

VOLUME

01

DESENVOLVIMENTO RURAL  
SUSTENTÁVEL

Coletânea de Cartilhas Temáticas

# BOAS PRÁTICAS PARA A EDUCAÇÃO AMBIENTAL E SANITÁRIA

CUIDADOS COM HIGIENE, LIMPEZA,  
EDUCAÇÃO E SAÚDE NAS COMUNIDADES



# DESENVOLVIMENTO RURAL SUSTENTÁVEL

Coletânea de Cartilhas Temáticas

## BOAS PRÁTICAS PARA A EDUCAÇÃO AMBIENTAL E SANITÁRIA

**CUIDADOS COM HIGIENE, LIMPEZA,  
EDUCAÇÃO E SAÚDE NAS COMUNIDADES**



Projeto  
**São José III**



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria do Desenvolvimento Agrário

# EXPEDIENTE

## GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ

---

Secretario do Desenvolvimento Agrário

**Francisco José Teixeira**

Secretário Adjunto do Desenvolvimento Agrário

**Wilson Vasconcelos Brandão Júnior**

Secretário Executivo do Desenvolvimento Agrário

**Felipe de Souza Pinheiro**

## PROJETO SÃO JOSÉ III

---

Coordenador do PDRS/Projeto São José III

**Lafaete Almeida de Oliveira Mesquita**

Supervisora de Fortalecimento Institucional e Apoio à Gestão

**Ana Karina Cavalcante Holanda**

Assessoria de Gestão Ambiental

**Francisco José Freire de Araújo**

Assessoria de Gestão Social

**Ana Cristina Nascimento de Barros**

## Coletânea Desenvolvimento Rural Sustentável

### Cartilhas Temáticas

---

Pesquisa, Sistematização, Redação e Edição Final

**Bruna Hercog**

Revisão

**Moacir de Souza Júnior** - Revisor de Conteúdo

**Maria Inês Mapurunga de Miranda**

Projeto Gráfico

**KDA Design**

Ilustrações

**Thaís Bandeira**

Colaboradores

**Janaína Viana** - DRT JP 2419/CE

**Jânio Carlo Oliveira Menezes**

**Rosana Pereira da Silva**

**Tailândia Silva de Araújo** - DRT 2548/CE

**Valcir Araújo** - DRT 9709/DF

Impressão

**Instituto Agropolos do Ceará**

# APRESENTAÇÃO

O Projeto de Desenvolvimento Rural Sustentável (PDRS), mais conhecido como Projeto São José III (PSJ III), tem transformado a vida de milhares de famílias de municípios rurais do Estado do Ceará, na Região Nordeste do Brasil. Todas as atividades são desenvolvidas com o intuito de garantir melhorias nas condições de vida das populações rurais e promover o desenvolvimento sustentável que engloba o crescimento econômico, social, cultural, ambiental e educativo dos mais diversos sujeitos inseridos no campo.

É objetivo do Projeto São José, também, compartilhar informações sobre os seus temas de atuação. Para isso, elaboramos uma coletânea de cartilhas temáticas com conteúdos que podem ser úteis para agricultores/as familiares, mas também para educadores/as, técnicos e todos aqueles interessados na promoção do desenvolvimento rural sustentável. Em cada volume, traremos informações sobre práticas ambientais sustentáveis, além de relatos de boas ações que estão a acontecer o tempo todo.

A Cartilha Boas práticas para a educação ambiental e sanitária - Cuidados com higiene, limpeza, educação e saúde nas comunidades traz informações importantes sobre práticas e cuidados com o lixo, as águas do rio, os esgotos.

Aqui você encontra também dicas de hábitos higiênicos que são fundamentais para se evitar as doenças transmitidas pela água suja.

O Projeto São José III pretende auxiliar as comunidades sobre a importância de cuidar do meio ambiente e também demonstrar de forma lúdica, bem como manter os hábitos saudáveis da população. Vamos lá, começar esse passeio?

**Boa leitura!**

Equipe do Projeto São José III



# O QUE É EDUCAÇÃO AMBIENTAL E SANITÁRIA?



Aposto que você já ouviu falar em **Educação Ambiental** e não é de hoje! Quem nunca recebeu (ou deu) uma bronca por não lavar as mãos depois de usar o banheiro, demorar muito tempo com o chuveiro ligado, jogar lixo no lugar errado? Pois é. Podem parecer coisas bem simples, mas tudo isso tem a ver com a Educação Ambiental. São hábitos que ajudam a evitar a transmissão de doenças e a cuidar do nosso planeta.

