

MOACIR GADOTTI  
Chefe de Gabinete  
S.M.E. G

# A LUTA CONTINUA



PDF\_APP\_05\_012  
①



# **A LUTA CONTINUA**

**QUARTO CADERNO  
DE CULTURA POPULAR**

**NOSSO POVO  
NOSSA TERRA**

**TRABALHO  
PRODUÇÃO  
CULTURA**

**E  
SAÚDE**

**REPÚBLICA DEMOCRÁTICA  
DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE**

**MINISTÉRIO DA SAÚDE**

**SÃO TOMÉ, 1979**

|  |       |
|--|-------|
| Introdução . . . . .   | 5-7   |
| Algumas palavras e temas geradores associados a este Caderno . . . | 8     |
| Definição de saúde . . . . .                                       | 9     |
| Gráfico sobre saúde . . . . .                                      | 10    |
| A alimentação . . . . .  | 11-13 |
| Os excretos — fezes e urinas . . . . .                             | 14-16 |
| A mosca, inimiga da saúde . . . . .                                | 17-18 |
| Diarréia . . . . .   | 19-21 |
| As lombrigas intestinais . . . . .                                 | 22    |
| O tétano . . . . .   | 23    |
| Poliomielite ou paralisia infantil . . . . .                       | 24    |
| O paludismo . . . . .  | 25-26 |
| A água . . . . .   | 27    |
| Os lixos . . . . .   | 28    |
| Mordedura de cobra . . . . .                                       | 29-30 |
| Os acidentes . . . . .   | 31-32 |

# INTRODUÇÃO

Até agora contamos com quatro Cadernos de Cultura Popular e com um Caderno de Exercícios. Eles estão a ser feitos pelo nosso Governo, de acordo com a política do nosso Movimento, para atender ao direito do nosso Povo de aumentar os conhecimentos que já tem.

O Primeiro Caderno de Cultura Popular e o de Exercícios são os livros com os quais os camaradas e as camaradas aprendem a ler, praticando a leitura. Aprendem a escrever, praticando a escrita. Mas a prática de ler e de escrever sempre junta da prática de discutir os assuntos de interesse do nosso Povo. Por isso, o Primeiro Caderno de Cultura Popular começa com a palavra Povo. Ao aprender a ler Po vo, ao aprender a escrever Po vo, discutimos muitas coisas sobre o Povo. Ao aprender a ler e a escrever SAÚDE, UNIDADE, DISCIPLINA e TRABALHO, discutimos muitos assuntos que estão ligados a estas palavras.

O Segundo Caderno de Cultura Popular é o primeiro livro que os camaradas e as camaradas usam quando já podem ler e escrever quase sem dificuldade. É o livro que vem depois que os camaradas e as camaradas terminam o Primeiro Caderno de Cultura Popular e o de Exercícios.

Com o Segundo Caderno de Cultura Popular os camaradas e as camaradas consolidam a sua capacidade de ler e de escrever, aumentam o seu domínio sobre a língua e ampliam os seus conhecimentos, através da leitura variada que este Caderno oferece.

O Terceiro Caderno de Cultura Popular ajuda o nosso Povo a conhecer melhor as contas que já faz e que já sabe porque trabalha.

Vamos repetir uma coisa que dissemos antes. Os Cadernos de Cultura Popular estão a ser feitos pelo nosso Governo, de acordo com a política do M.L.S.T.P., para atender ao direito do Povo de aumentar os conhecimentos que já tem. Vamos pensar sobre isto. O Povo sabe muitas coisas porque trabalha. O Povo sabe muitas coisas porque tem prática de fazer. Trabalhando em casa, preparando e cultivando a terra, fazendo tijolos ou serrando madeiras, quebrando cacau, pescando ou trabalhando numa fábrica, o Povo sabe muitas coisas. Mas este saber que o Povo ganha da prática não basta. Numa sociedade revolucionária, o Povo tem o direito reconhecido de saber mais. O Povo tem o direito de ir mais longe deste saber que ele ganha da experiência que tem. Todos nós, por exemplo, precisamos de saber o que realmente causa o paludismo para compreender que não é com benzeduras que nos defendemos dele. Precisamos de saber que a trovoada resulta do choque entre nuvens carregadas de electricidade. Quando as nuvens se confrontam, provocam

uma faísca, que é o relâmpago, e um barulho ou estrondo, que é o trovão. A trovoada não é sinal da raiva dos deuses nem é castigo de seres superiores.

Agora, compreendemos melhor o papel dos Cadernos de Cultura Popular, aumentando os conhecimentos que o Povo já tem. Agora, podemos imaginar que outros Cadernos serão feitos para discutir outros assuntos. Vai chegar o momento, também, de discutir os assuntos mais profundamente do que hoje.

Este Caderno é o quarto. Vamos estudar nele como nos responsabilizar pela nossa saúde, enquanto pessoas, enquanto famílias, enquanto Povo. Vamos estudar também, para conhecer melhor, algumas das doenças mais comuns entre nós e a maneira como evitá-las e tratá-las.

A responsabilidade pela nossa saúde exige de nós uma presença consciente nos planos do nosso Governo, que põe em prática a política de saúde do nosso Movimento. Exige de nós uma participação consciente :

- 1 – NA PROMOÇÃO DA SAÚDE.  
Serviços elementares de saúde materno-infantil.  
Educação sanitária.  
Saneamento.
- 2 – NA PROTECÇÃO DA SAÚDE.  
Vacinação – alimentação.
- 3 – NA RECUPERAÇÃO DA SAÚDE.  
Primeiros cuidados, ou tratamentos simples – medicamentos.
- 4 – NO REGISTRO DAS OCORRÊNCIAS DO ESTADO CIVIL E DA SAÚDE.  
(Estatísticas)
- 5 – NO ACOMPANHAMENTO DE CERTAS DOENÇAS COMO O PALUDISMO, A TUBERCULOSE.
- 6 – NOS ESFORÇOS DE COOPERAÇÃO ENTRE O SECTOR DA SAÚDE E OS DEMAIS SECTORES DE ACTIVIDADES DO GOVERNO, COMO AGRICULTURA, EDUCAÇÃO, INFORMAÇÃO, ETC.

Mas, antes de falar das doenças, vamos reflectir um pouco sobre certas coisas fundamentais. Vamos compreender que a maneira de se organizar a produção, o trabalho, tem que ver com a saúde do Povo. O papel que os trabalhadores têm na produção tem que ver com a saúde do Povo. Quem lucra com o trabalho do Povo, se é o Povo mesmo ou se é uma minoria privilegiada, tem que ver com a saúde do Povo. As crenças, os costumes, os rituais, a música, as danças, o culto dos mortos, expressões do que se chama cultura,

tudo isto tem que ver com a saúde do Povo. Trabalho, produção, cultura, política e saúde se interrelacionam.

