

Sally Lacerda

Cordel e Saúde

Feito no Cariri

Esta obra pertence ao projeto Cordel e Saúde. Todos os direitos reservados.

Autora: Sally de França Lacerda Pinheiro

Diagramação: Italo Constâncio de Oliveira

Revisão: Elaine Apolinário dos Santos, Italo Constâncio de Oliveira e Kayo Rodrigues

Ilustrações e capa: Italo Constâncio de Oliveira

1ª edição, 2022

L131c Lacerda, Sally.

Cordel e Saúde / Sally de França Lacerda Pinheiro ; ilustração de Italo Constâncio de Oliveira, - Juazeiro do Norte : Universidade Federal do Cariri, 2022.

133 p.: il.

Universidade Federal do Cariri - Pró-Reitoria de Cultura.

ISBN 978-65-00-51092-8

1. Cordel. 2. Saúde. I. Oliveira, Italo Constâncio de. Título.

CDD 398.5

Bibliotecária: Glacínésia Leal Mendonça
CRB 3/ 925

Apresentação

A região do Cariri, situada ao sul do estado do Ceará, é conhecida no Brasil e no mundo por vários aspectos. Primeiramente pela seu Geoparque, onde abriga mais de trinta e oito mil hectares da Floresta Nacional do Araripe, assim como a Bacia Sedimentar do Araripe, com a maior reserva de fósseis do período Cretáceo do mundo. Também é uma região que traz na sua história uma integração entre política e religiosidade, nas figuras do Padre Cícero Romão Batista, da Beata Maria de Araújo e do Beato José Lourenço, sendo cenário de milagres, embates políticos e massacres. Contudo, foi a partir do terceiro eixo de reconhecimento do Cariri que este projeto nasceu. Nessa região, onde os Irmãos Aniceto soltaram notas em seus pífanos, onde Dona Maria de Lourdes deu forma e cores ao barro cru, a Literatura de Cordel se destacou nos versos dos poetas impressos na Lira Nordestina, e foram muitos.

Enquanto as expressões artísticas e culturais da região seguiam seu fluxo natural, nascia no Cariri uma Universidade Federal, que vinha acrescentar uma camada de conhecimento, pesquisa e inovação para a região. Em Barbalha, cidade caririense com uma identidade voltada para o eixo da saúde, pelo fato de abrigar dois grandes hospitais, recebeu a Faculdade de Medicina. Atividades de ensino, pesquisa e extensão passaram a fazer parte do dia a dia da comunidade acadêmica. Nesse emergir de projetos, os de extensão

foram criados para assistir e dialogar com a sociedade caririense, e assim surgiu o projeto “Cordel e Saúde”, com a ideia de usar essa ferramenta popular para educar e prevenir doenças.

A proposta inicial era reunir um grupo de alunos interessados em aprender a escrever cordéis e trabalhar uma oficina de elaboração de versos. Treinados, foram selecionados temas de interesse da saúde pública e através de reuniões semanais recitava-se e discutia-se os textos elaborados. Os cordéis foram impressos e divulgados em unidades de saúde e em eventos culturais. Em seguida, os versos ganharam as redes sociais na internet, com a criação de uma página no Facebook, um canal no Youtube e uma conta no Instagram. O projeto cresceu em número de participantes e em interações com outros projetos. Os convites surgiram para elaborarmos cordéis sobre temas específicos para eventos de diversas naturezas. Quando percebemos, estávamos dando entrevistas e divulgando em jornais e revistas como o jornal “Brasil de fato”, a TV Jangadeiro e a revista “Vida Simples”.

Chegou então o momento de compilar todos os versos de cordéis num único livro, afinal, essa obra representa o esforço de muitos alunos da Faculdade de Medicina da UFCR, alguns hoje já médicos formados, em mostrar que para falar de saúde para o povo, temos que falar a linguagem do povo e no Cariri essa linguagem é a literatura de cordel.

Sally Lacerda
Coordenadora do projeto “Cordel e Saúde”

Capítulos

Saúde Coletiva

Hipertensão	4
Diabetes	7
Tabagismo.....	10
Alcoolismo.....	12
Fake news.....	15
Remédio demais	18
Acidentes de trânsito.....	21
Queimaduras.....	23
Câncer de boca.....	25
Fitoterapia.....	28
Agrotóxicos	31
Lesões por pressão.....	34

Doenças infectocontagiosas

COVID	37
H1N1	40
Dengue	42
Chicungunha	44
Malária	47
Tuberculose.....	49
Calazar.....	52
Doença de Chagas.....	54
Raiva.....	56
Mononucleose.....	58
ISTs.....	60
HIV, PrEP e PEP.....	62
Candidíase	65

Saúde mental

Ansiedade.....	68
Depressão.....	71
Autismo.....	73
Uso de drogas.....	75
Distúrbios alimentares.....	78
Vigorexia (A História de um bombado)	81

Saúde da mulher

Câncer de mama.....	85
Câncer de colo uterino.....	88
Gravidez	91
Mulher em vulnerabilidade	93
Menopausa	96

Capítulos

Osteoporose.....	99
Saúde da criança	
A saúde infantil.....	103
Triagem neonatal.....	106
Amamentação.....	109
Vacinação.....	112
Higiene(A maldição de Lixelene).....	115
Asma.....	118
Câncer infantil.....	120
Higiene bucal.....	122
Acidentes domésticos.....	125
Doenças genéticas	
Cistinose.....	128
Doença de Gaucher.....	131

Saúde Coletiva

Hipertensão



140

Jobson Nery

Pessoal o caso é sério
Num pense besteira, não
Aconteceu com seu Rogério
O pobre parou no caixão
Por causa da marvada
Da feiosa endiabrada
Da maldita hipertensão

Chamada de pressão alta
O povo num dá atenção
Sabe que tem e num trata
Porque num sente nada não
A danada é quieta
Não dá em atleta
Até botar no caixão

Seu Rogério, Deus o tenha
Não pôde se despedir
Coitada de Dona Penha
Quando viu ele cair
Não pode fazer nada
Ficou atordoada
Assistiu ele partir

Mas uma coisa é certa
Seu Rogério não cuidava
Sua pressão era incerta
Visto que ele não tratava
Uma vez viu a pressão
Não deu nem tostão
E não mais acompanhava

Na comida muito sal
Isso era exigência
Exercício? Ora, nem vê!
E isso desde a adolescência
Pois agora, aposentado
Vivia sempre deitado
E fumando de preferência

À escola nunca foi
Se dizia iletrado
Bruto que só um boi
Não captava o recado
De quem dizia problema
E falava do esquema
Da sua falta de cuidado

Pois lhe explico agora
Que o mal da pressão
É um mal que afoba
Que afeta o coração
Machuca de fora a fora
O coração até chora
Pois num aguenta, não

Os vasos se corrompem
Ficam tudo endurecido
Afeta mulher e homem
Não escolhe indivíduo
Complicações que não somem
A doença vem e consome
E deixa o caba falecido

Assim não dá pra brincar
Pode ir lá no postinho
Peça pra pressão olhar
É ligeiro, é rapidinho
Depois com o Doutor falar
Para ele lhe explicar
O que fazer com carinho

Já sabe, pois então
Tem que tratar e cuidar
Dar atenção à pressão
Pra ela não complicar
E assim viver bem muito
Com leveza e intuito
Pois essa não vai matar

A consulta é importante
Perguntar você deve
Não seja um tratante
Diga se fuma ou bebe
Não perca um instante
Qual remédio se garante
Os cuidados tu segue

Fazer uma caminhada
O doutor recomenda
Preguiça não leva a nada
Deixe logo de emenda
Não pode coisa frita
O sal também prejudica
Isso você entenda
Coma muita verdura

De fruta não esquecer
Dona penha hoje pendura
As fotos de Seu "Rogê"
Que só comia gordura
O sal era gostosura
Mas o fim disse a você



Diabetes



Sally Lacerda

Meu povo vocês num sabem
O que me assucedeu
Quando fui lá no datô
Foi logo dizendo pra eu
Que uma doença se instalou
E meu sangue açucarou
Foi diabete que deu

Fiquei logo aperreada
Achando que ia morrer
Afiml, quando vó teve
Veio logo a falecer
Num completou nem um ano
Vivendo feito molambo
Partiu sem ver nem porquê

Então eu fui logo atrás
De cuidar e me tratar
Saber se tinha um jeito
Da minha vida alongar
E num é que descobri
Agora tranquila e feliz
Vou poder então contar

Diabetes Mellitus
Tem nome e sobrenome
De cangaceiro safado
Que mata mulher e homem
Menino e gente véi
Quem é rico ou tem 2 réis
Mata até quem tem fome

Existe dois tipos dela
Uma que dá em pivete
Quando o cabinha é novim
Que come bala e chiclete
Passa a tomar insulina
Pois só ela elimina
O açúcar da diabete

Nesse caso o problema
Já nasceu com o menino
Mas só aparece a doença
Quando manda o destino
E aí passa a tomar
Insulina pra baixar
A glicose do pequenino

Outro tipo de diabete
Aparece mais na frente
Como aconteceu comigo
E também com muita gente
Quando passa dos 40
A glicemia arreventa
E muda de bom pra doente

Esse tipo de doença
Começa a aparecer
Em gente sedentária
Que gosta de comer
Mas não é só estética
Tem também a genética
Que pode favorecer

Açúcar e gordura
Criam uma resistência
Eles boiam no sangue
Fazem dele residência
Aí não tem mais jeito
O estrago tá feito
Você entra em falência

Os vasos ficam duro
Em estado de inflamação
Dificulta muita coisa
Até cicatrização
Tem que olhar como é
Pois pode roer o pé
E outras complicação

Eu gostava de comer
Passava até da conta
Fui ficando mais gordinha
Gordura em cada ponta
Pra fazer um exercício
Era o maior sacrifício
Eu ficava logo tonta

Comecei a caminhar
Uma preguiça danada
Mas logo me empolguei
Senti uma melhorada
Meu corpo já respondia
Quanto mais eu fazia
Minhas longas caminhadas

Mas aí fui percebendo
Uma mudança danada
Era uma fome constante
Uma sede arrochada
Passava o dia urinando
E meu peso foi baixando
Fiquei logo aperreada

Eu fui me acostumando
Como minha nova rotina
Agora bem mais saudável
Nada de pão e margarina
Muita fruta e verdura
Eliminei as fritura
Fiz uma boa faxina

Quando fui lá no dotô
Pedi meu mundo de exame
Fiquei logo apavorada
Que quase dou um vexame
Quando saiu o resultado
Meus exames tudo alterado
Com açúcar no meu sangue

A doença não é muda
Fique atento aos sinais
É doença de família
Veja a história dos seus pais
Sede, fome, mijadeira
Acantose* e tonteira
Não vá comer demais

200 foi o valor
Que deu minha glicemia
O exame que mede o açúcar
No sangue e anuncia
Que a diabete malvada
Tava ali bem calada
Mas há tempo me pertencia

O diabete de avó
Veio na minha idade
Mas sem orientação
Não se cuidou de verdade
Morreu cega e sem o pé
Pois o diabete é
Cangaceiro sem piedade

Pr'eu poder baixar a bicha
Foi um sacrifício arrejado
Todo dia dois remédios
Quase ficando entalado
Mudei alimentação
Comida, só a porção
Bebi nada adoçado

*Acantose é uma mancha escura e áspera que aparece em locais de fricção da pele, especialmente pescoço e axilas, que pode indicar resistência insulínica e tendência à diabetes.

Tabagismo

Sally Lacerda



Um dia fui folha
Fui mato bem verde
Vivia no campo
Livre e naturá
Mas veio o homem
E me transformou
Hoje sou um cigarro
Vivo pra matar

Eu queimo por fora
E mato por dentro
A minha fumaça
Incendeia o pulmão
Ando disfarçado
Embalado, bonito
Mas a grande verdade
É que sou um vilão.

Alcatrão, metanol
E mistura tudo
Com chumbo, amônia
E até nicotina
São as minhas armas
Que queimam no fogo
Vicia, adocece
E então assassina

Sou radioativo
Sufo, ionizo
Assim eu cometo
Muitas mutações
O câncer se instala
Na boca e laringe
Desce pro esôfago
Estômago e pulmões

Aneurisma, artrite
Asma e AVC
Amoleço os dentes
Com periodontite
Úlcera, infarto
E até impotência
De tortura entendo
Não sei o limite

Quem tiver por perto
Aqui ao redor
Eu mato também
Sem nem piedade
Fumante passivo
Tu saia de perto
Pois minha fumaça
Não faz caridade

Não tem que me prende
Ou acabe comigo
Só mesmo a vontade
E a motivação
Se você se decide
Tirar-me do bico
Fico na bodega
Mato no balcão

Você vai sofrer
Com saudades de mim
Insônia, angústia
Fome e ansiedade
Mas se tiver força
E for determinado
Melhora a saúde
E passa a vontade

Sem mim você vai
Conseguir respirar
Melhora a pele
E até as feições
A tosse acaba
O bafo também
Quem sabe arrume
Até novas paixões



Alcoolismo

Pedro Walisson

Hoje vim aqui contar
Uma história interessante
De um homem lá da roça
Com vida preocupante
Vivia sempre bebendo
E aí foi adoecendo
Era medo a todo instante

Seu Zé é um cabra bom
Pai de família trabalhador
Tinha roça e até curral
Além de ser um lenhador
Era o dia todo trabalhando
Com a cabeça esquentando
E vivendo como um sonhador

Quando chegava a noite
Com a cabeça esfriada
Via que em casa tinha
A mulher e a filharada
Além de comida e cachaça
Que ele tomava na roça
Pra dar uma melhorada

Mas teve uma época
Que cedo tava na bancada
Era tomando a pinga
Da roça pra estrada
Em casa causando briga
Bebo causando intriga
Partia logo pra porrada

Tinha raiva da vida
Chamava de desgraçada
Tudo era desgosto
Sem ter força pra nada
Felicidade era beber
Enchia o copo até não caber
Mais cachaça afinada

Dona Maria a esposa
Sofria noite e dia
O homem não trabalhava
E ainda dava agonia
E ninguém podia dizer
Que era errado fazer
Do bar a sua moradia

Mas aí teve um dia
Que ele acordou
Pras preocupação da vida
Ligeirim ele se ligou
Quando olhou no espelho
Tava amarelo e vermelho
E logo se atentou

Viu que tava doente
Boa coisa não era
O olho daquela cor
A barriga na miséria
Foi logo prum doutor
E ouvi com ardor
Sua palavras sincera

Ele tava doente
Tudo culpa da cachaça
Tava com a cirrose
Já falada na praça
Ataca fígado e tudo
Te deixa até olhudo
Bem dizer só a carcaça

Assim ele retomou
O que gostava de fazer
Cuidando de seus gado
E em casa voltou a viver
Hoje cuida dos parente
E vive todo contente
Sem do álcool depender

O doutor explicou
Como ele melhorava
Se tomasse o remédio
A doença ele curava
Mas não ia adiantar
Se ele não conseguisse parar
Com a danada da cachaça

Prometeu que sim
Não ia mais beber
Viu a morte chegando
E não queria morrer
A cachaça era perigo
Um forte dum inimigo
E bom mesmo é viver

Foi aí que ele tomou
Logo uma decisão
Não queria mais ser
Motivo de preocupação
E assim mudou de vida
Não teve mais recaída
E aprendeu sua lição



Fake
news

Wendell Sales

Coisa boa é a internet
Pra quem quer informação
Chega tudo rapidim
Na palma da sua mão
Notícia a todo instante
Um monte de informante
Para a comunicação

Foi assim que recebi
Um vídeo no celular
Dizendo tome cuidado
Na hora de se vacinar
Vai virar é jacaré
Vai perder a mão e pé
Custei a acreditar

Mandei logo pra Maria
Que tava na preferência
Já ia tomar a vacina
Dizia "Viva a ciência"
Mas ela não acreditou
E disse "cuidado, vô"
Tome sempre consciência

Aí fui na internet
Pra mode eu pesquisar
Se aquilo era real
Ou feito pra assustar
Pois bem, era uma mentira
Me subiu logo uma ira
Como puderam inventar?