A Educação Ambiental é um assunto fundamental para a vida de todos. Normalmente encontramos situações no dia a dia em que as pessoas não conseguem entender quais são os verdadeiros riscos e as proporções do mau uso dos recursos naturais/ambientais. É uma forma de transmitir informações e conhecimentos sobre recursos naturais e sobre como preservá-los. É uma forma, também, de construir novos valores e atitudes diante dos problemas ambientais.



**As condições ambientais são determinantes para se garantir uma vida com saúde. Práticas sanitárias e higiênicas ajudam na prevenção de doenças. Cuide de você, da sua casa, da sua família, da sua comunidade e do seu planeta!**

Educação Ambiental também tem a ver com políticas públicas. Afinal, mudar os hábitos individuais é fundamental, mas o poder público também precisa garantir serviços de saneamento básico. Com políticas sanitárias funcionando bem e uma comunidade comprometida a mudar os seus hábitos, com certeza a qualidade de vida da população vai melhorar muito!

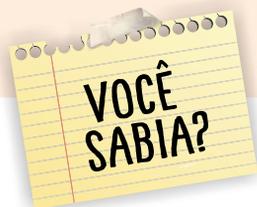


# VAMOS ENTENDER ALGUNS CONCEITOS?

## SANEAMENTO BÁSICO

É um conjunto de medidas tomadas no ambiente para prevenir doenças e promover a saúde das populações. O saneamento básico é o que vai garantir que as famílias tenham acesso a uma água limpa, de qualidade, sem bactérias ou outros micro-organismos que transmitem doenças.

Sanear significa higienizar, limpar, ou seja, deixar um lugar limpo para torná-lo habitável. O saneamento traz uma série de benefícios para todos, como: a saúde fica melhor; o lixo é recolhido de forma correta; o meio ambiente tanto na zona urbana quanto na zona rural se torna mais bem protegido. O saneamento é o ato de limpar e usar medidas que vão melhorar as condições de higiene de toda a comunidade.

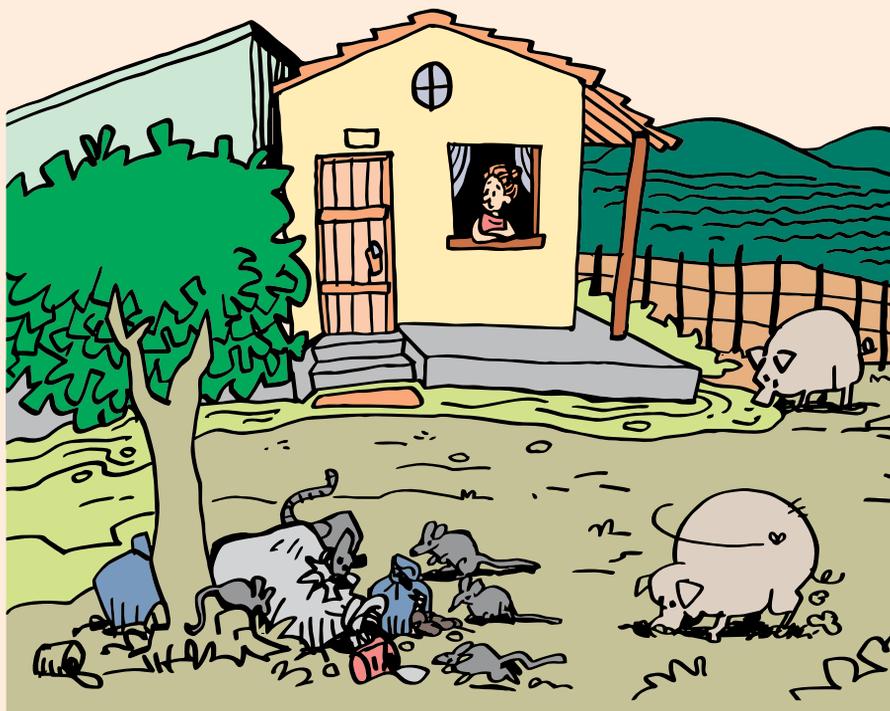


Na Região Nordeste, apenas 32,11% dos esgotos é tratado. Ou seja, muito mais da metade dos esgotos que correm pelas cidades nordestinas não são tratados. Na zona rural essa situação é ainda pior.

