

20  
23

# ESCOLA SAUDÁVEL



Desenho de campanha da Escola Saudável 2023

ORGANIZAÇÃO



FINANCIAMENTO



Ajuntament  
de Barcelona

<b>Título:</b>	Desenho de campanha da Escola Saudável 2023				
<b>Propriedade:</b>	Medicus Mundi e Pelouro de Saúde e Acção Social do Conselho Municipal de Maputo				
<b>Âmbito:</b>	PROJECTO: Os Determinantes Sociais da Saúde: a melhor estratégia contra a COVID-19 em Maputo (2021-2023)				
<b>Direitos:</b>	Todos os Direitos Reservados				
<b>Elaboração:</b>	António Timbana, Clélia Liquela & Celso Give				
<b>Revisão:</b>	Alberto Dalela, Policarpo Ribeiro, Basco Coelho e Violeta Bila;				
<b>Coordenação Geral:</b>	Antonio Timbana				
<b>Data de Aprovação:</b>		Data de última revisão:		Versão:	

Directora de País  
Medicus Mundi - Moçambique



Violeta Bila Marenje

- 1.**  
Higiene pessoal
- 2.**  
Doenças hídricas
- 3.**  
Estilo de vida saudável
- 4.**  
Conheça o seu corpo
- 5.**  
Saúde e higiene menstrual
- 6.**  
Doenças não transmissíveis
- 7.**  
Mudanças climáticas
- 8.**  
Saneamento escolar
- 9.**  
Pandemia da covid-19
- 10.**  
Primeiros socorros
- 11.**  
Entendendo estigma, discriminação e inclusão na escola
- 12.**  
Tecnologias de informação e de comunicação
- 13.**  
Referências bibliográficas





Nesta parte do módulo vamos falar sobre a higiene pessoal, a sua importância e como podemos ter uma boa higiene pessoal. A higiene é o conjunto de práticas e hábitos diários que utilizamos para mantermos condições adequadas a nossa saúde individual. Uma boa higiene pessoal é uma das melhores maneiras de se proteger contra doenças gastrointestinais ou infecciosas, como COVID-19, resfriados, cólera, diarreias e gripes. Lavar as mãos com água e sabão remove os germes que podem causar doenças. Manter uma boa higiene pessoal também ajudará a evitar que você espalhe doenças para outras pessoas.

A higiene pessoal inclui:

- Limpeza do seu corpo todos os dias;
- Lavar as mãos com água e sabão; depois de ir a casa de banho e antes e depois de comer;
- Escovar os dentes duas vezes ao dia e sempre após as refeições;
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel (ou manga) ao espirrar ou tossir;
- Lavar as mãos após manusear animais de estimação e outros animais;

#### Como deve efectuar a lavagem das mãos.



Figura 1.

Molhe as mãos com água.



Figura 2.

Coloque sabão entre as palmas, dedos unhas e esfregue a parte interna e externa das mãos e depois passe as por água para tirar a espuma do sabão.



## 1.1. Por que razão a higiene pessoal é importante?

- Uma boa higiene pessoal é vital porque ajuda a prevenir que você e as pessoas que te rodeiam contraíam ou espalhem germes e doenças infecciosas. Os germes que causam muitas doenças podem ser transmitidos pelo contato com outras pessoas, contato com fezes (cocô) nas mãos, manipulação de alimentos contaminados ou contato com superfícies ou objectos sujos.
- COVID-19
- Diarreia, especialmente gastroenterite
- Infecções respiratórias, incluindo constipações e gripes
- Infecções por bactérias
- Sarna
- Tracoma, uma infecção ocular que pode levar à cegueira
- Tínea ou pé de atleta
- Cárie dentária

#### Doenças que você pode adquirir se tiver má higiene pessoal incluem:



Figura 3.

Tome banho pelo menos 2 vezes por dia.



Figura 4.

A escovagem dos dentes deve ser feita desde a infância. Escove os dentes logo ao acordar, sempre depois de cada refeição e antes de ir dormir.



## 1.1.2 Porque é Importante o cuidado com o Corpo?

Os cuidados de higiene corporal são muito importantes para evitar a disseminação de bactérias e até mesmo de doenças infecciosas. Para assegurar que tenha uma boa higiene pessoal lave bem as axilas e ao redor dos órgãos genitais e do ânus. Manter o seu corpo limpo evita irritações da pele e remover as bactérias que causam odor corporal. Lave-se com sabão, sabonete ou gel de banho. Se não houver água da torneira ou ela for escassa, limpe-se com um pano ou esponja limpa e molhada. Lave os cabelos no mínimo três vezes por semana. Após se ensaboar e retirar com água corrente seque e deixe seu corpo bem seco.

Na fase da puberdade ocorrem mudanças corporais que exigem que tenhamos mais cuidados na limpeza do nosso corpo. Por exemplo, é normal o aparecimento de odor, sobretudo na

parte das axilas, sendo necessário usar desodorizantes. Para as meninas, durante o período é importante que se lavem e não fiquem mais de 4 horas com um penso. Estes cuidados com o corpo evitam que tenhamos odor e propiciam uma boa saúde. Vista roupas limpas e secas. Lave bem as roupas suadas ou sujas e, se possível, pendure-as ao ar livre para secar. Uma boa higiene pessoal melhora a nossa aparência e eleva a autoestima.



Figura 5.

A falta de cuidado com os dentes pode afetar sua saúde como um todo.



Figura 6.

A falta de higiene pessoal pode causar sarna que é uma doença parasitária contagiosa transmitida pelo contacto direto interpessoal ou através do uso de roupas contaminadas.



Figura 7.

Cortar os pelos pubianos, das axilas e usar desodorante/limão no combate ao odor corporal ajudam a manter a higiene do seu corpo e a boa aparência



Figura 8.

Depois do banho seque bem o cabelo e todas as partes do corpo e aplique um creme ou óleo de hidratação



Figura 9

Cortar os pelos pubianos, das axilas e usar desodorante/limão no combate ao odor corporal ajudam a manter a higiene do seu corpo e a boa aparência

## 1.2. Regras Básicas de Higiene Pessoal

Abaixo apresentamos algumas dicas sobre como manter a sua higiene pessoal desde a lavagem das mãos e órgãos genitais.

### 1.2.1. Quando e Como Lavar as Mãos

As mãos são os principais pontos de contato com os objectos externos e por isso podem conter inúmeras bactérias que estavam nos locais que teve contacto. Assim, é importante que lave as mãos ao chegar a casa vindo da rua, antes de tocar em qualquer coisa que precise ficar limpa e depois de tocar em qualquer coisa que possa contaminar as suas mãos. Lave bem as mãos por pelo menos 20 segundos.

#### Como lavar as mãos:

- ▶ Molhe as mãos com água;
- ▶ Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos;
- ▶ Esfregue as palmas das mãos;
- ▶ Limpe entre os dedos e as costas das mãos;
- ▶ Limpe as unhas sujas com uma escova, se houver;
- ▶ Esfregue os dois lados das mãos, de preferência em água corrente limpa;
- ▶ Seque as mãos com uma toalha limpa;
- ▶ Use a toalha para fechar a torneira.

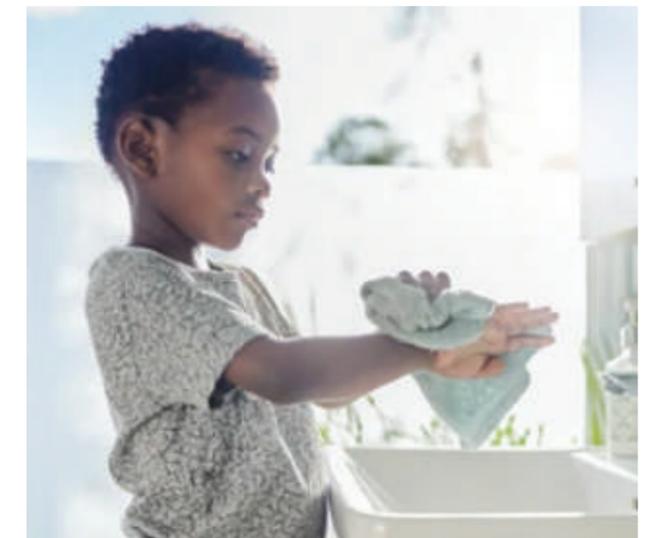


### 1.2.2. Quando Lavar as Mãos?

É especialmente importante lavar as mãos depois de ir à casa de banho porque as fezes, com as quais você pode entrar em contacto, contêm bilhões de germes.

Além disso, lave as mãos:

- ▶ Antes e depois de comer ou preparar alimentos;
- ▶ Depois de trocar as fraldas dos bebês;
- ▶ Antes e depois de tocar em uma pessoa doente ou limpar vômito ou fluidos corporais;
- ▶ Depois de assoar o nariz;
- ▶ Antes e depois de tratar cortes ou feridas;
- ▶ Depois de tocar em lixo, superfícies ou objectos sujos.



## 1.2.3 Lavar os Órgãos Genitais

**Os rapazes** não circuncidados podem limpar o pênis puxando suavemente o prepúcio para trás e lavando-o com água morna e sabão.



**As raparigas** podem lavar suavemente a pele mais sensível ao redor da vulva (vagina) com um sabonete, sabão ou água salgada. Evite sabonetes e produtos de banho perfumados, pois podem irritar a pele sensível da vulva. Durante a menstruação (período), lave a sua vulva como de costume. Os tampões e os absorventes higiênicos devem ser trocados a cada 3 a 4 horas. Para evitar a síndrome do choque tóxico[1], não deixe um tampão por muito tempo e nunca insira mais de um tampão de cada vez. Troque os absorventes higiênicos várias vezes ao dia. Lave as mãos antes e depois de trocar os tampões ou absorventes.



## 1.2.4 Higienize a Boca Adequadamente

A boca é uma parte do corpo que precisa de cuidados. Após as refeições, escove os dentes de forma adequada: na frente, atrás e em cima dos dentes. Use fio dental para fazer a limpeza entre os dentes e eliminar possíveis resíduos que se alojam na boca durante as refeições. Aconselha-se a fazer uma higiene completa da boca de forma a evitar doenças como gengivite, cáries, mau hálito e outros desconfortos. Visite o dentista pelo menos 2 vezes ao ano (de 6 em 6 meses).



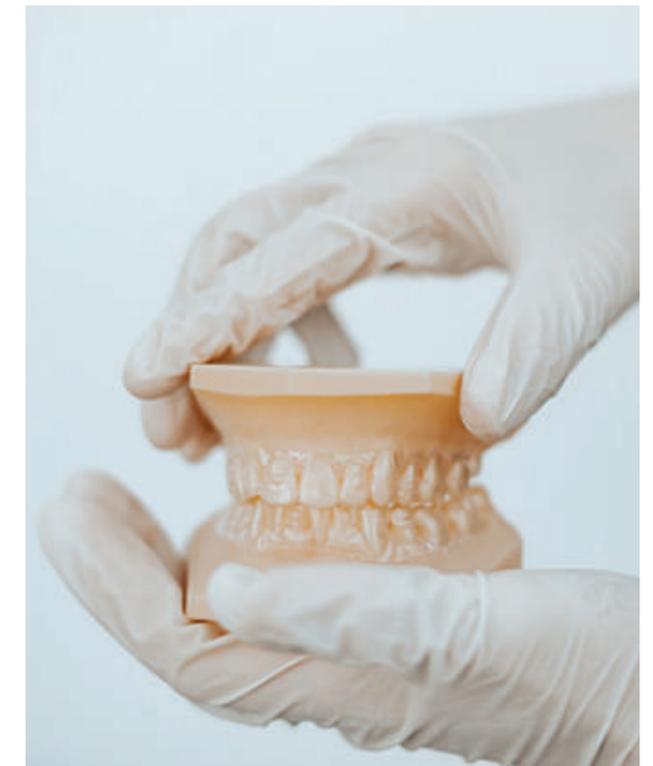
## 1.2.5 O que a Falta de Higiene Bucal Pode Causar

A falta de higiene bucal ou a ausência de cuidados bucais podem ser altamente perigosas tanto para a boca quanto para o organismo como um todo. De facto, a limpeza inadequada favorece a proliferação de bactérias que causam infecções. Estas, se não forem tratadas por longo tempo, podem contribuir para o aparecimento de doenças em outras partes do corpo. O que ocorre é que a grande aglomeração de bactérias pode extrapolar o ambiente bucal e migrar para outras áreas do organismo, através da corrente sanguínea. Nos locais onde se instalam, essas bactérias provocam novas infecções que causam ou complicam doenças já instaladas.



## 1.3 Doenças bucais comuns

Basicamente, todas as doenças bucais começam pelo descuido com a limpeza da boca e dos elementos dentários. Entretanto, há algumas exceções, em especial as causas genéticas e o uso de alguns medicamentos. Cárie – esta é a ocorrência mais comum e é causada pelos ácidos produzidos pelas bactérias que vivem na boca, em presença de restos alimentares.



**Cárie** – esta é a ocorrência mais comum e é causada pelos ácidos produzidos pelas bactérias que vivem na boca, em presença de restos alimentares.



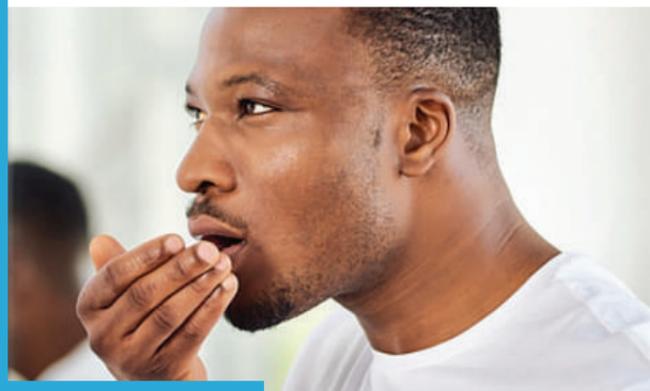
**Gengivite** – inflamação da gengiva provocada pelo tártaro, ocasionando dores, inchaços e sangramentos.



