

Este boletim foi reproduzido e digitalizado com o apoio financeiro da União Europeia através da Ação Janda Guiné! Djuntu. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade da ONG Palmeirinha e não reflete necessariamente a posição da União Europeia e do programa Janda Guiné! No lanta. No pega.

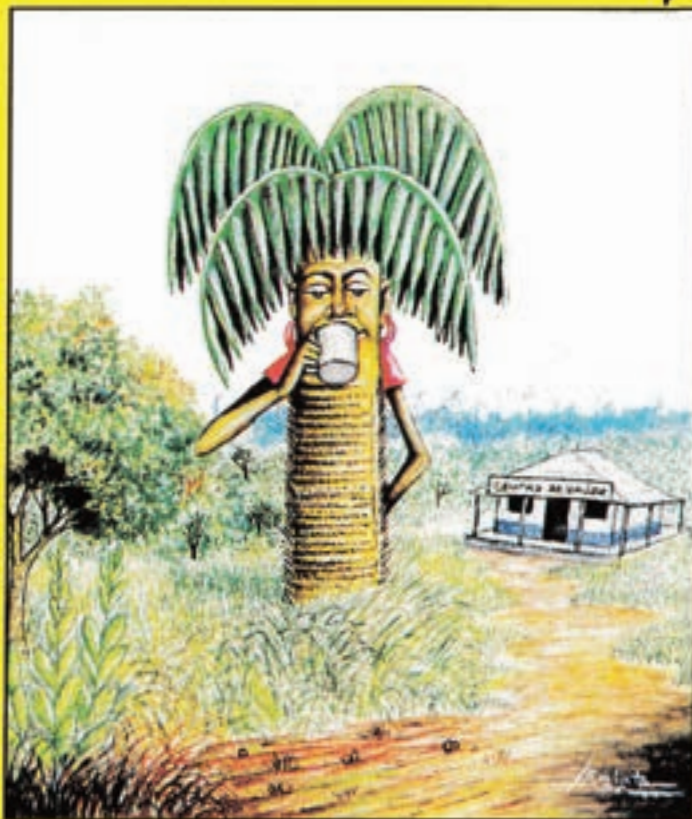


Novembro 1996 - Preço: 4 000.00 PG



PALMEIRINHA

Boletim para melhor compreensão do nosso meio natural 11



**Plantas ou comprimidos?
Descobre comigo as diferentes
formas de curar**

EDITORIAL



Olá amiguinho! Estamos mais uma vez juntos. O tempo das chuvas acabou. Mas, o paludismo está sempre presente. Todos os anos, ele mata muitas centenas de crianças no nosso país. Contudo o paludismo cura-se. Sabes como?

A seguir vamos falar da medicina tradicional e da medicina moderna. Mais à frente poderás descobrir algumas plantas medicinais: macite, tamarineira e bananeira.

Participa no nosso concurso: desenha as plantas medicinais utilizadas pela tua família. O que é que acontece quando estamos longe do Centro de Saúde? Lê a aventura do Pedro e do Kanhokan no Arquipélago.

Estás vacinado contra sarampo? O meu pobre amigo Zé não está. Visita-o na banda desenhada.

Boa saúde!

Com a saúde não se brinca

A saúde é o nosso capital mais precioso. Quando estamos doentes devemos-nos curar. Para tal, a cura tem que ser responsável.

Desde sempre o homem aproveitou a natureza para se curar. Existem pessoas muito sábias (curandeiros) que conhecem plantas e utilizam-nas como medicamento.

Há curandeiros em todo o país, nas tabancas e nas cidades.

Antigamente quase cada família conhecia receitas medicinais à base de plantas. Hoje, esse saber está a desaparecer.

As plantas desaparecem com a destruição das florestas. Mas, elas são igualmente importantes para a medicina moderna.

A maioria dos medicamentos são feitos à base de plantas.





