PROJETO DANT

UNIVASF
UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO

GOVERNO DO BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

PROTEÇÃO E Saúde DA MULHER NO CAMPO



INFORMAÇÃO, CUIDADO E VALORIZAÇÃO DE QUEM CULTIVA A VIDA TODOS OS DIAS. ♥

PREVENÇÃO NO TRABALHO RURAL

CUIDADO COM O CORPO E A MENTE

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

INFORMAÇÃO QUE PROTEGE, CONSCIENTIZA E TRANSFORMA

GUIA TEMÁTICO DO PROJETO DANT ♥

EDUCAÇÃO, SAÚDE E SUSTENTABILIDADE CAMINHANDO JUNTAS!

ISBN: 978-85-5322-414-2

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P962 Projeto Dant: proteção e saúde da mulher no campo [recurso eletrônico] /Manoel Messias Alves de Souza... [et al.]. – Senhor do Bonfim (Bahia), s.n.: 2026.

15 p. : il. : E-book (PDF)

ISBN: 978-85-5322-414-2

Cartilha voltada à informação, conscientização e promoção da saúde e segurança das mulheres do meio rural.

Inclui referências.

1. Saúde da Mulher – Estudo. 2. Mulher - Alterações Hormonais - Análise. 3. Intoxicação – Saúde pública. 4. Agrotóxico. I. Souza, Manoel Messias Alves de. II. Título. III. Universidade Federal do Vale do São Francisco.

CDD 613.04244

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Integrado de Bibliotecas da Univasf
Bibliotecário: Fábio Santiago
CRB5/1785

Apresentação

Este guia temático foi elaborado com o propósito de promover informação, conscientização e incentivo ao cuidado com a saúde e a segurança das mulheres que vivem e trabalham no meio rural. Por meio da história de Maria — personagem que representa tantas trabalhadoras do campo — buscamos aproximar orientações importantes da realidade cotidiana dessas mulheres, valorizando seu papel na produção agrícola, no cuidado com a família e no desenvolvimento das comunidades rurais.

O trabalho no campo envolve diferentes atividades e responsabilidades que podem expor as mulheres a situações de risco ocupacional, ambiental e social. Nesse contexto, conhecer medidas de prevenção, práticas de autocuidado e formas de proteção torna-se fundamental para preservar a saúde, melhorar a qualidade de vida e fortalecer o protagonismo feminino no espaço rural.

Este guia temático apresenta informações de forma acessível, educativa e acolhedora, incentivando reflexões e atitudes que contribuam para ambientes de trabalho mais seguros e para o fortalecimento da saúde da mulher no campo. Espera-se que este material possa apoiar ações de educação em saúde e estimular o cuidado como parte essencial da vida e do trabalho rural.

Ana Cleide da Silva Dias

GUIA TEMÁTICO

Maria



Olá! Eu sou a Maria.

Moro em uma pequena comunidade rural, onde a vida acontece em meio à natureza, às plantações e ao trabalho no campo.

Aqui, cada dia começa cedo. Quando o sol ainda está surgindo no horizonte, já estou de pé para cuidar da lavoura e das tarefas da propriedade.

Gosto muito do que faço. Com dedicação e carinho, cultivo os alimentos que ajudam a sustentar minha família e contribuem para a alimentação de muitas outras pessoas.

Assim como milhares de mulheres agricultoras, participo de todas as etapas do trabalho rural. Preparo a terra, acompanho o crescimento das plantas, realizo a colheita e também ajudo nos cuidados com a casa e a família.

Mas, durante essa rotina, também estou exposta a situações que podem colocar minha saúde em risco. Por isso, é importante conhecer os cuidados necessários para trabalhar com mais segurança e qualidade devida.

Neste guia temático, vou compartilhar um pouco da minha história e mostrar como pequenas atitudes podem fazer toda a diferença para proteger a saúde das mulheres que vivem e trabalham no campo.

Cuidar da terra é importante, mas cuidar da própria *saúde* *essencial!*

VOCÊ SABIA?

As mulheres desempenham um papel fundamental na agricultura, participando da produção de alimentos, da preservação dos saberes rurais e do desenvolvimento das comunidades do campo.

PROJETO DANT

2

A VIDA DA MULHER NO CAMPO E O PERIGO INVISÍVEL

Ser mulher do campo é ter força, coragem e sabedoria para cuidar da vida todos os dias!



DESAFIOS QUE FAZEM PARTE DO NOSSO DIA A DIA

A rotina no campo exige esforço e dedicação. Entre os desafios estão:

TRABALHO QUE SUSTENTA

Plantar, cuidar e colher alimentos que chegam à nossa mesa e garantem o sustento das famílias.

