

OS SANITÁRIOS ESTÃO A MUDAR O MUNDO

Sabias que o Sanitário/Latrina é uma das coisas mais importantes alguma vez inventada? 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.



São inteligentes

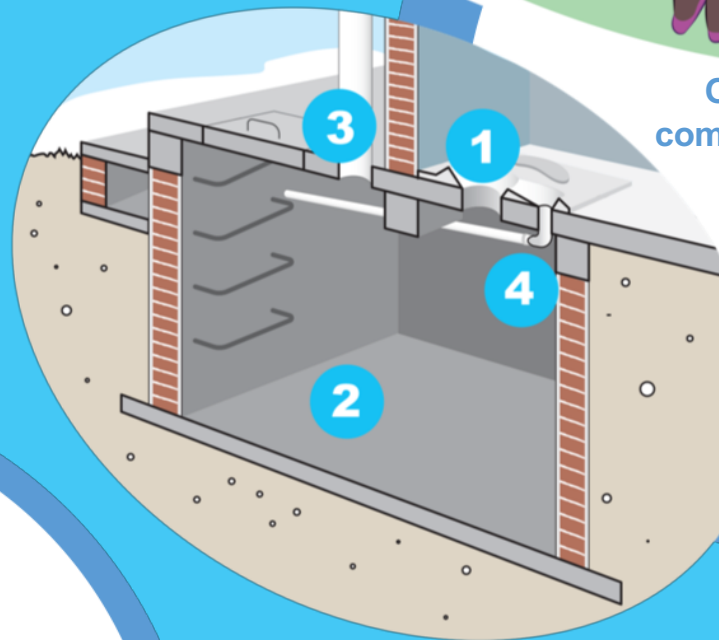
Protegem o meio ambiente

Mantém-nos saudáveis



Os Sanitários da escola são compostos de 5 partes principais:

- 1 Buraco
- 2 Fossa
- 3 Tubo de ventilação
- 4 Drenagem
- 5 Estação de lavagem



Privacidade

USO E BOAS MANEIRAS

As boas maneiras são também importantes para garantir que os nossos Sanitários possam ser bem cuidados e conservados.



Limpeza



Cuidado



CUIDAR DOS NOSSOS SANITÁRIOS

Quando fazer?	O que fazer?	Quem deve fazer? (Sugerido)
DIARIAMENTE	<ul style="list-style-type: none"> Varrer e lavar o chão dos sanitários com água Encher os tanques com água Mantener as portas sempre fechadas Usar apenas um buraco do sanitário de cada vez e trancar o outro buraco 	<ul style="list-style-type: none"> Todos alunos Alunos da 3ª a 5ª classe Todos alunos e professores Todos alunos e professores
SEMANALMENTE	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Todos alunos Todos alunos Núcleo de higiene e saneamento da escola Núcleo de higiene e saneamento da escola
MENSALMENTE	<ul style="list-style-type: none"> Verificar se lajes e paredes apresentam fissuras, sinais de desgaste ou outros danos Verificar a rede no topo do tubo de ventilação <ul style="list-style-type: none"> Pôr um balde de cinza ou areia na fossa Inspeccionar e limpar o tubo de drenagem Verificar se há sinais de muché em volta dos sanitários e combatê-lo quando necessário 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Esvaziamento das Fossas 	<ul style="list-style-type: none"> Professores e Pais / encarregados de educação

DIARIAMENTE

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

SEMANALMENTE

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

ANUALMENTE

- 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 usados de forma alternada, ou seja, uma fossa de cada vez).
- 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.
- 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).
- 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.

MENSALMENTE

- 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.
- Verifique a malha no topo do tubo de ventilação. Substitua-o imediatamente se tiver um furo.
- Coloque um balde de cinza ou areia na fossa.
- Inspeccione e limpe o ralo de drenagem (usando um bastão). Se não conseguir limpar ou desintupir, substitua-o se necessário.
- 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.



CUIDAR DO NOSSO MEIO AMBIENTE

Não faças lixo!
coloca os resíduos no
caixote de lixo.

Tenta reduzir a quantidade de
resíduos sólidos que usas, e
recicla se possível.

Recolha o lixo e deita-o
fora – mesmo que não
seja o teu lixo.

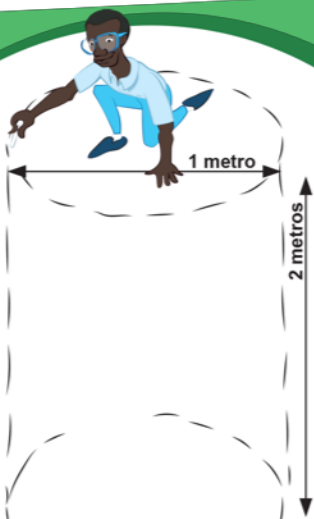
O **Meio Ambiente** é tudo aquilo que nos rodeia e afecta a nossa capacidade de viver no planeta Terra. É o ar que respiramos, a água dos nossos oceanos e rios, as plantas e animais que nos rodeiam e muito mais!