Onde achamos: *nos dados do Sistema Nacional de Informações sobre Saneamento (2015) divulgados no site Trata Brasil – Saneamento é Saúde (www.tratabrasil.org.br)*

Esgoto que corre a céu aberto, nas ruas, é uma ameaça à saúde das famílias. Pode transmitir as chamadas doenças de veiculação hídrica. No Brasil, muitas doenças e epidemias, como a cólera, esquistossomose e leptospirose, são consequências da falta e/ou inadequação de saneamento.

As doenças mais comuns relacionadas com a falta de saneamento são: Esquistossomose (Barriga d'água), Dengue, Zica, Chikungunya, Leptospirose, Hepatite A, Doenças de pele entre outras.



### **ESQUISTOSSOMOSE** (*Schistosoma Mansoni*)

A esquistossomose é uma doença causada quando os parasitas "*Schistosoma*" penetram na pele quando as pessoas estão tomando banho ou nadando em águas contaminadas como rios, lagos ou canais.

A esquistossomose é também conhecida como barriga d'água ou doença do caramujo. Os sintomas mais comuns da doença são:

náuseas	dor de cabeça	dor abdominal	diarreia com sangue	falta de ar
tosse com sangue	dores nas articulações	gânglios linfáticos inchados (ínguas)	aumento do fígado e aumento do baço	alergia na pele causando coceira intensa

## DENGUE



Doença transmitida pelo mosquito *Aedes aegypti*. É uma doença viral que pode levar a morte se não tratada a tempo. O tipo mais grave pode causar hemorragias internas.

Sintomas da dengue CLÁSSICA	Sintomas da dengue HEMORRÁGICA
<ul style="list-style-type: none"><li>● Fortes dores de cabeça</li><li>● Febre</li><li>● Dor atrás dos olhos</li><li>● Falta de apetite e paladar</li><li>● Náuseas e vômito</li><li>● Manchas vermelhas na pele</li><li>● Moleza e cansaço</li><li>● Dor nos ossos e articulações</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Confusão mental, agitação e insônia</li><li>● Perda de consciência</li><li>● Sangramento na boca, nas gengivas e nariz</li><li>● Boca seca e muita sede</li><li>● Vômitos intensos</li><li>● Dificuldade de respiração</li><li>● Pele pálida, fria e úmida</li><li>● Pulso fraco</li><li>● Fortes dores abdominais</li></ul>

## ZICA

Doença causada pela picada do mosquito *Aedes aegypti*. Assim como a Dengue a Zica é uma doença viral. No caso da Zica, a transmissão também ocorre de mãe para filho durante a gravidez e por via sexual, vindo a criança nascer com "microcefalia".

### Sintomas da ZICA

- Dor de cabeça
- Febre baixa
- Vermelhidão nos olhos
- Coceira
- Manchas vermelhas na pele
- Dor nos ossos e articulações

## CHIKUNGUNYA

Outra doença causada pelo mosquito *Aedes aegypti*. Porém estão sendo investigadas outras formas de contágio



### Sintomas da CHIKUNGUNYA

- Dor de cabeça
- Febre
- Náusea
- Manchas vermelhas na pele
- Dor forte nas articulações
- Dor muscular



**FICA A DICA!**

Ao perceber que está apresentando qualquer tipo de sintoma, a pessoa deve logo procurar ajuda médica, já que existe a possibilidade de agravamento da doença, levando o paciente à morte.

É da água poluída que vem a diarreia que dá principalmente nas crianças e que mata tantos bebês. Diarreia pode ser contraída quando as pessoas bebem ou brincam com água poluída por lixo e dejetos humanos.

Onde achamos: na Cartilha Gênero e Água, da GWA, com redação e arte de Zivaldo

**VOCÊ SABIA?**

## ESGOTO

É a água suja, que não está mais pura. Os esgotos podem sair de residências, do comércio, restaurantes, indústrias, hospitais, etc. Os esgotos que saem das casas são chamados esgotos domésticos e que são formados pelas águas usadas para tomar banho, lavar roupas e pratos, escovar os dentes, dar descarga nos banheiros entre outros.

