

PASSO A PASSO

2021 • EDIÇÃO 112

learn.tearfund.org

DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS



LEIA NESTA EDIÇÃO

- 3 Doenças transmissíveis
- 6 O alcance da igreja
- 8 Lições aprendidas com o ebola
- 11 Saúde infantil
- 14 Como lidar com uma pandemia
- 20 Como cuidar de uma pessoa doente

tearfund

ARTIGOS

- 3 Doenças transmissíveis
- 7 Líderes religiosos e mudança de comportamento
- 8 Lições aprendidas com o ebola
- 10 Conscientização sobre a deficiência
- 11 Saúde infantil
- 14 Como lidar com uma pandemia
- 16 Viver com HIV

SEÇÕES PERMANENTES

- 5 ESTUDO BÍBLICO:
O poder da ressurreição
- 18 ESPAÇO INFANTIL:
Lave as mãos
- 22 RECURSOS
- 23 COMUNIDADE
- 24 ENTREVISTA:
O fim dos tempos?

LEVE E USE

- 6 O alcance da igreja
- 12 Previna a disseminação de doenças respiratórias
- 19 Notícias falsas?
- 20 Como cuidar de uma pessoa doente

Todos nós ficamos doentes de vez em quando, às vezes, devido a doenças que são transmitidas de pessoa para pessoa. Essas são chamadas de doenças "transmissíveis" e incluem desde tosses e resfriados comuns até doenças mais graves, como a Covid-19, o HIV, a malária e o ebola.

Nesta edição da *Passo a Passo*, discutimos como reduzir a disseminação e o impacto das doenças transmissíveis, inclusive o impacto nas crianças (página 11), saúde mental (página 14) e pessoas com deficiência (página 10). Consideramos formas de ajudar as pessoas que estão doentes (página 20) e aprender lições com o ebola e o HIV (páginas 8 e 16).

Na parte central desta edição, há um cartaz sobre como prevenir a disseminação de doenças respiratórias, como a Covid-19 (página 12). Fique à vontade para fotocopiar, traduzir e adaptar o cartaz para o seu contexto. Se quiser que lhes enviemos as imagens que usamos para poder fazer seu próprio cartaz, entre em contato conosco através dos dados para contato na página 23.

A Covid-19 causou um impacto profundo em todos nós. Muitos perderam entes queridos ou ficaram doentes. A certa altura, em abril de 2020, metade da população mundial – 4,5 bilhões de pessoas – estava vivendo em quarentena (*lockdown*). A entrevista na última página aborda algumas das perguntas comuns que as pessoas fazem sobre a pandemia, entre elas: "Esse é um sinal do fim dos tempos?".

Um versículo da Bíblia que adquiriu um novo significado para mim recentemente é "Parem de lutar! Saibam que eu sou Deus!" (Salmo 46:10). O Salmo inteiro lembra-nos de que, seja o que for que estiver acontecendo ao nosso redor e por mais ansiosos que nos sintamos, Deus está conosco. Podemos descansar em sua presença e ter certeza de seu amor eterno.



Jude Collins – Editora



Ted Lankester

DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS

De uma forma ou de outra, o minúsculo vírus que causa a Covid-19 afetou a todos nós.

A partir do final de 2019, muitas fronteiras internacionais, escolas, conexões de transporte e empresas foram fechadas na tentativa de conter a disseminação da doença. As cidades e as metrópoles caíram no silêncio à medida que milhões de pessoas recebiam instruções para ficar em casa e as reuniões com um grande número de pessoas eram canceladas. As pessoas começaram a temer por sua saúde e pela saúde de seus entes queridos. Os transtornos causados ao fornecimento de alimentos, à educação e aos empregos afetaram sua segurança econômica e bem-estar físico e emocional. Infelizmente, muitas vidas foram perdidas.

Durante esta pandemia, vimos, em primeira mão, a rapidez com que uma doença pode ser transmitida de pessoa para pessoa e a devastação que ela pode causar. Também vimos como as comunidades podem

trabalhar juntas de novas maneiras para o bem comum.

DE PESSOA PARA PESSOA

A Covid-19 é uma de muitas doenças transmissíveis. Isso significa que ela é causada por uma infecção que pode se espalhar, passando de pessoa para pessoa, às vezes sem nenhum contato físico. Nem todas as doenças infecciosas podem se espalhar dessa forma. Por exemplo, o tétano não é transmitido de pessoa para pessoa.

As doenças não transmissíveis, como a hipertensão, os derrames, o diabetes e o câncer, não são causadas por infecções e não são transmitidas de pessoa para pessoa. Você pode ler mais sobre doenças não transmissíveis na edição 87 da *Passo a Passo*.

IMPACTO

Assim como na maioria dos desafios enfrentados pelo mundo, tais como a fome,

a guerra e as inundações, quase sempre são os mais pobres, os mais vulneráveis e os menos informados que sofrem mais. Para as pessoas que já estão tendo dificuldades para alimentar a si próprias e à sua família, uma doença grave como o ebola ou a tuberculose pode levá-las a uma pobreza ainda mais profunda se elas não puderem trabalhar ou obter acesso a cuidados médicos.

Outros impactos incluem:

- **PRESSÃO SOBRE OS SERVIÇOS**
Durante um surto de uma doença infecciosa como a Covid-19, os serviços de saúde podem ficar sobrecarregados, e muitas consultas e operações podem ser canceladas. É essencial, sempre que possível, que as pessoas que adoecerem com outras doenças graves, tais como câncer ou doenças cardíacas, procurem ser diagnosticadas já no início e recebam o tratamento de que precisam. As crianças também devem receber suas vacinas importantes.
- **DOENÇAS MENTAIS**
As preocupações financeiras e com a saúde e uma vida isolada dos outros membros da comunidade e dos familiares podem ter um efeito negativo na saúde mental das pessoas. Os problemas de saúde pré-existentes podem piorar, ou as pessoas podem começar a sentir ansiedade, depressão e desenvolver outros problemas de saúde pela primeira vez.
- **ABUSO**
Ter de ficar em casa por longos períodos pode aumentar o risco de abuso tanto para adultos quanto para crianças, o que pode passar despercebido se as escolas, os locais de trabalho e outros locais seguros estiverem fechados.
- **ESTIGMA**
Este é um efeito colateral comum das doenças infecciosas graves, especialmente aquelas que as comunidades não compreendem completamente, tais como o ebola e a Covid-19. As notícias falsas, as teorias de conspiração e a hostilidade contra as pessoas que estão tentando ajudar a



📷 Distribuição de pacotes de alimentos entre famílias vulneráveis na Colômbia como parte da resposta da Tearfund contra a Covid-19. Foto: Edrei Cueto/Tearfund

combater a doença frequentemente pioram a situação. A rejeição sofrida pelas pessoas que adoeceram pode ser pior do que a própria doença.

RESPOSTA

Os tempos de crise frequentemente incentivam as comunidades a se unirem de novas maneiras para se apoiarem mutuamente e proteger os mais vulneráveis. Novas alianças são formadas quando as pessoas trabalham juntas para lutar contra uma ameaça comum.

Por exemplo, por afetar praticamente todos os países, a Covid-19 estimulou sociedades e cientistas a cooperar em vez de competir, acelerando o desenvolvimento de novos sistemas e soluções médicas. A esperança é que, no longo prazo, isso leve a uma maior confiança e apoio mútuo dentro das nações e entre elas.

Em qualquer sociedade, há certos grupos de pessoas que não apenas ajudam em tempos de crise, mas que também estão bem posicionados para liderar e ajudar a moldar o futuro.

• EMPREENDEDORES SOCIAIS

Um grande e crescente número de pessoas que atuam como líderes e inovadores surge durante as crises. As sociedades, os grupos, os clubes e as empresas desenvolvidas por essas próprias pessoas e que pertencem à comunidade proporcionam apoio, incentivo e esperança.

• GRUPOS RELIGIOSOS

Presentes em praticamente todas as comunidades do mundo, pessoas de diferentes religiões frequentemente se unem em cooperação, amizade e compreensão mútua durante épocas difíceis. Isso ficou evidente durante a epidemia do ebola no oeste da África, quando a intervenção dos líderes religiosos levou à aceitação da doença pela comunidade.

Esses grupos são capazes de prestar um apoio valioso aos governos, ao mesmo tempo, exigindo que eles prestem contas. Assim, estão bem posicionados para ajudar países e comunidades a se tornarem menos dependentes do apoio externo de longo prazo.

O PAPEL DA IGREJA

Como membros e líderes de congregações, temos a oportunidade de ajudar as pessoas

afetadas pelas doenças infecciosas. Porém devemos ter certeza de que não estamos causando mais mal do que bem.

- Não devemos considerar a doença como um castigo para uma pessoa, uma comunidade ou um país. Jesus manifestou-se especificamente contra essa ideia (por exemplo: João 9).

- Não devemos acreditar que a oração sozinha possa substituir a ciência e garantir a cura. Deus protege e cura, e a oração faz a diferença. No entanto, somos suas mãos e pés, e é vital que façamos nossa parte, agindo conforme as orientações dos especialistas e dando um bom exemplo.

Podemos encontrar maneiras sensíveis de liderar com compaixão, bondade e amor. Não sozinhos, mas trabalhando com pessoas de todas as religiões ou pessoas sem religião alguma. Ao alcançarmos nossas comunidades para ajudarmos outras pessoas em momentos de grande necessidade,

podemos realmente ser sal e luz assim como Jesus nos ensinou no Sermão da Montanha (Mateus 5:13-16).

ÚLTIMAS PALAVRAS

Minhas últimas três palavras são: bondade, colaboração e criatividade. Devemos colocar a bondade em primeiro lugar, trabalhar juntos com alegria e pensar com criatividade e em oração sobre como podemos ajudar a construir comunidades fortes e saudáveis.

.....

O Dr. Ted Lankester é membro do Comitê Editorial da Passo a Passo e cofundador da Arukah Network. Ele é coautor de Setting up community health and development programmes in low and middle income settings (Como iniciar programas de saúde comunitária e desenvolvimento em contextos de baixa e média renda). Consulte a página 22 para obter mais informações.

TERMOS COMUNS

DOENÇA INFECCIOSA

Doença causada por organismos minúsculos, como bactérias, vírus, fungos ou parasitas. Nem todas as doenças infecciosas podem ser transmitidas de pessoa para pessoa.

DOENÇA TRANSMISSÍVEL

Doença infecciosa que pode passar de uma pessoa para outra de várias maneiras, tais como:

- contato com sangue, fezes ou fluidos corporais (assim como no ebola);
- respirar um vírus transmitido pelo ar (assim como na Covid-19);
- ser picado por um inseto transmissor de uma infecção (assim como na malária);
- consumir ou beber água ou alimentos contaminados (assim como na cólera).

DOENÇA NÃO TRANSMISSÍVEL

Uma doença como o câncer, o diabetes ou a hipertensão, que não pode ser transmitida de pessoa para pessoa. As doenças não transmissíveis são responsáveis por cerca de dois terços de todas as mortes no mundo.

ZOOSE

Uma doença infecciosa em animais que também pode causar doenças nos seres

humanos. Os cientistas estimam que três quartos das doenças infecciosas novas ou emergentes nas pessoas sejam provenientes de animais (assim como na Covid-19).

EPIDEMIA

Ocorrência generalizada de uma doença infecciosa em uma comunidade, em um determinado momento.

PANDEMIA

Disseminação mundial de uma nova doença infecciosa, geralmente afetando um grande número de pessoas.

VACINA

A vacina ajuda o sistema imunológico do corpo a reconhecer e combater os organismos causadores de doenças, tais como os vírus ou as bactérias. As vacinas podem proteger contra mais de 25 doenças graves, entre elas: sarampo, poliomielite, meningite, tétano e febre tifoide. A vacinação é uma das formas mais eficazes de prevenir doenças.

