



## Saúde e Prevenção: noções gerais



- ✓ **A importância da saúde na escola**
- ✓ **O histórico do IBS na área da Saúde**
- ✓ **Cuidados de higiene, Meio Ambiente, doenças... e muito mais!**



“

A ciência moderna não inclui uma compreensão profunda do funcionamento da mente e das emoções, mas alguns cientistas agora estão demonstrando interesse em descobrir sobre isso. Saliento a eles que, ao mesmo tempo que a higiene física é importante para a nossa saúde, também precisamos cultivar a higiene mental ou emocional - aprendendo a enfrentar e reduzir a raiva, a ansiedade e o medo. O segredo é aprender como cultivar paz de espírito.

Dalai Lama

”

## Saúde

Não importa o que faremos, qual atividade esteja em nosso caminho: se nossa saúde falhar, nada mais importa. Este é um assunto tão fundamental em nossa vida que é espantoso atualmente a sociedade o reservar como algo a se tratar apenas quando se está com algum problema.

Pensamos em planejar uma rotina financeira para não passarmos dificuldades no futuro, porém quantos de nós se preocupam com suas próprias atitudes diárias visando o bem-estar do corpo daqui há alguns anos?

Vocês já devem ter percebido que nossa preocupação aqui no IBS pode ser traduzida na prevenção e na interligação entre diversas áreas. Pla-

nejamos bibliotecas, nos preocupamos também com a coleta seletiva e o meio ambiente, capacitamos educadores e alunos e levamos em conta todas as questões de saúde a serem trabalhadas naquele local, sempre visando agir agora para que tenhamos um mundo, uma educação e pessoas melhores no futuro.

Nos fascículos deste curso, conversaremos sobre assuntos de extrema importância para a nossa saúde e a de pessoas que tanto queremos bem.

Veremos que o caminho para nos tornarmos seres humanos melhores e saudáveis é muito mais curto quando trabalhamos com a prevenção, seja em nossa saúde física ou mental. Quer saber mais? Então, venha com a gente!



Pediatria e os cuidados com a saúde da família



Atendimento humanizado em todas as especialidades

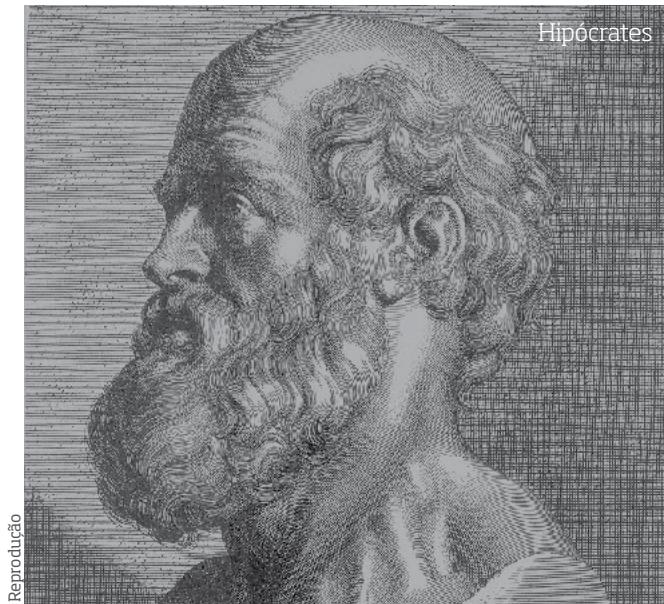


**Pré história:** há milhares de anos, rituais de magia eram voltados a afastar as doenças;

**2.850 anos a.C. - Egito:** Imhotep, o primeiro médico conhecido pelo nome, descreveu ferimentos e tratamentos cirúrgicos em um dos papiros médicos mais importantes. A saúde começa a se desvincular da veia religiosa no Egito antigo;

**Cerca de 2.500 aC - Hindus (região da Índia):** um dos povos antigos que se preocupavam com a saúde pública. Grandes cidades do vale do Indo possuíam avançado sistema de saúde pública com banheiros, esgoto e calhas para coleta de lixo. Sua medicina Védica é utilizada até hoje;

**Século XVII a.C. - Babilônia:** os primeiros médicos eram os sacerdotes. Primeiras descrições em detalhes de diversas doenças;



