



Saneamento e Higiene Escolar

VOLUME II

GUIÃO DE UTILIZAÇÃO PARA AS ESCOLAS



Projecto: **MANUAL DE FORMAÇÃO DE FORMADORES EM SANEAMENTO E HIGIENE ESCOLAR**

Autores: SNV – Organização Holandesa de Desenvolvimento | Agente de Capacitação para o Programa Nacional de Abastecimento de Água e Saneamento Rural (PRONASAR)

DFID – Departamento de Desenvolvimento Internacional do Reino Unido

Be Girl, Inc.

Propriedade: DINUSE / MINEDH – Direcção Nacional de Nutrição e Saúde Escolar / Ministério de Educação e Desenvolvimento Humano

DNAAS / MOPHRH - Direcção Nacional de Abastecimento de Água e Saneamento / Ministério de Obras Públicas, Habitação e Recursos Hídricos

Financiador: DFID

Imagens: PRONASAR, SNV e Be Girl, Inc.

INFORMAÇÃO DE CONTACTO PARA CLARIFICAÇÕES FUTURAS

DINUSE

ARLINDA CHAQUISSE

Directora Nacional

Email: arlinda.chaquisse@mined.gov.mz

DNAAS

ROSTINA SUMBANE

Chefe do Departamento de Saneamento

Email: rosumbane@gmail.com

SNV

ABÍLIO CUAMBA

Assessor de Política e Descentralização

Email: acuamba@snv.org

BE GIRL

DIANA SIERRA

Co-Fundadora e Directora Executiva

Email: diana@begirl.org

ÍNDICE

04 INTRODUÇÃO

08 SECÇÃO 1 – CUIDAR DOS NOSSOS SANITÁRIOS

- 09 1.1 Os sanitários estão a mudar o mundo
- 10 1.2 Como funcionam os sanitários sustentáveis
- 11 1.3 Uso e boas maneiras
- 12 1.4 Cuidar dos nossos sanitários: Quadro de resumo da manutenção
 - 13 1.4.1 Actividades diárias
 - 14 1.4.2 Actividades semanais
 - 15 1.4.3 Actividades mensais
 - 16 1.4.4 Actividades anuais e dicas de segurança

17 SECÇÃO 2 – CUIDAR DO NOSSO AMBIENTE

- 18 2.1 O que é o meio ambiente?
- 19 2.2 O que é produzir lixo?
- 20 2.3 O que é a conservação de água?
- 21 2.4 O que é fecalismo a céu aberto?
- 22 2.5 Tecnologias de sanitários
 - 23 2.5.1 Como construir uma latrina básica
- 24 2.6 Tecnologias de lavagem das mãos
 - 25 2.6.1 Como construir um tippy tap
- 26 2.7 Formas básicas de tratamento de água

27 SECÇÃO 3 – CUIDAR DO NOSSO CORPO

- 28 3.1 O que é higiene pessoal?
- 29 3.2 Lavagem das mãos
- 31 3.3 Mudanças no nosso corpo: o que é a puberdade?
- 33 3.4 Puberdade para raparigas
- 34 3.5 Por que é importante aprender sobre a menstruação?
- 35 3.6 O sistema reprodutor feminino
- 36 3.7 O ciclo menstrual é mais do que apenas sangramento
 - é a jornada de um ovo!
- 37 3.8 Como te manteres a par do teu ciclo menstrual?
- 38 3.9 O que é que as raparigas sentem durante a menstruação?
- 39 3.10 Saúde menstrual para raparigas: higiene
- 41 3.11 Saúde menstrual para raparigas: alimentação
- 43 3.12 Puberdade para rapazes
- 44 3.13 O sistema reprodutor masculino
- 45 3.14 Higiene para rapazes
- 46 3.15 Mitos e tabus: vamos combater o estigma!

INTRODUÇÃO

Como é que o Saneamento e Higiene na Escola ajuda a ti e à tua escola a manterem-se saudáveis?

SANEAMENTO E HIGIENE ESCOLAR (SHE)

É uma componente do Programa de Saúde Escolar implementado pelo Sector de Educação ao nível de todas as escolas do país. **SHE** foi criada para ajudar a ti e à tua escola a manterem-se saudáveis! Este Guião é uma iniciativa dos parceiros do Governo de Moçambique que apoiam o Ministério de Educação e Desenvolvimento Humano (MINEDH).



POR QUE É QUE O SANEAMENTO E A HIGIENE SÃO IMPORTANTES?

Todos nós temos corpos incríveis que podem nos ajudar a correr, pular, estudar, rir e muito mais! E estamos rodeados por um belo ambiente que nos providencia água, plantas e animais essenciais à vida. Mas temos uma responsabilidade para com os nossos corpos e o meio ambiente! O objectivo deste livro é ajudar-nos a cuidar dos nossos corpos, do meio ambiente e das nossas infra-estruturas. Quando praticamos uma boa higiene cuidando do corpo, e praticamos a conservação cuidando do meio ambiente, criamos um mundo mais feliz e saudável para todos!

COMO USAR ESTE MANUAL?

O Manual possui três secções, cada uma representada por um membro do grupo Esquadrão Jovem™. Este grupo é composto de alunos como tu, que têm informação especial para partilhar:

- 1) **JAMBO, rapaz das obras** – vai ensinar-nos a cuidar dos nossos sanitários e a manter uma boa higiene.
- 2) **NEA, rapariga da natureza** – ela quer falar-nos sobre como manter o meio que nos rodeia e que nos dá água, plantas e animais para nos manter vivos e saudáveis.
- 3) **PEMBA, rapariga do corpo** – com ela vamos aprender um pouco mais sobre como cuidar do nosso próprio corpo e mantê-lo saudável. Também vai ensinar-nos quando e como cuidar-nos durante a menstruação.

Esquadrão Jovem™ caracteres são propriedade de Be Girl e são usados neste manual com permissão.

Que tal! Estás pronto para conhecer o Esquadrão Jovem™ e criar uma escola mais saudável? Vamos começar!

JAMBO | Futuro Engenheiro

Esquadrão Jovem™ em Acção!



“Olá amigos, meu nome é **Jambo** e tenho 15 anos. Adoro Matemática e entender as mecânicas do mundo; em poucos anos serei um excelente engenheiro para ajudar a minha comunidade a desenvolver.

Eu faço parte do Esquadrão Jovem™ e juntos vamos aprender coisas muito interessantes: como são compostos os nossos sanitários; e como eles podem ajudar a mudar o local onde vivemos. Eu sei que também gostas de aprender e vamos nos divertir muito com estes novos conhecimentos.

Junte-se a nós para aprender como podes fazer a diferença mantendo sempre os sanitários limpos, bem cuidados e seguros para serem usados. Como um grupo podemos cuidar da escola e manter a nossa comunidade saudável para construirmos um futuro melhor pra todos.”



NEA | Futura Bióloga

Esquadrão Jovem™ em Acção!

“Olá amigos, meu nome é **Nea** e tenho 12 anos. Gosto muito de animais e o meu lindo passarinho chama-se Zu.

Adoro a natureza e quando crescer serei uma bióloga. Por isso gosto de entender como funciona a terra. Se quiseres, também podes te juntar ao Esquadrão Jovem™ do qual eu faço parte; juntos iremos aprender como podemos proteger o nosso planeta e as coisas maravilhosas que nele habitam.

Se a natureza é tudo que nos rodeia, então também fazemos parte dela. Por essa razão temos de cuidar de tudo a nossa volta: preservar os rios, as plantas e produzir menos lixo. Junta-te a mim e como uma equipa aprenderemos a cuidar do meio ambiente começando pela nossa escola.”

PEMBA | Futura Médica

Esquadrão Jovem™ em Acção!



“Qual é a melhor máquina engenheira do mundo? O nosso corpo!

Olá amigos, meu nome é **Pemba**! Tenho 14 anos, quando for um pouco mais crescida, quero ser Médica para cuidar dos doentes e ensiná-los a protegerem-se de doenças. Sou fascinada pela forma como o corpo humano funciona. Como a química, biologia e a física interagem em cada parte do nosso maravilhoso corpo.

Junta-te a mim, a Nea e ao Jambo e faça parte da nosso Esquadrão Jovem™ onde iremos aprender coisas importantes sobre os cuidados do nosso corpo. Juntos vamos criar um ambiente saudável para nossas famílias, nossa escola e nossa comunidade.”

1

CUIDAR DOS NOSSOS SANITÁRIOS

- 1.1 Os sanitários estão a mudar o mundo
- 1.2 Como funcionam os sanitários sustentáveis
- 1.3 Uso e boas maneiras
- 1.4 Cuidar dos nossos sanitários: Quadro de resumo da manutenção
 - 1.4.1 Actividades diárias
 - 1.4.2 Actividades semanais
 - 1.4.3 Actividades mensais
 - 1.4.4 Actividades anuais e dicas de segurança



1.1 OS SANITÁRIOS ESTÃO A MUDAR O MUNDO

Sabia que os sanitários e as latrinas são uma das coisas mais importantes já inventadas pelos seres humanos? É verdade! A sua criação está a fazer diferença no mundo! Ter sanitários fez com que fosse possível salvar a vida de milhões de pessoas – porque os sanitários ajudam a manter limpas e saudáveis as nossas casas e as comunidades. É por isso que é importante cuidar muito bem dos sanitários da escola.

Os sanitários da nossa escola são sustentáveis, o que significa:

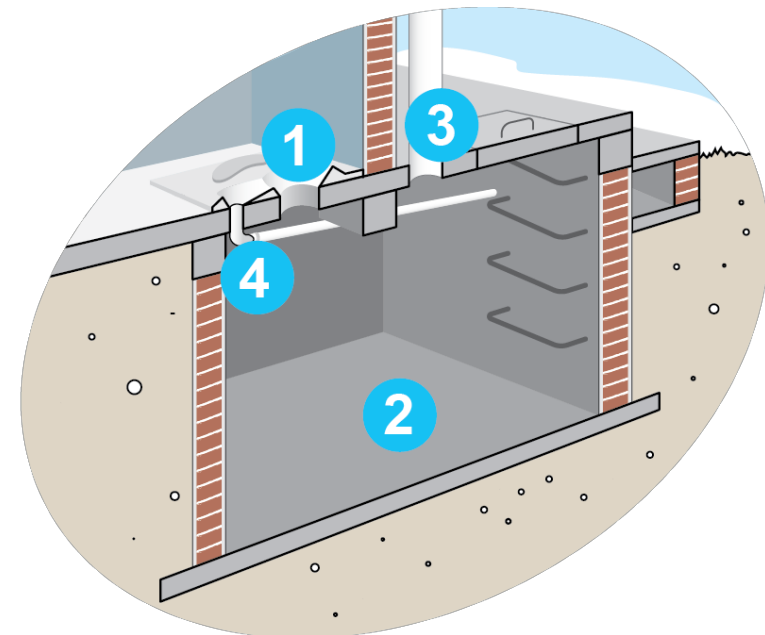
- 1 SÃO INTELIGENTES.** Não usam água, o que significa que a água subterrânea não é poluída. E foram criados para oferecer aos alunos e professores um espaço privado, limpo e confortável!
- 2 PROTEGEM O MEIO AMBIENTE.** Mantêm a nossa água e o meio ambiente limpos e livres de germes que se encontram nas fezes. A água pode ser contaminada quando entra em contacto com as fezes, podendo causar doenças graves, como a diarreia e a cólera.
- 3 MANTÉM-NOS SAUDÁVEIS.** Ajudam a manter a nossa água potável limpa e afastam insectos e moscas portadoras de doenças. Ter um espaço limpo pode ajudar a sentirmo-nos mais seguros e confortáveis na escola, permitindo que possamos ter maior concentração nas aulas e aproveitar melhor o tempo que aqui passamos.