**Periodontite** – doença mais grave e dolorosa, que atinge a estrutura do dente. Em casos mais críticos pode provocar até a perda do dente.



**Mau hálito** – doença mais incômoda do que perigosa, a halitose é causada pela má higiene bucal aliada a diversos outros fatores



## 2 | Câncer bucal

Apesar de proveniente de uma divisão descontrolada de células, o câncer bucal pode também estar ligado à má higiene oral. Nesses casos, os tumores se iniciam a partir de lesões, muitas vezes provocadas por próteses mal adaptadas. A partir daí evoluem se beneficiando de um ambiente favorável às infecções. O câncer é uma doença grave e seus sintomas devem ser investigados rapidamente para que a cura seja alcançada.

## 3 | Endocardite Bacteriana

Quando a população de bactérias que vive na boca aumenta, uma parte cai na circulação sanguínea e pode chegar ao coração. As infecções provocadas por estas bactérias podem atingir os tecidos de revestimento do órgão, as válvulas e as artérias.

Para quem já tem alguma doença no coração, o risco ainda é maior, podendo ser fatal. Por isso, além de manter uma boa higiene bucal, pessoas com esse perfil devem visitar o dentista com maior frequência e solucionar todos os problemas na cavidade oral para evitar a proliferação das bactérias.

## 4 | Diabetes

Os casos de portadores de diabetes é mais crítico porque configura uma situação de risco nas duas direcções. De um lado, quem tem diabetes tem uma maior propensão a ter problemas de saúde bucal. Inflamações nas gengivas, feridas, boca seca e perda óssea nos dentes são relativamente comuns. Por outro lado, esses males podem agravar a doença, afectando o controle da glicose. Mesmo em pessoas com pré-diabetes, os problemas bucais podem contribuir para a progressão do Tipo 2 da enfermidade. Tendo em vista os potenciais perigos, as medidas de prevenção e cuidados devem ser levados muito a sério.

## 5 | Pneumonia e Artrite Reumática

Nos casos em que a migração das bactérias chega aos pulmões, acarreta o aparecimento de infecções como a pneumonia. Se o destino são as articulações, pode surgir um quadro de artrite reumática. Como o organismo não espera encontrar esses microrganismos fora de seu habitat natural, então não está preparado para se defender.



## 6 | Parto Prematuro

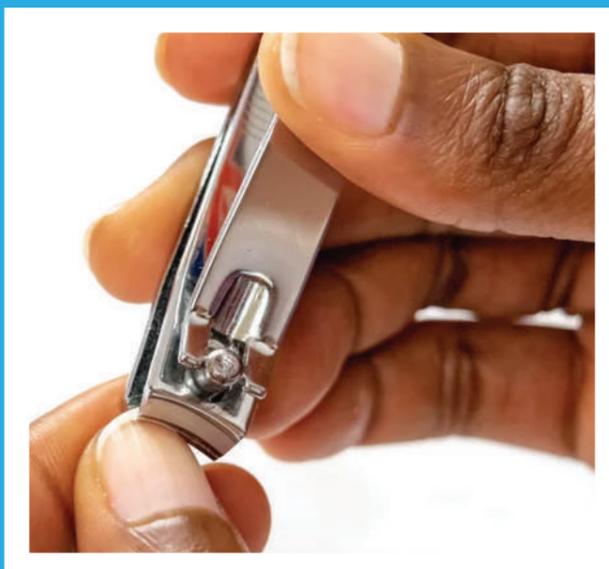
Nas gestantes também é maior a ocorrência de doenças periodontais. Esse fato é agravado pelo aparecimento de enjoos e náuseas, que podem dificultar a execução dos processos de higienização bucal. Como consequência, a ação das bactérias pode antecipar o parto, ao estimular as contrações e a dilatação do colo uterino. Além disso, pode reduzir o peso do bebê ao nascer.

## 7 | Impotência

Quando o deslocamento das bactérias bucais se dirige às veias que irrigam o pênis, essas veias sofrem um entupimento pelas placas bacterianas. Por esse motivo, as inflamações nas gengivas estão diretamente ligadas a alguns problemas de ereção.

## 1.4. Mantenha as Unhas Limpas

Geralmente, as unhas devem ser cortadas e lixadas. Observe diariamente se não há vestígios de sujeira debaixo delas. Cuide também das unhas dos pés. Caso não consiga cuidar delas, procure ajuda de uma pessoa próxima ou especializada.



## Dicas importantes de higiene pessoal:

- Vá ao médico caso visualize problemas pelo seu corpo;

- Limpe frequentemente os olhos, nariz e ouvidos;

- Hidrate sempre a pele com creme ou óleo para ter uma pele macia e evitar essecamento e descamação;

- Elimine o cheiro nas axilas usando desodorante ou limão;

- Realize a higiene genital sempre que usar a casa de banho/latrina e durante os banhos;

- Corte ou apare os pêlos púbicos e os das axilas sempre que necessário;

- Mantenha os ambientes limpos e organizados.

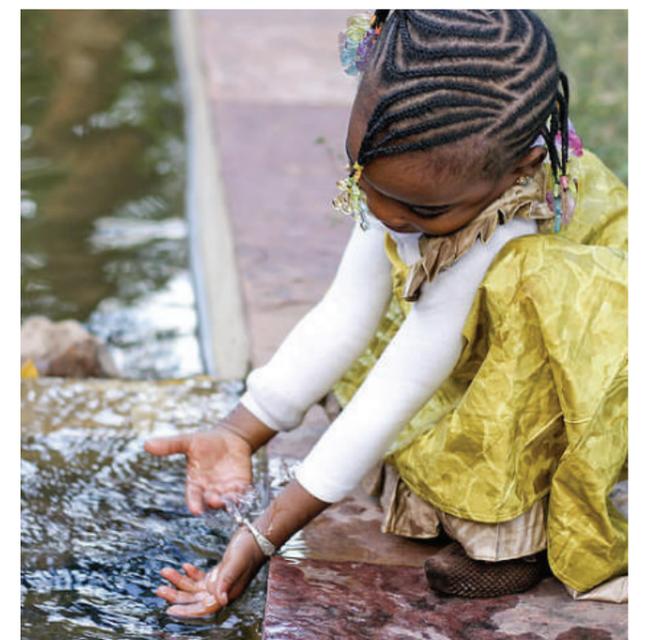
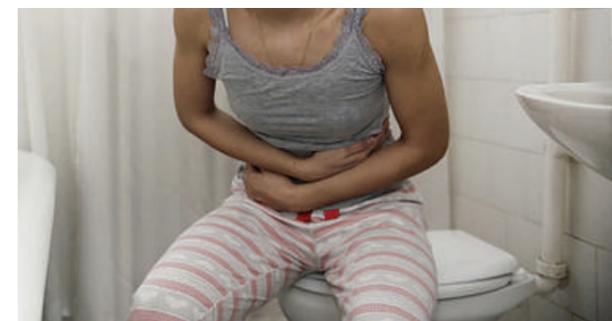
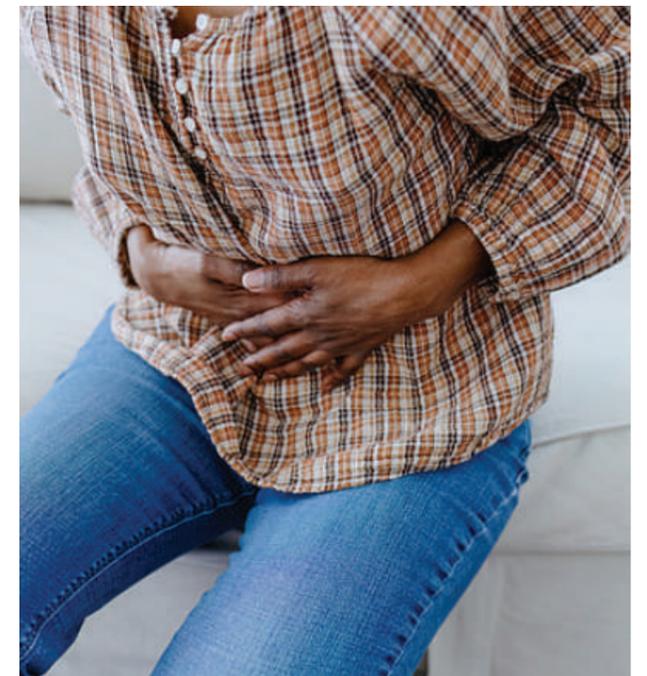
# 2

## Doenças Hídricas

São chamadas de doenças hídricas aquelas que são provocadas através das águas.

### 2.1. Quais são as principais doenças causadas pela falta de tratamento de água?

As doenças relacionadas com a ingestão de água contaminada e água de esgoto são muitas, sendo que a Malária e Cólera são apenas algumas delas. Portanto, deverá ficar atento ao seu corpo sempre que sentir mal-estar como: diarreia, dores na região da barriga, enjoos e cansaço, pois deverá procurar o Centro de Saúde mais próximo o mais rápido possível.



## 2.2. Quais são os Principais Sintomas das Doenças Transmitidas Através da Água?

Principais Sintomas: urina escura, fezes claras, amarelamento da pele e mucosas, febre, sensação de frio interno com arrepios e de fraqueza, enjoo, perda de apetite e cansaço.

### 2.2.1. O que é Malária e o que causa?

A malária é uma doença infecciosa, febril, aguda e potencialmente grave. Ela é causada pela picada do mosquito fêmea do gênero Anopheles infectado. Os sintomas mais comuns são: sensação de frio interno com arrepios, febre alta (frequente), dores de cabeça e musculares, aceleração dos batimentos do coração, aumento do baço e, por vezes, vômitos e delírios.

### 2.2.2. Quais são as Sequelas da Malária?

Nos casos mais graves, as crianças podem sofrer convulsões, anemia severa e, se sobreviverem, podem sofrer sequelas neurológicas em longo prazo, como cegueira ou distúrbio da fala, afetando sua capacidade de se desenvolver e beneficiar da educação. Mulheres grávidas também são particularmente vulneráveis.

### 2.2.3. Como se Prevenir da Malária?

Entre as principais medidas de prevenção individual da malária estão o uso de redes mosquiteiras, roupas que protejam pernas e braços, colocar redes em portas e janelas, uso de repelentes e eliminar fontes de água paradas nos espaços da casa.





## 2.3. O que é Cólera e o que causa?

A cólera é uma doença causada por bactérias que infectam os intestinos de forma aguda, e é causada pela bactéria *Vibrio cholerae*, que entra no organismo de um indivíduo por meio do consumo de água e de alimentos que foram previamente contaminados pelo bacilo.

### 2.3.1 Qual é o Tratamento da Cólera?

O tratamento eficiente da cólera é a rápida reidratação dos pacientes, por meio da ingestão oral de líquidos e solução de sais de reidratação oral (SRO) ou fluídos endovenosos (por via do soro aplicado na veia), dependendo da gravidade do caso.

### 2.3.2 Como Identificar Cólera?

O principal sintoma é a diarreia volumosa, que começa de repente, acompanhada por vômitos, mas raramente por febre e dores abdominais. As fezes são líquidas, acinzentadas, sem mau cheiro nem sinais de sangue ou pus.

### 2.3.3 Qual é a Prevenção da Cólera?

Lavar as mãos frequentemente com água limpa e sabão ou cinza, principalmente antes de preparar ou ingerir alimentos, após usar a casa de banho, latrina, transportes públicos (Chapas) ou tocar superfícies que possam estar contaminadas, mas para ser mais prático, sempre que entrar em casa vindo da rua.



## Dicas importantes de como prevenir doenças hídricas?

- Ficar atento à coloração da água dos poços e/ou torneiras;

- Manter os recipientes para armazenamento de água sempre limpos e bem fechados;

- Beber água que tenha sido tratada, purificada e/ou fervida;

- Limpar os locais onde se acumula água sempre que possível;

- Higienizar alimentos, as mãos e o ambiente com água devidamente tratada (potável).

## ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Um estilo de vida saudável é aquele que promove a saúde física, mental e emocional de uma pessoa no ambiente escolar, recreativo, em casa e na família. Um estilo de vida saudável inclui a saúde preventiva, boa nutrição e controle do peso, recreação, exercícios regulares, evitar substâncias nocivas ao organismo e manter relações sociais e emocionais positivas.

### 3.1. Como ter um estilo de vida saudável?

#### 1. Durma de 6 a 8 horas por dia.

É muito importante dormir dentro desse intervalo de horas por dia porque é durante o sono que o corpo recupera as energias, aumenta o metabolismo e regulariza a função de hormônios fundamentais para o funcionamento do corpo, como é o caso do hormônio responsável pelo crescimento;



Figura 26. Beba pelo menos 1 litro e meio de água por dia, pois a água corresponde a aproximadamente 70% do nosso corpo. Ela é responsável por transportar nutrientes, expulsar substâncias tóxicas, ajudar no bom funcionamento do nosso organismo, além de fazer parte da composição da maior parte dos nossos tecidos corporais.

#### 2. Beba água com regularidade

Fonte de vida, diversos são os benefícios da água, como ajudar a regularizar quase todas as funções do nosso organismo. Ela interfere na digestão, absorção e transporte de nutrientes, filtra as toxinas, facilita o processo de excreção (urina, fezes,) para fora do corpo;



Figura 25. Sempre que possível durma pelo menos 8 horas por dia, pois o descanso é benéfico para o seu desenvolvimento e bem-estar.

# 3

# Estilo de vida saudável



3. Praticar exercícios físicos actividade física é qualquer movimento do corpo que promove deslocação da posição de repouso (exemplo: caminhada, corrida, dança, jogo de futebol, basquetebol, saltar a corda e etc. A prática regular de exercícios ajuda o seu corpo a ter mais disposição. Ela também melhora o sistema imunológico. A actividade física regular ainda diminui o risco de contrair doenças cardiovasculares (do coração) e ajuda no combate a doenças crónicas (asma, diabetes, entre outras).



