

# ACOLHER & PROTEGER



CARTILHA SOBRE CUIDADOS PARA  
CRIANÇAS ABRIGADAS DEVIDO  
ÀS ENCHENTES NO RIO GRANDE DO SUL



A185 Acolher & proteger [recurso eletrônico] : cartilha sobre cuidados para crianças abrigadas devido às enchentes no Rio Grande do Sul / [coordenação: Cristiane Cardoso de Paula]. – Santa Maria, RS : UFSM, CCS, PPGENF, [2024].  
1 e-book : il.

ISBN 978-85-64049-87-1

1. Educação em saúde 2. Tecnologia educacional 3. Inundações  
4. Criança 5. Família I. Paula, Cristiane Cardoso de

CDU 614  
82-93

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492  
Biblioteca Central - UFSM

Santa Maria, 2024

# OLÁ, CRIANÇAS! ♡

QUANDO COMEÇOU A CHOVER NO **RIO GRANDE DO SUL** E A ÁGUA DA CHUVA SE JUNTOU COM A ÁGUA DOS RIOS E LAGOS, AS RUAS COMEÇARAM A ALAGAR E MUITAS FAMÍLIAS PRECISARAM SAIR DE SUAS CASAS. ELAS FORAM ACOLHIDAS EM ABRIGOS, DIVIDIRAM ESPAÇO E RECEBERAM AJUDA DE MUITAS PESSOAS. NÓS TAMBÉM QUEREMOS AJUDAR VOCÊS! SOMOS UMA EQUIPE DE GAÚCHAS E GAÚCHOS E NOS UNIMOS PARA PREPARAR ESTA CARTILHA. AQUI, VOCÊ ENCONTRARÁ INFORMAÇÕES PARA CUIDAR DE SUA SAÚDE. VOCÊ SABIA QUE VOCÊ CONSEGUE SE CUIDAR? VAMOS APRENDER UM POUCO MAIS SOBRE O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA NÃO FICAR DOENTE?



ENTÃO, CONVIDAMOS VOCÊ PARA EMBARCAR NESTA AVENTURA COM O **DAVI**, SEU CACHORRO **PITOCO** E SUAS NOVAS AMIGAS DO ABRIGO, **ALICE** E **JÚLIA**!



# CONHEÇAM OS PERSONAGENS DESSA AVENTURA!



DAVI



ALICE



JÚLIA



PITOCO



BIA  
VOLUNTÁRIA



LUANA  
PROFESSORA



JOÃO  
VOLUNTÁRIO



ANA  
ENFERMEIRA

E É CLARO, **VOCÊ** TAMBÉM VAI ACOMPANHAR  
OS NOSSOS AMIGOS NESSA AVENTURA.

# SUMÁRIO

- NOVOS LUGARES, NOVAS PESSOAS . 04 ●
- SE FOR TOCAR, TEM QUE SEMPRE AVISAR, MAS BATER OU XINGAR, NEM PENSAR . 06 ●
  - LEMBRAR SEMPRE DE ESCOVAR OS DENTES . 09 ●
  - MEUS BICHINHOS TAMBÉM PRECISAM SER CUIDADOS . 11 ●
  - EU PRECISO CUIDAR PARA A MINHA CABEÇA NÃO COÇAR . 13 ●
    - LUGAR LIMPO, BRINCADEIRA SEGURA . 16 ●
- NÃO QUERO MEU NARIZ ESCORRENDO PARA PODER CONTINUAR CORRENDO . 18 ●
  - ÁGUA SEM CHEIRO, SEM COR E SEM SABOR TEM O SEU VALOR . 20 ●
    - MÃO COMBINA COM ÁGUA E SABÃO . 22 ●
    - ALIMENTOS LIMPOS, BARRIGA FELIZ . 24 ●

# NOVOS LUGARES, NOVAS PESSOAS



BIA

OLÁ, DAVI! QUE BOM TE VER DE NOVO! ONTEM, QUANDO EU SAÍ DAQUI, VOCÊ JÁ ESTAVA DORMINDO. COM QUEM VOCÊ ESTÁ BRINCANDO?



DAVI

BIA, QUE BOM QUE VOCÊ VOLTOU. ESSA É A ALICE, UMA NOVA AMIGA QUE EU CONHECI AQUI NO ABRIGO. ALICE, ESSA É A BIA, UMA DAS VOLUNTÁRIAS QUE ESTÁ CUIDANDO DE MIM DESDE QUE EU CHEGUEI AQUI. BIA, VOCÊS VÃO FICAR AQUI COM A GENTE ATÉ A ÁGUA BAIXAR?



ALICE

E A MINHA FAMÍLIA? VAI FICAR AQUI TAMBÉM?