ANTIBIÓTICOS

Os antibióticos são medicamentos usados principalmente para tratar infecções bacterianas. Eles não são eficazes contra os vírus.



Por Rei Lemuel Crizaldo

ESTUDO BÍBLICO

O PODER DA RESSURREIÇÃO



📷 A cruz vazia, como esta em Antigua, na Guatemala, lembra-nos de que Jesus está vivo. Foto: Lydia Powell/Tearfund

“Quero conhecer Cristo, o poder da sua ressurreição.” Filipenses 3:10

A pandemia de Covid-19 mudou nosso mundo. Além da devastadora perda de vidas e do impacto na saúde física e emocional das pessoas, houve uma enorme perturbação social e econômica. O impacto de longo alcance da doença fez com que muitos de nós parássemos e refletíssemos sobre o que é realmente importante.

PERDAS E GANHOS

Enquanto se encontrava preso, o apóstolo Paulo refletiu sobre como havia sofrido a perda de “todas as coisas”, inclusive de sua reputação, poder e liberdade (Filipenses 3:4-8). No entanto, ele continuava dizendo que considerava tudo o que havia perdido como nada comparado ao que havia ganhado em Cristo.

No versículo 10, Paulo diz: “Quero conhecer Cristo, o poder da sua ressurreição”. Aqui, Paulo está se referindo a conhecer a Cristo no poder da ressurreição ou *através* dele.

A ressurreição de Jesus não foi como a experiência de Lázaro, que voltou à vida (João 11:43-44). Lázaro ressuscitou da sepultura, mas acabou morrendo

novamente. Jesus ressuscitou dos mortos e permaneceu vivo! Sua vitória sobre a morte e seu corpo glorificado dão-nos a certeza de que ele não apenas está conosco hoje, mas de que, um dia, todas as coisas serão renovadas. Podemos esperar uma nova criação e uma vida com Deus quando já não haverá mais dor, sofrimento ou lágrimas (Apocalipse 21:1-4).

ESPERANÇA

A ressurreição de Jesus dá-nos esperança. Ela nos lembra diariamente de que este mundo foi feito para algo melhor: algo mais bonito. Essa visão pode nos inspirar para imaginarmos uma nova sociedade: uma sociedade mais harmoniosa, cuidadosa e compassiva, especialmente para com as pessoas que mais necessitam.

A realidade da ressurreição de Jesus incentiva-nos em nosso trabalho para mudarmos as coisas para melhor e assegura-nos de que o poder de Deus, presente no mundo, torna todas as coisas possíveis (Mateus 19:26).

Essa esperança de renovação é um elemento muito importante das boas novas de Jesus que trazemos. Que ela nos dê a coragem para desafiarmos a injustiça e vivermos de

forma diferente, no conhecimento e no poder da ressurreição de Cristo.



PERGUNTAS PARA REFLEXÃO PESSOAL OU DISCUSSÃO

- Quais são as coisas “normais” em nosso mundo que precisam ser substituídas por algo novo e melhor?
- Como você, sua família, sua igreja e sua comunidade podem desempenhar um papel nisso?
- Como podemos aprofundar nosso conhecimento e experiência pessoal do poder da ressurreição de Cristo?

Rei Lemuel Crizaldo é coordenador de Advocacy em Missão Integral na Miqueias Filipinas e membro da equipe de Teologia e Engajamento em Redes da Tearfund.

E-mail: rei.crizaldo@tearfund.org

O ALCANCE DA IGREJA

As igrejas podem desempenhar um papel muito importante durante os surtos de doenças como o ebola e a Covid-19. Além de dar esperança e prestar cuidados práticos, elas podem promover mensagens de saúde claras e dar um bom exemplo. Abaixo, estão algumas dicas práticas para ajudar as igrejas e os líderes religiosos a responder bem a qualquer crise de saúde pública.



PROMOVA MENSAGENS CORRETAS

Forneça mensagens claras, atualizadas e corretas sobre a doença, adequadas ao contexto e baseadas nas orientações científicas (por exemplo: da Organização Mundial da Saúde). Use formas criativas de compartilhar informações, como, por exemplo: através de reuniões da igreja e da comunidade (se permitido), dança, teatro, telefonemas, redes sociais, rádio comunitária, vídeos e cartazes.

As mensagens devem incluir orientações claras sobre como reduzir a disseminação da doença.



CONTESTE AS MENSAGENS FALSAS

O medo ou a falta de compreensão podem levar ao pânico. As pessoas podem fazer falsas acusações contra os que estão com a doença, causando estigma e discriminação.

Ouçã sua comunidade para descobrir se há mensagens prejudiciais circulando e, depois, manifeste-se e corrija-as. Procure acalmar o medo e promover atitudes e comportamentos positivos com amor e sem julgamentos.

Ajude os membros das igrejas a usar a Bíblia como base para sua resposta à doença. A Bíblia mostra-nos que não devemos culpar as pessoas que adoecem. Em vez disso, somos chamados a abençoar as pessoas ao nosso redor de forma prática, atendendo às suas necessidades emocionais e espirituais (Mateus 5:13-16).



GUIDE DA CONGREGAÇÃO

Os membros das igrejas podem se sentir isolados, com medo ou tristes. Alguns podem não estar bem ou podem estar em luto pela perda de entes queridos. Outros podem estar passando por dificuldades financeiras.

Se não for possível encontrar-se com eles pessoalmente, procure outras maneiras de ajudá-los a permanecer conectados para que possam se apoiar mutuamente. Isso poderia ser feito através de chamadas de vídeo, telefonemas ou grupos de WhatsApp.



DEMONSTRE COMPORTAMENTOS SEGUROS

Todos os membros das igrejas devem dar o exemplo, demonstrando comportamentos com o potencial de salvar vidas e prevenir a disseminação da doença, tais como lavar as mãos regularmente.



GUIDE DA COMUNIDADE

Como corpo de Cristo, somos chamados a amar a Deus e ao próximo (Marcos 12:30-31). Devemos demonstrar o estilo de vida de Jesus em tempos de crise, vivendo e falando sobre uma vida de esperança, amor e cuidado às pessoas ao nosso redor.

Isso pode incluir verificar como as pessoas vulneráveis e isoladas estão para garantir que tenham comida suficiente e que suas outras necessidades básicas sejam atendidas. Também podemos falar em nome delas para garantir que os mais vulneráveis não sejam esquecidos pelos responsáveis pelas políticas.



ORE PELO FIM DA DOENÇA

A igreja recebeu toda a armadura de Deus para responder ao rompimento deste mundo (Efésios 6:10-20). Sabemos que nossas batalhas não são realmente físicas, mas sim "contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais" (Efésios 6:12b). Jesus entende nossos medos e preocupações e pede-nos que os levemos até ele em oração (1 Pedro 5:7).

Acesse a seção sobre Covid-19 do site learn.tearfund.org para obter estudos bíblicos e muitos outros recursos para igrejas e seus líderes.



PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- Quais são as doenças transmissíveis mais comuns onde você mora? Como elas afetam sua comunidade em curto, médio e longo prazo?
- Como sua igreja local se envolve no apoio às pessoas durante os surtos de doenças?
- Há algo mais que você e sua igreja possam fazer para ajudar a prevenir a disseminação de doenças transmissíveis? Se houver, o quê?

LÍDERES RELIGIOSOS E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Durante o surto de ebola no oeste da África, medidas estritas de controle foram postas em prática para tentar reduzir a disseminação da doença.

No entanto, para as pessoas, algumas dessas medidas, tais como as regras referentes ao isolamento e ao sepultamento, eram difíceis de aceitar. As regras pareciam ir contra os valores culturais e as práticas religiosas. Também havia falta de informações claras, o que resultou na negação da doença e na hostilidade contra as pessoas que estavam tentando contê-la.

Muitas das pessoas que contraíram o ebola optaram por permanecer com suas famílias, e as pessoas faziam enterros secretamente. Consequentemente, a doença continuou se disseminando.

MUDANÇA DE JOGO

Vários líderes religiosos foram convidados a se reunir para discutir a melhor forma de apoiar suas comunidades. Primeiro, eles usaram textos religiosos para interpretar as mensagens de saúde relacionadas com o controle e a prevenção do ebola. Depois, à medida que eles começaram a mudar suas práticas religiosas, as comunidades começaram a atender à necessidade urgente de realizar enterros com segurança.

Os líderes religiosos de Serra Leoa apresentaram uma mensagem unificada. Foto: Layton Thompson/Tearfund



Os líderes religiosos trabalharam juntos para mudar as percepções das pessoas durante o surto de ebola em Serra Leoa. Foto: Layton Thompson/Tearfund

Um funcionário das Nações Unidas disse: "Havia muita negação do ebola, e era difícil obter acesso para os funcionários de saúde ajudarem na região. O imã e o chefe local trabalharam juntos usando mensagens do Alcorão e da Bíblia para discutir mudanças de comportamento com as comunidades. Isso abriu caminho para que os agentes sanitários tivessem acesso à região.

"Como as pessoas confiam nos líderes religiosos, no momento em que eles começaram a participar das práticas de sepultamento modificadas, a resistência terminou. A participação dos líderes religiosos mudou o jogo."

SUPERAÇÃO DO ESTIGMA

Ao pregar e dar o exemplo através da aceitação dos sobreviventes e das pessoas que trabalhavam no combate ao ebola, os líderes religiosos ajudaram a eliminar o estigma que estava causando divisões nas comunidades.

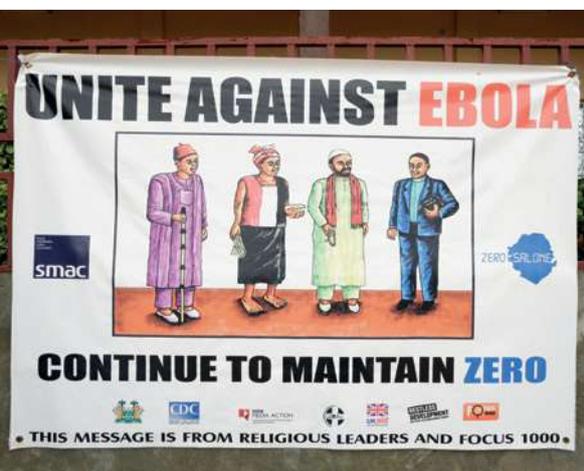
"A estigmatização é um problema social muito sério quando se trata do vírus ebola, assim como costumava ser o caso do HIV", disse um líder cristão. "Nós desafiamos o estigma do HIV e agora estamos fazendo o

mesmo com o ebola. É difícil para as pessoas que sobreviveram ao vírus serem aceitas de volta na comunidade, por isso nossos ministros estão pregando entre as pessoas a aceitação de seus irmãos e irmãs, ao mesmo tempo que ainda seguem as orientações de saúde."

Os médicos também recorreram aos líderes religiosos para apoiar a enorme e ainda não atendida necessidade de aconselhamento e apoio psicossocial.

O líder de uma igreja da Libéria disse: "A prioridade da igreja são as pessoas que vivem em pobreza. Essa doença impossibilita a bondade costumeira dos seres humanos – como colocar o braço em volta de alguém que está chorando. A chave para a sobrevivência é manter nossa humanidade intacta em face a esse vírus mortal, o ebola, e, como igreja, estamos encontrando formas de fazer isso com nossas comunidades".

Retirado de Keeping the faith (Manter a fé), publicado pelas organizações Christian Aid, CAFOD, Tearfund e Islamic Relief Worldwide. Baixe em www.learn.tearfund.org (pesquise "Keeping the faith").





Uma entrevista com Deogratias Mwakamubaya, coordenador de respostas ao ebola da Tearfund na República Democrática do Congo

LIÇÕES APRENDIDAS COM O EBOLA

Conte-nos sobre o ebola.

