA
PROMOVIDA PELO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
COOPERAÇÃO DOS ESTADOS, TERRITÓRIOS E DISTRITO

Distribuição gratuita

DEPARTAMENTO NACIONAL DE EDUCAÇÃO
RIO DE JANEIRO, BRASIL, 1960

Segu
250 000



LFABETO DA
SAÚDE

alidade _____

fessor _____

J9 Par. 374
C387
Sa.

CENTRO BRASILEIRO DE PESQUISAS EDUCACIONAIS
REG. 25341
ANO 1962

Dedicatória

Foi pensando em você, esforçado aluno do curso supleto, que está aprendendo a ler ou que já aprendeu a ler, que laborámos êste "ALFABETO DA SAÚDE".

Se a leitura de suas páginas vier concorrer para alimentar, pouco a pouco, o seu interêsse pela formação e desenvolvimento de novos hábitos de vida higiênica, teremos alcançado nosso objetivo: — levá-lo a aceitar, de bom grado, os conselhos de amigas mais experimentadas e prudentes como nós.

ANADIR JUSTA PASSOS DA SILVA
Servidora do S.O.P. do S.E.A.

ÍRIS FÁDEL
Servidora do S.O.P. do S.E.A.

DULCIE KANITZ VICENTE VIANNA
Responsável pelo S.O.P. do S.E.A.

água Aa

embriaguez Ee

banho Bb

frutas Ff

cabelo Cc

gula Gg

dentes Dd

higiene da habitação Hh

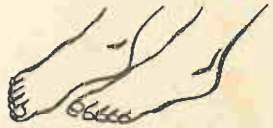
inspiração Ii

nariz Nn

jejum Jj

ouvidos Oo

leite Ll



pés Pp

môsca Mm

queimadura Qq

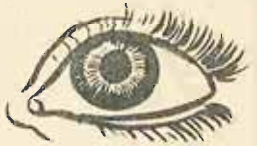
roupas Rr

unhas Uu

sol Ss

vacina Vv

trabalho Tt



xeroftalmia Xx

zêlo Zz

água Aa

A água é indispensável à vida. É usada para beber, para o asseio do corpo, no preparo dos alimentos, para lavar roupas, para outros usos domésticos e fins industriais.

A água dos rios, lagos e poços não sendo bem tratada é perigosa, causa doenças que matam, por ano, milhares de pessoas.

O abastecimento de água potável, isto é, de água que serve para beber, é um dos melhores meios de defesa contra várias doenças dos intestinos.

Proteja sua saúde usando água fervida e filtrada.

"A ÁGUA POTÁVEL NÃO CAUSA DOENÇA, NÃO EMBEBEDA NEM INDIVIDA".

banho Bb

O banho é indispensável ao asseio do corpo e à conservação da saúde.

O banho diário constitui uma necessidade.

As pessoas que tomam banho todos os dias mantêm-se bem dispostas para o trabalho, causando boa impressão àqueles com os quais convivem.

O banho com água e sabão conserva a saúde e a limpeza.

"BANHO TODO DIA, DÁ SAÚDE E ALEGRIA".

cabelo Cc

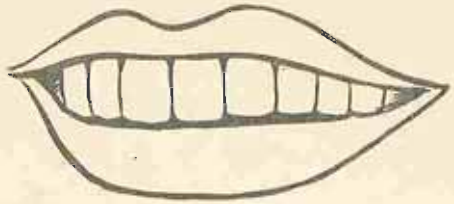
A higiene da cabeça e dos cabelos é das mais importantes.

Os cabelos devem ser limpos e bem tratados. A poeira e o suor fazem aparecer, na cabeça, piolhos e outros parasitas, causadores de diversas moléstias do couro cabeludo.

Para asseio perfeito de seus cabelos, lave-os, diàriamente, com água e sabão.

Apresente-se sempre bem penteado, pois, cabelos cuidados tornam as pessoas mais bonitas.

"O CABELO É A MOLDURA DO ROSTO".



dentes Dd

Devemos procurar ter bons dentes, pelos seguintes motivos:

1.º — para mastigar bem;
2.º — para conservar boa saúde;
3.º — para pronunciar claramente as palavras;
4.º — para apresentar boa aparência.

