



CARTAS DA VIDA: ÁGUA & ALIMENTOS SEGUROS



Autores

Afonso Santiago da Silva
Geovana Cunha de Brito Farias
Marcelo Matos Gonçalves
Rayane Aline Costa Assis
Aldemir Branco de Oliveira Filho

Tema Central:

Cuidados com a água e os alimentos

Habilidade:

A Base Nacional Comum Curricular promove a habilidade de interpretar as condições de saúde da comunidade por meio da análise de indicadores e de políticas públicas de saúde. Essa competência destaca a importância do cuidado com a água e os alimentos, elementos fundamentais para prevenir doenças de veiculação hídrica, garantir a segurança alimentar e fortalecer ações de saneamento básico. Com esse conhecimento, é possível promover a saúde sustentável e a qualidade de vida nas comunidades.



O que é o Saneamento Básico?

O saneamento básico refere-se ao conjunto de ações que garantem condições adequadas de saúde e qualidade de vida, incluindo abastecimento de água potável, tratamento da água, manejo correto dos resíduos, higiene alimentar e destino adequado do esgoto. Quando essas ações não são realizadas corretamente, aumentam os riscos de contaminação e de transmissão de doenças como diarreia, verminoses, hepatite A e outras infecções que podem afetar principalmente crianças e adolescentes.

Cuidados com a Água...

O cuidado com a água utilizada no consumo diário é essencial. A água deve passar por processos de tratamento ou, quando não houver garantia de qualidade, deve ser fervida antes de ser ingerida. Manter a caixa-d'água sempre limpa e tampada impede a entrada de insetos, poeira e micro-organismos que podem comprometer a saúde. A higiene pessoal também desempenha papel importante, especialmente a lavagem adequada das mãos antes das refeições e no preparo de alimentos.

Cuidados com os Alimentos...

Em relação aos alimentos, é necessário ter atenção no armazenamento, no preparo e no consumo. Frutas, verduras e legumes devem ser lavados em água tratada e, quando possível, higienizados com uma solução de água sanitária própria para alimentos, seguindo a diluição recomendada no rótulo. Além disso, os alimentos precisam ser mantidos protegidos de insetos, principalmente moscas, que podem carregar germes capazes de causar doenças. A manipulação segura dos alimentos e o descarte correto do lixo também evitam a proliferação de pragas e ajudam a manter o ambiente saudável.

Referências

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/escola-emtempointegral/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal.pdf. Acesso em: 21 nov. 2025.

MATÉRIA, Equipe. Saneamento básico. Toda Matéria, [s. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/saneamento-basico/>. Acesso em: 27 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidados com a água. Brasília, [s. d.]. Disponível em: <https://share.google/cd0uQEXqEezWau1zG>. Acesso em: 27 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Tratamento intradomiciliar da água e cuidados com alimentos. Brasília, [s. d.]. Disponível em: <https://share.google/NJerYewx8Xgkn9AMf>. Acesso em: 27 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidados com os alimentos. Brasília, [s. d.]. Disponível em: <https://share.google/D9ryKrRNZ4PMLo8db>. Acesso em: 27 nov. 2025.

Manual do jogo



Objetivos do Jogo:

- Promover a compreensão sobre os cuidados necessários com água e alimentos.
- Incentivar atitudes de higiene que previnem doenças.
- Desenvolver atenção, raciocínio rápido e participação em grupo.
- Facilitar a aprendizagem dos conteúdos de forma lúdica e interativa.

Público-Alvo:

Estudantes do 7º ano do Ensino Fundamental.

Componentes principais:

- 21 Cartas, sendo:
 - Cartas com perguntas de múltipla escolha (vale +1 ponto)
 - Cartas com perguntas de verdadeiro ou falso (vale +1 ponto)
 - Cartas bônus (valem +2 pontos)
- Tabela de pontuação (pode ser feita no quadro)
- Cronômetro (celular ou relógio)
- Dado (para iniciar o jogo)
- Caixa (para colocar as cartas dentro)



Manual do jogo

Como jogar?

1. A turma pode ser dividida em 3 ou 4 equipes. Após a divisão, todas as equipes lançam o dado para decidir qual iniciará o jogo. A equipe que tirar o número mais alto inicia.
2. A cada rodada, a equipe da vez sorteia uma carta de dentro da caixa com a pergunta. A próxima equipe na ordem do jogo é quem deve responder, e assim sucessivamente.
3. Cada equipe tem 30 segundos para responder à carta sorteada.
4. Pontuação:
 - Resposta correta: +1 ponto
 - Carta bônus correta: +2 pontos
 - Resposta incorreta: 0 ponto (perde a vez)
 - Se o tempo acabar sem resposta, a equipe perde a vez e a equipe que sorteou a pergunta recebe a pontuação da carta.
5. Vence a equipe que obtiver a maior pontuação ao final do jogo.