Figura 27.

O ideal é que as actividades físicas sejam realizadas por, no mínimo, 30 minutos e quatro vezes durante a semana.

## 3.2. Quais são as consequências da falta de actividade física?

Uma vida sem actividade física pode também causar doenças como: diabetes, agravar doenças das articulações dos músculos (das pernas, braços, costas), e da coluna, além de contribuir para o risco de ganho de peso (obesidade), complicações psicológicas (comportamento) como ansiedade e até alguns tipos de câncer.



Figura 28.

A obesidade é uma doença caracterizada por excesso de peso, normalmente se atribui hábitos alimentares inadequados com ingestão exagerada de comida e falta de actividade física que contribui para o aumento da reserva de gordura e peso corporal e o aparecimento de doenças.



## 3.2.1. Dedicar tempo para actividade de lazer

As actividades de lazer são formas de divertimento, descanso ou de desporto que podem trazer inúmeros benefícios, não só para sua saúde física, como para sua saúde mental e psicológica, que são tão importantes quanto à saúde física.

## 3.2.2. Quais são as consequências da falta de lazer?

Os prejuízos podem ser esgotamento, desânimo, desinteresse e falta de entusiasmo com os estudos (notas baixas) e com a vida em geral, podendo em alguns casos chegar ao estágio de depressão.

## 3.3. Alimentação Saudável

### 3.3.1. O que é a alimentação?

A alimentação é um processo no qual os seres vivos assimilam o alimento

necessário para a realização de suas atividades vitais. Sem nos alimentarmos, não conseguimos desempenhar funções básicas do nosso organismo, como crescer e nos reproduzir. Uma alimentação saudável é aquela que garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Investir em alimentos pouco processados e reduzir o consumo de gorduras, sal e açúcar são algumas das medidas que podem melhorar a sua alimentação. Além disso, o Ministério da Saúde salienta que não basta apenas ter cuidado com os alimentos para ter-se uma alimentação saudável, é imprescindível também se alimentar em locais adequados e dedicar um tempo para fazer do ato de comer um momento de prazer. Uma alimentação saudável é fundamental para a nossa saúde e por meio de mudanças simples no nosso dia-a-dia podemos melhorar e adequar a nossa alimentação. A alimentação equilibrada e /ou balanceada é “composta por alimentos ricos em frutas, verduras, legumes, cereais integrais, carnes, peixes, ovos e muita água” e contribui com o aumento da boa disposição física do corpo, autoestima, diminuição do estresse e ansiedade, melhora a qualidade do sono, além de prevenir muitas das doenças.



Figura 29. Além da prevenção de doenças crônicas, as frutas são importantes para o desenvolvimento infantil e juvenil. As frutas são fontes de vitaminas, como as vitaminas A e C, e minerais, como potássio e manganês, que são responsáveis pelo crescimento de células em nosso corpo.

### 3.4. Qual é a importância de uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer. A alimentação não saudável e a falta de actividade física são os principais riscos globais para a saúde.



Figura 30. Pirâmides alimentares para crianças



Figura 31. Pirâmides alimentares para adolescentes e jovens

#### Sabias que:

O Estilo de Vida Saudável reduz até 80% o risco de desenvolver doenças crônicas como: acidente vascular cerebral (AVC), diabetes, obesidade (excesso de peso), síndrome metabólica, doenças pulmonares, lipedema e alguns tipos de câncer.

Realizar exames médicos periódicos - compreende avaliação clínica, exames laboratoriais, radiológicos/imagem e complementares designados conforme idade, sexo e os factores de riscos que a pessoa corre nos ambientes que frequenta.

#### Dicas Importantes:

- Evitar o consumo de óleos vegetais e manteigas;
- Consumir menos sal e açúcar;
- Beber, no mínimo, 2 litros de água por dia;
- Evitar alimentos com conservantes;
- Procurar uma alimentação variada e colorida;
- Comer entre 1 a 3 porções de frutas por dia;
- Comer em intervalos regulares de 3 horas;
- Evitar os fast foods.



Figura 31. Os alimentos gordurosos, salgados, açucarados e processados devem ser evitados

# 4

## Conheça o Seu Corpo

### 4.1. Puberdade

Para jovens e adolescentes é muito importante que tenham uma compreensão do que acontece no seu corpo, desde as mudanças físicas e psicológicas ou comportamentais. Embora estas mudanças se iniciam desde a infância, a fase da puberdade é a que marca a transição da infância para a fase adulta, sendo caracterizada por alterações marcantes no corpo de meninas e meninos. É na puberdade que surgem os chamados caracteres sexuais secundários e que se estabelece a capacidade reprodutiva,

sendo, por essa razão, um período de maturação biológica. A puberdade inicia-se em idades diferentes em meninos e meninas. Em meninas, geralmente inicia entre os 8 e 13 anos de idade, enquanto para meninos, inicia entre os 9 e 14 anos. Mudanças, como o surgimento do broto mamário em meninas e aumento do tamanho do testículo em meninos são alguns sinais que indicam a puberdade. A tabela abaixo (página 17) mostra as modificações corporais que acontecem nas meninas e nos meninos durante a puberdade.



**Tabela 1: sinais de puberdade em meninas e meninos**

Grupo	Sinais de puberdade
Meninas	Aumento da velocidade do crescimento
	Desenvolvimento dos seios
	Acúmulo de gordura na região do quadril, coxas e nádegas
	Aumento da secreção dos hormônios sexuais, sendo verificada elevação nos níveis de estrogênio e progesterona <sup>1</sup> .
	Ocorrência da primeira menstruação (menarca) e ocorre por volta dos 13 anos de idade. Geralmente a primeira menstruação acontece cerca de dois anos após o aparecimento das mamas.
	Surgimento dos pelos pubianos
	Contorno corporal arredondado
Meninos	Aumento da secreção dos hormônios sexuais, verificando-se elevação nos níveis de testosterona <sup>2</sup> .
	Aumento da velocidade do crescimento
	<b>Aumento do volume do testículo</b>
	<b>Aumento dos pelos faciais</b>
	<b>Desenvolvimento de massa muscular</b>
	Modificação da pele escrotal, que apresenta modificação em sua textura e fica mais avermelhada
	Modificações na voz
	O pênis torna-se maior em comprimento e também em diâmetro.
	Surgimento dos pelos pubianos

1 A progesterona é o principal hormônio da gravidez, é ela que envia sinais à mucosa que reveste o útero. Essa produção de muco no ovário é importante para a fixação do ovo fertilizado. Além disso, durante a gravidez, uma mulher não engravida novamente graças à progesterona, pois a sua secreção contínua inibe novas ovulações.

2 Testosterona é um hormônio encontrado em maior quantidade no corpo masculino, onde atua na formação dos órgãos genitais, na produção de espermatozoides, engrossamento da voz, entre outras funções

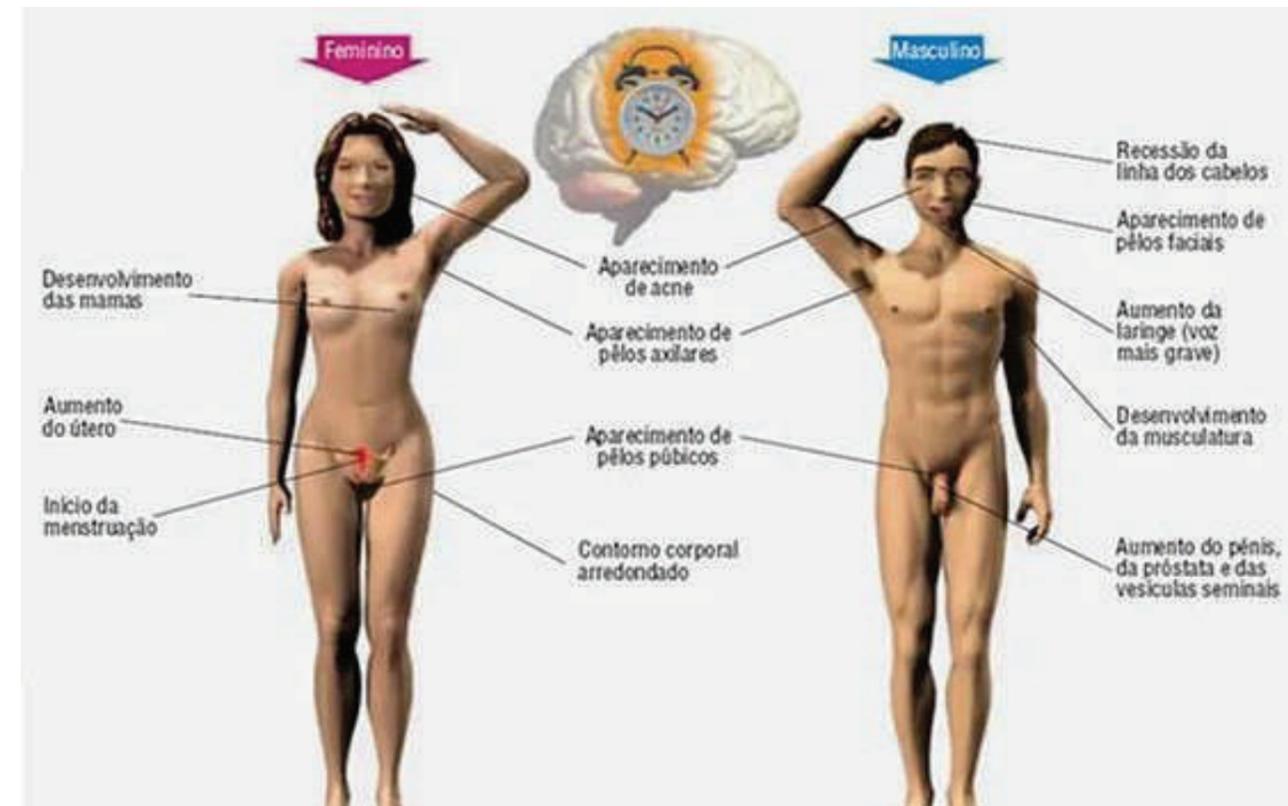
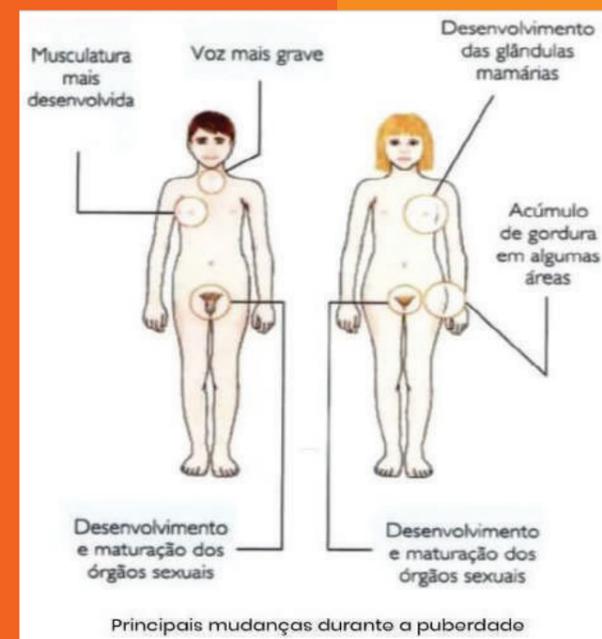


Figura 32. Principais características que indicam as modificações na puberdade no corpo das meninas e meninos

A puberdade é uma fase que marca a passagem da infância para a adolescência em que ocorrem alterações físicas, psicológicas e comportamentais das meninas e meninos.



## 4.2. Gravidez precoce

A gravidez precoce representa uma preocupação para a sociedade e problema de saúde para as raparigas que engravidam precocemente. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS)<sup>3</sup> a gravidez é precoce quando a menina engravida entre os 10 aos 19 anos. Geralmente se deve à falta de informação e dificuldade de acesso aos métodos contraceptivos.



Figura 33. A gravidez precoce tem sido cada vez mais frequente. Trata-se de um problema de prioridade para a saúde pública devido ao alto risco de mortalidade que representa. Os bebês de mães adolescentes, de uma forma geral, apresentam pouco peso à nascença e costumam nascer prematuros (antes do tempo).

### 4.2.1. Causas da gravidez precoce

As causas da gravidez precoce podem ser várias, mas podemos destacar as seguintes:

- Início cedo da menstruação e da vida sexual,
- Influência da mídia – sobretudo a desinformação sobre a gravidez,
- Conflitos e mau ambiente familiar,
- Falta de informações nas escolas e nas unidades sanitárias sobre a sexualidade,
- Violência e ou coerção sexual,
- Não uso de métodos contraceptivos modernos – preservativo masculino ou feminino, dispositivo intrauterino, implante, pílula anti-concepcional e do dia seguinte, diafragma, adesivo subcutâneo – que se coloca sobre a pel

<sup>3</sup>WHO (2011). Guidelines on preventing early pregnancy and poor reproductive health outcomes among adolescents in developing countries. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241502214>

Baixo nível financeiro e social, que resulta em algumas vezes em uniões prematuras ou sexo transacional – “Sugar Daddy”<sup>4</sup>. É importante lembrar que a gravidez precoce pode acontecer em qualquer classe social, mas é mais frequente nas famílias de baixa renda, já que muitas vezes as jovens, devido a falta de objetivos ou incentivos da família em relação aos estudos, passam a acreditar que ter um filho representa um projeto de vida ou são forçadas a estarem em uniões prematuras ou se envolvem com os sugar daddy.

4.Sugar Daddy é um homem mais velho que namora uma mulher mais jovem e a 'paga' com presentes caros e dinheiro. Basicamente cuida da parceira mais jovem financeiramente.