O médico é o principal representante da medicina moderna. Ele utiliza métodos avançados no tratamento dos doentes. Os medicamentos são substâncias activas e concentradas. Não se deve brincar com eles.

Deve-se respeitar as receitas do médico e não comprar medicamentos no mercado. Graças aos medicamentos, muitas doenças mortais são agora vencidas.

As vezes, o curandeiro e o médico não se entendem. O médico chega a pensar que o curandeiro é ignorante. Porque ele não conhece o nome científico das doenças. O curandeiro pensa que o médico é orgulhoso e tem muita confiança na ciência.

Na realidade, o curandeiro e o médico são ambos úteis. Muitas doenças podem ser tratadas com plantas. Mas, quando o caso é grave, também é necessário o médico.

A saúde é um tesouro. Consulta um médico ou um curandeiro. É importante confiar neles e seguir os seus conselhos.

Forte bau

Um ramo! Sabes de que árvore é? É uma árvore de savana, mas que encontramos muito nas cidades. É a tamarineira!

Sabias que a tamarineira cura a hepatite!

Hepatite é uma doença do fígado. Podemos reconhecê-la facilmente: o doente fica muito cansado não tem apetite e os olhos tornam-se amarelados.

Mas, atenção! Certas hepatites são muito graves. Se tu ou outra pessoa de família apresentar sintomas da hepatite, deve consultar um médico.

Ele vai-te dizer se podes tratar-te com a tamarineira. Ou então, se deves tomar medicamentos mais fortes.

Tanto a fruta como as folhas da tamarineira são utilizadas na cura da hepatite.

Põe de molho num recipiente duas bolas de fruta com um litro de água. Depois de uma hora de tempo, amassa-a muito bem.





Filtra o líquido com um pano limpo ou coadeira. Vai tomando um copo três vezes por dia, depois de cada refeição.

Agora, lava uma mão cheia de folhas da tamarineira. Coloca-as numa panela com um litro de água. Deixa ferver durante dez minutos. Depois de arrefecer vai tomando um copo três vezes por dia.

Se dissolveres também o fruto num pouco de água, terás um sumo concentrado. Mistura um copo deste sumo com duas colherinhas de sal.

Toma o sumo de manhã antes de comer. Tens assim, um laxante natural (purgante).



Coça, coça



Palmeirinha um dia lembrou-se de visitar o Bobby. É um cão amigo que ela já não vê há muito tempo.

Coitado do Bobby! Palmeirinha viu-o perto duma árvore a gemer e a coçar o corpo.

A Palmeirinha aproximou-se do dono:

–Bom dia, Guto! O que é que fizeste ao meu amigo ? Ele está muito nervoso!

–Olá, Palmeirinha! O Bobby está doente, tem coceira. Levei-o ao veterinário, mas não tenho dinheiro para comprar o medicamento que ele receitou.

–Para a coceira, conheço um remédio que não te vai custar



nada. Arranja três folhas frescas de papaeira e duas colheres de sopa de sal. Coloca as folhas lavadas e cortadas num pilão e pila muito bem. Acrescenta as colheres de sal e mistura tudo. Assim tens o remédio preparado.

De manhã e à tarde aplica este remédio por todo o corpo do Bobby. Para realmente ser eficaz não te esqueças de lavá-lo sempre antes do tratamento. Protege as tuas mãos com luvas ou sacos de plástico. A coceira é uma doença muito contagiosa. Dentro de uma semana o Bobby vai ficar são e poderás de novo fazer-lhe carícias.

–Muito bem Palmeirinha, tu és mesmo uma amiga!

Amiguiinho! Se o teu cão tem coceira não o abandones. Apro-

Macite, planta medicinal

veita a receita do Boby para tratá-lo.

Tof! Tof! Tof!

Palmeirinha está com tosse e não dormiu toda a noite. De madrugada, ela foi visitar Ocante, o curandeiro do seu bairro.

Palmeirinha explicou-lhe como se sentia.

Ocante: Não é grave, Palmeirinha! Vai comprar folhas da macite na feira. Lava bem 6 folhas e coloca-as dentro do bule. Deita um litro de água e deixa-as ferver



durante 10 minutos. Depois toma o teu chazinho. Deves bebê-lo três

vezes por dia. É assim que te vais curar.

Passados três dias a Palmeirinha voltou.

Palmeirinha: Ocante! Eu vim agradecer-te, o chá fez-me bem. Tem um gosto esquisito, mas já estou curada.

Ocante: Pois é minha amiga, o chá da macite não é saboroso. Mas faz muito bem.

A macite vem das savanas de Mansoa, Bambadinca e de Cantchungo. É uma planta muito procurada. Mas no mês de Agosto não se podem apanhar as suas folhas. Durante esse tempo, ela cresce mais e precisa de novas folhas.

Palmeirinha: Que interessante! Então na próxima semana vamos a Mansoa apanhar as folhas da macite.



Uma aventura na ilha



Pedro e Kanhokan decidem visitar a ilha de Onhokomo. São precisas muitas horas de viagem para poder chegar lá.

Na canoa do tio Iaia, o Pedro está à frente e apanha água. Ele fica bastante molhado e começa a tremer de frio.

Na praia de Onhokomo, a irmã do tio Iaia espera por eles.

–Bom dia! És tu que és de Bissau? - aponta para o Pedro.

–Sim! Bom... aaatchim... dia, tia!

–Estás molhado! Vem rápido para te aqueceres em casa.

Em casa, o Pedro continua a tremer.

–Tenho febre, Kanhokan!

–Espera, vou pedir um medicamento à tia... Tia, o Pedro tem febre. Não tens aspirina?

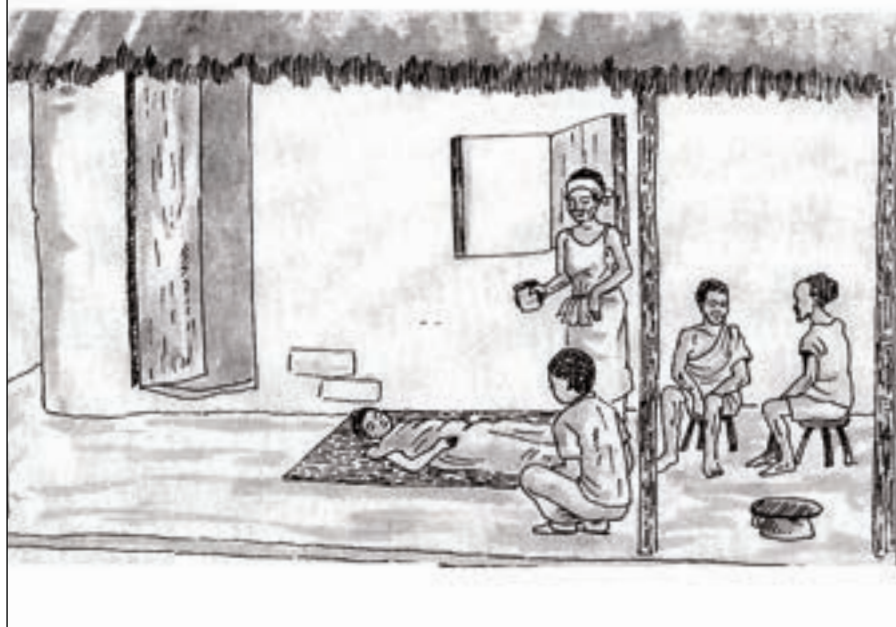
–Não sobrinho! Mas vou arranjar-lhe um chá muito bom, de folhas do limoeiro.

O Pedro descansa numa esteira de “mampufa” e bebe o chá. Infelizmente, no dia seguinte, a febre piorou. Todos os moradores da casa ficaram preocupados.

–Ele está tão doente que o chá não fez efeito. Ele tem que ir ao médico! - diziam os vizinhos.

–Aqui, na ilha de Onhokomo, não há posto de saúde nem farmácia! Temos que ir para Bubaque, hoje mesmo - disse Kanhokan.

No hospital de Bubaque, o médico descobre que Pedro tem bronco-pneumonia. Ele passa uma receita de medicamentos. Mas, nas ilhas, é sempre difícil encontrar medicamentos e Kanhokan não consegue nenhum. O Pedro agora já não consegue pôr-se de pé. Piora cada dia. Kanhokan aflito com a situação decide levar o amigo para Bissau.





No hospital, o médico entrega a receita ao Kanhokan que sai rapidamente para a farmácia. O Pedro fica internado a receber tratamento. Passada uma semana ele já estava melhor. O Kanhokan resolve

voltar para as ilhas. No porto, o Pedro entrega-lhe um saco.

—Kanhokan, tenho pena das pessoas em Onhokomo, leva-lhes este saco com medicamentos.

—Medicamentos? Como conseguiste arranjar tudo isto?

—Expliquei a minha aventura aos meus amigos no meu bairro. Cada um deu um quota que juntei e fui comprar medicamentos.

—Bravo, Pedro! Muito obrigado. Agora sabemos que os medicamentos naturais são muito bons, mas nem sempre são suficientes.



Corta, nanci...



Aposto que todo o mundo me conhece e gosta de mim. Não é verdade amiguinho?

Eu sou a bananeira, uma erva gigante e não uma árvore. Estás admirado?

Pois é, se cortares o meu tronco, observas que não é feito de madeira. Ele é feito de folhas enroladas e muito fechadas.

Tenho muitos irmãos e primos. Cada um de nós dá frutos de sabores variados. Algumas bananas são doces. Outras são duras e têm que ser cozinhadas como legumes.

A banana constitui um bom medicamento contra a diarreia. Já sabias isso?

Ferve três bananas ainda verdes numa panela com água e sal. Depois de cozidas descasca-as, pisa-as e faz com elas puré. Para isso põe uma panelinha no fogo com um copo e meio de água.

Quando começar a ferver, junta as bananas pisadas e mexe tudo muito bem. Terás assim, o teu puré contra a diarreia.

As minhas folhas também curam o sarampo. Lava uma folha seca e põe-na numa panela com um litro e meio de água. Deixa ferver durante 10 minutos e retira-a do fogo. Fica pronto o teu chá agradável. Toma um copo três vezes por dia, que te vai fazer bem.



VER ANEXO 16-17

VER ANEXO 16-17

A horta curandeira

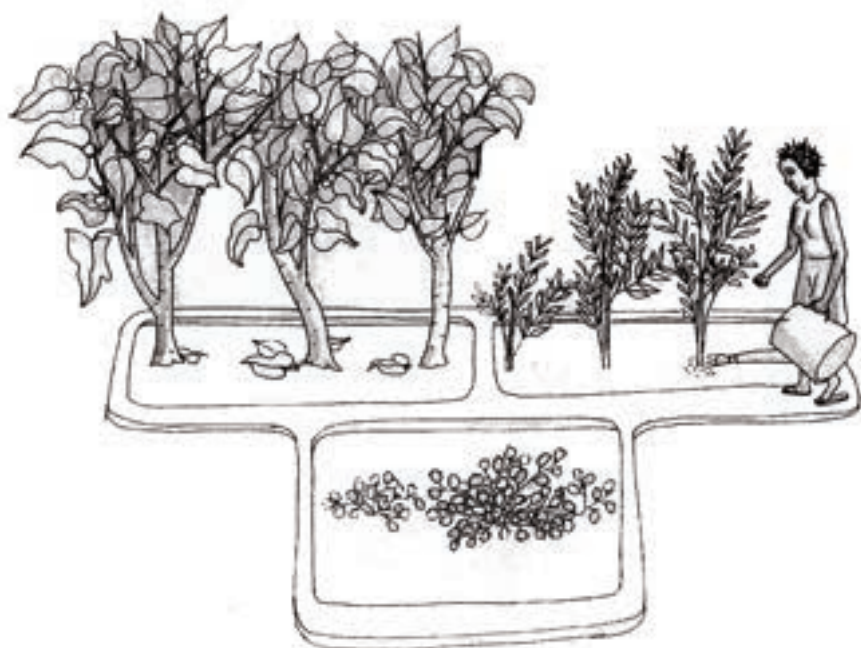
Estás interessado em plantas medicinais? Porque não plantá-las? Vou explicar-te como deves fazer!

Arranja estacas de pulga, banana-santcho, coroncondon, macite e buco. Põe-nas na terra e prepara assim, um viveiro. Não te esqueças também das ervas! Elas são discretas, mas prestam um grande serviço.

Guarda no teu jardim de plantas medicinais um cantinho para hortelã, belgata e palha-santa.

Limpa a terra de pequenas ervas e faz pequenos canteiros. Deita





estrume, mistura-os bem e rega-os para se refrescarem. Tira as estacas do viveiro e coloca-as nos canteiros. Num Cantinho põe as plantinhas de hortelã e belgata, noutra lança as sementes de palha-santa. Na época seca, não te esqueças de regar o teu jardim.

Depois de alguns meses as tuas plantas vão crescer. Podes começar a utilizá-las. Pergunta a tua mãe quais são as receitas destes medicamentos ou procura-me. Vou ensinar-te alguns segredos.

Amiguinho! Aposto que os moradores do teu bairro vão aproveitar a tua horta curandeira.

Prevenir é melhor que remediar

Amiguinho, será que tens um cartão de vacinas? Pergunta à tua mãe. Assim, poderás ver todo o tipo de vacinas que apanhaste quando eras bebé.

Sabes o que é a vacina? A vacina, é um líquido especialmente preparado para o corpo depois poder combater a doença.

A vacina é aplicada no corpo de uma pessoa sob forma de injeção. Mas, pode ser também por via oral (gotas na boca).



Certas doenças são muito perigosas. Elas são mortais ou deixam graves marcas, por exemplo: tétano, poliomielite, meningite, etc. Graças à vacina ficamos protegidos por toda a vida. Portanto, é importante que todas as crianças sejam vacinadas segundo o calendário obrigatório de vacinação.

Doença	Vacina	Aplicação
Tuberculose	BCG	– aplica-se só uma vez, no braço, logo quando se nasce na maternidade.
Difteria Tosse Convulsa Tétano	Tríplice	– aplica-se a partir dos 2 meses de idade; – aos 3 meses; – aos 4 meses.
Poliomielite (Paralesia infantil)	VAP	Aplica-se ao mesmo tempo que a tríplice – aos 2 meses – aos 3 meses – aos 4 meses É aplicado na boca em gotas.
Sarampo	Anti-Sarampo	– aos 9 meses de idade numa única vez.

A vacina é dada só nos centros de Saúde pelos agentes da medicina. Então amiguinho, não percas tempo. Vai com a tua mãe ao Centro de Saúde mais perto e informa-te de que tipo de vacina necessitas. Mas para as meninas da tua idade aqui têm um conselho: "É aconselhado apanharem as vacinas do tétano que são feitas em cinco dozes separadas.

1º dose – primeiro contacto

2º dose – quatro semanas depois da 1ª dose

3º dose – seis semanas depois

4º dose – um ano depois

5º dose – um ano mais tarde".

Cartão de Saúde		VACINAÇÃO ANTI-TUBERCULOSE (B.C.G.)	
Local de consulta C.R.S. H Infantil	N.º da criança	Data de vacinação 29-10-91	Local Le...
Nome da criança Elisandra Gabriel Avelino		VACINAÇÃO ANTI-POLIOMIELITE	
Nome da mãe Maria Elizabeth U. Lima		Data de 1ª vacinação 29-10-91	
Nome do pai Jaime Gabriel Avelino		Data de 2ª vacinação	
Data de 1ª consulta		Data de 3ª vacinação	
Data de nascimento - Peso ao nascer 11-12-87 3kg		Data de Reforço	
Local de residência da família B. Dele...		VACINAÇÃO ANTI-COQUELICHE TÉTANO E DIFTERIA	
		Data de 1ª vacinação 29-10-91	
		Data de 2ª vacinação	
		Data de 3ª vacinação	
		Data de Reforço	
		VACINAÇÃO ANTI-SARAMPO	
		Data de vacinação 29-10-91	

O meu cartão de vacina é a minha garantia de saúde.

O Lobo foi ao dentista



Um dia, o Lobo decidiu visitar um país muito distante. Ele estava tão entusiasmado que não pensou duas vezes. Fez a sua mala e partiu.

Quando chegou, encontrou a Onça à sua espera no aeroporto. Abraçaram-se alegremente e o Lobo mostrou-se ansioso por conhecer a casa dela.

O caminho até à casa da Onça era muito longe. Assim, andaram, andaram, atravessaram um rio e subiram montes...

Quando chegaram a uma mata, a Onça disse-lhe:

-Lobo, vamos por este caminho. Nesse ali, moram os pássaros que me têm feito uma vida negra.

-Porquê? - perguntou o Lobo.

-Sabes, eu não nasci neste país, vim para aqui quando era bebé. Talvez seja por isso.

-Não, só isso não chega - insistiu o Lobo.

-Inventaram também que eu queria comê-los e a todas as lebres daqui - acrescentou a Onça.

O Lobo ficou calado por uns tempos. Tinha-se esquecido que o seu amigo gostava de carninha. Por isso, ficou surpreendido e começou a pensar:

"Não digo nada senão ela vai saltar para cima de mim e fazer-me em bifes". Durante o resto do caminho não deu nem um pio e a Onça estranhou.

-Lobo, vais muito caladinho!

-É verdade... Doem-me os dentes - respondeu o Lobo.

-Não me digas! Logo que chegarmos, levo-te ao dentista, Dr. Javali. Veio de Portugal há anos, gostou e ficou cá.

O Lobo tremeu. Por que é que mentiu? O Dr. Javali é bem capaz de tirar-lhe os dentes todos. Que desgraça! Então, começou a gemer: -ai, ai, ai...

-Doi-te mais? - perguntou a Onça - Deixa lá que o Dr. Javali



vai arrancá-los e ficas logo bem.

O Lobo ficou ainda mais desesperado e tremia de medo. Quando chegou ao Centro de Saúde quase desmaiou. O Dr. Javali pediu-lhe:

- Sente-se nesta cadeira. Abra lá a boca.

O Lobo sentou-se e abriu a boca com medo. O Dr. disse logo:

-Tem os dentes muito sujos. Não usa pasta de dentes?

-Eu tinha uma escova - disse o Lobo.

-Não é nada disso, perguntei se não usa pasta de dentes. Tem mau cheiro da boca, entendeu?

O Lobo achou melhor ficar calado. Se falasse era capaz de ficar sem os seus ricos dentes. O Dr. Javali ainda explicou:

-Não vê os meus dentes? São rijos e não têm sujidade. Sabe porquê?

O Lobo encolhia os ombros e ia concordando com a cabeça.

Enquanto o doutor abria a boca e mostrava os dentes enormes, o Lobo recuava. Abriu a porta do consultório e fugiu dali a sete pés.

Pelo caminho pensava, "vou para minha terra, aí é que é bom! Tenho sempre carninha fresca de cabrito, umas galinhas... Acabou por adormecer.

Afinal vinha a Onça atrás dele. De repente chegou e acordou-o. Os dois desataram às gargalhadas e puseram-se a correr para festejar o reencontro.

Ao deitar, ainda se riam a bom rir da aventura no consultório do Dr. Javali.



CORREIO

Resultado do concurso de plantação.

1º lugar E B C de Suzana 2º lugar E B C de Cantchungo

Vencedor do Inquérito.

Mustafá Seck N° 28 Turma 4 5ª Classe

Escola Taborda - Sintra

Receita de caldo de chabéu com galinha

Coze-se o chabéu muito bem. Depois de estar cozido, pila-se. Numa tigela junta-se com uma quantidade de água morna que achar suficiente para fazer o molho. Separam-se os caroços, mistura-se bem a outra parte e coa-se numa coadeira. Põe-se numa panela e deixa-se ferver.

Corta-se a galinha nos pedaços normais e tempera-se com cebola, limão, tomate, caldo de galinha e malagueta, tudo à gosto da pessoa. Leva-se ao fogo e deixa-se ferver um pouco. Junta-se o molho de chabéu a galinha que vai ferver até o molho tornar-se um pouco concentrado. Acrescenta-se também a este molho um pouco de "escalada e "cunchurbe-dja". Verifica-se se os outros temperos estão à gosto. Depois de tudo pronto, serve-se acompanhado de arroz.

-Quanto ao concurso de desenho não houve vencedores.



CONCURSO

Descobre no teu bairro uma planta medicinal. Observa-a muito bem, desenha-a e escreve o seu nome.

Inquérito

Procura saber junto da tua mãe, ou duma pessoa mais velha o seguinte:

–Quais são as doenças que a planta que descobriste pode curar?

–Como se prepara para curar a doença?

Adivinha

–Porque dão os “cães” voltas, antes de se deitar?

Conselho útil

Nunca tomes medicamentos que não sejam receitados pelo médico.

Este boletim é editado pela UICN (União Mundial para a Natureza). *Redacção:* Maria Deodata Medina, Maria do Carmo Mendes. *Ilustração:* João José Cardoso, Luís Balata, Manuel Júlio Animadores: Nicolau Mendes, Etchen Sambú. *Responsável administrativo:* Dionísia Gomes. *Maquetização:* Julieta Pinto Lopes. *Impressão:* GUINEGRÁFICA, Bissau 1996
Acabamento: EDITORA ESCOLAR

Atenção, vem aí o inimigo



No nosso país, o inimigo número um chama-se o paludismo. Ele ataca toda a gente e mata com frequência. Por isso deves saber combatê-lo.

Precisas conhecer os sintomas da crise do paludismo: febre alta, calafrios e dores no corpo.

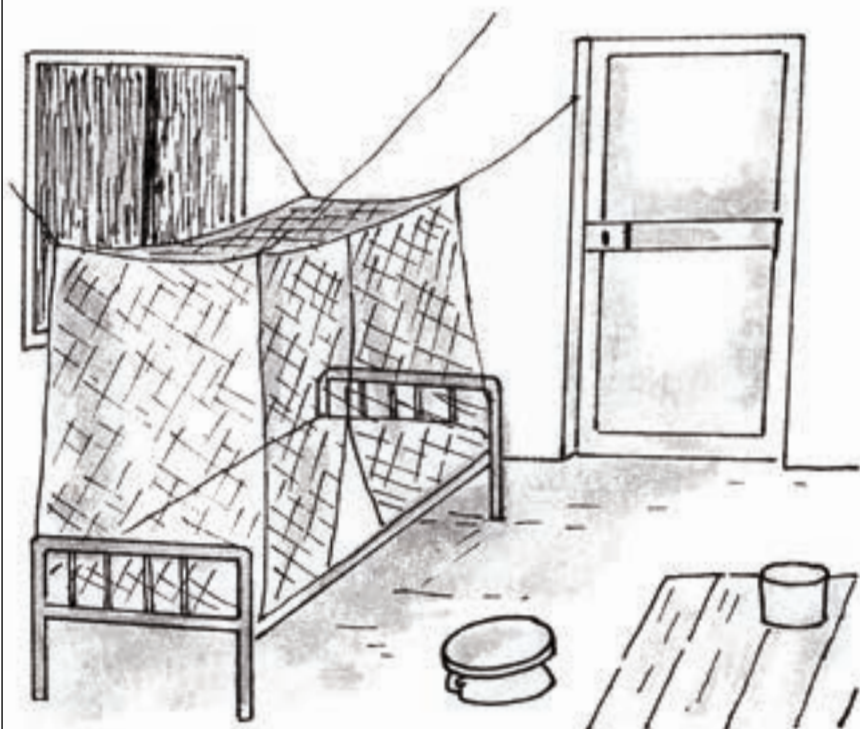
Logo no primeiro dia de crise toma banho de folhas de acácia. É um excelente remédio tradicional. Pergunta à tua mãe como se prepara.

Se a crise não for tratada de início a febre alta continua. Aí, é necessário consultares de urgência um médico. Ele vai-te receitar comprimidos de cloroquina ou injeções de quinina.

A cloroquina é amarga, mas precisas tomá-la durante cinco dias sem falhar.

Amiguinho, o paludismo é uma doença mortal! Segue os conselhos práticos para evitá-lo:

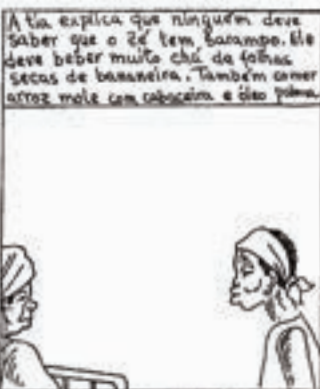
- protege-te, dormindo debaixo do mosquiteiro;
- aprende a preparar o banho com folhas de acácia;
- guarda sempre comprimidos de cloroquina em casa.



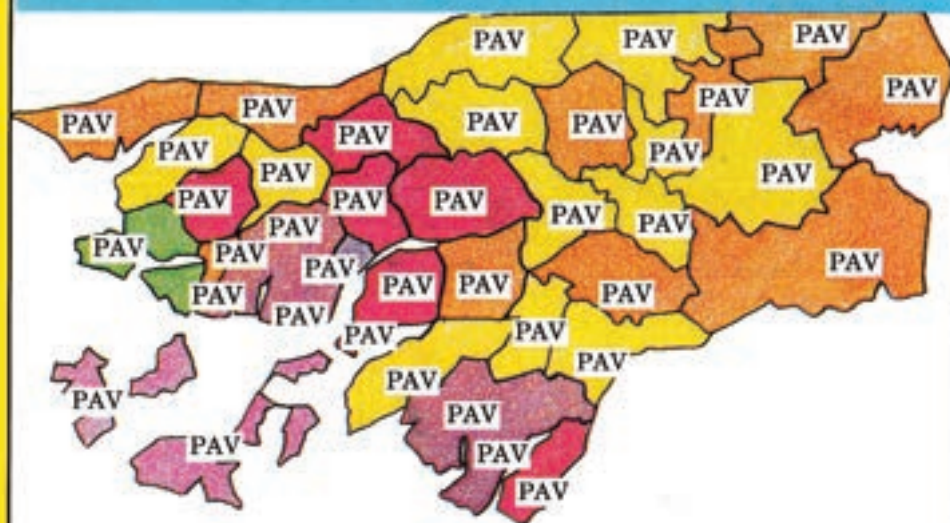
As aventuras da Palmeirinha

Palmeirinha vai visitar o seu amigo Zé que está doente.





CENTROS DE SAUDE COM PROGRAMA ALARGADO DE VACINAÇÃO



PAV Programa Alargado de Vacinação