Reprodução

**460 aC - 370 aC:** Hipócrates, considerado o pai da medicina moderna, foi quem trouxe a objetividade aos estudos da saúde;

**Século XIV - Peste Negra:** doença que matou aproximadamente 25% da população mundial e que foi disseminada pela falta de higiene nas ruas das cidades;

**Século XV - Renascimento:** homens da ciência que se iniciava passaram a promover observação e pesquisa para entender melhor

o corpo humano, após uma fase obscura na Idade Média, quando a visão religiosa regrediu os parâmetros de cuidados da saúde atribuindo as doenças a causas divinas;

**1847 - Ignaz Semmelweis:** redução da mortalidade das mães no parto a partir da orientação aos médicos para que lavassem as mãos antes do procedimento;

**1850 - Febre amarela:** a primeira grande epidemia no Brasil;

**1865:** Louis Pasteur teoriza a existência de microorganismos causadores de doenças;

**1918 - Gripe espanhola:** estima-se que entre 40 e 50 milhões de pessoas tenham morrido da doença;

**1928:** Alexander Fleming descobre o antibiótico e uma nova era surge na saúde;

**2002 - Sars-CoV:** depois de um surto na China, a doença atingiu mais de 8.000 pessoas em vários países, matando 800. Hoje é considerada erradicada;

**2012 - Mers-CoV:** mais um vírus da família Corona, com letalidade em torno de 35%. Foi controlada, mas ainda apresenta casos, principalmente no Oriente Médio e em algumas regiões da Europa;