O vírus ebola causa uma doença aguda e grave que costuma ser fatal se não for tratada. O vírus é transmitido às pessoas por animais selvagens. Em seguida, ele se espalha de pessoa para pessoa por meio do contato direto com o sangue ou os fluidos corporais de uma pessoa doente ou que morreu em consequência do ebola.

Os sintomas podem ser repentinos e incluem febre, cansaço, dores musculares, dor de cabeça e dor de garganta. Esses são seguidos por vômitos, diarreia e, em alguns casos, sangramento interno e externo.

O surto de ebola de 2014-2016, no oeste da África, foi o maior de todos desde que o vírus foi descoberto pela primeira vez, em 1976. Ele começou na Guiné e, depois, cruzou as fronteiras terrestres para Serra Leoa e a Libéria. O surto no leste da República Democrática do Congo (RDC) começou em 2018.

Como o ebola pode ser controlado?

Os surtos só podem ser controlados se a comunidade se envolver. A lavagem frequente das mãos, a desinfecção de superfícies, o diagnóstico precoce e a realização de enterros dignos e com segurança são importantes. Monitorar a saúde das pessoas que tiveram contato com alguém que esteja com o ebola permite que elas sejam tratadas imediatamente se apresentarem algum sintoma.

Os pacientes recebem uma combinação de medicamentos. Quanto antes iniciarem o tratamento, maior será a probabilidade de recuperação. Há vacinas para o ebola em desenvolvimento e elas têm sido usadas para ajudar a controlar a disseminação desse vírus na RDC.

Quais são os desafios enfrentados na RDC?

Antes do surto de ebola, já havia muitos desafios, entre eles: insegurança, acesso

limitado à água potável e desnutrição infantil.

Quando o surto começou, algumas pessoas não acreditavam que o ebola existisse porque essa era uma doença nova que elas nunca tinham visto. Os primeiros sintomas do ebola são semelhantes aos de outras doenças comuns, como a malária e a febre tifoide. Algumas pessoas desconfiavam dos profissionais de fora que chegavam para ajudar a conter o vírus, acusando-os de estarem lucrando com a doença e espalhando informações falsas.

Infelizmente, essa desconfiança resultou em violência contra algumas pessoas que estavam respondendo ao surto. O estigma associado à doença impediu muitas pessoas de receberem tratamento quando precisavam. Às vezes, os corpos eram enterrados secretamente. Tudo isso contribuiu para a disseminação do ebola na RDC.

Como vocês responderam?

Trabalhamos com uma rede de igrejas evangélicas para reunir pessoas de diferentes partes da comunidade em um workshop. Isso lhes deu a oportunidade de discutir por que a comunidade resistia às medidas que estavam sendo postas em prática para reduzir a disseminação do ebola. Em seguida, elas foram incentivadas a propor ações para reduzir o estigma, deter a violência e ajudar a prevenir a disseminação da doença.

Após o workshop, os participantes trabalharam juntos para reconquistar a confiança da comunidade. Hoje, as mensagens importantes sobre como prevenir, identificar e responder ao ebola estão sendo compartilhadas de forma muito mais ampla, usando uma linguagem clara, que todos podem entender.

Também trabalhamos com as comunidades para construir latrinas, melhorar as instalações para as pessoas se lavarem e

Esta estação de rádio, da agência de desenvolvimento NEHADO, criou jingles para compartilhar informações sobre o ebola em Serra Leoa. Foto: Layton Thompson/Tearfund





📷 Medição de temperatura de uma criança em Serra Leoa. Foto: Layton Thompson/Tearfund

equipar os centros de saúde. Isso incluiu a construção de unidades de isolamento, instalações de triagem e incineradores para a gestão de resíduos sólidos.

Como podemos responder bem a futuros surtos de doenças?

- Desde o início, envolva a população local no planejamento, na implementação e no monitoramento de qualquer resposta. As pessoas de fora da região devem dedicar algum tempo para ouvir e compreender o contexto e a cultura local. Traduza os materiais para os idiomas locais e mantenha as mensagens claras e simples.
- Desenvolva a capacidade dos funcionários de saúde locais para conquistar a confiança das pessoas. Elas se sentem mais seguras quando são tratadas por pessoas que já conhecem.
- Os líderes religiosos são frequentemente respeitados e contam com a confiança dos membros da comunidade e dos funcionários do governo. Incentive-os a promover a saúde pública através do compartilhamento de informações claras e corretas sobre a doença.

- Ajude as pessoas envolvidas na mídia local, como o rádio e os jornais, a comunicar mensagens corretas à população em geral. Os testemunhos daqueles que se recuperaram ajudam a convencer outras pessoas da realidade e dos perigos da doença. Isso também as incentiva a buscar tratamento mais cedo, aumentando suas chances de sobrevivência.

Os surtos de doenças graves deixam feridas no coração e na vida de muitas pessoas, principalmente dos sobreviventes e das pessoas que perderam entes queridos. As comunidades continuam precisando de apoio emocional, social e econômico por muitos meses e anos após a contenção do surto.

.....
deogratias.mwakamubaya@tearfund.org



ESTUDO DE CASO: APOIO AOS SOBREVIVENTES

Infelizmente, muitos sobreviventes do ebola na RDC enfrentam estigma, discriminação e rejeição. Isso é causado principalmente pelo medo da doença e pela falta de compreensão sobre como ela se espalha.

Gloire testou positivo para o ebola em 2019. Ela passou vários meses em um centro de tratamento de ebola antes de se recuperar da doença. Ela conta: "Depois que saí do centro de tratamento, fui rejeitada por meus vizinhos e meu marido. Meu marido não me queria mais e finalmente decidi me deixar.

"Ser conhecida como alguém que havia estado no centro de tratamento de ebola foi doloroso. Quando os vizinhos me viam buscar água, eles saíam de perto da fonte, e todos tinham medo de mim na vizinhança. Eu sentia como se fosse melhor morrer. Éramos tratados como se não fôssemos mais seres humanos."

Gloire recebeu apoio no centro de aconselhamento Bethesda, em Beni. Ela diz: "Fui recebida no centro Bethesda de uma forma como nunca tinha visto desde minha recuperação. Foi aí que percebi que ainda sou humana e estou determinada a



📷 Os conselheiros do centro Bethesda estão ajudando as pessoas a lidar com os impactos psicológicos e sociais do surto de ebola na RDC. Foto: Bethesda

continuar vivendo. Entrei para um grupo de autoajuda e, agora, posso tirar empréstimos com o grupo e desenvolver minhas próprias atividades econômicas."

O apoio holístico oferecido a Gloire e a muitos outros no centro Bethesda ajudou-os a recuperar sua confiança e autoestima.

Muitos passaram a promover mudanças em suas comunidades, compartilhando mensagens de saúde pública e ajudando a aumentar a compreensão da comunidade sobre doenças infecciosas como o ebola.



Por Jubin Varghese

CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A DEFICIÊNCIA

Quando toda a Índia entrou em quarentena nacional (lockdown) por causa da pandemia de Covid-19, Dipu não pôde mais vender legumes, e sua esposa não pôde mais trabalhar como diarista. Com muito pouco dinheiro e devido à impossibilidade de verem os parentes, eles tiveram muita dificuldade para sustentar os dois filhos, ambos com deficiência e precisando de muitos cuidados.*

Felizmente, Dipu e sua família agora estão recebendo o apoio de que precisam, mas sua história não é única. Para muitas pessoas com deficiência e suas famílias, os surtos de doenças não só trazem o risco de uma doença grave, mas também podem causar estresse emocional e dificuldades físicas adicionais.

As pessoas com deficiência podem ser particularmente vulneráveis se:

- estiverem desnutridas ou já tiverem outros problemas de saúde;
- tiverem acesso limitado aos serviços médicos e a outros serviços de apoio devido à falta de transporte ou de recursos financeiros;
- encontrarem dificuldades para obter acesso à água potável e ao saneamento ou não tiverem condições físicas para se lavarem e cuidar de si próprias;

- precisarem tocar em superfícies potencialmente contaminadas para suporte físico ou para obter informações do ambiente em que se encontram;
- tiverem dificuldade para acessar informações de saúde pública, talvez devido a deficiências auditivas ou visuais ou à falta de tecnologia;
- forem vistas como um fardo pelos familiares, que talvez prefiram gastar seu tempo e dinheiro limitados apoiando outros membros da família.

PRESTAÇÃO DE APOIO

Aqui estão algumas formas de prestar apoio às pessoas que vivem com deficiência.

PERGUNTE O QUE ELAS PRECISAM

É errado presumir que as pessoas com deficiência não sabem o que precisam ou como explicar quais são essas necessidades. Dedique tempo para conhecê-las e às suas famílias e decidir com elas que tipo de apoio gostariam que você prestasse, se for o caso. Continue mantendo essas conversas para garantir que elas sempre possam dar sua opinião sobre o tipo e o nível de assistência que estão recebendo.

NOTÍCIAS E INFORMAÇÕES

Certifique-se de que as pessoas estejam recebendo informações sobre a prevenção e a disseminação de doenças de uma forma que possam acessar e compreender. Ajude-as a identificar as fontes de informação confiáveis, tais como as orientações do governo ou as informações de um serviço de saúde local. Assim, elas poderão evitar o estresse de ler ou ouvir notícias falsas, confusas ou enganosas.

APOIO PRÁTICO

Pode ser mais difícil para as pessoas obter acesso a água, alimentos ou medicamentos suficientes durante os surtos de doenças, especialmente se elas receberem instruções para permanecer em casa. Ofereça-se para entregar alimentos e os medicamentos de que precisam. Se o ponto de água estiver a alguma distância de sua casa, providencie-lhes água suficiente todos os dias para que elas possam manter uma boa higiene e ter bastante água potável para beber.

APOIO EMOCIONAL E ESPIRITUAL

O isolamento, a solidão e a preocupação com o risco de infecção podem piorar os problemas de saúde mental existentes ou causar novos problemas. A mudança de rotina pode ser especialmente difícil para as pessoas com deficiência de aprendizagem ou emocional. Visite-as regularmente, se possível, ou procure outras formas de prestar apoio, como através da oração e da leitura das escrituras por telefone.

PROCURE AJUDA, SE NECESSÁRIO

Se você estiver preocupado com a saúde ou o bem-estar de alguém, entre em contato com o centro de saúde local e peça orientação.

**o nome foi mudado*

Jubin Varghese é gestora de projetos na área de deficiência da Emmanuel Hospital Association, na Índia

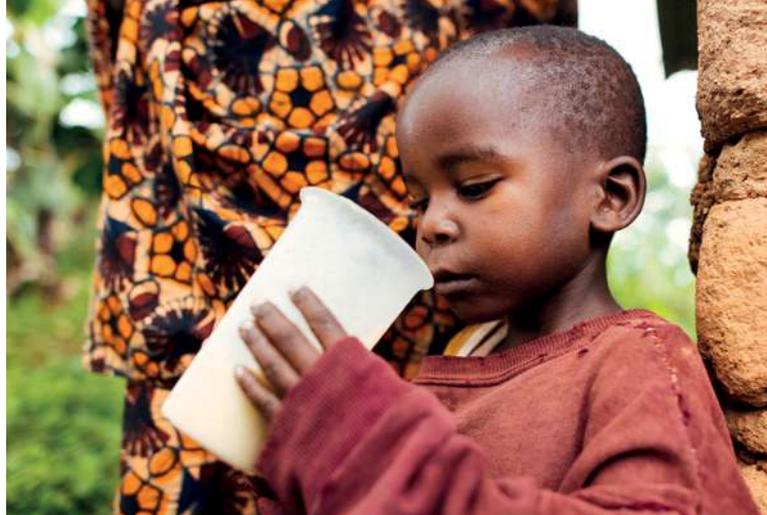
E-mail: jubin@eha-health.org

Algunas personas con deficiência pueden precisar de apoyo adicional durante los brotes de enfermedades infecciosas. Foto: Scott Munn photography/EHA Anugrah



SAÚDE INFANTIL

Apesar de serem evitáveis e tratáveis, as doenças transmissíveis comuns ainda são responsáveis pela morte de um grande número de crianças a cada ano, especialmente nas regiões mais pobres do mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a pneumonia, a diarreia e a malária foram responsáveis por 29% das mortes entre crianças com menos de cinco anos no mundo em 2018.