1.2 COMO FUNCIONAM OS SANITÁRIOS SUSTENTÁVEIS

Os sanitários da escola são compostos de 5 partes principais:

- 1 BURACO:** É onde se senta ou se agacha.
- 2 FOSSA:** É onde todos os resíduos humanos (fezes e urina) se transformam.
- 3 TUBO DE VENTILAÇÃO:** O tubo de ventilação tira o cheiro e liberta gases para a atmosfera.
- 4 DRENAGEM:** a drenagem recolhe a urina dos urinóis. Estão construídos no chão, ligados à parede.
- 5 LOCAL PARA LAVAGEM DE MÃOS:** É onde se lava as mãos sempre depois de usar o sanitário ou sempre que precisar (antes de comer alguma coisa; ou tenha as mãos sujas).



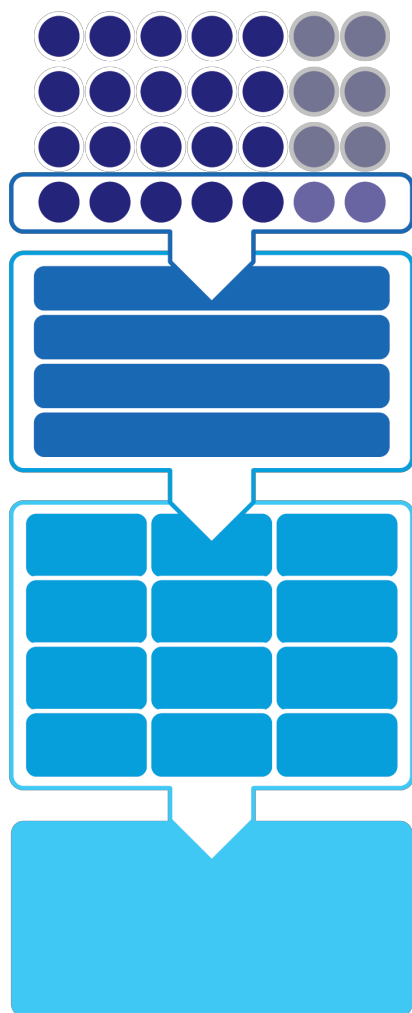
1.3 USO E BOAS MANEIRAS

Boas maneiras são os hábitos diários de respeito praticados por aqueles que nos rodeiam. A prática destas boas maneiras ajudam a criar uma comunidade onde todos nos sentimos importantes e respeitados. Assim, as boas maneiras são também importantes para garantir que os nossos Sanitários possam ser bem cuidados e conservados. As boas maneiras mais importantes no cuidado dos sanitários incluem:

- 1 PRIVACIDADE:** As portas são importantes! Deve manter sempre a porta fechada para evitar a entrada de insectos e sujidade na latrina. Bate sempre à porta do sanitário antes de entrar, para se certificar de que não está a ser utilizada.
- 2 LIMPEZA:** Lava sempre as mãos com água e sabão depois de usar o sanitário. Isto ajuda a ti e a escola a manterem-se saudáveis e ajudam a prevenir a disseminação de germes prejudiciais.
- 3 CUIDADO:** As fezes e a urina são as únicas coisas que devem ir para a latrina. Nunca deite dentro da latrina outros resíduos (exemplo: pensos descartáveis, alimentos, papel, plástico ou lixo) porque podem estragá-la. Coloca os produtos sanitários usados no balde colocado dentro ou fora do sanitário.



1.4 CUIDAR DOS NOSSOS SANITÁRIOS: QUADRO DE RESUMO DA MANUTENÇÃO



QUANDO FAZER? O QUE FAZER? QUEM DEVE FAZER? (Sugerido)

DIARIAMENTE

- Varrer e lavar o chão dos sanitários com água
 - Encher os tanques com água
 - Manter as portas sempre fechadas
- Usar apenas um buraco do sanitário de cada vez e tapar o outro buraco

Todos alunos
Alunos da 3ª a 5ª classe
Todos alunos e professores
Todos alunos e professores

SEMANALMENTE

- Limpar os sanitários e seus arredores
- Depositar todo o lixo no “aterro sanitário”
 - Ter a certeza de que a porta fecha
- Verificar se não há sinais de erosão em volta do sanitário

Todos alunos
Todos alunos
Núcleo de higiene e saneamento da escola
Núcleo de higiene e saneamento da escola

MENSALMENTE

- Verificar se lajes e paredes apresentam fissuras, sinais de desgaste ou outros danos
- Verificar a rede no topo do tubo de ventilação
 - Pôr um balde de cinzas ou areia na fossa
 - Inspeccionar e limpar o tubo de drenagem
- Verificar se há sinais de muchê em volta dos sanitários e combatê-lo quando necessário

Pontos focais e núcleos de higiene e saneamento
Professores
Pontos focais e núcleos de higiene e saneamento
Pontos focais e núcleos de higiene e saneamento
Pontos focais e núcleos de higiene e saneamento

ANUALMENTE

- Esvaziamento das Fossas

Professores e Pais / encarregados de alunos

1.4.1 ACTIVIDADES DIÁRIAS

- 1 Varra e lave diariamente com água o chão do sanitário (incluindo os urinóis).
- 2 Encha os tanques com água para lavar as mãos.
- 3 Mantenha as portas sempre fechadas
- 4 Use apenas um buraco do sanitário e não o cubra.



1.4.2 ACTIVIDADES SEMANAIS

- 1** Limpe muito bem o sanitário e os seus arredores.
- 2** Todo o lixo recolhido deve ser deitado num “aterro sanitário” da escola.
- 3** Verifique se a porta fecha de forma adequada ou não.
- 4** Verifique se não há sinais de erosão ao redor do sanitário. Se houver, cubra os orifícios com terra. Se necessário, assegure-se que a água da chuva flui para longe da área do sanitário.



1.4.3 ACTIVIDADES MENSUAIS

- 1** Verifique se a estrutura do sanitário, incluindo as lajes e as torneiras não possuem fissuras, sinais de desgaste ou quaisquer outros danos. Se tiver, repare imediatamente os danos ligeiros.
- 2** Verifique a malha no topo do tubo de ventilação. Substitua-o imediatamente se tiver um furo.
- 3** Coloque um balde de cinzas ou areia na fossa.
- 4** Inspeccione e limpe o ralo de drenagem (usando um bastão). Se não conseguir limpar ou desentupir, substitua-o se necessário.
- 5** Examine o terreno em redor do sanitário e da estrutura da fossa para verificar a existência de formigueiros ou colmeias. Se tiver, aplica uma mistura de água e vinagre (50:50) ou óleo queimado em redor do formigueiro para dispersar as formigas.



1.4.4 ACTIVIDADES ANUAIS E DICAS DE SEGURANÇA

Esvaziar as fossas:

- 1** Quando o nível da lama estiver a 0,5 m (meio metro) da laje, feche e sele a fossa preenchida com alguma areia e use a outra fossa. (Os buracos das latrinas devem ser usadas de forma alternada; ou seja, uma fossa de cada vez).
- 2** Pode esvaziar manualmente e com segurança as fossas cheias usando ferramentas simples (exemplo: ancinhos e pás). É recomendável esvaziar as fossas no final da estação seca, pois nesse período o conteúdo decomposto pode estar seco.
- 3** As pessoas responsáveis por esvaziar as fossas devem trabalhar dois a dois e devem ter equipamento de protecção (máscaras, capacetes, botas e luvas de borracha).
- 4** Remova os resíduos e enterre-os num aterro sanitário localizado a, pelo menos, 30 m de uma fonte de água e áreas propensas a inundação.
- 5** Mantenha as tampas das fossas sempre fechadas.



2 CUIDAR DO NOSSO AMBIENTE

2.1 O que é o meio ambiente?

2.2 O que é produzir lixo?

2.3 O que é a conservação de água?

2.4 O que é fecalismo a céu aberto?

2.5 Tecnologias de sanitários

2.5.1 Como construir uma latrina básica

2.6 Tecnologias de lavagem das mãos

2.6.1 Como construir um tippy tap

2.7 Formas básicas de tratamento de água



2.1 O QUE É O MEIO AMBIENTE?

O **Meio Ambiente** é tudo aquilo que nos rodeia e afecta a nossa capacidade de viver no planeta Terra. É o ar que respiramos, a água dos nossos oceanos e rios, as plantas e animais que nos rodeiam e muito mais!

Cuidar do nosso meio ambiente é importante porque as pessoas, animais e plantas precisam de um ambiente saudável para viver. Isso significa garantir também que a água, os solos e tudo o que nos rodeia esteja limpo e livre de lixo.

É da responsabilidade de cada pessoa cuidar do meio ambiente. Devemos também trabalhar em conjunto, como comunidade e como escola, para garantir que estejamos felizes, seguros e confortáveis com tudo o que nos rodeia.



2.2 O QUE É PRODUZIR LIXO?

Lixo é tudo aquilo que já não tem utilidade e é deitado fora porque não tem utilidade para a pessoa que o deita.

CUIDADO! O lixo entra nos nossos pântanos, oceanos e afecta a vida selvagem e a nossa saúde. O lixo atrai vermes, germes e mosquitos, e pode constituir uma ameaça à saúde pública (por exemplo, o vidro partido pode cortar-nos e causar ferimentos graves; a água estagnada pode atrair mosquitos causadores da malária; a água contaminada pode causar doenças como a diarreia; o peixe e a carne de outros animais que consumimos podem estar contaminados com partículas de plástico que levam centenas de anos para decompor-se).

TU ÉS PARTE DA SOLUÇÃO:

- Não deite o lixo em qualquer lugar! Sempre que tiver, deite-o em locais próprios (ex: lata ou balde de lixo; cova ou aterro sanitário; etc.).
- Tente reduzir a quantidade de lixo; se possível faça uma reciclagem do mesmo.
- Podes ajudar a manter o ambiente limpo! Recolha o lixo e deita-o fora - mesmo que não tenha sido criado por ti - é uma óptima forma de cuidar do teu meio ambiente.