Os esgotos industriais – aqueles que saem das indústrias – também são altamente nocivos. Eles podem afetar a qualidade das águas, prejudicar as plantações e trazer doenças. Por isso, caso haja indústrias por perto, é preciso fiscalizar como está sendo feito o tratamento dos dejetos.

Em muitas localidades do semiárido cearense as famílias não têm serviços de saneamento básico garantidos. Diante disso, a solução apontada para esse problema é a construção de fossas sépticas com sumidouros.



# COMO FAZER E CUIDADOS

A higiene melhora o nosso bem-estar e evita doenças infecciosas. Sem ela corremos o risco de adoecer. Para se ter água limpa todo o dia é preciso alguns cuidados. Confira a lista que preparamos e veja se você está no caminho certo!



## CUIDADOS COM VOCÊ E SUA FAMÍLIA

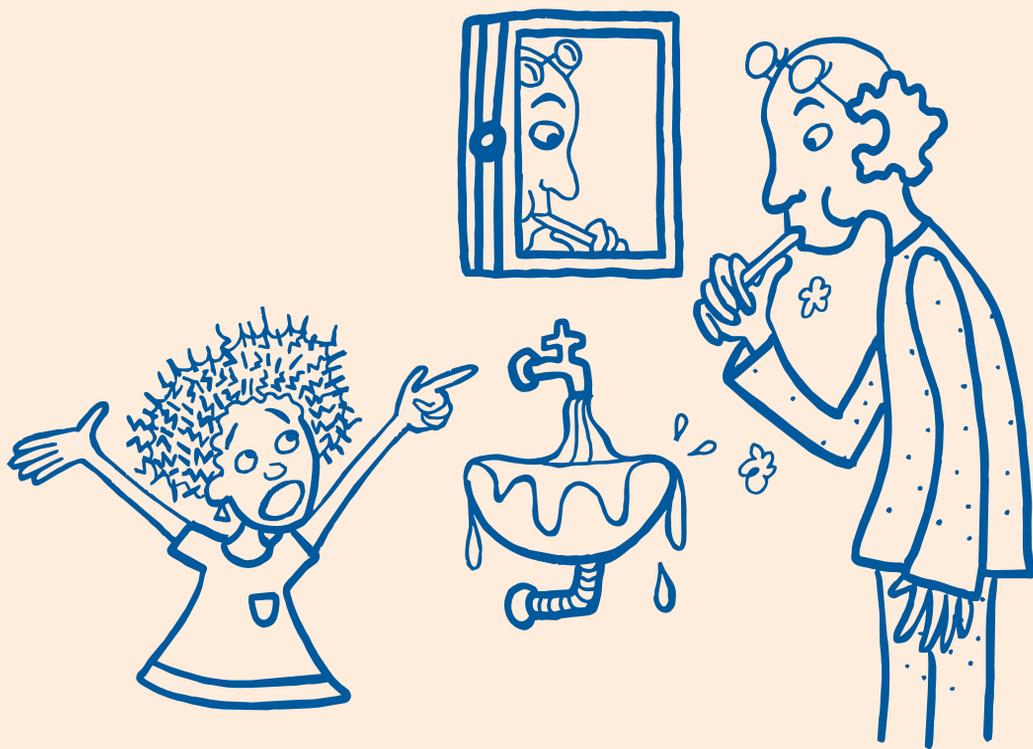
- Evite o desperdício de água. Como? Mantendo a torneira fechada quando estiver escovando os dentes, fazendo a barba ou quando estiver ensaboando a louça; não demorando muito no banho, entre outros hábitos;
- Higiene é fundamental! Lave sempre as mãos antes de fazer comida, de cuidar dos bebês, de cuidar dos doentes, de comer, de ir ao banheiro;
- Beba somente água filtrada e/ou fervida.

## EM SUA CASA

- Conserte os vazamentos nos tanques, tubulações, torneiras, vasos sanitários, etc.;
- Feche as torneiras que pingam;
- Regule as descargas que não param. Cada descarga que você dá gasta litros de água;
- Mantenha as caixas d'água sempre limpas e fechadas;
- Não use o vaso sanitário como se fosse lata de lixo;
- Leve o lixo para aterros sanitários. Nunca despeje na natureza e deixe o lixo longe dos animais;

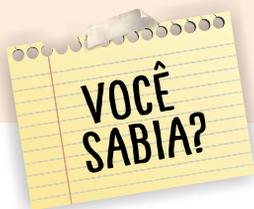
Faça a coleta seletiva do lixo;

Instale sanitários adequados.