Foi um desmantelo grande
Parecia tão real
Lá dizia até a fonte
Um vídeo sensacional
Foi ali que percebi
Coisa fácil é mentir
Chega eu até fiquei mal

Agora eu aprendi
A nunca compartilhar
Os vídeos que recebo
Sem antes verificar
Se aquilo é mesmo verdade
Ou é por pura maldade
Que fizeram pra espalhar

Agora já deram nome
Fake News, ouvi falar
Essas mentira pura
Feita pro povo enganar
Então preste atenção
Prejuízo é grande, irmão
Se tu nisso acreditar

Se espalham rápido
Com apelo emocional
Pra fazer o caba pensar
Que aquilo é real
Tudo com má intenção
Gerando um problemão
Usando rede social

E até mesmo os políticos
Inventaram de se envolver
Com essas informações
Pra mode se eleger
Enganando todo mundo
Que comportamento imundo
Inventaram de fazer

Esses dias teve notícia
Que é sobre um matador
Que fugiu e se escondeu
Gerando muito clamor
Aí o povo foi inventar
Que ele tá em um lugar
Mas a polícia não achou

Isso tudo gerou medo
Em toda população
Que recebe as notícias
Sem ter supervisão
Diz que ele foi achado
Pra depois ser comprovado
Que ainda há perseguição

Isso tudo gerou medo
Em toda população
Que recebe as notícias
Sem ter supervisão
Diz que ele foi achado
Pra depois ser comprovado
Que ainda há perseguição

É por isso que tem
Que ter muito cuidado
Pra não deixar o povo
Ainda mais preocupado
Busque sempre confirmar
Antes de poder espalhar
O que tá sendo divulgado

É por isso que tem
Que ter muito cuidado
Pra não deixar o povo
Ainda mais preocupado
Busque sempre confirmar
Antes de poder espalhar
O que tá sendo divulgado

Isso prejudica o povo
Pura desinformação
Internet é bicho bom
Mas cheia de enrolação
Pois tem muito enganador
Esperando expectador
Dê palco pra isso não

Isso prejudica o povo
Pura desinformação
Internet é bicho bom
Mas cheia de enrolação
Pois tem muito enganador
Esperando expectador
Dê palco pra isso não

E até mesmo os políticos
Inventaram de se envolver
Com essas informações
Pra mode se eleger
Enganando todo mundo
Que comportamento imundo
Inventaram de fazer

Esses dias teve notícia
Que é sobre um matador
Que fugiu e se escondeu
Gerando muito clamor
Aí o povo foi inventar
Que ele tá em um lugar
Mas a polícia não achou



Remédio demais

Teógenes Eufrásio

Começa aos trinta anos
Com uma pequena depressão
Pra você ficar melhor
O Doutor prescreve, então
O remédio FLUOXETINA
Melhora sua rotina
E não custa muito não

FLUOXETINA dá insônia
Isso vai te incomodar
Prescreve-se RIVOTRIL
Com esse, você vai engordar
Academia não é sua sina
Mas com SIBUTRAMINA
Emagrece sem se cansar

Você perde alguns quilos
Mas ganha uma taquicardia
Agora tem hipertensão
Separe logo uma bacia
Mais duas drogas no rol:
LOSARTANA e ATENOLOL
Já são cinco por dia

Com trinta e cinco anos
E a mesma rotina
O Doutor acha adequado
Tomar umas vitaminas
De A-Z é mais eficaz
Ao todo \$350 reais
De orientações da medicina

Com todos esses gastos
Suas contas viram uma zona
O estômago sente dor
E intestino não funciona
Um laxante natural
É a solução ideal
Com OMEPRAZOL e DOMPERIDONA

Os sintomas somem
Mas continua o dilema
Impotência sexual
É seu novo problema
Brochar? Onde já se viu?!
Tome SILDANAFIL
Ele é coisa de cinema

Sua potência melhora
Mas outra dor te atormenta
NEOSADINA é prescrita
E a dor de cabeça assenta
Já são dez drogas no total
Isso pode fazer mal
Pra quem já tem quarenta

Essa idade não é o fim
É a fase da loba
Mas com tanto remédio
Não justifica "Oba, oba!"
Os dentes se desgastando
E com a memória falhando
É indicado GINKGO BILOBA

Com a glicose alterada
E o colesterol também
METFORMINA e SINVASTATINA
Esses vão te fazer bem
Longe de ser saudável
É uma lista formidável
Que treze drogas contém

Você continua triste
E nada te fascina
O doutor manda trocar
FLUOXETINA por DULOXETINA
Que aumenta a micção
E pra esta, a solução
É tomar TANSULOSINA

A história termina
E não te satisfaz
Seu gasto com a saúde
Aumenta cada vez mais
Você já virou freguês
E o que gasta todo mês
Soma mais de mil reais

Você está deprimido
Ansioso e cansado
Mas a indústria farmacêutica
Vai muito bem, obrigado!
Essa rotina compensa
É devido a sua doença
Que ela tem enricado

(Adaptado de texto disponível na internet)

Acidentes de trânsito



Teógenes Eufrásio

Bom dia meu Cariri
Vamos nos apresentar
Somos todos estudantes
De medicina a se formar
Tudo que vamos dizer
É sobre a arte de cuidar

Tem várias formas de morrer
Sem precisar ficar doente
E quando é de surpresa
Entristece mais a gente
Não tem negócio de idade
Quando se fala em acidente

Acidente tem um monte
Não vou nem enumerar
É de acidente de trânsito
Que nós vamos conversar
E nesse, nosso país
Tá em primeiro lugar

O gesto de segurança
É o que vem primeiro
Coloque logo o cinto
Em você e no passageiro
E a cadeirinha da criança
Bote no banco traseiro

Pra atravessar a rua
Tenha muito cuidado
Olhe sempre pros 2 lados
Pra não ser atropelado
Pegue na mão do seu filho
E só solte do outro lado

Não tenha tanta pressa
É melhor ir devagar
Pois assim cê também chega
Você pode acreditar
Olhe, que a cidade
Tem um monte de radar

Se beber não dirija
Não exagere demais
Olhe, que a multa é cara
É quase três mil reais
Acidente com bebida
Sempre são os mais fatais

Não vá se distrair
Enquanto tá na direção
Dirija com cuidado
Respeite a sinalização
Gentileza no trânsito
Ajuda a civilização

Quando estiver dirigindo
Não mexa no celular
Não responda Whasapp
O amigo pode esperar
Esqueça o Facebook
Depois cê pode postar

Respeite o pedestre
Espere ele atravessar
Se ele bota o pé na faixa
Você que deve parar
Não tem fardo maior
Que uma pessoa atropelar

E vocês motociclistas
São os alvos principais
Acidentes de trânsito
Com vocês são mais fatais
Usem sempre o capacete
E os demais materiais

Tenham um bom dia
Obrigado pela atenção
Quando se fala em acidente
O importante é prevenção
Convida todos a combater
Esse mal nessa nação



Queimaduras

Teógenes Eufrásio

Leia esse cordel
Atento às gravuras
Aqui tem informação
Simples e segura
Sobre como evitar
E, se preciso, tratar
Acidente com queimadura

Não é só o fogo
Que pode lhe queimar
Produto químico, choque
Bateria de celular
Até o sol, que é nosso amigo
Por muito tempo, é um perigo!
Ainda mais, sem protetor solar

Geralmente é em casa
Que acontece acidente
Principalmente com criança
Que é mais inocente
Mete a mão em tomada
E na panela, abarrotada
Cheia de comida quente

Em caso de queimadura
Siga essa orientação
Lave com água corrente
Com pano limpo cubra a lesão
Mas... Terra? Pasta de dente
Manteiga? Minha gente!!!
Isso não é remédio não

Queimadura tem 3 tipos
Baseado no seu visual
Tem de primeira, de segundo
E também terceiro grau
A diferença tá na fundura
Se tem balha ou se é escura
Pode não ser algo banal

Dependendo do local
Do corpo que queimou
Carece de mais cuidado
Veja o que vou lhe propor
Se foi no pé, rosto ou mão
Se tá grande a lesão
Vá procurar um dotô

Sabendo o certo a fazer
E também o que é errado
Lembrando que o prevenido
É melhor que o remediado
Agradeço a ouvida
Desejo tudo de bom na vida
E espero ter ajudado

Cáncer de boca

Sally Lacerda



A boca é a entrada
A porta da nossa vida
Entra o leite do peito
Entra água, entra comida
Que alimenta o corpo
Trazendo calor e conforto
Em cada gole ou mordida

Entra ar e sai palavra
Que consola e acalenta
Como a doce chupeta
Que nina de forma lenta
Como um beijo de amor
Que entra com um sabor
De mel de caju e pimenta

Isso tudo é pra dizer
Que a boca é a entrada
Da saúde e do prazer
E precisa ser zelada
Pra que nenhuma mazela
Chegue e se instale nela
Deixando a porta fechada

O câncer é uma doença
Que ninguém nem quer falar
Chama "aquilo", "a coisa ruim"
Chama de cancro e C.A.
Mas num importa o apelido
Pois pra acabar com bandido
O melhor é se cuidar

O câncer também aparece
Na língua, bochecha e gengiva
Dá no lábio, no céu da boca,
Parecendo uma ferida,
É difícil de perceber
Pois nem se sente doer
E ela fica esquecida

Mas se ela tá ali
Há mais de duas semana
Num sara com a pomada
Espinha feito imburana
Se sangra ou tem mau cheiro
Cuide, procure ligeiro
Um doutor que seja bacana

Se tiver alguma prótese
Que tá mal adaptada
Machucando a gengiva
A boca toda esfolada
Não espere acostumar
Vá logo pra ajustar
E dá uma examinada

Um caroço do pescoço
Dente mole, balançando
Se dói mexendo a língua
Engole ou tá falando
Tudo é sinal de alerta
Atenção, fique esperta
Não deixe a coisa coisando

Procure logo um doutor,
Um médico ou um dentista
Ele vai examinar
Palpando, passando a vista
Ele faz o exame direito
Procura algo suspeito
Até achar uma pista

Agora tem uns elementos
Que precisa se livrar
Álcool, de todo tipo
Forte exposição solar
Cigarro, fumo mascado
Cachimbo ou fumo enrolado
Tem tudo que eliminar

Leve uma vida saudável
Cuide da alimentação
A higiene dos dentes
Evita infecção
Visite sempre o dentista
Pois sua maior conquista
É saúde, é viver são.

Se você gostou desses versos
Aprendeu uma lição
Sabe que além do sorriso
Pra que serve a dentição
Pois uma boca saudável
Torna a vida agradável
Com alegria e diversão

Fitoterapia



Pedro Walisson

Quebranta, mau olhado
Cobreiro, espinhela caída
Curuba, dente quêro
Muitas doenças da vida
De quem sente e diz
E que sempre condiz
Com uma dor envolvida

Na história da humanidade
Plantas sempre trataram
De gente e de espírito
Que o medo assustaram
De enfermo sozinho
Da mãe, do pai, do vizinho
E assim compartilharam

Logo foram passando
O saber e o cuidar
Entre mulheres de vilarejos
Da mãe para a filha tratar
De bruxas foram chamadas
E pelo povo amadas
Pelo simples ajudar

Plantas, raízes e flores
Foram assim passando
Como remédios do povo
E as doenças curando
Boldo, hortelã e capim
Malva, camomila e alecrim
Dessas vamos conversando

Hortelã é muito usado
Para as dores de cabeça
Faz-se óleos, chás e cosméticos
Sem que você amoleça
De cólica ou gastura
Ele faz parte da cultura
Evita que a gente adoença

Capim santo é conhecido
Por em tudo ajudar
Óleo essencial pra perfume
Chá pra dor aliviar
Trata estresse e depressão
Bicheira, cãibra e tensão
Não deixa irradiar

Malva trata tudo
Que mexe com garganta
Faz chá e lambedor
A rouquidão espanta
Solta catarro e cicatriza
Melhora de coriza
É uma planta santa

Muito conhecido também
O alecrim aparece
Pra tempero e pra saúde
Quem de ajuda carece
Por gota ou artrite
Depressão e gastrite
Até alergia desaparece

Também o boldo vai ajudar
Pra dor de cabeça e gastura
Pedra de rins e vesícula
Pode fazer uma mistura
Mas com muita atenção
Causa aborto e contração
É conhecido na cultura

Aqui só quero agradecer
As mezinheiras por cuidar
Com o saber da terra
As dores aliviar
Uma aura de luz
Da natureza que a conduz
Para a saúde compartilhar

Ainda a erva cidreira
Vai bem aliviar
Gases, tosses e cólicas
Além do sono melhorar
Bem-estar e tranquilidade
Diminui a ansiedade
E os rins tratar

A camomila acalma
Faz o corpo relaxar
A mente sem estresse
E os enjoos aliviar
Ajuda nos ciclos menstruais
E dores intestinais
Além da pele iluminar

Pra gripe, resfriado e acne
Verme, asma e sinusite
Tem ainda o eucalipto
Trata pneumonia e rinite
Tuberculose e dor muscular
Ou uma dor articular
Pra tudo que necessite

Agrotóxicos



Elaine Apolinário e Italo Constâncio

São produtos químicos
Comuns no meio rural
Bom pra produtividade
Mas pode fazer muito mal
Causando intoxicação
E a melhor prevenção
É a produção natural

No âmbito da agricultura
Servem como defensoras
Garante bom rendimento
Para todas as lavouras
São seis tipos de opção
Que protegem a plantação
De espécies invasoras

Para combater insetos
Usa-se os inseticidas
Pra eliminar roedor
É a vez dos raticidas
Se houver ervas daninhas
Acrescente na listinha
Os chamados herbicidas

Para os fungos, fungicidas
Numa aplicação constante
Para bactérias no solo
Existem os fumigantes
Para folhas indesejadas
Basta aplicar camadas
Do tipo desfoliantes

Esses veneno tudo
Aumentam a produção
Mas afeta nossa saúde
Por conta da exposição
Não é questão de gosto
Todo mundo está exposto
Ao risco de intoxicação

E o pior é que é
Um bicho que impregna
Nem lavando com sabão
Lugar que tu nem imagina
Porque na pele ele entra
E também nas suas venta
E o corpo vira ruína

Os dotô fala bonito
Chama bioacumulação
Mas pros bode e cabrito
É melhor falar que é do cão
Esse bicho é nojento
Caba fêi remelento
Não vale a pena não

Agricultor corre perigo
Usando esses veneno
Às vezes a roupa furou
Ou o capuz tá pequeno
Aí ele dá entrada
Faz até de morada
A pele e o terreno

Também tem aqueles
Que trabalha com isso
Como dedetizador
Que faz esse serviço
Ou trabalha na lavoura
Ou até na transportadora
Se preze pelo seu ofício

Por isso é bom lembrar
Em sempre se proteger
Com tudo direitinho
Pra não se abater
Agrotóxico é veneno
Não ache que é pequeno
Se lembre pra não morrer!