BIA

QUEM VEIO COM VOCÊS FICA AQUI TAMBÉM: A MÃE, O PAI, VÓ, VÔ, AMIGOS.





ALICE

{ E QUANTO TEMPO QUE A GENTE VAI TER QUE FICAR AQUI?



BIA

{ A GENTE TEM QUE ESPERAR, PODE SER RÁPIDO OU DEMORAR MAIS UM POUCO, MAS ATÉ LÁ, VOCÊS TERÃO ESTE ESPAÇO PARA BRINCAR, COMER E DORMIR. E CASO SE SENTIREM MAL, ALGUÉM ATENDE VOCÊS.



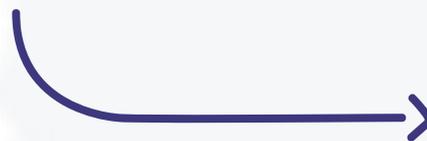
DAVI

{ EU VOU FICAR DOENTE?



BIA

{ VOCÊS SÃO MUITO ESPERTOS, ENTÃO PODEM APRENDER COISAS QUE AJUDAM A DEIXAR VOCÊS PROTEGIDOS! EU VOU APRESENTAR UMA AMIGA QUE ESTÁ AQUI E PODE CONVERSAR UM POUCO COM VOCÊS, ELA É PROFESSORA DE CRIANÇAS, COMO A PROFESSORA QUE VOCÊS TÊM NA ESCOLA! ELA SE CHAMA LUANA.



**LUANA**  
PROFESSORA



## SE FOR TOCAR, TEM QUE SEMPRE AVISAR, MAS BATER OU XINGAR, NEM PENSAR



LUANA

OLÁ, CRIANÇAS! EU SOU A PROFESSORA LUANA, E ESTOU FELIZ EM CONHECER VOCÊS! A BIA DISSE QUE É IMPORTANTE QUE VOCÊS ESTEJAM SEGUROS PARA QUE POSSAM FICAR BEM.



ALICE

ELA DISSE ISSO MESMO, MAS NÃO ESTAMOS SEGUROS AQUI?



LUANA

ESTÃO, SIM. MAS EM TODOS OS LUGARES PRECISAMOS TOMAR CUIDADOS PARA EVITAR VIOLÊNCIA. VOCÊS SABEM O QUE É VIOLÊNCIA?



DAVI

HUM... MAIS OU MENOS.



ALICE

A MINHA PROFESSORA SEMPRE DIZ QUE NÃO PODEMOS MACHUCAR O COLEGA.

ISSO MESMO! VIOLÊNCIA É QUANDO ALGUÉM MACHUCA OU MAGOA OUTRA PESSOA DE PROPÓSITO, COMO BATER, OU ATÉ MESMO COM PALAVRAS, COMO XINGAR. E ISSO NUNCA ESTÁ CERTO, SABIA?



LUANA



DAVI

AH, ENTENDI.





LUANA

NINGUÉM TEM O DIREITO DE MACHUCAR VOCÊ OU QUALQUER OUTRA CRIANÇA. TODOS DEVEM SER TRATADOS COM RESPEITO E CARINHO. ISSO É ALGO QUE ESTÁ EM UMA LEI, CHAMADA ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE, QUE SERVE PARA PROTEGER VOCÊS. VOCÊ TEM DIREITO DE VIVER SEM VIOLÊNCIA!



DAVI

QUE BOM SABER DISSO!



LUANA

ALÉM DISSO, É MUITO IMPORTANTE VOCÊ CONHECER SEU PRÓPRIO CORPO E SABER QUE EXISTEM PARTES QUE NINGUÉM PODE TOCAR SEM SUA PERMISSÃO.



ALICE

COMO ASSIM?



BIA

AQUI NO ABRIGO, É IMPORTANTE SEMPRE TER POR PERTO UM ADULTO QUE CUIDA DE VOCÊ, PRINCIPALMENTE QUANDO VOCÊ FOR AO BANHEIRO E TROCAR DE ROUPAS. PENSE NAS PARTES COBERTAS POR UM MAIÔ, COMO SEU PEITO E SUA PARTE ÍNTIMA. NINGUÉM DEVE TOCAR NESSAS PARTES, NEM PEDIR PARA VOCÊ TOCAR NAS PARTES ÍNTIMAS DE OUTRA PESSOA. SE ALGUÉM FIZER ISSO, VOCÊ DEVE CONTAR PARA UM ADULTO DE CONFIANÇA, COMO UM PROFESSOR, UM CUIDADOR OU NÓS QUE ESTAMOS TRABALHANDO AQUI. ENTENDERAM?



DAVI

ENTENDI. E SE EU TIVER MEDO DE CONTAR?