### 4.2.2. Consequências da gravidez precoce

A gravidez precoce pode ter várias consequências para a rapariga, nomeadamente: físicas, psicológicas e socioeconómicas.

#### Consequências físicas

Devido ao fato da rapariga não estar fisicamente pronta para a gestação, há maior risco de parto prematuro, rompimento precoce da bolsa e aborto espontâneo. Além disso, é possível que ocorra a diminuição do peso, anemia e aumento da pressão arterial.

#### Consequências psicológicas

A maior parte das meninas que se encontram em situação de gravidez precoce não estão preparadas emocionalmente para serem mães, por isso é comum o desenvolvimento de depressão durante a gravidez, como depois da gravidez (pós-parto). Também, pode acontecer a diminuição da autoestima e problemas afetivos entre a mãe o bebê.

#### Consequências socioeconómicas

Durante e depois da gravidez a rapariga é forçada a abandonar os estudos ou o trabalho, devido a dificuldade de conciliar as duas coisas, além de sofrerem imensa pressão da sociedade – discriminação, que faz com ela se sinta envergonhada –, muitas vezes, da própria família em relação ao casamento e ao fato de estar grávida ainda na adolescência. O abandono da escola e poucas oportunidades de emprego fazem com que a rapariga que engravidou precocemente se encontra numa situação económica baixa.

#### Consequências para o bebê

O fato da rapariga não estar preparada fisicamente e emocionalmente para a gestação pode aumentar as chances de um parto prematuro, do nascimento do bebê com baixo peso e o risco de alterações no desenvolvimento da criança. Por estas razões, este tipo de gestação é considerado de alto risco e deve ser acompanhada por profissionais de saúde qualificados para evitar ou diminuir o impacto das suas consequências no bebê e na rapariga.

#### 4.2.4. Infecções de Transmissão Sexual

As relações sexuais não protegidas podem resultar em Infecções de Transmissão Sexual (ITS) causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos. Elas são transmitidas, principalmente, por meio do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso do preservativo masculina ou feminina, com uma pessoa que esteja infectada. Existem vários tipos de ITS's, mas as mais conhecidas são:

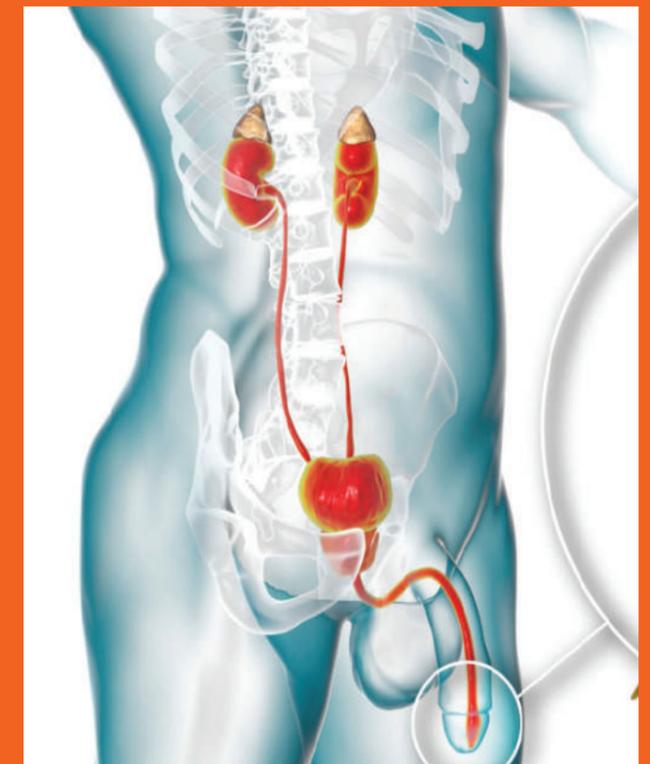
- **HIV, Gonorreia, Sífilis e Herpes genital.**

#### 4.2.3. O que fazer em caso de gravidez precoce

Em caso de gravidez precoce, a jovem deve contar à sua família e fazer uma consulta pré-natal para ter melhor aconselhamento sobre a sua saúde e a do bebê. Os médicos, psicólogos e obstetras, assim como enfermeiros devem ser informados para que haja um seguimento correcto durante as consultas pré-natal a fim de reduzir as complicações na mãe e no bebê. Este tipo de acompanhamento também ajuda a evitar uma nova gravidez na adolescência e a incentivar a jovem mãe a voltar à escola.

#### 4.2.5. Quais são os sintomas das ITS's?

- Dor ou desconforto durante as relações sexuais;
- Sintomas urinários, como dor durante a micção e vontade constante de urinar;
- Corrimento amarelado e com odor forte;
- Dor na parte inferior do abdômen;
- Sensibilidade, dor e secreção no ânus;
- Verrugas nos órgãos genitais, ânus ou boca;



#### 4.2.6. Quais são as formas de se prevenir de uma ITS?

A forma mais segura de se prevenir de uma ITS é abstinência sexual ou uso do preservativo, independentemente da forma de contato (anal, vaginal ou oral). É importante também reduzir o número de parceiros sexuais. Como muitas ITS's apresentam diferentes modos de transmissão, outras formas de

prevenção são necessárias, nomeadamente: não compartilhar agulha; exigir o uso de material descartável ou esterilizado ao ir ao médico, ao dentista, ao tatuador e à manicure ou pedicure; não compartilhar objetos de uso pessoal; e vacinação (contra papilomavírus humano e vacina contra hepatite B). É importante nos lembrarmos da necessidade de fazer consultas pré-natais e de seguimento para boa saúde da mãe e do bebê.

##### Dicas importantes

- Adie sempre que poder a actividade sexual;
- Não namore por interesse;
- Não aceite fazer sexo em tronca bens.

# 5

## Saúde e Higiene Menstrual

### 5. Saúde e higiene menstrual

Para falarmos da saúde menstrual é importante que falemos em primeiro lugar sobre a adolescência que é uma fase da vida marcada por grandes transformações como: corporais, hormonais, comportamentais, sociais dentre outras. As mudanças podem ocorrer em curto período, sobretudo, para as pessoas que menstruam!

#### 5.1. O que é Menstruação?

A menstruação é designada comumente por “aqueles dias”, “meus dias”, “jogar no Benfica”, “período” entre poucas e outras. Esta acontece a partir do amadurecimento dos órgãos sexuais e reprodutivos, através da eliminação mensal de sangue e tecidos de dentro do útero pela vagina. O útero é composto por uma camada interna chamada de endométrio, essa camada é responsável por fornecer nutrientes, oxigênio e proteção ao feto, quando ocorre a fecundação (união do espermatozoide e do óvulo, após o ato sexual). Quando a fecundação não ocorre, o endométrio começa a descamar ocorrendo o início da menstruação e de um novo ciclo.

#### 5.1.1. Tabus sobre a Menstruação

A menstruação é um processo natural do corpo que ocorre com milhões de pessoas no mundo. Apesar da sua universalidade existem tabus negativos que condicionam o entendimento do ciclo menstrual e criam a percepção da menstruação como “secreta” e vergonhosa. Os tabus fazem com que muitas mulheres e meninas enfrentam estigma e exclusão social, porque seus corpos menstruam e algumas das vezes são incapazes de administrar seu ciclo menstrual de maneira digna e saudável. Em Moçambique por exemplo, alguns dos tabus sobre a menstruação defendem que uma “rapariga menstruada não pode atravessar as ruas”, “mulher menstruada não pode cozinhar”, “quando a menina está menstruada, ela não pode falar com os meninos nem colocar sal na comida, porque se fizer isso, o menino vai pegar uma doença no órgão sexual”



## 5.1.2. Consequências dos Tabus sobre a Menstruação para Meninas e Mulheres

Os tabus sobre a menstruação podem afectar as meninas e as mulheres moral, emocionalmente e pode lhes prevenir de ter acessos a serviços e cuidados

adequados. Quando uma pessoa não pode passar pelo período menstrual de forma adequada, está sendo violada a sua dignidade. O direito à higiene menstrual é uma questão de saúde pública e de direitos humanos. A estigmatização que resulta dos tabus pode afectar meninas e mulheres na sua educação, saúde, economia e dignidade, como mostra a figura abaixo:

**EDUCAÇÃO:** As meninas podem acabar perdendo aulas durante seus períodos menstruais devido a falta de instalações ou materiais necessários.

**SAÚDE:** Utilização de materiais improvisados de higiene menstrual pode causar infecção.

**ECONÔMICO:** As mulheres podem perder o trabalho se não tiverem acesso a materiais ou instalações que estejam precisando.

**DIGNIDADE:** As meninas podem sofrer com desconforto, aguentar provocações e constrangimentos, podendo, inclusive, ser excluídas de atividades do dia-a-dia.

**PARTICIPAÇÃO:** As meninas podem ficar distraídas ou menos produtivas durante a escola, o trabalho, e outras atividades devido à dor, ao desconforto e medo de vazamentos.

O significado de tabu geralmente se refere a uma proibição da prática de qualquer actividade social que seja moral, religiosa ou culturalmente reprovável.

Figura 34. Os tabus sobre a menstruação para meninas e mulheres têm muitas vezes impactos negativos

## 5.1.3. Quando estiver menstruada posso continuar com a minha vida normal?

Ninguém deve se privar de fazer coisas que quer ou precisa por causa do fluxo menstrual. Durante o ciclo menstrual, a vida não para. Deve-se encarar com naturalidade a realização das actividades diárias, como ir à escola, ao trabalho, realizar exercícios físicos, dentre outras. No entanto, para algumas pessoas o período menstrual pode ser acompanhado de alguns desconfortos como cólicas, dores de cabeça, tonturas e outros tipos de desconfortos.

## Como Cuidar do Fluxo Menstrual

Para evitar o vazamento e desconfortos durante a menstruação existem várias formas de lidar com o fluxo menstrual. A seguir apresentamos algumas formas para lidar com o fluxo menstrual para que possa escolher a aqui é o melhor para si.

## Ciclo menstrual

A imagem abaixo apresenta o ciclo menstrual regular de 28 dias:

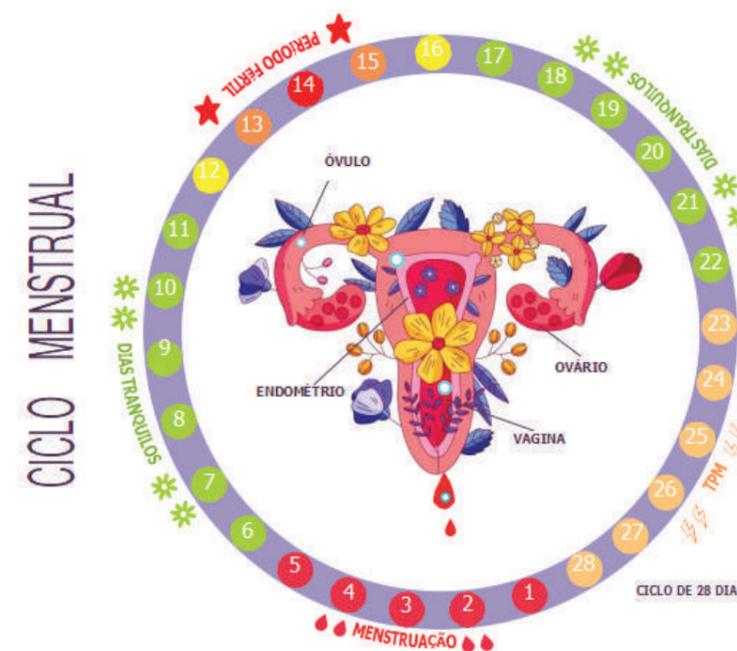


Figura 35. Ilustração do ciclo menstrual considerado como sendo regular

## Tipos de Pensos

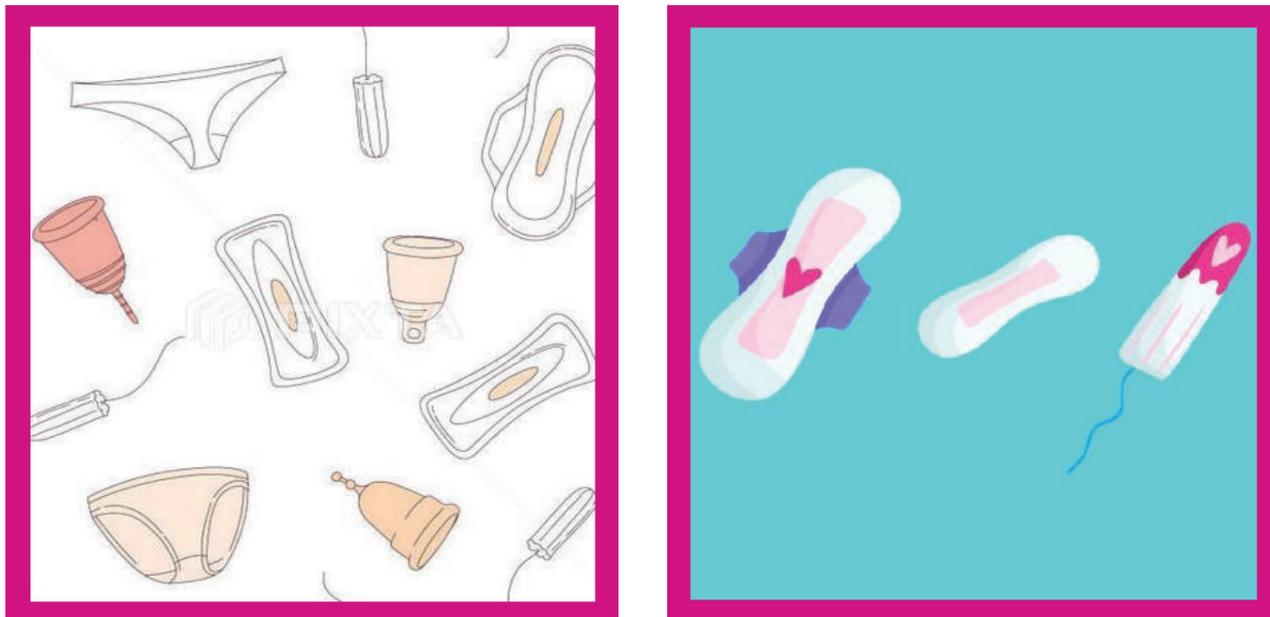


Figura 36. Ilustração dos diferentes tipos de pensos higiênicos que podem ser adotados durante o período menstrual

Quanto à sua classificação os pensos higiênicos podem ser descartáveis - de uso único e reutilizáveis - usados mais de uma vez. Estes pensos também conhecidos como absorventes são comuns de encontrar à venda em supermercados, mercearias, bancas e farmácias e podem apresentar diversos tamanhos e formas, com diferentes espessuras e componentes.