Se se contaminar
Pode ter alergia
Do tipo respiratória
Que te causa uma agonia
E bem no coração
Se tiver problemão
Pode dar arritmia

Também pode causar
Na pele uma coceira
Gastura, enjoo e vômito
E até uma caganeira
Também uma queimação
Na sua respiração
Não ache que é besteira

Ao longo dos anos
Isso faz muito mais mal
Problemas sérios demais
Até mesmo cerebral
Dificuldade pra ter menino
Os órgão tudo amofinam
É ruim sem igual

Também estraga o terreno
Além de que pode afetar
Os lençóis de água do chão
E o solo contaminar
Tudo isso não é de agora
O problema não demora
Devemos nos preocupar

Para os trabalhadores
Equipamento individual
Máscaras, botas e luvas
Chapéu, capuz e avental
Capa, óculos e viseira
Se proteger não é besteira
Pois o "veneno" faz mal

Só compre essas coisas
Se tiver a receita
Jogue fora o vasilhame
Lave a mão na torneira
Deixe longe de criança
E pra sua segurança
Lave as roupa na biqueira

Fica assim a dica
Do dotô aqui formando
Cuidado com essas peste
Que na pele pegando
De poquim em pouquim
Vai crescendo um bocadim
De doença e mulambo

Agradeço a atenção
E peço pra todos vocês
Olhe sempre as instruções
Siga bem o português
Evite o contato
Pra cuidar daquele mata
Seja sempre bom freguês

Lesões por pressão



Você tem um parente acamado
Que não pode ser mexer
Preste muita atenção
Esse cordel é pra você
Aqui tem informação
Pra evitar lesão por pressão
Ouça o que vou lhe dizer

Se a pele estiver suja
Limpe imediatamente
Use um sabão suave
E evite água quente
Dê sempre uma olhada
Se a pele estiver ressecada
Passe hidratante no paciente

Quando a lesão tá se formando
Fica vermelho no local
Também pode formar bolha
Em calcâneo ou região sacral
Repare bem na mensagem
NÃO é bom fazer massagem
Isso pode agravar o mal

Uma medida importante
É mudar o paciente de posição
Sempre a cada 2 horas
Pra prevenir a lesão
Suspenda com cuidado
Ele não deve ser puxado
Nem arrastado no colchão

Nas pontas de osso
É onde mora o perigo
Cotovelo, calcanhar
O joelho também é inimigo
Com travesseiro e almofada
A pele deve ser forrada
Pra cama virar um abrigo

Outro cuidado valioso
É com a alimentação
Para pele ficar forte
Ela precisa nutrição
Se o paciente não come bem
Uma suplementação convém
Mas isso, com orientação

E essa é a rotina
Para lesão evitar
Vira o paciente noite e dia
E a pele precisa hidratar
Diariamente se examina
Com carinho, nessa sina
Seu parente vai prosperar

Doenças infectocontagiosas



COVID

Kayo Thaynan

O que vou te falar
Aconteceu na pandemia
Uma história até comum
De uma época sombria
Pois com muita crueldade
Dessa toda enfermidade
Levou pais, primas e tias

Meu povo, cês num sabe
Que me bateu uma moleza
Um cansaço e uma febre
Logo chegou uma frieza
Não conseguia respirar
Coisa de se preocupar
Bateu logo uma tristeza

Foi quando saí de casa
Pra visitar minha cunhada
Tinha chegado da capital
E queria ser abraçada
Botei máscara e fui lá
Não tinha que me preocupar
Com uma pessoa tão chegada

É da família, eu dizia
Nem era aglomeração
Achei que não tinha risco
Nem porque ter precaução
Pior foi o resultado
Tive que ser internado
E fiquei só na judiação

Faltava pouco tempo
Pra eu ser intubado
Minha cabeça martelando
Por que eu não tive cuidado?
Era o medo de apagar
E nunca mais poder voltar
Tava pra lá de preocupado

Lembro que eu rezava
A tudo quanto era santo
Pedia a nossa senhora
Me cubra com seu manto
Da igreja virei fiel
Achando que ia pro céu
Era tristeza pra todo canto

A Padim Ciço eu pedia
Por favor, cuida de mim
Que esse tubo na garganta
Não seja mesmo meu fim
Que naquele hospital
Eu deixasse de ficar mal
E voltasse pro meu lugarzim

E aí depois de uns dias
Que fiquei internado
Acabei tendo alta
Mas bastante preocupado
Que aquilo ia se repetir
E talvez eu voltasse pra ali
Mesmo que tivesse curado

Foi por causa disso tudo
Que passei a ter cuidado
E andar com o álcool em gel
Pra tudo quanto era lado
Não fui mais pra multidão
Fugia de aglomeração
Não fui mais contaminado

E hoje com esse sentimento
Que a pandemia me fez ter
Eu penso com tristeza
Sobre essa forma de viver
Com medo até de abraçar
E o risco de se contaminar
Nesses tempos de sofrer

Até que chegou o dia
De eu ser vacinado
Fui correndo no postim
Sorriso de lado a lado
Até que comecei a chorar
Quando inventei de lembrar
De quem não foi agraciado

Mesmo agora liberados
Não dá nem pra relaxar
Tem que manter cuidados
Lavar a mão e se cuidar
Pois o vírus ainda existe
Mas não me deixa mais triste
Pois vou poder me vacinar

Pobi de minha mãezinha
Morreu sem se vacinar
Já tinha pressão alta
E a COVID fez piorar
Situação triste demais
Acabou-se minha paz
Quando seu corpo fui velar

Nem mesmo o caixão
Eu pude ali abrir
Sem abraçar minha mãe
Tive que me despedir
E até mesmo os parentes
Mesmo que descontentes
Não puderam estar ali



H1N1

Elaine Apolinário
e Sally Lacerda

A gripe H1N1
É uma doença danada
Que chega de surpresa
Lhe pega despreparada
Fraqueza de passar mau
Febre de 40 grau
E a garganta inflamada

Ela não é só suína
Nasceu de uma combinação
Com gripe humana e aviária
Fazendo uma coligação
Pior do que cangaceiro
Vem para matar ligeiro
Sem dó e nem compaixão

E lhe digo mais sintomas
Que é pra você se cuidar
Tosse, coriza e cansaço
Vontade de vomitar
Diarreia e fastio
Tremedeira e calafrio
Dor e falta de ar

Na cabeça causa dores
No olho uma irritação
A tosse aqui é mais seca
Não tem muita secreção
Diferente da gripe comum
Essa H1N1
Veio braba feito o cão

Se você não quer pegar
Evite canto lotado
Pois tem sempre um doente
Às vezes desavisado
Que você pega na mão
Com boa educação
E já sai contaminado

Lave as mãos todo tempo
Sem pressa, com paciência
Sem pena de gastar sabão
Fazendo com consciência
Álcool em gel se tiver
Passe da cabeça ao pé
Com uma boa frequência

Agora cito a vacina
Outra forma de prevenir
Ela ajuda o organismo
Pra doença não contrair
Mas num fique avexado
Correndo pra todo lado
Se você não conseguir

Existe as prioridades
Que não pode faltar vacina
Buchuda e adoentado
Véio, menino e menina
Índio, preso e doutor
De resguardo e professor
O vírus aqui domina

Procure logo o doutor
Se suspeitar que pegou
Esse vírus é um dos piores
Que a medicina encontrou
Se deite, fique quieto
Beba muita água direto
Até sentir que passou



Dengue

Teógenes Eufrásio

Eu ainda era criança
E comecei a escutar
O tamanho da lambança
Que esse bichim pode causar
Parece uma mariçoca
Quando morde a gente coça
Eu vou lhe dar um palpite
Cuide da sua vida
Fique longe da mordida
Do *Aedes aegypti*

Bicho dum nome difícil
Num sei nem pronunciar
Mas sem muito sacrifício
Ele pode lhe derrubar
Causa um monte de doença
É um rio de sofrença
Quando o mosquito te pica
Dengue! Só pensou nela?
Ainda tem febre amarela
Chikungunya e a *Zika*

Chico de Dona Isabé
Esses dia foi picado
Da cuca aos dedo do pé
Ficou todo embolotado
Como a febre era fraca
O dotô cravou a estaca
Era a *Zika* que tinha
E essa doença cascuda
Quando dá em muié buchuda
Pode matar a criançinha

Quem saiu da cama
Foi a fia de Maria
Já fazia 10 semana
Que pra rua num saía
As junta tudo queimando
As pernas se desmanchando
De tanta dor que sentia
Dizem que a *chikungunya*
Dói até a ponta das unha
Isso, por mais de cem dia

Quem tava adoentada
Era a tia de Andreia
Passou 3 dia sentada
No vaso, com diarreia
Passava o dia gemendo
O corpo todo doendo
Não queria comer nada
A pobre já era magrinha
Hoje tá só a tripinha
Modi essa dengue malvada

Eita! Mosquito danado
Acho isso um absurdo
O ser humano derrotado
Por um bichim tão miúdo!
É de endoidecer
Vê tanta gente morrer
Por causa desse inseto
O que mais enlouquece
É que se a gente quisesse
Eliminava esse infiteto

Pro mosquito eliminar
E você não passar mal
Basta você não juntar
Água parada no quintal
Olhe pra todo lado
Veja com muito cuidado
Se não tem água parada
Tampe bem a cisterna
Retire toda baderna
Pra eliminar as ninhada

Veja que um gesto comum
Mas de muita educação
Pode evitar que mais um
Caia nessa situação
Primeiro,tenha certeza
Que sua casa tá firmeza
Depois faça uma inspeção
Fale com seus vizim
Veja no quarteirão todim
Se não tem uma criação

Chicungunha

Estelita Cândido



Cicinho muito sapeca
Brincava, vivia contente
Até que um dia sem espera
Viu-se muito doente

Sentia dor de cabeça
Gastura e até vômito
Febre sempre bem alta
Que causava muito incômodo

Mas o pior era mesmo
A dor nas juntas de Cicinho
Que desde que acordou
Num andou nem um pouquinho

Sua mãe agoniada
Não sabia o que fazer
Procurou sua vizinha
Pra mode lhe socorrer

Pois o menino Cicinho
Já andava esmorecido
Mais de dois dias de febre
Sem problema resolvido

A vizinha muito esperta
Suspeitou logo de dengue
Disse a mãe de Cicinho
Que era caso urgente

Saíram bem apressadas
Pra no posto encontrar
Um médico que pudesse
Algum socorro prestar

No posto quando chegaram
A enfermeira pergunta
O que tem esse menino?
A mãe disse: Isso é junta!

Junta tudo e joga fora?
Que é isso dona Maria?
O termômetro mostra febre
Chega logo dotô, avia.

Calma chico e mamacita
Falou o grande doutor
Dona Maria espantada
Por uma cura clamou

Mas o doutor bem paciente
Começou a perguntar:
O que é que o menino tem?
E desde quando assim está?

A mãe apressadamente
Começou a relatar
Que há dois dias a febre
Com nada consegue baixar

Além disso, esse menino
Tá quase parando de andar
Começou umas dor nas junta
Que tá em tempo de matar

Começou a aparecer
Umas manchinhas vermelhas
Pensei até em catapora
Depois parei de besteira

O médico só de olho
Na arrumação da vizinha
Que todo tempo queria
Soltar uma piadinha

Dizendo que ela sabia
O problema do menino
"Num tá vendo que é dengue"
Vi no Google direitinho

“Não vamos apressar”
Disse o doutor muito calmo
“Me diga como é que tá
As redondezas do seu bairro”

Esses dias me disseram
Que na rua de trás
Uma senhora já velha
Fofoqueira até de mais

Tinha na casa dela
Cacareco em todo canto
Pneu velho tudo jogado
Que pra mosquito é encanto

Nesse momento exato
O médico já maquinando
Pergunta para Cicinho
Teus olhos tão latejando?

O menino amofinado
Mal consegue responder
Dizendo não com a cabeça
Fez o doutor entender

Dona Maria eu já sei
O que Cicinho pode ter
É um nome complicado
Bem difícil de entender

A chikungunya é a doença
Que começou a aparecer
Era de país distante
Mas aqui já pode ter

Parece muito a dengue
Usa até o mesmo mosquito
Por isso muito cuidado
Para não ser confundido

Febre e mancha vermelha
É tudo bem parecido
Mas na dengue é muito comum
A dor nos olhos do indivíduo

Nessa doença que é nova
O que mais chama atenção
É que a pessoa reclama
De dor na articulação

Vermelha, quente e doída
Não escapa nem uma dobra
A pessoa se curva tanto
Que parece caminho de cobra

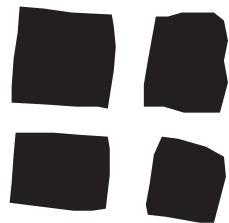
Do mesmo jeito da dengue
Não tem remédio pra tratar
O que se pode fazer
É a pessoa hidratar

Cuidar de baixar a febre
Desinflamar a articulação
Sugerir bastante repouso
Beber água de montão

Foi o que Dona Maria fez
E Cicinho melhorou
Já voltava pra escola
Nem da febre se lembrou

Mas você que está lendo
Saiba o que fazer
É sua responsabilidade
Aos vizinhos proteger

Não deixar água parada
Limpar bem o quintal
Se souber de algum foco
Chame a polícia ambiental



malária

Kayo Thaynan



Meu povo cês num sabem
Mas tem que tomar cuidado
Com uma tal de malária
Que lhe deixa preocupado
Já que ela pode se instalar
E um quadro grave gerar
Se você for picado

O mosquito da malária
Pode estar infectado
É o tal do mosquito prego
Que deixa o povo picado
Aí pode transmitir a doença
Depois vem a desavença
De ser contaminado

Febre, suor e calafrio
Podem aparecer
Junto de dor de cabeça
Que lhe faz esmorecer
Mas pra diagnosticar
E a malária se confirmar
Tem que o médico ver

Menino, mas a febre
É alta até demais
Deixa o caba sem coragem
Sem saber do que é capaz
Mas não é em todo momento
Porém é grande o sofrimento
Que essa doença pro caba traz

Tem também o fastio
Sem vontade de comer
O negócio é complicado
Cabeça começa a doer
Tem que ir procurar
Um lugar pra se tratar
Pra doença escafeder

O tratamento é feito
Com ou sem medicamento
Usa-se peso, idade
Pra duração do tratamento
Mas também é importante
Repouso a todo instante
Pra ter fortalecimento

E pra evitar o contágio
Tem que tomar medidas
Usar seu repelente
Janelas protegidas
E sempre notificar
Também se consultar
Pra preservar mais vidas

Portanto se viajou
Pra área de endemia
Foi pro Norte, na Amazônia
Ou até para a Bahia
Se atente aos sintomas
Não vá entrar em coma
Seja gente sadia

É também importante
O tal saneamento
Sem deixar água parada
Mesmo que por um momento
É importante controlar
A doença não espalhar
Tudo com comprometimento

Por isso busque logo
O certo tratamento
Pra assim poder
Aliviar o sofrimento
E poder se curar
Pra poder espalhar
Que tá bom aos 7 ventos

Tuberculose

Sally Lacerda



Tuberculose é um mal
Doença de infecção
Atinge logo o pulmão
Depois pode se espalhar
O corpo todo pegar
Causando dor, sofrimento
Só peço que fique atento
Tem que lutar com bravura
Pois tuberculose tem cura
Insista no tratamento

Mycobacterium tuberculosis
É nome da bactéria
Que surge feito miséria
Que chega sem avisar
De um tossir, dum espirrar
Carregada pelo vento
De alguém já catarrento
Que não sabe a essa altura
Que tuberculose tem cura
Insista no tratamento

Tosse, fadiga e fraqueza
Peito cheio de secreção
Parece que o pulmão
Vai saindo aos pedaço
Febre, moleza e cansaço
Esses são os sentimento
De quem passa esse tormento
Mas até o doutor jura
Que tuberculose tem cura
Insista no tratamento

Se a tuberculose avançar
O pulmão vai se acabando
Vai precisar de abano
Pra conseguir respirar
O ar que não quer entrar
O catarro sanguinolento
Comece o medicamento
Um esquema linha dura
Pois tuberculose tem cura
Insista no tratamento

Se você tem HIV
Preste bem mais atenção
Pois entra pelo pulmão
E altera o mecanismo
Invade o organismo
Causa um esmorecimento
Destroi até pensamento
Mas calma, fique segura
Pois tuberculose tem cura
Insista no tratamento

São 3 ou 4 remédios
Que o doutor vai receitar
Tome sem reclamar
Siga bem a prescrição
Pois essa medicação
É um verdadeiro alento
Pra você nesse momento
Eu digo aqui sem frescura
Que tuberculose tem cura
Insista no tratamento

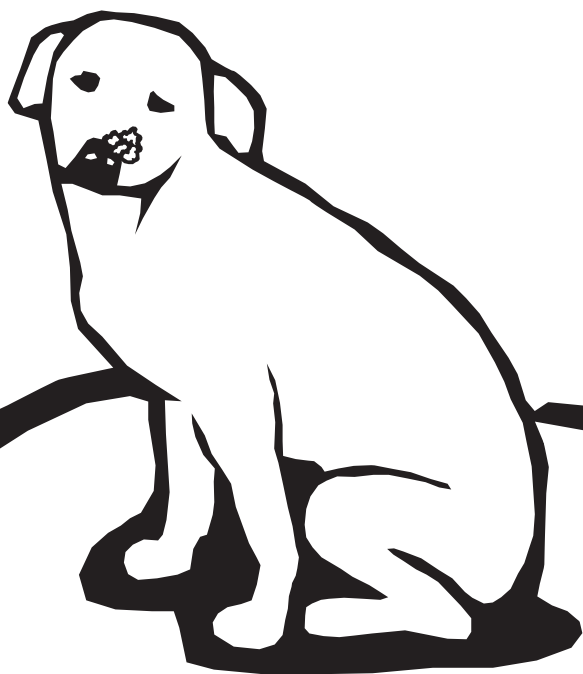
Parece até muito tempo
Seis meses de terapia
Mas isso num é magia
Carece de paciência
Pois até mesmo a ciência
Com todo conhecimento
Num fez ainda um invento
De instantânea captura
Mas tuberculose tem cura
Insista no tratamento

Como é contagiosa
Avise pros seus parentes
Que isso pega facilmente
Eles tem que se cuidar
Vão logo examinar
Se não tem o elemento
Procurem atendimento
Pra fazer a varredura
Pois tuberculose tem cura
Insista no tratamento

