

MÃE, POR QUE EU TENHO QUE FAZER TODAS ESTAS COISAS?

Pela observação de imagens microscópicas, crianças se sensibilizam para uma melhor higiene.

JOÃO JOSÉ DA COSTA

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos que reservam parte de suas vidas para educar de alguma forma as crianças, como uma missão e uma crença de que nelas está a esperança de um mundo melhor.

Em especial, aos pais, professores e avós, triângulo básico da educação infantil.

Agradeço a Deus pela criança que Ele, ainda, permite existir em mim.

João José da Costa

Nota: Este livro foi desenvolvido, incorporando textos do próprio autor e artigos, mensagens e outras informações disponíveis na Internet, sendo que os autores e links conhecidos foram citados. Assim, agradecemos a todos, conhecidos ou anônimos, pela viabilização deste trabalho.

Direitos autorais reservados. FBN-MEC Registro 797.547 - Livro 1549 - Folha 467

Conto infanto-juvenil que se integra à fantasia natural e criatividade das crianças e dos jovens, divertindo, educando e somando para o desenvolvimento do caráter, valores morais, cidadania, consciência ecológica, valores de família, cultura, conhecimento, espiritualidade, respeito aos educadores, incentivo ao estudo, ordem e disciplina. Livro destinado a crianças e jovens que apreciam leituras inteligentes, sensíveis, culturais, educativas e temas da realidade social brasileira.

CONTO COM MAIOR CONTEÚDO LITERÁRIO, UM MELHOR EXERCÍCIO DE LEITURA.

Sinopse:

O livro conta a história de Pedrinho que, como toda criança, não entende as razões de fazer tudo o que sua mãe pede, como: escovar os dentes, tomar banho todos os dias, cortar as unhas, lavar as mãos antes de pegar em alimentos e outros hábitos de higiene. Pedrinho passou a contar histórias para sete brinquedos de pelúcia, o urso Panda, a ursinha Nina, a girafa Girafalis, o coelho Petrus, o pato Quaquê, o cachorrinho Salsicha e o palhaço Ademar. Um dia, algo mágico aconteceu na vida de Pedrinho e seus amigos começaram a conversar com ele. Fruto de sua imaginação ou realidade? Mas, seus amigos eram muito inteligentes e neles Pedrinho encontrou apoio e uma fonte de consulta para as suas dúvidas, passando a entender e atender as recomendações de seus pais. Pedrinho formou-se em Medicina, com especialização em Medicina Sanitária e ingressou em um dos mais conceituados institutos do Brasil.

João José da Costa

Mãe, por que eu tenho que fazer todas estas coisas? Por João José da Costa

- Pedrinho, não se esqueça de escovar os dentes antes de dormir!
- Pedrinho, guarde suas roupas e o tênis no armário!
- Pedrinho, vista seu pijama para dormir!
- Pedrinho, já deixa separado o seu material escolar para amanhã cedo!

Com estas últimas recomendações das dezenas de recomendações do dia, Pedrinho recolheu-se ao seu quarto para dormir.

E, na rotina de sua casa, Luciana reclamava sempre por ter que dividir o quarto com o Pedrinho. Também, não era para menos! O Pedrinho era um menino muito agitado e esperto. E, principalmente, muito curioso.

Assim, ele não deixava a sua irmã Luciana em paz. Ora iniciava uma guerra de travesseiros, que não acabava nunca. Ora insistia em ver os desenhos animados na TV do quarto bem na hora dos programas preferidos da Luciana.

Mas, Luciana era muito paciente e tinha um olhar quase materno quando via o Pedrinho adormecer na cama ao lado da sua. Ela se encantava com seu ar angelical e seu lindo rosto que deixava transparecer um sono profundo e tranquilo.

E Pedrinho, quase todas as noites, bombardeava Luciana com um monte de perguntas. E Pedrinho tinha uma coleção enorme de perguntas que sempre despertavam a sua curiosidade.

Coitada da Luciana! Ela procurava responder algumas delas, quando sabia! Quando não sabia ela simplesmente respondia:

- Pedrinho, não me amole. Deixe-me dormir!

E ele já sabia que, quando ela respondia assim, era porque não conhecia a resposta. E, sempre em busca de satisfazer sua curiosidade, ele procurava repetir estas e outras tantas perguntas aos seus avôs e seus pais e professoras.

Mas, Pedrinho voltou à carga de perguntas com sua irmã Luciana. Ela estava contente de poder

dormir sossegada sem as constantes perguntas do Pedrinho.

Assim, em uma noite ele iniciou um assunto que o intrigava há muito tempo:

- Luciana, você está acordada?
- Estou, Pedrinho, mas me deixe dormir! O que você quer?

Luciana, 15 anos, já em plena adolescência, perdia cada vez mais a paciência em dormir no mesmo quarto de Pedrinho. Ela estava com 10 anos e em uma fase de constantes questionamentos.

- Luciana, o que é que a criança índia vai ser quando crescer?
- Pedrinho, lá vem você de novo com estas perguntas. Vou pedir para a mamãe arrumar outro quarto para mim e urgente! Ora, um filho de índio vai ser outro índio!
- E o que ele vai ser quando crescer?

- Pedrinho, as crianças índias crescem e se transformam em índios adultos. Eles vão fazer exatamente o que os seus pais fazem – caçar, pescar, construir ocas, nadar, fazer rede, plantar mandioca.

- Luciana, o índio criança tem que tomar banho, escovar os dentes, pentear o cabelo, usar calçado para não pisar no chão, dormir de pijama, lavar as mãos antes de comer, estudar todos os dias?

Luciana logo percebeu que Pedrinho não estava aceitando muito bem seus deveres com a higiene e seus estudos... Ela sabia que se não respondesse 'sim' às perguntas, Pedrinho teria uma boa desculpa para se recusar a cumprir algumas de suas responsabilidades...

Assim, Luciana simplesmente respondeu:

- Claro, que sim! Caso contrário, a mamãe índia e o papai índio o deixariam de castigo! Não o deixariam mais nadar no rio por alguns dias, brincar na aldeia com outras crianças, balançar-se nos cipós...

Luciana se virou para o lado para Pedrinho não notar o seu sorriso de deboche... E procurou dormir.

Pedrinho ficou um pouco desconfiado da resposta de sua irmã Luciana e pensou:

- Como o mundo dos adultos da cidade é complicado! Por que eu não nasci um índio?

Alguns dias se passaram até que Pedrinho ouviu uma conversa de sua mãe Flávia com seu pai Marcelo:

- Ma, eu acho que está chegando o momento de arrumarmos um quarto somente para a Luciana. Ela já é uma moça e o Pedrinho precisa, também, ter seu espaço e aprender a cuidar dele!

O Dr. Marcelo pensou por uns instantes e concordou:

- Então, vamos fazer assim: eu vou arrumar minhas coisas em nosso quarto, como meus livros e o computador, e o escritório nós vamos arrumar como um quarto para a nossa Luciana. Acho que

você está com a razão. É chegada a hora de cada um ter seu espaço!

Não precisa dizer que os dois ficaram muito entusiasmados:

Luciana exclamou, dando um beijo no rosto de Pedrinho:

- Até que enfim! Vou poder dormir sossegada sem as perguntas todas as noites deste pestinha...

E Pedrinho não deixou por menos:

- Que legal! Agora vou ter espaço para espalhar os meus brinquedos!

Mas, no fundo, os dois sentiram a separação...

E o amor fraternal falou mais alto:

- Pedrinho, a TV vai ficar no meu quarto. Mas, sempre que você quiser, pode ir lá ver TV, OK?

.

- Mãe, eu não vou ter mais TV em meu quarto?

Dra. Flávia esclareceu:

- Não meu filho! Para o seu próprio bem... Assim, você pode se concentrar melhor em seus brinquedos e em suas lições de casa.

E Dra. Flávia completou:

- Quando você fizer 15 anos ganhará uma TV grande para o seu quarto... Logo, logo chega!

E Pedrinho olhou para sua irmã e disse:

- Você também, Luciana. Sempre que quiser ir ao meu quarto contar histórias, fazer guerra de travesseiros ou brincar com o meu trenzinho, pode ir!

Luciana riu do carinho do Pedrinho e finalizou:

- Eu não vou perder estas guerras de travesseiro com você nunca, querido!

.

Mas, na verdade, com a separação de Luciana e Pedrinho em quartos individuais, cada um, com o tempo, criou seu próprio mundo em seus novos espaços, com decoração e avisos nas paredes a seu gosto. E, assim, o contato entre os dois foi diminuindo com o tempo. Além do mais, Luciana começou a desenvolver e sair com novas amizades e até iniciou um namoro com um colega da escola.

Pedrinho ficava só com suas dúvidas, contando com os adultos da casa e sua avó para ajudá-lo em seus questionamentos.

- Pedrinho, lava o rosto e as mãos e venha almoçar!
- Pedrinho, escova os dentes após o almoço!
- Pedrinho, hoje nada de brincadeiras. Tem muita lição de casa para fazer!
- Pedrinho, seu quarto está muito desarrumado!
- .

Pedrinho ainda tinha a dúvida se um pequeno índio tinha que fazer todas estas coisas na mata onde morava.

Até que ele encontrou a paciência de sua avó Jica para responder:

- Pedrinho, nas cidades grandes é assim mesmo. Os índios, geralmente, fazem as mesmas coisas porque eles vivem do que a natureza oferece, como: a caça e a pesca, frutos e raízes. Mas, na cidade grande, os homens tiveram que desenvolver hábitos de higiene para prevenir saúde e poder melhor viver em sociedade. Nas cidades grandes, eles não têm por perto lagos, rios, cachoeiras e matas que os índios têm para se divertir e se alimentar. Então, eles criaram restaurantes, teatros, shoppings, cinemas e, em cada uma destes locais, têm pessoas prestando serviços nas mais variadas profissões. Ou seja, nos vivemos na chamada civilização, enquanto os índios continuam vivendo na Natureza de forma natural. E, na civilização, é importante fazer todas estas coisas que sua mãe e seu pai pedem todos os dias...

.

- Nossa vó, como a senhora explica direitinho e tem tempo para conversar com a gente. O meu pai não tem tempo para conversar comigo.

- O seu pai é um homem muito ocupado. Quando chega em casa, quer descansar. Ele faz isto para o bem da família e para vocês terem os recursos para estudar. Tem que procurar entender isto!

- Ah, vó, eu ainda gostaria de ser criança índia e ter meu pai perto para caçar, pescar, andar pela mata! E não ter que fazer todas estas coisas que papai e mamãe me pedem todos os dias!

- Pedrinho, você pensa que assim daria certo. Mas, será que você mesmo não teria saudades de sua escola, dos parques e shoppings da cidade, do seu computador e seus jogos eletrônicos, das suas festas de aniversários?

Pedrinho limitou-se a olhar sua vó profundamente e com admiração, mas não respondeu sua pergunta, retirando-se para o seu quarto.

Naturalmente, Pedrinho sentia que era o alvo das atenções da família. Por isso, ele era um exemplo de 'menino mimado'.

E Pedrinho gostava muito de se sentir importante para os seus pais, avós e tios.

Apesar de toda esta bajulação, Pedrinho era um menino carinhoso, disciplinado, obediente e muito simpático.

E sua coleção de brinquedos era algo de impressionar. Pedrinho recebia muitos brinquedos de seus pais, avós e tios em seu aniversário, no Dia das Crianças, na Páscoa e no Natal.