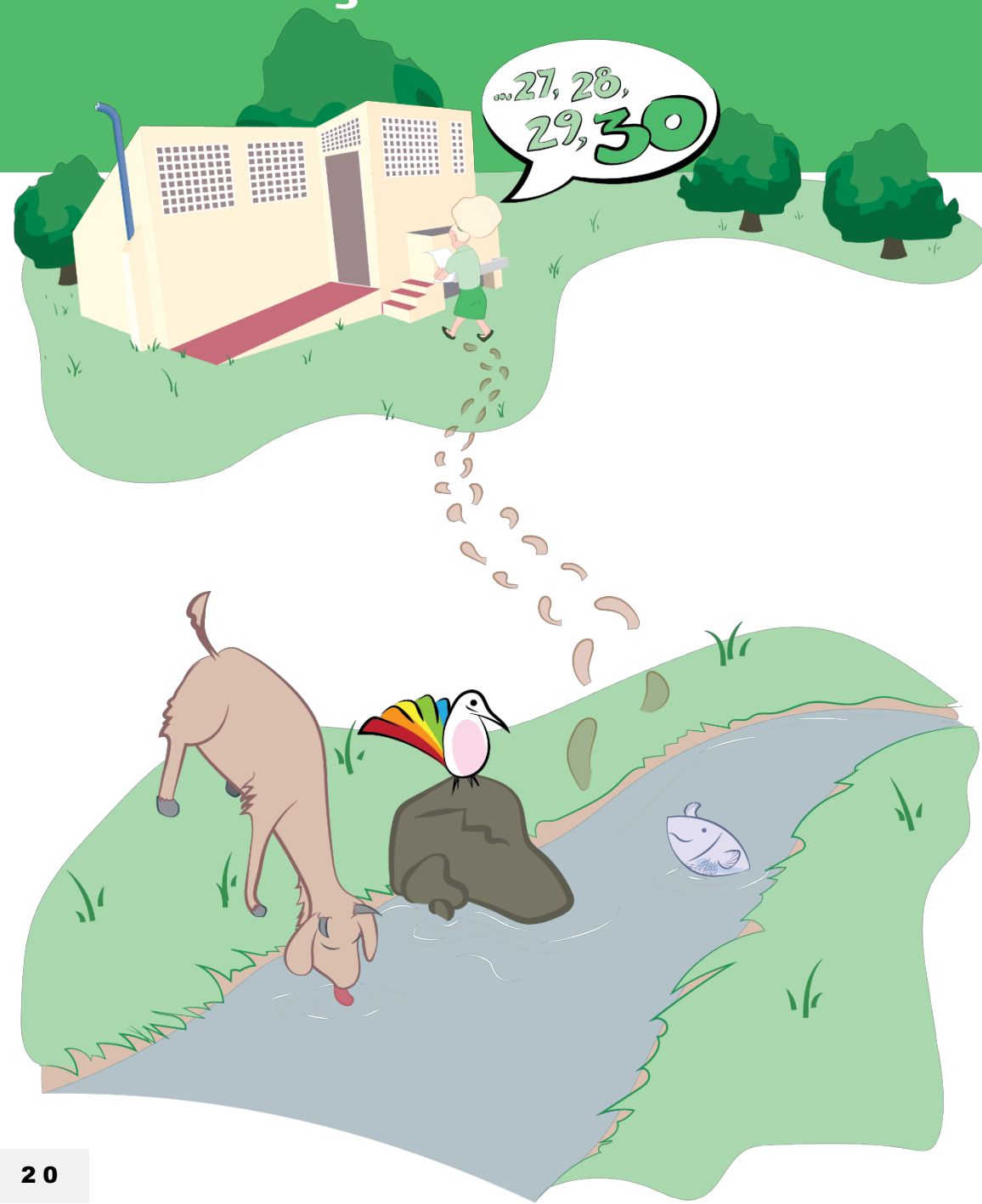
2.3 O QUE É A CONSERVAÇÃO DE ÁGUA?

A água é fundamental para a vida. O corpo humano é constituído por 60% de água; por isso, precisamos da água para beber, cozinhar, tomar banho, lavar a roupa, na machamba, para os animais beberem, e muito mais. **Sem água não há vida!**

CUIDADO! A água é um recurso limitado; ela pode acabar.

TU ÉS PARTE DA SOLUÇÃO:

- Reutiliza a água quando possível.
- Cria um local de água corrente para lavar as mãos.
- Protege a água das fontes (poços, furos, nascentes, rios, lagoas, e mais).
- Não constrói latrinas ou despeja lixo próximo das fontes de água (furos ou poços); se precisar, faça a pelo menos de 30 metros das fontes de água.
- Mantém uma tampa vedante no poço.



2.4 O QUE É FECALISMO A CÉU ABERTO?

Fecalismo a céu aberto é a prática de defecar em campos, florestas, arbustos, na água ou outros espaços abertos; isto é, não defecar numa latrina.

CUIDADO! O feccalismo a céu aberto é uma das principais causas de contaminação da água, que espalha germes rapidamente podendo deixar muitas pessoas doentes.

TU ÉS PARTE DA SOLUÇÃO

- Acaba com o feccalismo a céu aberto! Tu aluno podes contribuir nas campanhas de mobilização e ajudar a tua comunidade a ficar livre do feccalismo a céu aberto.
- Cuida bem dos sanitários (em casa ou na tua escola), mantendo-os limpos e funcionais.
- Se não tem, ajuda a tua família a construir uma latrina básica para todos poderem usar.

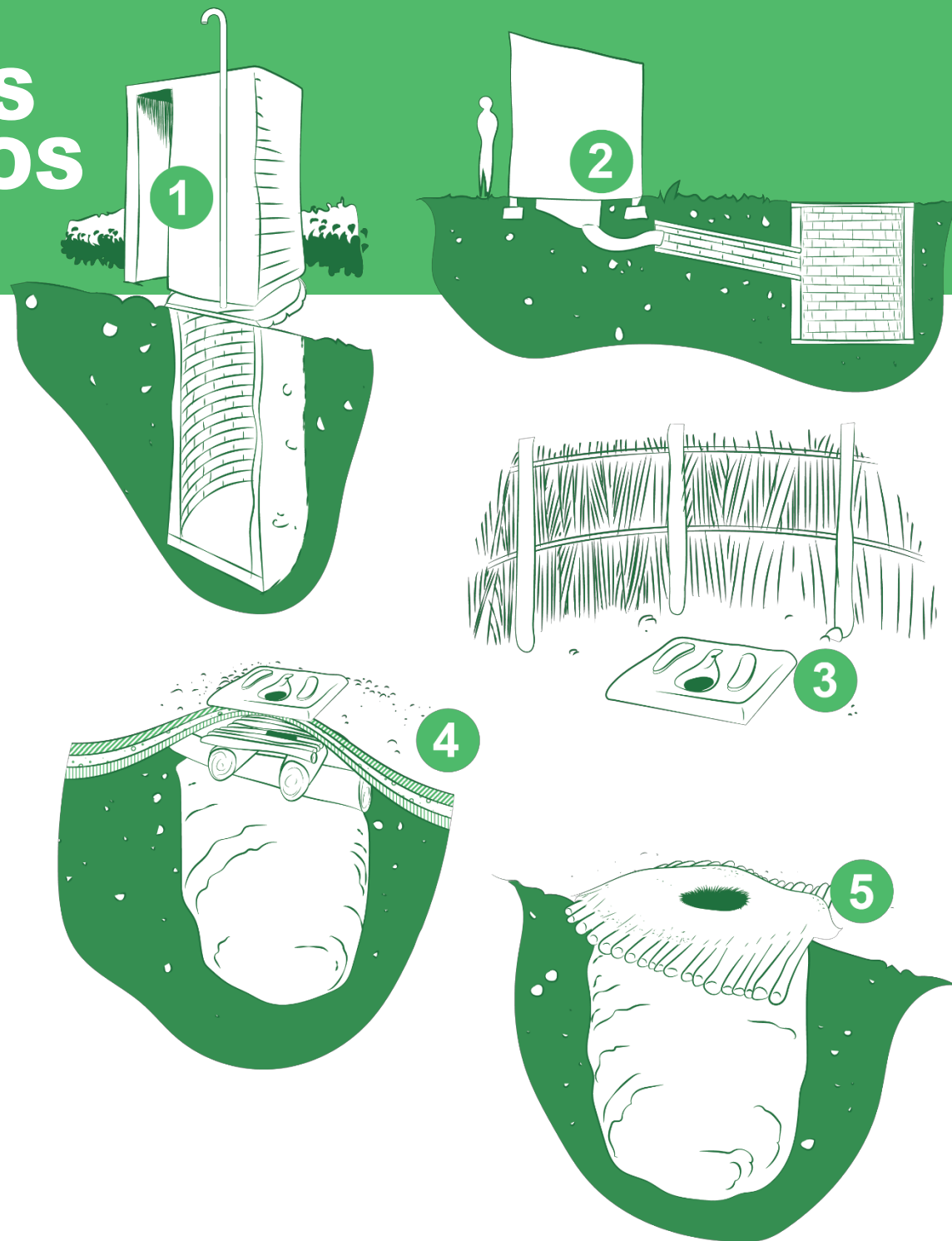


2.5 TECNOLOGIAS DE SANITÁRIOS

Existem vários tipos de sanitários, mas também maneiras de construir, dependendo dos materiais disponíveis, localização e necessidades de cada família.

Aqui apresentamos alguns tipos de sanitários mais comuns nas nossas comunidades:

- 1 Latrinas ventiladas
- 2 Latrina de despejo manual
- 3 Latrina melhorada
- 4 Latrina tradicional melhorada
- 5 Latrina tradicional



COMO CONSTRUIR

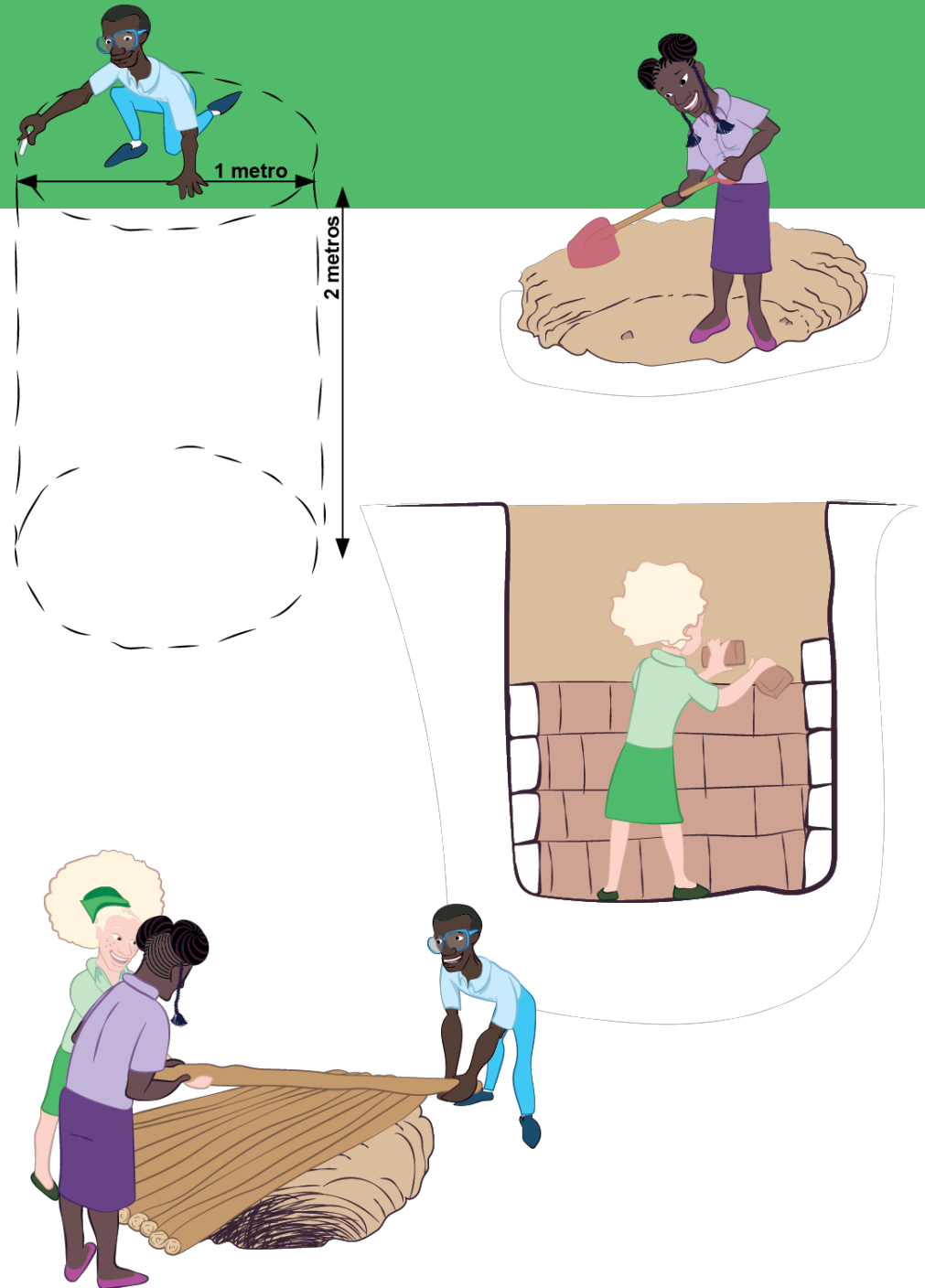
2.5.1 UMA LATRINA BÁSICA

Onde?