Edouard comendo um delicioso mingau nutritivo no Burundi. Foto: Tom Price/Tearfund

PNEUMONIA

A pneumonia é uma infecção perigosa que afeta os pulmões e pode ser causada por bactérias, vírus ou fungos. Quando uma pessoa tem pneumonia, seus pulmões ficam congestionados com líquido, o que torna a respiração difícil e dolorosa. A pessoa também pode apresentar tosse e febre alta. Se detectada já no início, a doença geralmente pode ser tratada de forma eficaz com antibióticos.

A pneumonia é a principal causa infecciosa de morte entre crianças menores de cinco anos. Muitas dessas mortes estão relacionadas com a desnutrição, o saneamento precário, o acesso inadequado aos cuidados de saúde e à poluição do ar interno causada pela fumaça dos fogões e pelas pessoas que fumam.

As melhores formas de proteger as crianças da pneumonia são:

- lavagem frequente das mãos com sabão;
- manter as casas livres de fumaça;
- amamentação precoce e exclusiva;
- boa nutrição após o desmame;
- vacinação, particularmente contra as infecções pneumocócicas e o sarampo;
- suplementação de vitamina A.

O leite materno é o melhor O leite materno contém anticorpos que ajudam os bebês a combater vírus e bactérias. Os bebês alimentados somente com leite materno durante os primeiros seis meses de vida e que continuam a mamar por até dois anos têm menos infecções de ouvido, doenças respiratórias e episódios de diarreia.

DIARREIA

Entre 70 e 90% das mortes infantis causadas por diarreia aquosa grave podem ser evitadas com o uso de uma solução de reidratação oral. Os suplementos de zinco também são úteis, e o uso seletivo de antibióticos pode ser recomendado em certas circunstâncias.

As melhores formas de proteger as crianças da diarreia são:

- uso de água potável para beber e se lavar (em caso de dúvida, ferva a água por dois minutos antes de bebê-la);
- saneamento comunitário;
- lavagem frequente das mãos com sabão;
- amamentação precoce e exclusiva;
- vacinação contra as doenças infecciosas comuns, tais como o sarampo e o rotavírus.

RESISTÊNCIA AOS ANTIBIÓTICOS

Desde sua descoberta, os antibióticos salvaram milhões de vidas. No entanto, o uso indevido generalizado dos medicamentos fez com que as bactérias estejam se tornando cada vez mais resistentes a eles, e isso está dificultando o tratamento das doenças causadas por elas.

A prevenção da ocorrência de infecções reduz a necessidade de antibióticos e retarda o desenvolvimento de sua resistência a eles. Ajude a prevenir infecções vacinando as crianças contra as doenças infecciosas comuns e lavando as mãos regularmente com sabão.

Além disso:

- Tome somente antibióticos que tiverem sido receitados por um profissional de saúde. Siga as instruções e não pare de tomá-los até

terminar o tratamento (mesmo que você comece a se sentir melhor).

- Nunca compartilhe antibióticos.
- Não compre antibióticos de fontes não regulamentadas, tais como vendedores ambulantes, mercado negro ou on-line.

Os antibióticos não tratam as infecções virais, como resfriados e gripes. Tomar antibióticos sem necessidade leva à resistência das bactérias aos antibióticos.

Faça sua própria solução de reidratação oral

Adicione seis colheres de chá rasas de açúcar e meia colher de chá rasa de sal a um litro (cinco xícaras) de água potável. Mexa até dissolver o açúcar. Incentive a pessoa com diarreia a beber o máximo possível da solução para ajudar a prevenir a desidratação. Se estiver vomitando, ela deve tomar pequenos goles em intervalos regulares.

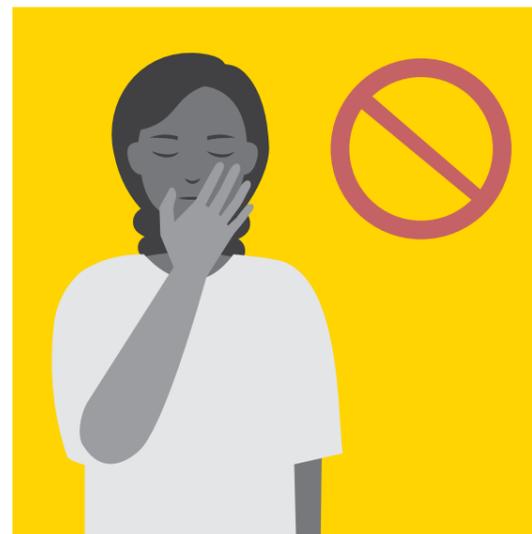
Para obter mais informações, acesse www.unicef.org/brazil/tópicos/saúde

PREVINA A DISSEMINAÇÃO DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Ajude a prevenir a disseminação de doenças respiratórias seguindo estas recomendações



Lave todas as superfícies das mãos com sabão por pelo menos 20 segundos. Lavar as mãos com frequência é a maneira mais eficaz de proteger a si próprio e aos outros contra as doenças respiratórias.

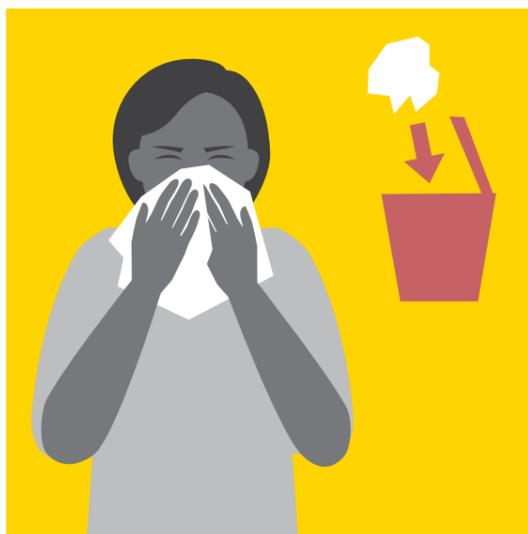


Evite tocar o rosto. Se houver germes em suas mãos, eles poderão entrar em seu organismo pelos olhos, pelo nariz ou pela boca.

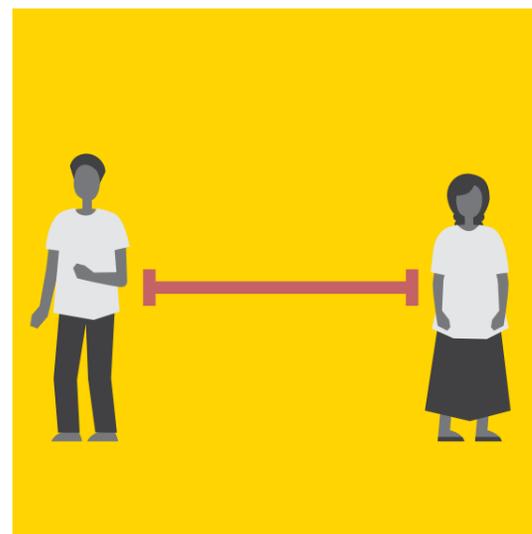
Muitos germes que causam doenças respiratórias espalham-se através de gotículas que ficam no ar depois que uma pessoa tosse ou espirra. Também é possível se infectar tocando em alguma coisa com germes e, depois, nos olhos, na boca ou no nariz. As doenças respiratórias infecciosas incluem a Covid-19, a pneumonia, a bronquite, a gripe, a difteria e a tuberculose.



Alguns germes podem viver em superfícies por várias horas. Limpe-as regularmente com desinfetante.



Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ao tossir ou espirrar. Descarte o lenço imediatamente. Se não tiver um lenço de papel, afaste-se das outras pessoas e use o cotovelo dobrado.



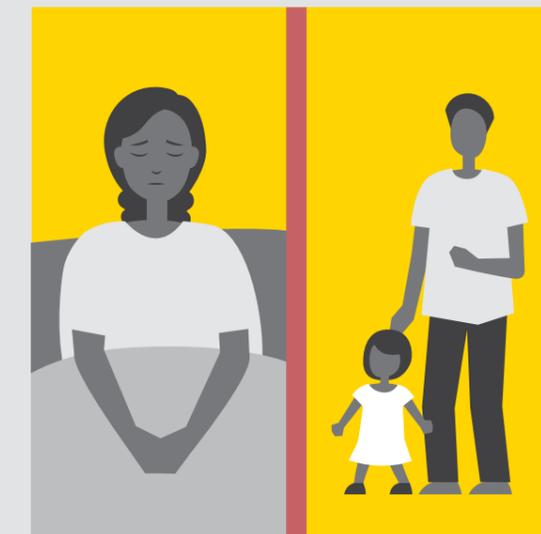
A redução do contato físico ajuda a prevenir a disseminação de doenças respiratórias. Durante os surtos de doenças, mantenha-se a, pelo menos, dois metros de distância das outras pessoas e cubra o rosto, se for essa a orientação dada. Se não estiver bem, fique em casa o máximo possível.



As pessoas idosas, as pessoas com problemas crônicos de saúde e algumas pessoas com deficiência podem estar em maior risco de adoecer gravemente se desenvolverem uma doença respiratória. Durante os surtos de doenças, ajude as pessoas vulneráveis a permanecerem em casa para ajudar a protegê-las contra a infecção.

CUIDADOS COM UMA PESSOA DOENTE

Tenha cautela especial se estiver cuidando de alguém que não está bem devido a uma doença respiratória.



Ajude a pessoa que não está bem a permanecer em casa e manter distância dos outros membros da família até se recuperar.



Forneça-lhe roupas de cama, toalhas, comida e utensílios de cozinha separados. Lave bem tudo o que a pessoa usar e limpe as superfícies regularmente com desinfetante. Incentive todos em casa a lavar as mãos regularmente.



Adaptado de um webinar apresentado por Mark Snelling

COMO LIDAR COM UMA PANDEMIA

O medo e a ansiedade por causa de qualquer doença podem ser insuportáveis e causar fortes reações emocionais. Esse é exatamente o caso quando a doença é altamente infecciosa e tem o potencial de causar perdas significativas de vidas.

O fato de que o vírus, a bactéria ou outro organismo causador da doença não pode ser visto frequentemente aumenta o medo, especialmente se a doença for nova e não totalmente compreendida. Além disso, as medidas implementadas para reduzir a disseminação da doença, tais como exigir que as pessoas fiquem em casa, podem causar dificuldades financeiras, solidão e conflitos familiares.

COMPREENSÃO DO PADRÃO

Em qualquer desastre, inclusive nas pandemias como a causada pela Covid-19, geralmente surge um padrão psicológico e social semelhante. Esse padrão pode nos ajudar a entender a melhor forma de apoiarmos a nós mesmos e aos outros durante os períodos de estresse ou trauma extremo.

1. ANTES DO DESASTRE

Os desastres variam no que diz respeito a quanto alerta as comunidades recebem antes de sua ocorrência. Esse pode ser um momento de medo e incerteza enquanto as comunidades esperam para ver o que acontecerá em suas localidades.

2. IMPACTO

Em qualquer crise, as pessoas geralmente respondem inicialmente com choque, confusão e descrença. Seu foco é sua sobrevivência e bem-estar físico, bem como os de seus entes queridos. Seu medo pode ser tão intenso a ponto de causar um comportamento irracional.

3. REAÇÃO HEROICA

Durante esta fase, algumas pessoas ficam muito ocupadas respondendo à crise e ajudando outras pessoas. Embora o nível de

atividade possa ser alto, a quantidade real do que é alcançado pode ser baixa devido à falta de foco.