EXPOSIÇÃO CONSTANTE

Sol forte, poeira, chuva, vento e contato com produtos químicos fazem parte da rotina, muitas vezes sem proteção adequada.

RESPONSABILIDADES MÚLTIPLAS

Além do trabalho na lavoura, muitas mulheres cuidam da casa, dos filhos, dos animais e da família.

SAÚDE QUE PRECISA DE ATENÇÃO

Cuidar de todos começa por cuidar de si mesma. Estar bem é essencial para continuar cuidando da vida que nos cerca.

O PERIGO QUE NÃO VEMOS

Os agrotóxicos são aliados no controle de pragas, mas, quando usados sem os devidos cuidados, podem se tornar um perigo invisível.



Eles podem entrar no nosso corpo de formas que muitas vezes não percebemos.

PEQUENAS ESCOLHAS, GRANDES PROTEÇÕES

Informação, prevenção e cuidado são nossas melhores ferramentas para garantir saúde, qualidade de vida e um futuro melhor para todas nós e para as próximas gerações.

- Buscar informação é o primeiro passo para se proteger.
- Usar os equipamentos de proteção faz toda a diferença.
- Beber água limpa e manter bons hábitos fortalecem o corpo.
- Cuidar da terra com consciência é cuidar da nossa saúde.

Mulher do campo, você é força que transforma e vida que floresce!

3

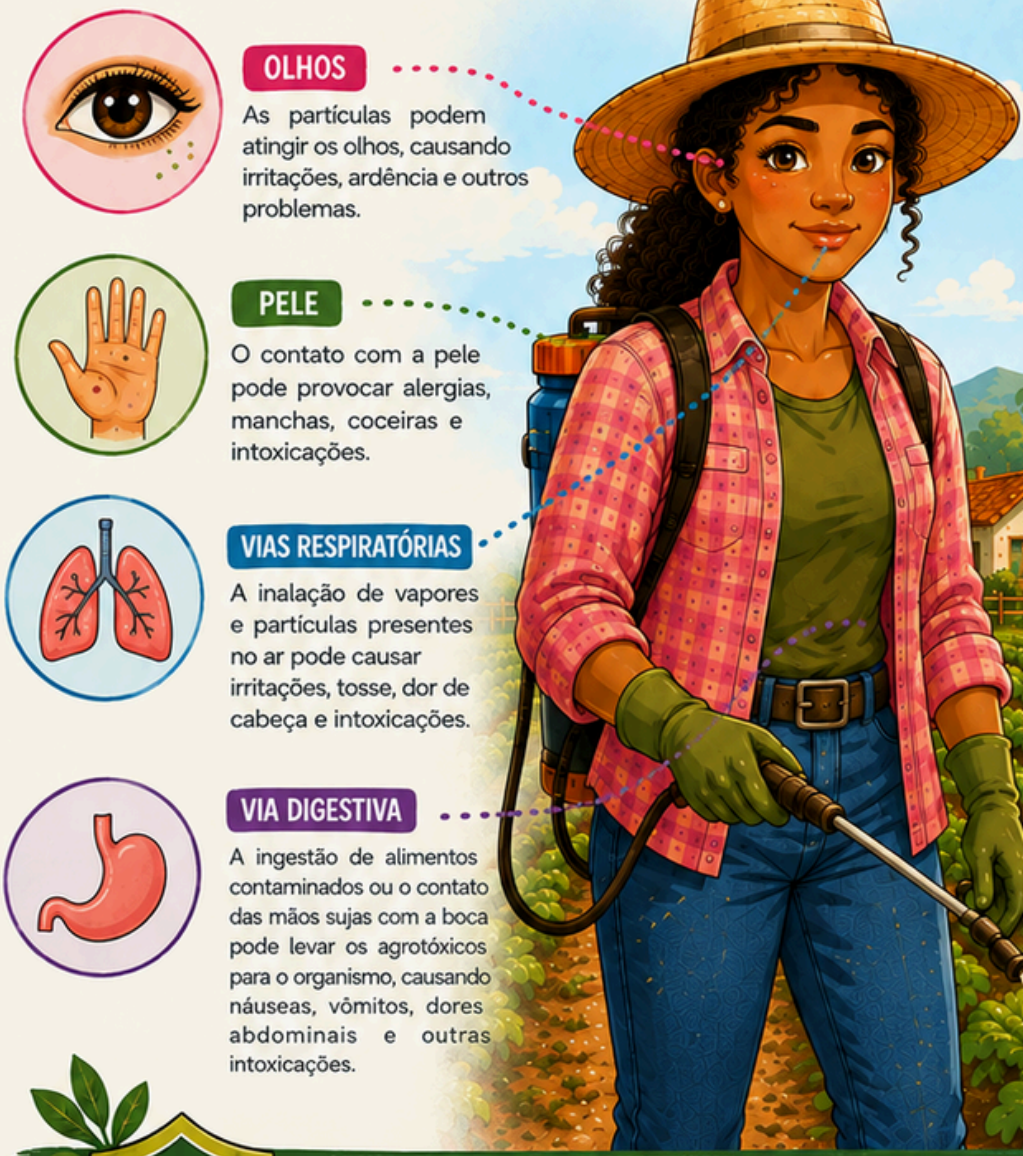
O que são os agrotóxicos?