BIA

EU SEI QUE PODE SER ASSUSTADOR, MAS É MUITO IMPORTANTE CONTAR. QUANDO VOCÊ CONTA, OS ADULTOS PODEM TE PROTEGER.



DAVI

TÁ BOM. EU VOU CONTAR SE ISSO ACONTECER.



BIA

LEMBRE-SE, SE ALGUÉM FIZER VOCÊ SE SENTIR DESCONFORTÁVEL OU COM MEDO, PODE VIR FALAR COM A GENTE. QUEREMOS QUE VOCÊ ESTEJA SEMPRE SEGURO E FELIZ!



ALICE

EU VOU ME LEMBRAR DISSO.



BIA

ESTAMOS SEMPRE AQUI PARA AJUDAR VOCÊS. AGORA, QUE TAL BRINCAR UM POUCO?



DAVI



ALICE

VAMOS!



❌  
{ Não pode  
tocar! }

!  
{ Atenção!  
Tome Cuidado }

✅  
{ Pode  
tocar }



# LEMBRAR SEMPRE DE ESCOVAR OS DENTES



BIA

{ AQUI VOCÊS JÁ GANHARAM ALGUMAS COISAS LEGAIS, NÉ?



ALICE

{ SIM! EU GANHEI ROUPAS AQUI E TAMBÉM GANHEI DOCES.



BIA

{ E DEPOIS DE COMER ESSES DOCES, VOCÊS PRECISAM ESCOVAR OS DENTES, SABIAM? PORQUE SE A GENTE COMER MUITO DOCE TODOS OS DIAS E ESQUECER DE ESCOVAR, PODE TER CÁRIE, E ISSO DÓI!





DAVI

{ EU TINHA UM DENTE PRETO QUE DOÍA. A MINHA MÃE ME LEVOU NO DENTISTA E O PRETO SAIU.



BIA

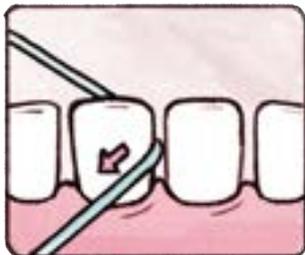
{ PARA EVITAR TER OUTRA CÁRIE, VOCÊ PRECISA CUIDAR DOS SEUS DENTES, ESCOVANDO TODOS OS DIAS DEPOIS DAS REFEIÇÕES, COMO DEPOIS DO CAFÉ DA MANHÃ, DO ALMOÇO E ANTES DE DORMIR.



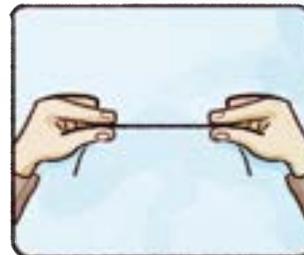
USAR PASTA DE DENTE COM FLÚOR.



SORRIA E FAÇA MOVIMENTOS DE CIMA PARA BAIXO, COMO SE ESTIVESSE VARRENDO OS DENTES. FAÇA MOVIMENTOS CIRCULARES NOS DENTES DE CIMA E NOS DE BAIXO. ESCOVE TAMBÉM AS PARTES INTERNAS DE CADA DENTE. A ESCOVA DEVE IR ATÉ OS DENTES DO FUNDO DA BOCA.



PEGUE UM PEDAÇO DE FIO DENTAL. PRENDA O FIO COM OS DEDOS E PASSE DUAS VEZES EM CADA UM DOS ESPAÇOS ENTRE OS DENTES.



NÃO ESQUEÇA DE ESCOVAR A LÍNGUA!



LAVE A BOCA COM ÁGUA



DAVI

{ BIA, EU PROMETO ESCOVAR BEM MEUS DENTES. MAS AGORA EU PRECISO LEVAR O MEU CACHORRO PITOCO PARA FAZER XIXI. VAMOS ALI FORA UM POUQUINHO?

# MEUS BICHINHOS TAMBÉM PRECISAM SER CUIDADOS



BIA

{ E O BANHO, VOCÊS TÊM TOMADO TODOS OS DIAS PARA DEIXAR O CORPO SEMPRE LIMPO?



ALICE

{ SIM! EU TOMEI MEU BANHO E DEI BANHO NO PITOCO TAMBÉM. MAS O PITOCO AINDA ESTÁ SE COÇANDO MUITO.



BIA

{ O PITOCO PODE ESTAR COM SARNA, QUE TAMBÉM CHAMAMOS DE ESCABIOSE.



DAVI

{ ENTÃO EU TENHO SARNA? PORQUE EU COÇO MUITO O MACHUCADO DO MEU JOELHO.



BIA

{ O MACHUCADO DO SEU JOELHO ESTÁ COÇANDO PORQUE ESTÁ SARANDO. JÁ A SARNA COÇA O CORPO INTEIRO, E APARECEM UMAS BOLINHAS DURAS NA PELE QUE VIRAM FERIDAS COM CASQUINHAS.