- A latrina deve ser construída a pelo menos 30 m de qualquer fonte de água e a 6 m de uma cozinha.
- A latrina não deve ser colocada no mesmo local ou junto a uma antiga latrina.
- O fundo da cova da latrina deve estar cerca de 2 m acima do nível freático (nível mais alto de água nos poços no final da estação chuvosa) para evitar que a fonte de água fique contaminada.

Como?

- Cave um buraco circular com cerca de 1 m de diâmetro e 2 m de profundidade.
- O diâmetro deve ser uniforme e as paredes devem ser verticais.
- A parte superior da cova (50 cm) deve ser revestida com paus, tijolos, pedras ou tambor velho. Se estiver a construir numa zona com areia muito solta, pode revestir toda a cova.
- Depois de revestir deve cobrir a cova com uma laje: pode ser de paus e areia por cima; laje de madeira ou cimento – conforme a capacidade e disponibilidade da sua família.
- A laje deve cobrir a cova com pelo menos 15 a 30 cm de cada lado.



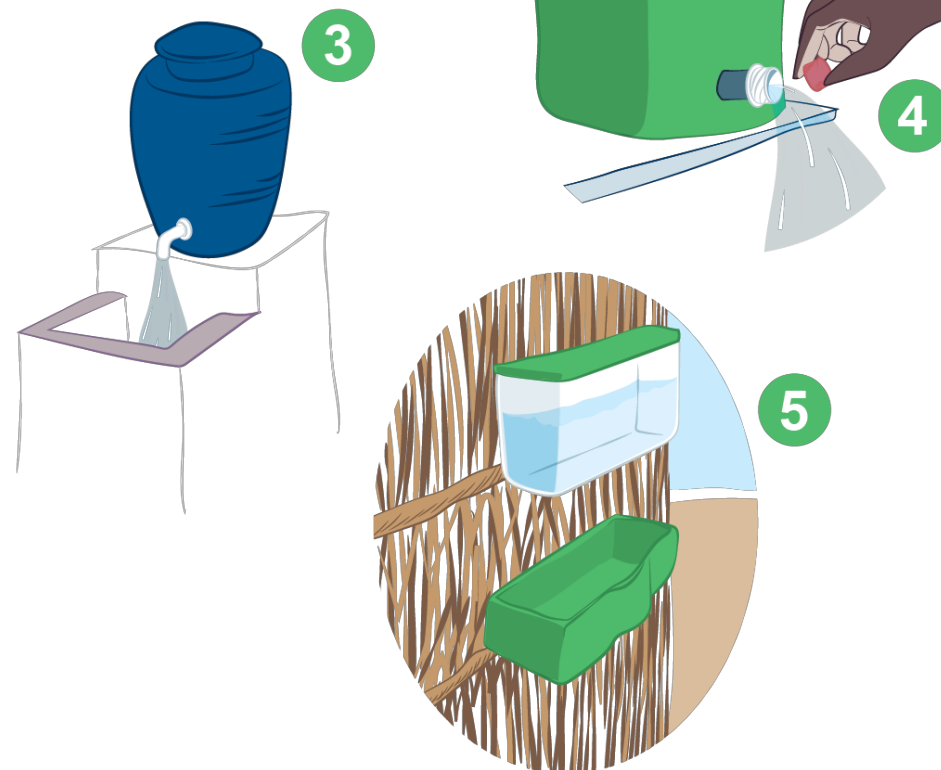
TECNOLOGIAS DE

2.6 LAVAGEM DAS MÃOS

Existem vários tipos de instrumentos para lavagem das mãos, mas também maneiras de construir, dependendo dos materiais disponíveis, localização e necessidades de cada família.

A seguir apresentamos soluções de tecnologias de lavagem de mãos mais comuns nas nossas comunidades:

- 1 Lavagem de mãos tipo tippy tap
- 2 Lavagem de mãos usando alcabaca
- 3 Lavagem de mãos de tambor
- 4 Lavagem de mãos tipo torneira
- 5 Lavagem de mãos tipo pote



COMO 2.6.1 CONSTRUIR UM TIPPY TAP

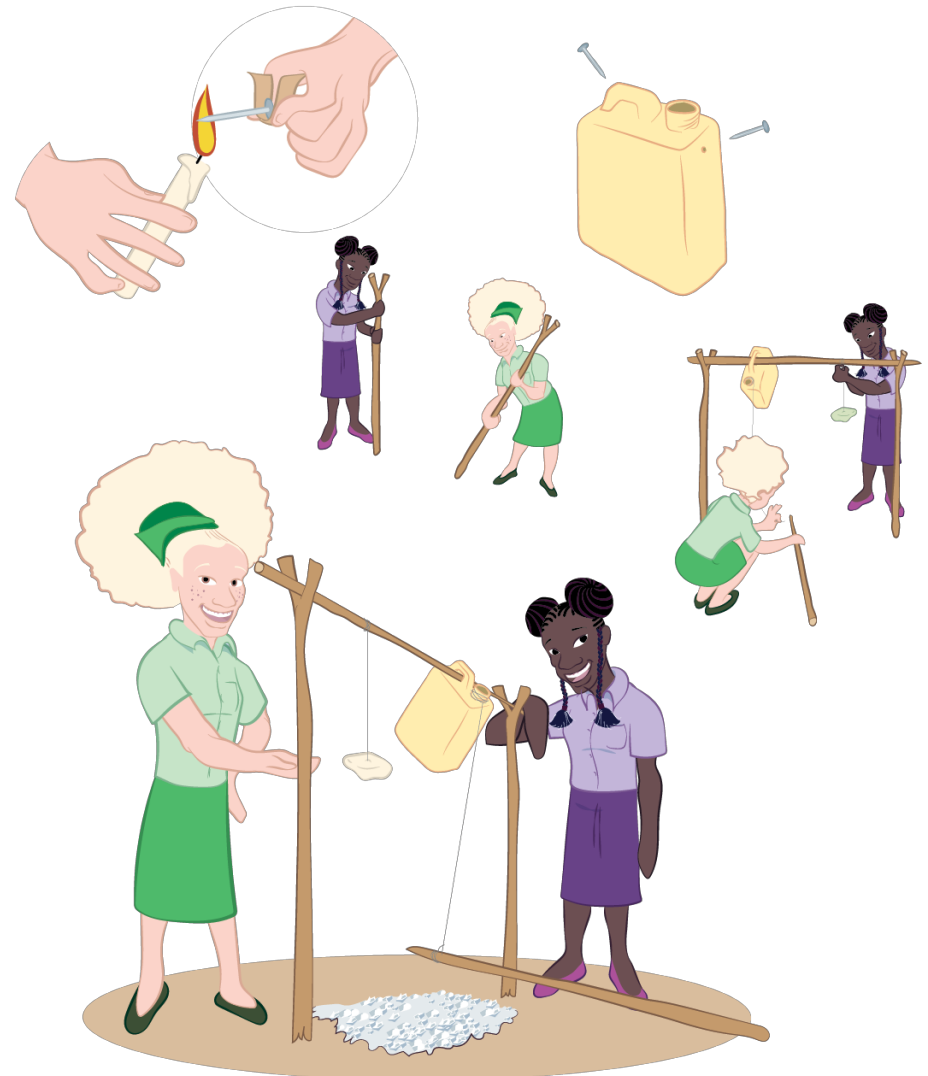
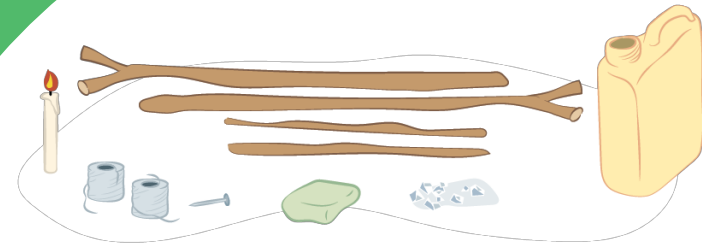
Agora vamos ensinar como fazer em casa um TIPPY TAP para lavar as mãos depois de usar o seu sanitário.

Preparação:

- Procura uma garrafa plástica vazia e limpa (de 5 litros com pega).
- Procura duas estacas grossas de madeira de cerca de 1.20 m para servirem de pilares.
- Procura duas estacas finas de madeira para fazer o suporte e pedal.
- Também vais precisar de uma faca afiada, um prego, um martelo e uma corda de 2 m máximo.

Faça a estrutura:

- 1 Com ajuda do martelo fixa verticalmente os dois pilares na terra (distância entre os pilares é de 50 cm).
- 2 Com ajuda da corda amarra as pontas do pau fino à parte superior dos pilares (unindo horizontalmente).
- 3 Prepara a garrafa plástica: com ajuda do prego (aquecido) faz um furo na parte inferior do gargalho da garrafa (para a saída da água) e na pega para colocar a corda que servirá para amarrar ao suporte.
- 4 Enche a garrafa de água e antes de fechar com a tampa, amarra um pedaço de corda no gargalho da garrafa para que a tampa feche firmemente.
- 5 Com um outro pedaço de corda une a corda colocada na pega da garrafa ao suporte e de seguida usa outro pedaço para amarrar a corda colocada no gargalho da garrafa ao segundo pau fino para fixar a parte inferior de um dos pilares inferior. Testa se a água sai tal como se estivesses a usar uma torneira.



FORMAS BÁSICAS 2.7 DE TRATAMENTO DE ÁGUA

A água é considerada a fonte da vida, e por ser tão importante para a vida dos seres vivos, ela exige cuidados. A água não tratada é uma das principais formas de propagação de doenças, como é o caso das diarreias e cólera. Na falta de purificadores de água, o melhor é ferver a água antes de beber.

Como tratar água em casa:

- 1 Numa panela ou chaleira, coloca a quantidade de água que vai precisar para beber.
- 2 Prepara o fogo e coloca a panela com água ao lume; tem muito cuidado para não queimar-se.
- 3 Deixa a panela de água ao lume até que ela ferva. A melhor forma de notar se está ou não a ferver é através das bolhas que vão aparecendo depois de algum tempo.
- 4 Se tiveres dificuldade para saber quando a água está ou não a ferver, pede ajuda de alguém mais familiarizado com a cozinha.
- 5 Depois de a água ferver, tira a panela do lume e deixa a água arrefecer. Depois que a água esteja fresca, ela já está pronta para beber.
- 6 *Importante:* depois de arrefecida, melhor é colocar a água num outro recipiente bem fechado e protegido.