## COM SUA COMUNIDADE E COM O MEIO AMBIENTE

- Não jogue esgotos de suas casas no leito dos riachos e rios;
- Não permita de jeito nenhum que restos de agrotóxicos da lavoura escorram para os rios e as águas subterrâneas. Um bom caminho também é evitar o uso dos agrotóxicos e adotar práticas agroecológicas.;
- Não construa poços próximos a fossas, pocilgas ou galinheiros e use técnicas adequadas para não contaminar as águas subterrâneas;
- Adote práticas ecologicamente corretas. É possível usar uma menor quantidade de água e produzir mais e melhores produtos;
- Procure saber o que o governo está fazendo para proteger as nascentes dos rios. Todo o caminho do rio deve ser protegido, mas as nascentes são ainda mais importantes. Não pode desmatar, nem aterrar!;
- Ajude a limpar a comunidade e a evitar os criadouros de mosquitos.



Há mais de cinco anos o Ceará passa por uma grande estiagem. O abastecimento de água em muitos municípios é feito por carro pipa. Para driblar as dificuldades, agricultoras e agricultores dão uma aula de convivência com o semiárido. São muitas as tecnologias sociais e inovações sendo feitas sertão adentro. Barragem subterrânea; horta-mandala; canteiros econômicos; sistema de reuso de águas cinza e muito mais. Ao longo da nossa Coletânea você vai conhecer algumas dessas experiências. Estamos só no começo do nosso passeio!



# O QUE MUDA

## **PRESERVAR A VIDA, NOSSO BEM MAIOR!**

É dessa mudança que estamos falando quando tratamos do assunto da Educação Ambiental. Saneamento é melhoria da qualidade de vida de crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. Ou seja, de toda a família! Saneamento significa mais saúde e menos fila no hospital.

Por isso, é preciso garantir o acesso à água na torneira; tratar o esgoto; cuidar para que seja produzido menos lixo e para que o lixo seja jogado no lugar certo; armazenar água da chuva; cuidar das águas e das nascentes dos rios.



# PARA SABER MAIS

As informações que constam nessa Cartilha, nós encontramos em vários lugares. Abaixo listamos as referências de onde as colhemos. Caso queira se aprofundar e conhecer mais sobre os assuntos tratados aqui dá uma olhadinha nos sites e cartilhas que estão abaixo. Garanto que você vai gostar muito, além de aprender cada vez mais.



## CARTILHAS

Cartilhas do Ministério da Saúde, Fundação Nacional da Saúde – FUNASA:

- Água Vai Água Vem. Criação: Zivaldo.
- Vamos Proteger o Quilombo. Criação: Zivaldo.
- O Melhor Lugar. Criação: Zivaldo.
- Guia de Conservação da água em domicílios. Brasília: 2006.
- Manual de Saneamento. Brasília: 2004.
- Saneamento domiciliar. Manual de instrução de uso das melho-rias sanitárias domiciliares. Ministério da Saúde. Brasília: 2004.
- Elaboração de Projetos de Melhorias Sanitárias Domiciliares. Brasília: 2006.

### Cartilhas da Aliança do Gênero e da Água – GWA:

- Gênero, Água, Saneamento e Saúde. Redação e arte: Ziraldo.
- Gênero, Água e Eventos Climáticos. Redação e arte: Ziraldo.

Cartilha A poluição hídrica. Fundação Cearense de Meteorologia e Recursos Hídricos - FUNCEME. Ceará: 2013.

Cartilha Preserve a Água e a Vida. Informações básicas sobre Preservação dos Recursos Hídricos. Companhia de Recursos Hídricos do Ceará. Fortaleza: COGERH, 2010.



### INTERNET

<http://brasilecola.uol.com.br/quimica/tratamento-agua.htm>

<http://www.tratabrasil.org.br/saneamento-no-brasil>

<http://combateaedes.saude.gov.br> (CENTRO DE CONTROLE DE DOENÇAS. Estados Unidos: Atlanta, 2017).





GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria do Desenvolvimento Agrário*