A maneira como o Povo compreende a doença e a saúde se forma nas condições materiais em que o Povo vive. Se estas condições lhe são desfavoráveis é preciso então mudá-las radicalmente, sem o que a alfabetização de adultos e a educação sanitária pouco adiantam.

No colonialismo, o atraso, os baixos níveis de saúde, o modo de compreender a doença, de procurar curá-la, o analfabetismo das grandes massas do Povo são o resultado da sua exploração pelas classes dominantes dos países colonialistas. O atraso, os baixos níveis de saúde, o analfabetismo, o modo de compreender o mundo, nada disto é o resultado da «inferioridade» ou da «preguiça» do Povo, como os colonialistas e os seus aliados costumam dizer.

No neo-colonialismo, o atraso, a doença, o analfabetismo continuam, como resultado da exploração do Povo pelas classes dominantes dos países imperialistas. Na falsa independência política do neo-colonialismo as coisas mudam um pouco apenas para uma pequena minoria nacional privilegiada. Esta pequena minoria nacional funciona como representante ou delegada dos interesses dos imperialistas contra os interesses do Povo.

Em São Tomé e Príncipe fizemos uma escolha diferente. A escolha de trabalhar por uma verdadeira independência. A escolha de criar uma sociedade sem explorados nem exploradores. Isto é o que estamos procurando fazer, contando com a determinação do nosso Povo unido, vigilante, organizado e confiante na sua vanguarda, o M.L.S.T.P. É isto o que estamos procurando fazer, ajudados também pela solidariedade de Povos irmãos.

Com unidade, disciplina, trabalho e vigilância, construiremos a nova sociedade. No esforço revolucionário de criá-la o Povo tomará a sua saúde nas suas próprias mãos.

Como os camaradas estão a perceber, isto não cai do céu como presente nem se faz da noite para o dia. Isto é um processo, uma caminhada, que exige de todos nós trabalho e muito trabalho.

«É uma luta, como disse o Camarada Presidente, que só se ganha com o manchin, com o gancho, com a picareta, com o martelo, com a caneta e muita consciência política».

Com este Caderno, pretendemos dar uma contribuição ao desenvolvimento deste processo, desta caminhada e desta luta.

Outros Cadernos de Cultura Popular virão !

A luta continua.

A vitória é nossa.

# ASSOCIADOS A ESTE CADERNO

SAÚDE  
DOENÇA  
TRABALHO  
PRODUÇÃO  
CULTURA  
POLÍTICA  
CAMPONÊS  
CACAU  
LEITE  
EDUCAÇÃO  
VACINA  
PALUDISMO  
LATRINA  
LOMBRIGA  
COPRA  
DIARRÉIA  
ALEGRIA  
ACIDENTE  
POLIOMIELITE  
COBRA  
TÉTANO  
MOSCA  
TUBERCULOSE  
PARASITO

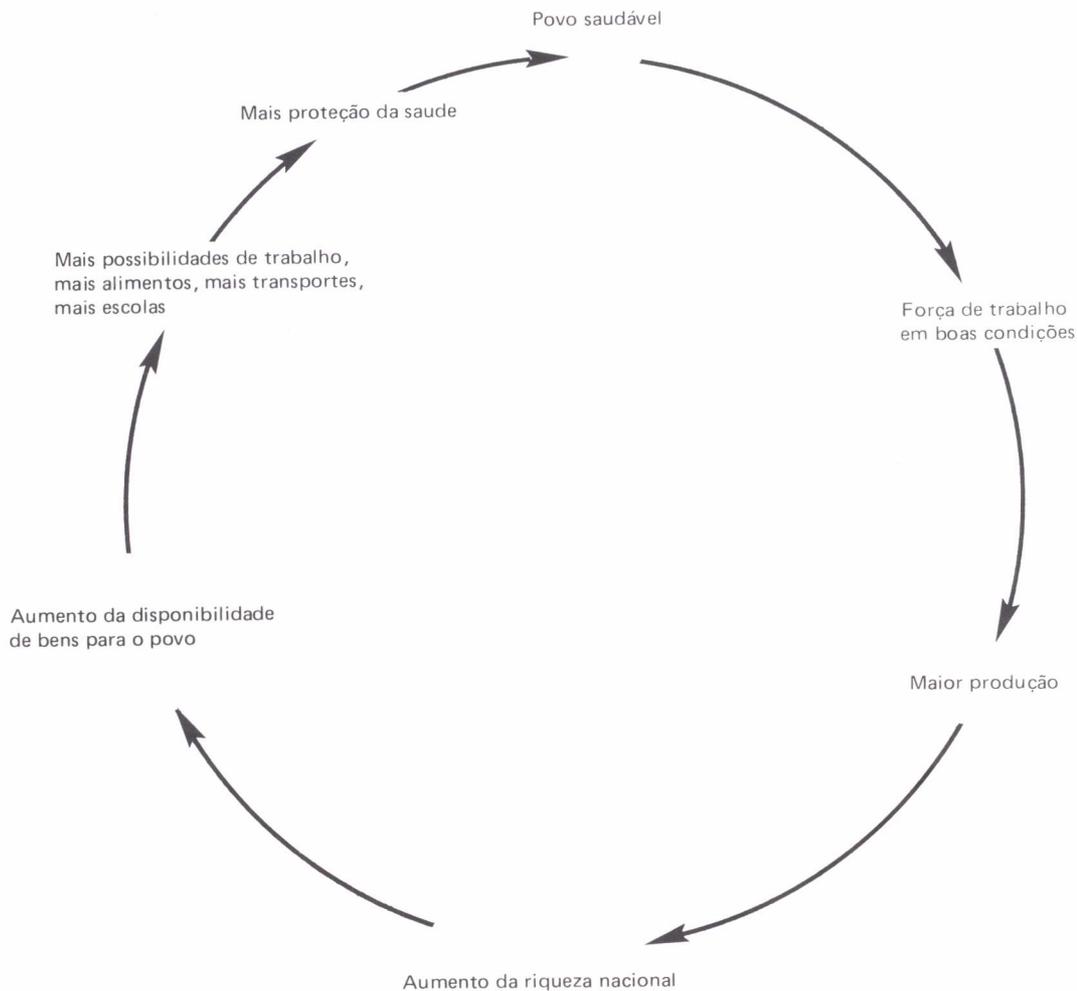
**«A SAÚDE É UM ESTADO DE COMPLETO  
BEM-ESTAR FÍSICO,  
MENTAL E SOCIAL E NÃO SOMENTE  
A AUSÊNCIA DE DOENÇA.»**

**DEFINIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL  
DA SAÚDE**

Toda a população do nosso país tem direito a contar com os serviços de saúde necessários ao seu desenvolvimento, da mesma maneira como tem direito a se alimentar correctamente, a respirar ar puro e a beber água potável.