Mas, Pedrinho não era mais um menino alegre e feliz. Ele vivia muito sozinho, acompanhado apenas por uma governanta da casa, contratada pelo senhor Marcelo e a senhora Flávia. Os pais do Pedrinho trabalhavam e os dois saíam cedo pela manhã e voltavam no começo da noite. O Dr. Marcelo era um Médico-Veterinário. A Dra. Flávia era dentista e tinha inúmeros compromissos em seu consultório. Luciana pouco

ficava em casa. Ela passou na faculdade de Arquitetura e mudou-se para uma outra cidade.

Assim, o tempo que Pedrinho tinha para ver, conversar e brincar com seus pais era muito pouco. A governanta Irene procurava cuidar bem de Pedrinho, mas ela tinha outros compromissos na administração da casa.

Às vezes, Pedrinho procurava se distrair espalhando as dezenas de brinquedos que ganhava em seu quarto para brincar.

Ora ele alinhava os carrinhos em fila, como um congestionamento nas ruas. Ora, montava o seu trenzinho, com uma locomotiva e oito vagões. Ora ele provocava uma guerra entre os bonecos super-heróis que tinha e seus terríveis inimigos.

Mas, de repente ele se desinteressava por tudo o que estava fazendo. Ele se cansava das mesmas brincadeiras e de arrumar tantos brinquedos em sua caixa de brinquedos.

Nestas ocasiões ele parecia ficar triste, deixando o tédio apagar sua alegria.

Assim, guardava a caixa de brinquedos em seu quarto e andava pela casa procurando o que fazer, comendo alguma coisa, vendo televisão e fazendo sua lição de casa.

Mas, passados dois ou três dias, ele se motivava novamente a brincar com os seus brinquedos. Arrastando sua caixa de brinquedo de um canto para outro da casa, que ficava cada dia mais pesada, ele espalhava dezenas de brinquedos pelo chão.

Ele tentava inventar brincadeiras diferentes. Mas, quando via, estava novamente alinhando os carrinhos em fila, como um congestionamento nas ruas, montando o seu trenzinho ou travando uma guerra entre os bonecos super-heróis e seus terríveis inimigos.

Pedrinho começou a gostar de histórias infantis e pedia livros e mais livros aos seus pais, tios, avós como presente. E a leitura dos contos infantis abriu para ele um novo mundo de imaginação e fantasia.

.

Isto o ajudava a passar o tempo e não se sentir tão só na imensa casa onde morava. Para a governanta Irene isto era muito bom. Ela cuidava dos serviços da casa e, quando procurava por Pedrinho lá estava ele lendo suas histórias infantis, devorando seus livros.

Pedrinho gostava muito de ler, mas sentia a necessidade de contar estas histórias para alguém. Como não tinha amigos que o visitavam em casa, Pedrinho resolveu contar histórias para os seus bonecos de pelúcia.

Ele alinhava à sua frente seus amigos de pelúcias, cada um com um poder especial:

O urso Panda, a força!

A ursinha Nina, o amor!

A girafa Girafalis, o cientista!

O palhaço Ademar, a diversão!

O coelho Petrus, o viajante no tempo!

.

O patinho Quaqué, o moderador!

O cachorrinho Salsicha, o investigador!

E Pedrinho começou a conversar com seus brinquedos e fazia isto com tanta alegria que passou a ser um menino um pouco mais feliz.

E ele perguntava aos seus amigos:

- Qual história vocês querem ouvir hoje?

No quarto, apenas silêncio. Os seus amigos de pelúcia olhavam fixo para ele, sem piscar, sem se mexer, o que para Pedrinho era um sinal que estavam prestando atenção.

Mas, Pedrinho continuava perguntando:

- Vocês querem ouvir a história do 'Menino que virou porquinho' ou da 'Menina que só falava em versos'?

No quarto, continuava o silêncio.

.

E Pedrinho continuava suas conversa com seus amigos:

- Ah! Vocês querem ouvir hoje a história da 'Menina que só falava em versos'! Muito bem! Boa escolha!

E Pedrinho sentava no chão, abria o livro e começava a contar sua história do dia.

Após alguns minutos:

- Pronto! Acabou a história! Vocês gostaram? Perguntou Pedrinho.

No quarto, apenas silêncio.

Mas, Pedrinho teve a impressão que a ursinha Nina estava emocionada com a história, como se estivesse chorando.

E Pedrinho seguia, assim, sua nova rotina na casa. Mas, o período que ele mais gostava era o da noite, quando seus pais chegavam do trabalho. Às vezes, sua mãe chegava primeira. Depois, chegava seu pai.

E Pedrinho contava com entusiasmo suas brincadeiras e, principalmente, como seus amigos gostavam de ouvir suas histórias.

- A senhora que ouvir a história também, mamãe? Perguntou Pedrinho.

- Hoje não, querido. A mamãe está cansada, vou tomar um banho. Mas, outro dia a mamãe quer ouvir sim sua história! Respondeu a senhora Flávia.

E, assim, as poucas horas que o dia lhe permitia, a mãe de Pedrinho aproveitava para verificar sua lição de casa, se ele tinha tomado banho, se ele tinha escovado os dentes, se ele tinha arrumado seu quarto, se ele tinha comido verduras e frutas no jantar, se ele tinha estudado para a prova da escola, se ele jogou os papéis usados no lixo...

Quando Pedrinho perguntava para sua mãe por que ele tinha que fazer estas coisas, ela respondia:

- Porque é bom para você, meu filho. E lhe dava um beijo.

Assim, sua mãe não encontrava tempo para ouvir suas histórias e explicar-lhe porque ele tinha que fazer todas estas coisas. Pedrinho, então, voltava-se para seus amigos para contar-lhes novas histórias.

Uma tarde, Pedrinho repetiu a cena. Alinhou seus amigos de pelúcias à sua frente. O urso Panda, a ursinha Nina, a girafa Girafalis, o palhaço Ademar, o coelho Petrus, o patinho Quaqué e o cachorrinho Salsicha olhavam para ele com os olhos arregalados, sem piscar! Pareciam muito interessados em ouvir mais uma história do seu maior amigo.

E Pedrinho, então, apresentou o tema da próxima história:

- Hoje vou contar a história da 'Lagarta que queria fazer amigos'! Vocês querem ouvir esta? E o silêncio de seus amigos soava para ele como uma concordância por unanimidade!

Pedrinho se acomodou sentado no chão e começou a contar sua história.

.

A história chamava a atenção de sua plateia de brincqedos de pelúcia e Pedrinho finalizava:

...

Se um dia eu vir uma lagarta, não me incomodarei com suas várias pernas e braços, sua forma esquisita e nojenta, suas farpas pontiagudas. Serei sua amiga, sabendo que em seu coração vive uma linda borboleta escondida.

Meus amiguinhos! Na vida acontecem muitas situações assim. Não raras vezes desprezamos a amizade de uma criança porque ela é muito gorda ou muito magra, muito baixa ou muito alta, muito pobre ou muito rica, muito feia ou muito bonita, muito forte ou muito fraca. Ou mesmo, porque ela é portadora de alguma necessidade especial.

Esquecemo-nos de ver que, em seu coração, está uma linda criação da Mãe Natureza pronta para ser um amigo leal e verdadeiro.

- Pronto! Acabou a história! Vocês gostaram?
Perguntou Pedrinho.

Mas, desta vez, Pedrinho ouviu vozes no quarto. Não havia mais apenas o costumeiro silêncio.

Sem entender muito o que estava acontecendo, Pedrinho pode ouvir seus amigos de pelúcias falarem!

O palhaço Ademar disse:

- A história que gostei mais foi das poesias de Mariazinha. Mas, a da La Garta também foi demais! Todos os animais deveriam virar uma lagarta um dia para aprenderem!

O urso Panda riu:

- Room, room, room!

A ursinha Nina mais uma vez chorou:

- Snif, snif, snif!

A girafa Girafalis engoliu a seco, mostrando sua emoção:

- Gluuuuuuuuuuuuuuup! Gluuuuuuuuuuuuuuup!

O coelho Petrus bateu com as patinhas no chão, em sinal de alegria:

- Tum, tum, tum!

O Quaquá caçoou de Petrus:

- Quá, quá, quá! Quá, quá, quá!

O cachorrinho Salsicha pedia mais uma história:

- Au, au, au!

Pedrinho levantou-se assustado, pensando:

- Será que são fantasmas? Eu estou ouvindo vozes no meu quarto. E parece que são os meus amigos de pelúcia falando! Mas, eu devo estar sonhando!

E foi quando o palhaço Ademar se manifestou:

- Não, Pedrinho! Você não está sonhando não! Nós estamos falando com você!
- .

Mas, o que intrigava mais o Pedrinho é que o palhaço Ademar não mexia os lábios e nem piscava os olhos enquanto falava com ele!

- Mas, se eu não vejo você falar com a boca e nem mexer seus olhos, como você consegue falar? Você está vivo? Quis saber Pedrinho.

Pedrinho estava intrigado e não compreendia como um boneco de pelúcia poderia falar sem mexer os lábios e piscar os olhos!

- Bem, eu vivo da energia da imaginação das crianças que acreditam que eu existo e que eu posso falar!

- Como assim? Perguntou Pedrinho, querendo mais explicações. Para ele estava acontecendo algo que ele não conseguia entender.

- Ora, quanto maior a imaginação das crianças, maior a minha energia! Você não acredita que eu existo e que eu posso falar? Respondeu seu amigo Ademar.

.

- Claro que acredito. Estou até ouvindo você!
Respondeu Pedrinho.

- Então, você está me alimentando! Disse o palhaço Ademar.

E foi nesta tarde, contando história para seus amigos de pelúcia, que algo mágico aconteceu na vida de Pedrinho. Ele teria dali para frente, amigos para contar suas histórias e conversar sobre os seus problemas!

Um dia, ao final da tarde, Pedrinho entrou em seu quarto com um ar triste. E isto logo foi percebido pelos seus amigos de pelúcia. Ele deitou-se na cama com o olhar fixo para o teto, suspirando o tempo todo, calado, pensando. E assim ficou nesta posição por mais de uma hora, até que seus amigos resolveram interrompê-lo em sua meditação.

O palhaço Ademar exclamou:

- Hoje vamos ouvir mais uma história?

O urso Panda riu:

- Room, room, room! Pelo jeito não!

A ursinha Nina mais uma vez chorou:

- Snif, snif, snif! Eu gosto tanto de ouvir as suas histórias!

A girafa Girafalis engoliu a seco, mostrando sua emoção:

- Gluuuuuuuuuuuuup! Gluuuuuuuuuuuuup!
Isto eu não vou engolir!

O coelho Petrus bateu com as patinhas no chão, em sinal de alegria:

- Tum, tum, tum! Vamos ser preguiçoso.
Conte uma história para nós!

O Quaquá caçou de Petrus:

- Quá, quá, quá! Quá, quá, quá! Preguiçoso ele não é! Ele deve estar com algum problema!

O cachorrinho Salsicha disse ao final:

.

- Au, au, au! Ei amigo? Você está triste? Não quer conversar conosco sobre o que o está deixando triste! Nós podemos ajudá-lo! Espero...

Para motivá-lo mais ainda, Salsicha pulou na cama, ora latindo, ora abanando o rabo, outras vezes ficando com as quatro patas para cima mostrando a barriga, como se pedisse para Pedrinho coçá-la.

Estas manifestações de carinho de seus amigos fizeram com que Pedrinho se levantasse, colocasse seus amigos perfilados no assoalhado e se sentasse na frente deles para conversar.