A conservação de nossos dentes depende do cuidado que tivermos com êles.

Devemos escovar os dentes pela manhã, ao levantarmos, depois das refeições, e à noite, antes de deitarmos.

Procure o dentista de seis em seis meses.

Dentes mal cuidados são verdadeiros focos de moléstias.

"MUITO MAIS SE DEVE ESTIMAR UM DENTE DO QUE UM BRILHANTE".

embriaguez Ee

O álcool é um veneno.

Além de causar grandes males ao corpo, deforma o caráter, transforma o indivíduo num ser inútil.

O alcoolismo ou embriaguez resulta do uso constante do álcool.

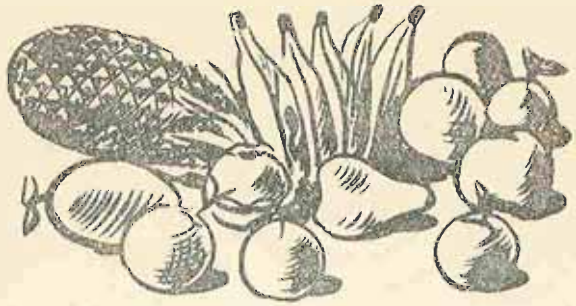
Êle envenena o sangue, ataca o fígado, os rins, o estômago e o sistema nervoso.

Provoca convulsões, paralisias, insônias, pesadelos, alucinações, leva o viciado à loucura.

Ai daquele que se entrega ao vício da embriaguez!

Está sujeito a perder sua liberdade, atrás das grades de uma prisão; a enlouquecer, indo parar no hospício, ou a terminar seus dias, num leito de hospital.

"QUEM SE ENTREGA À BEBIDA, INIMIGO É DE SUA VIDA".



frutas Ff

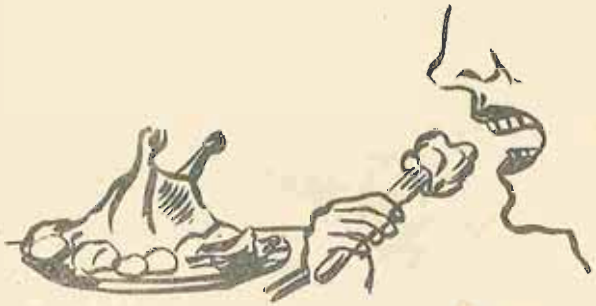
Pelo seu grande valor nutritivo, as frutas devem fazer parte de nossa alimentação.

Além de seu gôsto especial, as frutas dão fôrça e energia ao corpo.

Coma frutas todos os dias; mas, antes, lave-as cuidadosamente.

Só devemos comer frutas máduras.

"TENHA DA SAÚDE RIQUEZA, COMENDO OS FRUTOS DA NATUREZA".



gula Gg

A gula consiste na alimentação exagerada, isto é, em comer tanto, que o estômago fique cheio demais.

Isto faz mal à saúde, porque o estômago não poderá trabalhar direito e a comida não se desmanchará para alimentar o corpo.

Deve-se comer a horas certas.

É um péssimo costume comer a tôda hora.

Sabe comer, não quem come mais, porém quem faz uso dos melhores alimentos.

"O PEIXE MORRE PELA BÔCA".

higiene da habitação Hh

Sendo a habitação o lugar onde, geralmente, passamos grande parte do tempo, é importante a influência que ela exerce sôbre a saúde dos seus moradores.

Limpa e asseada, por mais pobre que seja, será sempre um lugar alegre e agradável, não só para as pessoas que nela moram, como também para as que a visitam.

Abra as janelas de sua casa, para que nela entrem o ar e a luz do sol.

A conservação da higiene da habitação é um grande bem para a saúde.

"FUI À CASA DA MINHA VIZINHA, ENVERGONHEI-ME; VIM PARA A MINHA E GOVERNEI-ME".

inspiração Ii

Inspirar é fazer entrar ar livre nos pulmões; expirar é deixar sair o ar impróprio para a respiração.