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.

- Reutiliza a água quando possível.
- Crie 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.

Como construir 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?

- 1 Cave um buraco circular com cerca de 1 m de diâmetro e 2 m de profundidade.
- 2 O diâmetro deve ser uniforme e as paredes devem ser verticais.
- 3 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.
- 4 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.
- 5 A laje deve cobrir a cova com pelo menos 15 a 30 cm de cada lado.



LAVAGEM DAS MÃOS E TRATAMENTO DE ÁGUA

Preparação

- Procure uma garrafa plástica vazia e limpa (de 5 litros com pega).
- Procure duas estacas grossas de madeira de cerca de 1.20 m para servirem de pilares.
- Procure 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.



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.

Faça a estrutura:

- 1 Com ajuda do martelo fixe os dois pilares a terra verticalmente (com distância de 5m entre os pilares);
- 2 Com ajuda da corda amarre as pontas do pau fino a parte superior dos pilares (unindo horizontalmente).
- 3 Prepare a garrafa plástica: com ajuda do prego (aquecido) faça 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 da estrutura.
- 4 Enche a garrafa de água e antes de fechar com a tampa, amarre 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 use 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. Teste o fluxo de água como se estivesse a usar uma torneira.

- 1 Numa panela ou chaleira, coloca a quantidade de água que vai precisar para beber.
- 2 Prepare o fogo e leve a panela com água ao lume; tenha muito cuidado para não queimar-se.
- 3 Deixe 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 tiver dificuldade para saber quando a água está ou não a ferver, peça ajuda de alguém mais familiarizado com a cozinha.
- 5 Depois da água ferver, tire a panela do lume e deixe a água arrefecer. Depois que a água estiver fresca, ela já está pronta para beber.
- 6 Importante: depois de arrefecida, melhor é colocar a água num outro recipiente bem fechado e protegido.



CUIDAR DOS NOSSOS CORPOS

Manter-se saudável: Hábitos diários de boa higiene pessoal



- Lava as tuas mãos
- Escova os dentes com pasta dentífrica e água limpa pelo menos duas vezes por dia, ao acordar e antes de dormir
- Mantém as unhas limpas e cortadas e nunca roê-las
- 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 secar ao ar livre (diminui os fungos e as bactérias).
- Toma banho todos os dias com água e sabão.



Perigo: Cheirar mal!

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

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.

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.



NOSSOS CORPOS A MUDAR: PUBERDADE

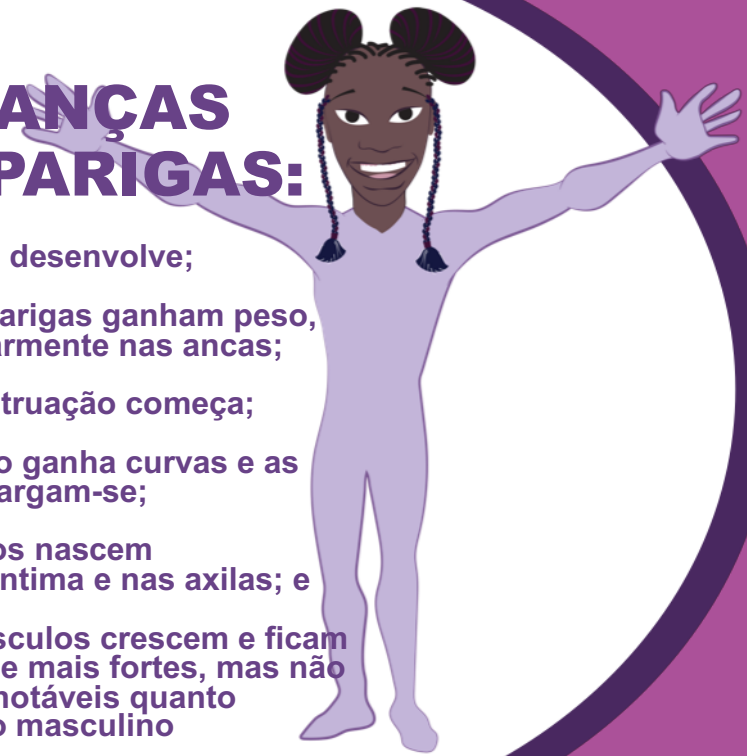


MUDANÇAS EM RAPAZES:

- O peito desenvolve um bocado;
- O Torax cresce;
- O Pénis e os testículos começam a crescer;
- A Ejaculação começa e os rapazes começam a ter sonhos molhados;
- A voz fica mais grossa;
- Os Rapazes ganham peso e altura; e
- Os Pelos começam a aparecer na cara e corpo (axilas, órgãos íntimos, bigode, barba e patilhas).

