



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista Dr. Clóvis Arns da Cunha – Higiene e saúde da criança

Ensinar as nossas crianças a ter bons hábitos de higiene é essencial, pois esses hábitos podem garantir uma saúde mais estável, duradoura e evitar transmissões de doenças. A sujeira pode trazer bactérias e infecções muito perigosas e difíceis de tratar. Para conversar sobre isso, convidamos o Dr. Clovis Arns da Cunha, Médico Infectologista e Professor da Universidade Federal do Paraná:



**O cuidado com a higiene e saúde das crianças deve começar com a orientação e o exemplo dos adultos. Quais os cuidados que devemos ter com a higiene das crianças em casa, Dr. Clóvis?**

A criança fica olhando e observando os pais, os avós, e muitas vezes repete aquilo que os pais fazem. É importante dar o exemplo de lavar as mãos antes de comer e tomar água potável. Ter um sistema de esgoto também é importante para o princípio básico de saúde e higiene que queremos para todos.

**Quais são os perigos de andar descalço?**

Ao andar descalço a pessoa pode contrair vários vermes, se machucar, ter algum ferimento com algum prego enferrujado, o que pode causar algumas doenças, então faz parte da higiene pessoal sempre andar calçado.

**Quais são os cuidados que todos devemos ter com a higiene pessoal?**

Água potável e esgoto, por isso, devemos lutar, devemos fazer campanhas, para que todos os brasileiros tenham acesso a água potável e ao saneamento básico.

Essa é a prioridade número um em termos de saúde pública. Tendo acesso a água potável e esgoto, os dois próximos passos são tomar banho e escovar os dentes depois das refeições e antes de dormir. São dicas importantes para a saúde de adultos e crianças.

## **Quais doenças uma água que não é de boa qualidade pode trazer?**

Pode trazer, principalmente, doenças gastrointestinais, conhecidas como diarreias, disenterias, que são as fezes líquidas frequentes, várias vezes por dia, com cólicas fortes. Portanto, a água deve ser transparente, não pode ter gosto nem cheiro, só assim ela será uma água potável.

## **Como deve ser a higiene para evitar as infecções respiratórias?**

Principalmente no sul, onde tem bastante frio, é importante proteger o rosto quando espirrar ou tossir, para evitar fazer isso no rosto de outra pessoa, pois é por essas gotinhas que ficam no ar que se transmitem as infecções.

## **É verdade que no Brasil existem milhões de pessoas que ainda não tem banheiro para fazer suas necessidades?**

Existem. Calculamos que existam, em média, 6 milhões de pessoas que ainda não tem banheiro e fazem as necessidades em lugares inapropriados. Por isso, devemos lutar para que todos tenham acesso a banheiros ligados na rede de esgoto da cidade.

## **Quais os cuidados que devemos ter com os alimentos?**

O alimento cru deve ser lavado muito bem, sempre com água potável, para que a criança e o adulto não tenham doença contraída pela contaminação desses alimentos. Os alimentos cozidos quase não tem risco, pois ao ferver esses alimentos, os riscos diminuem bastante. A manutenção dos alimentos também é muito importante, manter alimentos refrigerados, como o feijão cozido, para não ter nenhuma contaminação. É muito importante comer a carne bem cozida também, principalmente quando não se sabe da procedência dela.

## **Qual é o cuidado que devemos ter quando há moscas e ratos, por exemplo?**

Quando existem muitas moscas em casa, provavelmente tem alimentos em lugares inapropriados nos quais a mosca consegue se multiplicar e elas podem transmitir várias doenças. O rato pode transmitir uma grave doença, chamada leptospirose, que causa febre, hepatite e problemas nos rins.

## **Que outras orientações você tem sobre higiene e saúde?**

Higiene é saúde e cada um deve fazer a sua parte. Lavar as mãos com água e sabão antes de se alimentar, usar o banheiro para as necessidades, ter esgoto em casa, lavar os alimentos, escovar os dentes. São todas medidas simples que trazem saúde.

**Entrevistada: Ir. Veneranda Alencar**  
**Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança**

### **Ir. Veneranda, higiene é saúde?**

A higiene é a base para que se tenha uma boa saúde, pois quando uma pessoa mantém bons hábitos de higiene, está evitando muitas doenças. Grande parte das infecções na pele, nos olhos, nos intestinos, nos pulmões, podem ser evitadas se cada um fizer sua parte na própria limpeza, nos alimentos que come e no lugar onde vive. Um dos principais hábitos de higiene que devemos desenvolver é o lavar as mãos, especialmente antes das refeições, antes de ter contato com alimentos e depois de utilizar o banheiro. Além disso, é importante manter as unhas bem cortadas e limpas. Cuidar da higiene pessoal deve ser uma coisa prazerosa, que traz conforto e bem estar para o corpo, protegendo e prevenindo a transmissão de doenças.

**Entrevistada: Maria de Fátima S. Fernandes**  
**Pastoral da Criança do Rio de Janeiro**

### **Maria de Fátima, por que a higiene é a melhor forma de manter a saúde?**

É muito importante que as crianças aprendam desde cedo a lavar as mãos antes das refeições, mesmo tendo pouca água devem aprender a lavar as mãos ao sair do banheiro, cuidar da higiene bucal escovando os dentes, não andar descalços em lugares sujos, em casa evitar dormir gatos e cachorros, quando brincar com animais deve-se lavar as mãos ao entrar em casa e cuidar sempre da sua higiene pessoal para ter uma boa saúde.