Mas, a concretização destes direitos exige do nosso Povo a sua participação consciente e responsável nas transformações da nossa sociedade. Exige a sua participação consciente e decidida na reconstrução nacional e na criação de uma sociedade nova, sem exploração de uns por outros. Sem a criação de uma sociedade realmente justa o Povo não exerce aqueles direitos. Por isso, não se faz a revolução na saúde sem a transformação revolucionária da sociedade velha. E o que é a revolução na saúde? É o processo pelo qual o Povo, ao tomar a sua história nas mãos, com a transformação revolucionária da velha sociedade, toma também nas suas mãos, a sua saúde. Desta forma, vai deixando de lado velhas maneiras de actuar, de pensar e de sentir, com relação a diversos aspectos da saúde e vai assumindo novos modos de actuar, de pensar e de sentir em face deles. Novos modos de actuar, de pensar e de sentir que lhe permitem melhorar, constantemente, o seu estado de saúde, protegendo-se contra as doenças.

Numa sociedade em que a saúde é reconhecida como um direito do Povo e não apenas de uma minoria, cuidar dela é um dever revolucionário.



QUANTO MAIS O NOSSO POVO SE COMPROMETA COM A RECONSTRUÇÃO NACIONAL PARA A CRIAÇÃO DE UMA SOCIEDADE NOVA, TANTO MAIS DESENVOLVERÁ A SUA CONSCIÊNCIA POLÍTICA. QUANTO MAIS DESENVOLVA A SUA CONSCIÊNCIA POLÍTICA, TANTO MAIS COMPREENDERÁ QUE DEFENDER A SUA SAÚDE É UM DEVER REVOLUCIONÁRIO. SEM SAÚDE, NÃO HÁ TRABALHO, NÃO HÁ PRODUÇÃO, NÃO HÁ ALEGRIA DE VIVER. E SE NÃO HÁ SAÚDE SEM PRODUÇÃO, LUTEMOS ENTÃO PELAS DUAS.

# A ALIMENTAÇÃO

A alimentação tem jogado, em todas as épocas, um papel importante na defesa da saúde dos povos, bem como na explicação de suas doenças.

Em qualquer que seja o país, rico ou pobre, a alimentação é sempre um problema colectivo, nunca individual. Mas, é preciso reconhecer também que a quantidade e a qualidade da alimentação dependem do poder de compra das pessoas. Nas sociedades baseadas na exploração das maiorias trabalhadoras por minorias privilegiadas, as maiorias não têm condições de alimentar-se, nem do ponto de vista da quantidade nem do ponto de vista da qualidade dos alimentos. As minorias privilegiadas é que podem. Por isso, o problema da saúde do Povo que, entre outras coisas, inclui a alimentação, a habitação, os vestuários, a educação, os desportos, só se resolve realmente quando se suprime o sistema de exploração. Quando a sociedade nova, sem explorados nem exploradores, vai surgindo no processo de transformação revolucionária da velha sociedade. É nesta luta que nos encontramos hoje. Mas, mesmo que nos encontremos no início ainda desta luta pela criação da nova sociedade, é importante saber, por exemplo, que nutrir-se não significa só ingerir alimentos, assim como alimentar-se não significa apenas comer em quantidade. Ao comeremos, devemos seguir, cada vez mais, os quatro princípios fundamentais da alimentação :

- 1 — Quantidade
- 2 — Qualidade
- 3 — Harmonia
- 4 — Adequação

Neste sentido, é importante que comecemos a ter uma correcta compreensão do papel da alimentação no desenvolvimento do nosso corpo e da nossa mente. É preciso compreender as relações que há entre a quantidade dos alimentos de que necessitamos e a sua qualidade, isto é, o seu valor nutritivo ; a harmonia entre os diferentes alimentos com distinto valor nutritivo na composição da dieta e a adequação dos alimentos a certos factores como o clima, a idade, o próprio estado de saúde em que nos achamos e a capacidade que tenhamos de produzir este ou aquele tipo de alimento.

Assim, o aumento de salário em si nem sempre significa uma melhoria na composição da dieta, por causa de certos hábitos culturais que formamos ao longo dos anos. Hábitos que não harmonizam bem a quantidade com a qualidade e a adequabilidade dos alimentos que ingerimos. Uma boa alimentação, portanto, não depende somente da despesa total que fazemos na compra de alimentos, mas também da distribuição que façamos desta despesa entre os diferentes produtos alimentícios.

# A ALIMENTAÇÃO

A alimentação tem jogado, em todas as épocas, um papel importante na defesa da saúde dos povos, bem como na explicação de suas doenças.

Em qualquer que seja o país, rico ou pobre, a alimentação é sempre um problema colectivo, nunca individual. Mas, é preciso reconhecer também que a quantidade e a qualidade da alimentação dependem do poder de compra das pessoas. Nas sociedades baseadas na exploração das maiorias trabalhadoras por minorias privilegiadas, as maiorias não têm condições de alimentar-se, nem do ponto de vista da quantidade nem do ponto de vista da qualidade dos alimentos. As minorias privilegiadas é que podem. Por isso, o problema da saúde do Povo que, entre outras coisas, inclui a alimentação, a habitação, os vestuários, a educação, os desportos, só se resolve realmente quando se suprime o sistema de exploração. Quando a sociedade nova, sem explorados nem exploradores, vai surgindo no processo de transformação revolucionária da velha sociedade. É nesta luta que nos encontramos hoje. Mas, mesmo que nos encontremos no início ainda desta luta pela criação da nova sociedade, é importante saber, por exemplo, que nutrir-se não significa só ingerir alimentos, assim como alimentar-se não significa apenas comer em quantidade. Ao comermos, devemos seguir, cada vez mais, os quatro princípios fundamentais da alimentação :

- 1 – Quantidade
- 2 – Qualidade
- 3 – Harmonia
- 4 – Adequação

Neste sentido, é importante que comecemos a ter uma correcta compreensão do papel da alimentação no desenvolvimento do nosso corpo e da nossa mente. É preciso compreender as relações que há entre a quantidade dos alimentos de que necessitamos e a sua qualidade, isto é, o seu valor nutritivo ; a harmonia entre os diferentes alimentos com distinto valor nutritivo na composição da dieta e a adequação dos alimentos a certos factores como o clima, a idade, o próprio estado de saúde em que nos achamos e a capacidade que tenhamos de produzir este ou aquele tipo de alimento.

Assim, o aumento de salário em si nem sempre significa uma melhoria na composição da dieta, por causa de certos hábitos culturais que formamos ao longo dos anos. Hábitos que não harmonizam bem a quantidade com a qualidade e a adequabilidade dos alimentos que ingerimos. Uma boa alimentação, portanto, não depende somente da despesa total que fazemos na compra de alimentos, mas também da distribuição que façamos desta despesa entre os diferentes produtos alimentícios.

Uma recomendação útil é a de dividir o dinheiro destinado à alimentação em partes mais ou menos iguais :

- uma parte para as hortaliças e frutas.
- Outra, para o leite ;
- outra, para a carne, peixe ou ovos ;
- outra, para o pão e cereais
- e outra, finalmente, para gorduras e óleos.