- Oh, meus amigos! Vocês são os melhores amigos que tenho! Mas, hoje eu não estou com vontade de contar história para vocês. Vocês notaram que eu estou triste! E realmente estou!

- Oi, querido! Mas, converse com a gente sobre seus problemas. Nós podemos ajudá-lo! Disse a ursinha Nina toda meiga.

- Nina está certo! Amigos são para todas as horas, na alegria e na tristeza. Vamos amigo, fale

logo o que o está deixando para baixo! Falou o urso Panda.

O palhaço Ademar, a girafa Girafalis, o coelho Petrus e o pato Quaqué ficaram com os olhos arregalados, olhando fixo para o Pedrinho, como dizendo:

- Vamos lá! Estamos esperando! Conte para nós suas tristezas!

Olhando com carinho para o seus maiores amigos, Pedrinho falou:

- Na verdade, meus amigos, não são problemas, são várias dúvidas que têm me deixado intrigado e, às vezes, triste e não consigo conversar com ninguém sobre elas para entender melhor...

- Muito bem! Estamos progredindo! Então conte estas suas dúvidas de uma em uma e nós tentaremos ajudá-lo dando nossa opinião de uma em uma! Disse o palhaço Ademar, imitando uma cara de choro engraçada.

.

Pedrinho pensou um pouco, analisou se deveria continuar esta conversa ou não, imaginou se os seus amigos tinham condições de ajudá-lo em algumas de suas dúvidas e depois falou:

- Eu não sei se é o caso de conversar com vocês sobre estas dúvidas... Afinal de contas, são dúvidas muito pessoais relacionadas à minha vida em casa, com minha família...

- Amigo Pedrinho, por que você não imagina que está contando estas suas dúvidas para nós como se estivesse contando história? Nós vamos ouvir. Se tivermos algo de bom para aconselhar, nós falaremos. Se não tivermos, nós calaremos e manteremos tudo em segredo. Aliás, não podemos falar com outras pessoas além de você! Disse o amigo urso panda.

- Está bem. Então vou contar! Disse Pedrinho, prosseguindo:

- Eu vejo que papai e mamãe só pensam em trabalhar, ficam fora de casa a semana toda e, à noite, não têm tempo para conversar e brincar comigo. Só me falam para eu escovar os dentes,

lavar as mãos antes do jantar, se eu fiz a lição de casa, para eu tomar banho antes de dormir, guardar minhas roupas e calçado no armário, arrumar meu material escolar para o dia seguinte e um monte de recomendações...

A ursinha Nina, com poder especial do amor, se apressou em dizer:

- Esta resposta é minha!

Pedrinho arregalou os olhos, curioso sobre o que sua nova amiga de pelúcia iria falar.

- Pedrinho, você nunca vai encontrar em sua vida alguém que o ama mais do que seu pai e sua mãe. Eles, como você, foram crianças também, tiveram sonhos. Entre os sonhos, estavam os planos de carreira de cada um. Sua mamãe formou-se em Odontologia e seu papai em Medicina-Veterinária. Além de realizar seus sonhos, eles precisam trabalhar para manter as despesas da casa que não são poucas. Tudo custa muito caro e exige muito dinheiro. As despesas com a prestação da casa, dos carros, das escolas sua e de sua irmã, das compras de

supermercado, das despesas com assistência médica, pagamento da governanta para tomar conta de você... Enfim, são muitas as despesas. Eles chegam cansados de um longo dia de trabalho. Assim, não encontram muito tempo para brincar e conversar. O pouco tempo que eles têm, eles procuram dedicar à sua educação. Daí, a enxurrada de recomendações. Mas, aos finais de semana não é diferente? Eles ficam com você, passeiam, vocês brincam juntos!

- Isto é verdade. Aos finais de semana eles não me largam! Nós vamos ao parque, ao shopping, às vezes ao cinema, meu pai joga bola comigo, vamos à praia, andamos de bicicleta, fazemos pic-nic! Confirmou Pedrinho.

- Então, viu? Portanto, procure ser compreensivo e paciente ao longo da semana. As recomendações que eles fazem são importantes para a sua educação, sua saúde e seu futuro. E aproveite o convívio com seus pais aos finais de semana como algo especial! Um dia você será papai também e entenderá melhor o que é a luta da vida! Completou Nina.

.

- Está bem, Nina! Eu vou procurar me lembrar de tudo isto que você disse! Mas, eu ainda acho que eles deveriam se interessar mais em brincar comigo, mesmo nos dias da semana...

- Pedrinho, por que você não procura saber como é o trabalho deles? Talvez, assim, você entenderá melhor! Finalizou Nina.

Nas noites que se seguiram, Pedrinho procurou conversar com sua mãe e seu pai, perguntando sobre o seu trabalho e procurando, pela primeira vez, entender a razão deles chegarem cansados em casa todos os dias:

- Mãe! Como é o seu trabalho todos os dias?

- Mas, Pedrinho! Por que você quer saber isto agora? Ora, a mamãe trata dos dentes das pessoas para que eles fiquem sempre saudáveis e não caiam. Ter os dentes saudáveis é algo muito importante não somente para a aparência, para um sorriso, como para uma boa mastigação!

- E a senhora se cansa fazendo isto, mamãe?

.

- Ah! Sim. E não somente um cansaço físico por horas e horas debruçada sobre os pacientes, mas, também, mental. A gente não pode errar quando aplica uma anestesia, quando manuseia uma broca. Além disto, temos que cuidar da administração do consultório, fazer compras de materiais, controlar os pagamentos dos pacientes. A mamãe se cansa muito, meu filho! Quando chego em casa, estou 'morta' de cansaço, fora o trânsito infernal que enfrento todos os dias!

Pedrinho olhou para sumã mamãe Flávia com um ar de carinho, admiração e compreensão... E Pedrinho repetiu, em outra noite, a mesma pergunta para o seu pai:

- Pai! Como é o seu trabalho todos os dias? O Dr. Marcelo riu da pergunta e, a princípio, não a levou muito a sério, simplesmente respondendo:

- Você não sente meu cheiro de cachorros e de gatos quando chego em casa? Eu vivo com eles todas as horas do dia!

Vendo que Pedrinho não se contentara com esta resposta, o Dr. Marcelo completou:

- Ah, Pedrinho! Fazemos muitas coisas. Consultamos os cachorros e gatos que estão com alguma doença, aplicamos injeções, fazemos curativos, encaminhamos para exames especializados. Orientamos os donos quanto às vacinas necessárias e alimentação adequada para cada raça e idade.

- Muitas vezes, ficamos horas e horas em cirurgia para salvar um cão doente ou ferido por atropelamento. Além disto, temos que administrar o pet shop, fazer compras, administrar as despesas, pagar funcionários... Enfim, é muita coisa que o papai faz todos os dias.

- E o senhor fica muito cansado, papai?

- Muito cansado, muito cansado... Mas, volto para casa feliz por ter ajudado a cuidar de tantos animais queridos pelos seus donos. Infelizmente, o que me deixa mais triste por vários dias é que, às vezes, não conseguimos salvar um animal e sofremos com os seus donos por sua perda...

Pedrinho, destas conversas para frente, começou a entender bem melhor as razões de seus pais

chegarem em casa cansados e com pouco tempo para brincar com ele. Assim, prometeu estar mais junto deles nas férias e finais de semana... Ele não imaginava a luta do dia-a-dia de seus pais para garantir o conforto, o sustento e a segurança da família.

Pedrinho ficou muito grato à sua amiga de pelúcia, a ursinha Nina. Ela explicou com carinho e respondeu à pergunta de Pedrinho com bastante clareza. Nunca ninguém lhe havia dado uma explicação desta forma... Assim, ele passou a ver os seus pais de uma forma diferente e compreensiva dali para frente...

A primeira conversa com seus novos amigos foi muito boa para Pedrinho e, todas as noites, ele perfilava seus amigos de pelúcia e apresenta uma dúvida para que eles o ajudassem a entender melhor.

Uma delas era: "Por que eu tenho que escovar os dentes a cada refeição, se meus dentes são novinhos e eu sou uma criança?".

.

A girafa Girafalis, o cientista, imediatamente se apresentou para dar uma explicação ao Pedrinho:

- Pedrinho, você tem razão, em parte. Realmente, seus dentes são novinhos e você é uma criança. Mas, você não gostaria de ter todos os seus dentes por toda a sua vida?

- Sim... Sim, claro! Respondeu Pedrinho um pouco assustado em imaginar uma situação diferente.

- A cárie é uma doença! Uma doença que pode lhe causar muitas dores e até fazer você perder seus dentes se elas não forem tratadas e prevenidas! Você não quer ficar banguela quando for adulto, quer? Perguntou a girafa Girafalis.

- Deus me livre disto! Respondeu Pedrinho assustado.

- Então, meu amigo, previna e trate as cáries de seus dentes!

E a girafa Girafalis continuou com as explicações:

.

- Mas, vamos falar um pouco mais o que é uma cárie para você entender melhor. Quando a gente entende bem uma coisa, a gente dá mais importância para ela! A cárie é provocada por bactérias que normalmente se encontra na boca. Elas transformam os restos de alguns alimentos que ficam na boca após as refeições em ácidos. Estes ácidos atacam os dentes, dando origem às cáries. Se não for eliminada com o tratamento de um dentista, as cáries vão aumentando, aumentando, até chegar ao nervo do dente. Quando isto acontece, a pessoa sente dores fortes e o dente poderá estar perdido!

- O ideal é escovar os dentes ao acordar, após as refeições e antes de dormir;
- As escovas de cerdas macias e de cabeça compacta são as mais recomendadas;
- Uma escovação deve durar, em média, dois minutos;
- Coloque uma pequena quantidade de pasta de dente na escova, com cerca de um centímetro de comprimento;

Mãe, por que eu tenho que fazer todas estas coisas? Por João José da Costa

- Nos dentes da frente, faça movimentos suaves e curtos, das gengivas até a ponta dos dentes;
 - Nos dentes posteriores e região interna da arcada dentária, faça movimentos circulares com a escova;
 - Não se esqueça das superfícies de mastigação;
 - Utilizar o fio dental diariamente, entre todos os dentes, e nas laterais dos quatro últimos das duas arcadas dentárias.
 - E, por fim, lave as cerdas da escova em água corrente, guardando-a em seguida.
- Puxa! Quanta coisa eu não sabia a respeito das cáries e da importância de escovar os dentes. Obrigado, meus amigos! Acabou? Perguntou Pedrinho.
- Não! Ainda tem mais! Disse a girafa Girafalis.
- .

- E qual é? Quis saber Pedrinho.
- Com certeza, sua mãe vai levá-lo ao dentista em algumas ocasiões. E isto é muito importante para que o dentista veja se tem algum começo de cárie, ou se precisa ser feita uma limpeza nos dentes, ou se suas gengivas estão saudáveis. E, quando isto acontecer, meu amigo, seja valente! Não vai ficar com medo de se sentar em uma cadeira de dentista! Afinal de contas, você é homem e não um bichinho de pelúcia!
- Agora, preste muita atenção a tudo o que eu vou falar e te mostrar. Assim, seguindo estas recomendações, você terá seus dentes por toda sua vida! Enfatizou a girafa Girafalis.
- Um humano adulto tem normalmente 32 dentes, dezesseis na mandíbula e dezesseis na maxila. Os quatro incisivos, localizados à frente, cortam pedaços de comida não muito duros.
- Junto deles, estão os dois caninos, um de cada lado, sendo quatro no total. Por serem pontiagudos, servem para dilacerar e perfurar. Os incisivos e os caninos preparam uma quantidade

de alimento para serem deglutidos. Os quatro pré-molares e os seis molares cumprem as funções de cortar, esmagar e triturar.