ALICE

{ EU VOU TER A SARNA DO PITOCO?



BIA

{ SE SEU CACHORRO OU GATO ESTIVER COM SARNA, NÃO PODEMOS TOCAR NELES SEM PROTEÇÃO. PEÇA AJUDA PARA OS ADULTOS, PARA QUE ALGUÉM CUIDE DO SEU BICHINHO E DÊ REMÉDIOS, PARA QUE DEPOIS VOCÊ POSSA FICAR PERTO DELE DE NOVO.



ALICE

{ EU NÃO QUERO PEGAR A SARNA DO PITOCO. VAI DOER E EU VOU FICAR ME COÇANDO, E NÃO QUERO TER AS FERIDAS NO CORPO COMO ELE.



BIA

{ SE UMA PESSOA ESTÁ COM SARNA, NÃO PODE TOCAR NA PELE DELA ATÉ SARAR. CADA UM DEVE USAR AS SUAS COISAS.



ALICE

{ EU NÃO VOU USAR A MINHA ESCOVA DE CABELO PARA PENTEAR O PITOCO.



BIA

{ NÃO PODE DORMIR JUNTO TAMBÉM!  
CADA UM FICA NA SUA CAMA E USA OS SEUS LENÇÓIS.



# EU PRECISO CUIDAR PARA A MINHA CABEÇA NÃO COÇAR



ALICE

{ EU SÓ VOU EMPRESTAR A MINHA ESCOVA DE CABELO PARA VOCÊ.



DAVI

{ E EU TE EMPRESTO A MINHA TOUCA.



BIA

{ NA VERDADE, VOCÊS TÊM QUE USAR AS COISAS SEPARADAS, CADA UM COM SEU BONÉ, ESCOVA E TRAVESSEIRO, PARA EVITAR PEGAR PIOLHO, QUE TAMBÉM CHAMAMOS DE PEDICULOSE. VOU APRESENTAR O MEU AMIGO JOÃO, QUE TAMBÉM ESTÁ AQUI COMO VOLUNTÁRIO, ELE PODE AJUDAR NESSA CONVERSA. EU OUVI ELE CONVERSANDO COM OUTRA CRIANÇA DA IDADE DE VOCÊS, A JÚLIA. VOU CHAMAR ELES!



JOÃO  
VOLUNTÁRIO



JÚLIA



JOÃO

{ VOCÊS SABEM O QUE A GENTE SENTE QUANDO TEM PIOLHO?



JÚLIA

{ EU SEI, JOÃO, O MEU IRMÃO TEVE PIOLHOS, ELE TINHA MUITA COCEIRA ATRÁS DA CABEÇA, COÇAVA O PESCOÇO E TINHA UMAS PICADAS QUE PARECIAM DE MOSQUITO. ELE TINHA O PIOLHO PRETO E O PIOLHO BRANCO COLADOS NO CABELO.



BIA

{ O PIOLHO É PRETO, OS BRANCOS SÃO AS LÊNDEAS, QUE SÃO OS OVOS DOS PIOLHOS.



JOÃO

{ SÉRIO? E VOCÊ NÃO TEVE PIOLHO?



JÚLIA

{ NÃO, A MINHA MÃE EXAMINAVA A MINHA CABEÇA E PASSAVA O PENTE FINO TAMBÉM. FIQUEI COM MEDO DE PRECISAR CORTAR OS CABELOS, MAS O MÉDICO LÁ DO POSTO DISSE QUE NÃO PRECISAVA, ERA SÓ LAVAR TODOS OS DIAS.





JOÃO

TAMBÉM NÃO PODE COMPARTILHAR AS ROUPAS E TOALHAS. ASSIM COMO NÃO PODE EMPRESTAR O BONÉ, A TOUCA, A BORRACHINHA, O RABICÓ QUE VOCÊS PRENDEM O CABELO E OUTROS ACESSÓRIOS DE CABELO.



JÚLIA

O MEU IRMÃO PRECISOU TOMAR UM REMÉDIO QUE O MÉDICO DEU.



JOÃO

É PORQUE SÓ TIRAR OS PIOLHOS E AS LÊNDEAS COM AS MÃOS NÃO MATA OS OVOS PEQUENOS QUE OS PIOLHOS PÕEM E A GENTE NÃO ENXERGA. SE NÃO TIRAR OS OVOS, ELES ABREM E VIRAM PIOLHOS SAEM.



ALICE

EU NÃO TENHO PIOLHO E O MEU CABELO ESTÁ BEM GRANDE E BONITO.