Os agrotóxicos são produtos utilizados para controlar pragas, doenças e plantas invasoras nas lavouras.

Eles ajudam na produção agrícola, mas também podem representar riscos para a saúde quando não são utilizados com segurança.

Durante o preparo ou a aplicação desses produtos, pequenas gotas e partículas podem entrar em contato com o corpo de diferentes formas:



OLHOS

As partículas podem atingir os olhos, causando irritações, ardência e outros problemas.

PELE

O contato com a pele pode provocar alergias, manchas, coceiras e intoxicações.

VIAS RESPIRATÓRIAS

A inalação de vapores e partículas presentes no ar pode causar irritações, tosse, dor de cabeça e intoxicações.

VIA DIGESTIVA

A ingestão de alimentos contaminados ou o contato das mãos sujas com a boca pode levar os agrotóxicos para o organismo, causando náuseas, vômitos, dores abdominais e outras intoxicações.

CONHECER OS RISCOS É O PRIMEIRO PASSO PARA A PREVENÇÃO.

Proteger a saúde hoje é garantir qualidade de vida no futuro!

PROJETO DANT

4

IMPACTOS NA SAÚDE *da Mulher*

O contato frequente ou prolongado com agrotóxicos pode causar **danos à saúde da mulher**, afetando diferentes sistemas do corpo.

Nosso corpo é mais sensível a algumas substâncias químicas. Por isso, os riscos podem ser ainda maiores para nós.



PRINCIPAIS IMPACTOS NA SAÚDE DA MULHER

A exposição a agrotóxicos pode afetar diversos sistemas do corpo, causando problemas que vão desde sintomas leves até doenças graves e crônicas.

POR QUE OS RISCOS PODEM SER AINDA MAIORES PARA AS MULHERES?

- Nosso corpo absorve e elimina mais devagar algumas substâncias.
- Podemos ter alterações hormonais mais facilmente.
- A saúde reprodutiva e a gestação podem ser afetadas.
- Acúmulo dessas substâncias ao longo do tempo aumenta muito os riscos.

SISTEMA NERVOSO

- Dores de cabeça frequentes
- Tontura e fadiga
- Esquecimentos
- Dificuldade de concentração
- Ansiedade e depressão
- Irritabilidade



SAÚDE REPRODUTIVA

- Alterações no ciclo menstrual
- Dores menstruais intensas
- Redução da fertilidade
- Aumento do risco de abortos espontâneos
- Menopausa precoce



GRAVIDEZ E DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ

- Malformações congênitas
- Baixo peso ao nascer
- Parto prematuro
- Atraso no desenvolvimento neurológico da criança
- Risco aumentado de complicações na gestação



SISTEMA IMUNOLÓGICO

- Maior propensão a infecções
- Alergias e inflamações
- Doenças autoimunes
- Câncer (aumento do risco de vários tipos, como mama, colo do útero, ovários e leucemias)



PELE E CABELOS

- Irritações, coceiras e vermelhidão
- Manchas e lesões
- Dermatites e alergias
- Queda de cabelo
- Ressecamento e feridas



SISTEMA RESPIRATÓRIO

- Tosse e falta de ar
- Irritação no nariz e garganta
- Asma e bronquite
- Redução da capacidade pulmonar



FÍGADO E OUTROS ÓRGÃOS

- Sobrecarga do fígado e rins
- Alterações nas enzimas hepáticas
- Problemas digestivos
- Náuseas e vômitos
- Intoxicações agudas e crônicas



SAÚDE CARDIOVASCULAR

- Aumento da pressão arterial
- Alterações no coração
- Maior risco de infarto
- AVC ao longo do tempo



FIQUE ATENTA AOS SINAIS!

Sintomas podem aparecer logo após a exposição ou somente após meses e anos de contato. Quanto antes identificar, melhor para tratar!

O QUE FAZER?

- Use sempre os EPIs.
- Higienize-se bem após o trabalho.
- Lave bem os alimentos e utensílios.
- Faça exames preventivos regularmente.
- Converse com profissionais de saúde.

CUIDAR DA SUA SAÚDE É CUIDAR DA SUA FAMÍLIA E DO SEU FUTURO!