Independente da escolha do penso a ser utilizado, este deve ser trocado entre 4 e 6 horas, conforme o fluxo menstrual de cada pessoa. Penso interno descartável ou coletor Os absorventes internos estão rodeados de mitos e tabus, provocando muitas dúvidas. Isso tudo pode gerar limitações ao seu uso, no entanto, este é seguro e ótimo para utilizar no dia a dia e em praias e piscinas.

## Calcinha penso reutilizáveis



Figura 37. Calcinha menstrual reutilizável é segura e ecológica por não poluir o meio ambiente

É parecida com uma calcinha normal, porém tem a capacidade de absorver a menstruação e secar rapidamente, evitando até alergias, pois não possui ingredientes irritantes. Essas calcinhas são recomendadas para fluxos leves ou moderados. Em fluxos mais intensos, podem ser usadas juntamente com um absorvente descartável. Elas são reutilizáveis e devem ser trocadas até o intervalo de 8 horas.

## Penso flexível

Tem o mesmo formato do absorvente externo descartável, mas as semelhanças param por aí. Ele é feito de tecido e pode ser lavado para utilizar novamente, sendo uma alternativa mais ecológica, económica e mais saudável, pois diminui os riscos de alergias, proliferação de fungos e bactérias, uma vez permite maior ventilação. Feito com panos e materiais que absorvem os líquidos, esse tipo de absorvente tem a mesma capacidade de proteção dos modelos comuns.



Figura 38. Vários modelos de pensos flexíveis reutilizáveis confeccionados a base de tecidos

## 5.1.4. Algumas Reflexões sobre Saúde e Higiene Menstrual

Falar sobre a saúde menstrual publicamente tem a ver com o romper de uma cultura discriminatória relativa às mulheres e às pessoas que menstruam. A ONU considera que adolescentes e jovens que menstruam têm seus direitos à escola de qualidade, moradia digna, saúde, incluindo sexual e reprodutiva violados, quando seus direitos à água, ao saneamento e à higiene não são garantidos nos espaços em que convivem e passam boa parte de sua vida a escola é um deles. A associação de falta às aulas durante

os períodos menstruais não acontece somente por eventuais desconfortos fisiológicos, mas muitas vezes por falta de condições de garantir a higiene íntima nas escolas ou encarar discriminações e preconceitos. A dignidade menstrual deve ser garantida. É uma questão de direitos humanos. Buscamos uma educação não discriminatória em relação às pessoas que menstruam. Precisamos romper mitos e transformar essa realidade com ações de sensibilização e educativas a exemplo das orientações e ideias contidas nessa publicação. Isso é também a busca da equidade de género.

### Dicas Importantes:

- No caso de não ter tampões ou absorventes higiênicos pode usar toalhinhas ou pedaços de capulana que depois de utilizados devem ser devidamente lavados com água e sabão para que possam ser reutilizados;
- Os tampões ou absorventes higiênicos não devem ser reutilizados, isso quer dizer que só podem ser usados uma única vez;
- Nunca deite os tampões ou absorventes higiênicos dentro da sanita, estes devem ser devidamente embrulhados e deixados dentro dos baldes de lixo.

# 6 Doenças Não Transmissíveis

O termo Doenças Não Transmissíveis (DNTs) refere-se a um grupo de doenças que não são causadas por uma infecção aguda, mas que resultam em consequências de longo prazo para a saúde e muitas vezes cria a necessidade de tratamento e cuidados de longo prazo. Essas doenças incluem:

- **Cânceres;**
- **Doença cardiovascular;**
- **Epilepsia;**
- **Diabetes e**
- **Doenças pulmonares crônicas.**

As DCNTs podem ser causadas tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos. Assim, algumas DNTs são também denominadas por doenças de estilo de vida. Os fatores de risco para doenças não transmissíveis são principalmente sobre dieta alimentar, falta de exercício físico, sono inadequado, tabagismo (uso do tabaco), consumo de álcool e estresse.

## Saiba Mais...

### O que é epilepsia e o que causa?

É uma alteração temporária e reversível do funcionamento do cérebro, que não tenha sido causada por febre, drogas ou distúrbios metabólicos e se expressa por crises epiléticas repetidas.

### Quais os 3 tipos de epilepsia?

Crises atônicas: Esse tipo de crise provoca a perda de controle muscular, podendo levar à quedas repentinas;

Crises tônicas: Causa rigidez muscular e geralmente afetam os músculos dos braços, pernas e costas. Também podem ocasionar quedas;

Crises clônicas: São responsáveis por causar movimentos rítmicos ou repetitivos.

### O que fazer quando alguém está tendo um ataque epilético?

Para isso, coloque-a deitada no chão, mantenha-a afastada de objectos correntes e móveis, e, se possível, retire colares e óculos e proteja a cabeça com uma almofada, travesseiro ou algo macio. Não molhe com água o rosto da pessoa. As crises em geral duram cerca de dois minutos, mas podem se estender por até cinco.



## O que não fazer em uma crise de epilepsia?

- nunca segure a pessoa ou tente impedir seus movimentos;
- não coloque nada em sua boca, isso poderá lesionar seus dentes e/ou a

mandíbula. Uma pessoa em convulsão não irá engolir a própria língua;

- não tente fazer procedimentos de respiração boca-a-boca;
- não ofereça água ou comida até que ela esteja totalmente consciente.

## 6.1. Prevenção e cura de doenças não Transmissíveis

As DCNTs podem ser prevenidas com base no controlo dos factores de risco, nomeadamente:

### Dieta Saudável

Evitar alimentos enlatados e excesso de sal pode prevenir a hipertensão. Além disso, ingerir alto teor de fibras ajuda no controle da hipertensão. Uma dieta saudável e equilibrada também é vital para a saúde geral do corpo.

### Exercícios físicos regulares

Aproximadamente 1,6 milhão de mortes globais são atribuídas a um estilo de vida sedentário. A obesidade está asso-

ciada a muitas doenças não transmissíveis, como doenças coronárias, diabetes tipo 2, asma, derrame e até mesmo alguns tipos de câncer.

### Sono adequado

6 a 8 horas de sono profundo são essenciais para um corpo saudável funcionar. O sono inadequado leva a um aumento dos níveis de estresse, alterações na pressão arterial e distúrbios no ciclo biológico.

### Relaxamento mental

Meditação, exercícios e relaxamento desempenham um papel na redução da

ansiedade e da depressão. Isso terá um impacto positivo na redução da hipertensão, ataques cardíacos e diabetes a longo prazo.

### Evitar o tabaco e o álcool

Evitar o álcool terá um impacto na prevenção da depressão, doenças crônicas do fígado e até lesões veiculares. Além disso, tanto o tabaco de mascar quanto o de fumar contribuem para o câncer,

doenças pulmonares crônicas, doenças cardíacas e derrames.

O primeiro passo para a cura é o manejo dessas doenças. A gestão inclui triagem, detecção e tratamento das doenças. Como as DNTs são crônicas, também são necessários cuidados que aliviam a dor. O fortalecimento da atenção primária à saúde reduzirá significativamente as mortes associadas às DNTs.



# 7

# Mudanças Climáticas

## 7.1.

### O que são Mudanças Climáticas?

Mudanças climáticas referem-se a mudanças de longo prazo nas temperaturas e nos padrões climáticos. Tais mudanças podem ser naturais, devido a mudanças na atividade do sol ou grandes erupções vulcânicas. Mas desde 1800, as atividades humanas têm sido o principal fator da mudança climática, principalmente devido à queima de combustíveis fósseis como carvão, petróleo e gás. A queima de combustíveis fósseis gera emissões de gases de efeito estufa que agem como um cobertor envolvendo a Terra, retendo o calor do sol e elevando as temperaturas.

O principal gás de efeito estufa que estão causando a mudança climática incluem dióxido de carbono e metano. Estes vêm do uso de gasolina para dirigir um carro ou carvão para aquecer um prédio, por exemplo. Desmatar terras e derrubar florestas também pode liberar dióxido de carbono. As operações de agricultura, petróleo e gás são as principais fontes de emissões de metano. Energia, indústria, transporte, edifícios, agricultura e uso da terra estão entre os principais sectores causadores de gases de efeito estufa.



## 7.2. Efeitos das Mudanças Climáticas

As pessoas estão experimentando as mudanças climáticas de diversas maneiras. A mudança climática pode afetar nossa saúde, capacidade de cultivar alimentos, habitação, segurança e trabalho. Alguns de nós já somos mais vulneráveis aos impactos climáticos, como as pessoas que vivem em pequenas nações insulares e outros países em desenvolvimento. Condições como aumento do nível do mar e intrusão de água salgada avançaram a ponto de comunidades inteiras precisarem se mudar, e secas prolongadas estão colocando as pessoas em risco de fome. No futuro, espera-se que o número de “refugiados climáticos” aumente. Eventos climáticos extremos ceifaram milhares de vidas nos últimos anos, ameaçam a segurança alimentar e aumentam as doenças transmitidas por alimentos, água e vetores, além de afetar negativamente a saúde mental das populações.

### 7.2.1. Principais Efeitos das MC

A mudança do clima pode afetar a saúde humana por meio de 3 mecanismos principais:

- **Efeitos Directos:** aqueles em que a saúde humana é afetada em decorrência de ondas de calor, secas, inundações, enchentes e tempestades,
- **Efeitos Indirectos:** cujos impactos da mudança do clima no meio ambiente alteram a qualidade da água, a qualidade do ar, a produção de alimentos e a ecologia de vetores que agem na transmissão de doenças;
- **Efeitos Socioecômicos:** em que rupturas sociais, demográficas e culturais desencadeiam a migração de grupos que dependem de recursos naturais, então escassos.



### 7.2.2. Impactos das MC na Saúde

Por meio de Efeitos Directos, indirectos socioeconômicos, temos como consequência diversos impactos:

**Desnutrição:** causada principalmente pela redução na oferta de alimentos agricultura, pesca além de problemas com doenças como diarreia;

**Problemas cardiovasculares:** associados principalmente a ondas de calor, podendo causar redução na capacidade de trabalho ou até mesmo óbitos;

**Problemas respiratórios:** por meio das mudanças na qualidade do ar e na ecologia de vetores pelas alterações de qualidade da água e também nas transformações de ecossistemas, além do impactos na saúde mental principalmente por exposição aos eventos extremos.



Em Moçambique no período compreendido entre os anos 2019 a 2022, 671 pessoas perderam a vida como resultado dos vários ciclones que afectaram o País. Foram também contabilizados 2119 de feridos e cerca de 430 famílias que perderam suas casas e foram expostas a várias doenças.

## 7.2.3. Riscos das Mudanças Climáticas:

### Maior risco de doenças transmitidas por vectores e pela água

- As mudanças climáticas estão redistribuindo e aumentando os habitats ideais de mosquitos e outros patógenos que transmitem doenças.

### Maiores riscos de vida para os meios de subsistência

- De forma similar, temperaturas mais altas e eventos extremos como chuvas intensas, ciclones mais fortes e aumento dos riscos de deslizamentos podem causar ferimentos físicos, contaminação da água, que dá na produtividade no trabalho transtornos mentais como ansiedade, depressão e transtornos de estresse pós-traumáticos.

### Maior risco de iniquidades sociais

- Afecta principalmente os grupos mais vulneráveis, pessoas pobres, que são marginalizadas ou socialmente excluídas, mulheres, crianças, idosos e aqueles que já vivem com alguma doença ou deficiência.



## 7.3. Que Soluções Temos para Enfrentar as Mudanças Climáticas

Muitas soluções de mudança climática podem trazer benefícios económicos ao mesmo tempo em que melhoram nossas vidas e protegem o meio ambiente. Também temos estruturas e acordos globais para orientar o

progresso, como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, a Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Mudança do Clima e o Acordo de Paris. Três grandes categorias de ação são: corte de emissões, adaptação aos impactos climáticos e financiamento dos ajustes necessários.

Mudar os sistemas de energia de combustíveis fósseis para renováveis, como solar ou eólica, reduzirá as emissões que impulsionam as mudanças climáticas. Mas temos que agir agora. Enquanto um número crescente de países está se comprometendo a zerar as emissões líquidas até 2050, as emissões devem ser cortadas pela metade até 2030 para manter o aquecimento abaixo de 1,5°C. Conseguir isso significa grandes declínios no uso de carvão, petróleo e gás: mais de dois terços das atuais reservas comprovadas de combustíveis fósseis precisam ser mantidas no subsolo até 2050 para evitar níveis catastróficos de mudança climática. A adaptação às consequências climáticas protege pessoas, casas, empresas, meios de subsistência, infraestrutura e ecossistemas naturais. Abrange os impactos atuais e os prováveis no futuro. A adaptação será necessária em todos os lugares, mas deve ser priorizada agora para as pessoas mais vulneráveis com menos recursos para lidar com os riscos

climáticos. A taxa de retorno pode ser alta. Os sistemas de alerta precoce para desastres, por exemplo, salvam vidas e propriedades e podem oferecer benefícios até 10 vezes maiores que o custo inicial.