NÃO COMPARTILHE BONÉS E ACESSÓRIOS DE CABELO. SE VOCÊ TIVER PIOLHO, LEMBRE QUE NÃO PRECISA CORTAR O CABELO, USE O PENTE FINO E SIGA O TRATAMENTO QUE OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE INDICARAM. SE VOCÊ NÃO TIVER PIOLHO, LEMBRE QUE É IMPORTANTE CUIDAR PARA NÃO PEGAR.

# LUGAR LIMPO, BRINCADEIRA SEGURA



JOÃO

{ VOCÊS GOSTAM DE BRINCAR AQUI?



DAVI

{ SIM! AQUI É LEGAL, O PÁTIO É LIMPO E BONITO.



JOÃO

{ NÓS LIMPAMOS O PÁTIO PARA DEIXAR O LOCAL MAIS SEGURO PARA VOCÊS BRINCAREM. ESSA É UMA FORMA DE PREVENIR O TÉTANO.



JÚLIA

{ TÉTO? O QUE É ISSO?



JOÃO

{ TÉTANO É UMA DOENÇA QUE AS PESSOAS PODEM PEGAR QUANDO SE MACHUCAM COM GALHOS, MADEIRAS, LATAS OU ARAMES ENFERRUJADOS E SUJOS QUE TENHAM A BACTÉRIA DO TÉTANO.



ALICE

{ E O QUE A PESSOA SENTE QUANDO TEM O TÉTANO?



BIA

{ A PESSOA PODE SENTIR DOR DE CABEÇA, FEBRE E DIFICULDADES PARA SE MEXER, ABRIR A BOCA E ENGOLIR. A PRINCIPAL FORMA DE PREVENÇÃO DO TÉTANO É A VACINAÇÃO! NAS ENCHENTES, POR EXEMPLO, USAMOS BOTAS E LUVAS PARA NOS PROTEGER DO TÉTANO.



TOME **CUIDADO** PARA EVITAR O CONTATO COM MATERIAIS CONTAMINADOS, PRINCIPALMENTE NO PERÍODO APÓS AS ENCHENTES! AO BRINCAR AO AR LIVRE, VERIFIQUE SE EXISTE ALGUMA ÁREA DE PERIGO COM GALHOS, MADEIRAS, LATAS E ARAMES ESPALHADOS. SE VOCÊ SE DEPARAR COM ESSAS COISAS, PEÇA PARA SUA FAMÍLIA ENCONTRAR UM LOCAL MAIS SEGURO.

! VACINE-SE!



# NÃO QUERO MEU NARIZ ESCORRENDO PARA PODER CONTINUAR CORRENDO



JOÃO

{ VAMOS ENTRAR E COLOCAR UM CASACO? NÃO QUEREMOS QUE VOCÊS FIQUEM DOENTES.



JÚLIA

{ JOÃO, A GENTE TEM QUE SE PROTEGER DO FRIO PARA NÃO FICAR GRIPADO.



JOÃO

{ VOCÊS SABEM QUE EXISTE DIFERENÇA ENTRE RESFRIADO E GRIPE?



ALICE

{ NÃO. A MINHA AVÓ DISSE QUE É TUDO IGUAL!



JOÃO

{ GRIPES E RESFRIADOS TÊM SINTOMAS PARECIDOS E, POR ISSO, MUITAS VEZES ACABAMOS CONFUNDINDO UM COM O OUTRO. NOS DOIS CASOS, O NARIZ PODE FICAR ENTUPIDO, COM UMA AGUINHA ESCORRENDO E ESPIRROS. MAS, NA GRIPE, OS SINTOMAS SÃO MAIS FORTES.



DAVI

{ E A GENTE PRECISA USAR MÁSCARA, COMO NA PANDEMIA?



BIA

{ USAR MÁSCARA É SEMPRE BOM PARA SE PROTEGER E PROTEGER OS OUTROS. MAS MAIS IMPORTANTE AINDA É SE VACINAR. EXISTEM VACINAS PARA A COVID E PARA A GRIPE, MAS OS CUIDADOS DEVEM SER SEMPRE OS MESMOS, COMO:

## CUIDADOS PARA PREVENIR GRIPE



COBRIR A BOCA E O NARIZ QUANDO TOSSIR E ESPIRRAR.



NÃO COMPARTILHAR SEUS BRINQUEDOS.



NÃO COLOCAR OS BRINQUEDOS NA BOCA.



LAVAR AS MÃOS COM FREQUÊNCIA, PRINCIPALMENTE ANTES DAS REFEIÇÕES.



DEIXAR AS JANELAS ABERTAS ONDE VOCÊS ESTIVEREM BRINCANDO.



SE VOCÊ SENTIR FRIO, ARREPIOS, DOR DE CABEÇA, DOR DE GARGANTA, VONTADE DE VOMITAR, FRAQUEZA E DIFICULDADE PARA RESPIRAR, AVISE SUA FAMÍLIA PARA QUE POSSA LEVÁ-LO A UM ATENDIMENTO DE SAÚDE.