- Para os humanos pode-se dizer que os dentes, além da função mastigatória, possuem as funções de estética, muito importante nas relações sociais, e de auxílio na fonação visto que a pronúncia correta de alguns fonemas depende deles, juntamente com a língua.

- Entre os seis meses e os três anos, toda a dentição humana temporária, também chamada "de leite" ou decídua, está formada. É composta por 20 dentes, 10 na mandíbula e 10 na maxila, e é trocada dos seis aos onze anos. O último a cair é o segundo molar decíduo. O siso - o terceiro molar - costuma aparecer aos 21 anos; por isso ficou conhecido como "dente do juízo".

- Manter uma boa higiene bucal ajuda a prevenir o mau hálito e outros problemas causados pela proliferação de bactérias na cavidade oral, como o tártaro, cáries e gengivite.

.

- Manter uma boa higiene bucal é extremamente importante em todas as idades. Os cuidados com a boca, gengiva e, em especial, com os dentes previnem o mau hálito e alguns outros problemas bucais, como cárie, tártaro e gengivite, que em geral são causados pela proliferação descontrolada de bactérias na cavidade oral.
- A alimentação aliada a outros fatores propicia a instalação e multiplicação de bactérias na boca. Por isso, devemos ter muita atenção com a nossa higiene bucal, limpando a boca, gengiva, língua e dentes adequadamente.
- Quando pensamos em higiene bucal, normalmente, nos vem à mente escovar os dentes apenas, mas cuidar da nossa saúde bucal vai, além disso. O consumo de qualquer tipo de alimento contribui para a proliferação de bactérias dentro da boca, então os resíduos alimentares precisam sempre ser retirados após as refeições. Isso deve ser feito em todas as fases da vida, inclusive ainda quando bebê, mesmo que a criança não tenha dentes.

- O dentista é o profissional responsável por analisar a saúde bucal do paciente e prever situações de risco, como a cárie, tártaro e gengivite, além de mostrar como esses males podem ser evitados e cuidados, caso ocorram.

- A escovação dentária é uma das principais etapas da rotina de higienização bucal. Devemos escovar os dentes pelo menos três vezes ao dia, mas o mais indicado é escovarmos sempre após qualquer refeição, para evitarmos o acúmulo de comida na boca, prevenindo, assim, a criação de um ambiente favorável à proliferação de bactérias.

- Os dentistas costumam recomendar que a escovação seja feita por pelo menos dois minutos, realizando movimentos circulares e por todas as partes dos dentes.

- Outro aspecto importante é o cuidado com a escova e a sua substituição. Após escovar os dentes, devemos agitá-la, de modo a deixá-la o mais seca possível e guardá-la em pé, o que contribui para que ela seque melhor. Devemos trocar nossas escovas a cada três meses, pois, ao

longo do tempo, as cerdas começam a se deformar, tornando a escovação menos eficaz. Além disso, as escovas são meios muito favoráveis à proliferação de fungos, bactérias e outros micro-organismos, então seu uso por muito tempo favorece que esses seres se multipliquem.

- O uso do fio dental é extremamente importante para completar a higienização dentária. A escovação dentária, sozinha, não é suficiente para a remoção da placa bacteriana ou dos resíduos alimentares onde as cerdas da escova não alcançam. O fio dental deve ser usado pelo menos uma vez por dia, de preferência antes da última escovação.

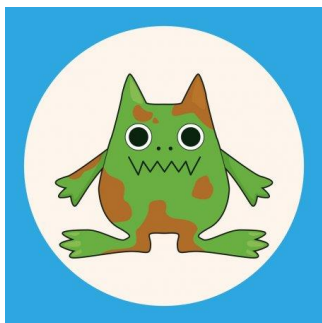
(Diálogo fictício com base no artigo de Flávia Figueiredo Graduada em Biologia publicado no site abaixo).

<http://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/como-manter-uma-boa-higiene-bucal.htm>).

Para enfatizar mais suas explicações, a girafa Girafalis completou:

.

- Pedrinho, vamos ver agora imagens neste microscópio de dentes, escovas e fio dental!
- Micro... O que? Perguntou Pedrinho.
- Microscópio! É este instrumento aqui que amplia centenas de vezes uma imagem e, assim, podemos enxergá-la! Confira estas imagens que mostram a proliferação de bactérias em nossas bocas e você nunca mais vai ter medo de ir ao dentista! E, com certeza, seus pais não vão mais precisar pedir para você escovar os dentes!



D



Mãe, por que eu tenho que fazer todas estas coisas? Por João José da Costa



Dente cariado.

Bactérias na gengiva.



Ao ver estas imagens microscópicas, Pedrinho se afastou do instrumento, tapou sua boca com as mãos, como querendo se proteger...

- Olhando o problema de perto, dá vontade de correr para o dentista mais próximo, não é mesmo? E não se esquecer de escovar sempre os dentes e passar o fio dental, não é mesmo Pedrinho? Finalizou a girafa Girafalis.

Pedrinho, ainda um pouco assustado, concordou com um movimento da cabeça...

Mãe, por que eu tenho que fazer todas estas coisas? Por João José da Costa

(Diálogo fictício com base no artigo publicado no site abaixo).

<http://www.blancaodontologia.com.br/imagens-microscopicas-dentes-escovas-fio-dental/>



A consagração de que a aula dada pela girafa Girafalis tinha sido muito bem compreendida pelo Pedrinho veio com uma conversa entre seus pais:

- Flávia! Você reparou que a gente não precisa mais pedir para o Pedrinho escovar os dentes e passar fio dental após as refeições?

- Sim! Claro que percebi. Parece que agora ele resolveu tomar cuidado com os seus dentes sem a gente ficar cobrando toda vez!

E Pedrinho estava cada vez mais entusiasmado com os conselhos de seus amigos de pelúcia. Isto o ajudava a compreender tudo melhor, além de ser divertido.

E a cada noite, antes de dormir, Pedrinho colocava uma questão para os seus amigos.

Pedrinho sentia que estudar era, realmente, algo que seus pais exigiam muito dele. Seus pais queriam ver sua lição de casa, não deixavam que ele faltasse às aulas, acompanhavam suas notas, a conservação de seus cadernos e livros, iam às reuniões na escola com as professoras. E estavam sempre dizendo: "Pedrinho, vai estudar!". "Pedrinho, estudar é importante para o seu futuro!".

- Mas, amigos! Estudar é tão importante assim? Por quê?

O coelho Petrus, o viajante no tempo, se ofereceu para dar esta explicação!

- A Educação ajuda não só no desenvolvimento do Brasil, mas, também, de cada pessoa. É pela Educação que você vai aprender a se preparar para a vida. Por meio da Educação, o Brasil poderá garantir o desenvolvimento social, econômico e cultural. Sua importância é muito grande para o aumento da renda de cada pessoa

ou de suas chances de obter um bom emprego. Esclareceu o coelho Petrus.

- A Educação ajuda a combater a pobreza. Quanto mais as pessoas estudarem, mais oportunidades terão no mercado de trabalho. A Educação faz a economia crescer. Uma boa Educação pode melhorar a economia do Brasil. Com melhores empregos e maior renda, as pessoas podem consumir mais e toda a sociedade se beneficia disto.

- A Educação promove a saúde. Uma mãe que teve acesso à Educação de qualidade tem mais condições de cuidar da saúde de seus filhos, pois é mais sensível a importância da prevenção, da vacinação e de hábitos de higiene, além de saber como procurar tratamento quando necessário. A Educação também está relacionada a hábitos mais saudáveis. As pessoas com maior nível de escolaridade também têm menos chances de serem obesos e de adquirirem vícios.

- A Educação diminui a violência! A desigualdade social um dos fatores relacionados à violência. Se a Educação é capaz de impactar na

diminuição desta desigualdade, ela também contribui para uma sociedade menos violenta.

- A Educação ajuda a proteger o meio ambiente. A Educação forma cidadãos mais conscientes dos impactos de nossas atividades sobre a natureza, a Educação ajuda a preservar o meio ambiente, educando as pessoas para decisões sustentáveis, que satisfazem as necessidades presentes sem prejudicar as gerações futuras.

- A Educação aumenta a possibilidade de uma vida feliz. As pessoas que estudam mais também se dizem mais felizes do que aqueles que não estudaram ou não puderam estudar.

- A Educação fortalece a democracia e a cidadania. Além de formar cidadãos mais críticos e conscientes de seus direitos, a Educação também colabora para que a sociedade cumpra seus deveres cívicos.

- A Educação ajuda a compreender o mundo. Ela ajuda as pessoas entenderem o que acontece à sua volta, comunicarem-se uns com os outros a

respeito de suas ideias. A importância dos estudos é válida, independente da classe social.

Apesar dos esforços do coelho Petrus em explicar a importância da educação, Pedrinho ainda se mostrava resistente:

- Eu gosto de estudar. Mas, eu gosto mais de brincar, andar de bicicleta, jogar bola com meus amigos...

Mas, o coelho Petrus não desanimava:

- Pedrinho, você ainda não está compreendendo a importância dos estudos para a sua vida daqui a 10 - 15 anos!

- Nós vamos precisar falar um pouco mais sobre este assunto - seus estudos.

- Pedrinho, vamos conhecer a vida de algumas pessoas que estudaram e não estudaram, viajando para o futuro. Você gostaria? Perguntou Petrus, mostrando sua capacidade de viajante no tempo. Afinal de contas ele tinha e pilotava o balão mágico Destiny.

Pedrinho concordou com um movimento positivo de cabeça.

- Pedrinho, diga um nome de um colega seu de escola que você acha que ele gosta de estudar.

Pedrinho pensou e não teve dificuldade de lembrar o nome:

- Gustavo!

O coelho Petrus convidou Pedrinho para um passeio no tempo em direção ao futuro para ver como será a vida de Gustavo.

- Pedrinho, você gostaria de visitar o seu amigo Gustavo quando ele tiver 25 anos de idade? Vamos comprovar se estudar vale ou não a pena?

Pedrinho, um pouco desconfiado, concordou. Naquela mesma noite, Pedrinho sonhou com o convite feito pelo seu amigo coelho Petrus. Assim, o coelho Petrus e Pedrinho viajaram para o futuro

até o ano em que Gustavo estava completando os seus 25 anos de idade.



O Destiny desceu próximo a uma clínica médica. Logo na entrada, uma grande placa informava o nome da clínica e do médico responsável – Dr. Gustavo Pereira Vaz - Cardiologista!

Pedrinho lembrou-se do nome e disse a ao coelho Petrus:

- O Gustavo sempre gostou de ciências!

Lá estava o Dr. Gustavo, bem sucedido, colhendo os frutos de seu estudo. Formou-se em Medicina, abriu sua clínica médica. Era um médico respeitado em sua cidade. Vivia com conforto e segurança e já fazia planos para constituir família.

Pedrinho pode observar que o caminho dos estudos trilhado por Gustavo lhe assegurou um futuro de sucesso e tranquilo.

.

Pedrinho igualmente lembrou que o seu amigo Gustavo gostava muito de brincar, jogar bola.

Porém, levava muito a sério suas lições de casa e dedicava-se a longas horas de estudo nas vésperas de uma prova.