PROJETO DANT

5

SINAIS DE INTOXICAÇÃO



Nosso corpo é mais sensível a algumas substâncias químicas. Por isso, os riscos podem ser ainda maiores para nós.

A intoxicação por agrotóxicos pode acontecer quando nosso corpo entra em contato com essas substâncias. **Fique atenta aos sinais!**

Atenção!

Os sinais podem aparecer logo após a exposição ou apenas horas ou dias depois. Quanto antes identificar, melhor para tratar!

PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS



DOR DE CABEÇA

Pode ser leve ou forte e constante.



NÁUSEA E VÔMITOS

Enjoo, vontade de vomitar ou vômitos.



DOR DE BARRIGA

Cólicas, desconforto ou dor abdominal.



TOSSE E FALTA DE AR

Dificuldade para respirar, chiado ou aperto no peito.



TONTURA E FRAQUEZA

Sensação de desmaio, fraqueza ou mal-estar.



IRRITAÇÃO NOS OLHOS

Vermelhidão, ardência, lacrimejamento ou visão embaçada.



IRRITAÇÕES NA PELE

Vermelhidão, coceira, manchas, queimação ou bolhas.



SALIVAÇÃO EXCESSIVA E SUOR

Boca cheia de saliva, suor frio e intenso.



BATIMENTOS DO CORAÇÃO

Aceleração, palpitações ou sensação de desmaio.



CONFUSÃO MENTAL

Dificuldade para pensar, esquecer das coisas ou desorientação.

Prevenir é o melhor remédio. Fique atenta e se cuide!

PROJETO DANT

6

O PERIGO DA INTOXICAÇÃO CRÔNICA



A intoxicação não acontece apenas de uma vez. A exposição frequente, mesmo em pequenas quantidades, pode causar danos graves à saúde com o tempo, sem que a pessoa perceba.

O perigo é silencioso, mas real!

Atenção!

Os sintomas podem demorar meses ou anos para aparecer, mas os danos já estão acontecendo dentro do corpo, Quanto antes se proteger, melhor para a sua saúde!

PROJETO DANT

EFEITOS DA EXPOSIÇÃO CRÔNICA

A exposição repetida aos agrotóxicos pode afetar vários órgãos e sistemas do corpo:



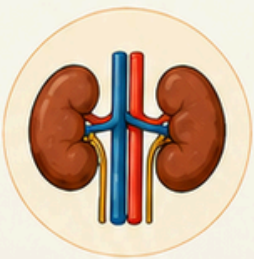
SISTEMA NERVOSO

Dores de cabeça frequentes, falta de memória, dificuldade de concentração, irritabilidade e depressão.



FÍGADO

Sobrecarga do órgão, podendo causar inflamações, gordura no fígado e até doenças hepáticas.



RINS

Pode causar danos aos rins, prejudicando a filtragem do sangue e levando a problemas graves.



SISTEMA IMUNOLÓGICO

Redução da defesa do corpo, aumentando o risco de infecções, alergias e até câncer.

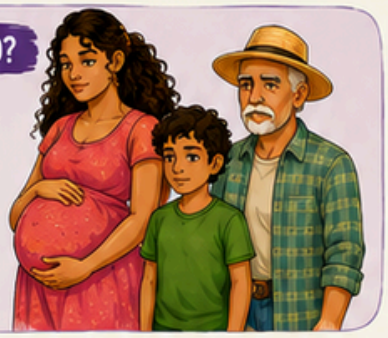


SISTEMA REPRODUTIVO

Alterações hormonais, infertilidade, riscos na gestação e problemas no desenvolvimento do bebê.

QUEM ESTÁ MAIS EM RISCO?

- Mulheres, especialmente durante a gravidez e amamentação.
- Crianças e adolescentes.
- Idosos.
- Pessoas que trabalham com agrotóxicos sem proteção.

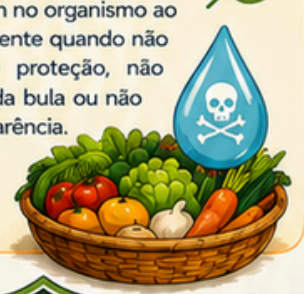


SINAIS QUE PODEM APARECER COM O TEMPO

- Cansaço constante
- Alterações de humor
- Problemas de sono
- Perda de apetite ou desnutrição
- Dores musculares e articulares
- Problemas de pele
- Alterações nos exames de sangue e urina

POR QUE ACONTECE?

Os agrotóxicos se acumulam no organismo ao longo do tempo, principalmente quando não usamos equipamentos de proteção, não seguimos as orientações da bula ou não respeitamos o período de carência.



A prevenção é o melhor caminho para uma vida longa e saadável!

