

Cuidados de saúde em casa

Dr. Shobha Arole

Por todo o mundo, as pessoas tendem a recorrer aos médicos e a tomar remédios sempre que estão doentes, seja a doença simples ou mais séria. Entretanto, a maioria das pequenas indisposições pode ser tratada em casa. Os pais e outros prestadores de cuidados podem ser ensinados a reconhecer as doenças comuns. Eles podem aprender técnicas simples para tratar estas doenças em casa. Isto empodera a pessoa que está prestando os cuidados, diminui os custos do tratamento e evita que a pessoa tenha de viajar para chegar ao hospital, a menos que seja uma emergência.



Jim Loring / Tearfund

Treinamento de comunidades em cuidados básicos de saúde.

Aqui estão algumas orientações simples para tratar problemas de saúde comuns.

Subnutrição

Uma boa nutrição é vital para manter a boa saúde e é importante principalmente para as crianças pequenas, gestantes e pessoas doentes. Comer alimentos bons e nutritivos suficientes ajuda o corpo a crescer bem, resistir às doenças e se recuperar delas. Muitas vezes, quando as crianças estão subnutridas ou doentes, elas ficam irritadas e não querem comer. Os pais podem ficar cansados e desistir de tentar alimentar a criança, o que piora o estado dela. Alimentar uma criança requer paciência e persistência.

Dê-lhe pequenas quantidades com frequência. Não tente forçá-la, mas, sim, continue incentivando-a a comer (*Passo a Passo 72*).

Monitorar e registrar o peso da criança todos os meses pode mostrar antecipadamente se ela tem algum problema de saúde ou nutrição. Isto é importante principalmente nos primeiros dois anos de vida. Se o peso da criança diminuir ou não aumentar constantemente, devem-se tomar medidas rapidamente. Ensinar os prestadores de cuidados sobre o monitoramento do crescimento oferece uma oportunidade para que as pessoas conversem sobre como garantir a boa saúde e nutrição.

Muitas mulheres adultas são anêmicas. Isto pode ocorrer porque elas não consomem alimentos nutritivos suficientes devido à pobreza ou a práticas culturais. Os sinais de anemia são: parte interna das pálpebras e gengivas pálidas, fraqueza e fadiga. É muito importante que as mulheres comam alimentos nutritivos suficientes, como hortaliças de folhas verdes, ovos, carne e feijão, principalmente durante a gravidez e após o parto.

Diarreia

A diarreia é perigosa principalmente para os bebês e as crianças pequenas. Geralmente não é necessário tomar remédio, mas deve-se tomar cuidado especial, pois os bebês e as crianças pequenas podem morrer rapidamente de desidratação (falta de água no corpo). Para tratar a diarreia e evitar a desidratação é importante dar **imediatamente mais líquido à criança e continuar alimentando-a**. Para os bebês com menos de seis meses de idade, continue amamentando com frequência. Se for necessário dar mais líquidos, dê água potável – como água fervida e resfriada. Para crianças acima de seis meses e adultos, outras opções de líquido são:

ALIMENTOS À BASE DE LÍQUIDO, como sopas caseiras, água de arroz, água de coco ou bebidas feitas com iogurte.

Leia nesta edição

- 4 Cuidados de saúde na comunidade
- 5 Educação sobre a saúde para mulheres no Afeganistão
- 6 Cuidados domiciliares
- 7 Cartas
- 8 Como manter a boa saúde
- 10 Defesa e promoção da provisão de saúde
- 12 Cuidados com os dentes em casa
- 13 Estudo bíblico
- 14 Conhecimento e prática: o uso doméstico da água
- 15 Recursos
- 16 O uso incorreto de antibióticos

Passo a Passo

ISSN 1353 9868

A *Passo a Passo* é uma publicação trimestral que procura aproximar pessoas em todo o mundo envolvidas na área de saúde e desenvolvimento. A Tearfund, responsável pela publicação da *Passo a Passo*, espera que esta revista estimule novas idéias e traga entusiasmo a estas pessoas. A revista é uma maneira de encorajar os cristãos de todas as nações em seu trabalho conjunto na busca da integração das nossas comunidades.