Esta foi a chave do sucesso descoberta por Gustavo - saber conciliar a hora de brincar com a hora de estudar!

- Está bem, amigos! Já estou convencido que é muito importante estudar. Aliás, eu já gosto de estudar. Mas, agora, vou estudar ainda mais! E não vou me aborrecer quando meus pais cobrarem minhas responsabilidades com os estudos! Afirmou Pedrinho.



Os pais de Pedrinho notaram uma mudança importante na rotina de Pedrinho. Ele passou a dividir bem suas horas para brincar e estudar.

Sabia que tinha que reservar as horas necessárias para fazer a lição de casa, cuidar de seu material escolar e estudar.

E, assim, ele mesmo concluiu que organizar-se para estudar todos os dias é uma boa orientação, tornando tudo mais fácil. Determinou horas para brincar e horas para estudar...

Em algumas ocasiões, Luciana ouviu Pedrinho conversar sozinho e até ficou preocupada:

- Ah, este Pedrinho! Agora que eu não estou mais no quarto com ele, ele resolveu falar sozinho com seus brinquedos. Mas, será que isto é um problema?

Conversando com sua mãe, a Dra. Flávia respondeu:

- Eu já estive conversando com uma psicóloga sobre isto, Luciana! Eu também já ouvi o Pedrinho conversando sozinho. O que ela me disse me deixou tranquila:

.

"Muitos pais acham que somente o filho único tem o 'amigo invisível' ou 'imaginário', mas isso é um mito. As crianças, quando estão brincando sozinhas, gostam de imaginar que tem um amigo invisível, e para isso falam com ele, riem e até chegam a ficar zangadas e ficarem dias 'de mal'. Mas, na primeira infância não há motivos para estas inquietações, pois as crianças precisam imaginar e criar o seu mundo de fantasia e o mundo da criança é recheado de fadas, duendes e outras imaginações fantásticas, e é isso que lhe dá felicidade e prazer em crescer. Se perceberem que uma criança fala com alguém invisível ou com o coelhinho de pelúcia que ganhou na Páscoa, escutem a conversa, e aprendam a estimar essas personagens do 'faz de conta' dos seus filhos".

Luciana riu e ficou feliz com esta explicação:

- Bem, pelo menos, ele não irá ao meu quarto me acordar para fazer suas dezenas de perguntas!

Mas, o que a Dra. Flávia não imaginava, nem a Luciana, é que atrás daquela porta fechada do

quarto algo mágico acontecia na vida de Pedrinho... E que mudaria para sempre seu comportamento. E, assim, quase todas as noites Pedrinho reunia seus amigos de pelúcia para obter deles as respostas para seus questionamentos. E, um a um, todos iam sendo esclarecidos!

“Por que minha mãe quer que eu tome banho todos os dias?”.

- Ah! Na verdade, eu gostaria de tomar banho quando tivesse vontade! Às vezes, eu estou cansado e gostaria de cair na cama sem me preocupar em tomar banho. Ou ir para escola, depois de ter brincado, sem tomar banho. Eu gosto de tomar banho, mas queria fazer isto quando quisesse. Mas, mamãe não permite isto de jeito nenhum. Entenderam? Eu não estou certo de ficar aborrecido com isto?

Para responder esta questão, o patinho Quaquá, o moderador, que entendia muito bem de banhos...

.



- Pedrinho, para se ter saúde, adotar bons hábitos de higiene é uma das medidas necessárias para tal. Dentre estes, o banho é um dos principais.

- A pele, o maior órgão do corpo humano, funciona como uma barreira natural contra a entrada de micro-organismos. Contendo diversas bactérias comensais, estas protegem a pele contra a entrada de outros seres vivos, causadores de doenças. Bactérias comensais são organismos que vivem associados a outro, retirando benefícios, mas não o prejudicando!

- Entretanto, quando a proliferação destas primeiras é acentuada, ou quando estas são drasticamente eliminadas, a pele pode ser danificada, permitindo a infestação, ou mesmo a infecção, de outros microrganismos.

- A principal causa desta superpopulação é a alteração do pH da pele. Suor, oleosidade excessiva e células mortas; além de poluentes, restos de comida e sujeiras em geral, são alguns dos fatores que propiciam esta alteração. O mau cheiro é um indicador de que tais mudanças estão ocorrendo...

- Assim, além de propiciar ao indivíduo um momento de conforto e reenergização, o banho permite com que estes itens, acumulados durante o dia, sejam removidos; juntamente com algumas bactérias comensais, promovendo o equilíbrio de sua população.

- Dessa forma, estes momentos diários evitam a ocorrência de determinados desconfortos, como assaduras, micoses, piolhos e sarnas; doenças; ou mesmo alergias, proporcionando também um aroma agradável. Além disso, desobstruem os poros, permitindo que a pele respire adequadamente; e evitam problemas relacionados ao convívio social, já que pessoas cuja higiene pessoal deixa a desejar tendem a ser excluídas do convívio do grupo.

.

- Para o banho, água e sabonete são essenciais. A primeira retira as partículas mais fáceis de serem levadas com ela, e permite que o sabonete seja dissolvido de forma mais eficaz, formando espuma. Este interage com os componentes que não são solúveis em água, facilitando sua eliminação. Juntamente com a esponja, sujeiras mais resistentes são removidas, o tecido cutâneo é massageado e a circulação sanguínea, estimulada.

- Especialistas indicam que, para evitar a destruição das bactérias comensais e da camada lipídica protetora, o sabonete deve ser usado apenas uma vez ao dia em todo o corpo; utilizando-o nos outros banhos apenas em regiões mais propensas à proliferação exagerada destas, como as axilas, genitais, glúteos, pés e dobras do corpo.

- Vale também ressaltar que, apesar de extremamente prazeroso, o desperdício de água afeta a saúde - do seu bolso e do planeta!

(Diálogo fictício com base no artigo de Mariana Araguaia Graduada em Biologia, publicado no site abaixo).

Mãe, por que eu tenho que fazer todas estas coisas? Por João José da Costa

<http://brasilecola.uol.com.br/saude/a-importancia-do-banho.htm>).

Em seguida, o patinho Quaqué pediu à girafa Girafalis para trazer o microscópio e mostrar ao Pedrinho uma foto incrível de nossa pele.



Ao microscópio, nossa epiderme mais parece um território repleto de animais de variadas espécies. Um exército defensivo na pele. Não conseguimos vê-los, mas milhões de microrganismos vivem espalhados ao longo de toda a nossa epiderme. Os cientistas estão começando a entender agora a função das bactérias que convivem em meio às

células da pele. Em 2007, uma equipe da Universidade de Nova York identificou na epiderme de um braço humano aproximadamente 200 espécies de micróbios alguns deles até então desconhecidos. O objetivo agora é descobrir de que maneira eles seriam úteis ou não ao hospedeiro. Uma das hipóteses já levantadas por pesquisadores é que alguns desses microrganismos incentivariam o constante processo de renovação celular e fortaleceriam a barreira da pele contra bactérias malignas, fungos e vírus. O que ainda não se sabe muito bem é de que maneira poderíamos ajudar a preservar os parceiros para que eles continuem trabalhando por uma pele mais saudável.

Fonte:

http://www.brasil247.com/pt/247/revista_oasis/96144/Zo-o-humano-bilh%C3%B5es-de-animais-vivem-em-nosso-corpo.htm

Ao ver a foto, Pedrinho saiu correndo em direção ao banheiro:

- Ei, Pedrinho, volte aqui, aonde você vai? Perguntou, aflito, o patinho Quaqué.

.

- Vou tomar meu banho! Respondeu Pedrinho, olhando para trás e dando um sorriso maroto.

Mas, Pedrinho surpreendeu seus amigos na noite seguinte com um questionamento:

- Agora eu pego vocês! Se eu tomo banho todos os dias, por que eu tenho que lavar as mãos todas as vezes que pegar um alimento ou colocar a mão na boca? Elas já não estão limpas?

O urso Panda, que tem o poder da força, se apressou em cumprimentar Pedrinho por este questionamento, apertando bem forte sua mão:

- Parabéns, meu amigo Pedrinho!

- Ai! Você está machucando minha mão! Não precisa apertar tão forte para me dar os cumprimentos! Reclamou Pedrinho.

Em seguida, o urso Panda pediu o microscópio da girafa Girafalis e disse:

.

- Pedrinho, eu fiz isto de propósito! Vamos ver como ficou sua mão depois deste meu cumprimento?



- Esta imagem não representa uma obra de arte, nem o trabalho de algum artesão habilidoso. Na verdade, se trata da impressão da palma da sua mão. Não é incrível descobrir que tudo isso pode estar vivendo em nossas mãos?
- Podemos ver fungos e algumas bactérias!
-



- Lavar as mãos é uma das medidas mais importantes para impedir a propagação de doenças.

- A higienização adequada das mãos pode impedir que você fique doente e também é capaz de interromper a transmissão de infecções virais, bacterianas e parasitárias para outras pessoas.

- Grande parte das infecções comuns, tais como resfriados, gripes, intoxicação alimentar, hepatite A, parasitoses intestinais e muitas outras, são transmitidos habitualmente por mãos contaminadas. Mesmo as infecções respiratórias, que podem ser transmitidas através da tosse ou do espirro, são, na verdade, transmitidas com mais frequência pelas mãos do que pelo ar.

.

- Não é exagero, portanto, dizer que o simples hábito de lavar as mãos com frequência pode salvar vidas, não só a sua, como também as das pessoas que você tem contato. Isso é especialmente importante se você tiver contato próximo com bebês, idosos ou pessoas debilitadas.

Pedrinho interrompeu o urso Panda para perguntar:

- Por que a mão pode transmitir tantas doenças?

- Pedrinho, pense bem: quando você tosse ou espirra, qual é a parte do corpo que você usa para proteger a boca? Quando o seu nariz está escorrendo, qual é a parte do corpo que você mais usa para limpá-lo. Quando você termina de evacuar qual é a parte do corpo que você usa para se limpar? E para dar descarga? Quando você desce uma escada em um local público, o que você usa para se apoiar no corrimão? E para abrir portas ou segurar em dinheiro? Quando o metrô ou ônibus estão lotados e você fica em pé, que parte do corpo você usa para se apoiar e não cair?

- Agora reflita: que parte do corpo você usa para preparar a comida? Que parte do corpo você usa para

comer? E para coçar os olhos ou o nariz. E para escovar os dentes ou usar o fio dental? Quantas vezes por dia você passa a mãos nos lábios?

- Mesmo que você em alguns desses casos utilize panos ou papel para auxiliá-lo, a verdade que são sempre as mãos que estão diretamente envolvidas em todas essas atividades.

- Existem neste exato momento trilhões de micróbios em suas mãos. Obviamente, a maior parte deles é inofensiva e faz parte da flora microbiana natural da sua pele. Porém, nem todos os micróbios no qual as nossas mãos entram em contato ao longo do dia são inofensivos.

- É enorme a quantidade de microrganismos que uma mão pode carrear, repare na imagem abaixo.

- Existem incontáveis maneiras de uma infecção ser transmitida de uma pessoa para a outra através das mãos. Vírus, fungos, bactérias e parasitos são todos germes passíveis de serem transmitidos por um simples aperto de mão.

.

- Vamos descrever três simples situações cotidianas para mostrar como esse tipo de contaminação é comum.