Eu termino por aqui
Desejando boa sorte
Não fraqueje, seja forte
Vai ficar novo, zerado
Quando tiver completado
O remédio em andamento
Pois sei que está sedento
Pelo ar na forma pura
Ainda bem que tuberculose tem cura
Insista no tratamento

Calazar

Pedro Walisson



Peço licença meu leitor
Pra gente conversar
Sobre uma doença
É o tal do calazar
Que é bem conhecida
Umas dor aborrecida
Do caba se agoniar

Ela que cresce o bucho
O baço bem aumentado
Tem febre e muita dor
Fica amarelo pintado
Umás feridas na pele
Que até sangue expele
Fica desencantado

E eu tenho que dizer
Que essa doença feia
Do diabo de um mosquito
Que de tarde arradeia
Pica o cachorro doente
Depois adoce a gente
Que de dor aperreia

E aqui no Cariri
Ela tem até demais
Gente adoecendo
Mais que nas capitais
É no povo carente
Sem saúde e repelente
Por vidas desiguais

Ainda tem problema
Do apego ao animal
Muito cachorro doente
O povo acha normal
Tem que chamar ajuda
É urgência aguda
Buscar cuidado formal

A pessoa doente
Tá em risco direto
São muitos os problemas
Sintoma num é discreto
Intestino sangrando
O coração lutando
E o ar passando reto

Se está sentindo isso
Fique parado não
Vá atrás de ajuda
Tem tratamento a rojão
No hospital e no pasto
Vão lhe atender com gosto
Saúde não espera não

A mensagem era essa
Vou só lhe cumprimentar
Obrigado por ouvir
A intenção foi ensinar
Pois doença conhecida
Quando bem discutida
É certeza melhorar

Doença de Chagas



Jobson Nery

Você já me conhece
Viu ou ouviu falar
Tô na televisão
No rádio e mesa de bar
Chego no escuro
E ligeiro eu furo
A pele que eu sentar

Me chamo barbeiro
Né de cabelo não
Sem piada! Me respeite!
Eu não sou de redenção
Te deixo logo doente
Doença sem precedente
Da saúde sou ladrão

Eu costumo aparecer
Mais lá pelo Norte
Mas tome cuidado
Não se confie em sorte
Casa de taipa e mata
Ecurim? É o formato
Cuidado, eu causo morte

É a doença de chagas
Que eu posso lhe causar
Um danado medonho
Descobriu o meu lugar
Esse Chagas sabido
Um doutor exibido
Foi logo me investigar

Descobriu a tal doença
Chagas deram o nome
Que depois de três estágios
Você logo se some
Mas uns bonito sabido
Pesquisando os sentido
Trataram com renome

É difícil de lidar
Muita coisa aparece
Começa bem devagar
Uma febre prevalece
Um vermelho na cara
Diarreia dispara
E depois tu perece

O coração aumenta
Num é de amor não
Vai logo parar
Cansando de montão
Tosse, fraqueza e desmaio
É mesmo um balaio
Dos sintomas já padrão

Ainda tem as coisas
Que dá lá na barriga
O fígado e o baço
Aumenta que intriga
As tripa tudo para
Desconforto dispara
O corpo em fadiga

E pra me evitar?
É só tomar cuidado
Não desmate as florestas
Respeito elucidado
Limpe a casa direitim
Até atrás, nos cantim
E não será incomodado

Se já tem a doença
Agora vá tratar
Ouça bem o seu Dotô
Ele sabe te cuidar
Tome todas os remédios
Os exames sem tédio
Isso pode te salvar

Raiva

Italo Constância



EU sou a soinha
A esposa do soim
Há quem também nos chame
Pelo nome de sagui
Sou amiga da Bat
Uma morcega ali

Venho aqui lhe contar
Que ela tá preocupada
Pois o marido dela
Tá estranho, coitada!
Chegou esses dias
Com sangue na arcada

“Ele nunca foi assim,
Sempre foi vegano
Isso é o que dá
Andar com o fulano”
Ela, inconformada
Me falou já chorando

O motivo do choro
Ela veio e me contou
Que tem uma doença
Que dá muito terror
É comum em morcego
Mas que nunca pegou

Raiva é a doença
Deixa o bicho doidão
Pode dar em cachorro,
Sagui, gado e leão
Mata bem rapidinho
Só o morcego que não

Ela me disse assim
Que morcego é vetor
Pois espalha a doença
O sangue é transmissor
Quando morde a presa
Passa logo o fator

Depois de uns 10 dias
Se for gado, gato ou *dog*
O bicho enlouquece
Atrofia e depois morre
E nesse tempinho
Ao ser humano morde

A exemplo do cachorro
Se não tiver vacinado
Morde o dono, é uma sina
O caba tá lascado
Vai ter que se tratar
Com vacina amuado

E se não se tratar
O vírus entra com força
Vai pro cérebro matar
Aumenta saliva na boca
Aí já não tem cura
A chance do caba é pouca

Mas bom que tem vacina
Pra dar aos animais
Também tem tratamento
Isso é que traz paz
É melhor prevenir
Que se preocupar demais

Então se você sofreu
Alguma mordida
De animal da rua
Ou origem desconhecida
Corra pro postinho
Lute pela sua vida

Já minha amiga Bat
Depois que descobriu
Que o seu esposo
Na verdade lhe traiu
O sangue era batom
De uma morcega gentil...

Mononucleose



Gabriella Moreira

Fique bem ligado
Preste atenção
O assunto é sério
E tem boa informação
É mononucleose
Uma modo de virose
Maldita infecção

O nome é estranho
Assim ninguém conhece
Mas doença do beijo
Dessa não se esquece
Esse sério problema
Atrapalha o esquema
E isso aborrece

A todos os beijeiros
Tenham muito cuidado!
Porque beijar qualquer um
Pode fazer mal danado
Por isso se controle
Não fique dando mole
Ao primeiro atirado

Já sobre os sintomas
É fácil reparar
A garganta inflama
Sensação de mal-estar
Amígdalas inchadas
Uma fadiga pesada
E febre pra completar

Em relação a boca
Pus pode aparecer
Ele é bem amarelado
Fácil de perceber
Mas não se confunda
De susto não se afunda
Amigdalite pode ser

A transmissão é direta
Pelo beijo é famosa
Mas tem outro jeitinho
De pegar essa teimosa
Ao tossir e espirrar
Objetos compartilhar
Ela vem impiedosa

Se você beijou alguém
E não conhece quem era
Procure logo o médico
Nada de ficar de espera
Se cedo for comprovado
O tratamento é iniciado
E a chance de piora zero

Ele vai passar remédio
Pra melhorar a situação
Controlando os sintomas
Diminuindo a inflamação
Depois volta ao normal
Mas cuidado no carnaval
Não viva nessa aflição

Espero que entenda
Beijar não é proibido
Todo cuidado é pouco
Pode passar despercebido
Então pense muito bem
Antes de beijar alguém
Vale a pena ser atingido?



ISTs

Italo Constância

Eu sou feita de látex
Uma bela engenhoca
Eu evito embuchar
E quando é troca-troca
Evito as coceira
Na cabeça da fofoca

E você sabe de mim
Até sua vizinha
Eu sou muito popular
Meu nome é camisinha
Tem gente que não sabe
Que eu evito as coceirinha

E venho falar dessas
Explicar bem pra vocês
O problema das malditas
Que são as ISTs
Causam um problemão
Não é só coisa de gays!

A doença mais dita
Parece coisa de bordel
Mas ela é muito real
Explicada n'outro cordel
É o tal do HIV
Pra essa não tiro o chapéu

Tem outra doença aí
Que muito dela se vê
Pode até causa câncer
É o tal do HPV
Pode ser evitada
Com vacina pra você

Mais outra doença
É o esquentamento
Chamada gonorreia
Dá até corrimento
Tomar antibiótico
É o tratamento

E aquela sífilis
Doencinha infeliz
3 estágios lhe compõem
Quem já teve até diz
A moléstia instalada
Vai ter uma estrofe bis

Primeiro dá uma ferida
Não dói em nenhum instante
Depois vem manchas vermelhas
A transmissão é gritante
A terceira fase mata
Não pode dar em gestante

Tem também a hepatite
Que é A ou B ou C
Elas come o seu fígado
E faz você se fazer
Amarelo que nem manga
Pode até fazer morrer

A herpes também conta
Desse vírus tem bocado
Umas bolhinhas causam
Um comichão danado
Estoura as bolha tudo
E tá feito o estrago

Esses males são alguns
Que se pode evitar
Usando camisinha
Você pode se salvar
Um ato que é simples
Vale sempre lembrar

Camisinha é de graça
No SUS é garantida
Todo postinho tem
É amigo quem avisa
Não vale relaxar
E arriscar a vida



HIV,
PrEP
e PEP



Sally Lacerda e
Italo Constância

Acabei de receber
O resultado positivo
Mas nada que me agrade
Mais parece um castigo
Onde foi que eu errei
Pois certeza que falhei
No uso do preservativo

Não uso agulhas usadas
Pois de droga eu tô fora
Mas esqueci a camisinha
Tava apressado na hora
Pois gosto de namorar
E pro prazer aumentar
Confiei naquela senhora

Sei que não foi no banheiro
No ônibus que ando sempre
Não foi no abraço que eu dei
Pois não pega assim facilmente
Pode comer com a colher
Beijar homem ou mulher
Que esse vírus não entra na gente

Só pega se fizer sexo
Vaginal, anal ou oral
Sem usar a camisinha
Ou se ela colocar mal
Aí ela fura ou estoura
E você naquela hora
Se torna alvo fatal

Pega também com agulha
De droga compartilhada
Pega o bebê da mãe
Se tiver contaminada
Pelo parto ou pelo leite
O vírus sai pelo peito
E a criança é positivada

Agora tô eu aqui
Já meio desesperado
Comecei a estudar
Na internet um bocado
Mas foi mesmo o meu doutor
Que então me orientou
Que eu num tô condenado

Tem muita coisa a fazer
Pra garantir minha vida
Um tratamento correto
É a primeira saída
Pr'eu viver com qualidade
Alcançar longevidade
E ter saúde garantida

Vou tomar bem direitinho
Os remédios antiviral
São uns comprimidos potente
Pode até me fazer mal
Mas eu não vou desistir
Meu organismo vai reagir
Vou levar vida normal

O que aconteceu comigo
Agora consigo entender
Foi um vírus que entrou mim
Chamado HIV
É um bicho tão resistente
Penetra no sangue da gente
E não dá pra se defender

O corpo fica mais fraco
Sujeito a infecção
Qualquer gripe vira problema
Enche logo o pulmão
E assim debilitado
Com o sangue aguado
O caba fica sem reação

Entra então numa doença
AIDS o nome dela
Que é a falha nas defesas
E o caba que não tem elas
De tudo pode adoecer
Começa a esmorecer
E ninguém reage a ela

E se você suspeita
Que foi contaminado
Tem 72 horas
Pra poder ser tratado
Procure onde tomar
O PEP vai te salvar
Uns comprimido arretado

Pra isso não acontecer
Além dos medicamentos
Vou melhorar minha vida
Escolhendo os alimentos
Muita fruta e verdura
Sem enlatado e gordura
Só vitamina e suplementos

E se você quiser
Ficar menos arisco
Tem um parceiro afetado
Ou é grupo de risco
O PrEP é pra você
Tratamento que vai atender
Não tenha nenhum cinismo

Vou fazer os meus exames
Nas datas bem direitim
Pra medir a quantidade
Do vírus que tem em mim
Pois quanto menos tiver
Melhor pra mim isso é
Que ele seja pouquim

Pois a carga pouca
No sexo não transmite
Mas não pode relaxar
Pois um risco existe
De eu me descuidar
E me re-infectar
Com um vírus que resiste

E eu vou seguindo em frente
Deixando a minha mensagem
Se você deu positivo
Não desanime, coragem!
Procure orientação
Tome a medicação
E faça sempre a checagem



Candidíase

Gabriella Moreira

Das inúmeras doenças
Uma vale a menção
Ela é bastante comum
Mas merece atenção
Por isso então se atenha
Todo o foco mantenha
Vou dar uma informação

É a candidíase
Doença oportunista
O *Cândida albicans*
Um fungo bem pluralista
É cutâneo ou genital
Sapinho que é o oral
Ele é bem detalhista

Comum na genital
Normalmente assintomático
Na baixa imunidade
Se revela pragmático
Coceira e secreção
Ardor e inflamação
Passa a ser sintomático

Na forma cutânea
Provoca uma erupção
Comum em áreas úmidas
Na boca tem lesão
Craquela toda a pele
Erupção escamosa expele
E também vermelhidão

Sua forma oral
Mais comum em criança
Também chamado sapinho
Com caroço semelhança
Boca seca aparente
Porção branca saliente
Na língua toda avança

De todas as formas citadas
Vaginal é mais perigosa
Por isso maior atenção
Ela é o foco dessa prosa
Vou tentar lhe explicar
Alguns pontos destacar
Sobre essa doença curiosa

Sobre os fatores de risco
Tem relação sexual
Não usar preservativo
É o fator principal
Usar roupa apertada
Ou por muito tempo molhada
Também é prejudicial

Se tu acha que pegou
Não fique tão preocupada
Procure logo o doutor
Que vai dar uma examinada
Uma amostra vai raspar
Pra poder analisar
A doença será tratada

Para evitar recidivas
Põe pomada no local
Esse é o primeiro passo
Que pro fungo é fatal
Mas se ele resistir
De outra forma deve agir
Medicamento via oral

Finalizando a conversa
Deixo uma recomendação
Cuide da sua higiene
Camisinha é proteção
Evite absorvente interno
Roupa apertada? Em dia alterno
Não viva nessa aflição

Saúde
mental

Ansiedade



Kayo Thaynan

Algo que preocupa o caba
É uma tal de ansiedade
Que ataca uma ruma de gente
Em um monte de variedade
Nisso o Brasil é campeão
Por isso preste atenção
Que afeta toda idade

É uma doença danada
Que causa muito medo
A mulher é mais afetada
Pode vir logo bem cedo
Afeta toda geração
De criança a ancião
Não faça disso segredo

De transtorno a fobia
O caba teme muita ocasião
Se é pra falar em público
Vem logo aquela apreensão
Medo de altura e de escuro
Você fica bem inseguro
Pode até subir a pressão

Coração fica acelerado
A mão começa a suar
Dá logo um tremelique
Fica até faltando ar
Sem ter concentração
Só vem é preocupação
Difícil de relaxar

Borboletas no estômago
Uma vontade de vomitar
Tontura e calafrios
Tudo fica a formigar
Dificuldade pra dormir
Não é fácil nem sorrir
Tem que esperar passar

Ansiedade é bicho que varia
Pode ser até generalizada
A preocupação vem todo dia
Por dinheiro ou até por nada
Aí tu precisa de assistência
Tome logo consciência
Fique sempre atendida

Pode ser fobia social
Vem quando tu vai sair
Tu tá entre muita gente
E tem medo de interagir
Chega logo a timidez
Na conversa não tem vez
É difícil de se sobressair

Às vezes a ansiedade
Te deixa já pra desmaiar
Vem na forma de pânico
Fica difícil de respirar
A crise dura um tempinho
E se vai bem devagarinho
E demora pra passar

Quase todo mundo tem fobia
De um ser ou de um objeto
Agulha, altura, até palhaço
Já te fazem ficar logo esperto
Angústia forte e sem razão
Que te faz evitar situação
Que do medo tu fique perto

Tem uma tal de agorafobia
Medo dum rumo de lugar
Que possa causar pânico
Ou que pode te aprisionar
Aí precisa de tratamento
Terapia e medicamento
Pros sintomas aliviar

Outra variedade é o TOC
É a que causa obsessão
A pessoa tem que fazer algo
Seja limpeza ou organização
Repetir palavra e movimento
Até ir embora o sentimento
Que causa a tal compulsão

A última das variações
Ocorre depois do trauma
Memórias da situação
Fazem você perder a calma
Aí as aflições aparecem
Os sintomas acontecem
E afeta tudo, até a alma

Um ambiente problemático
Pode te deixar perturbado
Problemas numa família
Deixam alguém transtornado
Procure a calma
Pra encontrar alegria
E deixar os problemas de lado

Por isso é muito importante
Buscar uma ajuda profissional
Psicólogos ou psiquiatras
São uma opção racional
Pra lutar contra a ansiedade
Sempre com muita seriedade
É o tratamento convencional

Busque sempre se divertir
Não viva só de trabalhar
Busque apoios nos amigos
Com quem dá pra contar
Assim tu vai perceber
Que não precisa se abater
E a ansiedade vai passar

Depressão

Sally Lacerda

Ela veio de mansinho
Entrou logo sem bater
Quando menos percebi
Comecei a entristecer
Nem Zeca Lôro do bar
Conseguia alegrar
O meu dia, o meu viver

Nunca aconteceu nada
Que fosse bom ou ruim
Mas uma grande tristeza
Veio se escorar em mim
Me passou uma rasteira
Eu perdi as estribeira
E me deixou tão sozím

De tudo perdi interesse
Trabalho, comida, dinheiro
Nem com môzim quis conversa
Só queria um travesseiro
Pra ficar bem escondido
Com o peito ali partido
E chorando o dia inteiro.