Nestes alimentos, temos as substâncias essenciais para formar os tecidos tais como músculos, ossos, sangue e manter funcionando o organismo, à condição de que esteja saudável, para que aproveite os alimentos.

Igualmente importante, muito importante mesmo, seria a organização de hortas colectivas em que grupos de famílias trabalhassem juntas no cultivo de hortaliças, de fruteiras, etc. O trabalho em comum, para além de multiplicar nossa eficiência nos forma na prática da solidariedade verdadeira. Na medida em que grupos de famílias se organizem num tipo de trabalho produtivo para a defesa da sua saúde estarão dando uma contribuição à reconstrução nacional. Ao plantar juntas e ao colher hortaliças, ao plantar árvores frutíferas, estas famílias estarão envolvidas num acto político de real significação. Organizadas em torno da horta colectiva, estas famílias poderiam mais facilmente receber a colaboração do Ministério de Agricultura, do de Saúde, do de Educação, todos eles em relação directa com o projecto da horta. Um sem número de actividades poderia desenvolver-se tendo a horta como centro. Alfabetização de adultos e educação sanitária: o combate à mosca, ao mosquito, a construção de latrinas feitas à base da ajuda mútua, orientação técnico-agrícola, etc.

Cabe a ti, camarada, não permitir que este Caderno se transforme numa coisa que ele não quer ser, isto é, num simples « caderno de leitura ». Discute com teus camaradas, no Círculo de Cultura e fora dele ; estuda com eles e com elas a possibilidade de uma actividade baseada na ajuda mútua. Se fizeres isto, convencido da necessidade de fazer isto, é possível que, em pouco tempo, tenhamos a primeira horta colectiva entre nós.

Voltemos aos alimentos.

Uma boa classificação divide os alimentos em três grupos :

#### GRUPO 1 — Produtos Animais.

São alimentos de origem animal, ricos em substâncias para a formação dos músculos, dos ossos, dos dentes e, em geral, de todos os tecidos do organismo.

O leite e derivados.

Leite fresco, em pó, desnatado, queijo.

A carne de todas as origens.

GRUPO 2 – Alimentos ricos em substâncias necessárias ao regulamento do processo orgânico e que fornecem minerais ao organismo.

Hortalças – verdes e amarelas.

Agrião, abóbora, cenoura, pepino, tomate, etc.

Frutas – ananás, mamão, banana, etc.

GRUPO 3 – Alimentos fontes de energia.

Cereais e derivados – milho, trigo (pão).

Legumes – feijão – grão de bico.

Raízes – mandioca, matabala, inhame.

Gorduras.

Açúcar – açúcar, mel.

O alimento completo é o leite, que não deve faltar às crianças, sobretudo durante os seis primeiros meses de vida.

O leite fresco de vaca é imprescindível mas o leite em pó não diminui em nada o seu valor nutritivo e facilita a sua preservação. Devemos, porém, estar sempre lembrados de:

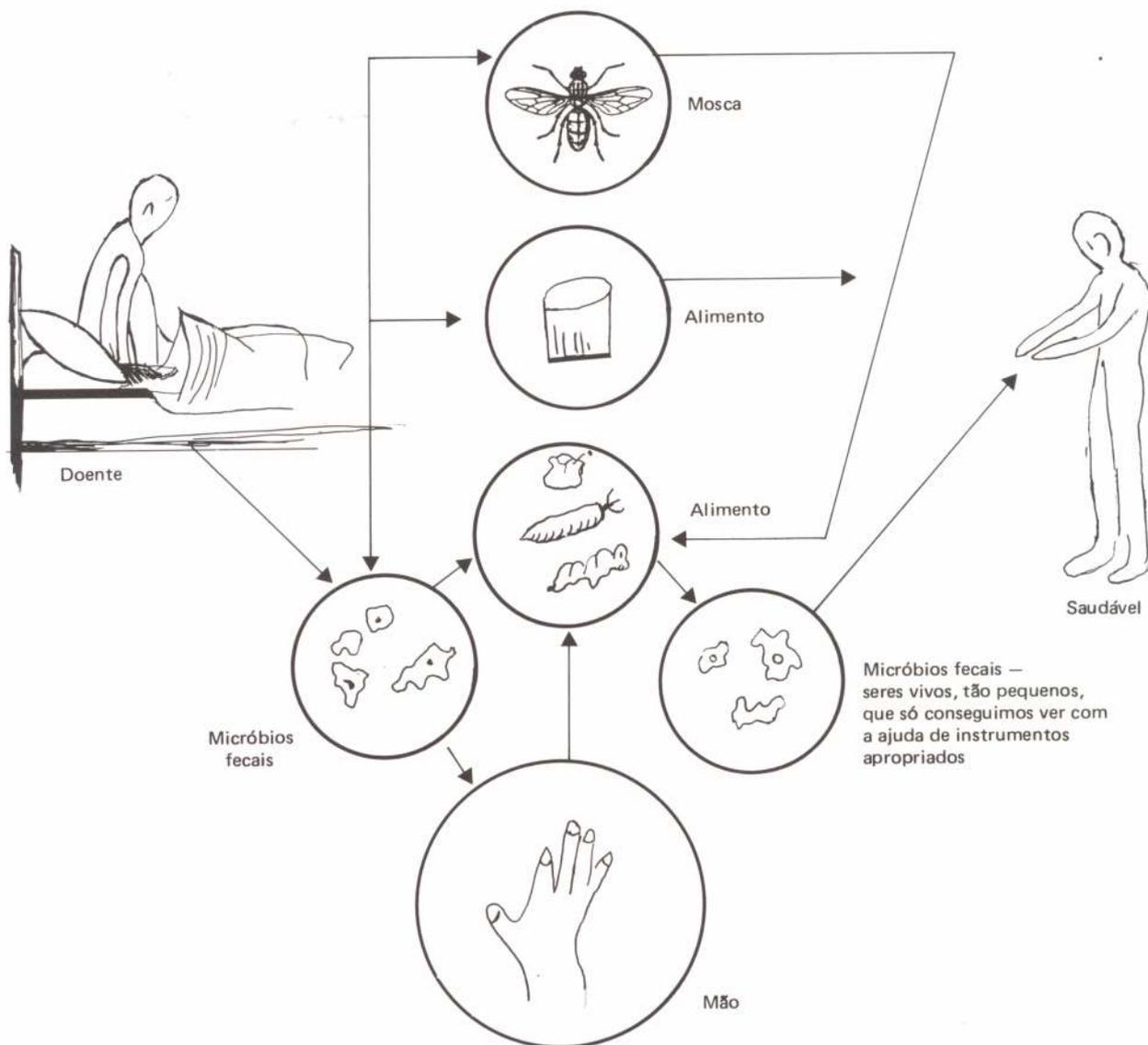
- 1 – manter a lata bem tapada.
- 2 – manter bem limpa a colher que se usa para tirar o leite.
- 3 – usar sempre água fervida para a preparação do leite.
- 4 – combinar a água e o leite em pó nas seguintes proporções:  
para um litro de água, 16 colheres rasas de leite  
(1 kg de leite em pó é igual a 10 litros de leite fresco).