- Primeira: uma pessoa na sua escola ou trabalho está gripada. Ela usa as mãos para proteger a boca ao espirrar e para limpar as secreções do nariz. Sem lavar as mãos, ela toca no mouse do computador, encosta no telefone, apoia-se na mesa e depois usa o corrimão para descer a escada. Os vírus das vias respiratórias que estão em suas mãos contaminadas são transportados para todos os objetos que essa pessoa gripada manuseou ao longo do dia. O vírus da gripe, que acabou de ser depositado nesses objetos, pode sobreviver neles por várias horas. Tempos depois, você chega à sala que a pessoa doente esteve utilizando. Você usa o mesmo mouse e teclado, fala ao telefone e apoia suas mãos na mesma mesa. De repente, você sente uma leve coceira nos olhos e inocentemente usa a mão para coçá-los. Pronto, você acabou de levar os vírus que estavam no ambiente para dentro do seu corpo. Se você vai ficar gripado ou não vai depender agora da virulência do vírus e da competência do seu sistema imunológico em impedir a replicação desse germe que você acabou de adquirir. O fato é que existe uma grande chance de você ficar doente mesmo

sem nunca ter encontrado a pessoa que lhe passou o vírus. Se a pessoa gripada tivesse o hábito de lavar as mãos após contato com suas secreções, ela evitaria a contaminação de objetos utilizados por outras pessoas. Por outro lado, se você tivesse o hábito de lavar as mãos antes de levá-las aos olhos ou à boca, provavelmente não teria se contaminado.

- Segunda: uma pessoa que trabalha na cozinha de um bar ou restaurante sente vontade de evacuar durante o seu expediente. Em um único grama de fezes existem mais de 1 trilhão de germes. Mesmo que a pessoa tenha cuidado na hora de se limpar com o papel higiênico, o simples ato de ativar a descarga faz com que milhares de germes sejam lançados no ar. Num banheiro, praticamente tudo ao redor do vaso sanitário está contaminado. Ir ao banheiro e não lavar as mãos, portanto, é quase certeza de sair de lá com as mãos contaminadas por germes que vivem nas fezes. Se o cozinheiro não lavar as mãos, a partir deste momento, qualquer comida que ele for preparar será contaminada e poderá ser transmitida para os clientes do restaurante, principalmente se forem alimentos crus. Se o cozinheiro estiver contaminado com alguma doença, a situação é ainda mais grave. Após evacuar, a sua mão pode ter grandes quantidades de ovos de

parasitos, vírus que causam gastroenterites, vírus da hepatite A ou bactérias diversas causadoras de diarreia.

- Terceira: um médico ou um enfermeiro passa visita num paciente contaminado com algum germe. Ele o examina, encosta na roupa de cama e aperta a sua mão. Qualquer germe que esteja infectando o paciente, automaticamente passa para as mãos do médico. Em seguida, o médico vai para outro quarto e repete o mesmo procedimento com o novo paciente. Se o médico não tiver lavado as mãos, ele acabou de levar germes de um paciente para o outro. Um paciente que foi internado por um problema, pode acabar tendo sua internação prolongada por uma infecção hospitalar, provocada por um membro da equipe de saúde que não realizou a higienização adequada das mãos. Estudos mostram que a lavagem das mãos pela equipe de saúde antes e depois de examinar qualquer paciente é a medida mais importante para reduzir a ocorrência de infecção hospitalar.

Pedrinho já estava muito assustado com todos os riscos que correu por não se preocupar em lavar suas

mãos antes de usá-la para as refeições, escovar os dentes, passar a mão na boca, no nariz, nos olhos...

E ele, então, quis saber mais do urso Panda:

- E quando as mãos devem ser lavadas?
- Pedrinho, para evitar a transmissão de doenças, as mãos devem sempre ser lavadas nas seguintes situações:
 - Antes e depois de preparar comidas.
 - Antes de começar a comer.
 - Antes de tratar qualquer ferida ou machucado.
 - Antes e depois de entrar em contato com qualquer pessoa doente.
 - Depois de usar o banheiro.
 - Depois de trocar fraldas ou limpar alguma criança que tenha ido ao banheiro.
 - Depois de assoar o nariz, tossir, espirrar ou ter contato com qualquer tipo de secreção corporal.
 - Depois de apertar as mãos de outra pessoa.
 - Depois de entrar em contato com animais.
 - Depois de manusear lixo.
 - Toda a vez que a mão estiver nitidamente com alguma sujeira.

- Você também deve lavar as mãos após o contato com superfícies de uso público, como corrimão, transporte público ou dinheiro. Enquanto você não tiver acesso à água ou álcool em gel, evite levar as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos. Enquanto o germe estiver restrito à pele, ele não irá lhe fazer mal.
- A nossa pele é uma espécie de armadura contra microrganismos. O problema é que quando levamos a mão suja à boca ou tocamos em alguma ferida, estamos dando aos germes acesso à parte interior do nosso corpo.
- E como eu sei que estou lavando as mãos de forma correta? Perguntou Pedrinho.
- Para que você consiga eliminar de forma relevante os germes presentes em suas mãos, o processo de higienização deve seguir alguns passos. Não basta lavar as mãos apenas com água, é preciso usar sabão. O sabão em barra é aceitável, mas a forma líquida é a melhor.
- O processo de lavagem das mãos precisa durar pelo menos 30 a 40 segundos. Estudos mostram que se você demora menos de 10 segundos lavando as

mãos, uma grande quantidade de germes ainda permanecem viáveis. E se você não gasta nem 5 segundos nesse processo, o resultado final é praticamente nulo, como se você não tivesse lavados as mãos.

- Veja neste quadro a forma mais adequada de lavar as mãos e eliminar qualquer germe que possa lhe causar alguma doença.

(Diálogo fictício com base no artigo publicado no site abaixo).

<http://www.megacurioso.com.br/virus-bacterias-e-protozoarios/71469-veja-quantos-microrganismos-podem-viver-nas-maos-de-uma-crianca.htm>).

Finalizando, o urso Panda esclareceu:

- Enfim, meu amigo Pedrinho, você pode evitar várias doenças lavando suas mãos:
- A infecção estomacal, infecção respiratória, gripes, resfriados, diarreia, doenças de pele, espinhas, dor de garganta, infecções no ouvido e erupções na pele.
- .

Ao terminar, o urso Panda deu a mão novamente para Pedrinho para se despedir. Mas, Pedrinho recusou:

- Não! Eu não vou dar a mão para mais ninguém!

O urso Panda riu da reação de Pedrinho e esclareceu:

- Pedrinho, não é assim. Como dissemos, as mãos podem ficar contaminadas de muitas maneiras. Não cumprimentar as pessoas e não recusar dar a mão é falta de educação. O que você precisa é, simplesmente, lavar bem as mãos quando for usá-las para fazer suas refeições, mexer em seu nariz, boca, ouvido e outras partes de seu corpo. Simples assim!

Ainda um pouco receoso, Pedrinho estendeu sua mão e cumprimentou o urso Panda pela excelente apresentação.

Mas, em seguida, correu para o banheiro lavar suas mãos...

.

De longe, o urso Panda ria da reação de Pedrinho.

Pedrinho estava muito contente com tudo o que estava aprendendo com seus amigos de pelúcia.

E o questionamento para a noite seguinte era:

“Por que eu tenho que manter minhas unhas cortadas?”.

- Eu gosto de ficar com as unhas compridas. Elas me ajudam pegar a bola, descascar laranja, me coçar, limpar o nariz... Disse Pedrinho.

O palhaço Ademar, sempre muito divertido, se ofereceu para responder esta dúvida de Pedrinho. Mas, antes, ele começou a cutucar e fazer cócegas em Pedrinho com suas unhas enormes artificiais...

Pedrinho ria e pedia para ele parar...

- Mas, Pedrinho, falando sério agora. Sua dúvida é se você precisa cortar suas unhas ou não, certo? Certo!

- Certo! Minha irmã deixa as unhas dela grandes e passa esmalte! Retrucou Pedrinho.

O palhaço Ademar logo percebeu que aquela questão não seria muito fácil de ser respondida.



- O cuidar das unhas, além de desempenhar uma evidente função estética, também permite evitar rupturas e deformações, prevenir infecções, protegê-las de agressões químicas ou mecânicas.

- Ter as unhas sujas, além de constituir um sinal de desleixo ou descuido, também pode ser perigoso, pois os microrganismos que se acumulam por baixo da extremidade livre e nas ranhuras laterais encontram as condições ideais para a sua multiplicação, o que pode originar uma infecção. Por isso, a limpeza das unhas deve ser periodicamente realizada, como parte da higiene corporal quotidiana.

.

- Como as unhas crescem de maneira contínua a diferente velocidade, em média cerca de 3 a 4 mm por mês, devem ser cortadas com alguma regularidade, a menos que se efetuem atividades que impliquem um desgaste equivalente.

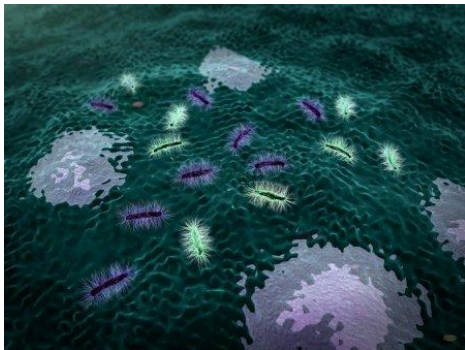
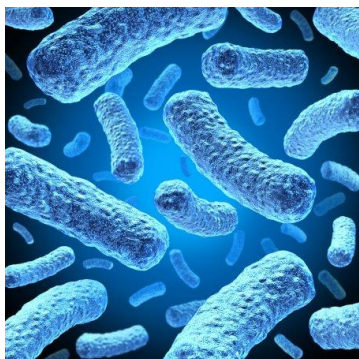
- As unhas dos pés necessitam das mesmas atenções que as das mãos, apesar de não acumularem tanta sujeira, a menos que se tenha o hábito de andar descalço, e de serem facilmente limpas com um banho regular. O principal cuidado das unhas dos pés corresponde ao seu corte, em condições normais, uma vez por semana ou de quinze em quinze dias.

- Enfim, Pedrinho! Tudo o que cabe lá, está lá. Debaxo das unhas podem estar acumuladas sujeiras, restos celulares, germes como fungos e bactérias e parasitas, além de resíduos de tudo com o que tivemos contato: terra, tinta, maquiagem, cremes. Por isso, a parte mais contaminada do corpo precisa de atenção e cuidados especiais.

.

- Roer unhas ou colocar o dedo na boca é totalmente errado. As mãos, mais do que qualquer outra área, entram em contato com tudo e com todos, podendo ser o meio de transmissão de várias doenças como verminoses, micoses, virose, infecções bacterianas, entre outras.

Algumas imagens mostradas foi o ponto final para que Pedrinho entendesse a necessidade de cortar as unhas regularmente.



O assunto daquela noite entre Pedrinho e seus amigos era: "Por que não devo andar descalço?". Pedrinho questionou logo com uma pergunta embaraçosa:

- Por que eu preciso andar sempre calçado se eu vi na televisão que andar descalço faz bem para a saúde da criança?

E nada melhor que o cachorrinho Salsicha, o investigador, para descobrir estes motivos!

Salsicha, como bom investigador, pegou seus instrumentos, entre eles uma lupa super potente, e foi investigar os diversos locais onde Pedrinho andava e como os chãos destes locais estavam em contaminação...