MUDANÇAS EM RAPARIGAS:

- O peito desenvolve;
- As Raparigas ganham peso, particularmente nas ancas;
- A Menstruação começa;
- O corpo ganha curvas e as ancas alargam-se;
- Os pelos nascem na área íntima e nas axilas; e
- Os músculos crescem e ficam maiores e mais fortes, mas não são tão notáveis quanto no corpo masculino



SISTEMA REPRODUTOR MASCULINO

1 Os dois Testículos produzem esperma e a hormona sexual masculina, testosterona.

2 Junto a cada testículo, o Epidídimo é um tubo onde o esperma é armazenado. A partir daí, o esperma é transportado para o vaso deferente.

3 O Escroto situa-se por baixo do pénis e contém os testículos e epidídimo.

4 O Vaso deferente é um tubo muscular fino que transporta o esperma do epidídimo para a uretra.

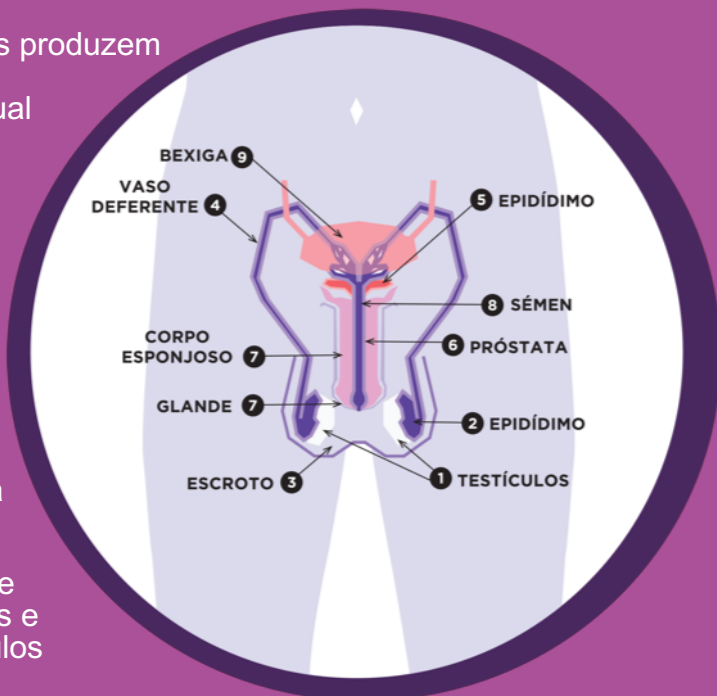
5 A Uretra é o tubo responsável pelo transporte do sémen e da urina para o exterior do pénis.

6 A Próstata envolve uma porção da uretra e produz alguns fluídos do sémen.

7 O Pénis é composto por duas partes: o corpo esponjoso (a parte principal) e a glande (a ponta). O pénis é responsável pelo transporte de esperma através da uretra.

8 O fluído das vesículas seminais e da glândula da próstata combinam-se com o esperma e produz Sémen.

9 A Bexiga é o saco muscular que armazena a urina até que esta seja liberto pela uretra.



SISTEMA REPRODUTOR FEMININO

1 Os Ovários são dois órgãos ovais que se situam mesmo acima do útero em ambos lados. Os ovários produzem, armazenam, e libertam óvulos nas trompas de Falópio durante a ovulação.

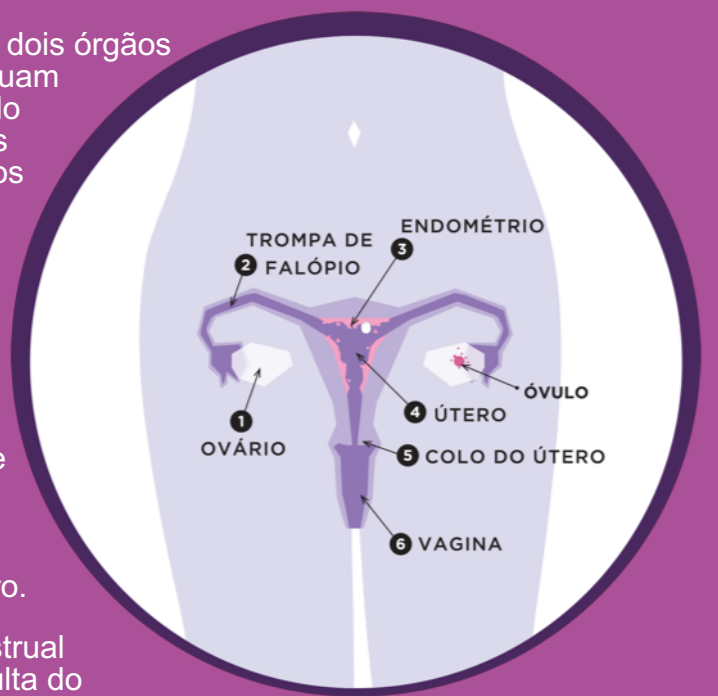
2 Uma Trompa de Falópio está ligada a cada ovário no canto superior do útero.