Os alimentos proporcionam a nutrição, daí que sejam indispensáveis à manutenção da saúde física e mental. É importante, porém, que sejam tomados de acordo com os princípios básicos de que falamos anteriormente:

- o da quantidade,
- o da qualidade,
- o da harmonia e
- o da adequação.

# OS EXCRETOS – FEZES E URINAS

A má deposição dos excretos humanos constitui um perigo para a saúde. Através deles se transmitem doenças como a febre tifóide e as desintérias e se torna possível a infestação de lombrigas e de outros parasitos.



A contaminação pode ser feita de duas maneiras. Directamente, através das mãos que levam os micróbios da doença à boca da pessoa saudável ou indirectamente, através das moscas e das baratas que, após entrar em contacto com os micróbios fecais, contaminam os alimentos.

Nas cidades em que parte da sua área já está servida de uma rede de esgoto e nas demais existem instalações domiciliares chamadas fossas sépticas a deposição dos excretos não constitui problema sanitário. Mas, nos centros onde não há uma coisa nem a outra a deposição dos excretos se torna um problema de saúde realmente sério.

Participar, conscientemente, na solução deste grave problema é um dever revolucionário ao qual não podemos escapar. Sem produção não há saúde, é certo. Mas sem saúde não há produção. Se a má deposição dos excretos, como estamos a ver, ameaça a saúde do nosso Povo, resolver este problema, na medida das nossas forças, é ajudar a reconstrução nacional. Se não se ataca o mal pela raiz, o mal continua. Se se corta a erva daninha, mesmo à altura do chão, mas se sua raiz fica, a erva cresce de novo e, às vezes, com mais força. Por isso, só vencemos as lombrigas quando, ao lado dos medicamentos apropriados, não permitirmos que as fezes continuem a tornar possíveis novas infestações.

As condições de exploração e de descaso às quais o nosso Povo foi submetido durante quinhentos anos de colonialismo criaram hábitos, crenças, formas de comportamento que actuam hoje contra nossos interesses de Povo independente. A má deposição dos excretos, « fazer as necessidades » atrás da casa, no mato, é um desses hábitos, que se constituíram nas condições de exploração e no descaso a que nosso Povo foi sempre submetido. Hoje, temos de criar outros hábitos, convencidos da sua importância.

Precisamos unir nossos esforços e, trabalhando na base da ajuda mútua, começar a construir latrinas, na defesa da nossa saúde. Construí-las, usá-las e cuidar da sua limpeza constante.

Contando com a colaboração do Ministério de Obras Públicas e a do de Saúde, o Povo deve organizar-se nas ruas, nos bairros, nas dependências das roças, para, trabalhando em comum, construir suas latrinas.

Não é muito difícil construí-las, mas há coisas importantes que devem ser tomadas em consideração :

- 1 — Escolher um lugar apropriado, mais ou menos a sete metros de distância da casa.
- 2 — A latrina deve ser construída afastada do poço (cacimba) e a um nível mais baixo do que o em que se encontra o poço. Assim se evita a contaminação da água do poço pelas fezes e urinas da latrina.
- 3 — Cavar um buraco de um metro por um metro, com dois metros de profundidade. Se o terreno é pouco duro, proteger as paredes com pedras.
- 4 — Em torno da abertura do buraco, levantar uma base, de madeira ou de cimento, que protegerá as bordas. Esta base deve ter 20 centímetros de altura. Fixadas nelas, tábuas resistentes, com um buraco ou furo ao centro.

- 5 – Usar uma tampa para cobrir o furo, impedindo, assim, a criação de moscas, mosquitos e baratas bem como a saída de mau cheiro.
- 6 – Com a terra do buraco, fazer um aterro em torno da base da latrina, com o qual se evita a entrada de águas da chuva.
- 7 – Levantar, em volta da latrina, com material local, uma casota.

Voltamos a insistir: Defendamos a nossa saúde, a saúde dos nossos familiares, dos nossos camaradas. Combatamos a doença, construindo e utilizando as latrinas.

## A MOSCA, INIMIGA DA SAÚDE

Por que dizemos que a mosca é inimiga da saúde? Ela é inimiga da saúde porque serve de « meio de transporte » aos micróbios, que nos causam muitas doenças. Já vimos que os micróbios são seres muito pequenos, tão pequenos que não conseguimos ver, a não ser com a ajuda de instrumentos apropriados.

As moscas, que são capazes de voar longas distâncias, se encontram de preferência nos lugares onde há lixos e fezes. É aí que elas têm as melhores condições para nascer, alimentar-se, crescer e multiplicar-se. E elas têm uma capacidade enorme de reproduzir-se. Um simples casal de moscas, no pequeno espaço de seis semanas — tempo de duração de sua vida — dá origem a milhões de descendentes.

Mas é também nos lugares onde há lixos e fezes que se encontram as maiores quantidades de micróbios, causadores de doenças. Quando as moscas pousam nos lixos e nas fezes, as suas patas ficam cheias de micróbios que vão ser depositados, depois, na nossa pele e nos nossos alimentos, no momento em que elas entram em contacto com eles.

# DEFENDER A SAÚDE É UM DEVER REVOLUCIONÁRIO

## A DEFESA DA SAÚDE EXIGE O COMBATE À MOSCA

### MEDIDAS PARA ESTE COMBATE:

- 1 — Não permitir que os lixos se acumulem. É preciso não esquecer de que os lixos são o meio ideal para as moscas. Devemos usar a nossa imaginação para descobrir, em cada situação, a melhor maneira de evitar que os lixos se juntem. Enterrá-los é uma destas maneiras.
- 2 — Construção de latrinas e sua utilização.
- 3 — Fazer, constantemente, a limpeza da casa e dos quintais, mantendo uma boa higiene.

Ao lado do combate às moscas, um combate duro, de todos os dias, devemos:

- a) cuidar bem dos utensílios da cozinha, que se usam para a preparação da comida. Mantê-los tapados. Lavá-los bem, com água potável.
- b) cobrir os alimentos, evitando que as moscas pousem sobre eles.

A LUTA PELA RECONSTRUÇÃO NACIONAL SE DÁ EM DIFERENTES FRENTES, UMAS EM RELAÇÃO COM AS OUTRAS. A DEFESA DA SAÚDE É UMA DESTAS FRENTES. NELA, O COMBATE ÀS MOSCAS TEM UM LUGAR DE GRANDE IMPORTÂNCIA. E A MELHOR MANEIRA DE COMBATÊ-LAS É NÃO PERMITIR QUE EXISTAM AS CONDIÇÕES QUE LHAS SÃO FAVORÁVEIS.