O ar puro é muito importante para a conservação da vida; o ar viciado prejudica a saúde.

O ar das montanhas e lugares altos é aconselhável aos sãos e aos doentes, porque é mais saudável.

Não devemos ficar por muito tempo em lugares fechados, onde o ar, não podendo circular livremente, se torna viciado.

Os exercícios físicos favorecem a transpiração, e, com o suor, saem muitas impurezas do organismo.

"VALE MAIS SUAR QUE TREMER; VALE MAIS TRANSPIRAR QUE ADOECER".

jejum Jj

Quem está em jejum, isto é, quem não se alimenta pela manhã, torna-se fraco para os trabalhos do dia.

Os alimentos podem ser de origem animal, como a carne, o leite e os ovos; de origem vegetal, como os legumes, as verduras e as frutas; e de origem mineral, como a água e o sal de cozinha, com que temperamos as comidas.

Sem alimentação não há vida. Quem sabe alimentar-se tem saúde e vontade de trabalhar.

Quem se alimenta mal, perde as fôrças, fica doente, impossibilitado de trabalhar.

"COMER PARA VIVER E NÃO VIVER PARA COMER".

nariz Nn

O nariz e a bôca são portas de entrada de muitas doenças.

Devemos conservar limpas as narinas ou fossas nasais, para que a respiração se faça normalmente. Isto faz bem à saúde.

O uso do lenço é uma necessidade, principalmente quando se está resfriado. Leve-o à bôca, tôda vez que tossir e ao nariz, sempre que espirrar.

Para assoar-se, feche uma das narinas com o lenço, expire com fôrça pela outra e lance nêle os resíduos existentes no nariz.

"SEM PEDIR LICENÇA, PELO NARIZ ENTRA DOENÇA".

ouvidos Oo

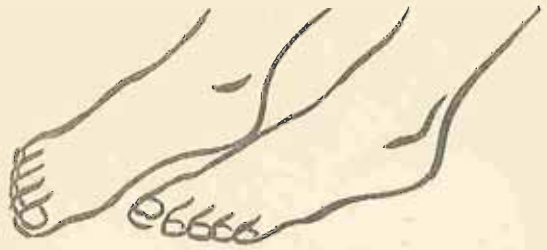
O ouvido, órgão da audição, é muito delicado e sensível, por isso é preciso dar-lhe um cuidado todo especial.

Ao fazer a limpeza do ouvido não use grampos, palitos ou objetos parecidos, evitando, assim, ferimentos prejudiciais.

Quando a cêra dos ouvidos estiver causando surdez, procure um médico para fazer a limpeza do seu ouvido.

Conserve limpos seus ouvidos e suas orelhas.

"POR SER SENSÍVEL E DELICADO, DEVE SER O OUVIDO BEM CUIDADO".



pés Pp

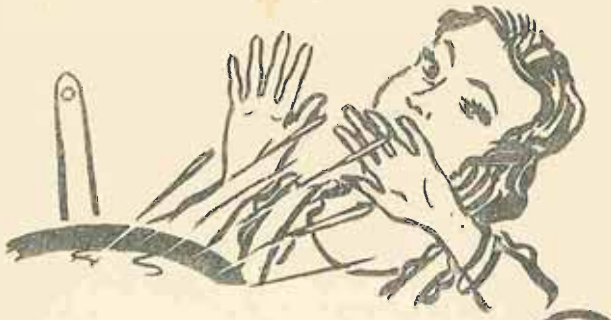
Os pés merecem o mesmo asseio que é dado às outras partes do corpo.

Além de tê-los limpos, é importante trazê-los protegidos pelo calçado.

Doenças como a opilação ou amarelão, causada por vermes miudinhos que se escondem nos intestinos, penetram no organismo do homem, através da pele, principalmente dos pés.

O uso do calçado, além de demonstrar boa aparência, é uma proteção à saúde.

"GUARDE OS PÉS QUENTES, MANTENHA A CABEÇA FRIA E SE ESQUEÇA DA MEDICINA".



queimadura Qq

A queimadura é causada pelo fogo, calor, eletricidade, frio e substâncias que queimam, como a potassa, a cal, o iôdo e outras.