COMO EVITAR A INTOXICAÇÃO CRÔNICA?

- Use sempre os equipamentos de proteção individual (EPIs).
- Siga corretamente as orientações da bula.
- Não reutilize embalagens de agrotóxicos.
- Mantenha uma boa higiene pessoal.
- Respeite o período de carência.
- Faça exames periódicos e acompanhe sua saúde.



Cuidar de você hoje é garantir o seu amanhã!

7

O QUE FAZER EM CASO DE INTOXICAÇÃO?



Agir rápido pode salvar vidas e evitar complicações graves. **Siga as orientações abaixo e procure ajuda imediatamente!**

Atenção!

Não espere os sintomas se agravarem. Quanto antes receber atendimento médico, maior a chance de recuperação!

PASSO A PASSO: O QUE FAZER

1



AFASTE-SE DO LOCAL

Saia imediatamente do ambiente contaminado e leve a pessoa para um lugar arejado e seguro.

2



LAVE BEM

Lave a pele com água corrente e sabão em abundância. Lave também os olhos, se houver contato, com água corrente por 15 minutos.

3



NÃO PROVOQUE VÔMITO

Não provoque vômito, nem dê remédios caseiros ou alimentos. Isso pode piorar a situação.

4



PROCURE AJUDA IMEDIATA

Ligue para o serviço de saúde mais próximo ou para o Disque-Intoxicação.

5



LEVE O PRODUTO OU EMBALAGEM

Se possível, leve a embalagem ou o rótulo do agrotóxico. Essa informação é essencial para o atendimento.

EM CASOS DE DÚVIDAS OU EXPOSIÇÃO AOS AGROTÓXICOS, PROCURE:

UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA

Procure a unidade de saúde do seu bairro ou comunidade.

CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR (CEREST)

Atendimento especializado em saúde do trabalhador.

DISQUE SAÚDE 136

Informações, orientações e encaminhamentos.

SINDICATO DOS TRABALHADORES

Seu sindicato pode orientar e apoiar o trabalhador.

VIGILÂNCIA EM SAÚDE OU VIGILÂNCIA SANITÁRIA DO MUNICÍPIO

Denúncias, orientações e ações de prevenção na sua região.

LEMBRE-SE!

- Leia sempre o rótulo e siga as orientações do produto.
- Use corretamente os EPIs.
- Guarde os produtos longe de crianças e animais.
- Cuide da sua saúde e da sua família!



Agir rápido é proteger vidas. Previna-se, cuide-se e compartilhe essas informações!

8

IMPACTOS AMBIENTAIS



O uso inadequado de agrotóxicos não afeta só nossa saúde, mas também prejudica o **meio ambiente.**

Atenção!
Os agrotóxicos podem contaminar o solo, a água, o ar e afetar plantas, animais e toda a vida ao nosso redor.

PRINCIPAIS IMPACTOS



CONTAMINAÇÃO DA ÁGUA
Pode atingir rios, lagos e nascentes, prejudicando a qualidade da água que consumimos.



DEGRADAÇÃO DO SOLO
Altera as características do solo, reduzindo sua fertilidade e prejudicando as plantações.



DANOS À BIODIVERSIDADE
Afeta abelhas, insetos e outros animais importantes para o equilíbrio da natureza.



RISCOS À FAUNA E FLORA
Pode causar morte, doenças e reduzir a reprodução de diversas espécies.



DESEQUILÍBRIO ECOLÓGICO
Compromete os ciclos naturais e pode causar pragas e doenças resistentes.

O QUE PODEMOS FAZER?

- Use apenas o necessário e siga as orientações da bula.



- Armazene e descarte corretamente embalagens e sobras de produtos.



- Proteja nascentes, rios e áreas de preservação.



- Valorize práticas sustentáveis e o manejo integrado de pragas.



- Cuide do hoje para garantir um amanhã saudável para todos.



LEMBRE-SE!

Proteger o meio ambiente é proteger a nossa saúde, a nossa produção e o futuro das próximas gerações!



FICA A DICA!

- Evite aplicar agrotóxicos em dias de muito vento ou chuva.
- Respeite as faixas de segurança próximas a rios, lagos e moradias.



Cuidar do meio ambiente é cuidar da vida.
Juntos, por um campo mais saudável e sustentável!

9

O QUE É EPI?

Equipamento de Proteção Individual

São equipamentos usados para proteger o corpo da trabalhadora contra os riscos dos agrotóxicos e de outras atividades no campo.



LEMBRE-SE!

Usar EPI é um ato de cuidado com você e com quem você ama!

PARA QUE SERVE?

- Protege contra o contato direto com agrotóxicos, poeira, resíduos e outros agentes nocivos.
- Evita intoxicações e doenças.
- Garante mais segurança e saúde no trabalho e no dia a dia.