## 7.3.1. Mitigação e Adptação

- Construção de cadeias robustas de fornecimento de alimentos e medicamentos,
- Modernização de Tecnologias Equipamentos,
- Aumento da capacitação das equipes médicas;
- Capitalizar proteção Social.
- Aumentar a Capacidade de Gestão de Recursos Hídricos;
- Reduzir a vulnerabilidade das pessoas aos vetores de transmissão de doenças associadas às mudanças climáticas.
- Colocar a saúde e a justiça social no centro das discussões;
- Priorizar as intervenções climáticas com os maiores ganhos de saúde, sociais e económicos;
- Construir sistemas de saúde resilientes ao clima e apoiar a adaptação da saúde em todos os sectores.

# 8

# Saneamento Escolar



A Organização Mundial da Saúde (OMS) identificou a água, o saneamento e a higiene nas escolas como uma estratégia fundamental para combater a disseminação global de doenças infecciosas. As escolas devem ter um foco unificado na melhoria do saneamento nas escolas porque têm uma oportunidade como nenhuma outra organização tem para ensinar os alunos sobre os princípios fundamentais do saneamento do meio escolar.

O saneamento escolar é fundamental para a Saúde Escolar – de todos os que fazem parte da escola – e garante um meio ambiente saudável. Por essa razão, vamos falar das escolas amigas do saneamento, o que são e o que devem ser. Uma Escola Amiga do Saneamento é aquela em que todos – crianças, professores e toda a comunidade escolar realizaram três práticas essenciais para melhor proteger a saúde, nomeadamente:

- Colocar-se sempre água nas casas de banhos;
- Manter as casas de banhos limpas depois de usar, garantir água corrente nas escolas.
- Salas de aulas sempre limpas, caixas de lixo com identificação para cada tipo de lixo.

Em todo o país, 69% das escolas não têm acesso a água potável, apenas 47% têm acesso a saneamento básico e 15% têm instalações para lavagem das mãos. Essas lacunas são ainda mais evidentes nas escolas primárias e, particularmente, nas áreas rurais. Os anos da escola primária cobrem um período crucial no desenvolvimento de uma criança, por isso é essencial que todas as crianças tenham acesso contínuo à água e sejam introduzidas a boas práticas de higiene desde tenra idade. Mais de seis mil escolas não têm acesso a infraestruturas de saneamento e higiene no país. Esta situação mostra que as escolas possuem condições inadequadas de saneamento e infra-estruturas. O acesso a água limpa é limitado, as condições de higiene e saneamento são precárias, o que coloca em risco a saúde dos alunos, sobretudo, da rapariga, contribuindo para o aumento das taxas de desistências escolares da rapariga.

## 8.1. Situação do Saneamento nas Escolas Moçambicanas

Em todo o país, 69% das escolas não têm acesso a água potável, apenas 47% têm acesso a saneamento básico e 15% têm instalações para lavagem das mãos.

Essas lacunas são ainda mais evidentes nas escolas primárias e, particularmente, nas áreas rurais. Os anos da escola primária cobrem um período crucial no desenvolvimento de uma criança, por isso é essencial que todas as crianças tenham acesso contínuo à água e sejam introduzidas a boas práticas de higiene desde tenra idade. Mais de seis mil escolas não têm acesso a infraestruturas de saneamento e higiene no país. Esta situação mostra que as escolas possuem condições inadequadas de saneamento e infra-estruturas. O acesso a água limpa é limitado, as condições de higiene e saneamento são precárias, o que coloca em risco a saúde dos alunos, sobretudo, da rapariga, contribuindo para o aumento das taxas de desistências escolares da rapariga.



## 8.2. Desafios do Saneamento Escolar

A água é um recurso limitado que, infelizmente, atende apenas às necessidades de metade da população mundial. À medida que a água se torna mais escassa, criar um plano para o futuro torna-se crítico, especialmente para locais onde a escassez de água é um problema. As crianças devem ter a oportunidade de permanecer saudáveis e aptas para a escola, tendo acesso a água potável e instalações sanitárias. Em alguns países, houve esforços bem-sucedidos na melhoria do saneamento escolar, com escolas adotando estratégias inovadoras de conservação de água e criando acesso a instalações sanitárias.



# 9

# Pandemia da Covid-19

## 9.1. O que é COVID 19?

COVID-19 (doença de coronavírus 2019) é uma doença causada por um vírus chamado SARS-CoV-2. Pode ser muito contagiosa e se espalhar rapidamente. O COVID-19 geralmente causa sintomas respiratórios que podem parecer muito com um resfriado, gripe ou pneumonia. COVID-19 pode atacar mais do que seus pulmões e sistema respiratório. Outras partes do seu corpo também podem ser afetadas pela doença. A maioria das pessoas com COVID-19 apresenta sintomas leves, mas algumas pessoas ficam gravemente doentes e morrem.

## 9.2. Como é que o Vírus COVID-19 se Propaga?

O COVID-19 se espalha quando uma pessoa infectada exala gotículas e partículas muito pequenas que contêm o vírus. Essas gotículas e partículas podem ser inaladas por outras pessoas ou pousar em seus olhos, nariz ou boca. Em algumas circunstâncias, eles podem contaminar as superfícies em que tocamos.



### 9.2.1. O que são Variantes de COVID-19?

Muitos vírus estão em constante mudança, incluindo o vírus que causa o COVID-19. Essas mudanças ocorrem ao longo do tempo e podem levar ao surgimento de variantes (novo tipo de vírus) que podem apresentar novas características, inclusive com diferentes formas de propagação.

## 9.2.2. Como posso me proteger e os outros do COVID-19?

Ações de prevenção a serem usadas em todos os níveis da comunidade COVID-19. Além das práticas básicas de saúde e higiene, como lavar as mãos, recomendam-se algumas ações de prevenção em todos os níveis de internação hospitalar por COVID-19, que incluem:

- Manter-se atualizado com as vacinas COVID-19;
- Melhorar a ventilação de lugares fechados;
- Manter o distanciamento social;
- Fazer o teste para COVID-19, se necessário;
- Seguir as recomendações sobre o que fazer se você foi exposto;
- Ficar em casa em caso de suspeita ou confirmação de COVID-19;
- Procurar tratamento se você tem COVID-19 e corre alto risco de ficar muito doente;
- Evitar contato com pessoas com suspeita ou confirmação de COVID-19

### DENTRO DA ESCOLA

- Usar máscara.** (Ícone: máscara)
- Manter ambientes arejados.** (Ícone: janela aberta)
- Priorizar a entrada de um por vez no banheiro.** (Ícone: pessoa no banheiro)
- Limpar periodicamente.** (Ícone: spray de limpeza)
- Higienizar mãos.** (Ícone: mãos sendo lavadas)
- Álcool em gel em locais estratégicos.** (Ícone: garrafa de álcool em gel)
- Garantir distanciamento social.** (Ícone: duas cadeiras com uma delas marcada com um 'X')
- Manter uma sala para casos suspeitos.** (Ícone: pessoa com máscara)
- Utilizar garrafas/canecas individuais.** (Ícone: garrafa térmica)



## 9.3. Sintomas do COVID-19

Sintomas são as queixas do paciente/doente em relação ao que ele está sentindo no momento.

Pessoas com COVID-19 tiveram diferentes tipos de sintomas relatados - variando de sintomas leves a doenças graves. Os sintomas podem aparecer de 2 a 14 dias após a exposição (contato) ao vírus. Qualquer pessoa pode ter sintomas leves a graves. Os possíveis sintomas incluem:

- Febre ou calafrios
- Tosse
- Falta de ar ou dificuldade para respirar
- Fadiga
- Dores musculares ou corporais
- Dor de cabeça
- Nova perda de paladar ou olfato
- Dor de garganta
- Congestão ou corrimento nasal
- Náusea ou vômito
- Diarreia

### Sintomas da COVID-19



Febre

Dificuldade respiratória

Tosse

Esta lista não inclui todos os sintomas possíveis. Os sintomas podem mudar com novas variantes do COVID-19 e podem variar dependendo do estado de vacinação. Adultos mais velhos e pessoas com doenças cardíacas, pulmonares ou diabetes, correm maior risco de ficarem muito doentes com o COVID-19. Se tiver ou sentir alguns sintomas mencionados acima, procure a unidade sanitária mais próxima.

## 9.4. Qual é a Diferença entre Gripe e COVID-19

A gripe e COVID-19 são doenças respiratórias contagiosas, mas são causadas por vírus diferentes. O COVID-19 é causado pela infecção por um coronavírus chamado SARS-CoV-2, e a gripe é causada pela infecção pelo vírus influenza. Você não pode dizer a diferença entre gripe e COVID-19 apenas pelos sintomas porque alguns dos sintomas são os mesmos. Alguns testes de PCR podem diferenciar entre gripe e COVID-19 ao mesmo tempo. Se um desses testes não estiver disponível, muitos locais de teste fornecem testes de gripe e COVID-19 separadamente. Converse com um profissional de saúde sobre como fazer o teste para gripe e COVID-19 se tiver sintomas.

# 10 Primeiros Socorros

## 10.1. O que Precisa ter no Kit de Primeiros Socorros nas Escolas?

Pode parecer uma pergunta simples, mas esta não é uma pergunta tão simples assim. Na dúvida, o primeiro ponto é se certificar que o kit esteja em um lugar seguro, para o acesso rápido de adultos. E se ele compreende uma diversidade de materiais para o maior número de possíveis situações e acidentes. Por isso selecionamos abaixo uma lista completa de itens importantes para um kit de primeiros socorros nas escolas:

- Gaze
- Compressa
- Atadura de crepom de 10 cm
- Micropore
- Esparadrapo
- Bolsa Termogel
- Luvas cirúrgicas descartáveis
- Almotolia de Sabão Líquido
- Soro fisiológico 0,9%
- Band-Aid
- Tesoura sem ponta
- Termômetro Digital

- Frasco de Álcool 70%
- Desfibrilador Externo Automático DEA
- Água oxigenada – volume 10
- Algodão
- Antisséptico
- Cotonetes
- Pinças
- Pomada para queimadura
- Repelente contra insetos
- Remédios e medicamentos (ex: Paracetamol, ibuprofeno ou cetirizina)
- Solução de iodo
- Toalhas antissépticas

E quais são os equipamentos úteis para resgate e primeiros socorros nas escolas?

Listamos abaixo os itens que o kit de primeiros socorros precisa ter a fim de salvar a vida dos alunos e prevenir outros acidentes em sua escola:

- Bóias
- Lanterna
- Lençóis descartáveis
- Sabonete neutro
- Tala de imobilização
- Torniquete elástico

## 10.2. Como agir em Casos de Primeiros Socorros na Escola?

Reforçamos que acidentes estão entre as principais causas de mortes entre crianças de 01 a 14 anos. Dentre eles se destacam trânsito, sufocamento, engasgo e a parada cardiorrespiratória

decorrente desses dois últimos. Mas a maioria deles poderia ser evitada com prevenção ou, principalmente, solucionada através da prestação correta das ações de primeiros socorros básicos aliada à chegada de um resgate adequado e preparado. Abaixo apresentamos o que devemos fazer para os primeiros socorros:



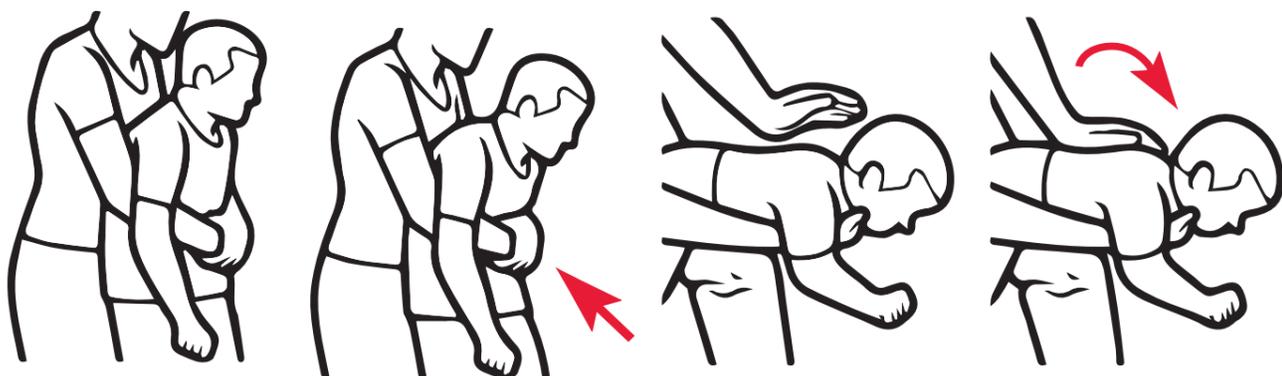
## 10.2.1. Primeiros socorros em caso de sufocamento

Infelizmente é bastante comum que crianças, principalmente as mais novas, coloquem objetos e brinquedos pequenos na boca, o que pode causar sufocamento. Fora objetos, alimentos pouco mastigados também podem causar a obstrução e a asfixia.

Em caso de asfixia em crianças é importante examinar a cavidade nasal da vítima, buscando identificar o objeto que está obstruindo e concluir se é possível puxá-lo com o dedo, ou com a pinça, de maneira segura. É necessário bastante cuidado para não o introduzir ainda mais.

Caso o professor ou funcionário entenda que é possível retirar o objecto ele precisará fazer isso usando os dedos como pinça. Uma boa opção também é incentivar a criança a tossir, isso pode ajudar na retirada do objecto. Mas se isso não for possível, ou muito arriscado, será necessário realizar uma manobra para acabar com a obstrução. Abaixo, orientamos como fazer isso com crianças maiores:

- Abrace a criança por trás, colocando seus braços por baixo das axilas da vítima.
- Suas mãos devem estar posicionadas na região abdominal da criança, na linha do umbigo. O ideal é que elas estejam bem firmes, uma mão segurando no punho da outra.
- Faça movimentos fortes e repetitivos até que a criança cuspir o que estiver obstruindo a passagem de ar.