3 CUIDAR DO NOSSO CORPO

- 3.1 O que é higiene pessoal?
- 3.2 Lavagem das mãos
- 3.3 Mudanças no nosso corpo: o que é a puberdade?
- 3.4 Puberdade para raparigas
- 3.5 Por que é importante aprender sobre a menstruação?
- 3.6 O sistema reprodutor feminino
- 3.7 O ciclo menstrual é mais do que apenas sangramento – é a jornada de um ovo!
- 3.8 Como te manteres a par do teu ciclo menstrual?
- 3.9 O que é que as raparigas sentem durante a menstruação?
- 3.10 Saúde menstrual para raparigas: higiene
- 3.11 Saúde menstrual para raparigas: alimentação
- 3.12 Puberdade para rapazes
- 3.13 O sistema reprodutor masculino
- 3.14 Higiene para rapazes
- 3.15 Mitos e tabus: vamos combater o estigma!



3.1 O QUE É HIGIENE PESSOAL?

O que é a higiene pessoal?

A higiene pessoal é um conjunto de hábitos sobre como cuidar do nosso corpo para o manter limpo e saudável. Estes hábitos são importantes para todos! Ajudam a evitar o aparecimento de doenças. Todos os dias, entramos em contacto com milhões de germes e vírus externos. Eles podem permanecer no nosso corpo e, em alguns casos, podemos ficar doentes. Uma boa higiene pessoal ajuda a reduzir o número de germes que entram no teu corpo.

O que são germes e vírus?

"Germes" são pequenos seres vivos importantes para a nossa vida. Existem germes bons e maus. Os germes bons ajudam-nos a digerir os alimentos que comemos e protegem-nos de algumas doenças. Os germes maus deixam-nos doentes: entram dentro do nosso corpo sem sabermos, até um dia ficarmos doente! Estes gostam de viver na água ou lugares sujos; podem passar para o ar através dos espirros e tosse de alguém.

Manter-se saudável: Os hábitos diários de boa higiene pessoal

Existem muitas maneiras diferentes de praticar uma boa higiene pessoal. O importante é fazer essas tarefas todos os dias e criar hábitos.

- Lava as tuas mãos
- Escova os dentes com pasta dentífrica e água limpa pelo menos duas vezes por dia, após pequeno-almoço e antes de dormir
- Mantém as unhas limpas e cortadas e nunca roer as unhas
- Lava o cabelo regularmente e mantém-no atado ao brincar com os outros para evitar piolhos.
- Lava os pés todos os dias e deixa os sapatos no exterior quando possível
- Tira os sapatos em casa e deixa-os a secar ao ar livre (diminui os fungos e as bactérias)
- Toma banho todos os dias com água e sabão.
- Sempre usa roupas limpas.



3.2 LAVAGEM DAS MÃOS

Lave suas mãos!

Lavar as mãos é uma das maneiras mais eficazes de prevenir a propagação de germes. As tuas mãos tocam coisas diferentes todos os dias, e recolhem uma grande quantidade de germes. Embora seja possível manter as mãos livres de germes, é sempre importante lavar as mãos para prevenir a transferência de germes e vírus. Para limitar o número de germes, não te esqueças de lavar as mãos:

- Antes de comer!
- Depois de usar o sanitário
- Depois de limpar uma criança que foia o sanitário
- Depois de tocar em animais ou cocó de animais
- Antes e depois de preparar alimentos, particularmente antes e imediatamente depois de tocar em carne, aves ou peixe cru
- Depois de tossir ou espirrar nas mãos ou depois de assoar o nariz
- Antes e depois de tratar feridas ou cortes
- Depois de entrar em contacto com o lixo
- Depois de brincar na rua

Lavar as mãos é fácil! Segue sempre estes 5 passos:

- 1** Lava as tuas mãos com água corrente, limpa e aplica sabão.
- 2** Esfrega as mãos com sabão: a parte superior das mãos, entre os dedos e por baixo das unhas.
- 3** Esfrega as mãos durante 20 segundos. Precisas de ajuda com o tempo? Canta a música "Parabéns a Você" do princípio ao fim duas vezes.
- 4** Lava as mãos muito bem com água corrente e limpa.
- 5** Seca as mãos com uma toalha limpa (se tiver) ou deixa-as secar ao ar.

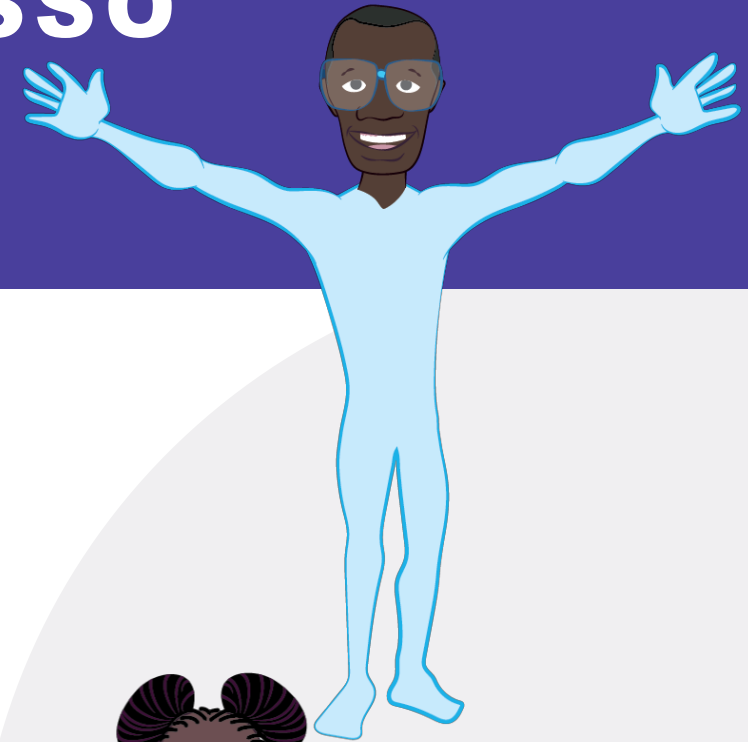


MUDANÇAS NO NOSSO CORPO??? VAMOS FALAR **SOBRE PUBERDADE!!!**

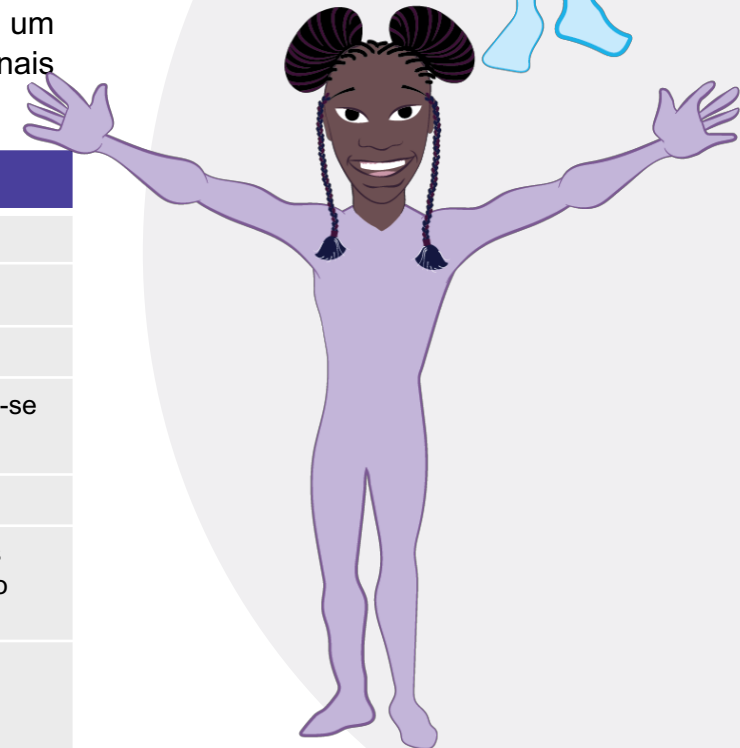
Tens 10 anos ou mais? Esta é uma informação especial para ti!

MUDANÇAS NO NOSSO

3.3 CORPO: O QUE É A PUBERDADE?



À medida que cresces, o teu corpo começa a ter muitas mudanças. Por exemplo, ficaste mais alto do que quando eras bebé! E aos 5 ou 6 anos, aparecem novos dentes e perdes os dentes de leite. Algumas mudanças mais rápidas no teu corpo ocorrem durante a puberdade. A **puberdade** ocorre quando o teu corpo começa a desenvolver e passas da adolescência para a idade adulta. A puberdade começa em idades diferentes para todos, mas geralmente inicia-se aos 9 anos para raparigas e 10 anos para rapazes. As raparigas e os rapazes ficam mais altos e surgem pelos em vários lugares. As raparigas começam a desenvolver seios e a ter a sua menstruação – sinais de que estão a crescer e a transformar-se em mulheres. Os rapazes sofrem um surto de crescimento: desenvolvem músculos e começam a ter ereções – sinais de que estão a crescer e a transformar-se em homens.



MUDANÇAS EM RAPAZES:	MUDANÇAS EM RAPARIGAS:
Peito desenvolve um bocado	Peito desenvolve
Crescimento do Torax	Raparigas ganham peso
Pênis e testículos começam a crescer	Menstruação começa
Ejaculação começa e os rapazes começam a ter Sonhos Molhados	O corpo ganha curvas e as ancas alargam-se
A voz muda para voz mais grossa	Pelos nascem na área íntima e nas axilas
Rapazes ganham peso e altura	Músculos crescem e ficam maiores e mais fortes, mas não são tão notáveis quanto no corpo masculino
Pelos começam a aparecer na cara e corpo (Axilas, Órgãos íntimos, bigode, barba, e patilhas)	

RAPARIGAS !!!

3.4 PUBERDADE PARA RAPARIGAS



A **menstruação** (também conhecida como período) é uma função corporal natural, normal e saudável pela qual quase todas as raparigas e mulheres passam. A menstruação é a base da vida humana! Todos os seres humanos no planeta — **7,7 mil milhões de pessoas** — **estão vivos devido à menstruação!**

O ciclo menstrual é a base de toda a vida humana!

Infelizmente não falamos abertamente sobre a **menstruação**. Isto faz com que se torne uma matéria confusa e assustadora.

Menstruação é apenas uma etapa do ciclo menstrual, um processo natural que ocorre no corpo da mulher. Este processo permite aos seres humanos reprodução.

O primeiro ciclo menstrual de uma rapariga ocorre, normalmente, entre os 10 e os 16 anos. Porém, cada rapariga é diferente; é possível ter o período com 8 anos.

Uma mulher pode ter o seu período continuamente até atingir a menopausa. Geralmente, isso ocorre quando se aproxima dos 40 a 50 anos.

3.5 POR QUE É IMPORTANTE APRENDER SOBRE A MENSTRUACÃO?

Porque o conhecimento é poder!

Para raparigas

Saber sobre a menstruação permite-me compreender o meu corpo e cuidar da minha saúde!

Aprender permite-me saber quando a minha menstruação está para acontecer, para estar sempre preparada!