Depois de alguns dias do sumiço de Salsicha do quarto, finalmente ele apareceu e Pedrinho pode ouvir suas explicações à sua pergunta:

- Pedrinho, no piso limpo de sua casa, não há problemas em andar descalço, inclusive pode fortalecer a sola do pé. Fora desses locais, andar sem nenhum calçado sugere o risco de contaminação por fungos, bactérias e parasitas, além de riscos físicos, como: pregos ou objetos pontiagudos que podem perfurar a sola.

.

- As principais doenças que você pode contrair andando descalço são: micose; bicho geográfico, que é uma doença de cães e gatos, cujo intestino abriga as larvas transmissoras da doença; vermes; verme renal; bicho-de-pé.
- Além destas doenças, há os riscos de ferimentos, como: acidentes, cortes, machucados, espinhos, chutes no chão.

(Diálogo fictício com base no artigo publicado no site abaixo).

<http://pt.slideshare.net/gizelyalves/os-perigos-de-andar-descalco>).

- Mas, e a notícia que eu vi na televisão que andar descalço era bom para a saúde das crianças? Voltou a questionar Pedrinho.

E Salsicha já estava preparado para dar a resposta:

- Bem, Pedrinho se você gosta de andar descalço em casa? Então você vai ficar feliz em descobrir que o seu gosto é realmente um bom hábito.

- Nada te impede de caminhar descalço também ao ar livre. Andar descalço é saudável, mas em casa você pode fazê-lo sem problemas e sem riscos.
- E quais são os benefícios de andar descalço?
- Bem, melhora o equilíbrio e a postura; reforça pés e músculos; reduz o inchaço nas pernas.



- E olha isto! Poucas pessoas sabem! Usar sapatos enquanto se está em casa pode não ser um bom hábito. Entrar em casa com sapatos pode ser uma via de entrada não só para os germes, mas também para substâncias tóxicas.

Naquela noite Pedrinho estava cercado por todos os seus amigos: o urso Panda, a ursinha Nina, a girafa Girafalis, o palhaço Ademar, o coelho Petrus, o patinho Quaqué e o cachorrinho Salsicha.

- Bem, eu acho que não tenho mais nenhuma dúvida e agradeço muito as informações e recomendações de vocês! Além do mais, vocês devem estar cansados!

- Nós, cansados? Os bichos de pelúcia estão sempre com os olhos abertos. Nós não dormimos nunca! Estamos sempre acordados e dispostos para brincar, conversar! Respondeu a ursinha Nina.

- Tem mais alguma dúvida que queira conversar conosco? Perguntou o urso Panda.

E a ursinha Nina, complementou:

- Pedrinho, meu amigo. E há outros hábitos de higiene que você deve observar e não somente o banho! A higiene é a melhor arma para a manutenção da saúde. Manter limpos

nossos corpos e o ambiente em que vivemos é tarefa individual e indispensável.

- Existem alguns hábitos de higiene que devem ser divulgados e preservados para a boa convivência. É o caso de, ao tossir ou espirrar, proteger a boca com as costas da mão, para evitar que os germes expelidos atinjam outras pessoas ao redor. Na ocorrência de gripes ou resfriados é indicado o uso de lenços descartáveis. Afirmou o palhaço Ademar.

- Lave as mãos antes de manipular os alimentos. Não jogue papel ou objetos no chão, procure sempre uma lixeira para depositá-los. Quando for a locais públicos como praças, praias e bosques leve um saco para colocar seu lixo. Depois o deposite em uma lixeira. Não piche os muros, calçadas, bancos ou monumentos públicos. Isto é vandalismo! Exclamou Salsicha.

E o coelho Petrus finalizou:

- Enfim, meu amigo, este é o resumo dos hábitos de higiene que você deve ficar atento e observar.

- Tome banho diário;
- Escove os dentes ao acordar, deitar e após as refeições;
- Lave as frutas, legumes e verduras antes de consumi-las;
- Não jogue lixo no chão;
- Só beba água filtrada;
- Corte e limpe as unhas;
- Mantenha a higiene íntima;
- Lave sempre bem as mãos;
- Conserve limpos os locais públicos;
- Evite andar descalço;
- Mude de roupa após o banho;
- Lave o cabelo também, pois acumula poeira e suor e para que cresça saudável e forte, também deve ser cortado e escovado com regularidade.

- Muito obrigado, mais uma vez, amigos! Uma vez mais, mamãe está fazendo a coisa certa quando me cobra os banhos e os hábitos de higiene. Mamãe, eu te amo! Disse Pedrinho.

Mas, havia uma última questão que Pedrinho não questionou.

Ele tinha um péssimo hábito de limpar o nariz com as mãos ou com os dedos. E o assunto daquela noite passou a ser exatamente este!

- Pedrinho, será que você não está se esquecendo de um último assunto? Perguntou a girava Girafalis.

- Último assunto? Deixe-me ver... Não me lembro! Respondeu Pedrinho.

- O que você costuma fazer com o seu nariz? Perguntou o patinho Quaqué.

- Ora, respirar! Respondeu Pedrinho, rindo.

- Não é somente isto, não! Você costuma fazer outra coisa muito feia e errada! Insistiu a girafa Girafalis.

- Ah! Já sei! Vocês estão querendo dizer: como eu faço para suar o nariz? É isto? Perguntou Pedrinho.

A girafa Girafalis procurou esconder um sorriso e disse:

- Primeiro, não é suar o nariz! Tampouco á assuar o nariz! E não é soar o nariz!
- Suar, que dizer: sair pelos poros, expelir o suor, adquirir ou conseguir alguma coisa à custa do suor ou do trabalho, estar suando, libertar suor.
- Assuar, quer dizer: insultar com vaias, amotinar para desordem ou crime.
- Soar, quer dizer: elogiar em público, exprimir pela voz, tanger, tocar, produzir som, produzir eco, agradecer, chegar determinado momento.



- A palavra certa é assoar, que quer dizer: limpar o nariz das mucosidades, limpar-se do muco nasal apertando as narinas e fazendo sair com força o ar pelas fossas nasais.

- O nariz é mais sensível do que você imagina. Devido à conexão entre o nariz e os seios nasais, pode ser fácil machucar ou forçar essa parte delicada do rosto fazendo algo tão simples como assoar o nariz. Assoar o nariz normalmente cai na categoria das coisas que você sempre soube como fazer, mas usando a técnica correta você evita irritação nas narinas e não deixa o muco ficar preso em seus seios nasais.

- Use lenços macios e espessos descartáveis. Não economize na qualidade. Lenços ásperos e duros podem causar irritação, levando a pele a rachar, e aumentando o risco de infecções bacterianas, como o impetigo, ou sangramentos no nariz.

- Assoe uma narina por vez. Coloque seu dedo sobre uma narina e gentilmente assoe a outra. Troque a narina e repita o processo. Assoar uma narina de cada vez alivia a congestão e protege seus seios nasais de pressão excessiva.

- Mantenha sua boca levemente aberta ao assoar o nariz para não danificar seus tímpanos. Assoar o nariz em pequenas assopradas em vez

de uma longa também previne danos às narinas e aos ouvidos.

- Jogue o lenço fora imediatamente após assoar o nariz. Evite o uso de lenços de pano que permitem a reutilização. Reutilizar lenços expõe seu nariz, mãos e pessoas ao redor aos germes e bactérias que você estiver tentando eliminar.

- Lave as mãos ou use gel antibacteriano depois de jogar o lenço fora. Isso previne a contaminação de itens usados com frequência como maçanetas de portas e corrimãos. Lavar as mãos também previne que você contraia outros tipos de infecções bacterianas em seu rosto e corpo.

(O diálogo fictício abaixo foi escrito com base no artigo de Letícia Gonçalves, publicado no site abaixo).

<http://www.minhavidade.com.br/saude/galerias/13819-lave-o-nariz-todos-os-dias-e-aproveite-estes-sete-beneficios>.

(Complementado pelo trabalho da Dra. Érica Azevedo, Alergista e Imunologista pela ASBAI).

<https://noticias.uol.com.br/ciencia/ultimas-noticias/redacao/2009/02/12/esta-resfriado-resista-a-tentacao-de-assoar-o-nariz.htm>.

- Lave o nariz todos os dias e aproveite estes sete benefícios, Esta prática previne doenças respiratórias e melhora até dores de cabeça. O hábito traz tantas vantagens à saúde que deveria ser uma regra tão comum quanto escovar os dentes todos os dias.

- Lavar o nariz com soro fisiológico não só ajuda a limpá-lo de impurezas e secreção como combate mal-estar e doenças de ouvido ou garganta. O ideal é utilizar o soro comprado pronto na farmácia com a ajuda de um aplicador, parecido com um conta-gotas, mas também é possível fazer uma mistura caseira em casos de emergência: um litro de água que tenha sido fervida com, aproximadamente, uma colher de chá de sal.

- Descubra sete benefícios que essa prática traz à sua saúde: mais conforto em dias de tempo seco. Quando o ar está seco, as narinas ficam muito ressecadas - ainda mais em ambientes poluídos ou com ar-condicionado. Lavar o nariz ajuda a hidratá-lo e evitar esse ressecamento desagradável de todo o trato respiratório. A anatomia nasal apresenta um fluxo laminar, onde

o ar circula pelos seios da face e é aquecido e umidificado antes de sua chegada aos pulmões. Nesta altura do ano não param de chegar as gripes e os resfriados e os espirros e o nariz entupido são queixas comuns. Para quem não larga o lenço de papel, os especialistas dizem que podemos ter andado este tempo todo a limpar o nariz de forma errada. Uma forte assoadela para tentar limpar completamente o nariz pode fazer com que este fique ainda mais entupido do que antes.

- Apesar de ser tentador, assoar excessivamente o nariz não o vai livrar dos sintomas. Quando tem o nariz entupido, não é só por causa da acumulação de muco, mas também pelo inchaço e inflamação das vias aéreas nasais. Portanto, assoar muito o nariz vai irritar o interior do nariz, podendo danificar o revestimento dos seios nasais. Podendo agravar a dor e o desconforto e até provocar sinusite.

- Em vez de assoar de forma rápida e forte o nariz, os médicos aconselham uma assoadela suave, uma narina de cada vez, para remover o muco que está pronto para sair, fazer vapores ou

aplicar um spray nasal ou inalador para ajudar a limpar e a combater a infecção.

- Assoar o nariz pode fazer mal?
- Assoar o nariz é uma prática tão comum que quase ninguém se dá ao trabalho de questionar se é ou não prejudicial à saúde. Todavia, a ação carrega mais perigos do que, provavelmente, muitos imaginariam. Quando as vias nasais estão congestionadas fica mais difícil respirar e por isso mesmo a tendência instintiva é de eliminar tudo o que estiver causando a incômoda obstrução. Assoar o nariz com muita força pode causar danos em outras partes do corpo
- Como normalmente as pessoas empregam muita força para se livrar das secreções que se acumulam nas narinas quando estão gripadas ou com alguma alergia, acabam comprometendo a integridade do local, o que pode ser um problema. A pressão gerada nas cavidades nasais, ao assoar o nariz, é prejudicial para a mucosa nasal e dos seios da face, podendo piorar o quadro para a pessoa.

- Pior do que isso, a pressão de assoar o nariz pode causar até mesmo danos em outras regiões do corpo. Ao assoar o nariz com muita força aumenta-se a pressão nos vasos sanguíneos, podendo levar a sangramentos, descolamento de retina, e até mesmo um derrame, embora isso seja muito raro de acontecer. Só aconteceria se a pessoa já estivesse suscetível a essas afecções.