JOÃO

{ E NÃO ESQUEÇA DE BRINCAR, POIS BRINCAR ALEGRA O CORAÇÃO. E OS SENTIMENTOS BONS NOS AJUDAM NA DEFESA CONTRA AS DOENÇAS!



BIA

{ O PITOCO JÁ PASSEOU E NÓS TAMBÉM, AGORA VAMOS ENTRAR? ESTÁ NA HORA DE TOMAR ÁGUA E COMER ALGO!

# ÁGUA SEM CHEIRO, SEM COR E SEM SABOR TEM O SEU VALOR



JÚLIA

CUIDADO, NÃO PODE TOMAR QUALQUER ÁGUA, PORQUE PODER TER BICHINHOS. ASSIM VOCÊ PODE FICAR DOENTE.



ANA

OLÁ, CRIANÇAS! EU SOU A ENFERMEIRA ANA. OUVI QUE A JÚLIA ESTÁ PREOCUPADA COM A ÁGUA QUE VOCÊS ESTÃO TOMANDO. VOCÊS TÊM QUE CUIDAR PARA EVITAR O CONTATO COM A ÁGUA DAS ENCHENTES, PORQUE PODE ESTAR CONTAMINADA. ISSO ACONTECE QUANDO A ÁGUA DA CHUVA SE MISTURA COM A ÁGUA DOS RIOS E LAGOS E COM A SUJEIRA DAS RUAS, COM COCÔ E XIXI DE BICHOS. ENTÃO, NÃO PODEMOS BEBER ESSA ÁGUA, NEM USÁ-LA PARA ESCOVAR OS DENTES, TOMAR BANHO OU LAVAR OS ALIMENTOS.



ALICE

MAS ESSA ÁGUA QUE A JÚLIA ESTÁ TOMANDO É DE GARRAFINHA, QUE A GENTE GANHOU.



ANA

MUITO BEM! A ÁGUA QUE PODEMOS BEBER TEM QUE ESTAR FERVIDA OU FILTRADA, COMO ESSAS QUE ESTÃO TOMANDO.





ANA

NA ÁGUA DAS ENCHENTES PODE TER XIXI DE MUITOS BICHOS, ATÉ DE RATOS. SE VOCÊS TIVEREM CONTATO COM A ÁGUA QUE NÃO É TRATADA, VOCÊS PODEM TER UMA DOENÇA CHAMADA LEPTOSPIROSE, CAUSADA PELO XIXI DO RATO CONTAMINADO.



DAVI

UMA VOLUNTÁRIA QUE FICOU COM A GENTE ONTEM EXPLICOU SOBRE ESSA DOENÇA DOS RATOS, QUE A GENTE PODE PEGAR SE TIVER CONTATO COM A ENCHENTE. SE TIVER ALGUM MACHUCADO NA PELE, TAMBÉM PODE PEGAR ESSA DOENÇA. MAS EU NEM FIQUEI NA ÁGUA, O MEU PAI ME PEGOU NO COLO QUANDO A ÁGUA SUBIU.



ANA

VOCÊS TÊM QUE AVISAR SE TIVEREM FEBRE, DOR DE CABEÇA OU SANGRAMENTO. A EQUIPE DE SAÚDE VAI ATENDER VOCÊ E PEDIR EXAME PARA SABER SE É LEPTOSPIROSE.



PRESTE ATENÇÃO NA APARÊNCIA DA ÁGUA, ELA NÃO PODE TER CHEIRO, COR, NEM SABOR!



# MÃO COMBINA COM ÁGUA E SABÃO



DAVI

QUANDO O MEU PAI CHEGOU AQUI, ELE TIROU A ROUPA SUJA E TOMOU BANHO PARA LIMPAR A PELE. ELE CUIDOU PARA NÃO PEGAR A DOENÇA DO RATO.



ANA

O BANHO É IMPORTANTE PARA EVITAR VÁRIAS DOENÇAS! TAMBÉM PRECISA LAVAR AS MÃOS, MAS NÃO PODE SER SÓ NA HORA DO BANHO. VOCÊS PRECISAM LAVAR AS MÃOS VÁRIAS VEZES DURANTE O DIA. POR EXEMPLO, SE VOCÊS NÃO LAVAREM AS MÃOS DEPOIS DE USAR O BANHEIRO, PODEM PEGAR UMA DOENÇA CHAMADA HEPATITE A. ELA FAZ VOCÊ TER FEBRE, DIARREIA, VÔMITO, DOR NO CORPO E VOCÊ PODE SE SENTIR FRACO E NEM TER VONTADE DE BRINCAR.