As queimaduras devem ser bem tratadas, porque muitas vêzes causam até a morte.

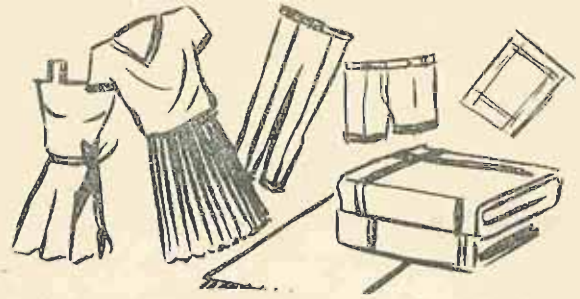
Os ferimentos resultantes de queimadura podem ser tão sérios e graves como os ferimentos causados por desastres, quedas, etc..

Por isso, todo ferimento, seja qual fôr a sua origem, merece cuidados especiais.

Sem êsses cuidados, um simples ferimento pode causar males que não têm cura.

Não se exponha muito tempo ao sol, ao frio ou ao vapor; evite tudo quanto possa produzir queimadura, e, cautela com os ferimentos!

"QUEM MAIS PERTO ESTÁ DO FOGO, MAIS DEPRESSA SE QUEIMA".



roupas Rr

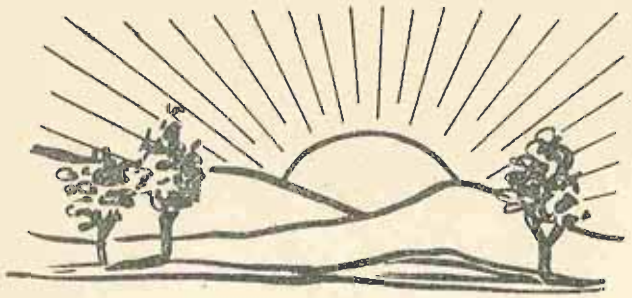
O asseio das roupas faz parte das boas regras de higiene.

Não só as peças do nosso vestuário, como também as roupas de cama, de mesa e outras de uso pessoal, devem ser conservadas nas melhores condições de limpeza.

A roupa interior deve ser mudada todos os dias, lavada com água e sabão e passada a ferro.

Usando roupas de fácil limpeza e de acôrdo com o clima, você estará protegendo sua saúde.

"ROUPA SUJA OU MAL ENXUTA, PÕE LOGO A LIMPA A PERDER".



sol Ss

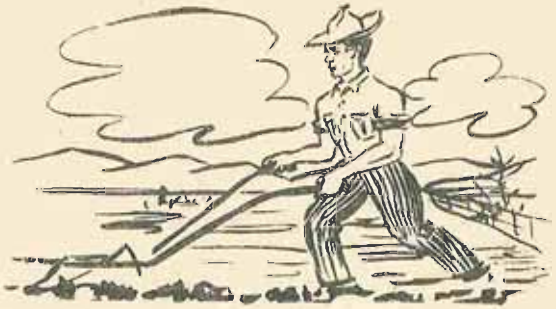
O sol é fonte de vida, pois a sua luz tem o poder de curar e dar fôrças.

Apesar do grande bem que o sol nos faz, não convém ficar muito tempo exposto à ação de seus raios.

O calor do sol aquece a terra, faz nascer e crescer as plantas, amadurece os frutos.

Deixe que os raios do sol entrem em sua casa, êles também ajudarão à higiene da sua habitação.

"CASA ONDE NÃO PENETRA O SOL, ENTRA O MÉDICO".



trabalho Tt

O trabalho é uma necessidade, é um bem.

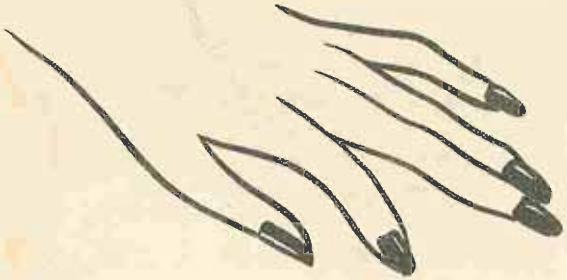
Todo trabalho deve ser feito de modo a não causar fadiga.