4. COESÃO COMUNITÁRIA

As pessoas gradualmente começam a trabalhar juntas de forma mais eficaz, e assistência prestada por voluntários ou pelo governo também pode passar a ser disponibilizada. Como resultado da experiência compartilhada e do apoio prestado e recebido, desenvolve-se um vínculo comunitário.

5. DESILUSÃO

Com o tempo, é provável que as pessoas fiquem física e emocionalmente exaustas por causa das múltiplas pressões. Elas podem ter dificuldades para dormir, para se concentrar ou podem adotar estratégias de enfrentamento prejudiciais, como o uso de álcool ou drogas. As pessoas muito ativas no início da crise podem se cansar mais rapidamente e precisar de apoio adicional.

6. RECONSTRUÇÃO

Finalmente, a crise começa a diminuir, e a

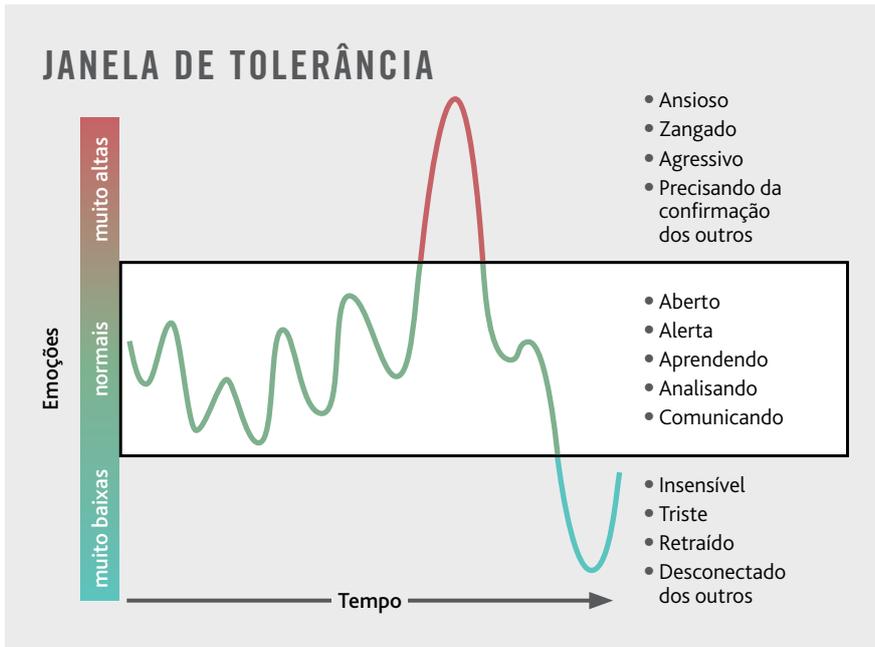
reconstrução pode começar. Uma pandemia como a causada pela Covid-19 pode gerar perdas significativas, capazes de mudar a vida das pessoas, mas também oferece uma oportunidade para que elas, as comunidades e as sociedades reconheçam seus pontos fortes e reexaminem suas prioridades.

A resiliência psicológica, o apoio social e os recursos financeiros influenciam a capacidade dos indivíduos e das comunidades de passar pelas fases descritas acima. Em qualquer sociedade, algumas pessoas precisarão de mais ajuda do que outras.

O QUE ACONTECE QUANDO NOS ESTRESSAMOS?

Durante nossa vida diária, passamos por uma série de altos e baixos. No entanto, se nosso nível de estresse permanecer dentro do que, às vezes, é chamado de "janela de tolerância", seremos capazes de lidar com nossas experiências à medida que elas ocorrerem (veja o quadro na próxima página).





Porém, quando o estresse pelo qual estamos passando se torna demasiado ou se prolonga por muito tempo, nossos altos e baixos podem se tornar mais extremos.

Em um extremo da escala, podemos acabar ficando ansiosos ou mesmo agressivos. Isso faz parte da resposta de "lutar ou fugir" de nosso cérebro para uma crise. Essa é uma resposta natural, cujo objetivo é nos manter seguros no caso de enfrentarmos uma ameaça, como um animal selvagem perigoso. No outro extremo, o estresse pelo qual estamos passando pode fazer com que fiquemos desconectados, insensíveis ou deprimidos.

A maneira como respondemos ao estresse depende, até certo ponto, da nossa personalidade. Algumas pessoas são naturalmente mais resilientes do que outras. As experiências anteriores – boas e más – também causam impacto sobre a forma como respondemos. Se pudermos começar a reconhecer quando nossas emoções estiverem muito altas ou muito baixas, poderemos usar estratégias de enfrentamento para nos ajudar a funcionar normalmente novamente.

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Essas podem ser divididas em espirituais, físicas, mentais e emocionais

ESTRATÉGIAS ESPIRITUAIS

Ter um senso de significado, esperança e confiança em Deus pode nos ajudar a lidar com circunstâncias difíceis. As disciplinas espirituais, como a oração, o perdão e o

estudo da Bíblia, aumentam o bem-estar. Pertencer a uma igreja proporciona-nos tanto apoio espiritual quanto social. É bom lembrar que, ao longo do ministério de Jesus, quanto mais ocupado ele estava e quanto mais pessoas se aglomeravam à sua volta, mais tempo ele reservava para a oração em silêncio, a sós.

ESTRATÉGIAS FÍSICAS

Manter a saúde física por meio de exercícios regulares e uma alimentação saudável é muito importante. Beber muito álcool ou usar drogas pode ajudar a aliviar o estresse no curto prazo, mas, no longo prazo, piorará a situação. A melhor maneira de desenvolver hábitos saudáveis é estabelecer metas pequenas e fáceis de alcançar, como, por exemplo, fazer uma caminhada curta todos os dias. Cada sucesso resulta em um sentimento de realização, aumentando nossa determinação de fazer mudanças maiores na próxima vez.

ESTRATÉGIAS MENTAIS

Quando já não for mais possível manter as rotinas normais, é importante criar novas rotinas. Essas podem incluir exercícios, oração e horários específicos para descansar, comer e dormir e podem ser flexíveis, mas é bom manter um senso de ritmo diário e semanal, sem tentar fazer coisas demais.

Em tempos de crise nacional ou internacional, é bom manter-se informado, mas notícias demais podem nos sobrecarregar. Também pode haver informações falsas ou enganosas em circulação, principalmente nas redes sociais. Dependendo das circunstâncias, pode ser

melhor acessar uma fonte confiável de notícias apenas uma ou duas vezes por dia.

ESTRATÉGIAS EMOCIONAIS

Quando passamos por um alto nível de estresse, podemos achar que somos incapazes de controlar nossas emoções e reações. Quando isso acontecer, é muito importante parar e observar o que está ocorrendo em nossa mente e em nosso corpo. Assim, poderemos começar a nos compreendermos melhor, o que nos ajudará a fazer escolhas sábias sobre a melhor forma de responder.

As perguntas que devemos nos fazer são:

- O que estou sentindo (por exemplo: raiva, tristeza, frustração, tensão no corpo e sentimento de inutilidade)?
- Essas são experiências conhecidas? Quando elas aconteceram antes?
- O que posso fazer em resposta (por exemplo: orar, fazer exercícios e conversar com alguém)?

Às vezes, podemos relutar em dizer às pessoas como estamos nos sentindo, mas há algo muito poderoso em falarmos sobre um problema e sermos sinceros sobre nossas vulnerabilidades.

SAIBA QUANDO PEDIR AJUDA

Há muitas coisas que podemos fazer para apoiarmos a nós mesmos e uns aos outros em tempos difíceis. No entanto, pode haver situações em que é necessária ajuda profissional ou médica: por exemplo, se formos ameaçados ou abusados, se estivermos lutando contra o vício ou se nos sentirmos traumatizados demais para lidar com a situação.

A adversidade sempre nos transforma – às vezes positivamente e às vezes negativamente. O desafio é compreender de que forma mudamos, para que, então, possamos descobrir a melhor forma de seguir em frente com base nesse conhecimento.

.....

Mark Snelling é conselheiro e psicoterapeuta sediado em Londres, no Reino Unido. Antes de se formar como terapeuta, ele passou muitos anos trabalhando como delegado internacional da Cruz Vermelha. Ele agora se especializou em apoiar pessoas que trabalham em ambientes traumáticos ao redor do mundo.

E-mail: mark@marksnelling.co.uk

VIVER COM HIV

O vírus da imunodeficiência humana (HIV) já causou a morte de mais de 32 milhões de pessoas e continua sendo um grande problema de saúde pública global. No entanto, com o maior acesso à prevenção, ao diagnóstico, ao tratamento e aos cuidados eficazes, a maioria das pessoas com HIV agora pode ter uma vida longa e saudável.

Três pessoas de diferentes partes do mundo refletem sobre o que o HIV significa para elas.

APOIO ÀS MÃES

O HIV teve um impacto devastador na saúde materno-infantil quando chegou à Zâmbia, há mais de 30 anos.

Em uma comunidade urbana de Lusaka, um quarto das mães testou positivo para o HIV. Elas apresentavam muitas complicações durante a gravidez, e seus bebês eram frequentemente prematuros e pequenos. Mais de um terço dessas mães transmitiu o HIV para seus filhos, causando muitas doenças, desnutrição e morte entre as crianças. Foi uma época extremamente difícil e dolorosa.

Iniciamos vários projetos, inclusive uma grande campanha nacional de conscientização e prevenção do HIV. Com o tempo, isso resultou em uma queda na incidência do HIV entre as mães para menos de 12%. Os testes de rotina em clínicas de pré-natal e o tratamento para o HIV na gravidez e após o parto reduziram a taxa de transmissão de mãe para filho para menos de 10%.

Tivemos grandes problemas com o estigma. As mães tinham medo de contar aos

parceiros que tinham sido diagnosticadas com HIV, embora frequentemente fosse o próprio parceiro quem as havia infectado. Passamos a oferecer aconselhamento e apoio atencioso e confidencial, e a proporção de mães que aceitava o tratamento começou a aumentar constantemente. No ano passado, mais de 80% das mães que precisavam de terapia antirretroviral (TARV) de longo prazo fez o tratamento regularmente.

Tudo isso exigiu um aumento maciço no número de testes laboratoriais, funcionários qualificados e medicamentos antirretrovirais (ARV). Felizmente, recebemos um bom apoio de nosso governo e agências internacionais. A gestão do HIV na gravidez agora foi incorporada ao programa nacional de saúde materno-infantil do governo da Zâmbia.



Cynthia, Buseje e Ateefah trabalham como Mães Amigas com a organização parceira da Tearfund, LISAP, no norte do Malawi. Elas ajudam as mulheres que vivem com HIV a reduzir o risco de transmissão do vírus para seus bebês. Foto: Rehema Figueiredo/Tearfund

.....
Dr. Lackson Kasonka, Hospital Universitário, Lusaka, Zâmbia

www.uth.gov.zm

VÍRUS DA IMUNODEFICIÊNCIA HUMANA (HIV)

O HIV enfraquece o sistema imunológico e torna as pessoas mais propensas a desenvolver infecções, câncer e outras doenças. O estágio mais avançado da infecção pelo HIV é a síndrome da imunodeficiência adquirida (AIDS).

O HIV agora pode ser diagnosticado por meio de testes rápidos, com resultados prontos no mesmo dia. Isso permite que as pessoas recebam rapidamente o tratamento e os cuidados de que precisam. Ainda não há cura para a infecção pelo HIV, mas uma terapia

antirretroviral (TARV) eficaz pode controlar o vírus e ajudar a prevenir a transmissão para outras pessoas.

O HIV pode ser transmitido através da troca de fluidos corporais, entre eles: sangue, leite materno, sêmen e secreções vaginais. O HIV também pode ser transmitido de mãe para filho durante a gravidez e o parto. O risco de transmissão de mãe para filho pode ser quase eliminado se a mãe e seu bebê receberem TARV o mais cedo possível durante a gravidez e a amamentação.