# DIARRÉIA

A diarréia é uma doença de causa geralmente microbiana e infecciosa, que altera o comportamento dos intestinos. Caracteriza-se pelo aumento da quantidade de evacuações que uma pessoa faz por dia, pela mudança da qualidade, do aspecto, da cor e da densidade das fezes. Ao provocar evacuações repetidas, com as quais o organismo vai perdendo mais e mais água e sal, a diarréia chega a produzir desidratação, febre e mesmo a morte.

## POPULAÇÃO MAIS AFECTADA PELA DIARRÉIA

As crianças até cinco anos são geralmente as mais expostas à diarréia pela sua grande sensibilidade às infecções e pela sua menor capacidade para combatê-las.

## AS CAUSAS MAIS COMUNS DA DIARRÉIA

Na grande maioria dos casos as causas são múltiplas :

- as bactérias,
- os virus,
- a qualidade deficiente da alimentação,
- a contaminação dos alimentos e da água.

## MANIFESTAÇÕES DA DIARRÉIA

Febre ligeira.

Falta de apetite.

Irritabilidade da criança.

Aumento das evacuações, que se vão tornando mais e mais líquidas.

O tratamento da diarréia deve ser feito tão rapidamente quanto possível. A morte de crianças em tenra idade pode ser evitada por meio de medidas muito simples que devem ser tomadas em casa, aos primeiros sinais da diarréia.

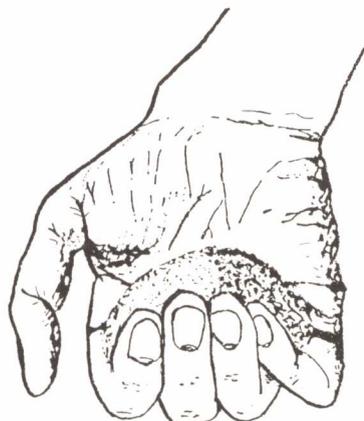
Desde que a diarréia provoca a perda de água e de sal, temos de devolver ao organismo do doente a água e o sal perdidos, mas, de maneira equilibrada.

Assim, a um litro de água fresca e que tenha sido fervida, juntar :

- 1 — uma pitada de sal, como se vê no desenho abaixo ;
- 2 — uma porção de açúcar, bastante maior do que a pitada de sal, correspondente ao que os quatro dedos da mão podem apanhar. Ver o desenho abaixo.



Sal



açúcar

O açúcar não apenas torna mais fácil à criança tomar este líquido mas também lhe dá alguma energia. Mas, cuidado, não podemos dar este líquido à criança de uma vez ou em grandes quantidades. Pelo contrário, a criança deve ir tomando-o em colheradas e em intervalos de alguns minutos. Uma criança de cinco quilos deverá terminar um litro do líquido em oito a dez horas, o que significa uma colherada cada cinco minutos.

Uma criança que está sendo amamentada pode continuar a tomar o leite materno. É bom lembrar que uma criança com diarréia não deve ingerir alimentos gordurosos nem condimentados.

Apesar de podermos vencer muitos casos de diarréia com estas medidas a ser tomadas em casa, é importante que procuremos o Serviço médico mais próximo, sobretudo se certos sinais como :

- febre alta,
- convulsões,
- vômitos,
- mãos e pés frios,
- olheiras,
- retenção de urina, persistem ou aparecem.

Há casos, em que a criança deve ser hospitalizada. Noutros, além das medidas referidas acima, basta a visita periódica ao Posto Sanitário para o controle da doença.

# MEDIDAS PARA EVITAR AS DIARRÉIAS

Ferver a água que se dá às crianças, principalmente se a água é do rio.

Esterilizar o depósito em que se põe a água fervida.

Prolongar ao máximo o período de amamentação da criança. O leite materno, que é um alimento completo, protege a saúde da criança.

Se usar outro tipo de leite, não esquecer de :

- 1 — ferver sempre a água com a qual vai preparar o leite,
- 2 — ferver os biberões e as tetinas,
- 3 — guardar as chávenas, as colheres e outros utensílios de maneira a defendê-los das moscas,
- 4 — lavar muito bem as mãos no momento de preparar os alimentos.

Para prevenir as diarréias é preciso também não esquecer de :

- a — manter os alimentos bem tapados,
- b — levar a criança periodicamente ao Posto Sanitário para o controle do seu desenvolvimento,
- c — eliminar as águas sujas e os criadores de moscas.

Mais uma vez, temos de insistir na necessidade da construção das latrinas, no seu uso, na sua limpeza, bem como na limpeza da casa e dos quintais, como medidas indispensáveis à defesa da saúde, na luta contra as doenças, entre elas : A DIARRÉIA.

**A DEFESA DA SAÚDE É UMA PARTE IMPORTANTE DA DEFESA NACIONAL.  
MAS NÃO HÁ VERDADEIRA DEFESA DA SAÚDE SEM A PARTICIPAÇÃO  
CONSCIENTE DO POVO.**

# AS LOMBRIGAS INTESTINAIS

As lombrigas são parasitos que se alojam nos intestinos das pessoas (e dos animais) e que se vão tornando um forte factor de enfraquecimento, de desnutrição e de anemia. Quanto mais fracas, mais anêmicas, mais desnutridas vão ficando as pessoas infestadas, menos resistência têm para enfrentar as doenças.

A lombriga mais frequente no nosso país é o Ascáride, que tem o tamanho de um lapis. Como toda lombriga, « mora » nos intestinos da pessoa e seus ovos são eliminados pelas fezes.

A infestação se dá pelos alimentos contaminados, pelo pó do solo e pelas mãos igualmente contaminadas de pessoas infestadas, que manipulam alimentos.

Como lutar contra as lombrigas ?

Mais uma vez teremos de insistir na necessidade da construção de latrinas, como um dos pontos fundamentais. Precisamos cortar o mal pela raiz, como dissemos antes. Tratar, com medicamentos apropriados, as pessoas infestadas, cuidar bem dos alimentos, defendê-los, lavando as nossas mãos antes de tocá-los, mas, sobretudo, eliminar a causa principal da infestação. Para isto, um dos caminhos de que dispomos é construir as latrinas, usá-las e mantê-las sempre limpas.

As lombrigas, dentro de nós, a quebrar a nossa força, a debilitar-nos, a enfraquecer-nos, é como os inimigos no seio do Povo. Precisamos combatê-las e, para combatê-las, precisamos organizar-nos, com consciência política, nas ruas, nos bairros, nas roças.

A luta continua.

A vitória é nossa.

# O TÉTANO

A primeira coisa que gostaríamos de dizer é que há vacina contra esta doença. Isto significa que podemos e devemos defender-nos dela tomando a vacina, a medida mais eficaz para a nossa defesa.

O tétano é provocado pela toxina do micróbio chamado « bacilo tetânico ».

A doença começa a revelar-se através de febre e de contracções musculares muito dolorosas. Primeiro, nos músculos dos queixos (mandíbulas) e, em seguida, no pescoço e nas costas.

O tétano é muito comum no nosso país e constitui um grande problema de saúde. O número de crianças e de adultos que perdemos por ano, vítimas do tétano, é demasiado grande, mais do que suficiente para chamar a nossa atenção.