Compreender o meu corpo e período é um acto importante de saber cuidar de mim!



Para rapazes

Compreender a menstruação é a razão pela qual os seres humanos existem! Este é uma matéria relevante para todos – raparigas e rapazes.

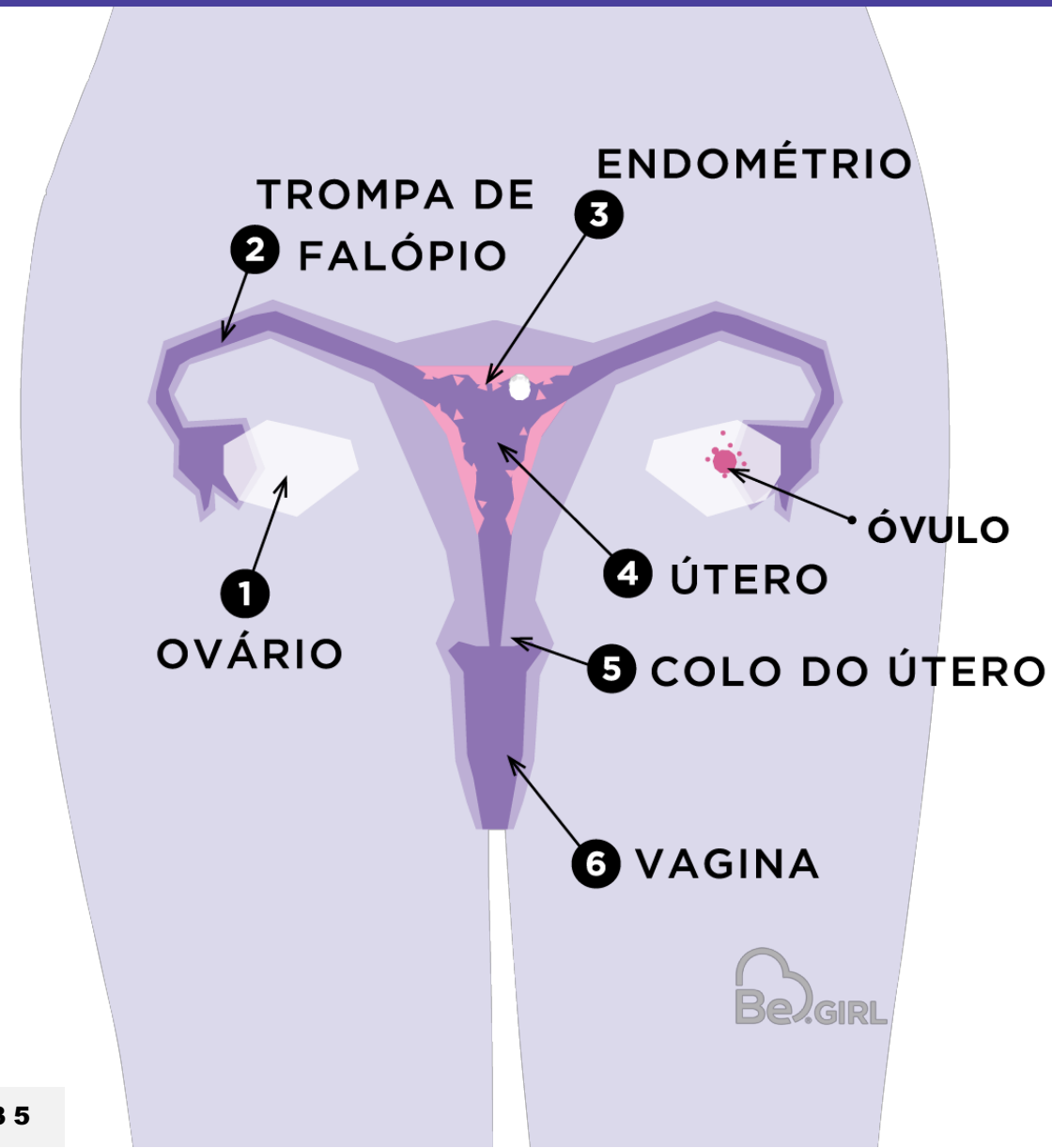
Os períodos são muito mal compreendidos e injustamente vistos como algo negativo; isso não é justo! Compreendê-los permite-me educar os outros.

Compreender a menstruação e o que as mulheres passam torna-me mais inteligente e compassivo para com as mulheres e raparigas!



3.6 O SISTEMA REPRODUTOR FEMININO

- 1 Os **Ovários** são dois órgãos ovais que se situam mesmo acima do útero em ambos os lados. Os ovários produzem, armazenam, e libertam óvulos nas trompas de Falópio durante a ovulação.
- 2 Uma **Trompa de Falópio** está ligada a cada ovário no canto superior do útero.
- 3 O sangue menstrual (o período) resulta do derramamento da parede interna do útero, conhecimento como **Endométrio**.
- 4 O **Útero** tem a forma de uma pera invertida, com um revestimento espesso e paredes musculares — na verdade, o útero contém alguns dos músculos mais fortes do corpo feminino! Durante a gravidez, é neste local seguro e confortável que o feto se desenvolve.
- 5 A vagina e o útero encontram-se no **Colo do Útero**. O colo tem paredes fortes e espessas.
- 6 A **Vagina** é um tubo muscular e oco. É o caminho através pelo qual o sangue menstrual (o período) sai do corpo.



3.7 O CICLO MENSTRUAL É MAIS DO QUE APENAS SANGRAMENTO – É A JORNADA DE UM OVO!

O ciclo menstrual é: Todos os meses, o corpo feminino prepara-se para uma possível gravidez, desenvolvendo um "ninho" acolhedor, em qual um óvulo fertilizado se pode desenvolver até que seja um bebê. Caso um óvulo não seja fecundado por um espermatozoide, o corpo da mulher deixa de precisar do "ninho" e, como tal, o corpo elimina-o na forma de sangue menstrual. O ciclo de preparação repete-se vezes sem conta, sendo por isso chamado ciclo menstrual!

As três fases da menstruação

Fase 1: Menstruação 🩸 🩸 🩸

A menstruação é a primeira fase do ciclo. O ciclo menstrual não diz respeito apenas ao sangramento. Essa é apenas uma das fases do ciclo menstrual. Na verdade, o ciclo menstrual é um processo contínuo que ocorre constantemente! Existem três fases do ciclo menstrual: menstruação, ovulação e preparação. De um modo geral, um ciclo tem a duração de 28 dias. O ciclo começa no primeiro dia que a rapariga tem o período. Vamos começar com uma história para ilustrar estas três fases que eu mencionei.

Fase 2: Ovulação ● ● ●

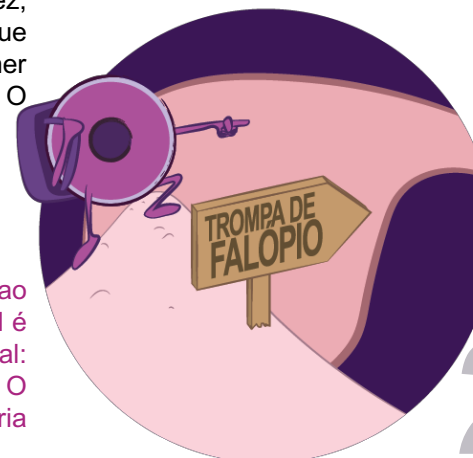
A ovulação é a segunda fase e geralmente ocorre entre os dias 10 e 18 de um ciclo de 28 dias, durante o qual as mulheres são mais férteis (com maior probabilidade de engravidar). A ovulação ocorre no pico do ciclo, aproximadamente no dia 14 num ciclo com uma média de 28 dias. Após a menstruação, o óvulo prepara-se para partir numa viagem. Coloca a sua mochila, embala um lanche e prepara-se para uma grande viagem! Deixa o ovário e viaja pela trompa de Falópio em direção ao útero. A viagem demora aproximadamente 4 dias e chama-se ovulação. Durante esta viagem, o óvulo encontrará o esperma (se este estiver presente) e será fecundado.

Fase 3: Preparação ▶ ▶ ▶

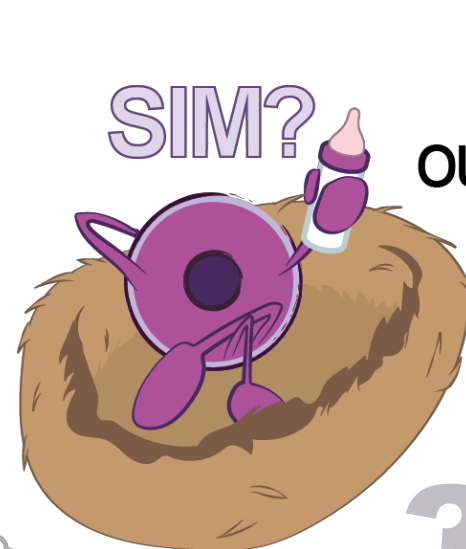
A preparação é a terceira fase do ciclo menstrual. Durante esta fase, o corpo está a preparar-se para receber óvulos fertilizados e a parede interna do útero (o endométrio) fica mais espessa, criando um local apropriado para o crescimento de um ser humano. A preparação decorre entre os dias 25 e 28 do ciclo. Caso o óvulo não seja fecundado, o corpo não precisa do "ninho" que o útero preparou, pelo que este é eliminado pela vagina como menstruação. Em seguida, o ciclo começa novamente. Caso o óvulo se encontre com o espermatozoide para causar gravidez, o corpo mantém o endométrio para o crescimento do bebê. É por este motivo que as mulheres grávidas não têm o período.



1



2



OU



3

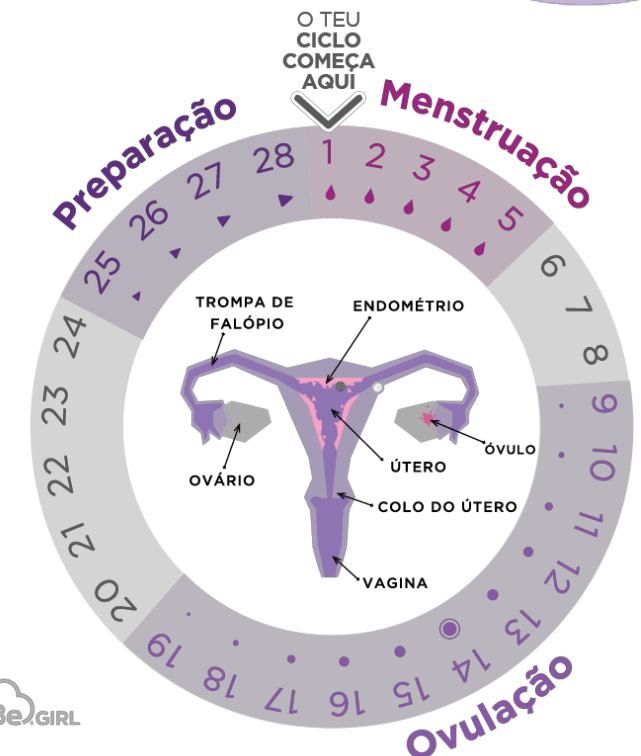
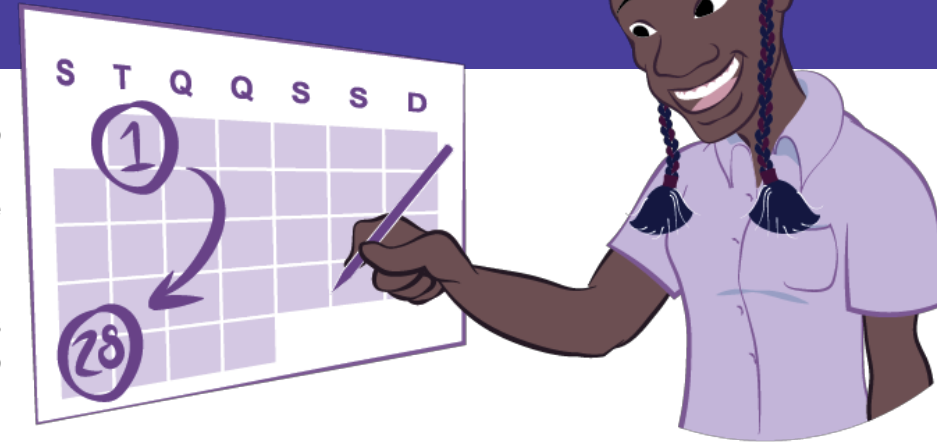


3.8 COMO TE MANTERES A PAR DO TEU CICLO MENSTRUAL?

Sabias que as raparigas e as mulheres podem acompanhar o seu ciclo menstrual para saber quando será o próximo período? É verdade! Compreender o nosso corpo, ser capaz de acompanhar os nossos períodos e saber quando vão aparecer é como ter os nossos superpoderes!