As pessoas não se infectam através do contato cotidiano comum, como beijos, abraços, apertos de mão ou compartilhando objetos pessoais, comida ou água.

A tuberculose é a principal causa de morte entre as pessoas que vivem com HIV. A detecção precoce da tuberculose e o tratamento imediato podem prevenir essas mortes. O teste de tuberculose deve ser oferecido em unidades de atendimento ao HIV, e o teste de HIV deve ser oferecido a todos os pacientes com tuberculose.

AMOR EM AÇÃO

Era o nosso primeiro encontro, e, entre os convidados, estava Livia, de seis anos. Ambos os pais haviam morrido de doenças relacionadas com a AIDS, e Livia havia contraído o HIV através do leite da mãe.

Eu estava servindo um lanche e, da cozinha, vi que Livia estava brincando com minha filha, de quatro anos. Naquela época, não sei por que, tive vontade de impedir minha filha de brincar com ela. Levei vários segundos para reagir e perceber que meu medo era infundado.

Sou facilitador do Patsida, em Sucre, na Bolívia, e pastor de uma pequena igreja. O programa Patsida treina facilitadores de igrejas para falar sobre saúde sexual em suas congregações, escolas, faculdades e na comunidade em geral. O objetivo é quebrar as barreiras do silêncio e da discriminação e abrir o caminho para que as pessoas mais vulneráveis das nossas comunidades busquem ajuda e apoio.

Eu estava falando em uma igreja sobre o HIV quando alguém discretamente me perguntou se eu poderia visitar uma menina no hospital para orar por ela. No dia seguinte, fomos vê-la. Livia estava em um quarto isolado, muito magra e com

uma infecção que não melhorava. O único parente disposto a cuidar dela era uma tia idosa.

Essa experiência mudou minha perspectiva. Comecei a me concentrar na necessidade que cada pessoa tem de amor, aceitação e apoio. Falei com minha esposa e alguns amigos da igreja, e decidimos convidar pessoas que vivem com HIV para uma reunião uma vez a cada duas semanas em nossa casa.

Inicialmente, algumas pessoas opuseram-se veementemente a esse plano, e algumas até saíram da nossa igreja. Mas perseveramos e, como congregação, agora somos muito mais sensíveis às necessidades da nossa comunidade, especialmente das pessoas que vivem com HIV.

Livia está recebendo o tratamento de que precisa, e sua saúde está muito melhor. Ela brinca com minha filha regularmente, e elas se tornaram boas amigas. Nós, como



Os facilitadores e voluntários do Patsida usam o teatro, a dança e a música para compartilhar mensagens sobre saúde sexual. Foto: OESER Bolívia

pais, não temos mais medo e amamos e aceitamos Livia, da mesma forma que o fazemos com todos os nossos amigos.

.....

Pastor Eduardo Sotomayor, Patsida, Bolívia

O programa Patsida é administrado pela Organización para la Educación y el Servicio a la Comunidad (OESER).

www.oeserbolivia.org

ESPERANÇA E UM FUTURO

É tão fácil cair em comportamentos de risco. Quando se percebe, você colocou sua família em perigo. Eu costumava injetar drogas e frequentemente usava seringas não esterilizadas. Esse foi o início dos nossos problemas.



As Igrejas no Nepal estão liderando o caminho para diminuir o estigma e a discriminação, amando e cuidando de pessoas que vivem com HIV. Foto: Ralph Hodgson/Tearfund

Vários anos atrás, minha esposa ficou muito doente. Enquanto estava hospitalizada, ela testou positivo para o HIV. Procurei a ajuda de um grupo de igrejas locais chamado NJSS (Nawa Jeewan Samaj Sewa: Organização de Serviços para uma Vida Nova). Eles ajudaram minha esposa, e ela se recuperou. Mais tarde, levei meus filhos para fazer o teste de HIV e descobri que eles também são HIV positivos. A NJSS ofereceu aconselhamento, e todos nós aprendemos a conviver com a doença.

Minha comunidade não queria ter nada a ver conosco, e ficamos muito pobres. Era difícil conseguir comida suficiente. Morávamos em uma pequena cabana temporária feita de capim seco e lama, que se tornava inabitável, especialmente na estação das chuvas. Às vezes morávamos na varanda de um vizinho.

Visitei a NJSS novamente e expliquei os problemas da minha família. Vinte e cinco membros de uma igreja local vieram e construíram uma casa de dois cômodos para minha família. Eles arrecadaram materiais de construção através de doações e fizeram

todo o trabalho eles mesmos. Esse foi o amor verdadeiro em nome de Jesus. Eles também me deram um riquixá [um pequeno veículo de transporte de passageiros puxado por uma pessoa] para me ajudar a ganhar dinheiro suficiente para sustentar minha família. Meus filhos agora vão à escola, e minha filha quer ser médica quando crescer.

Compartilho minha história com grupos comunitários e tenho visto vizinhos mudar de atitude em relação às pessoas que vivem com HIV e AIDS. Sou grato à NJSS, à igreja e a Deus por dar esperança e um futuro à minha família.

.....

Raju, Nepal

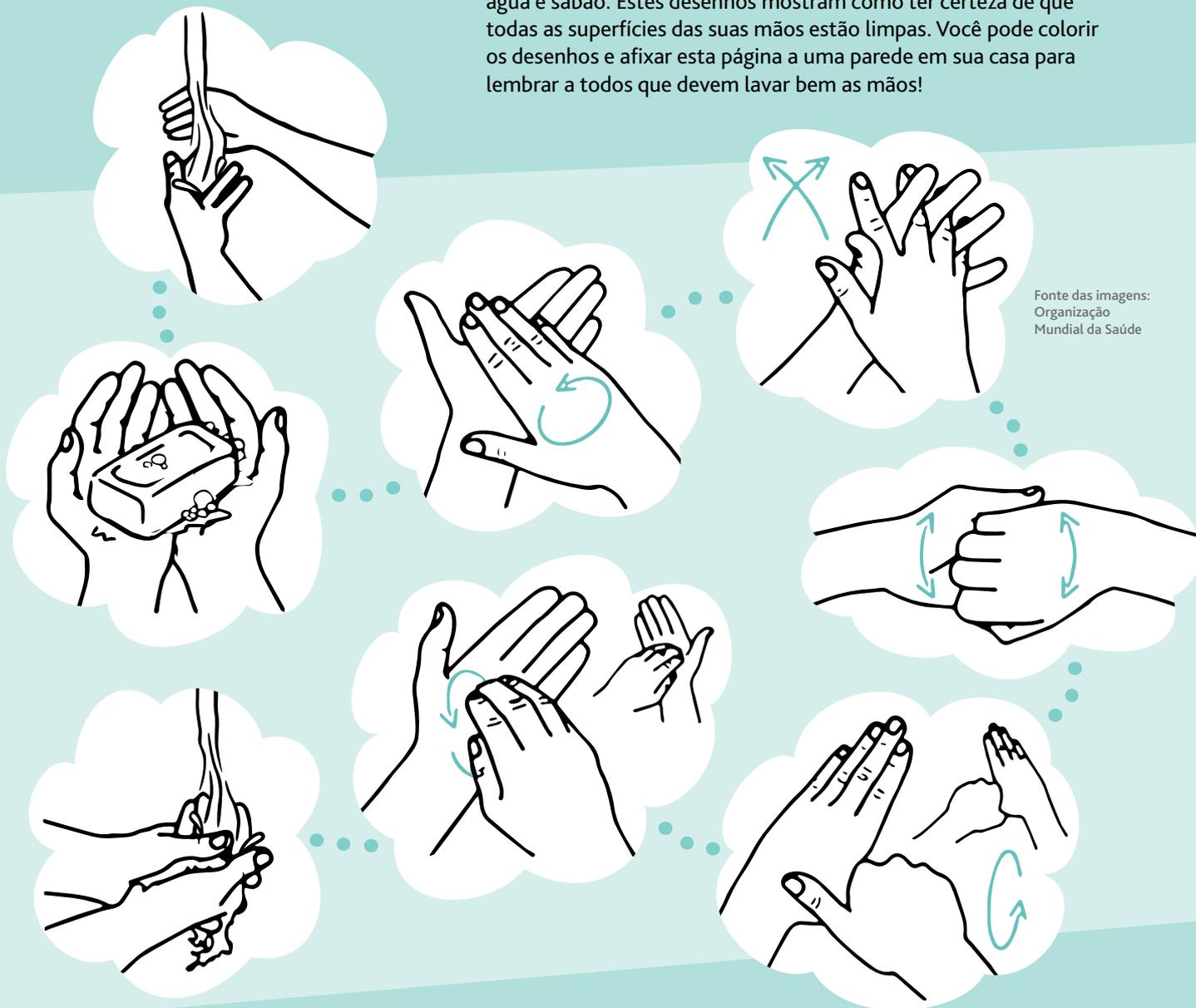
www.umn.org.np/partners/njss



LAVE AS MÃOS

Nossas mãos tocam em muitas coisas durante o dia e podem facilmente ficar cobertas de germes. Se tocarmos a boca, os olhos ou o nariz, os germes podem entrar em nosso corpo, e alguns deles podem nos fazer mal.

Você pode evitar ficar doente lavando regularmente as mãos com água e sabão. Estes desenhos mostram como ter certeza de que todas as superfícies das suas mãos estão limpas. Você pode colorir os desenhos e afixar esta página a uma parede em sua casa para lembrar a todos que devem lavar bem as mãos!



Fonte das imagens:
Organização
Mundial da Saúde

Lave as mãos: antes de preparar os alimentos; antes de comer; depois de ir ao banheiro; depois de limpar um bebê; depois de tocar em animais, inclusive os animais de estimação; depois de limpar a casa ou o quintal; depois de brincar fora de casa; antes e depois de cuidar de pessoas que estão doentes; antes e depois de cuidar de um corte ou ferida; e depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.

GERMES

Há muitos tipos diferentes de germes, como as bactérias e os vírus. Alguns desses germes podem nos deixar doentes se entrarem em nosso corpo. A maioria dos germes são pequenos demais para serem vistos sem equipamentos especiais. Por isso, mesmo que nossas mãos pareçam limpas, elas podem conter germes.



Por Jake Lloyd

NOTÍCIAS FALSAS?

A internet está cheia de informações sobre diferentes doenças. Algumas são boas, outras não. Saber a diferença é importante, porque as informações boas e confiáveis ajudam-nos a tomar decisões que podem beneficiar nossa vida e a vida das pessoas ao nosso redor.

Para ajudar você a ver se as informações que está lendo ou ouvindo são confiáveis, faça-se estas sete perguntas:

.....

Jake Lloyd é coordenador de Comunicações da Arukah Network. E-mail: jake@arukahnetwork.org

A Arukah Network ajuda as pessoas a trabalhar juntas a fim de melhorar a saúde e o bem-estar de suas comunidades. www.arukahnetwork.org

 Shanti, no Nepal, verificando se há notícias em seu smartphone. Foto: Kit Powney/Tearfund



1 QUEM ESCREVEU A NOTÍCIA?

Se for possível, procure encontrar a fonte original do artigo. Acesse o site e veja os dados para contacto, os valores e os objetivos da organização. Descubra se o autor é real e de confiança. Se você estiver vendo informações copiadas de uma página de rede social ou de um e-mail, pergunte à pessoa que as copiou onde as obteve.

2 VOCÊ JÁ VIU ESSA NOTÍCIA EM OUTRO LUGAR?

Procure ver se há outras informações que confirmem o artigo. Você pode clicar nos links do artigo para ler mais ou pesquisar mais informações usando um mecanismo de pesquisa on-line. Verifique se há fontes confiáveis dizendo a mesma coisa, como, por exemplo, a Organização Mundial da Saúde.