**2019 - Sars-CoV-2:** vírus que causa a Covid-19 e que alterou os caminhos do ser humano na atualidade.

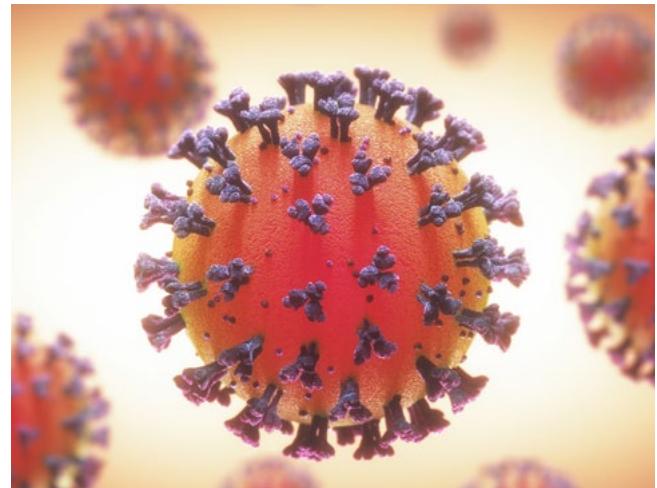


Foto: Universidade de Minnesota



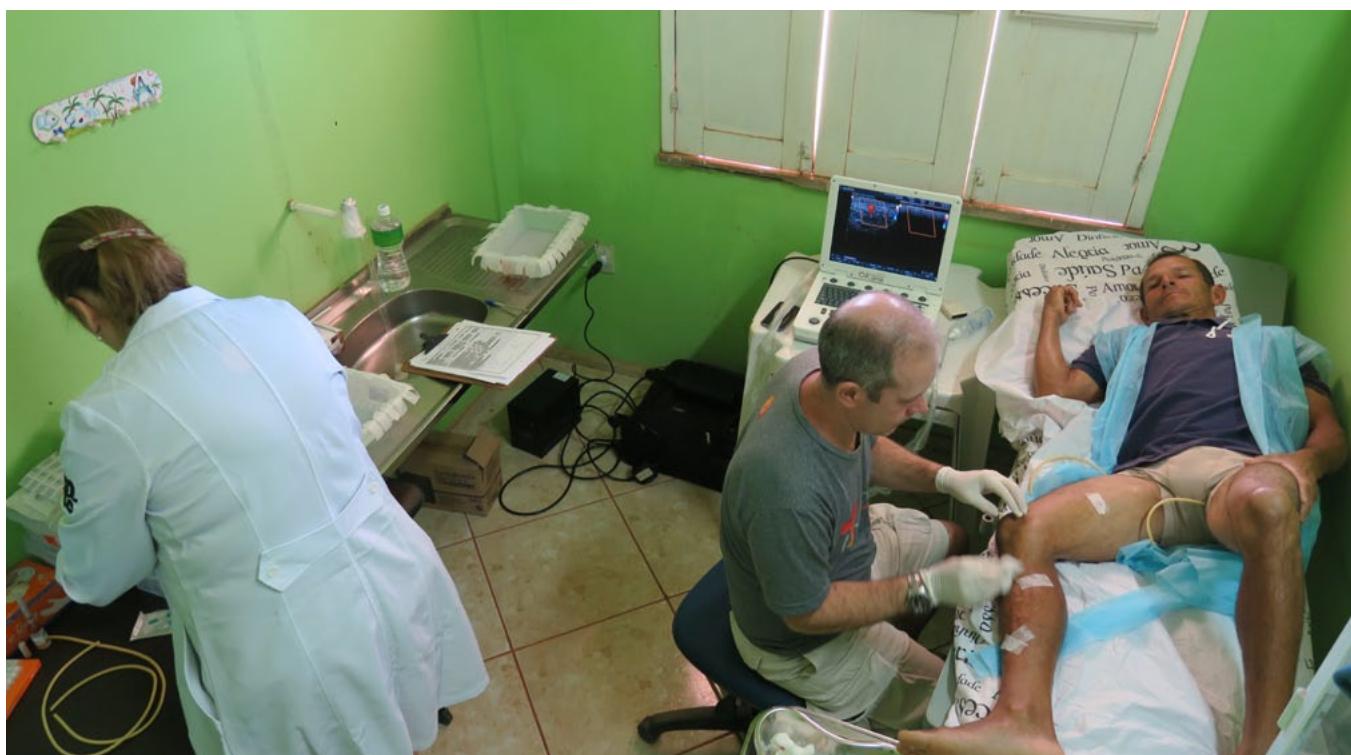
## Afinal, o que é saúde?

Em 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS), definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença, como é comum se pensar.

Ser uma pessoa saudável é estar bem consigo mesmo e com o mundo ao seu entorno. Numa época em que tantas pessoas adoecem com depressão, sofrem de ansiedade ou com síndrome do pânico, ter o corpo físico funcionando corretamente parece não ser o ponto chave de nossa vida.

Além de procurarmos manter nossas células e órgãos saudáveis, devemos procurar ter uma mente que vibre positivamente e um propósito de vida que faça sentido a nós e ao mundo em que vivemos.

Vamos conhecer um pouco mais sobre essa realidade.



## A Saúde e a Escola

Nossa escola tem um grande poder nas mãos: o de formar cidadãos. Há duas décadas, nós do IBS trabalhamos dentro das escolas e em contato direto com os educadores, dividindo muitas questões, dores e angústias nesta convivência, um trabalho realizado muito antes da homologação da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), em 2017, que trouxe o tema Saúde como um dos Temas Contemporâneos Transversais (TCT's) e dentro deste a temática Educação Alimentar e Nutricional, considerando tais conteúdos essenciais para a Educação Básica, destacando sua contribuição para o desenvolvimento de habilidades vinculadas aos componentes curriculares.



EDUCAÇÃO É A BASE



Ao promover a inclusão e o desenvolvimento de atividades pedagógicas de promoção de Saúde e Prevenção na escola e na comunidade, buscamos impactar diretamente no processo de aprendizagem e bem-estar dos alunos, auxiliando-os a desenvolverem seus protagonismos. Dessa maneira, é possível afirmar que também buscamos prepará-los para o enfrentamento dos desafios do mundo atual, dentre eles o que diz respeito ao futuro do planeta e, consequentemente, da humanidade.

Pensando nessas questões é que o IBS também trabalha alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (ONU), em 2015, cujo alcance dos 17 objetivos até o ano de 2030 visa eliminar a pobreza extrema e a fome, oferecer educação de qualidade para todos, proteger o planeta e promover sociedades pacíficas e inclusivas.



As 8 áreas do IBS alinhadas aos 17 Objetivos para transformar nosso planeta

Sabemos das dificuldades enfrentadas num país em que muitas crianças chegam aos nossos cuidados sem receber uma “educação para a vida” de sua própria família, e isso envolve os mais diversos motivos, muitas vezes estando relacionados a fatores socioeconômicos que limitam ou impedem esse exercício familiar.