Eu era um cabra valente
Sem lero e sem friscura
De repente me vi chorando
Era uma grande amargura
Não tinha nenhum motivo
Nem também objetivo
Só via uma nuvem escura

Eu que lutava no campo
Dia e noite sem cansar
Só vivia esmorecido
Pensando em me deitar
Se eu pudesse eu dormia
E nunca mais acordaria
Nem mesmo pra namorar

Num queria mais ir à missa
Muito menos encontrar gente
Eu num tava para conversa
Dizia que doía o dente
Amarrava era um pano
E o povo matutando
De que eu tava doente

Minha mulé sabia
Que ali num era um dente
Sabia que o meu problema
Estava na minha mente
Então marcou uma consulta
E depois de muita escuta
Comecei ficar contente

O dotô passou uns remédios
Para logo me animar
A gastura foi passando
Comecei a miará,
E depois de muita prosa
Eu matei a venenosa
Que queria me enforçar

Era a tal da depressão
Que eu estava passando
A vontade de morrer
Que eu estava imaginado
Podia até acabar
E de fato se consumir
Pois já tava planejando

Mas agora estou bem
Está tudo controlado
Continuo com as prosas
Com o dôto estudado
Nem mais remédio eu tomo
Da minha mente sou dono
E meu pensamento curado

The image features a central white puzzle piece on a black background. The puzzle piece is surrounded by white outlines that suggest the shapes of other puzzle pieces, some of which are partially visible. The text is centered on the white puzzle piece.

Autismo

Teógenes Eufrásio

Rosto, o sorriso, o olhar
Cada pessoa tem o seu
Até irmão gêmeo, já percebeu?
É possível diferenciar
O nosso jeito particular
É quase como uma patente
Eu reivindico, gentilmente
Que eu possa ser natural
No mundo ninguém é igual
É normal ser diferente

Posso me apegar a um objeto
De uma maneira bem forte
E te juro, por toda sorte
Quero tê-lo sempre por perto
Sem ele não me aquieto
Pois não sai da minha mente
Mas esse apego ardente
Não destrói meu potencial
No mundo ninguém é igual
É normal ser diferente

Não sou de muita conversa
Gosto de "tá" no meu canto
Sou assim, eu garanto
Não é timidez que se expressa
Só prefiro ficar nessa
Não estou descontente
Sigo na minha vertente
Quem fala pouco, não fala mal
No mundo ninguém é igual
É normal ser diferente

Quando estou em repouso
Gosto de me movimentar
Repito um gesto, sem me cansar
Não costumo ser preguiçoso
Se é um tique nervoso
Pra mim é indiferente
Esse é meu jeito, francamente
Repito num tom cordial
No mundo ninguém é igual
É normal ser diferente

De amizade, todo mundo gosta
Particularmente, eu também
Mas alguma coisa me retém
Não tenho uma resposta
Essa é uma proposta
Que me deixa bem contente
De uma forma, internamente
Eu posso ser o amigo ideal
No mundo ninguém é igual
É normal ser diferente

Então, o respeito a liberdade
Pode ser a grande lição
Talvez, seguindo o seu coração
Veja que minha individualidade
Nada mais é que, na verdade
Um gesto puro e inocente
E pra mim, o melhor presente
É que todos entendam que, afinal
No mundo ninguém é igual
É normal ser diferente



Uso de drogas

Italo Constância

Preste atenção aqui
Meu cumpade vou contar
Um pouco da minha prosa
Uma história de lascar
Que se ouve por aí
E você não vá cair
De droga vou te falar

Começa pelo álcool
Sem nenhuma restrição
Tem em todo canto
Mas merece atenção
Que já tem caba novo
Bebendo com o povo
E matando a noção

Lhe digo o problema
Que álcool pode causar
Além de toda doença
Acidente pra matar
Agrava toda neurose
Pode chegar na cirrose
Se a beber continuar

Parece exagero
Mas eu não tô brincando
Eu tô falando é sério
Se você vive brindando
Cuidado com acidente
Se for dirigir nem pense
Em sair pilotando

Com o álcool se animou
Agora é o cigarro
O outro cordel já falou
Do próprio rei do pigarro
É a pura maldição
Inventado pelo cão
Que só quer tirar um sarro

Não bastasse o tabaco
Vai fumar logo maconha
Que lhe deixa ariado
Meio babo e risonha
Vendo coisa onde não tem
Paranóia tem também
E você só a vergonha

A maconha é perigosa
Vício não vai causar
Mas fumar é que dá câncer
E cuidado ao comprar
Que na boca tem de tudo
Pra se perder é um pulo
Da sua ânsia vão lucrar

Lá na boca da esquina
Lhe perturbam o juízo
Tem lança-perfume
Que dá um histerismo
Você se acaba na brisa
E quem é amigo avisa
Não se enfie nesse abismo

Tem as drogas irmãs
A cocaína e o crack
Mais quente que brasa
Dá um vício de ataque
Acontece um papoco
O caba fica é louco
Vendendo as coisa em casa

Os riscos à saúde
São grandes demais
O risco de dependência
Vai lhe tirar a paz
Pode dar overdose
Infarto e neurose
Não use jamais!

E ainda tem droga
Cavalo de troia
Começa bem bonita
Depois vem paranoia
Tem o tal LSD
Pode fazer sofrer
Uma viagem de pinoia

O povo chama ácido
Mas também de doce
Consumir LSD
Pode te travar na pose
Alucinação ativa
Traz até risco à vida
Nessa hora não tem close

Ecstasy e cristal
São botadas no papo
E quando o efeito vem
Quem tava desanimado
Não consegue parar
E começa o mal estar
Passa mal desidratado

Há quem argumente
Que isso não te atrase
Mas não se confie
Sua saúde não acabe
Essas drogas têm de tudo
Nada disso aqui é puro
A origem ninguém sabe

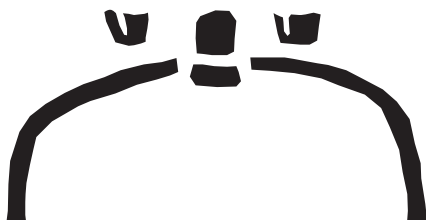
Se você não vai bem
Não se meta nessa vida
Procure uma solução
Droga não te auxilia
Não vale se arriscar
É sempre melhor pensar
Pra não sair com ferida

Se usou e está com medo
Busque auxílio a quem presta
Converse com seu doutor
Seu amigo ou a mulesta
Saiba o risco que corre
Evite todo porre
Não vá perder sua festa

Distúrbios alimentares



Kayo Thaynan



Um problema importante
É sobre a alimentação
Distúrbios alimentares
Alvos de preocupação
Buscando o corpo perfeito
Causando muito efeito
Em toda população

É um tema muito falado
Como a tal da anorexia
A luta pra não engordar
Diferente da bulimia
Que é comer por compulsão
Logo depois a provocação
Pra vomitar em quantia

Entre as causas
Tem a má alimentação
Dietas desbalanceadas
E a culpabilização
Se sente fora do peso
Pelo corpo tem desprezo
A imagem é uma distorção

A pressão por ficar magro
É quase que cultural
Tudo ficou mais grave
Nesse contexto atual
Em que se expõe a imagem
Verdadeira ou montagem
Pra se estar no social

Um transtorno importante
É a tal da anorexia
A recusa das pessoas
De ingerir grande quantia
De qualquer alimento
O que vale é o sentimento
De estar com o peso em dia

Ao olhar para o espelho
A pessoa vê muito peso
Aí ela come menos ainda
Se pesando em exagero
Pra olhar se engordou
Sabendo que não botou
Nem mesmo um prato inteiro

A bulimia é um transtorno
Que é muito falado
A pessoa até que come
Mas aí se sente culpado
Taca os dedos na goela
Depois de comer uma panela
De cuscuz e ovo estrelado

Isso porque a pessoa
Come por compulsão
Ingerir muita comida
Gerando satisfação
Mas aí quer compensar
E bota pra vomitar
Sem esperar a digestão

A obesidade é um tema
Que preocupa um bocado
Tudo porque a ela tem
Uns sintomas associado
Como a hipertensão
Problemas no coração
O que deve ser evitado

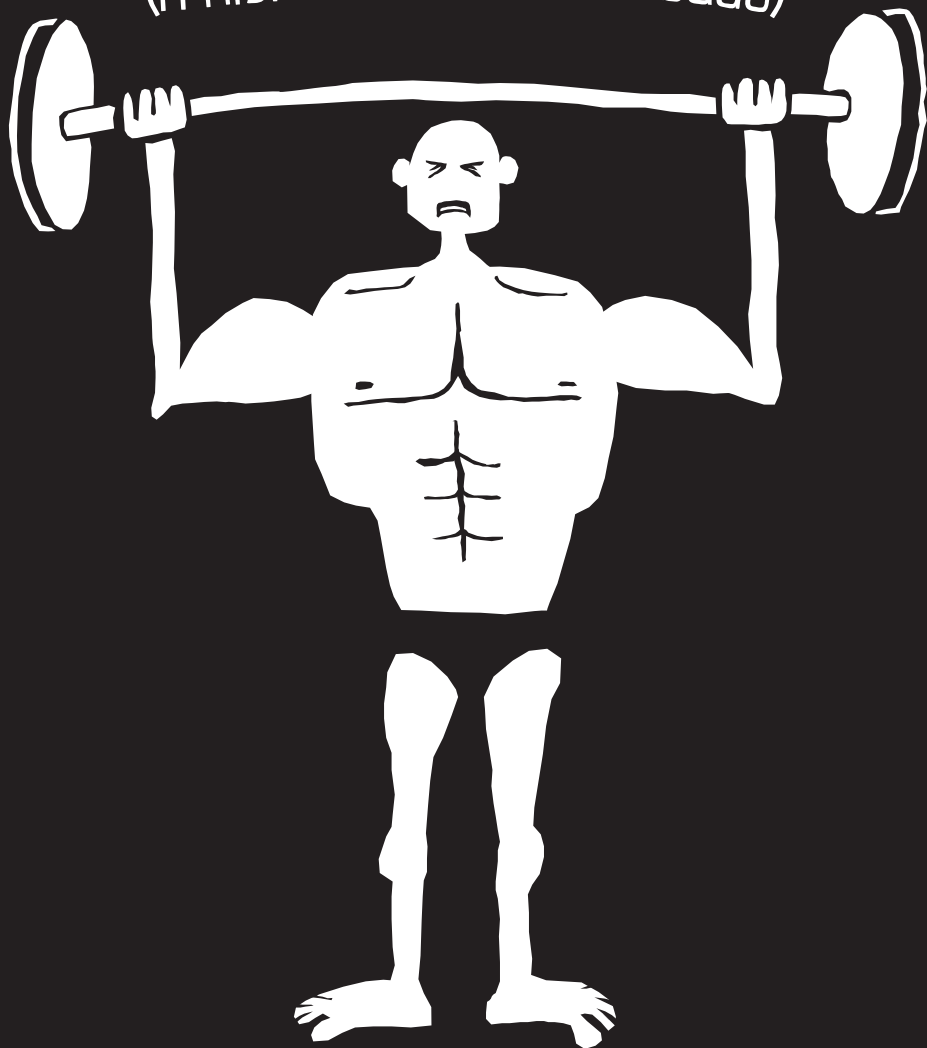
Ela afeta todas as idades
É quando tem muita gordura
Que dificulta até se mexer
E torna a vida dura
Ela precisa de cuidado
Um indivíduo exercitado
E uma dieta com verdura

Pra se livrar dos problemas
Tem que ter acompanhamento
Psicólogo e nutricionista
E a reversão do sentimento
De que o caba não tá bonito
E que se ver gera conflito
Até ter o contentamento

É preciso lutar também
Contra as causas disso
Não tem corpo perfeito
Dizer que tem é desserviço
Lute por sua aceitação
Se liberte desse padrão
Assuma esse compromisso!

Vigorexia

(A História de um bombado)



Sally Lacerda

Sempre fui um rapaz
Muito calmo e tranquilo
Gostava de futebol
De comer e de cochilo
Mas um dia resolvi
Ser um cabra de estilo

Vou contar bem direitim
O ocorrido essa história
Eu gamei numa menina
Num tirava da memória
Vivia sonhando nos cantos
Em conquistar essa Glória

Ela tinha um rostinho
Parecia feito à mão
Os olhos pequenininho
Um narizinho de um botão
O sorriso de um anjo
E um cabelo de algodão

A gente trocava olhar
E dava uma tremedeira
Ela mandava bilhete
Pela sua pareceira
E eu escrevia nosso nome
No tronco da gameleira

Nossa paquera acabou
Quando chegou um maldito
Bombado, todo fortão
Um galã todo bonito
Enquanto eu bem franzino
Era só osso e cambito

Não demorou para ela
Esquecer nosso romance
Ficou toda se desmanchando
Eu olhando de relance
"Destá que eu vou bombar
Só assim tenho uma chance"

Na mesma hora parti
Comecei logo a treinar
Puxar ferro bem pesado
Até as junta trincar
Mas não via resultado
Noite e dia a malhar

Já estava com duas hérnias
Vivia morto e cansado
Os cambitos continuavam
Dois graveto esturricado
E os braços só pareciam
Dois malambo amassado

Foi quando me indicaram
Tomar o anabolizante
Uns hormônios invocados
Que enche bem um instante
Além de uns suplemento
Com uns nome importante

O dinheiro que eu tinha
Ligeiro se evaporou
Comprei tudo que me disseram
Pois queria o meu amor
Mas precisava de músculo
Para ter mais um valor

E foi do dia pra noite
Que os meus peito incharam
Meu tornozelo alargou
Os meus braços turbinaram
O bucho quebrado se foi
E as munhecas engrossaram

Glorinha voltou me olhar
Eu fiquei todo exibido
As outras também olharam
E eu todo convencido
Só que perdi a vontade
E isso foi esquisito

E o tempo foi passando
Cada dia eu mais bombado
Era suplemento e bomba
Injeção pra todo lado
Foi quando eu papoqueei
Num revestrés invocado

Meus cabelos foram caindo
Minha pressão aumentou
A cara encheu de espinha
Os ovos, atrofiou
Já nem posso ter menino
Foi o que disse o doutor

Mas o pior disso tudo
Das mazelas que passei
Deu um tumor no fígado
E quase num escapei
Foi graça uma cirurgia
Que eu assim escapei

Glorinha me visitou
Quando tava no hospital
Contei a história pra ela
Do início ao final
Ela disse que me queria
Daquele jeito normal

Nunca mais invento isso
De querer ser um bacana
Ter músculo e ter estilo
As custa de muito grana
Da minha preciosa saúde
A mim ninguém mais engana

Então fica minha história
Pra que sirva de lição
Melhor um magro saudável
Que um bombado no caixão
Não arrisque meu amigo
Pode não ter salvação

Saúde da mulher



Câncer de mama

Sally Lacerda

Pendurei um laço rosa
Na ponta da minha lapela
Pra dizer pra todo mundo
Que passar na minha janela
Que hora de examinar
E a sua mama palpar
Vendo se tem câncer nela

Eu sou logo bem direta
Com isso num pode brincar
O câncer de mama tá aí
E pode até lhe matar
Mas fazendo a prevenção
Palpando com suas mãos
Você pode se salvar

Você deve se cuidar
Em todas as direção
Não coma muita fritura
Cuide da alimentação
Coma fruta e verdura
Verifique peso e altura
E num fique gorda não

Também não fume nem beba
Isso só lhe faz mal
Só dá chance pro tumor
Virar um biloto fatal
Crescendo dentro do peito
E aí não ter mais jeito
O fim se torna real

Leve uma vida saudável
Faça algum exercício
Caminhada todo dia
Esse é o melhor vício
Sua saúde agradece
O seu corpo não esmorece
E você mantém seu ofício

Tem um nome importante
Que você tem que lembrar
PREVENÇÃO é a palavra
Que vai poder te salvar
São três coisas pra fazer
Que farão você viver
E agora vou lhe contar

Autoexame é o primeiro
Você já ouviu falar
Vá pra frente do espelho
E comece a amolengar
Com o braço levantado
Apalpe todos os lados
Esprema o bico devagar

Um bico do peito torto
Um catambo aparente
Uma ferida, uma crosta
Ou a pele diferente
São uns sinais de alerta
Você fique logo esperta
Se aparecer de repente

Veja também se num sai
Do bico uma secreção
Ou se tem algum inchaço
Ou então vermelhidão
Tudo isso é um sinal
Que sua mama vai mal
Procure orientação

Outra forma de prevenir
É visitar o doutor
Ele vai melhor apalpar
Na sua mama um tumor
Mesmo bem pequeninim
Ele sente os carocim
Que você nem suspeitou

Agora tem uns tumor
Que se esconde bem escondido
Que só com um raio X
Pra revelar o bendito
É a vez da mamografia
Tipo de radiografia
Que amostra o maledito.