3 VOCÊ LEU MAIS DO QUE APENAS A MANCHETE?

As manchetes costumam ser exageradas para incentivar mais pessoas a clicar em um artigo. É bom ler o artigo inteiro e, depois, perguntar-se se o título está de acordo.

4 QUANDO A NOTÍCIA FOI ESCRITA?

Às vezes, uma notícia mais antiga pode estar desatualizada e não ser mais relevante para os eventos atuais.

5 É BRINCADEIRA?

Às vezes, as pessoas escrevem artigos falsos para fazer as pessoas rir ou para confundir-las de propósito. Se você achar que talvez seja esse o caso, pesquise o site e o autor.

6 VOCÊ ESTÁ SENDO TENDENCIOSO?

Pergunte-se se suas próprias crenças ou humor não poderiam estar afetando seu julgamento. Por exemplo, se você tem medo de alguma coisa, pode ficar tentado aceitar informações que diminuam esse medo, mesmo que não sejam verdadeiras.

7 SE AINDA TIVER DÚVIDAS, PERGUNTE A UM ESPECIALISTA

Se conhecer alguém que tenha um profundo conhecimento sobre o assunto, considere a possibilidade de entrar em contato com essa pessoa para ver o que ela acha.

COMO CUIDAR DE UMA PESSOA DOENTE

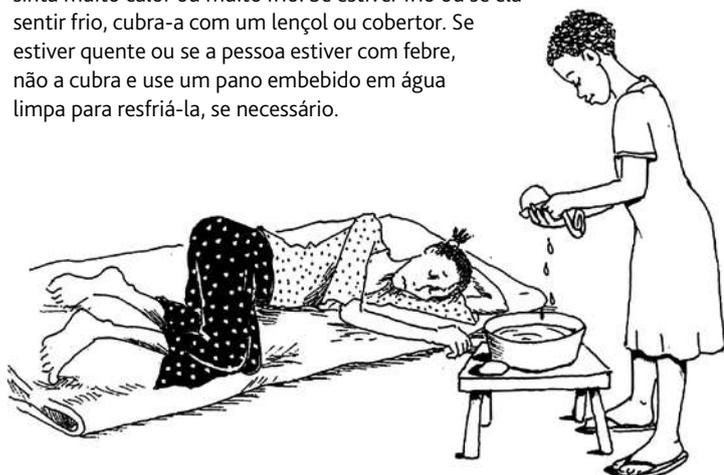
A doença enfraquece o corpo. Para ajudar uma pessoa que está doente a ganhar forças e melhorar rapidamente, é necessário um cuidado especial. O cuidado que uma pessoa doente recebe é, muitas vezes, a parte mais importante do seu tratamento.

Se você estiver cuidando de alguém que não está bem, lembre-se de cuidar também das suas próprias necessidades. Lave bem as mãos com sabão antes e depois de ajudar a pessoa, faça refeições com regularidade e descanse o suficiente. Peça ajuda se precisar.

Os pontos a seguir formam a base de um bom cuidado de qualquer pessoa que não estiver bem.

DESCANSO

A pessoa doente deve descansar em um local tranquilo e confortável, com bastante ar fresco e luz. Evite que ela sinta muito calor ou muito frio. Se estiver frio ou se ela sentir frio, cubra-a com um lençol ou cobertor. Se estiver quente ou se a pessoa estiver com febre, não a cubra e use um pano embebido em água limpa para resfriá-la, se necessário.



BONS ALIMENTOS

A pessoa doente deve consumir muito líquido e alimentos nutritivos. Se ela estiver muito fraca, dê-lhe pequenas quantidades de alimentos várias vezes ao dia. Se necessário, amasse-os ou faça sopas ou sucos com eles.

Os alimentos com alto teor calórico são especialmente importantes, como, por exemplo mingau de arroz, trigo, aveia, batata ou mandioca. Adicionar um pouco de açúcar e óleo vegetal aumenta a quantidade de calorias. A proteína também é importante, como, por exemplo, ovos, feijão, peixe e carne.

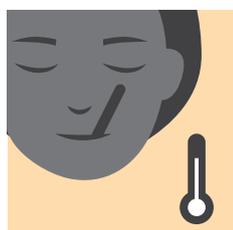
Se a pessoa doente não conseguir comer muito, aumente seu consumo de calorias dando-lhe bebidas adoçadas.



OBSERVE SE HÁ MUDANÇAS

Observe se há mudanças no estado da pessoa doente que possam indicar se ela está melhorando ou piorando. Faça um registro dos três sinais vitais à direita, quatro vezes ao dia.

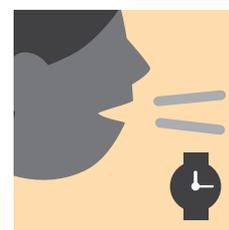
Anote também a quantidade de líquido que a pessoa bebe e quantas vezes por dia ela urina e defeca. Guarde essas informações para o profissional de saúde ou médico.



Temperatura
(quantos graus)



Pulso
(batimentos por minuto)



Respiração
(inspirações por minuto)

É muito importante prestar atenção aos sinais que indicam se a doença da pessoa é grave ou perigosa. Se observar algum dos sinais do quadro na página 21, procure atendimento médico imediatamente. Não espere até que a pessoa fique tão doente que seja difícil ou impossível levá-la a um centro de saúde ou hospital. A vida dela pode estar em perigo.



POSIÇÃO

Se a pessoa estiver muito fraca e não conseguir se virar, ela deve ser ajudada a mudar de posição na cama várias vezes ao dia. Isso ajuda a prevenir o desenvolvimento de feridas no corpo.

As mudanças frequentes de posição também ajudam a prevenir a pneumonia, um perigo constante para quem está muito fraco ou doente e precisa ficar de cama por muito tempo. Se a pessoa tiver febre, começar a tossir e sua respiração se tornar rápida e superficial, ela pode estar com pneumonia e precisará de atendimento médico.



HIGIENE PESSOAL

É importante manter a pessoa doente limpa. Ela deve tomar banho todos os dias. Se estiver muito doente para sair da cama, lave-a com uma esponja ou um pano e água morna. Suas roupas, lençóis e cobertores também devem ser mantidos limpos. Tome cuidado para que não caiam migalhas e pedaços de comida na cama.

As roupas sujas ou manchadas de sangue, as roupas de cama e as toalhas de uma pessoa com uma doença infecciosa devem ser manuseadas com cuidado. Para matar os vírus ou outros germes, lave-as com água quente e sabão ou adicione um pouco de água sanitária.

SINAIS DE UMA DOENÇA PERIGOSA



- Perda de grande quantidade de sangue em qualquer parte do corpo
- Tosse com sangue
- Lábios e unhas acentuadamente azulados
- Grande dificuldade para respirar; não melhora com o repouso
- A pessoa não se acorda (coma)
- A pessoa está tão fraca que desmaia ao se levantar
- Doze horas ou mais sem conseguir urinar
- Um dia ou mais sem conseguir beber nenhum líquido
- Vômitos intensos ou diarreia intensa por mais de um dia ou algumas horas em bebês
- Fezes pretas como piche ou vômito com sangue ou fezes
- Dores fortes e contínuas de estômago com vômito em uma pessoa sem diarreia ou que não consegue defecar
- Qualquer dor forte e contínua por mais de três dias
- Pescoço rígido com as costas curvadas, com ou sem rigidez da mandíbula
- Mais de uma convulsão em uma pessoa com febre ou doença grave
- Febre alta (acima de 39° C) que não baixa ou que dura por mais de quatro ou cinco dias
- Perda de peso ao longo de um período prolongado
- Sangue na urina
- Feridas que continuam crescendo e não desaparecem com tratamento
- Um caroço em qualquer parte do corpo que fica cada vez maior
- Pressão sanguínea muito alta (220/120 ou mais alta)
- Complicações com gravidez ou parto

LÍQUIDOS



Em quase todas as doenças, especialmente se a pessoa tiver febre ou diarreia, ela deve beber muito líquido: água potável, chá, sucos, caldos, etc.

Em caso de dúvida sobre a segurança da água, ferva-a por dois minutos e deixe-a esfriar antes de dá-la ao paciente para beber. Dar água não potável a uma pessoa doente pode deixá-la muito pior.

Artigo adaptado a partir do Capítulo 4 de Onde não há médico (edição de 2015), páginas 39–41. Consulte a página 22 para obter mais informações.



EDIÇÕES ANTERIORES DA PASSO A PASSO

- PASSO A PASSO 108: Viver com deficiência
- PASSO A PASSO 102: Saúde e fé
- PASSO A PASSO 98: HIV
- PASSO A PASSO 97: Higiene e saneamento
- PASSO A PASSO 91: Saúde materna
- PASSO A PASSO 87: Doenças não transmissíveis
- PASSO A PASSO 86: Estigma

Acesse www.tearfund.org/passo-a-passo para baixar cópias gratuitas ou entre em contato conosco para solicitar exemplares impressos em português, inglês, francês ou espanhol.



SETTING UP COMMUNITY HEALTH AND DEVELOPMENT PROGRAMMES IN LOW AND MIDDLE INCOME SETTINGS

Editado por Ted Lankester e Nathan J. Grills (4ª edição)

Este livro em inglês, oferece orientações claras e práticas sobre como iniciar, desenvolver e manter programas de saúde em contextos rurais ou urbanos. Acesse www.oup.com/academic para comprar ou baixar gratuitamente o livro (pesquise o título e clique no ícone de "acesso aberto"). Alternativamente, escreva para Oxford University Press, 198 Madison Avenue, New York, NY 10016, USA.



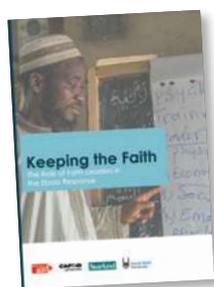
CURSO DE ENSINO À DISTÂNCIA DA ARUKAH NETWORK

Este curso visa ajudar pessoas e grupos a se comunicarem com integridade, clareza e qualidade. Para obter mais informações, acesse www.arukahnetwork.org/training. O curso custa US\$ 44, mas a Arukah oferece algumas vagas gratuitas para pessoas que trabalham em contextos de baixa ou média renda. Envie um e-mail para jake@arukahnetwork.org para obter informações.



KEEPING THE FAITH

Este documento produzido pelas organizações Christian Aid, CAFOD, Tearfund e Islamic Relief Worldwide discute o importante papel dos líderes religiosos durante a crise do ebola na Libéria e em Serra Leoa. Baixe em <https://learn.tearfund.org> (pesquise "Keeping the faith"). Disponível em francês ou inglês.



ONDE NÃO HÁ MÉDICO

Por David Werner, Carol Thuman e Jane Maxwell

Este manual é um recurso indispensável para qualquer pessoa que promova ou trabalhe com a atenção primária à saúde. Baixe gratuitamente em <https://hesperian.org/books-and-resources> (em espanhol e inglês). Para solicitar exemplares impressos, envie um e-mail para bookorders@hesperian.org ou escreva para Hesperian, 1919 Addison Street, Suite 304, Berkeley, CA, 94704, EUA. Disponível em português, bambara, crioulo, espanhol, inglês, e urdu.



SITES ÚTEIS

childrenforhealth.org

A Children for Health dedica-se a desenvolver crianças como comunicadoras de mensagens essenciais de saúde em suas famílias e comunidades. Baixe mensagens de saúde, livros, cartazes e recursos para smartphones/tablets gratuitamente em vários idiomas.

sil.org/covid-19

A SIL International compilou uma lista de recursos sobre Covid-19 em mais de 700 idiomas. Navegue a lista por idioma, país ou organização responsável pelo recurso.

paho.org/pt/topics

Pesquise a seção "health topics" (tópicos de saúde) do site da Organização Pan-Americana da Saúde para obter informações e folhas informativas sobre várias doenças, inclusive Covid-19, HIV e ebola. Disponível em vários idiomas.