Neste contexto, abre-se uma possibilidade: modificar esta triste realidade, construindo uma relação de diálogo com as instituições escolares e, por sua vez, com toda a comunidade escolar, embasada na construção de conceitos, informações e valores importantes que possam auxiliar no desenvolvimento integral de todos os sujeitos envolvidos. Este é um dos caminhos para construirmos um país melhor!



## Histórico do IBS na Saúde

Lá no início, quando nossa história começou focada na entrega de materiais escolares, visando a melhoria da educação, percebemos a necessidade latente de saúde em nossas comunidades.

Seja na saúde bucal precária de muitos alunos ou mesmo na falta de saneamento básico no entorno das escolas, sentimos que havia uma área importantíssima a se trabalhar.

Passamos então a falar sobre saúde e a realizar atendimentos médicos e odontológicos com profissionais voluntários. Os anos passaram, aprendemos juntos e verificamos na prática a importância de se trabalhar com a prevenção.

Na área odontológica, por exemplo: em que adiantaria tratar duas ou três cárries de um aluno e dois anos depois retornar e encontrar mais três? Vimos que era preciso ensinar as crianças a cuidarem da sua saúde e a mantê-la. E, assim, começamos a capacitar os educadores a levar essas informações adiante e a implantar um sistema eficiente - sem deixar de ser simples! - de saúde na escola.

Com grande alegria, retornamos em comunidades em que trabalhamos há cinco, seis ou sete anos e encontramos amigos já adolescentes com um lindo sorriso, muito diferente de seu estado quando criança.

Nestes 20 anos de estrada, pudemos atender e também aprender muito por onde passamos: doenças oculares foram diagnosticadas, óculos foram doados, gestantes tiveram suas gestações acompanhadas, cardíacos receberam atendimento especializado, biópsias foram realizadas... enfim, uma vasta gama de especialidades médicas voltadas à comunidade no entorno escolar foi trabalhada.

De tudo, uma certeza foi reforçada: a prevenção é o caminho. Trabalhá-la com os alunos irá alterar muito em breve a realidade das comunidades brasileiras, seja evitando uma dor de dente, cuidando de um sorriso precário com fu-

turo prejuízo social, tratando uma doença por falta de higiene ou até mesmo orientando sobre futuros problemas graves como diabetes, cardiovasculares e pressão alta, que muitas vezes começam com uma alimentação inadequada na infância.

Esta é uma relação em que todos ganham: há benefício ao indivíduo e um ganho enorme para o município, visto a quantidade de atendimentos emergenciais que passam a ser evitados graças à prevenção.

Cidadãos mais saudáveis e mais conscientes geram um país mais promissor e mais justo.



Na área odontológica,  
o IBS trabalha com  
dentistas e ortodontistas



## Uma breve história sobre higienização básica

Em 1846, um jovem médico chamado Ignaz Semmelweis foi contratado para ajudar a coordenar uma maternidade em Viena, na Áustria. Logo um dado o intrigou. Havia duas alas: uma onde as mulheres davam à luz atendidas por alunos da faculdade de medicina e outra onde as parteiras em treinamento realizavam o procedimento. A ala médica apresentava uma mortalidade cerca de três vezes maior do que a das parteiras.

Após muito pesquisar, em 1847, um amigo morreu após ser ferido accidentalmente com o bisturi de um aluno durante um exame em um cadáver. Sua autópsia mostrou um comprometimento infeccioso igual ao das mães que morriam nos partos de suas clínicas.

Ele concluiu que os estudantes de medicina levavam partículas cadavéricas nas mãos (dos

estudos de autópsias) para os partos, o que não acontecia com as parteiras, que não realizavam estes estudos. Nesta época, Pasteur ainda não tinha realizado a teoria dos microorganismos.

Uma ideia simples desta conclusão mudou a história da medicina: sob protesto dos médicos, ele instituiu que, antes de realizar os partos, todos deviam lavar suas mãos. A taxa de mortalidade nos partos da ala médica em abril de 1847 havia sido de 18,3%. Após a instituição da lavagem das mãos, caiu em junho para 2,2% e em julho para 1,2%.

Na metade do século XIX, chegamos à conclusão de que lavar as mãos mudou a história da humanidade. Não é interessante como durante a pandemia de 2020, tivemos de explicar a importância de lavar as mãos para nos protegermos do Coronavírus?