Lembra-te - o ciclo menstrual é um processo contínuo, não apenas sangramento menstrual. É assim que podes acompanhar o teu ciclo menstrual:

- 1** Marca no teu calendário o primeiro dia do teu período. Este é o primeiro dia de todo o teu ciclo menstrual. O primeiro dia do teu período pode ocorrer a qualquer dia do mês.
No mês seguinte, marca no teu calendário, novamente, o primeiro dia do teu NOVO período.
- 2** O número de dias entre estes dois dias (os primeiros dias de dois períodos consecutivos) é a duração desse ciclo menstrual. Um ciclo menstrual típico dura entre 21 a 35 dias, com uma média de 28 dias. É muito normal ter um ciclo irregular, particularmente durante a adolescência, quando o corpo ainda se ajusta lentamente a várias alterações. O dia 1 do ciclo é o primeiro dia do período. O ciclo atual termina com a próxima menstruação, a partir da qual começa outro ciclo. Não te esqueças que a meio do ciclo (perto do dia 14 de um ciclo de 28 dias), o teu corpo entra na fase da ovulação, que é o momento quando as mulheres estão mais férteis e com maior probabilidade de engravidar.
- 3** Sempre que o teu período aparecer, marca no teu calendário o primeiro dia do período. Após alguns meses, saberás a duração média do teu ciclo. Com esta informação, saberás quando esperar o teu período!



3.9 O QUE É QUE AS RAPARIGAS SENTEM DURANTE A MENSTRUACÃO?

Mais de metade das raparigas sentem dores na parte inferior do abdómen ou nas costas durante a menstruação. As dores ocorrem devido aos espasmos no útero durante a fase de preparação e durante o processo de libertação de sangue durante a menstruação.

Embora as dores possam ser fortes, existem vários remédios simples. Alguns alimentos podem ajudar, como por exemplo legumes e carne ricos em nutrientes (além de arroz e pão), bananas e chá verde. Algumas ações também podem ajudar, como colocar uma garrafa de água quente no abdómen, comprimidos sem receita médica (por exemplo, ibuprofeno, paracetamol), alongamentos, e exercício!

Não é incomum o aparecimento de dores de cabeça, seios sensíveis, náuseas, tonturas e/ou diarreia antes ou durante o período. Muitas vezes também ocorrem alterações de humor, fadiga, irritabilidade e depressão. As causas exatas são desconhecidas, mas as alterações nas hormonas e nos produtos químicos no cérebro também podem contribuir para esses sentimentos. Todos estes sintomas fazem parte do que chamamos a tensão pré-menstrual (TPM), que varia de pessoa para pessoa.



Existe uma vasta gama do que é considerado "normal" no que diz respeito à duração do ciclo menstrual, à quantidade de sangue libertado e a quantidade de dores sentidas pelas mulheres ou pelas raparigas. Algumas mulheres têm períodos leves e curtos, enquanto outras têm períodos mais longos e pesados. Algumas mulheres têm períodos previsíveis e muito regulares, enquanto outras têm períodos irregulares – isto nem sempre é um problema. As raparigas adolescentes, em particular, têm muitas vezes períodos irregulares durante os dois primeiros anos. É importante para as raparigas e as mulheres compreender o que é "normal" para si e tomar nota sempre que verificam alguma alteração. As dores menstruais são normais, mas quando as dores ou o sangramento interfere com o dia a dia das raparigas e mulheres, é importante consultar um médico.

SAÚDE MENSTRUAL

3.10 PARA RAPARIGAS: HIGIENE

Praticar uma boa higiene menstrual é uma parte importante de cuidar de ti mesma: significa compreender o período e saber como geri-lo; ter os materiais necessários para recolher o sangue, e mudá-los de forma confortável e privada; deitá-los ou lavá-los em locais seguros e privados; e lavar o teu corpo com sabão e água, sempre que necessário. Existem alguns métodos e materiais para controlar o teu período. Deves escolher por controlar o teu período com base nas tuas preferências e no que te deixa mais confortável.

Como utilizar panos e pensos reutilizáveis

- 1 Dobra o pano de forma que fique retangular e grosso.
- 2 Coloca o pano reutilizável no bolso da tua roupa interior para recolher o fluxo.
- 3 Usa-o durante 4-6 horas, dependendo do teu fluxo. Se o fluxo sanguíneo for intenso, muda o pano com frequência.
- 4 Se estiveres na escola ou não estiveres em casa, dobra o pano e coloca-o num saco de plástico antes de o colocares na tua mala ou no bolso.
- 5 Quando estiveres em casa, lava o pano com água quente e sabão.
- 6 Deixa-o secar completamente, se possível ao sol.

Como utilizar pensos descartáveis

- 1 Remove o penso da sua embalagem. Coloca a parte com cola do penso na roupa interior para que se ajuste confortavelmente e se mantenha na posição.
- 2 Usa-o durante 4-6 horas, dependendo do teu fluxo. Se o fluxo sanguíneo for intenso, muda o penso com frequência.
- 3 Os pensos devem ser queimados após o uso. Na escola, os pensos devem ser eliminados no contentor adequado e a escola será responsável por queimar os pensos usados. **Não deita na latrina ou nas sanitas ou fossas sanitárias. Não deita o teu penso sanitário no chão da casa de banho. Não deita o teu penso sanitário usado numa lata de lixo.**



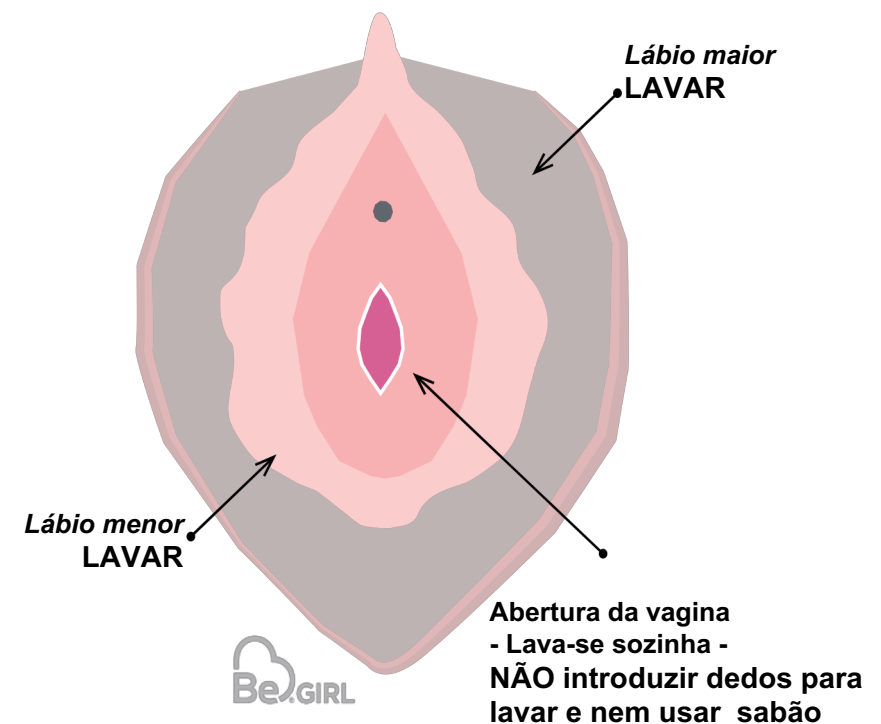
3.10 SAÚDE MENSTRUAL PARA RAPARIGAS: HIGIENE

Lavagem e higiene durante a menstruação

É importante manteres-te limpa durante a tua menstruação para prevenir situações desconfortáveis, como sujar a roupa ou cheirar mal.

Aqui estão algumas dicas de higiene pessoal para te ajudar a controlar o teu período.

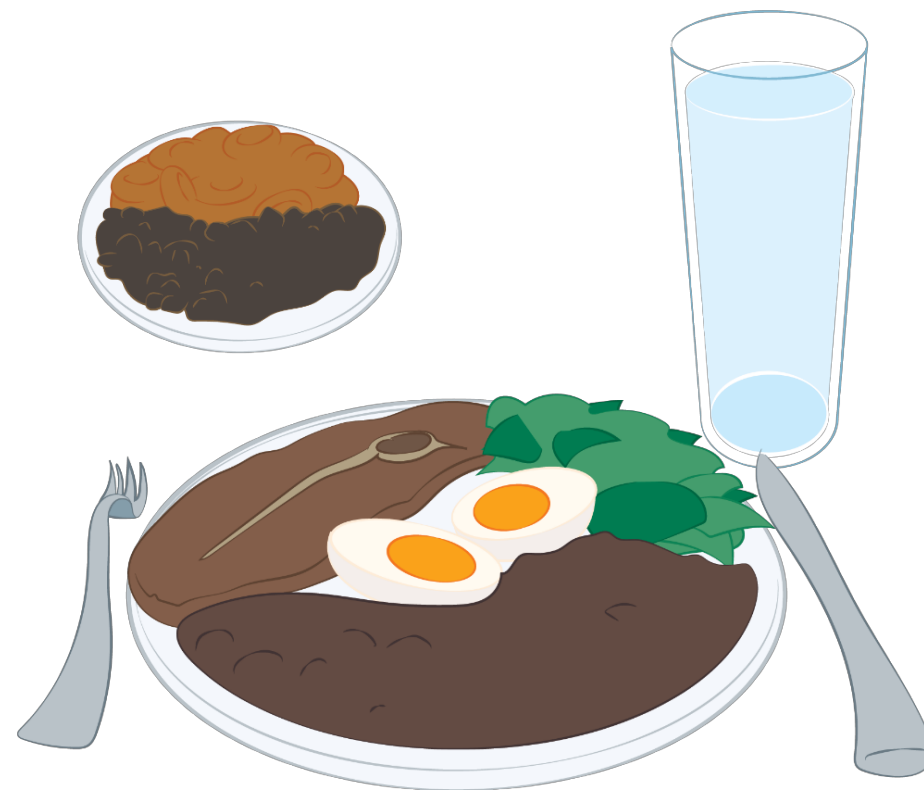
- Muda o teu penso higiénico ou tecido de algodão velho com frequência para prevenir o aparecimento de erupções cutâneas ou outras infeções.
- Lava-te regularmente com água e sabão. Usa apenas água para limpar a tua vagina. Não coloques sabão ou os dedos dentro da tua vagina para limpar.
- Leva sempre contigo materiais higiénicos extra para garantir que estás preparada para o teu período.