HELPING CHILDREN LIVE WITH HIV

Por Susan McCallister, Zoe Marinkovich e Todd Jailer

Este guia em inglês foi elaborado para ajudar as comunidades afetadas pelo HIV a apoiar o bem-estar e o desenvolvimento saudável das crianças. Baixe gratuitamente em <https://hesperian.org/books-and-resources>. Para solicitar exemplares impressos, envie um e-mail para bookorders@hesperian.org ou escreva para Hesperian, 1919 Addison Street, Suite 304, Berkeley, CA, 94704, EUA.

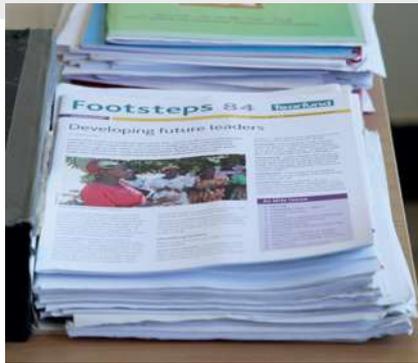
SEM PAR

Agradecemos a todos que recentemente nos ajudaram a fazer uma avaliação da Passo a Passo conversando com nossos pesquisadores ou respondendo a um questionário. Ficamos surpresos com a grande quantidade de respostas e lamentamos não termos tido tempo para entrevistar todos vocês!

Abaixo estão alguns dos principais pontos resultantes da avaliação.

A *Passo a Passo*:

- é um recurso muito apreciado, que dá acesso a uma fonte sem par de informações práticas, acessíveis e confiáveis de várias partes do mundo;
- é um recurso importante para o desenvolvimento de capacidades e o treinamento;
- oferece uma ampla e altamente relevante variedade de perspectivas sobre desenvolvimento;
- ajuda a desenvolver habilidades e oferece motivação e incentivo;
- mantém um equilíbrio sem par entre o conteúdo de desenvolvimento prático e a perspectiva cristã, levando à transformação espiritual, bem como à aplicação de soluções práticas aos desafios da área de desenvolvimento.



Muitos leitores guardam as edições anteriores da *Passo a Passo* para poder consultá-las e usar o material novamente. Foto: Louise Thomas/Tearfund

A avaliação confirmou que a melhor maneira de aumentar o impacto da revista seria por meio do desenvolvimento de mais edições nos idiomas locais. Temos trabalhado nisso há vários anos e continuamos comprometidos em produzir a *Passo a Passo* no maior número de idiomas possível.

Também estamos discutindo novas maneiras de compartilhar o material da *Passo a Passo*. As ideias até agora incluem atualizações pelo WhatsApp, ensino à distância, podcasts e transmissões de rádio em diferentes idiomas. Já desenvolvemos um pequeno curso de ensino à distância em inglês, baseado na edição "Jovens" da *Passo a Passo*. Experimente-o gratuitamente acessando learn.tearfund.org e pesquisando "Footsteps short course" (Breve curso da *Passo a Passo*) [Em inglês].

DÊ SUA OPINIÃO!

O grupo de feedback dos leitores da Passo a Passo é uma ótima forma de você ajudar a moldar o futuro da revista.

Além de pedir a opinião dos leitores sobre cada edição, em breve, convidarei membros do grupo para me ajudar a realizar discussões regionais on-line. Essas discussões permitirão uma maior compreensão dos tópicos e do conteúdo que os leitores de diferentes partes do mundo gostariam que a *Passo a Passo* cobrisse.

Se desejar participar do grupo de feedback dos leitores e/ou das discussões regionais, entre em contato através dos dados para contato abaixo.

PS Se desejar receber a Passo a Passo por e-mail ou vários exemplares impressos para compartilhar com outras pessoas, avise-me. Teremos o maior prazer em enviá-los a você gratuitamente!

PASSO A PASSO

ISSN 1353 9868

A *Passo a Passo* é uma publicação que aproxima pessoas envolvidas na área de saúde e desenvolvimento em todo o mundo. A revista é uma maneira de encorajar os cristãos de todas as nações em seu trabalho conjunto na busca de plenitude em suas comunidades.

A *Passo a Passo* é gratuita para os agentes de desenvolvimento de base e líderes de igrejas. As pessoas que puderem pagar podem fazer uma assinatura entrando em contato com a Editora. Isto permite que continuemos fornecendo exemplares gratuitos às pessoas que mais precisam. Os leitores são convidados a contribuir com suas opiniões, artigos, cartas e fotografias.

A *Passo a Passo* também está disponível em inglês, com o título de *Footsteps*, em francês, com o título de *Pas à Pas*, e em espanhol, com o título de *Paso a Paso*. A revista também está disponível em hindi.

Editora: Jude Collins

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

Tel: +44 20 3906 3906

Fax: +44 20 8943 3594

E-mail: publications@tearfund.org

Site: learn.tearfund.org

Editoras de Línguas Estrangeiras: Carolina Kuzaks-Cardenas, Alexia Haywood, Helen Machin

Comitê Editorial: Barbara Almond, Maria Andrade, J Mark Bowers, Mike Clifford, Paul Dean, Helen Gaw, Ted Lankester, Liu Liu, Roland Lubett, Ambrose Murangira, Rebecca Weaver-Boyes, Joy Wright

Design: Wingfinger Graphics, Leeds

Ilustrações: Salvo indicação em contrário, as ilustrações são de Petra Röhr-Rouendaal, *Where there is no artist* (segunda edição)

As citações bíblicas foram retiradas da Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional®, NVI® © Copyright Biblica, Inc.® 1993, 2000, 2011. Usadas com permissão. Todos os direitos reservados mundialmente.

Impresso em papel 100% reciclado certificado pelo FSC, através de processos que não prejudicam o meio ambiente.

Tradução: I. Deane-Williams, P. Gáñez, M. Machado, J. Martinez da Cruz, M. Sariago, S. Tharp

Assinatura: Escreva para o endereço ou e-mail acima fornecendo algumas informações sobre o seu trabalho e dizendo que idioma prefere (português, francês, inglês ou espanhol). Alternativamente, siga as instruções abaixo para assinar a e-*Passo a Passo* e assinale para receber exemplares impressos.

e-*Passo a Passo*: Para receber a *Passo a Passo* por e-mail, registre-se no site Tearfund Aprendizagem. Siga o link "Cadastre-se para receber a revista *Passo a Passo*", na página inicial.

Mudança de endereço: Quando informar uma mudança de endereço, favor fornecer o número de referência que se encontra na sua etiqueta de endereço.

Direitos autorais © Tearfund 2021. Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução do texto da *Passo a Passo* para fins de treinamento, contanto que os materiais sejam distribuídos gratuitamente, e que seja dado crédito à Tearfund. Para qualquer outra utilização, favor entrar em contato com publications@tearfund.org para obter permissão por escrito.

As opiniões e os pontos de vista expressos nas cartas e artigos não refletem necessariamente os pontos de vista da Editora ou da Tearfund. As informações técnicas fornecidas na *Passo a Passo* são verificadas o mais meticulosamente possível, porém não podemos aceitar a responsabilidade caso haja algum problema.

A Tearfund é uma agência cristã de assistência e desenvolvimento, que trabalha com parceiros e igrejas locais para promover transformação em todos os aspectos da vida nas comunidades mais pobres.

Publicado pela Tearfund, uma companhia limitada por garantia, registrada na Inglaterra sob o nº 994339.

Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales)

Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia)

Escreva para: The Editor, Footsteps, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

publications@tearfund.org [facebook.com/tearfundlearn](https://www.facebook.com/tearfundlearn)



📍 Líderes de igrejas na Colômbia reúnem-se para orar antes de entregar alimentos às famílias vulneráveis durante a crise de Covid-19. Foto: Edrei Cueto/Tearfund

ENTREVISTA

O FIM DOS TEMPOS?

Sheryl Haw é a ex-diretora internacional da rede Miqueias Global. Ela morou e trabalhou em vários países, inclusive em seu país natal, o Zimbábue. Aqui, ela reflete sobre algumas questões comuns relacionadas com a pandemia de Covid-19.

A Covid-19 é o julgamento de Deus?

Os discípulos de Jesus tinham preocupações semelhantes em Lucas 13:1-5. As pessoas mortas por Pilatos ou esmagadas pela torre de Silóé eram pecadores piores do que outros? Isso foi um julgamento? Jesus claramente diz que não. A Covid-19 não deve ser vista como um julgamento de Deus.

No entanto, Jesus enfatiza que esses eventos devem ser levados a sério. A vida é preciosa e frágil. Temos uma só vida, e ninguém sabe quando ela acabará. Jesus incentiva-nos a pensar cuidadosamente sobre nossas prioridades e ações. Um dia, cada um de nós terá que prestar contas pela maneira como viveu (Romanos 14:12). Jesus chama-nos para deixarmos de fazer o mal, escolher o bem, escolher a vida e segui-lo.

Por que a pandemia de Covid-19 ocorreu?

A pandemia de Covid-19 não é um “desastre natural”. Quando as pessoas mantêm contato próximo com os animais, os vírus dos animais podem passar para os seres humanos. O desmatamento, o comércio de carne de caça, o tráfico de animais selvagens e as práticas agrícolas insustentáveis tornam isso mais provável de acontecer.

As regras que vemos em Levítico, sobre as práticas alimentares e de higiene, tinham

ligações tanto com a saúde quanto com a teologia. A importância de se lavar e saber o que é puro e impuro e como evitar a contaminação mostra a preocupação de Deus com a saúde das pessoas (por exemplo, veja Levítico 11).

Se Deus mostrou um interesse tão específico, nós também o devemos fazer. A igreja deve liderar ensinando e dando o exemplo das melhores práticas de saúde, higiene e proteção ambiental.

“TEMOS UMA SÓ VIDA, E NINGUÉM SABE QUANDO ELA ACABARÁ”

Os cristãos deveriam ter medo?

É natural nos preocuparmos com a Covid-19 ou qualquer outra ameaça à nossa saúde e bem-estar, mas Deus promete estar sempre conosco (Romanos 8:38-39). Ele nos deu um espírito não de covardia, mas de poder, amor e equilíbrio (2 Timóteo 1:7).

Podemos seguir em frente com fé e esperança (1 Coríntios 13), encontrando maneiras de abençoar, servir e cuidar de nossas comunidades.

A Covid-19 é um sinal do fim dos tempos?

A descrição bíblica do “fim dos tempos” refere-se não apenas a um tempo no futuro, mas ao tempo todo, desde a primeira vinda de Cristo até seu retorno (Hebreus 1:1-2).

Em todas as gerações, sempre há algumas pessoas que tentam prever quando Jesus voltará. No entanto, ele advertiu seus discípulos claramente de que a data e a hora são desconhecidas (Marcos 13:32). Nosso papel é viver com prontidão para sermos encontrados fazendo o que fomos chamados a fazer. Podemos ver os eventos como a pandemia de Covid-19 como a criação gemendo e desejando a volta de Cristo (Romanos 8:22).

Do que podemos ter certeza?

Romanos 8:28 diz: “Sabemos que Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito”.

Deus é luz: não há trevas nele. Ele não faz com que as coisas ruins aconteçam, mas ele trabalha em todas as situações para garantir que elas levem a coisas boas. Deus não nos promete que estaremos isentos do sofrimento, mas promete nos dar o que precisamos para glorificá-lo (Hebreus 13:20-21).

Chegará o dia em que Deus habitará plenamente conosco, em um céu e uma terra transformados (Apocalipse 21 e 22). Então, não haverá mais sofrimento, doença ou morte, e o mundo natural mais amplo florescerá conosco. Podemos deixar que essa esperança futura motive a forma como vivemos hoje, enquanto nos apegamos a Deus, nossa rocha, oramos pelo fim da Covid-19 e cuidamos das pessoas ao nosso redor.