3 O sangue menstrual (o período) resulta do derramamento da parede interna do útero, conhecido 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.

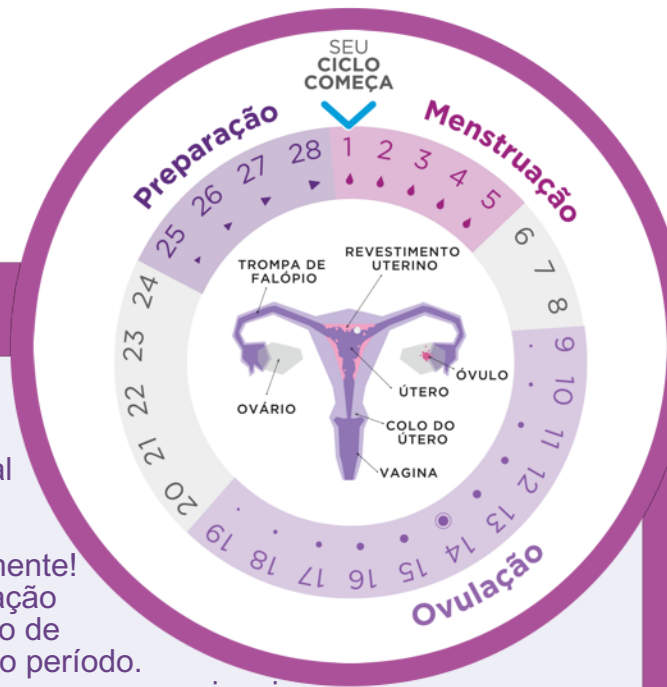
6 A Vagina é um tubo muscular e oco. É o caminho através do qual o sangue menstrual (o período) sai do corpo pelo útero.



O CICLO MENSTRUAL: JORNADA DE UM OVO!

Todos os meses, o corpo feminino prepara-se para uma possível gravidez, desenvolvendo um "ninho" acolhedor, no qual um óvulo fertilizado se pode desenvolver até que seja um bebé. 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!



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

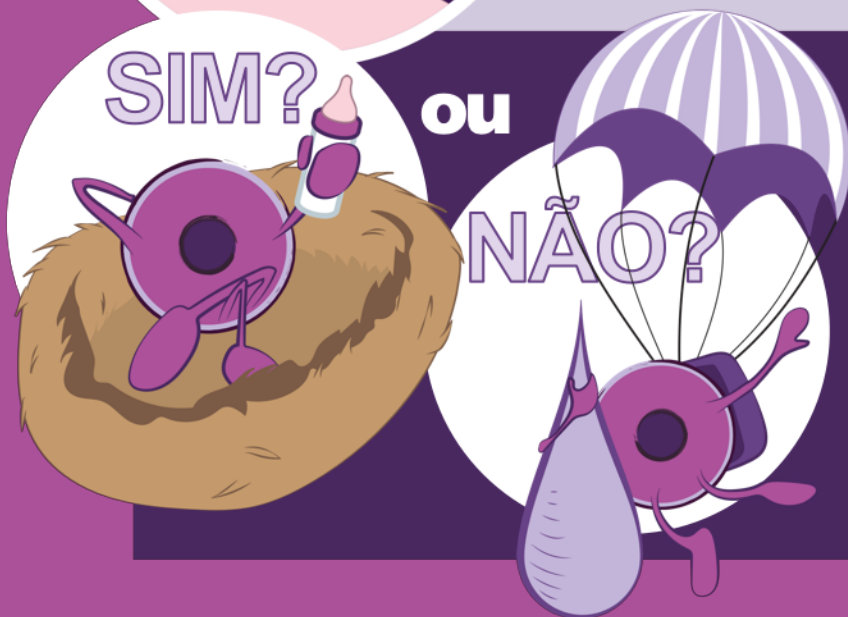


Ovulação

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 direcção 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 bebé. É por este motivo que as mulheres grávidas não têm o período.

COMO TE MANTERES A PAR DO 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.
- 2 No mês seguinte, marca no teu calendário, novamente, o primeiro dia do teu NOVO período.
- 3 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 actual 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.
- 4 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!