O micróbio, que se encontra na terra e no estrume dos animais, penetra no corpo por uma ferida, um corte ou abertura. É importante salientar que não há transmissão directa do tétano — de pessoa a pessoa.

O tétano dos recém-nascidos se produz pela contaminação do umbigo, no momento do parto, ao cortar-se o cordão umbelical com instrumentos que não foram fervidos — tesouras, facas, canivetes, etc. —

O período de incubação desta doença varia entre quatro dias a três semanas. O período de incubação é o tempo que passa do momento em que houve a contaminação ou o contágio até o momento em que aparecem os primeiros sinais da doença.

Repetimos que a medida mais eficaz para evitar o tétano é a vacinação contra ele. As mulheres grávidas devem vacinar-se, protegendo a si e ao bebê. As crianças devem vacinar-se como todos aqueles e aquelas que estão sujeitos a ferimentos.

Defendamo-nos do tétano com medidas de higiene, de cuidado com as feridas, com os cortes, mas, sobretudo, **VACINANDO-NOS**.

# **POLIOMIELITE OU PARALISIA INFANTIL EXISTE VACINA CONTRA ESTA DOENÇA**

A poliomielite ou paralisia infantil é uma doença aguda, provocada por outro tipo de micróbio. De modo geral, esta doença se manifesta pela presença de febre, indisposição geral, vômitos e diarréia. Algumas vezes, se observa também rigidez ou endurecimento dos músculos da nuca e das costas.

Uma porcentagem relativamente pequena das pessoas victimadas por esta doença fica parálitica.

Entre nós, constatamos sempre casos isolados desta doença e, em cada cinco anos, ela se tem revelado em forma epidémica.

A doença atinge, de preferência, as crianças menores de cinco anos de idade.

## **PROPAGAÇÃO DA DOENÇA**

A paralisia infantil, cujo período de incubação é de 7 a 12 dias, se propaga através do contacto directo com pessoas infectadas. As secreções da garganta, durante a primeira semana e as fezes, durante três a seis semanas, às vezes, mais, são os meios como a doença se transmite da pessoa doente à pessoa sadia.

## **MEDIDAS PREVENTIVAS, NÃO IMPORTA SE A DOENÇA SE REVELA ATRAVÉS DE PUROS CASOS ISOLADOS OU SE TEM CARÁCTER EPIDÉMICO**

Vacinar as crianças a partir do oitavo mês de nascimento e, de acordo com as recomendações dos Serviços médicos, aplicar doses de reforço da vacina. A vacina é tomada por via oral (pela boca). Sempre que uma criança revele os sintomas descritos, levá-la ao Posto de Saúde e seguir a orientação do médico.

Uma medida eficaz de protecção contra esta e outras doenças é a limpeza da casa e o asseio corporal. Em caso de epidemia, evitar banhos de rio e de piscina, bem como esforços físicos.

**NÃO DEIXEMOS PARA AMANHÃ O QUE DEVEMOS FAZER HOJE.  
VACINEMOS OS NOSSOS FILHOS CONTRA A POLIOMIELITE.**

# O PALUDISMO

O paludismo é uma doença transmissível, aguda e frequentemente crónica. Provoca febre, suores e fraqueza nas pessoas por ela atacadas. Não há vacina contra esta doença.

Cobrindo todo o nosso território, o paludismo se constitui num dos mais sérios problemas de saúde pública entre nós.

O agente desta doença é um micróbio, um desses seres tão pequenos que só conseguimos ver com a ajuda de instrumentos apropriados. Depois de instalado no nosso corpo, vivendo do nosso sangue, como parasito que ele é, só nos causa mal.

E como consegue ele entrar no nosso corpo? Consegue fazer isto através da ajuda do mosquito. A pessoa doente tem, circulando no seu sangue, os parasitos. Quando o mosquito pica a pessoa doente e suga um pouco do seu sangue, engole alguns deles. Se, em seguida, o mosquito pica uma pessoa saudável, introduz, no seu sangue, o parasito e a pessoa fica doente. Deste modo, o mosquito transporta o parasito das pessoas doentes às pessoas saudáveis, que se tornam, então, doentes também.

Que devemos fazer para defender-nos do paludismo? Evitar ser picados pelo mosquito. Como?

- a — utilizando redes nas janelas, mosquiteiros, etc.
- b — eliminando os mosquitos.
- c — tomando disciplinadamente uma medicação preventiva como a Resoquina.  
Os adultos devem tomar dois comprimidos por semana.  
As crianças, dos 9 aos 12 anos, um comprimido e meio por semana ;  
dos 4 aos 8 anos, um comprimido por semana ;  
de 1 aos 4 anos, meio comprimido por semana ;  
menos de um ano, um quarto de comprimido por semana.

Estes comprimidos têm de ser tomados todas as semanas, sem nunca parar.

As pessoas doentes devem submeter-se a um tratamento continuado.

As pessoas com febre devem procurar o Posto Sanitário ou o Centro de Saúde para certificar-se da causa da febre. Se é ou não paludismo, para que se tomem as medidas indicadas.

Creemos que é necessário pensar um pouco mais sobre este problema. Pensar, por exemplo, de um lado, no que significa para cada um de nós, pessoalmente, o mal estar que o paludismo nos causa. A febre, os suores, a fraqueza que sentimos. De outro, pensar no obstáculo enorme que o paludismo representa para o esforço de reconstrução nacional. Não é difícil compreender que o paludismo funciona contra a reconstrução nacional quando sabemos:

- 1 — que o paludismo cobre todo o nosso território,
- 2 — que o paludismo nos tira, por completo, a capacidade de trabalho durante, pelo menos, três dias,
- 3 — que, na maioria dos casos, a mesma pessoa tem paludismo mais de uma vez ao ano.

Uma doença presente em todo o território nacional, uma doença que enfraquece e impossibilita o doente, quase sempre, mais de uma vez por ano, de trabalhar, diminui a nossa produtividade precisamente quando devemos aumentá-la.

Mais de uma vez temos de insistir na necessidade de o Povo se organizar na luta pela defesa da sua saúde.

Ao lado dos medicamentos necessários a ser tomados com disciplina e regularidade, ao lado do uso de telas, de mosquiteiros, temos de combater o mal pela raiz. Temos de eliminar os mosquitos, eliminando as águas paradas, local em que os mosquitos se reproduzem. Há áreas, é certo, em que o combate às águas paradas ultrapassa ou vai mais além da capacidade das comunidades e até mesmo, no momento, do nosso Governo. Mas tudo o que as comunidades possam fazer no combate à multiplicação dos mosquitos deve ser feito. Se o Povo deve organizar-se nas ruas, nos bairros, nas roças para a construção de latrinas, o mesmo deve fazer para o combate ao mosquito.

A saúde da família depende, em grande parte, do lugar em que mora, da água que bebe, dos alimentos que come, do ar que respira, das plantas que a rodeiam. Tudo isso é o meio ambiente. Devemos, portanto, cuidar dele.