Toda mulher que se cuida
Tem que prestar atenção
Os cuidados com as mamas
Exigem dedicação
Pois quanto mais cedo cuidar
Mais chances de se curar
Caso tenha uma lesão

Se o câncer já apareceu
Em alguém da sua família
Perdeu sua mãe ou irmã
Ou mesmo a sua filha
Procure logo o doutor
Pois seu risco aumentou
Vá depressa, não vacila

Se você descobre cedo
Um tumor, um carocim
A chance de ficar boa
Aumenta tantão assim
Então vamos prevenir
O tratamento tá aí
Pra curar bem rapidim

Viva o mês de outubro!
Viva o meu lacim rosa!
Viva a você mulher
Que escutou minha prosa!
Espero que tenha ajudado
Que tenha um futuro rosado
Que continue formosa

Câncer de colo uterino



Elaine Apolinário

Hoje falo pra você
Sobre algo importante
Que dentro da medicina
É preocupação constante
A prosa é sobre o câncer
Uma doença preocupante

Tem gente que foge léguas
Tem quem nem seu nome fale
Mas saiba que nesse caso
Fingir de doido não vale
Mudar de assunto é um passo
Pra que a doença se instale

Um câncer que faz
A gente se preocupar
É o de colo uterino
Aí a gente tem que falar
Sobre como ele é
E como faz pra se cuidar

E esse tipo de câncer
Está muito em ascensão
Acomete muitas mulheres
Mas temos a prevenção
Usando o bom senso
Encontramos solução

É uma causa de morte
Em nossa população
Causado quando o HPV
Cria uma infecção
Que pode ser vista
No exame de prevenção

Mas antes de se tratar
É preciso conhecer
Seus fatores de risco
E a chance de morrer
E pra lhe informar
Sobre isso vou lhe dizer

Tua imunidade baixa
É causa em potencial
Quadros de desnutrição
E má higiene pessoal
Tem os hábitos de vida
Incluindo a vida sexual

E tem o tal do HPV
Um vírus bem danado
Que com esse câncer
Tá muito associado
Por isso na prevenção
Não é deixado de lado

É por isso que se deve
Fazer logo a prevenção
Evitar o HPV
Por meio da vacinação
E além de tudo isso
Precisa de educação

Algo bem importante
Sobre essa tal vacina
É que ela não é
Somente pras menina
Tem os menino também
Como manda a medicina

Assim a gente evita
As doenças de se instalar
Mas tem outras coisas
com o que se preocupar
Como usar sempre proteção
Na hora de namorar

Outra coisa importante
Que deve ser falada
É que nem sempre
Vai ser visualizada
Uma ruma de sintomas
Ou a saúde alterada

E se o câncer um dia
For realmente apontado
Muito tratamento existe
Para ser realizado
Químio, radio, cirurgia
E cuidado humanizado

E o mais importante
Pra o câncer evitar
É manter muita atenção
E do seu corpo cuidar
Pois é melhor prevenir
Sem ter que remediar

Gravidez



mario do rosário

A mulher que está grávida
Deve ter muita atenção
Pra fazer o pré-natal
Garantindo a gestação
Indo para o médico
Pra fazer a prevenção

Fazendo o pré-natal
Pode estar garantido
Uma prenhez saudável
Do bebê que vem surgindo
E sua boa saúde
Estará permitindo

Converse com seu médico
E com amigas que tem
Aqueles que estão grávidas
Formando outro alguém
Informação você dá
E vai receber também

O serviço de saúde
Vai fornecer o cartão
Da gestante pra poder
Ter identificação
Ele vai ser preenchido
Com toda orientação

Nele vai ter as vacinas
E exames pra fazer
E toda atividade
Que queiram desenvolver
Os remédios pra tomar
Consultas a receber

Vantagens do pré-natal
Você pode comprovar
É um mundo de doença
Que dá pra identificar
A que está presente
Ou mesmo para chegar

Anemia e sífilis
E também hipertensão
Os problemas do feto
Como uma malformação
Relativos à placenta
Com mal localização

Escolhendo um bom cardápio
Irá sempre garantir
Uma boa alimentação
Que aos dois irá nutrir
Melhorando a saúde
Pra poder evoluir

E para quem precisar
De uma medicação
Consulte logo o doutor
Pra fazer a prescrição
Não escute a vizinha
Que ela não tem formação

Ninguém precisa ter medo
O negócio é enfrentar
Pra quem fez o pré-natal
Pode se tranquilizar
Pois um parto de sucesso
Você vai realizar

Hospital de confiança
E uma boa companhia
Você pode escolher
Quando vier o seu dia
E assim o seu bebê
Vai chegar com alegria

Se gostou da experiência
Espere o resguardo passar
Quando completar um ano
Outro pode encomendar
É o tempo necessário
Para a fábrica voltar



mulher em
vulnerabilidade

Sally Lacerda

A mulher é um ser sensível
Não se bate nem com flor
Mas não quer dizer que é frágil
Pois já mostrou o seu valor
Ela é de tudo capaz
Só não lhe tire a paz
Nem provoque sua dor

Nossa luta vem de tempos
Para buscar a igualdade
Não pra ser igual ao homem
Mas pela oportunidade
De mostrar que nós podemos
Fazer tudo que queremos
Pois temos força e vontade

Mas há momentos na vida
Que não é muito agradável
A força que mulher tinha
Se torna frágil, friável
E nessa hora difícil
Quando surge o precipício
Ela fica vulnerável

E na questão da saúde
Que nos cabe aqui falar
A vulnerabilidade
Faz a mulher precisar
De muito mais atenção
De um olhar, de uma mão
Para poder superar

Precariedade obstétrica
Direito a contracepção
Aborto em caso de risco
Merece nossa atenção
Além da saúde mental
Violência doméstica e sexual
Uma difícil situação

A vulnerabilidade
Chega pra adolescente
Pra mulher no climatério
Negra, indígena ou doente
De câncer ginecológico
ISTs , AIDS e lógico
As doentes mentalmente

Chega para as lésbicas
As que vivem em zona rural
Chega também para as mulheres
Em situação prisional
Exclusão e desassistência
E aí nessa carência
Viver doente é normal

O grupo é muito grande
A necessidade também
Essas mulheres precisam
Que o cuidado vá além
De uma simples consulta
Precisam de uma escuta
E a orientação de alguém

A vulnerabilidade
É principalmente social
Sem recurso, analfabeta
Sem acesso ao pré-natal
Desconhece seu direito
Sofre com o preconceito
E tem que achar que é normal

E pra terminar minha fala
Sobre vulnerabilidade
É importante entender
O sujeito e a coletividade
Pois os riscos e a exposição
Geram um degradação
De toda uma comunidade

A desvalorização da mulher
É uma herança cultural
O Brasil só reconhece
A sociedade patriarcal
Dificultando a assistência
Da mulher e sua carência
De saúde integral

Vamos todos em ação
Mudar práticas e atitudes
Elas precisam de nós
Precisam de alguém que ajude
Pois uma mulher bem cuidada
Assistida e amparada
Tem de volta sua saúde

E é na mulher mais carente
Do saber, do financeiro
Que há um desequilíbrio
Da saúde por inteiro
Uma atenção direcionada
Merece ser estimulada
Pelo governo primeiro

Além da vulnerabilidade
Econômica, social
Temos a programática
E a individual
Que necessitam atenção
Ver formas de prevenção
E o lado pessoal

Menopausa

Sally Lacerda



Hoje venho conversar
E peço sua licença
Não vou falar de doença
Mas d'um assunto acalá
Que vai muito interessar
A você que é mulher
Pois essa prosa requer
A sua nobre atenção
Escute e levante a mão
Se eu falar e não souber

A conversa é pra você
Que já passou dos 40
Tá chegando nos 50
E que não sabe o porquê
Que a regra não quer descer
Pensa logo em gravidez
Nem lembra a última vez
Que ficara menstruada
Já que a última sangrada
Faz pra lá de mais de mês

Tudo tem uma explicação
Pra tudo tem uma causa
E essa é a MENOPAUSA
O fim da menstruação
Que traz uma interrogação
"O que é que há comigo?
Será que é um castigo?"
Se Acalme, é parte da vida
Que chega amadurecida
Você não corre perigo

Não pense que é velhice
Que agora chegou o fim
A vida só tá no meim
Então deixe de tolice
Preste atenção no que eu disse
Pois a menopausa é
O futuro de toda mulher
Só basta entender o que há
Para não se afobar
Quando o sintoma vier

Tudo na vida tem
Um lado bom e ruim
Menopausa é igualzim
Vou falar logo do bem
Pois quando o sangue não vem
Cê fica despreocupada
Não vai ficar mais breada
Pode ir a todo passeio
Facilita até o asseio
Pois num está menstruada

Pode namorar direito
Sem ter que dar uma pausa
Pois mulher na menopausa
Faz o serviço bem feito
Além de tirar proveito
De não ter mais uma dor
Cólica que era um horror
Quando tava menstruada
Agora tá aliviada
Até TPM acabou

Mas tem também o outro lado
Quando não se sangra mais
Aparecem uns sinais
Que tem que se ter cuidado:
O sono é perturbado
Vem umas ondas de calor
Irritação, mau-humor
Tremores e calafrio
O desejo que sumiu
Deixou no corpo uma dor

Os hormônios tudo alterado
Não poupa nem coração
Vira uma perturbação
Os ossos fica quebrado
Corpo e vagina ressecado
Cê pode até engordar
O cabelo e as unhas quebrar
Esse é o climatério
E pra ele tem um remédio
Que faz você melhorar

Também pode aparecer
Um suor bem de repente
Como se um bafo quente
Soprasse logo em você
Também costuma esquecer
Ter fraqueza na memória
Palpitação provisória
Dor de cabeça e no peito,
Eita meu Deus quer defeito
Como mudar essa história?

Consulte o seu doutor
Ele pode lhe ajudar
Uns remédios vai passar
Pra melhorar o calor
Alegria e bom-humor
Graças a reposição
Dos hormônios na circulação
Sua vida vai melhorando
Os sintomas vão passando
É o fim da depressão

A vida volta ao normal
Só não vai ter mais menino
Fim do ciclo feminino
Mas não do sexual
Com a reposição hormonal
Você tem disposição
Pras amores do coração
Pra fazer sua caminhada
Pois não vai ficar largada
Vá se arrumar no salão

Osteoporose



Sally Lacerda

Hoje venho aqui falar
De uma velha conhecida
Que enfraquece os ossos
Deixando a coluna partida
É a tal da OSTEOPOROSE
Uma doença maldita

Da osteoporose
Sei que já ouviu falar
Ela sai comendo os ossos
Até os bicho quebrar
Vai empenando a coluna
Até o cabra envergar

Pois agora aqui estou
Pra falar de prevenção
Vou dizer o que fazer
E você preste atenção
Mas primeiro vou explicar
Sua causa, sua razão

O nosso corpo precisa
Do cálcio pra funcionar
E o osso é o depósito
Mas fácil de encontrar
Então quando o corpo precisa
É lá que ele vai buscar

Se o cálcio baixar no sangue
Para até o coração
Os nervos também precisam
Pra fazer sua função
Então só sobra pro osso
Fazer essa doação

E assim enfraquecido
Os ossos vão afinando
Quando chega na velhice
Eles são só os molambo
Que num trupicão qualquer
Vão logo se fraturando

E isso a gente sabe
Que é uma dor de cabeça
Pois um idoso quebrado
É uma grande tristeza
Pois é uma causa comum
Para que ele padeça

Então vamos começar
A cuidar desse problema
Antes que ele apareça
E vire um grande dilema
E num é só em mulher
Que afeta o sistema

Temos que tomar o cálcio
Logo na alimentação
Leite, iogurte e queijo
Tem que comer na porção
Quiabo também tem cálcio
Assim como o bom feijão

As mulheres na menopausa
Ou ainda amamentando
Tem que comer mais o cálcio
Ou então complementado
Com uns comprimido grande
Para os ossos ir reforçando

A atividade física
Também é muito importante
Pois cambito que não anda
Fica fraco e secante
Faça então uma caminhada
E daquelas bem distante

Tome um solzinho de manhã
Pois é vitamina D
Ela junta com o Cálcio
Ajuda a fortalecer
Acorde cedo e caminhe
O a sol ajuda a você

Também não fuma nem beba
Pois vai só prejudicar
Os ossos que já tão fraco
Termina de se acabar
Tem que ir pra cirurgia
E vai ter muito o que rezar

Mas agora você já sabe
Tudo que tem que fazer
Leite, sol e exercício
Comece a se mexer
Para viver mais de 100
Assim como tem que ser

Saúde da criança



A saúde
infantil
Wendell Sales

Fase bonita da vida
É quando se é criança
Brincadeiras e risadas
Tudo é como uma dança
Vida sem preocupação
E amigos ao montão
Sem muita desconfiança

Esse tempo é um período
Tão cheio de mudança
Que precisa de atenção
Pra saúde da criança
Desenvolvimento ideal
Qualidade sem igual
Dever de toda a vizinhança

É uma fase importante
Que precisa de cuidado
Ir sempre no postim
Pra ser acompanhado
Fazer o teste do pezinho
Ainda bem miudinho
Esteja sempre orientado

Já no começo da vida
Tem que ter amamentação
Até os 6 meses de idade
Deve ser a única opção
O leite materno tem tudo
Deixa o menino barrigudo
Não precisa de invenção

Aí depois desse tempinho
Tem que dar uma variada
Umhas sopas gostosas
E umas frutas amassadas
Pra criança poder crescer
E assim se desenvolver
Estando bem alimentada

Um ponto bem importante
É uma boa alimentação
Carboidratos e gorduras
Tudo na certa proporção
Não esqueça da proteína
Carne de frango ou bovina
E verduras de montão

Não podemos esquecer
Do grupo das vitaminas
A, B, C, D, E e K
Pois ajuda e determina
O funcionamento corporal
Aumenta o potencial
Dos meninos e das meninas

Importante mencionar
O valor dos minerais
Cálcio, ferro e zinco
São uns dos essenciais
Peixe, carne, leite e grão
Inclua na alimentação
Porque são fundamentais

Monte pratos coloridos
Cheios de diversidade
Sem exagerar nas doses
Escolha com qualidade
Evite comida pronta
Não brinque de fazer de conta
Saúde é responsabilidade

Assim minha gente
Vamo poder criar
Crianças mais saudáveis
Que podem se orgulhar
De terem tido felicidade
Além de imunidade
Vivendo sempre a brincar

Fazendo isso certinho
Vai haver crescimento
Desse monte de criança
Com bom desenvolvimento
Todo mundo vai ficar feliz
E aí em todo o país
Vai ter contentamento

E também não esqueça
De levar os pequeninos
Pra irem se consultar
Mesmo que sejam malinos
E fazer a vacinação
Pra gerar imunização
Das meninas e dos meninos

É uma ruma de vacina
Que tem que ser dada
Pra que um monte de doença
Seja logo evitada
Importante não faltar
E sempre verificar
Se já foi tudo aplicada



Triagem neonatal

Beatriz Neves

A felicidade é grande
Quando nasce uma criança
Pois desde a hora do parto
Ela traz muita mudança
É uma festa sem igual
Para a vida do casal
Que tem nova esperança

Mas muita gente se esquece
Quando sai do hospital
Da importância de uns "inzame"
Que é a triagem neonatal
Que pelo SUS é de graça
E é muito bom que se faça
Pra prevenir qualquer mal

O primeiro desses testes
É pra ver o coração
Porque ele é importante
Não somente pra emoção
Mas é muito eficiente
Manda sangue e nutriente
Para o corpo e pro pulmão

Esse teste acontece
Ainda dentro do hospital
Conferindo a oximetria
De um jeito fenomenal
Compara a saturação
Entre o pé e a mão
Pra ver se está normal

Também tem o do olhinho
Que é pra testar a visão
O doutor vê a pupila
Usando iluminação
Pra detectar cegueira
De uma forma tão ligeira
E de fácil execução

Já o teste do pezinho
É feito em outro momento
Entre três a cinco dias
Depois do seu nascimento
Dá preguiça de voltá
Mas não deixe de ir lá
E evitar arrependimento

O teste é muito fácil
E a dor é quase nada
A enfermeira tira sangue
A partir de uma furada
Feita na sola do pé
Pois bebê não tem chulé
E num faz nem caminhada

A importância desse teste
É detectar presença
E dar o diagnóstico
De uma ruma de doença
Depois chega o resultado
Uns nome mei complicado
Que eu peço até licença

E por fim, o outro teste
É a triagem auditiva
Ou o teste da orelhinha
Que faz uma busca ativa
E vê se o menino escuta
Pra definir a conduta
De uma forma efetiva

Mas ainda que não ouça
Não precisa se avexar
Pois surdo também é gente
E é feliz sem escutar
Podem ter vidas normais
E usam língua de sinais
Para se comunicar

Vou ficando por aqui
E deixo o meu recado
De fazer todos os testes
No tempo certo marcado
E evitar adiamento
Do devido tratamento
Pra crescer abençoado

Pois falando de saúde
Se prevenir é o segredo
E todo cuidado é pouco
Melhor saber logo cedo
E assim não ter mistério
Leve a triagem a sério
Saúde não é brinquedo!