PRINCIPAIS EPIS USADOS NO CAMPO



LUVAS
Protegem as mãos do contato com produtos químicos e sujeiras.



MÁSCARA
Evita respirar vapores, poeira e partículas de produtos.



ÓCULOS DE PROTEÇÃO
Protegem os olhos contra respingos, poeira e partículas.



ROUPA COMPRIDA
Cobre o corpo e reduz o contato da pele com substâncias perigosas.



CHAPÉU OU BONÉ ÁRABE
Protege o rosto, pescoço e orelhas do sol e de respingos.



AVENTAL IMPERMEÁVEL
Protege o tronco e as pernas contra respingos e contaminações.



BOTAS DE BORRACHA
Protegem os pés e as pernas de respingos e umidade.



TOUCA ÁRABE OU COIFA
Protege a cabeça e os cabelos de poeira, produtos e do sol.

QUANDO USAR?

- Durante o preparo e aplicação de agrotóxicos.
- Na limpeza de equipamentos e embalagens.
- Em atividades com poeira, adubos e outros produtos.
- Sempre que houver risco à sua saúde.



CUIDADOS COM O EPI



Lave sempre após o uso com água e sabão neutro.



Seque à sombra em local arejado, nunca no sol.



Verifique regularmente se há rasgos, furos ou danos. Troque se necessário.



Guarde em local limpo, seco e longe de crianças e animais.

ATENÇÃO!

O EPI é de uso individual. Não compartilhe com outras pessoas.

Usar o EPI certo é se proteger hoje para viver bem sempre!



10

COMO VESTIR O EPI CORRETAMENTE



Vestir o EPI da maneira certa é fundamental para garantir sua proteção e evitar a contaminação.

Siga os passos e cuide de você!

DICA DA MARIA

Coloque sempre seu EPI em local limpo e seco e verifique se está em bom estado antes de usar.

PASSO A PASSO: COMO VESTIR SEU EPI

1



ROUPA ADEQUADA

Use roupas compridas e confortáveis. Evite acessórios como brincos, anéis e pulseiras.

2



CALÇA E BOTAS

Vista a calça por cima da bota e verifique se não há rasgos, furos ou exposição.

3



AVENTAL

Coloque o avental impermeável amarrando bem nas costas ou na cintura.

4



MÁSCARA

Ajuste a máscara cobrindo bem o nariz e a boca. Verifique a vedação antes de iniciar a atividade.

5



ÓCULOS

Coloque os óculos de proteção ajustando bem para evitar entrada de respingos.

6



LUVAS

Vista as luvas cobrindo bem os punhos da roupa. Verifique se não há furos ou rasgos.

7



PRONTO!

Seu EPI está completo! Agora você pode realizar sua atividade com mais segurança.

ORDEM PARA RETIRAR O EPI

1.  Retire as luvas
2.  Retire os óculos
3.  Retire o avental
4.  Retire as botas
5.  Retire a máscara por último

Atenção!

Sempre lave bem as mãos com água e sabão após retirar o EPI.



FIQUE ATENTA!

- O EPI só protege quando usado corretamente.
- Não use EPI danificado ou quebrado.
- Faça a limpeza e armazenamento correto após o uso.
- Substitua seu EPI sempre que necessário.

LEMBRE-SE

- Use o EPI do início ao fim da atividade.
- Nunca compartilhe seu EPI.
- Mantenha seu EPI sempre limpo, seco e guardado em local adequado.



Proteção é cuidado!

Cuide de você hoje para continuar colhendo um amanhã melhor!



Segurança no campo começa com *escolhas conscientes!*

ERROS MAIS COMUNS NO USO DOS EPI

Oi, amiga! ♡

Alguns erros simples podem colocar nossa saúde em risco, mesmo usando o EPI. **Fique atenta** para não cometer esses erros no dia a dia!



1 NÃO USAR O EPI COMPLETO

Usar só uma parte do EPI não garante proteção total. Todos os itens são importantes!



2 COLOCAR O EPI DA MANEIRA ERRADA

Usar o EPI de forma incorreta pode deixar partes do corpo expostas e facilitar a contaminação.



3 USAR EPI DANIFICADO OU SUJO

Luvas rasgadas, botas furadas e máscaras usadas por muito tempo perdem a proteção e podem fazer mal.



4 NÃO HIGIENIZAR APÓS O USO

Guardar o EPI sujo ou sem lavar corretamente pode contaminar você e outras pessoas.



5 REUTILIZAR EPI DESCARTÁVEL

Máscaras, luvas e outros itens descartáveis só devem ser usados uma vez. Reutilizar é arriscado!