ALICE

TEM TANTAS DOENÇAS, NÉ, ANA? SE EU SINTO QUALQUER COISA, AVISO MINHA MÃE E ELA ME AJUDA.



ANA

EXISTEM VÁRIAS DOENÇAS, POR ISSO VOCÊS DEVEM APRENDER A SE CUIDAR E ESTAR ALERTAS SE SENTIREM ALGO DIFERENTE, PARA AVISAR UM ADULTO.



JÚLIA

ENTENDI, ANA! MÃO COMBINA COM ÁGUA E SABÃO. EU SEMPRE LAVO AS MÃOS QUANDO ELAS ESTÃO SUJAS. ENTÃO EU NÃO VOU FICAR DOENTE, CERTO?



ANA

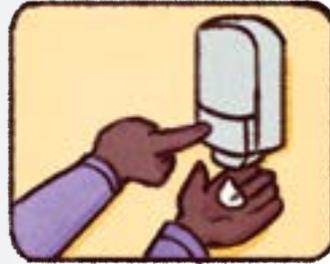
PARABÉNS! QUANDO SUA MÃO ESTÁ SUJA, É IMPORTANTE LAVAR COM ÁGUA E SABÃO. MAS NEM SEMPRE A GENTE ENXERGA A SUJEIRA. ENTÃO, MESMO QUE VOCÊ ACHE QUE SUA MÃO ESTÁ LIMPA, ANTES DE COMER TEM QUE LAVAR! E NUNCA COLOQUE AS MÃOS NA BOCA, NARIZ E OLHOS, PORQUE SUA MÃO PODE ESTAR SUJA.



## VAMOS APRENDER A LAVAR AS MÃOS?



MOLHE SUAS MÃOS  
COM ÁGUA.



APLIQUE SABÃO EM TODA  
A SUPERFÍCIE DA MÃO.



LAVE AS PALMAS  
DAS MÃOS UMA NA OUTRA.



ESFREGUE AS PALMAS COM  
OS DEDOS ENTRELAÇADOS.



ESFREGUE AS PONTAS  
DOS DEDOS NA PALMA  
DA MÃO OPOSTA.



LAVE A PARTE DE TRÁS  
DAS DUAS MÃOS, COM  
OS DEDOS ENTRELAÇADOS.



ESFREGUE O POLEGAR  
EM ROTAÇÃO.



LAVE OS PUNHOS.



ENXÁGUE AS MÃOS  
COM ÁGUA.



SEQUE BEM AS MÃOS  
COM UMA TOALHA.



USE A TOALHA PARA  
FECHAR A TORNEIRA.

# ALIMENTOS LIMPOS, BARRIGA FELIZ



ANA

{ VOCÊ SABIA QUE TAMBÉM TEMOS QUE CUIDAR COMO ESTÁ NOSSO COCÔ? SE A GENTE TOMAR ÁGUA NÃO TRATADA OU COMER ALIMENTOS NÃO LIMPOS, PODEMOS FICAR DOENTES E TER DIARREIA.



DAVI

{ MAS O QUE É DIARREIA?



ANA

{ É QUANDO VOCÊ FAZ COCÔ MUITO MOLE OU LÍQUIDO.



É SEMPRE IMPORTANTE  
LAVAR AS MÃOS  
DEPOIS DE IR  
AO BANHEIRO.



DAVI

{ E O QUE ACONTECE SE EU TIVER DIARREIA?



ANA

{ QUANDO VOCÊ TEM DIARREIA MUITAS VEZES NO DIA, SEU CORPO ACABA PERDENDO BASTANTE ÁGUA. TAMBÉM PODE DAR VÔMITO, FEBRE E DOR DE BARRIGA. SE VOCÊ ESTIVER COM DIARREIA, É IMPORTANTE CONTAR PARA QUEM CUIDA DE VOCÊ, PARA PROCURAR ATENDIMENTO DE SAÚDE.



DAVI

{ E SE EU ESTIVER COM ESSA DIARREIA, O QUE EU POSSO FAZER PARA MELHORAR?



ANA

{ PARA MELHORAR, É IMPORTANTE TOMAR LÍQUIDOS, COMO SOPAS E ÁGUA. QUEM CUIDA DE VOCÊ PODE PREPARAR SORO CASEIRO. OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE PODEM DIZER PARA VOCÊ TOMAR UM LÍQUIDO PARA HIDRATAÇÃO, OU ATÉ REMÉDIO. VOCÊ NÃO DEVE TOMAR REFRIGERANTES E NEM COLOCAR AÇÚCAR NO SUCO. TAMBÉM DEVE CONTINUAR COMENDO O QUE VOCÊ ESTÁ ACOSTUMADO NO ALMOÇO, NO LANCHE E NO JANTAR. MAS PRECISA SER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS LEVE, NADA DE DOCES, PREFIRA FRUTAS! É IMPORTANTE CONTINUAR SE ALIMENTANDO PARA NÃO FICAR FRACO E PERDER A VONTADE DE BRINCAR COM OS AMIGOS!