Amamentação



Teógenes Eufrásio

Me chamo Cicim
Em homenagem a Pe. Cíço
Esse foi o compromisso
De vovó com meu Padim
E desde que nasci
Até os 3 anos de idade
Pra minha felicidade
Eu ainda tava mamando
E hoje, com 30 ano
Pareço ter a metade

Antes d'eu nascer
Mamãe já escutava
Que quanto mais mamava
Mais saúde tinha o bebê
E ouvia todos dizer
Que essa alimentação
Não era só nutrição
Prepara a gente pra vida
E ajuda a mulher parida
Com a recuperação

Bem melhor que mingau
O aleitamento materno
Traz benefício eterno
É a opção ideal
Tem um efeito especial
Ajuda na digestão
Protege de infecção
Tem tanta vitamina
Que você nem imagina
Ajuda até na dentição

Mãe costumava falar
Que após os dentes nascer
Eu comecei a morder
O peito, quando ia mamar
E disse que com o olhar
Através do pensamento
Mudava meu comportamento
E eu ficava santinho
E adorava esse carinho
Durante o aleitamento

Vou falar a vocês
O que diz a medicina
A mãe que tem disciplina
Aprende de uma vez
Nos primeiros 6 mês
Só se deve dar peito
Simples desse jeito
É completo pro Neném
Pois ele hidrata também
Deixa ele satisfeito

E não foi só pra mim
Que esse gesto fez bem
Foi útil pra mãe também
Logo depois que nasci
Fez seu útero se contrair
E não sangrou mais
E ainda foi capaz
De durante 6 mês
Evitar gravidez
Sem anticoncepcionais

Tinha uma vizinha
Que não amamentava
Ela só preparava
Mamadeira com papinha
Meia hora na cozinha
Preparando a comida
Era um atraso de vida
E seu bebê descontente
Só vivia doente
E com dor de barriga

Minha amamentação
Nunca foi interrompida
Nem quando tinha ferida
Por causa da sucção
Doía de montão
A mama toda dura
Cheia de rachadura
E nunca me negava
Dizia que melhorava
Pondo leite na fissura

É importante notar
Toda essa relevância
Pra mãe e pra criança
Do ato de amamentar
Tão simples realizar
É gesto de amor
Que tanto me ajudou
Com essa saúde aguerrida
Obrigado, mamãe querida!
Você é meu esplendor



Gabriella Moreira
e Wendell Sales

Passou hoje no jornal
Sobre a vacinação
Mas num era da COVID
Era sobre outra questão
Era queda na vacina
Pra menino e menina
Pense na preocupação

A criança é o futuro
Que precisa de cuidado
Precisa de proteção
Tem que ser acompanhado
Não importa o tutor legal
Para não ficar mal
Tem que estar vacinado

Isso é caso muito grave
Falha de imunização
Doença que tinha sumido
Voltando pra nossa nação
É o pessoal antivacina
Tentando criar a sina
De medo na população

A vacina que protege
Evitando assim doença
Estimulando anticorpos
Independente da nascença
O calendário vacinal
Faça sol ou temporal
Tem que marcar presença

Foi assim que voltou
Até mesmo a caxumba
Que tava erradicada
Mas que já saiu da tumba
Foi assim com o sarampo
Na cidade e no campo
Pulou lá da catacumba

BCG é importante
Previne tuberculose
Uma doença do pulmão
É uma bacteriose
A transmissão é oral
A tosse é maioral
Com vacina é sem neurose

Assim fica é difícil
Cuidar das pequenina
Promover a saúde
Pros menino e pras menina
Se até mesmo seus pais
Conseguem ser tão banais
E não deixam dar vacina?

Sabin não fica atrás
Evita a poliomielite
Paralisia infantil
O vírus é que transmite
Vacine logo o pivete
Peça que se aquiete
É importante, acredite!

Tem a Hepatite B
No fígado é desventura
O olho é amarelado
A urina fica escura
O sangue é o culpado
Dá problema de bocado
Essa maléstia é loucura

Sem esquecer Rotavírus
Que causa desidratação
Culpa da diarreia
Saneamento é solução
Vacina é ideal
A dor não é nada mal
Ajuda na prevenção

Rubéola pega por vírus
Doença contagiosa
Passa até por saliva
Ela é bem perigosa
Mancha da cabeça ao pé
Se a mulher grávida estiver
Para o bebê é danosa

Cuidado também com tétano
Entra pelo arranhão
Atinge logo o músculo
Dói muito a contração
Por bactéria causado
Clostridium é o culpado
Vacina é a proteção

Sarampo é contagioso
Causa febre na criança
Mal da mancha vermelha
Por todo corpo avança
Mas com grande competência
E amparo da ciência
Vacina é a esperança

Você tem que ir no doutor
No primeiro ano de vida
Ele vai te orientar
A mãe fica precavida
Tem que seguir direito
Pro bebê não ter defeito
Pois doença é atrevida

E por isso lembre sempre
De vacinar a criança
É uma questão de saúde
Não crie insegurança
Assim vai se controlar
A doença em todo lugar
E o tempo será de bonança

Higiene

(A maldição de Lixelene)



Sally Lacerda

Bom dia garotada
Hoje eu vim falar
De um assunto importante
Para você se cuidar
Cê vai ter que escolher
Vai querer adoecer
Ou sair para brincar?

A história que vou contar
Aconteceu de verdade
Lá no sítio Taquari
Distrito dessa cidade
Onde morava Miguel
Neto de Seu Manoel
De 7 anos de idade

Miguel era um menininho
Que vivia resmungando
A mãe chamava pro banho
Ele fugia chorando
Se escondia nos matos
E voltava feito rato
Imundo e mal-cheirando

Comia ali sua janta
Sem ao menos lavar as mãos
Depois caía na rede
Sem nem tocar no sabão
A roupa e os pés sujos
Que pisaram em caramujo
Deixavam a rede igual o chão

Miguel só andava descalço
Pisando no meio da rua
Os cabelos num cortava
Nem quando mudava a lua
As unhas cheia de sujeira
De catota e de areia
Eram maior que a sua

Aconteceu que um dia
Veio uma maldição
Pra'quele menino imundo
Que parecia o Cascão
Apareceu Lixelene
A bruxa anti- higiene
Fez sua condenação

Daquele dia em diante
Miguel logo adoeceu
A cabeça encheu de piolho
Sua boca apodreceu
Os dentes caíram tudim
A cárie deixou uns caquim
Seu sorriso entristeceu

Caíram as unhas das mão
As dos pés deu foi frieira
Pois quem anda só descalço
Entra tudo que é bicheira
O bucho cria lombriga
Tanto bicho na barriga
E ainda tem coganeira

O pobrezinho de Miguel
Já não aguentava mais
Chorava dia e noite
Queria voltar atrás
Pra tirar esse feitiço
E dá na bruxa um sumiço
Pra voltar a ser um rapaz

Miguel então aprendeu
A importância da limpeza
Pois pra viver com saúde
Pra ter força e beleza
Tem que ter boa higiene
Pra destruir Lixelene
E a bruxa morrer tesa

Foi aí que seu avô
Descobriu uma maneira
Pra acabar com o feitiço
Tinha que eliminar a sujeira
Montou então logo um plano
E pra não haver engano
Preparou um banho de banheira

Agora todos os dias
Acorda e vai pro chuveiro
Escova os dentes e as unhas
Lava as mãos no banheiro
As roupas tudo limpinha
A alpercata novinha
Cheiroso feito fi de barbeiro

Jogou Miguel dentro d'água
Com espuma e sabão
Passou xampu, sabonete
E nas costas o esfregão
Limpou as orelhas e os dente
Passou no cabelo um pente
Cortou as unhas das mão

Levou Miguel num dotô
Que deu um remédio de verme
Matou as lombriga do bucho
Tirou da pele os germe
A barriga parou de doer
Os dentes voltaram a nascer
Obrigado Dr. Guilherme!

Asma

Gabriella Moreira



Preste bem atenção
No que vou te falar
O assunto é asma
Doença que falta ar
Ela é bem comum
Atinge qualquer um
Mas nada de preocupar

Tem a ver com alergia
E também com pulmão
Vias aéreas inflamam
Causando constrição
O ar passar devagar
Sensação que vai faltar
Mas isso tem solução

Vou tentar explicar
Como isso funciona
No corpo tem brônquio
Pega o ar e direciona
Da traqueia ao pulmão
Durante a inspiração
Quando ele tensiona

Parece um cano
Que passa água dentro
Só que em vez disso é ar
Entrando corpo adentro
Mas se ele se fechar
Impede o ar de passar
Não chegando lá no centro

Na asma ele diminui
Dificulta a passagem
Respirar é difícil
Culpa da calibragem
Mas existe tratamento
Aumentando o suprimento
Do ar nessa viagem

O sintoma é clássico
A crise é constante
Tem chiado no peito
Respiração ofegante
A tosse é rotineira
Que peste desgraceira
É até branco o semblante

É uma doença alérgica
Logo não transmite
Nem vírus nem bactéria
Eu garanto, acredite
Pode cumprimentar
Na mão do outro pegar
Faça isso, não hesite

Mas não se avexe
Asma tem solução
Controlando os sintomas
Melhora a respiração
Tomando o remédio
Você se livra do tédio
E vive sem aflição

O remédio abre brônquio
Deixando ar passar
Chegando até o pulmão
O corpo volta a trabalhar
Mas vá sempre no doutor
Se achar que piorou
Ele vai te examinar

Câncer infantil

A

E

Sally Lacerda

I

O

U



Vou agora convocar
Do além do horizonte
Da galáxia mais distante
5 amigas e parceiras
Heroínas de primeiras
Vão aqui me ajudar
A essa história contar
Pra que sirva de alerta
Pra que você fique esperta
E possa identificar

Vou falar aqui do câncer
Que atinge as crianças
Vem no gene feito herança
Não tem como prevenir
Mas se pode pressentir
Para diagnosticar
E quem vai nos ensinar
São as amigas vogais
A E I O U mostram os sinais
Que o câncer vai chegar

A letra A vem e Alerta
Avisando que ou sintomas
De palidez e hematoma
Como também sangramento
Merece que fique Atento
Pois mesmo sem uma pancada
Vem uma mancha Arroxeada
Isso pode ser um sinal
Que Alguma coisa vai mal
Então se mantenha informada

O E diz pra ficar Esperto
Se Emagrecer bem ligeiro
De noite, suar por inteiro
Tossir, até faltar o ar
É hora de Escutar
A opinião do doutor
Investigue o que causou
Tudo, até Encontrar
Pois isso pode indicar
Que o câncer se instalou

O I vem pra reforçar
Essa Investigação
Pois mesmo sem Infecção
Pode aparecer um Inchaço
Um caroço na barriga, no braço
Ou seja, qual for o lugar
Não deixe de examinar
Se sentir palpar uma massa
Não vá pensar que já passa
Só o doutor, pra diagnosticar

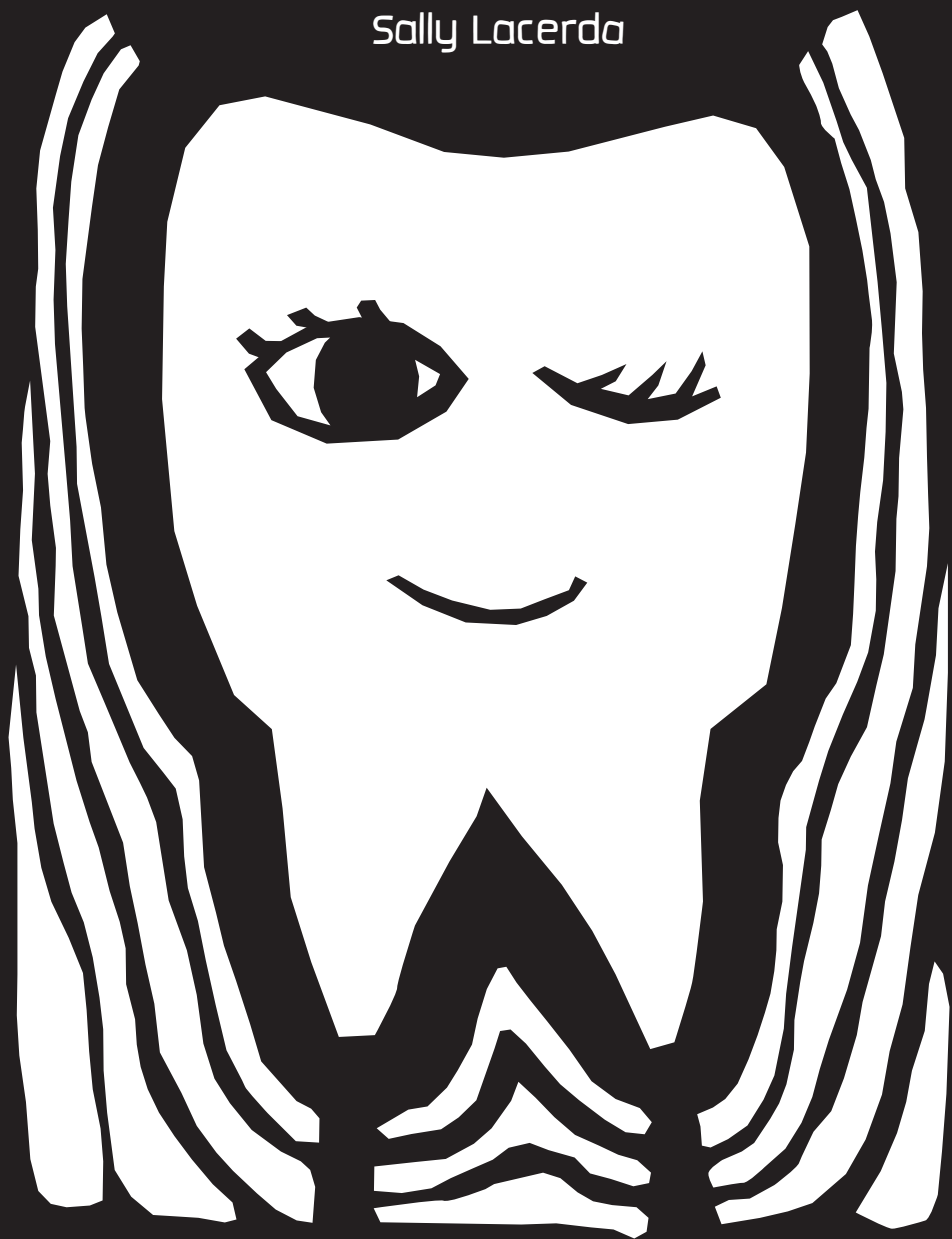
Letra O diz pra Observar
O Olho bem de pertinho
Logo no teste do Olhinho
Se está esbranquiçado,
Se os Olhos estão trocado
Ou mesmo perdeu a visão
Cuide, num demore não
Procure um Oculista
Pois esses problemas de vista
Merecem muita atenção

A vogal U vem dizer
Que aqui tudo é Urgente
Pra curar criança doente
Precisa da União
Da família em 1ª mão
Que descobre o problema
Do doutor que ver o edema
E não desiste de procurar
Até a causa encontrar
Pra acabar esse dilema

As vogais são as primeiras
Amigas das nossas crianças
Elas entram cedo na dança
Para a palavra formar
Mas hoje vieram informar
Que câncer infantil tem cura
Não seja cabeça dura
Se um sintoma surgir
Espere, e se não sumir
Procure assistência segura

Higiene bucal

Sally Lacerda



Hoje venho conversar
De como cuidar dos dentes
Pra deixar tudo Alvim
Os de trás e os da frente
Os de leite que vão cair
E os novos os permanentes

Escovar todos os dias
Depois de uma refeição
Com pasta e escova nova
É a primeira lição
Pois uma escova veia
Só limpa as unha das mãos

A pasta tem que ter flúor
Pros dente ficarem forte
Assim não fura, nem quebra
Dura a vida e a morte
Só num abra nada nos dentes
Pois eles num são serrrote

A escova é bem macia
A pasta é só um tantim
Não precisa tanta espuma
Pros dentes ficarem Alvim
Nem carece muita força
Para limpar os bichim

Vá devagar e com calma
Limpe primeiro os de trás
A parte de cima e dos lados
De mansinho e na paz
Depois passe pros da frente
E aí capriche mais

A escove de cima pra baixo
Depois de baixo pra cima
Nunca pra frente e pra trás
Todo dentista ensina
Então preste atenção
E capriche na faxina.

Se um dia suceder
De sua gengiva sangrar
Se acalme não se aperreie
Continue a escovar
Pois isso é um sinal
Q'ocê tem que melhorar

Pra ajudar a escova
Inventaram o fio dental
Que limpa no mei dos dentes
Tira a sujeira total
Passe ele todo dia
Pro sorriso ficar legal

Limpe também sua língua
Pois junta sujeira nela
Passe a escova em cima
Sem enfiar na guela
Vai diminuir o bafo
Quando falar perto dela

Nunca durma sem limpar
Sua boca par inteira
De manhazinha ta pode
Os dente cheio de sujeira
Buraco, gengiva sangrando
E as bochecha com frieira

Pelo meno uma vez no ano
Visite o seu dentista
Pra ele limpar os dentes
Que vão passar na revista
E se tiver um problema
Resolve e num deixa pista

Agora se demorar
E não for cuidar dos dentes
Vai abrir um buracão
Que não fecha nem que tente
Acaba quebrando ele
Ou ficando então doente

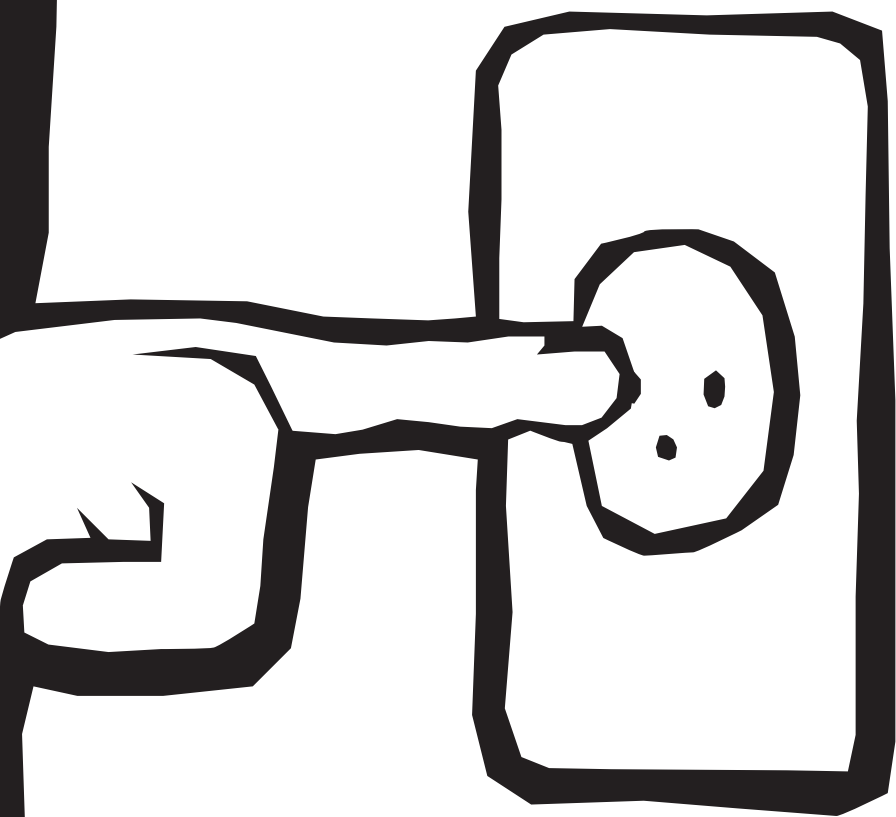
Não fume nem masque fumo
Diminua o pirulito
Deixe de lado os bombom
Jogue fora o palito
Coma fruta e verdura
Arroz, feijão e cabrito

Se você tem um menino
Preste muita atenção
Ajude a ele escovar
Escove com sua mão
Peça pra ele cuspir
Pois num pode engolir não

Limpendo bem os seus dentes
Os 32 vão ficando
Mordendo, roendo milho
Sorrindo, falando e beijando
Pois a vida é mais feliz
Com todos dente no canto

A boca é a entrada
Do mundo na sua vida
Tem que tá organizada
Pra receber a comida
Não adianta de nada
Se tiver cheia de ferida

Agora que aprendeu
Passe a informação pra frente
Facebook, whatsapp
Assim vai pra toda gente
A saúde agradece
Principalmente os dentes



Acidentes domésticos

Teógenes Eufrásio

Bom dia, meus amigos
Hoje trago uma lição
Que carece de cuidado
Portanto, preste atenção
Vou falar de acidentes
Com criança, meu irmão

Vou começar dos bebês
Que galerinha legal
Cuidado com a posição
Depois de dar o mingau
Se não botar pra arratar
Pode parar no Hospital

Quando ajeitar o banho
De água limpa e pura
Você não pode esquecer
De olhar a temperatura
Esfregue bem direitinho
Com a mão firme e segura

É outra preocupação
Quando começa engatinhar
Escorrega o tempo todo
Tentando se levantar
E bota o dedo na tomada
Que você deve tampar

Quando começa caminhar
Vai ficando tagarela
Tome conta da cozinha
Pra não mexer nas panela
Até mesmo proteção
Tem que botar nas janela

Objetos na boca
É outro perigo que tem
Parece que tudo é doce
Na boca desses neném
Além de trazer doenças
Pode engasgar também

Quanto maior eles ficam
Com o andar da idade
Mais vai aumentando
Também a curiosidade
Menino mexe com arma
E se machuca de verdade

É um estresse danado
Quando aprende a nadar
Se o menino for afaito
Cê não pode relaxar
Se você tirar o olho
Ele pode se afogar

Não é só com a piscina
Que tem que fazer o papel
De vigia o tempo todo
Pro menino não ir pro céu
Cuidado com água estocada
Em balde, tanque e tonel

Esteja sempre ligado
Não fique no mundo da lua
Olhe sempre pros lados
Quando atravessar a rua
Tenha a mão do seu filho
Sempre grudada na sua

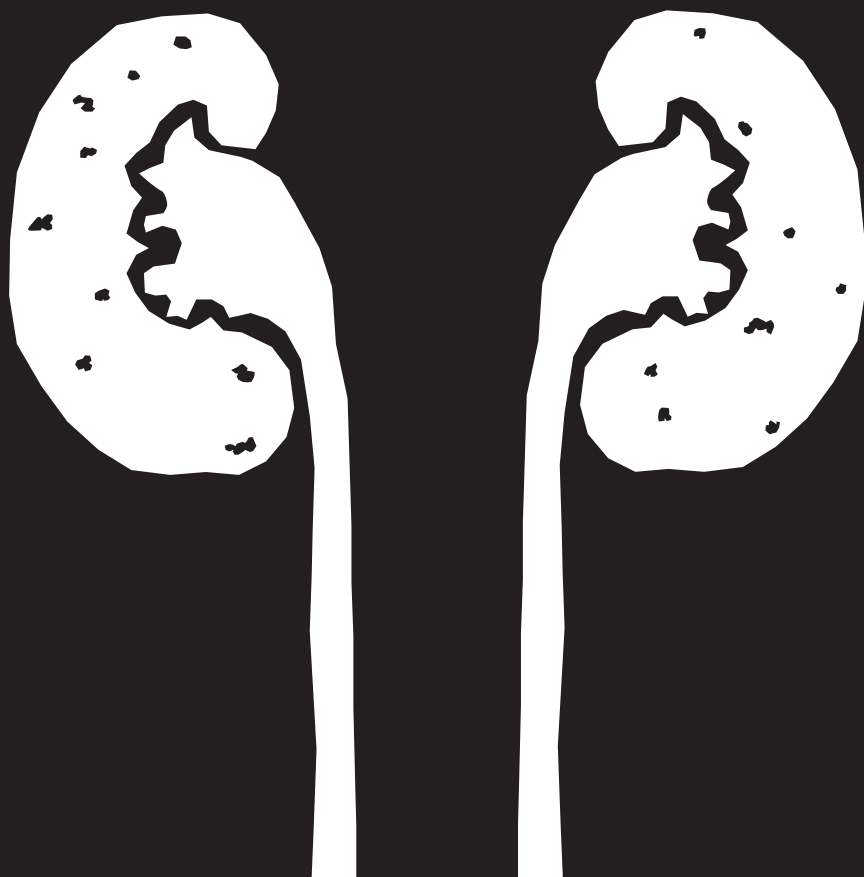
Quando andar de carro
Não me venha com modinha
Não tem negócio de querer
Andar no colo de mainha
Menor de oito anos
Sempre vai na cadeirinha

Menino é tudo assim
Tem bastante energia
Mas pra vê-los crescer
Tem que cuidar dia a dia
Apesar desse trabalho
Eles são nossa alegria

Doenças genéticas

Cistinose

Sally Lacerda



Existe uma doença
Que nunca imaginei
Então nasceu meu filho
E eu nada suspeitei
Que havia algo errado
Que tinha algo alterado
No meu pequenino rei

Lá por volta dos 6 mês
Alguma coisa mudou
Ele vivia com sede
Mesmo sem fazer calor
Passava o dia urinando
Enquanto eu ficava trocando
A fralda que encharcou

De vez em quando uma febre
Tinha vez que vomitava
Nada estranho tinha comido
Eu ainda amamentava
Decidi ir ao doutor
Um monte de exame passou
Que eu fiquei impressionada

Veio logo o resultado:
Um acúmulo de CISTINA
Dentro de cada célula
Um bocado dessa inquilina
Uma molécula normal
Mas tudo de mais faz mal
Envenena e contamina

A CISTINA é um aminoácido
Que existe normalmente
Circulando no organismo
Formando os componentes
Mas quando se acumula
Altera as estruturas
E muda o corpo da gente

O problema nesse caso
É a falta do receptor
Tipo um porteiro da célula
Faz serviço de controlador
Nesse caso é uma menina
Que se chama CISTINOSINA
Assim o doutor me explicou

Vou resumir o assunto
Para você entender
A porteira tando fechada
Os bades não podem correr
Vai nascendo os cabritim
Ficando impensadim
Até o curral romper

Agora você imagine
Isso no organismo
Um mói de CISTINA junta
Alterando o mecanismo
Começando pelo rim
Vai dando nele um fim
Sem remorso, só cinismo

Ataca primeiro os rins
Olho, boca e garganta
Dá uma sede medonha
Depois a urina é tanta
Causa desidratação
O menino num cresce não
Aí todo mundo se espanta

Ele já tem 8 anos
Toma os medicamentos
Passou por muito dotô
Fizeram um planejamento
Em breve será transplantado
Com um rim novo e zerado
Será só contentamento

Foi quando caiu a ficha
Me deu uma tremedeira
Eu desabei a chorar
Botei culpa na parteira
Mas o dotô me acalmou
E então me explicou
Que a genética é a traiçoeira

A CISTINOSE é uma doença
Que a pessoa nasce com ela
Vem pregada em cada gene
E ninguém se livra dela
Pois com o gene alterado
O corpo desregulado
Precisa de muita cautela

Depois de descobrir a doença
O importante é tratar
A CISTINOSE é rara
E mata se não cuidar
Mas fiz tudo direitinho
O meu filho tá sadiazim
Agora é só continuar

Doença de Gaucher

Gabriella Moreira



Eu vivia com o bucho inchado
Mas não entendia essa situação
Nunca fui muié de comer um bocado
Imagine aí toda minha aflição

Certo dia acordei espantada
Com marcas roxas no meu corpo
Lá sou muié de ser espancada
Que diabos era isso nos meus cora?

O cansaço vivia me deixano no prego
Não aguentava nem subir uma ladeira
Meus cambito sempre botavam boneco
Mas diziam que era coisa de muié encrenqueira

Eu que era metida a atleta
Não entendia minha dor nos quartos
Inda bem que eu tenho a mente aberta
Vai vê eu tava tendo um infarto

Fui logo me consultá cum dotô
Pra acabá de vez com esse mau bocado
Queria sabê o porquê de tanta dor
Seria tudo fruto dos meus pecado?

Ele que é um cabra sabido
Tentou me explicar o assunto por cima
Disse que eu tinha um gene falido
Não produzindo uma tar de enzima

Dentre uma ruma de gente
Eu que sou uma muié tão azarada
O resultado não seria diferente
Fui logo a criatura sorteada

Beta Glicosidase era o nome da desgramada
E doença de Gaucher era o que eu tinha
Perguntei logo se curava com pomada
Não via a hora de ficar boazinha

Ele disse que eu era avexada
O negócio não era bem assim
Me mandou tomar a enzima que fartava
Pra quebrar umas gorduras dentro de mim

Essas bichas acabam ficando na célula
Acumulando nuns lugar esquisito
Fígado, baço, pulmão e medula
Meu coração ficou logo aflito

Descobri enfim o que eu tinha
Meus sintomas já tava tudo amostrado
Anemia, hepatomegalia e osteopenia
E eu achando que era coisa de mau olhado

Agora frequente direto o posto
Tomo feliz cada medicamento
Quero me livrar desse encosto
Deus me livre ficar sem tratamento

Autores deste livro

Beatriz Neves Coelho

“Triagem neonatal.”

**Cícero Darlan Martins Rodrigues, Emanuel Horácio Pereira da Cruz
Matias Linhares, Estelita Lima Cândido, Paulo Rógeris Maia de Quei-
roz Júnior e Victor Rafael Torquato Costa Lira**

“Chicungunha.”

Elaíne Apolinário dos Santos

“Uso de Agrotóxicos” e “Câncer de colo uterino.”

Gabriella Moreira Bezerra Lima

“Mononucleose”, “Candidíase”, “Vacinação”, “Asma” e “Doença de
Gaucher.”

Italo Constâncio de Oliveira

“Uso de agrotóxicos”, “Raiva”, “ISTs”, “HIV, PrEP e PEP” e “Uso de dro-
gas.”

Jobson Nery Fernandes de Lima

“Hipertensão” e “Doença de Chagas.”

Kayo Thaynan Rodrigues Praxedes

“COVID”, “Malária”, “Ansiedade” e “Transtornos Alimentares.”

Maria do Rosário

“Gravidez.”

Pedro Walisson Gomes Feitosa

“Alcoolismo”, “Fitoterapia” e “Calazar.”

Sally de França Lacerda Pinheiro

“Diabetes”, “Tabagismo”, “Câncer de Boca”, “H1N1”, “Tuberculose”, “HIV,
PrEP e PEP”, “Depressão”, “Vigorexia (A história de um bombado)”,
“Câncer de mama”, “Mulher em vulnerabilidade”, “Menopausa”,
“Osteoporose”, “Higiene (A maldição de Lixelene)”, “Câncer Infantil,
“Higiene bucal”, “Cistinose.”

Teógenes Eufrásio Bezerra

“Uso de medicamentos”, “Acidentes de trânsito”, “Queimaduras”, “Le-
sões por pressão”, “Mosquito da dengue”, “Autismo”, “Amamentação”
e “Acidentes domésticos.”

Wendell da Silva Sales

“Fake news”, “Saúde Infantil” e “Vacinação.”

Este livro foi composto na fonte Cordelista, desenvolvida por Italo Constâncio de Oliveira para uso exclusivo pelo projeto Cordel e Saúde.

Cariri, 2022