O vestuário e a alimentação devem estar de acôrdo com o tipo de trabalho que cada indivíduo terá que realizar.

O dia deve ser dividido em: 8 horas para o trabalho, 8 horas para o sono e 8 horas para as refeições e descanso.

O trabalho traz alegria, saúde e bem-estar.

"O TRABALHO HONRADO ENGRANDECE E DIGNIFICA O HOMEM".



unhas Uu

As unhas merecem cuidados especiais.

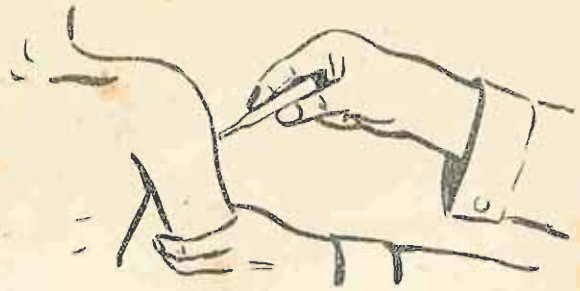
Devem ser aparadas semanalmente, lavadas e escovadas todos os dias.

É mau costume roer as unhas.

Unhas sujas e mal tratadas dão a impressão de descuido e desasseio.

Na sujeira das unhas nascem micróbios que causam muitas doenças.

"MESMO PARA TRABALHOS PESADOS, NÃO DEVEM FALTAR, ÀS UNHAS, CUIDADOS".



vacina V v

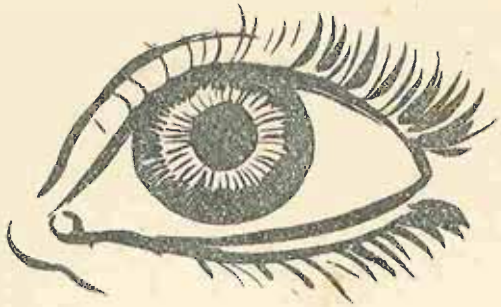
A vacina é um meio de evitar certas doenças.

A varíola ou bexiga, a tuberculose, a difteria, a coqueluche ou tosse comprida, a paralisia infantil, o tifo, podem ser evitados com a vacina.

A vacina pode ser aplicada como injeção e em ligeiros cortes feitos na pele, geralmente no braço ou nas coxas.

A melhor e mais segura medida para evitar essas doenças, é a vacinação, não só das crianças, como também dos adultos.

"LIVRE-SE DA VARÍOLA QUE, QUANDO NÃO MATA, DEFORMA E MALTRATA".



xeroftalmia X x

Xeroftalmia é uma doença que ataca os olhos, principalmente as pálpebras.

Essa doença é uma espécie de caspa. Quando não é logo tratada, a pessoa pode até ficar cega.

Evita-se a xeroftalmia tomando alimentos que possuam vitamina A. Esta vitamina é encontrada nos seguintes alimentos: fígado, rins, tomate, cenoura, alface, agrião, abóbora mamão e fígado de peixe.

Proteja sua vista, dispensando a seus olhos maiores cuidados.

"OS OLHOS SÃO AS LÂMPADAS DO NOSSO CORPO".

zêlo Zz

Todo aquêle que tem bons hábitos, tem zêlo, isto é, cui dado com a sua saúde e o bem-estar dos outros.

Todos nós podemos conseguir formar bons hábitos. Cor um pouco de leitura e regular dose de boa vontade, muito s poderá fazer em proveito próprio e das pessoas que no cercam.

Leitor amigo! Se fêz uma leitura meditada do ALFA BETO DA SAÚDE já tem meio caminho andado na conquist de inúmeros benefícios para você, para sua família, para seu semelhantes, para a Pátria!

"UM BOM LIVRO É UMA CARTA ABERTA DIRIGIDA A TODOS OS AMIGOS DESCONHECIDOS".