# PARABÉNS! ♡

VOCÊ CONCLUIU A AVENTURA DESTA CARTILHA. VALEU POR ACEITAR O NOSSO CONVITE! APRENDEMOS JUNTOS QUE NOVOS LUGARES PODEM DAR A CHANCE DE CONHECER NOVAS PESSOAS. E QUE, PARA VOCÊ SE MANTER SEGURO, SE FOR TOCAR, TEM QUE SEMPRE AVISAR, MAS BATER OU XINGAR, NEM PENSAR!

RELEMBRAMOS QUE OS BICHINHOS TAMBÉM PRECISAM SER CUIDADOS, E QUE É IMPORTANTE UM LUGAR LIMPO PARA QUE A BRINCADEIRA SEJA SEGURA!

ALÉM DISSO, PRECISAMOS CUIDAR DA NOSSA SAÚDE, PORQUE NÃO QUEREMOS O NARIZ ESCORRENDO PARA PODER CONTINUAR CORRENDO! TEMOS QUE SEMPRE ESCOVAR OS DENTES E CUIDAR PARA A CABEÇA NÃO COÇAR. E LEMBRE-SE: MÃO COMBINA COM ÁGUA E SABÃO!

PARA FINALIZAR: ÁGUA SEM CHEIRO, SEM COR E SEM SABOR TEM O SEU VALOR!

E SE OS ALIMENTOS ESTÃO LIMPOS, A BARRIGA FICA FELIZ.

É IMPORTANTE CUIDAR DA SAÚDE PARA PODER VOLTAR PARA CASA E BRINCAR NOVAMENTE NA RUA, NA ESCOLA, REENCONTRAR AMIGOS E FAZER NOVAS AMIZADES!



# CRÉDITOS

## COORDENAÇÃO:

**CRISTIANE CARDOSO DE PAULA** - DOCENTE DO CURSO DE ENFERMAGEM DA UFSM

## EQUIPE DE TRADUÇÃO DO CONHECIMENTO:

**ALINE CAMMARANO RIBEIRO** - DOCENTE DO CURSO DE ENFERMAGEM DA UFSM

**ELIANE TATSCH NEVES** - DOCENTE DO CURSO DE ENFERMAGEM DA UFSM

**STELA MARIS DE MELLO PADOIN** - DOCENTE DO CURSO DE ENFERMAGEM DA UFSM

**TASSIANE FERREIRA LANGENDORF** - DOCENTE DO CURSO DE ENFERMAGEM DA UFSM

**GABRIELA COLOMBI DE LIMA** - DISCENTE DO DOUTORADO EM ENFERMAGEM (BOLSISTA DO PROJETO)

**JOCIELE ANCHIETA DO NASCIMENTO** - DISCENTE DO MESTRADO EM ENFERMAGEM

**JOZÉLI FERNANDES DE LIMA** - DISCENTE DO DOUTORADO EM ENFERMAGEM

**LIANE BAHÚ MACHADO** - DISCENTE DO DOUTORADO EM ENFERMAGEM

**CASSIANI MELLO GUBIANI** - DISCENTE DA GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM (BOLSISTA DO PROJETO)

**LUANA FIETZ DA SILVA RAZNIEVSKI** - PEDAGOGA - SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA EDUCAÇÃO DE SANTA MARIA

**JANINE DA SILVA STRUBINSKY** - PEDAGOGA - 8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO

**LAIS ALVES VARGAS** - ENFERMEIRA, SECRETARIA DE MUNICÍPIO DA SAÚDE DE SANTA MARIA  
(COORDENADORA DA POLÍTICA DE SAÚDE DA CRIANÇA)

## IMAGENS E DIAGRAMAÇÃO:

**MATHEUS TANURI PASCOTINI** - GRADUADO EM DESENHO INDUSTRIAL - PROGRAMAÇÃO VISUAL

## EQUIPE DE REVISÃO:

**LETÍCIA DE MELLO PADOIN** - GRADUADA EM COMUNICAÇÃO SOCIAL - PUBLICIDADE E PROPAGANDA

**ANDRÉIA MACHADO OLIVEIRA** - GRADUADA EM ARTES VISUAIS.

COORDENADORA DO LABORATÓRIO INTERDISCIPLINAR INTERATIVO - LABINTER/UFSM

**ESTA TECNOLOGIA FOI DESENVOLVIDA EM UM PROJETO DE PESQUISA  
QUE CONTOU COM O APOIO DAS AGÊNCIAS DE FOMENTO:**