A água é um líquido sem cor, sem cheiro e sem gosto. Usa-se diariamente e sem ela não poderíamos viver. Serve para beber, para limpar e preparar os alimentos, para regar as plantas.

A água pode encontrar-se :

- 1 — em cima da terra : nos rios, nas lagoas, nas montanhas — são as águas superficiais.
- 2 — em baixo da terra — são as águas subterrâneas.  
Podemos obter as águas subterrâneas escavando poços.  
Estas águas são sempre boas porque são filtradas.

Necessitamos, para todos os usos, em abundância, de água limpa e saudável. Devemos defender a água que usamos, evitando que ela fique contaminada, cheia de micróbios que, como já sabemos, destroem a nossa saúde. A água contaminada se torna um meio de transporte para os micróbios que nos atacam. As diarreias (bega colé) e a febre tifóide são algumas destas doenças cujos micróbios a água transporta até nós. A água potável, pelo contrário, é a água boa, a que não está contaminada, a que pode ser bebida e utilizada para outros fins, sem se correr o risco de adoecer.

### Fornecimento da água

As cidades de São Tomé e Príncipe têm uma rede de distribuição da água que chega através de canos às torneiras das casas. Nas vilas, há chafarizes para uso das populações. Estas águas são controladas pelo Serviço Nacional de Saúde.

Nas localidades rurais a água para beber vem de poços ou dos rios. Nestes casos deve ser sempre fervida.

O Ministério da Saúde orienta, com indicações técnicas, a construção de poços.

# OS LIXOS

Os lixos são os restos de alimentos e coisas que não se usam tais como latas, papeis, roupas velhas, animais mortos, desperdícios domésticos e desperdícios vegetais (cinzas, poeiras), etc.

A destruição dos lixos é uma tarefa de interesse da população, de cada um e de todos os habitantes de uma localidade. Por que? Porque os lixos são uma fonte de doenças.

Assim, a sua destruição é fundamental para a manutenção da saúde pública. Onde há lixo há micróbios, moscas e baratas e onde há micróbios, moscas e baratas a nossa saúde está ameaçada.

Existem diferentes tipos de lixos :

Húmidos — são geralmente restos de alimentos, vegetais, animais ou massas — restos de bebidas — leite, sumos.

Nas sociedades que já alcançaram um certo nível de desenvolvimento tecnológico, estes lixos podem ser convertidos em adubos ou fertilizantes.

Secos — são vidros, latas, madeiras, papelões, plásticos, metais, etc. que devem ser destruídos ou, em muitos casos, aproveitados.

Os lixos devem ser depositados em recipientes adequados (se possível separar o lixo húmido do seco) para serem colectados pelo serviço público. Os recipientes devem ser de metal, lisos no seu interior para não acumular resíduos e devem ter uma tampa.

Nas zonas rurais, a colecta do lixo é da responsabilidade de cada família ou de cada casa. Recomenda-se fazer um buraco de 1 metro de diâmetro por um metro e meio de profundidade, no quintal, deitar aí os lixos, mantendo sempre uma tampa sobre o buraco. É indicado fechar o buraco quando o lixo estiver a 30 centímetros da borda. Em seguida, abrir outro buraco e utilizar a mesma tampa, assim sucessivamente.

Identificar a cobra, saber se ela é ou não venenosa é muito importante para orientar os cuidados com a pessoa que foi mordida.

**É importante não esquecer que** uma cobra venenosa tem a cabeça achatada, o corpo grosso, a cauda grossa e curta. Arrasta-se com preguiça, come geralmente à noite e enrola-se para morder. Na cabeça, apresenta um buraco entre o olho e a fenda do nariz e as pupilas são verticais. Tem os dentes caninos grandes.

**MATAR COBRAS VENENOSAS É UMA MEDIDA IMPORTANTE DE PROTECÇÃO.**

Se uma pessoa foi mordida, cuidados imediatos e urgentes devem ser tomados. O tempo entre a mordida da cobra e os cuidados com a pessoa deve ser o menor possível.

A cobra venenosa deixa dois pequenos furos que sangram.

O inchaço que se apresenta aumenta gradualmente.

A pessoa pode sangrar pelas gengivas, pelo nariz e ao urinar. Pode também desmaiar ou desfalecer e se não forem tomadas medidas urgentes de tratamento pode vir a morrer.

A cobra não venenosa tem a cabeça grande e arredondada, não tem buraco entre o olho e a fenda do nariz e as pupilas são arredondadas; a cauda é longa e afiada, move-se com agilidade e não tem dentes grandes.

As recomendações de prevenção são simples :

- 1 — usar calçados e ter muito cuidado para não se deixar morder por uma cobra.
- 2 — Ter à mão o sôro anti-ofídico ou anti-cobra para socorrer imediatamente a pessoa que foi mordida, ao identificar o tipo da cobra que a mordeu.
- 3 — MATAR COBRAS VENENOSAS, sempre que possível.

Se uma pessoa é mordida por cobra venenosa :

- 1 – Não correr ou agitar-se.
- 2 – Amarrar apertado o membro mordido (distante do sítio da picada) para impedir que o veneno seja levado, pela circulação do sangue, ao corpo todo.
- 3 – Não tomar bebida alcoólica para não espalhar o veneno.
- 4 – Tomar o sôro anti-cobra e recorrer ao médico no menor tempo. Sempre que possível ter a cobra para identificação segura.

O Acidente é um acontecimento que ocorre em forma imprevista e que produz lesões ou a morte (OMS).

Os acidentes, ao lado dos suicídios, dos homicídios e dos traumatismos de guerra, constituem um grande capítulo das mortes violentas.

Os acidentes podem ser :

Domésticos,  
Públicos,  
Do trabalho,  
Do trânsito.

O acidente doméstico é aquele que ocorre no âmbito do lar.

O acidente público é aquele que ocorre fora do recinto do lar (excluído o trânsito).

O acidente de trânsito é aquele que ocorre na rua onde um ou mais veículos em marcha podem provocar ferimentos ou mortes bem como danos à propriedade.

O acidente do trabalho é qualquer lesão corporal ou perturbação funcional que o trabalhador sofre, seja na execução ou por consequência do trabalho, não importa se de forma violenta ou não.

Prevenção no lar :

- 1 — Pôr fora do alcance das crianças toda substância venenosa (petróleo) medicamentos, inflamáveis (fósforos).
- 2 — Reparar qualquer dano nos circuitos eléctricos da casa.
- 3 — Guardar, em lugares fora do alcance das crianças, objectos tais como alfinetes, agulhas, botões, etc. que possam ser ingeridos.

Prevenção do acidente do trânsito :

- 1 — Exame periódico dos motoristas.
- 2 — Inspecção periódica das viaturas.
- 3 — Uso dos cintos de segurança.

- 5 – Educação antialcoólica.
- 6 – Limitação da velocidade.