## 10.2.2. Risco iminente de parada cardiorrespiratória

A insuficiência de oxigenação pode ter consequências muito graves, pois o quadro pode evoluir rapidamente para uma parada cardíaca. Nas crianças e bebês, esse risco é ainda maior e o tempo mais curto devido ao fato de o organismo estar acostumado com a oxigenação mais rápida devido aos batimentos cardíacos mais acelerados por natureza. Então é muito importante proceder com essas ações de desengasgo rapidamente. Se o quadro não for revertido rapidamente, provavelmente vai evoluir, e então será necessário também realizar as manobras de RCP (ressuscitação cardiopulmonar) juntamente com o uso do Desfibrilador Externo Automático, que são as ações para socorrer vítimas de parada cardiorrespiratória. A cada minuto em parada, uma pessoa pode perder até 10% da sua capacidade vital. O cérebro também sofre com a falta de oxigenação e, quanto mais tempo exposto a esse fator, mais chances de apresentar danos cerebrais.

## 10.2.3. Primeiros socorros em caso de Paradas Cardíacas

Podemos até pensar que esses casos são raros em escolas e com crianças, mas, como demonstrado nos exemplos e pelo risco associado a outros acidentes como engasgos e afogamento, essas ações de primeiros socorros em caso de paradas cardíacas nas escolas merecem ainda mais atenção. Em caso de parada cardíaca em crianças é crucial que professores e funcionários estejam preparados para 2 ações: saibam realizar corretamente as compressões torácicas no tórax da criança, até porque esse procedimento pode sofrer leves alterações quando feita em crianças; e estejam preparados para utilizar o Desfibrilador Externo Automático (DEA).



## 10.2.4. Primeiros socorros em caso de Intoxicação

Falamos como é comum que crianças levem objetos e brinquedos à boca. Quando não ocorre sufocamento, como falamos anteriormente, podem ocorrer intoxicações. E existem alguns sintomas que indicam isso, como: vômito, diarreia, dificuldade para respirar, inquietação, dores, queimaduras, entre outras.

Nesses casos é preciso identificar a causa dessa intoxicação ou envenenamento, e retirar esse objeto do contato com a criança. Os primeiros socorros nesses casos vão variar conforme a causa, se for algo que a criança ingeriu, por exemplo, o mais adequado é encaminhá-la a um centro de saúde, buscando levar o rótulo do produto com você. No geral quando ocorre uma intoxicação o recomendado é deixar a criança em repouso, evitar forçar vômito e, como dissemos, levá-la ao médico urgentemente.



## 10.2.5. Primeiros socorros em caso de Convulsões

Existem várias causas para as convulsões e quando elas ocorrem é preciso agir rápido para ajudar a criança. Antes de tudo é preciso retirar objetos perto da criança, dando espaço a ela e evitando que, nos movimentos desorientados, ela esbarre em algo e se machuque. Busque também, com cuidado, colocá-la deitada de costas. Depois introduza um pedaço de pano entre os dentes da criança para evitar que ela morde a língua. E incline um pouco seu queixo para facilitar sua respiração. Se ela estiver babando incline seu rosto para o lado de modo que ela não engasgue com a própria saliva. É importante entender que normalmente as crises convulsivas ocorrem em pouco tempo, e que não é recomendado de modo algum que se segure a pessoa ou dê tapas em seu rosto buscando reanimá-la. Geralmente convulsões não são graves, mas é sempre importante tentar entender suas causas, então, levar a criança para uma unidade sanitária é necessário.

## 10.2.6. Primeiros socorros em caso de afogamento

As intercorrências por afogamento na escola não são tão incomuns como professores e pais gostariam. A natação como uma atividade física extracurricular oferece saúde física e mental para os alunos. As piscinas devem ser cercadas principalmente quando não utilizadas. E qualquer atividade na água deve ser supervisionada por profissional habilitado.

Caso ocorra o afogamento de uma criança, o primeiro passo é retirá-la imediatamente da piscina em posição vertical, de modo que a cabeça fique alinhada no nível acima do corpo. Posteriormente, deve-se avaliar se ela está acordada, se responde a algum comando. Enquanto tudo isso ocorre, alguém deve ficar responsável por acionar o serviço de emergência.

A pessoa que está socorrendo deve identificar se a criança está com dificuldade para respirar, se está tossindo, espumando na boca ou no nariz. Se a criança estiver respirando e consciente, ela deve ser colocada em

posição lateral direita para ter mais conforto ao respirar e aquecida com alguma manta. Se a criança não estiver consciente, é bom buscar ajuda de um profissional de saúde ou do corpo nacional de bombeiros.

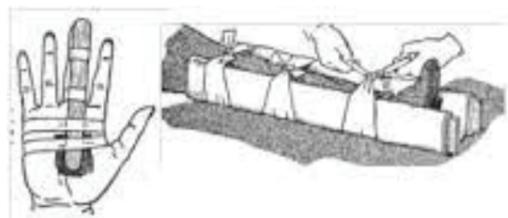
## 10.2.7. Primeiros socorros em caso de Intoxicação

Falamos como é comum que crianças levem objetos e brinquedos à boca. Quando não ocorre sufocamento, como falamos anteriormente, podem ocorrer intoxicações. E existem alguns sintomas que indicam isso, como: vômito, diarreia, dificuldade para respirar, inquietação, dores, queimaduras, entre outras.

Nesses casos é preciso identificar a causa dessa intoxicação ou envenenamento, e retirar esse objeto do contato com a criança. Os primeiros socorros nesses casos vão variar conforme a causa, se for algo que a criança ingeriu, por exemplo, o mais adequado é encaminhá-la a um centro de saúde, buscando levar o rótulo do produto com você. No geral quando ocorre uma intoxicação o recomendado é deixar a criança em repouso, evitar forçar vômito e, como dissemos, levá-la ao médico urgentemente.

### 10.2.8. Primeiros socorros em caso de Intoxicação

Falamos como é comum que crianças levem objetos e brinquedos à boca. Quando não ocorre sufocamento, como falamos anteriormente, podem ocorrer intoxicações. E existem alguns sintomas que indicam isso, como: vômito, diarreia, dificuldade para respirar, inquietação, dores, queimaduras, entre outras.



Nesses casos é preciso identificar a causa dessa intoxicação ou envenenamento, e retirar esse objeto do contato com a criança. Os primeiros socorros nesses casos vão variar conforme a causa, se for algo que a criança ingeriu, por exemplo, o mais adequado é encaminhá-la a um centro de saúde, buscando levar o rótulo do produto com você. No geral quando ocorre uma intoxicação o recomendado é deixar a criança em repouso, evitar forçar vômito e, como dissemos, levá-la ao médico urgentemente.

### Sabias quais são as fraturas mais comuns?

Quanto aos locais, as fraturas mais frequentes são no braço, antebraço, mão, pé e clavícula, ao contrário dos ossos das pernas, que são mais resistentes e difíceis de serem fraturados.

### 10.3. Como Preparar sua Escola para Responder aos Primeiros Socorros

Como dissemos, muitos dos acidentes com crianças poderiam ser evitados, o

cuidado nunca é demais. Além dos kits e aulas de primeiros socorros para os professores e funcionários é importante se atentar à infraestrutura do ambiente, buscando identificar possíveis locais sensíveis e propícios a acidentes, principalmente áreas abertas. Ter o cuidado de deixar objectos e produtos sensíveis em locais seguros.

# 11

# Entendendo estigma, discriminação e inclusão na escola



Na sociedade e nas escolas é frequente que as pessoas sejam rejeitadas ou não acolhidas em grupos sociais por causa das suas condições sociais, económicas, aparência física, cor da pele, peso entre outras características. A esta rejeição do outro é designada por estigma.



## 11.1. Compreendendo a diferença entre o Estigma Social e a Discriminação

O estigma social refere-se à desaprovação ou estereotipagem de um indivíduo ou grupo com base em características percebidas da sociedade. Em termos simples, significa rotular um indivíduo ou grupo de pessoas com uma imagem comum na sociedade, de forma discriminada ou não discriminada. A rejeição, desaprovação ou o estigma e

discriminação nas escolas pode afectar as crianças de maneira drástica e ter um impacto duradouro não apenas em seu aproveitamento escolar, mas também em suas vidas individuais, afectando o bem-estar mental, confiança e prejudicar sua capacidade de atingir todo o seu potencial de desenvolvimento, gerando desmotivação e isolamento. A Discriminação - por sua vez está associada à ideia de fazer distinção com base em etnia, cor da pele, género, idade, nacionalidade, orientação sexual, condição social, religião ou, ainda, em razão de deficiência.

### 11.1.1. Exemplos de tipos de estigma social e o seu impacto sobre os indivíduos:

#### Estigmas baseados na cor da pele

O estigma baseado na cor da pele pode excluir os indivíduos de seu ambiente normal, levando à falta de motivação e com impacto no aproveitamento escolar. Por exemplo, crianças com cor de pele diferente (albino, ou com vitiligo por exemplo) podem ser tratadas de maneira diferente e continuamente informadas na frente de seus colegas que não são capazes de fazer nada. Esses comentários podem começar a ser acreditados por eles, o que acaba prejudicando seu desempenho escolar.

#### Estigmas baseados em doenças mentais

Muita gente sofre ou sofreu de doenças mentais, como depressão, ansiedade etc. Esses problemas podem começar desde cedo na família e escola. Pessoas com doenças mentais podem ficar isoladas ou estigmatizadas pela sociedade, dificultando seu progresso. As perspectivas normais que as pessoas têm em relação aos doentes mentais também podem impedi-los de os promover a inclusão. A atitude e a perspectiva de

pessoas normais podem estigmatizar e desencorajar os alunos, tornando-se assim uma barreira para seu crescimento acadêmico. Esses estigmas precisam ser enfrentados criando empatia com os alunos e fornecendo remédios, como compartilhar responsabilidades e tratá-los com igualdade.

#### Estigmas Baseados no Género (Masculino e Feminino)

Os estigmas baseados no género podem ter um impacto profundo no desempenho acadêmico de um aluno. Por exemplo, se um professor diz a seus alunos que as meninas não são boas em matemática ou ciências, as meninas podem internalizar essa afirmação, perder o interesse pelo assunto e evitar desafios relacionados à matemática e ciências. Esse estigma pode afetar suas perspectivas de carreira. Além disso, os estudantes transgéneros muitas vezes enfrentam discriminação e assédio de seus colegas e professores, levando a sentimentos de vergonha, desigualdade e culpa, que também podem prejudicar seu desempenho acadêmico.

#### Estigmas Baseados no Status Socioeconômico

Os custos dos materiais escolares podem ser inacessíveis para alguns pais, resultando em um complexo de inferioridade entre seus filhos na sala de aula. Como resultado, eles podem ficar para



trás de seus pares. Para resolver esse problema, os professores precisam criar um ambiente inclusivo e apoiar essas crianças, incentivando o envolvimento saudável dos colegas. Caso contrário, a falta de recursos inevitavelmente afetará o desempenho acadêmico dos alunos.

Estigmas Baseados na Orientação Sexual e Habilidades Físicas ou Mentais  
Os alunos que se identificam como LGBTQ+ são frequentemente discrimina-

dos na escola e na comunidade, o que pode levar a sentimentos de isolamento e vulnerabilidade. Da mesma forma, alunos com deficiência física ou mental são muitas vezes ignorados pelos professores e até mesmo por seus familiares, impedindo-os de superar seus desafios. Os professores devem coordenar com a comunidade e a escola para superar esses estigmas e evitar que afetem a vida futura dos alunos.

## 11.2. Como Reduzir os Diferentes Estigmas nas Escolas

Para reduzir os estigmas nas escolas, devem ser implementados programas de conscientização entre a comunidade, as escolas e os pais. Os professores podem aprender sobre esses estigmas incluindo um programa de aprendizagem baseado em currículo que aborda os desafios que surgem da estigmatização. Um ambiente saudável e inclusivo nas escolas, nas famílias e na comunidade pode trazer mudanças positivas. O estigma e discriminação baseados na

cor da pele, gênero e outros identificadores podem ter um impacto profundo nos resultados acadêmicos e vida dos alunos. É responsabilidade das escolas e comunidades apoiarem as crianças estigmatizadas e criar uma sociedade inclusiva onde cada indivíduo tenha a oportunidade de atingir seu potencial. Isso pode ser alcançado encontrando as causas profundas da discriminação e tratando as crianças estigmatizadas sem quaisquer preconceitos. As escolas têm a responsabilidade de garantir que os alunos não se sintam discriminados com base em qualquer factor.



### 11.2.1. O que é a inclusão na escola?

A inclusão escolar constitui a prática mais recente no processo de universalização da educação. Ela se caracteriza por princípios que visam à aceitação das diferenças individuais, à valorização da contribuição de cada pessoa, à aprendizagem através da cooperação e à convivência dentro da diversidade humana.

### 11.2.2. Quais são os principais desafios enfrentados pelas pessoas com deficiência?

Cotidianamente as pessoas com deficiência enfrentam barreiras, como o preconceito, a falta de profissionais qualificados, falta de lugares adaptados, falta de investimento e infraestrutura, entre outros. Portanto, as principais dificuldades e desafios da educação inclusiva na escola regular começam pela inadequação das infraestruturas para alunos especiais; investimentos insuficientes pelo estado para implantar os recursos de acessibilidade aos alunos especiais; dificuldade da escola em lidar com a família do aluno com necessidades especiais.



### 11.2.3. Principais desafios da inclusão dentro da escola

As principais barreiras enfrentadas pela inclusão escolar são: a falta de preparo dos professores e demais colaboradores; a ausência de infraestrutura; a carência de tecnologia assistiva, a prática de bullying; o excesso de alunos.