Número de Jogadores

Pode ser jogado por até 30 alunos, ou adaptado para um número maior de jogadores.

Materiais necessários

- Cartas impressas
- Tesoura
- Quadro para registrar pontuação
- Pincéis para marcar a pontuação
- Cronômetro
- Dado
- Caixa



Materiais do jogo

O que é saneamento básico?

- A) Apenas o tratamento da água.
- B) Coleta de lixo.
- C) Conjunto de serviços como água tratada, esgoto, lixo e drenagem.
- D) Apenas tratamento de esgoto.

Resposta: C

A água contaminada pode transmitir:

- A) Dengue.
- B) Diabetes.
- C) Doenças intestinais.
- D) Miopia.

Resposta: C

Qual é um cuidado essencial com a água consumida diariamente?

- A) Usar água da torneira sem qualquer tratamento.
- B) Preferir água gelada para evitar contaminação.
- C) Garantir que ela passe por tratamento ou seja fervida.
- D) Deixar a água armazenada em recipientes sem tampa.

Resposta: C

O que é água tratada?

- A) Água do rio sem nenhuma limpeza.
- B) Água limpa e própria para consumo.
- C) Água salgada.
- D) Água colorida.

Resposta: B

A falta de saneamento básico pode causar:

- A) Doenças como dengue, diarreia e verminoses.
- B) Melhora da saúde.
- C) Redução de insetos.
- D) Melhora da qualidade dos rios.

Resposta: A

Qual é uma das formas corretas de higienizar frutas, verduras e legumes?

- A) Lavar apenas com água da torneira sem esfregar.
- B) Deixar de molho apenas em água gelada.
- C) Higienizar com solução de água sanitária própria para alimentos.
- D) Lavar com sabão neutro

Resposta: C

O que NÃO faz parte dos cuidados recomendados com os alimentos?

- A) Atenção ao armazenamento.
- B) Atenção ao preparo.
- C) Atenção ao consumo.
- D) Armazenar alimentos abertos sem proteção.

Resposta: D

Por que a higiene pessoal é importante ao lidar com água e alimentos?

- A) Porque impede a contaminação dos alimentos por germes e sujeiras.
- B) Porque facilita o preparo das refeições.
- C) Porque ajuda a evitar mau cheiro no ambiente.
- D) Porque economiza tempo na cozinha.

Resposta: A

Manter a caixa-d'água limpa e tampada ajuda a evitar:

- A) O desperdício de água
- B) A entrada de insetos, poeira e micro-organismos.
- C) A evaporação da água.
- D) O aumento da pressão da água.

Resposta: B



Materiais do jogo

VERDADEIRO OU FALSO

Lavar frutas e verduras apenas com água da torneira é suficiente para eliminar todos os micro-organismos prejudiciais.

Falso

VERDADEIRO OU FALSO

Ferver a água é uma forma eficaz de torná-la própria para consumo quando não há garantia de tratamento adequado.

Verdadeiro

VERDADEIRO OU FALSO

A falta de higiene das mãos antes das refeições pode contribuir para a transmissão de doenças relacionadas à água e aos alimentos.

Verdadeiro

VERDADEIRO OU FALSO

Mesmo com saneamento básico adequado, não é necessário limpar a caixa-d'água regularmente.

Falso

VERDADEIRO OU FALSO

O descarte incorreto do lixo pode atrair insetos e facilitar a transmissão de doenças.

Verdadeiro

VERDADEIRO OU FALSO

Alimentos protegidos de insetos e bem armazenados reduzem a chance de contaminação, mas não influenciam na saúde do ambiente.

Falso

CARTA BÔNUS (+2)

Diga duas maneiras de evitar a contaminação da água.

Ferver a água; usar filtro; limpar a caixa-d'água; evitar beber água de poças.

CARTA BÔNUS (+2)

Cite dois locais da casa onde os alimentos não devem ser guardados.

Perto de produtos de limpeza; expostos ao sol; em locais úmidos.

CARTA BÔNUS (+2)

Diga um cuidado com a caixa-d'água para evitar a contaminação da água.

Manter sempre tampada e limpa; lavar a cada 6 meses.



Materiais do jogo

CARTA BÔNUS (+2)

Explique por que fervor a água é importante quando não sabemos sua origem.

Porque elimina os microrganismos e torna a água segura para o consumo.

CARTA BÔNUS (+2)

Liste três sinais de que um alimento pode estar estragado.

Mau cheiro; mudança de cor; textura pegajosa; gosto estranho.

CARTA BÔNUS (+2)

Diga dois cuidados importantes ao lavar frutas e verduras.

Lavar em água corrente; deixar de molho em solução de hipoclorito; retirar as partes estragadas.

Dados para montar