6 RETIRAR O EPI ANTES DO FINAL DO TRABALHO

Tirar o EPI antes de terminar a atividade pode causar contaminação no momento em que você ainda está exposta.



PROJETO DANT

Pequenos cuidados fazem toda a diferença na sua saúde e bem-estar. *Use seu EPI de jeito certo e proteja o que mais importa: você!* ♡

CHECKLIST de segurança

Antes, durante e depois do trabalho com agrotóxicos, **cada cuidado faz a diferença!**

PROJETO DANT



Oi, eu sou a Maria! Segurança no trabalho começa com a atenção aos detalhes e o compromisso com a nossa saúde.

Use este checklist para revisar suas práticas e garantir **mais proteção todos os dias!**

	SIM	NÃO	ÀS VEZES	OBSERVAÇÕES
ANTES DO TRABALHO				
☑ Li o rótulo do produto e segui todas as recomendações.				
☑ Usei todos os EPIs recomendados (luvas, máscara, óculos, roupa adequada, botas).				
☑ Verifiquei se os equipamentos de aplicação estão em bom estado.				
☑ Preparei a calda em local arejado e seguro.				
☑ Afastrei crianças, animais e outras pessoas da área de aplicação.				
☑ Verifiquei a previsão do tempo (evitei aplicar com vento forte ou chuva).				
DURANTE O TRABALHO				
☑ Usei os EPIs corretamente durante toda a aplicação.				
☑ Evitei comer, beber ou fumar durante a aplicação.				
☑ Mantive a atenção para evitar derramamentos e contaminações.				
☑ Respeitei a direção do vento para evitar que o produto atingisse meu corpo.				
☑ Em caso de contato ou mal-estar, parei o trabalho imediatamente.				
DEPOIS DO TRABALHO				
☑ Lavei bem as mãos, o rosto e outras partes do corpo expostas.				
☑ Tomei banho e troquei de roupa.				
☑ Lavei as roupas utilizadas na aplicação separadas das outras roupas.				
☑ Guardei os EPIs e equipamentos no local correto.				
☑ Armazenei os produtos em local trancado e fora do alcance de crianças e animais.				
☑ Descartei embalagens vazias corretamente (tríplice lavagem e devolução).				

> “Cuidar da segurança é cuidar da vida, da nossa família e do nosso futuro.”

Anotações importantes:

.....

.....

.....

.....

Dúvidas? Procure um(a) profissional de saúde, um técnico agrícola ou a unidade de saúde mais próxima.
Informação e prevenção andam juntas!

ALIMENTAÇÃO Saudável

MAIS SAÚDE, MAIS ENERGIA, MAIS VIDA!



Uma alimentação saudável fortalece o corpo, dá disposição para o trabalho no campo e protege contra doenças.

Pequenas escolhas todos os dias fazem uma grande diferença!

Comida de verdade vem da terra e nutre o corpo e a alma!

O QUE NÃO PODE FALTAR NO PRATO?



VERDURAS E LEGUMES

Ricos em vitaminas, fibras e minerais. Devem estar presentes em todas as refeições.



FEIJÕES E LEGUMINOSAS

Fonte de proteínas, fibras e energia. Inclua no dia a dia: feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, entre outros.



CEREAIS E TUBÉRCULOS

Arroz, milho, mandioca, batata-doce e inhame fornecem energia para as atividades diárias.



PROTEÍNAS

Carnes, ovos e leite fortalecem o corpo e ajudam na construção e reparação dos tecidos.



FRATAS

Ricas em vitaminas, antioxidantes e fibras. Prefira as da época e da sua região.

ESCOLHAS INTELIGENTES

1. Beba bastante água ao longo do dia.
2.
3. Dê preferência a alimentos frescos e naturais.
4. Reduza o consumo de sal, açúcar e alimentos ultraprocessados.
5. Prefira preparações assadas, cozidas ou grelhadas.
7. Faça suas refeições em horários regulares e com calma.

POR QUE É IMPORTANTE?

- Fortalece a imunidade
- Dá mais energia e disposição
- Previne doenças como anemia, diabetes e pressão alta
- Ajuda a manter o peso saudável
- Melhora o humor e a qualidade de vida

DICA DA MARIA

Aproveite o que a sua terra oferece! Cultive, colha e consuma alimentos frescos e da época. É mais saudável, econômico e sustentável!



A sua saúde começa no que você coloca no seu prato!

Alimente-se bem hoje para viver melhor amanhã!

14

PROJETO DANT

PRODUÇÃO DE *alimentos* SEM AGROTÓXICOS

É possível produzir alimentos saudáveis sem agrotóxicos e com respeito à vida!

Maria aprendeu que existem várias formas de cultivar sem agredir a saúde da família, da comunidade e do meio ambiente. Com planejamento, conhecimento e cuidados diários, é possível ter uma produção abundante e segura.