Os escovódromos sustentáveis são utilizados para a higiene bucal e para a higiene das mãos



## Higiene

Não é segredo que a sujeira é um criadouro de doenças. Mas por quê?

Bactérias e fungos, microorganismos causadores de doenças, se alimentam de restos orgânicos que se acumulam e se proliferam. Quando têm acesso ao nosso corpo, encontram o ambiente perfeito para se alimentar e reproduzir: um local quentinho, com água e construído apenas de matéria orgânica... É um paraíso! Sua primeira ação é entrar e se instalar.

Por este motivo, temos dentro de nós um exército preparado para enfrentar essas ameaças, que é o nosso sistema imunológico. Acontece que, muitas vezes, até que ele se organize, reconheça o agressor externo e também se multiplique a ponto de dar conta dessa batalha, sentimos um princípio de doença, que pode ser um mal estar, uma diarréia, uma infecção, enfim, algo que nos deixa mal até que nosso sistema de defesa dê conta do recado. Além disso, muitas vezes auxiliamos este nosso exército tomando um remédio para enfraquecer o "inimigo".

### Atitudes simples mudam o mundo

- lavar as mãos sempre que chegar da rua
- lavar as mãos antes de comer
- tomar banho com sabonete todo dia
- lavar os alimentos antes de ingerí-los

Desse modo, fica um pouco mais fácil entendermos o perigo do covid-19. Um vírus com que nosso sistema de defesa nunca entrou em contato fará com que a demora em reconhecer a agressão seja maior, o tempo de se organizar e preparar a defesa também. Quando se trata de uma doença agressiva, como é o caso, isto pode ser fatal.

Ainda não temos um sistema de defesa pronto para esta ameaça, nem um remédio que seja uma arma a mais para nos auxiliar nesta luta.

Devemos então atuar onde podemos, que é formando uma barreira de proteção (máscara), evitando a exposição perigosa aos possíveis vírus em ambientes (diminuição do contato social) e eliminando a possibilidade de trazermos o vírus para o nosso corpo (higienização das mãos).

Sim, isto funciona contra o vírus mais mortífero com que entramos em contato nos últimos 100 anos. Imagina como isto funcionaria também para aquela diarréia, aquela doença de pele, aquela náusea depois de comer um alimento duvidoso.

Esta é a parte que nos cabe. Precisamos nos conscientizar de direitos que também são nossos, como a situação dos lixões (ambientes que são criadouros de doenças e com os quais não podemos mais conviver sabendo que há seres humanos que tiram alimentos destes locais), o saneamento básico (ligado diretamente a taxas de mortalidade em comunidades que não possuem) e um problema mais próximo: os banheiros de nossas escolas.



Kit de higiene bucal distribuído pelo IBS em Tianguá/CE



## Banheiros escolares

Num momento em que estamos falando de cuidados precisos e sutis como uso de álcool em gel para neutralizar partículas virais e superfícies, não podemos mais passar por cima de um grave problema de nossas escolas: o banheiro.

Nesses anos em que trabalhamos em tantas instituições país adentro, raras foram as que não demonstraram uma situação crítica de risco à saúde em seus banheiros (*fotos*). Não é preciso muito conhecimento para saber que restos de alimentos, urina e fezes são um prato cheio para a alimentação e a proliferação de patógenos (microorganismos causadores de doenças). Um sanitário sujo é a porta de entrada para doenças que muitas vezes a pessoa nem imagina de onde adquiriu.

O trabalho não é simples. Além do investimento financeiro para a compra de materiais como vasos quebrados, válvulas ou gabinetes para a correta descarga, pias quebradas e sabonetes sempre à disposição, temos a parte mais importante e desafiadora: a conscientização dos alunos e a manutenção posterior deste trabalho.



Devemos fazer uma palestra explicativa ao público escolar, apresentando desde a formação e o desenvolvimento de doenças até chegar no tema “banheiros”. Trata-se de saúde, mas também de ética e cidadania para entender e preservar um local comum onde todos nós desfrutaremos dos benefícios.

Este é um assunto de extrema importância para a saúde e a educação de nossos alunos. Nós do IBS podemos auxiliar nossos parceiros nesta empreitada. Vamos juntos nessa?



