



## Palavras que informam



### Sobre Saúde

Saúde e saneamento  
Bere Adams

O significado da palavra saúde, segundo o dicionário Michaelis Online, está relacionado ao bom estado do nosso organismo quanto às suas funções vitais, quando o corpo está em perfeitas condições, sem apresentar qualquer problema. Ter saúde é ser sadio, ter força, vigor, disposição física.

Os conceitos mais modernos de *saúde* incluem, também, o bem-estar econômico, psíquico e social. Ampliando mais ainda, podemos chegar ao conceito de saúde ambiental, que parte do princípio de que a saúde das pessoas depende da saúde do meio ambiente.

A partir disso, pode-se compreender que saúde ambiental tem relação direta com saneamento, que significa um conjunto de medidas adotadas para preservar ou modificar as condições do ambiente para prevenir doenças.

Mas quais medidas de saneamento são essas? São abastecimento de água, disposição de esgotos, coleta de resíduos, controle de animais e insetos, saneamento de alimentos e de lo-

cais socializados, desde escolas, até lares.

As atividades de saneamento ajudam, portanto, a controlar e a prevenir doenças para a melhoria da qualidade de vida da população, melhorar a produtividade das pessoas



### Saiba mais...

\*\*\* Uma boa saúde pessoal provém de uma alimentação saudável, boa higiene, sono tranquilo e prática de exercícios físicos.

\*\*\* Profissão Tecnólogo em Saneamento Ambiental - Conforme o Guia do Estudante, "esse tecnólogo trabalha construindo sistemas e redes de água, esgoto, e coleta de lixo industrial e doméstico. Ajuda o engenheiro sanitário ou ambiental a fiscalizar a qualidade da água e o tratamento do esgoto, bem como a gerenciar o armazenamento do lixo em aterros sanitários e usinas de compostagem".

\*\*\* O Dia Mundial da Saúde, comemorado no dia 7 de abril, foi criado em 1948, pela Organização Mundial de Saúde – OMS, fundamentado no direito do cidadão à saúde, e na obrigação do Estado na promoção da saúde.



### Sugestão de Atividade: Saúde através da alimentação



#### Objetivo:

Promover a compreensão de que a alimentação saudável promove a saúde do corpo.

#### Material:

Gravuras com imagens de alimentos saudáveis e três pedaços de papel pardo para painel.

#### Desenvolvimento:

Conversação sobre o que é saúde e sobre a influência de uma boa alimentação para o vigor e o crescimento do corpo. Após a conversação, mostrar as gravuras dos alimentos e perguntar sobre o sabor e o gosto das crianças em relação a estes. Em seguida, fazer uma listagem dos alimentos que conhecem, pelas cores: vermelho, laranja e verde. Após a listagem, dividir a turma em três grupos, sendo que cada grupo receberá uma cor. O desafio dos grupos será desenhar, em um cartaz, os alimentos que sejam daquela cor, e eleger um deles.

#### Fechamento:

No final da atividade, cada grupo apresenta o cartaz e mostra o alimento escolhido. Os alimentos eleitos serão pesquisados quanto aos benefícios que cada um traz para a saúde. Se forem crianças pequenas, a professora faz a coleta destes dados e os apresenta, de forma criativa e lúdica, para as crianças. Se forem crianças maiores, a tarefa fica para ser apresentada após a pesquisa realizada, que pode ser feita na biblioteca da escola. Cada grupo deverá apresentar os benefícios do alimento escolhido, de forma criativa.

Bere Adams

## Um pensamento especial:

Só se adquire perfeita saúde vivendo na obediência às leis da Natureza. A verdadeira felicidade é impossível sem a verdadeira saúde, e a verdadeira saúde é impossível sem rigoroso controle da gula (Mahatma Gandhi).

#### Datas Comemorativas

07 ABR - Dia Mundial da Saúde  
15 ABR - Dia Nacional da Conservação do Solo  
19 ABR - Dia do Índio  
22 ABR - Dia do Planeta Terra

#### Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: www.apoema.com.br  
Redação: Bere Adams  
Jornalista Resp.- Alice G. Adams/Mtb. 12690  
Contato: bere@apoema.com.br  
alice@apoema.com.br