Práticas que fazem a diferença

ADUBAÇÃO NATURAL

Use esterco curtido, composto orgânico, restos de culturas e adubos verdes para nutrir o solo.



CONTROLE NATURAL DE PRAGAS

Valorize inimigos naturais, plantas repelentes e caldas naturais como alho, pimenta, neem e fumo.



DIVERSIDADE DE CULTURAS

Faça o plantio diversificado e a rotação de culturas para manter o solo saudável e reduzir pragas e doenças.



MANEJO DO SOLO E DA ÁGUA

Proteja o solo com cobertura vegetal, evite queimadas e conserve a água.



CONHECIMENTO E TROCA DE EXPERIÊNCIAS

Aprender com outras mulheres, trocar saberes e fortalecer a união da comunidade.



> *Produzir sem agrotóxicos é cuidar da terra, das pessoas e das futuras gerações.*

VANTAGENS DE PRODUZIR SEM AGROTÓXICOS

- Alimentos mais saudáveis e nutritivos
- Menos riscos de doenças para a família e para o produtor
- Preserva o meio ambiente e a biodiversidade
- Reduz custos e aumenta a autonomia
- Valoriza o trabalho e fortalece a agricultura familiar



Maria lembra:

A natureza oferece tudo o que precisamos. Com cuidado e equilíbrio, colhemos alimentos de verdade e uma vida mais saudável!

Dica importante!

Comece aos poucos, experimente novas práticas e observe os resultados. Cada pequena mudança já faz uma grande diferença!

Mensagem final

Uma mensagem da Maria



- Durante esta caminhada, aprendemos que a saúde é um dos bens mais preciosos que temos.
- O trabalho no campo é motivo de orgulho, mas também exige atenção e cuidado.
- Os agrotóxicos podem trazer riscos para a nossa saúde, para nossa família e para o meio ambiente. Por isso, conhecer os perigos e adotar medidas de proteção faz toda a diferença.
- Cuidar da alimentação, utilizar os equipamentos de proteção e buscar práticas mais sustentáveis são atitudes que ajudam a construir um futuro mais saudável para todos.
- Espero que esta cartilha tenha contribuído para o seu conhecimento e fortalecido o compromisso com a sua saúde.

Lembre-se: cuidar de você também é uma forma de cuidar de quem você ama.

Com carinho,

equipe do projeto DANT/UNIVASF

A maior colheita que podemos fazer é a colheita da saúde.

REFERÊNCIAS Bibliográficas

1. **BRASIL. Ministério da Saúde.**
Agrotóxicos na ótica do Sistema Único de Saúde.
Brasília: Ministério da Saúde, 2018. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

2. **FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ).**
Dossiê Abrasco: Um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde.
Rio de Janeiro: Fiocruz, 2015.

3. **AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA).**
Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (PARA).
Brasília: Anvisa.
Disponível em: www.gov.br/anvisa

4. **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS).**
Saúde ambiental e exposição a produtos químicos.
Genebra: OMS, 2021.
Disponível em: www.who.int

5. **ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA (FAO).**
Produção sustentável de alimentos e agricultura familiar.
Roma: FAO, 2019.
Disponível em: www.fao.org

6. **EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA (EMBRAPA).**
Boas práticas agrícolas e manejo sustentável da produção rural.
Brasília: Embrapa, 2020.
Disponível em: www.embrapa.br

7. **BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar (MDA).**
Agricultura familiar e desenvolvimento sustentável no Brasil.
Brasília: MDA, 2021.
Disponível em: www.gov.br/mda

8. **BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde.**
Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed.
Brasília: Ministério da Saúde, 2014. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).



Este guia temático foi elaborado com base em informações científicas e documentos oficiais voltados à promoção da saúde, prevenção de doenças e segurança no trabalho rural.

Autores:

Manoel Messias Alves de Souza - Coordenador do Projeto DANT

Ana Cleide da Silva Dias - Pesquisadora UNIVASF

Ariana Silva Santos - Pesquisadora UNIVASF

Bruna Carvalho Santos - Discente do Curso de Medicina/UNIVASF

Gabrielle Lopes Ribeiro Mendes - Discente do Curso de Ciências da Natureza/UNIVASF

Naiara Jesus Porcino - Discente do Curso de Ciências da Natureza/UNIVASF

Samara Pinto da Silva - Discente do Curso de Ciências da Natureza/UNIVASF

PROJETO DANT

PROJETO

DANT

EDUCAÇÃO, SAÚDE E
SUSTENTABILIDADE CAMINHANDO JUNTAS

EXECUÇÃO

UNIVASF
UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO

FINANCIAMENTO

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO