

Irmã Dalmazia Colombo

Economia Doméstica

*A mulher e o homem
no seu lar*

14.^a edição



Irmã Dalmazia Colombo, missionária em Moçambique, desde 1964



Em português: 1971: 1.^a ed. (2000); 1973: 2.^a ed. (2000); 1983: 3.^a ed. (5000); 1986: 4.^a ed. (5000); 1989: 5.^a ed. (10 000); 1990: 6.^a ed. (10 000); 1993: 7.^a ed. (10 000); 1997: 8.^a ed. (15 000); 2000: 9.^a ed. (15 000); 2005: 10.^a ed. (10 000); 2006: 11.^a ed. (10 000); 2008: 12.^a ed. (10 000); 2010: 13.^a ed. (10 000); 2013: 14.^a ed. (15 000)

Em inglês: 1996: 1.^a ed. (10 000)

Fotografias: do livro *Moçambique, da Guerra à Paz*, de Silvia e Franco Bollati, Ed. Vises, Editalia, Roma, com a autorização dos autores

Desenhos: Arquitecta Roberta Mainaini (Milão)

Pré-impressão: Paulinas Editora – Prior Velho (Portugal)

Impressão e acabamentos: Artipol – Artes Tipográficas, Lda. – Águeda (Portugal)

Depósito legal: 365 950/13

© Inst. Miss. Pia Sociedade Filhas de S. Paulo – ANGOLA

N.º de Registo: 002/A 2000

Centro de difusão: PAULINAS

Centro Multimédia de Evangelização e Cultura

Rua Rei Katyavala, 162 – C.P. 10 050 Luanda (Angola)

Tel./Fax 222 44 68 82 – 222 44 66 75

e-mail: paulinas.ang@ebonet.net

© Inst. Miss. Pia Sociedade Filhas de S. Paulo – MOÇAMBIQUE

Centro de difusão: PAULINAS

Livraria e Audiovisuais

Avenida Eduardo Mondlane, 1536 – Maputo (Moçambique)

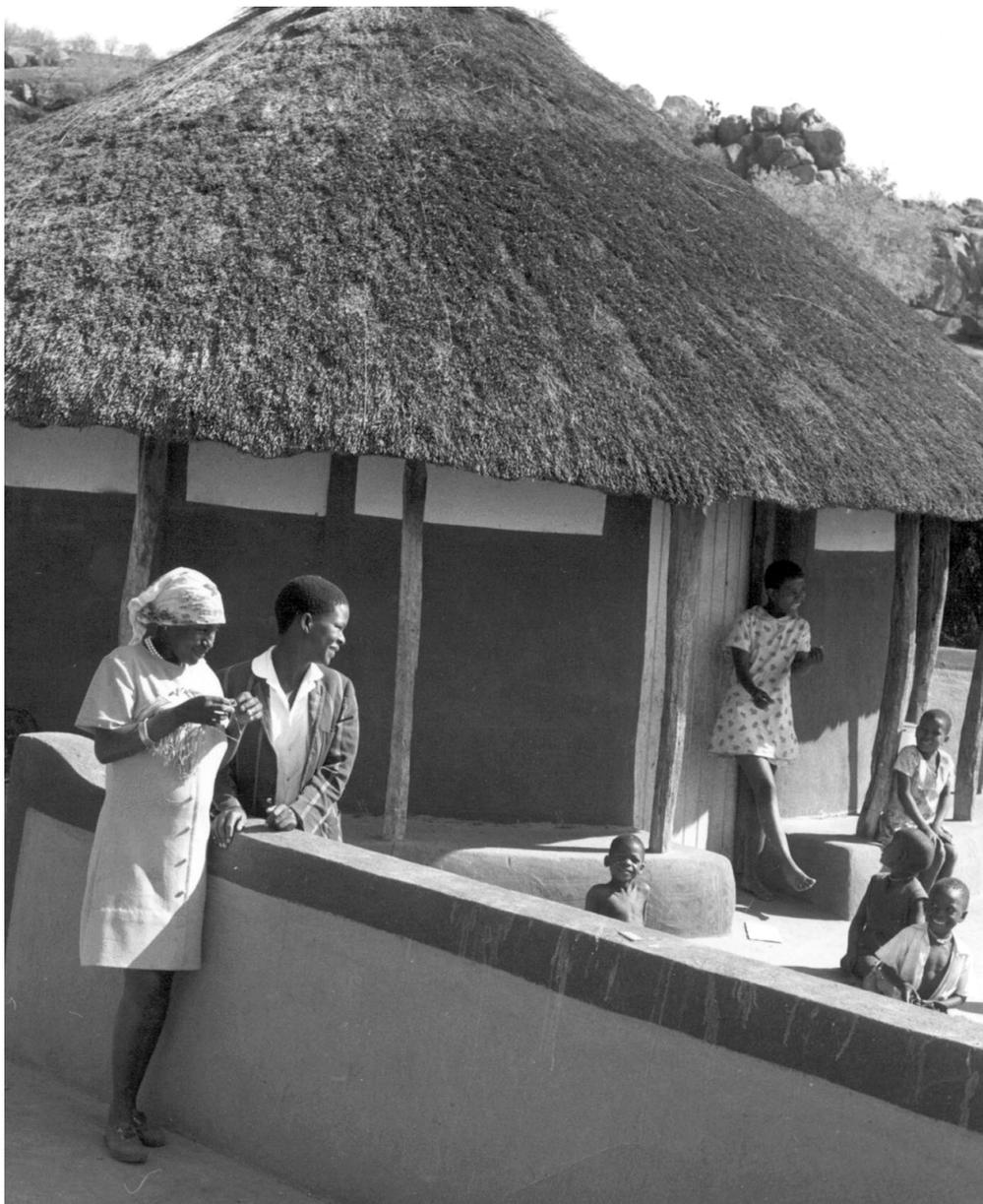
Tel. 21 32 46 71 – Fax 21 30 42 57

e-mail: paulinas@virconn.com

As Irmãs Paulinas são mulheres consagradas a Deus numa congregação religiosa, e dedicam as suas vidas ao serviço do Evangelho e do povo, como apóstolas no mundo da comunicação social, certas de que este é o caminho para anunciar Jesus Cristo, hoje.

*Aos meus pais
Judite e Noé Colombo
e aos meus Irmãos
Joãozinho e José*

ECONOMIA DOMÉSTICA



ASPECTOS FUNDAMENTAIS

Introdução

Este livro contém, de forma simples e clara, conceitos regras e informações úteis à mulher. É o resultado de anos de experiência na educação de gerações de raparigas, noivas e mães, com o objectivo de as ajudar a enfrentarem, com responsabilidade, consciência e competência, as tarefas diárias de uma mulher, quer nos aspectos estritamente pessoais quer nas suas relações familiares e sociais.

Qualidades da mulher autêntica

A verdadeira riqueza de uma mulher não é o dinheiro, mas a sua preparação para a vida. Em todos os países do mundo, a mulher:

- cuida do lar,
- dá conselhos ao marido,
- limpa a casa,
- lava a roupa e passa a ferro,
- cuida dos filhos,
- tem uma actividade produtiva,
- participa na vida social.

Virtudes morais

A virtude é um conjunto de boas qualidades que dá, a quem as possui, beleza e riqueza interior, que nem o tempo, nem a doença, nem a má sorte destroem. A virtude brilha no rosto e ilumina-nos, e a quem nos rodeia.

Bom carácter

Um bom carácter não se pode comprar, em qualquer lugar ou momento, como um vestido. Ele é fruto de lutas e vitórias interiores. Um bom carácter exige:

- boa disposição,
- coragem nas dificuldades,
- paciência,
- espírito de sacrifício.

Índice

CAPA INTERIOR

FICHA TÉCNICA

ECONOMIA DOMÉSTICA

INTRODUÇÃO

QUALIDADES DA MULHER AUTÉNTICA

Virtudes morais

Bom carácter

Amor ao trabalho

Amor à ordem

Ordem da pessoa

ECONOMIA

Economia do tempo

Economia da roupa

Economia da cozinha

Economia do dinheiro

Regras para economizar dinheiro

Criação de animais domésticos

Cuidados na criação de animais

Organização do trabalho

A CASA

Escolha do lugar

Planta da casa

Sala de estar

Móveis

Quarto de dormir

Cozinha

O quintal

Ventilação

Causas da poluição do ar

MEIOS PARA PURIFICAR O AR

Ventilação directa

Ventilação indirecta

Ervas aromáticas

LIMPEZA DA CASA

Limpeza em volta da casa

Material de limpeza

Limpeza do quarto de dormir

Limpeza dos outros locais

Animais inimigos da saúde

Vestuário

Os tecidos

Costura

Material

Lavagem da roupa

Passar a ferro

NÓDOAS

Material
Nódoas e tecidos
Conselhos práticos
ENXOVAL DA CASA
Para o quarto de dormir
Enxoval da mesa
Roupa interior para senhora
Roupa interior para homens
Acessórios
Sapatos
Lenços de cabeça
Gravata
Vestuário para crianças
O vestuário e a pessoa
Vestuário segundo o aspecto físico
Vestuário segundo a idade
Vestidos elegantes e domingueiros

HIGIENE

HIGIENE PESSOAL

Higiene da pele

O BANHO

Banhos frios
Banho temperado
Banho quente

Higiene parcial

Higiene dos olhos

Higiene das vias respiratórias

Higiene do nariz

Higiene dos ouvidos

HIGIENE DO MOVIMENTO

Higiene do repouso

Higiene da boca

Água

Água potável

Higiene da alimentação

Substâncias que formam o corpo
Função dos alimentos
Alimentos proteicos
Alimentos energéticos
Alimentos minerais
Alimentos protectivos
Alimentação racional
Número de refeições

DIETAS ESPECIAIS

Dieta para diarreia
Solução hidratante ou soro caseiro
Água de arroz
Dieta durante a febre
Dieta para pessoas fracas, anémicas e tuberculosas
Multimistura
Farinha torrada para papas
Pó de multimistura

CARACTERÍSTICAS DE ALGUNS ALIMENTOS

LEITE
CARNES
PEIXES

OVOS
Alimentos vegetais
Cereais
Legumes
Hortaliças
Frutas
Temperos
Bebidas
CHÁ
CAFÉ
BEBIDAS ALCOÓLICAS
Para facilitar a digestão
Conclusão

PUERICULTURA

PUERICULTURA PRÉ-NATAL

PREPARAÇÃO DO ENXOVAL

O NASCIMENTO DAS CRIANÇAS

O RECÉM-NASCIDO

CRIANÇA NORMAL

Peso

Esqueleto

Dentição

Primeiros passos

Desenvolvimento dos sentidos

VISTA

OUVIDO

LINGUAGEM

Vida fisiológica das crianças

ALIMENTAÇÃO

SONO

CHORO

FEZES

HIGIENE INFANTIL

Banho

Técnica

Higiene da roupa

Higiene do movimento

Alimentação

Alimentação natural

Dieta para a mãe que amamenta

Alimentação artificial

O desmame

ALGUMAS RECEITAS

Caldo de hortalíça

Caldo de galinha ou de carne

Caldo de cereais

Papa de banana e feijão

Sumo de tomate

Bananas assadas

Os ovos

CRIANÇA DOENTE

Principais doenças infantis

Diarreia

Malária

Convulsões
Dores de ouvido
Traumatismo
Mordedura de cobra
Mordedura de cão
Kwashiorkor ou malnutrição

DOENÇAS INFECTO-CONTAGIOSAS

Sarampo
Tosse convulsa
Gonorreia
Sífilis
SIDA
Vacinas

MATRIMÓNIO

PREPARAÇÃO PARA O MATRIMÓNIO

Amor verdadeiro
Direitos e deveres
Amor total
Doação
A escolha
Sentimento e diálogo
O carácter
A saúde
A beleza
Instrução e idade
O NOIVADO

MATRIMÓNIO

Psicologia do matrimónio
A monotonia
O amor deve continuar

MATRIMÓNIO-SACRAMENTO

Conselhos
Matrimónio cristão
Vida a dois
Defender o amor
Amor e fecundidade
Fecundidade
Quantos filhos?
Métodos anticoncepcionais
Pílula ou anticoncepcionais orais
Continência periódica
Continência absoluta

CONCLUSÃO

SEREI MÃE

A INFÂNCIA
ADOLESCÊNCIA
CRESCIMENTO PSÍQUICO
CARÁCTER

HIGIENE DA ADOLESCÊNCIA

O QUE SE DEVE FAZER

PUBERDADE

Início da puberdade

Aparelho genital feminino

Aparelho genital masculino

FECUNDIDADE

Período fértil na mulher

Gestação ou gravidez

Anexos fetais

Placenta

Cordão umbilical

Saco de águas

Sinais de gravidez

Cuidados durante a gravidez

Aborto

Sinais de ameaça de aborto

Cuidados

O PARTO

Parto normal

Preparação para o parto

Cuidados com o bebê

Separação da criança

Puerpério

EDUCAÇÃO DA CRIANÇA

EDUCAÇÃO FAMILIAR

EDUCAÇÃO RELIGIOSA CRISTÃ

EXAME DE CONSCIÊNCIA

SACRAMENTOS

SACRIFÍCIOS

AMOR AO PRÓXIMO

EDUCAÇÃO MORAL

SENTIDO RELIGIOSO E MORAL

SINCERIDADE

O QUE SE DEVE FAZER

OBEDIÊNCIA

Como educar para a obediência

QUANDO A CRIANÇA CRESCER

COMO ENSINAR A SER JUSTOS

ENSINAR

BONDADE

BONDADE NAS OBRAS

ECONOMIA

PUREZA

MEIOS

EDUCAÇÃO DA VONTADE

DEFEITOS DA VONTADE

Como educar a vontade

EDUCAÇÃO SOCIAL

DEFEITOS DAS CRIANÇAS

Preguiça

Cólera

PUNIÇÕES

Punições naturais

Como castigar

CORTESIA FEMININA

CORTESIA PARA COM DEUS

DEUS NA MINHA VIDA

NA CASA DE DEUS

CORTESIA NAS CONVERSAS

ATENÇÃO

VISITAS

HORÁRIO DAS VISITAS

PEQUENAS NORMAS

PARA QUEM RECEBE

O QUE SE OFERECE ÀS VISITAS

NORMAS PRÁTICAS

VISITAS AOS DOENTES

VISITA AOS POBRES

VISITA ÀS AUTORIDADES

À MESA

Como portar-se à mesa

Uso dos talheres

Outras normas

Preparação da mesa

Serviço

ACONTECIMENTOS FAMILIARES

O nascimento

O Baptismo

O Casamento

Horas de luto

Como comportar-se na rua

Viagens

No comboio e nas carreiras

Os presentes

Como aceitar um presente

Correspondência

No trabalho

Nos jogos

CONCLUSÃO

A MULHER FORTE