3.11 SAÚDE MENSTRUAL PARA RAPARIGAS: ALIMENTAÇÃO

Nutrição durante a menstruação

Durante a menstruação, é especialmente importante manter uma dieta saudável e uma rotina de exercício. As raparigas devem tentar comer legumes e carne ricos em legumes, além de pão e arroz. Idealmente, as raparigas devem ingerir alimentos ricos em ferro, como carne, ovos, feijão, legumes com folhas (como espinafres) e fruta seca (como passas ou alperces). Também é importante praticar exercícios físicos e manter-se hidratada, bebendo bastante água durante a menstruação.



RAPAZES !!!

3.12 PUBERDADE PARA RAPAZES

Durante a puberdade, os teus testículos começam a produzir a hormona masculina, testosterona. Esta hormona provoca alterações no teu corpo. Subitamente, ficas mais alto e comesças a desenvolver músculos. Também notarás mudanças físicas com a tua voz, cabelo e genitais e, possivelmente, o teu peito.

Há muitos sinais que indicam o início da puberdade. Cada rapaz é diferente, mas aqui estão algumas das mudanças mais comuns que deves procurar:

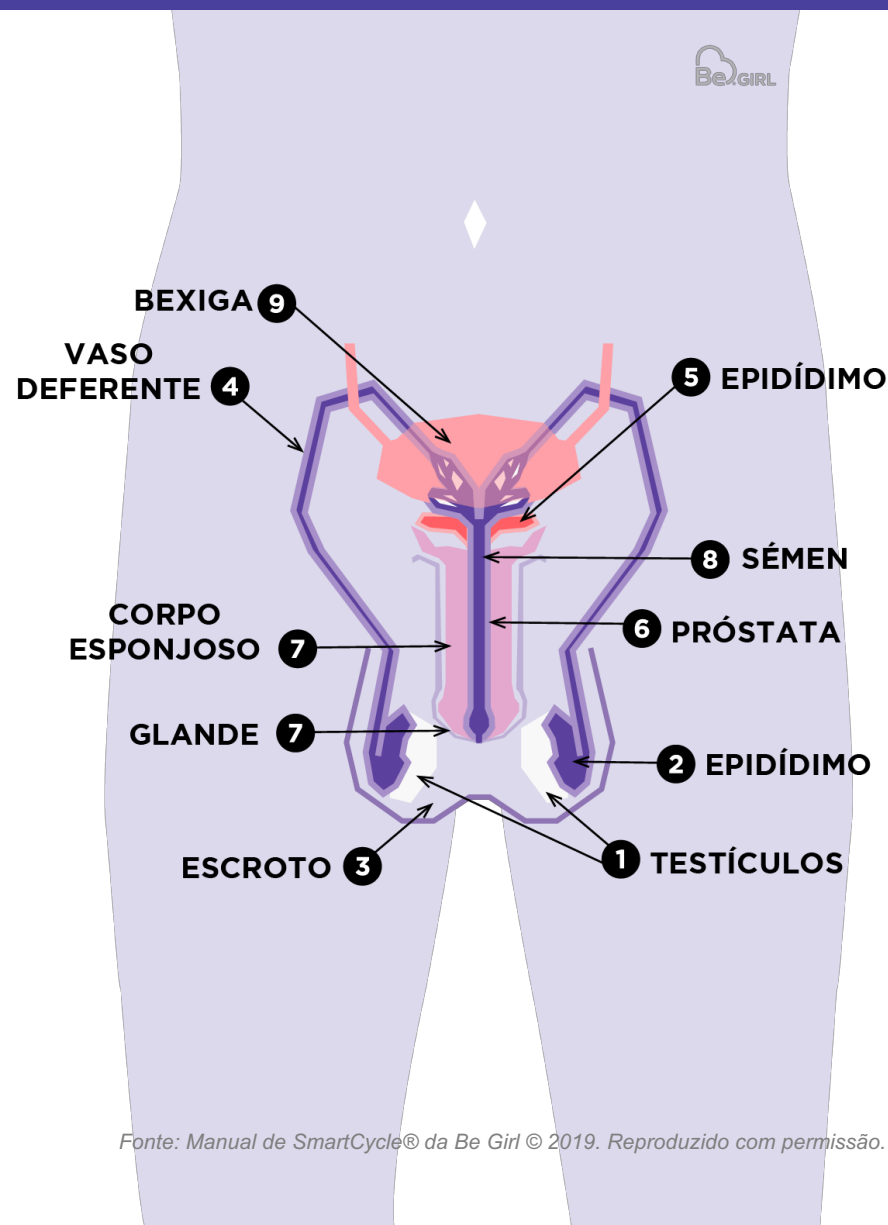
- Ficas mais alto e podes tornar-te mais musculado.
- A tua voz muda e ficará mais grossa.
- O teu sistema reprodutor começa a amadurecer e os teus testículos começam a produzir esperma.
- O teu corpo produz mais hormonas, pelo que poderás ter ereções quando menos esperas, mesmo que não tenhas tocado no teu pénis ou tenhas tido pensamentos sexuais.
- As ejaculações podem ocorrer enquanto dormes. Muitas vezes chamados sonhos molhados, estes são totalmente normais e param à medida que ficas mais velho.
- Podes ter alterações de humor e sentir-te emocional, mas os teus sentimentos acalmam com o tempo.



3.13 O SISTEMA REPRODUTOR MASCULINO

O objetivo do sistema reprodutor masculino é produzir, armazenar e mover espermatozoides (as células reprodutoras masculinas). Os órgãos do sistema reprodutor masculino funcionam em conjunto para libertar o sêmen (o fluido que contém o espermatozoides que é libertado durante a ejaculação) durante a relação sexual.

- 1 Os dois **Testículos** produzem espermatozoides e a hormona sexual masculina, testosterona.
- 2 Junto a cada testículo, o **Epidídimo** é um tubo onde o espermatozoides é armazenado. A partir daí, o espermatozoides é transportado para o vaso deferente.
- 3 O **Escroto** situa-se por baixo do pênis e contém os testículos e epidídimo.
- 4 O **Vaso deferente** é um tubo muscular fino que transporta o espermatozoides do epidídimo para a uretra.
- 5 A **Uretra** é o tubo responsável pelo transporte do sêmen e da urina para o exterior do pênis.
- 6 A **Próstata** envolve uma porção da uretra e produz algum do fluido do sêmen.
- 7 O **Pênis** é composto por duas partes: o corpo esponjoso (a parte principal) e a glândula (a ponta). O pênis é responsável pelo transporte de espermatozoides através da uretra.
- 8 O fluido das vesículas seminais e da glândula da próstata combinam-se com o espermatozoides e produzem **Sêmen**.
- 9 A **Bexiga** é o saco muscular que armazena a urina até que esta seja libertada pela uretra.



Fonte: Manual de SmartCycle® da Be Girl © 2019. Reproduzido com permissão.

3.14 HIGIENE PARA RAPAZES

Higiene para rapazes – Perigo: cheirar mal!

Após a puberdade, o odor corporal pode mudar, tornando mais difícil cheirar bem.

- **Solução:** não te esqueças de lavar o teu corpo todos os dias com sabão, se o tiveres. Os limões podem ser usados nas axilas para prevenir o odor corporal. Lava cuidadosamente o pénis com água morna todos os dias quando tomas banho com sabão, se tiveres. Se tiveres prepúcio, puxa-o cuidadosamente para trás e lava por baixo.

Sonhos molhados

- **O que são sonhos molhados?**
 - São acontecimentos noturnos que ocorrem quando o sémen é libertado pelo pénis durante o sono. São ocorrências comuns e não são sinal ou causa de doença.
- **O que deves fazer se tiveres um sonho molhado?**
 - Quando ocorrerem sonhos molhados, muda simplesmente de roupa interior, roupa, lençóis ou qualquer coisa que contenha sémen. Lava-te com água morna e sabão cuidadosamente, se tiveres.



3.15 MITOS E TABUS: VAMOS COMBATER O ESTIGMA!

Em todos os países, existem tabus e mitos relativamente a puberdade.

Um mito é uma história ou crença, que se pode basear em algo verdadeiro, mas não é verdadeiro.

Um facto é algo verdadeiro provado através de evidências/provas.

Um tabu é algo que é proibido ou restrito através de costumes sociais, muitas vezes baseados em mitos.

Existem muitos mitos e tabus sobre a menstruação, sobre os sonhos molhados e outras transformações que ocorrem no corpo quando atingimos a puberdade. Muitas vezes, estas crenças têm origem em concepções erradas sobre os períodos por exemplo, que são considerados algo sujo ou prejudiciais aos outros. Consequentemente, muitos destes tabus e mitos são injustos para com as raparigas e mulheres.

A menstruação é um processo totalmente normal e saudável, assim como os sonhos molhados são normais entre os rapazes e não tem nada de errado. Ambos são funções corporais normais, tão normais como o cabelo crescer ou ficar branco à medida que nos tornamos mais velhos.





OBRIGADO!!!

REFERÊNCIAS E PARCEIROS

- Be Girl, Inc. 2019. **Manual de Formação e Currículo SmartCycle®**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em <https://drive.google.com/file/d/1EvMEJxveyel9viTErP5eLIZBWqICIXY5/view>.
- Center for Prevention Disease Control and Prevention (2019). **When and How to Wash Your Hands**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em <https://www.cdc.gov/features/handwashing/index.html>.
- Global Water Initiative – West Africa. (2011). **How to build you latrine and use it hygienically**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em https://www.gwiwestafrica.org/sites/default/files/11_hq16_practical_guide_for_building_a_simple_pit_latrine.pdf.
- Health Direct. (2019). **Puberty in boys**. Acesso em Novembro 2019, disponível em <https://www.healthdirect.gov.au/puberty-for-boys>.
- Holland, K. (2018). **Creating a Personal Hygiene Routine: Tips and Benefits**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em <https://www.healthline.com/health/personal-hygiene>.
- PBS Digital Studios (Producer). (2017). **How the Toilet Changed History**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em <https://www.pbs.org/video/how-the-toilet-changed-history-brigoe>.
- Shafeeqa, Fathimah, et al. (2008). **Good Water, Sanitation & Environmental Hygiene Pratices for Primary Schools- UNICEF**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em: <https://www.ircwash.org/sites/default/files/Shafeeqa-2008-Training.pdf>.
- UNICEF e GIZ. (2013). **Field Guide: The Three Star Approach for WASH in Schools**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em https://www.unicef.org/wash/schools/files/UNICEF_Field_Guide-3_Star_Guide.pdf.
- USAID. (s/d). **Training Manual On Hygiene and Sanitation Promotion and Community mobilization for Volunteer Community Healthy Promoters (VCHP)**. Acesso em Novembro de 2019, disponível em https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/Pnadb828.pdf.



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO
INSTITUTO DE BOLSAS DE ESTUDO



Direção Nacional de Abastecimento de Água e Saneamento