#### Sabias que...

- O estigma e a discriminação estão entre os principais obstáculos para a inclusão social.
- Uma educação inclusiva integra os alunos com necessidades especiais, em escolas regulares, por meio de uma abordagem humanística. Essa visão entende que cada aluno tem suas particularidades e que elas devem ser consideradas como diversidade e não como problema.

# 12

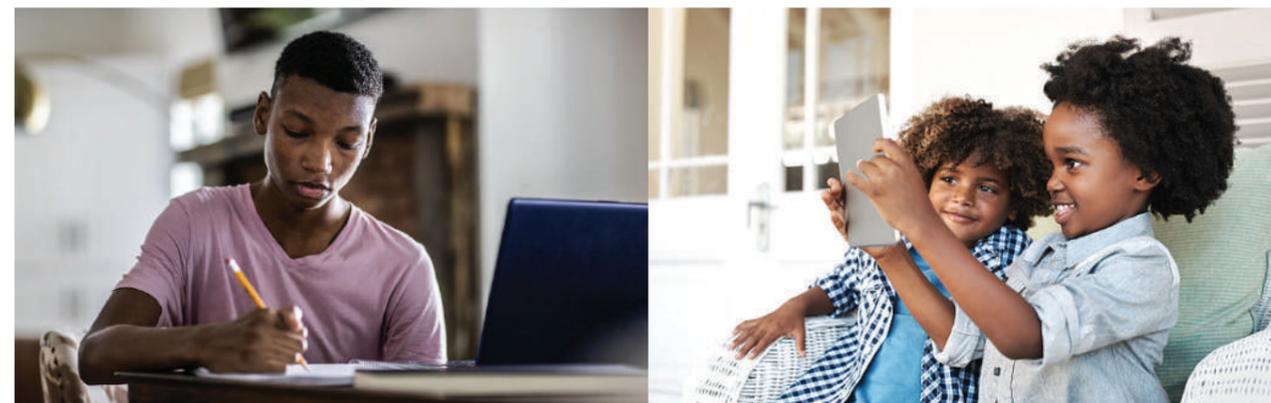
## Tecnologias de Informação e de Comunicação

As tecnologias de informação e comunicação se referem ao conjunto de todas as atividades e soluções produzidas por meio de recursos tecnológicos da computação para realizar o armazenamento, processamento, utilização e transmissão da informação.

### 12.1. Por que é Importante Controlar o Tempo de uma Criança na Frente do Computador ou Smartphone?

O controle do tempo na tela para crianças é muito importante em vários aspectos: cognitivos, socioemocionais ou relacionados à saúde física. O excesso de tempo na tela (computador, telemóveis e tablets) pode causar problemas na visão, audição, transtornos posturais e musculares, devido à luz dos dispositivos próxima do rosto, ao som alto e à má postura que a criança pode adotar de forma inconsciente.

A saúde mental também pode ser prejudicada pelo uso excessivo de telas por crianças e adolescentes. O conteúdo disponível na internet e em jogos, por exemplo, pode estimular comportamentos agressivos, comparações com padrões de beleza, objetificação do corpo, fuga da realidade etc. Sedentarismo, isolamento, transtornos do sono, déficit de atenção, irritabilidade são outros efeitos que podem prejudicar as relações da criança com a família e a sociedade, assim como o seu aproveitamento escolar. Vale lembrar, no entanto, que computadores e telefones celulares, quando bem usados, podem ser ferramentas de apoio à socialização e desenvolvimento estudantil.



## 12.1.1. Quais os principais cuidados para assegurar que a criança faz uso saudável das telas?

Acima mencionamos os problemas socioemocionais, mentais e outros que a criança pode ter devido a elevada exposição à tela. Para que isso não aconteça é importante ter cuidados e assegurar que a criança tenha um uso saudável das tecnologias de comunicação e informação, abaixo apresentamos algumas precauções que devem ser tomadas.

### Definir um Limite de Tempo de Uso do Computador/Telemóveis/Tablets

É recomendado que se defina um tempo limite de uso de computadores, smartphones, games e televisão para cada faixa etária e esse pode ser o ponto de partida para organizar a relação das crianças e tais tecnologias. O tempo de tela para uma criança corresponde às horas de exposição a qualquer tipo de tela, incluindo celulares, televisões, games, tablets e computadores. Sabendo qual é o tempo máximo permitido para cada idade, os responsáveis podem determinar como e quando acontecerá o uso do computador e outras telas. Por exemplo, pode-se escolher datas e horários diários, intercalar dias e dispositivos.

### Estimular Actividades Offline

Para além de limitar o tempo de uso das telas é importante que se incentive a prática de actividades físicas, sociais, tais como, desportos colectivos e passeios com familiares ou amigos. Uma das formas de estimular estas actividades é mostrar que estas actividades proporcionam prazer e ajudam a criança a ter o contacto com a realidade e desenvolver as suas competências sociais para além dos cenários virtuais.



### Ter um Diálogo Honesto e Aberto

Conversas são sempre necessárias, e para que a criança compreenda o que é um uso saudável do computador, vale a pena envolvê-la na organização da sua rotina, como definição do tempo de estudo, leitura, brincadeiras, actividades físicas, socialização e das telas. Também é valioso trazer para o diálogo questões sobre o conteúdo que as redes sociais, jogos, dentre outros, podem trazer para suas vivências. Isso vai ajudar a construir um senso crítico importante para que as crianças entendam que: nem tudo que se vê na internet deve ser replicado na vida real.

### Ensinar a criança a ter cuidado com sites maliciosos e informações falsas compartilhadas na internet

O alerta sobre sites maliciosos que não devem ser acessados para evitar o sequestro de dados é crucial. Trazer exemplos concretos e recentes de casos, de forma apropriada para a idade da criança, ajuda a explicar melhor os danos que estes sites podem causar. O que compartilhar nas redes sociais também precisa ser ensinado. Fotos com uniformes da escola, marcações do local que frequenta e demais informações pessoais devem ser evitadas, e preferencialmente, os perfis devem ser restritos. Além disso, as conversas com outras pessoas também precisam ser monitoradas. Nunca marcar encontros ou expor a vida pessoal para desconhecidos, assim como ser educado e empático na internet, para não fazer ou ser alvo de cyberbullying.

### Monitorar os sites acessados

Também é valioso fazer o controle de quais sites são acessados pelas crianças nos computadores. Alguns sites como o YouTube oferecem filtros que limitam o acesso de menores de idade a conteúdos inapropriados, mas essa não deve ser a única forma de controle. Consultar o histórico de acessos para verificar se o conteúdo está de acordo com a idade da criança. Assim como no caso das televisões, também é possível acompanhar as crianças durante os acessos. Perce-

bendo o acesso a algum conteúdo que não é indicado, é possível orientar sobre a interrupção e, inclusive, explicar os motivos de tal atitude.

### Qual o tempo de tela recomendado para uma criança?

Alguns países desenvolveram o cálculo de tempo de exposição a tela que as crianças devem ter. Esse cálculo foi baseado na idade das crianças. Assim, definiu-se que para:

- Menores de 2 anos: evitar a exposição às telas, mesmo que de forma passiva;
- Entre 2 e 5 anos: no máximo uma hora por dia, desde que acompanhada pessoalmente por seus responsáveis;
- Entre 6 e 10 anos: no máximo duas horas por dia, com supervisão dos responsáveis;
- Entre 11 e 18 anos: no máximo 3 horas, com supervisão de um responsável.

Com essas dicas, as probabilidades de uma criança desenvolver dependência de tecnologias, enfrentar inseguranças emocionais e até ter uma vida menos saudável e activa diminuem bastante. A ideia é que a criança no computador saiba usá-lo de forma saudável e que essa tecnologia só ajude em seu desenvolvimento.

# 12

# Referências Bibliográficas

ABRAMOVAY, Miriam e RUA, Maria das Graças (2022). Violências nas Escolas. Brasília: UNESCO. Disponível em:

[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000133967\\_por](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000133967_por).

Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2023), How to Protect Yourself and Others. Disponível em:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>.

CETESB (2021), Surtos de doenças de veiculação hídrica. Disponível em:

<https://cetesb.sp.gov.br/laboratorios/atendimento-a-emergencia/surtos-de-doencas-de-veiculacao-hidrica/>, acesso em 08-06-2023.

FIORUC, B.E.; et al. Educação em saúde: abordando primeiros socorros em escolas públicas no interior do estado de São Paulo. Eletrônica de Enfermagem. Goiânia, GO, v. 10, n.3, p. 695-702, 2008. Disponível em:

[http://www.fen.ufg.br/fen\\_revista/v10/n3/pdf/v10n3a15.pdf](http://www.fen.ufg.br/fen_revista/v10/n3/pdf/v10n3a15.pdf)

Grace, Jeremy; Kenny Charles. (2003), A short review of information and communication technologies and basic education in LDCs—what is useful, what is sustainable? International Journal of Educational Development. Volume 23, Issue 6, November 2003, Pages 627-636.

HIGICLEAR, (2022). O que é higiene pessoal e qual sua importância? Disponível em: <https://www.higiclear.com/artigos/higiene-pessoal/>, acesso em 24-05-2023.

Hospital Saudável, (2023). 9 passos para um estilo de vida saudável, Disponível em

<https://www.hospitalviver.com.br/blog/9-passos-para-um-estilo-de-vida-saudavel/>, acesso em 09-06-2023.

JÚNIOR, A.; Dula, J.; Mahumane, S.; Koole, O.; Enosse, S.; Fodjo, J.N.S.; Colebunders, R. Adherence to COVID-19 Preventive Measures in Mozambique: Two Consecutive Online Surveys. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 1091. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031091>

LIMA, Marília Freires de; ARAÚJO, Jefferson Flora Santos de. A utilização das tecnologias de informação e comunicação como recurso didático-pedagógico no processo de ensino e aprendizagem. Revista Educação Pública, v. 21, n° 23, 22

de junho de 2021. Disponível em:

<https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/21/23/a-utilizacao-das-tecnologias-de-informacao-e-comunicacao-como-recurso-didatico-pedagogico-no-processo-de-ensino-aprendizagem>

Machado, Vitor & Napoli, Paulo. (2016). Estigma e discriminação no ambiente escolar: uma proposta para a construção da práxis docente no ensino de sociologia. *Imagens da Educação*. 6. 53. 10.4025/imagenseduc.v6i2.29911.

Maciver, D., Rutherford, M., Arakelyan, S., Kramer, J. M., Richmond, J., Todorova, L., et al. (2019) Participation of children with disabilities in school: A realist systematic review of psychosocial and environmental factors. *PLoS ONE*, 14(1).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210511>

Mary Nginya, Paul A. Odundo, Amir Kabunga Boniface Ngaruiya, Ruth W. M. Kahiga, Evanson M. Muriithi. Effects of Stigma and Discrimination on the Right to Education of Children with HIV/AIDS Aged 4-8 Years in Kikuyu Sub-county, Kenya.

*International Journal of Elementary Education*. Vol. 5, No. 1, 2016, pp. 1-7. doi: 10.11648/j.ijeedu.20160501.11

Meisel, M.K., Haikalis, M., Colby, S.M. et al. Education-based stigma and discrimination among young adults not in 4-year college. *BMC Psychol* 10, 26 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00737-4>.

Ministério da Saúde de Moçambique (2021). Plano Nacional de Vacinação. Maputo, Moçambique.

Ministério da Saúde de Moçambique (2021). PROJECTO DE PREPARAÇÃO ESTRATÉGICA E RESPOSTA AO COVID-19 EM MOÇAMBIQUE- PROJECTO (P175884). Maputo, Moçambique.

Organização Pan-Americana de Saúde e Organização Mundial de Saúde (2019).

Alimentação saudável. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>, acesso em 11-06-2023.

Portal Tratamento de Água, (2018). Como evitar doenças caudas pela água contaminada. Disponível em:

<https://tratamentodeagua.com.br/evitar-doencas-agua-contaminada/>, acesso em 08-06-2023.

REPLACE: An action package to eliminate industrially-produced trans-fatty acids. WHO/NMH/NHD/18.4. Geneva: World Health Organization; 2018.

Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization; 2016.

Selwyn, N., Potter, J., & Cranmer, S. (2009). Primary pupils' use of information and communication technologies at school and home. *British Journal of Educational Technology*, 40(5), 919-932.

Sou Enfermagem, (2023). Com ter um estilo de vida saudável. Disponível em: <https://www.souenfermagem.com.br/fundamentos/como-ter-um-estilo-de-vida-saudavel/>, acesso em 09-06-2023.

UNICEF (2017). Água, saneamento e higiene: Para cada criança, água limpa.

Disponível em:

<https://www.unicef.org/mozambique/%C3%A1gua-saneamento-e-higiene>.

UNICEF, (2010). Menstrual hygiene. Gender inequality, cultural taboos and poverty can cause menstrual health needs to go unmet. Disponível em:

<https://www.unicef.org/wash/menstrual-higiene>

UNICEF, (2019). Guide to menstrual hygiene materials. Disponível em:

<https://www.unicef.org/media/91346/file/UNICEF-Guide-menstrual-higiene-materials-2019.pdf>.

United Nations (UN). (S/D). What Is Climate Change? Disponível em:

<https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>.

Verde Alagoas, (2022). Fique atento: 10 doenças de veiculação hídrica causadas por água contaminada. Disponível em:

<https://verdealagoas.com.br/blog/10-doencas-veiculacao-hidrica-agua-contaminada>, acesso em 05-06-2023.

VIEIRA, Rosângela Souza. O papel das tecnologias da informação e comunicação na educação: um estudo sobre a percepção do professor/aluno. *Formoso: Univasf*, v. 10, p. 66-72, 2011.

World Health Organization (WHO). (2023). Advice for the public: Coronavirus disease (COVID-19). Disponível em:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