- A secreção nasal tem função de proteção! Apesar do nariz entupido significar um incômodo constante na vida de alguém, tornando diversos momentos do dia insuportáveis, como a hora de dormir, refeições, conversas, trabalho, além da respiração em si, a irritação não pode fazer com que o recomendado seja ignorado: não force. O ideal é limpar o nariz com soro fisiológico.

- Além de não assoar o nariz com força, é importante também não eliminar toda a secreção que se acumula no local, afinal, ela está ali com o propósito de proteger. A secreção nasal aumenta normalmente em algumas situações para proteger a mucosa nasal. Podemos observar, por

exemplo, que quando estamos em um local frio a quantidade de secreção aumenta.

- Assoar o nariz para aliviar a coriza pode ser algo natural, mas algumas pessoas dizem que não faz bem, revertendo o fluxo de muco para dentro dos seios paranasais e desacelerando a drenagem.
- Contra intuitivo, talvez, mas pesquisas mostram que é verdade. Um teste mostrou que assoar o nariz gera uma pressão tão grande que empurra muco para dentro dos seios paranasais
- Tossir e espirrar geraram pequenas pressões, ou pressão nenhuma, nas cavidades nasais. Mas, assoar gerou uma pressão enorme e empurrou muco para dentro dos seios paranasais todas as vezes. Isso poderá levar vírus ou bactérias para dentro das cavidades, e possivelmente causar mais infecções.
- O método mais adequado é assoar uma narina por vez e utilizar descongestionantes. Isso evita o desenvolvimento de pressão excessiva.

Assim, assoar o nariz pode criar um aumento da pressão excessiva nas cavidades nasais.

Ao final, o pato Quaqué exclamou:

- Chegamos à sua última dúvida, amigo Pedrinho. Quero ir para o baú descansar um pouco, como já foi o urso Panda! Eu não imaginava que bichinhos de pelúcia também se cansavam! Agora eu sei!

Pedrinho ficou encantado e surpreso com tudo que ouvira. Ele agradeceu a todos e pegou um a um com carinho, colocando-os no baú. Em seguida, foi para sua cama dormir e o sono demorou a chegar...

E, assim, um a um, os bichinhos de pelúcia se recolheram ao baú para descansar.

E foi a última vez que falaram com Pedrinho...

Pedrinho estava muito feliz com todos os seus amigos que o ajudaram esclarecer as principais dúvidas que tinha.

.

E sabem como terminou esta história do Pedrinho?

Pedrinho cresceu um jovem sadio e bonito. Aos 18 anos ingressou na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, a USP, onde, igualmente, fez o curso de Mestrado em Medicina Sanitária.

Pedrinho fez sua carreira como Médico Sanitarista, atuando na internacionalmente famosa Fundação Oswaldo Cruz.

Em seu escritório, até os dias de hoje Pedrinho, agora Dr. Pedro, guarda, com grande carinho, os seus amigos de pelúcia, o urso Panda, a ursinha Nina, a girafa Girafalis, o coelho Petrus, o pato Quaqué, o cachorrinho Salsicha e o palhaço Ademar. O grupo ficava perfilado em uma das prateleiras de sua extensa biblioteca particular.

E sempre vinha em sua lembrança de infância o tempo em que conversava e contava histórias para os seus amigos e deles ouvia conselhos.

.

Até hoje, às vezes, o Médico Sanitarista Dr. Pedro conversa com seus amigos de pelúcia sobre o seu cotidiano e seus problemas.

Mas, eles permanecem imóveis perfilados na prateleira, com os olhos fixos e arregalados, sem nada dizer...

E o Dr. Pedro, então, pensava:

- "Eu os alimentava com minha imaginação de criança!".

FIM

Em 2 de janeiro é comemorado o Dia do Médico Sanitarista. Esse profissional trabalha analisando a saúde pública, apontando os problemas de uma comunidade, propondo melhorias e analisando os meios disponíveis para resolvê-los. O Médico Sanitarista também tem sido muito importante durante as construções públicas, pois ele tem o entendimento de compreender as consequências que essas obras podem causar em uma determinada comunidade. Com o passar do tempo, o trabalho desse profissional mudou

bastante e hoje está inserida na área de saúde coletiva.

Lidar com os problemas do cotidiano de uma sociedade é um dos grandes desafios dos médicos que trabalham diretamente com a saúde pública, que fazem da coletividade uma espécie de cliente. A especialidade é uma das mais importantes na medicina, tendo sua família a comunidade. A função do médico sanitарista é realmente uma das mais importantes. Podemos dizer que se equivale ao clínico geral, mas a diferença é que eles precisam cuidar da comunidade como um todo. A comunidade é o paciente do médico de saúde pública.

Para o nosso Pedrinho, Dr. Pedro, a escolha pela especialidade foi justamente encarar a realidade de tratar os problemas de uma comunidade no dia a dia. Para ele, o desafio sempre foi o coletivo. Como fazer para tratar uma determinada sociedade, comunidade, seja ela de uma vila, de um município ou de um Estado. A vontade por tentar ajudar as comunidades e ter muitos pacientes foram fatores decisivos para escolher a especialidade.

Ele sempre quis ser o médico da comunidade, resolver os problemas da população e ter uma grande quantidade de pessoas para poder auxiliar. Ter que olhar para o todo e, assim, ajudar a melhorar a vida das pessoas foi o que atraiu Pedrinho desde cedo.

A Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ) é uma instituição de nível federal vinculada ao Ministério da Saúde, localizada na cidade do Rio de Janeiro. Criada em 1900 pelo renomado sanitarista Oswaldo Cruz, é a mais importante instituição de ciência e tecnologia em saúde da América Latina, sendo referência em pesquisas na área da saúde pública.



Oswaldo Cruz, pioneiro no estudo das moléstias tropicais e da medicina experimental no Brasil.

Mãe, por que eu tenho que fazer todas estas coisas? Por João José da Costa

Seu principal objetivo é a pesquisa e o tratamento das doenças tropicais. Seu trabalho não se limitou ao Rio de Janeiro nem à pesquisa e produção de vacinas. Nas campanhas de saneamento das cidades assoladas por surtos e epidemias de febre amarela, varíola e peste bubônica, teve que enfrentar uma cerrada oposição e um levante popular, conhecido como a Revolta da Vacina.



Palácio de Manguinhos, a sede da FIOCRUZ.

Além do desenvolvimento de novas tecnologias para a fabricação em larga escala das vacinas contra a febre amarela e varíola, a FIOCRUZ deve ser citada por outras importantes contribuições.

No link abaixo, o leitor interessado poderá encontrar maiores informações sobre esta importante fundação e suas contribuições:

Mãe, por que eu tenho que fazer todas estas coisas? Por João José da Costa

https://pt.wikipedia.org/wiki/Funda%C3%A7%C3%A3o_Oswaldo_Cruz



Oswaldo Cruz

Nome completo: Oswaldo Gonçalves Cruz.

Nascimento: 5 de agosto de 1872.

São Luiz do Paraitinga, São Paulo.

Falecimento: 11 de fevereiro de 1917 (44 anos).

Petrópolis, Rio de Janeiro.

Nacionalidade: brasileiro

Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro,
Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Ocupação Cientista, médico, bacteriologista,
epidemiologista e sanitaria.

.

Foi pioneiro no estudo das moléstias tropicais e da medicina experimental no Brasil. Fundou em 1900 o Instituto Soroterápico Federal no bairro de Manguinhos, no Rio de Janeiro, transformado em Instituto Oswaldo Cruz, respeitado internacionalmente.



Casa onde nasceu Oswaldo Cruz, em São Luís do Paraitinga, São Paulo.

Em 1896 estagiou durante três anos no Instituto Pasteur, em Paris, sendo discípulo de Émile Roux, seu diretor. Voltou ao Brasil em 1899 e organizou o combate ao surto de peste bubônica registrado em Santos - SP e em outras cidades portuárias. Demonstrou que a epidemia era incontrolável sem o emprego do soro adequado. Como a importação era demorada, propôs ao governo a instalação de um instituto para fabricá-lo.

Foi então criado o Instituto Soroterápico Federal (1900), cuja direção assumiu em 1902.



A revolta da vacina em charge de Leônidas, publicada na revista O Malho, em 29/10/1904.

Diretor-geral da Saúde Pública (1903), coordenou as campanhas de erradicação da febre amarela e da varíola, no Rio de Janeiro. A nomeação foi uma surpresa geral. Organizou os batalhões de "mata-mosquitos", encarregados de eliminar os focos dos insetos transmissores.

Convenceu Rodrigues Alves a decretar a vacinação obrigatória, o que provocou a rebelião de populares e da Escola Militar (1904) contra o que consideram uma invasão de suas casas e uma vacinação forçada, o que ficou conhecido como Revolta da Vacina. A cidade era uma das mais sujas do mundo. Houve um momento em que foi apontado como "inimigo do

povo”, nos jornais, nos discursos da Câmara e do Senado, nas caricaturas e nas modinhas de Carnaval. Houve uma revolta, tristemente célebre como a revolta do “quebra-lampião”, em que todos foram quebrados pela fúria popular, alimentada criminosamente durante meses pela demagogia de fanáticos e ignorantes.

Premiado no Congresso Internacional de Higiene e Demografia, em Berlim (1907), deixou a Saúde Pública (1909).

Dirigiu a campanha de erradicação da febre amarela em Belém do Pará e estudou as condições sanitárias do vale do rio Amazonas e da região onde seria construída a Estrada de Ferro Madeira-Mamoré em Rondônia.

Em 1916 ajudou a fundar a Academia Brasileira de Ciências e, no mesmo ano, assumiu a prefeitura de Petrópolis. Doente, faleceu um ano depois, não tendo completado o seu mandato.

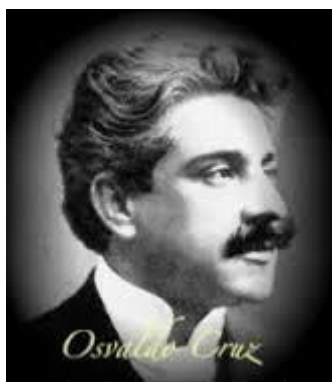
Sua vida é retratada no romance “Sonhos Tropicais” de Moacyr Scliar.

Mãe, por que eu tenho que fazer todas estas coisas? Por João José da Costa

Homenagens



Estátua de Oswaldo Cruz.
Rio de Janeiro.



Oswaldo Cruz é o segundo ocupante da cadeira 5 na Academia Brasileira de Letras, eleito em 11 de maio de 1912.

Viveu tão pouco, realizou muito...

Mãe, por que eu tenho que fazer todas estas coisas? Por João José da Costa

Outras fontes:

<http://www.luizmotivador.com.br/materia/saude/5506/10+doen%C3%A7as+que+voc%C3%AA+pode+evitar+ao+lavar+as+m%C3%A3os>

<http://www.medipedia.pt/home/home.php?module=artigoEnc&id=464>

<http://www.mulher.com.br/beleza/sujeiras-fungos-e-bacterias-fazem-das-unhas-a-parte-mais-contaminada-do-corpo>

<https://www.greenme.com.br/viver/saude-e-bem-estar/1982-caminhar-descalco-em-casa-faz-bem-a-saude>

http://www.ehow.com.br/assoar-nariz-corretamente-como_113476/

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle/541342/assoar-corretamente-o-nariz-provavelmente-nao>

<http://www.tratabrasil.org.br/o-medico-sanitarista-e-a-saude-publica>

https://pt.wikipedia.org/wiki/Oswaldo_Cruz