## Meio Ambiente

Nossa convivência com o meio ao nosso redor não se desvincula de nossa saúde. Dividimos este mundo com todos os animais, vegetações e mesmo com os microorganismos que vivem ao nosso redor.

A falta de cuidado com o meio ambiente nos afeta diretamente. Como já comentamos, problemas atuais como os lixões ou tantas comunidades que ainda sofrem sem saneamento básico são problemas de todos nós e não apenas de quem vive junto a essas regiões.

Além da parte ética, de termos a empatia por um semelhante que sofre com estas péssimas condições de vida, há ainda outro ponto: mesmo que uma pessoa se sinta protegida por não estar diretamente num local insalubre, o risco de saúde

também é iminente. Ou alguém atualmente ainda duvida da propagação de alguma doença para locais distantes de seu sítio de origem?

Atualmente, 48% da população brasileira não possui coleta de esgoto. Você consegue imaginar que metade da população de nosso país não possui este serviço tão básico? O primeiro passo é a conscientização de nossos alunos sobre estes fatos e sobre a nossa responsabilidade por cada pequeno ato, ensinando que somos responsáveis inclusive quando jogamos um “simples” papel de bala no chão.

Amar e respeitar o ambiente em que vivemos é o primeiro passo para mudar esta história. Como dizia Gandhi: “seja a mudança que você quer ver no mundo”.



Lixões e falta de saneamento básico ainda são uma dura realidade brasileira (no destaque: ODS 6, que o IBS trabalha nas escolas)



## Doenças

Em linhas gerais, doença é uma situação de anormalidade que atinge negativamente um organismo, prejudicando sua estrutura ou função. Ela pode ser provocada por fatores internos, como algum órgão que deixa de funcionar corretamente, ou por fatores externos, por exemplo um vírus, bactéria ou fungo que se hospeda em nosso corpo e prejudica seu funcionamento ou sua estrutura.

Uma corrente de pensamento que ganha força a cada dia liga a nossa forma de pensar e enxergar a vida a muitos problemas internos que nosso organismo apresenta com o passar dos anos. Dessa forma, pessoas muito nervosas, amarguradas, ansiosas e depressivas poderiam apresentar certas patologias características.

Médicos vem percebendo há tempos uma relação íntima entre muitas doenças e formas nocivas de pensamento. Isso abre outras formas de enxergar, pois além de doenças mentais uma pessoa negativa pode tambémoccasionar lesões físicas.

Há pesquisas que relacionam a raiva, por exemplo, à alteração da pressão sanguínea, à arteriosclerose, aos distúrbios cardíacos, ao câncer e a tantos outros males.

Sim, além dos riscos de doenças provocadas por microorganismos, por falhas em nossos órgãos, ainda há as que provocamos inconscientemente, simplesmente por uma forma equivocada de lidarmos com a vida.

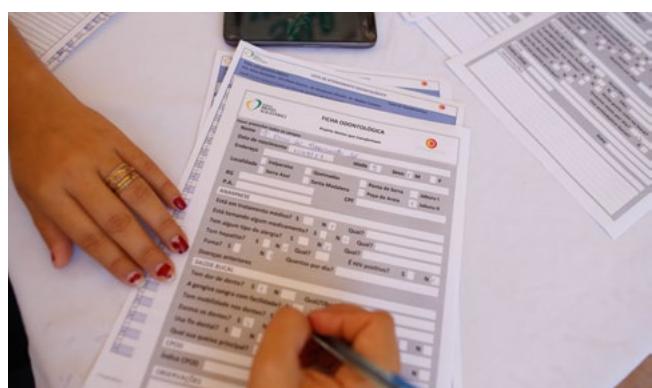
Estarmos conscientes do papel que temos neste mundo e de que somos nós os responsáveis por nossos sofrimentos - e não os outros -, já nos tira um grande peso dos ombros.

Construir um alicerce verdadeiro em nossas crenças e valores nos torna menos suscetíveis a problemas psicológicos e, por consequência, físicos.



### PARA VER NO YOUTUBE

A médica Júlia Rocha fala sobre a humanização do atendimento médico no SUS através da escuta e do olhar atento - [LINK](#)



Conteúdo protegido - Proibida a reprodução sem créditos ao Instituto Brasil Solidário  
para fotos ou contextos de projetos apresentados