A *Passo a Passo* é gratuita para aqueles que promovem saúde e desenvolvimento. É publicada em inglês, francês, português e espanhol. Donativos são bem-vindos.

Os leitores são convidados a contribuir com suas opiniões, artigos, cartas e fotografias.

Editora: Rachel Blackman
Tearfund, 100 Church Road, Teddington,
TW11 8QE, Reino Unido

Tel: +44 20 8977 9144

Fax: +44 20 8943 3594

E-mail: footsteps@tearfund.org

Site: <http://tilz.tearfund.org/portugues>

Subeditora: Maggie Sandilands

Editora – Línguas estrangeiras: Sheila Melot

Administradoras: Judy Mondon, Sarah Carter

Comitê Editorial: Babatope Akinwande, Ann Ashworth, Steve Collins, Paul Dean, Richard Franceys, Mark Greenwood, Martin Jennings, John Wesley Kabango, Sophie Knapp, Ted Lankester, Donald Mavunduse, Sandra Michie, Huw Morgan, Mary Morgan, Nigel Poole, Naomi Sosa

Design: Wingfinger Graphics, Leeds

Tradução: S Dale-Pimentil, L Fernandes, E Frias, M Machado, F Mandavela, W de Mattos Jr, N Nguesso, E Sipán, S Sharp, E Rymer, E Trewinnard

Relação de endereços: Escreva, dando uma breve informação sobre o trabalho que você faz e informando o idioma preferido para: Footsteps Mailing List, Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido.

E-mail: footsteps@tearfund.org

Mudança de endereço: Ao informar uma mudança de endereço, favor fornecer o número de referência mencionado na etiqueta.

Direitos autorais © Tearfund 2008. Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução do texto da *Passo a Passo* para fins de treinamento, desde que os materiais sejam distribuídos gratuitamente e que a Tearfund Reino Unido seja mencionada como sua fonte. Para qualquer outra utilização, por favor, entre em contato com footsteps@tearfund.org para obter permissão por escrito.

As opiniões e os pontos de vista expressos nas cartas e artigos não refletem necessariamente o ponto de vista da Editora ou da Tearfund. As informações técnicas fornecidas na *Passo a Passo* são verificadas minuciosamente, mas não podemos aceitar responsabilidade no caso de ocorrerem problemas.

A Tearfund é uma organização cristã de assistência e desenvolvimento trabalhando com uma rede mundial de igrejas locais a fim de auxiliar na erradicação da pobreza.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington,
TW11 8QE, Reino Unido
Tel: +44 20 8977 9144

Publicado pela Tearfund, uma companhia limitada, registrada na Inglaterra sob o No.994339

Organização sem fins lucrativos sob o No. 265464.



Jim Loring / Tearfund

As gestantes precisam de alimentos nutritivos para garantir a sua saúde e a do bebê.

SORO CASEIRO Misture um litro de água potável com uma colher de chá rasa (duas pitadas) de sal e oito colheres de chá rasas (dois punhados) de açúcar. Antes de colocar o açúcar, prove a bebida para ver se **não está salgada** demais. Ela deve estar menos salgada do que as lágrimas. Coloque o suco de meio limão ou meia laranja para melhorar o gosto.

BEBIDA DE CEREAL Misture um litro de água potável com uma colher de chá rasa de sal e oito colheres cheias de cereal, como arroz em pó, milho triturado bem fino, farinha de trigo, sorgo ou batatas cozidas e amassadas. Ferva por cinco minutos até obter um mingau líquido. As bebidas de cereais podem estragar em questão de horas, portanto, guarde-as na geladeira ou faça uma bebida nova a cada duas ou três horas.

Quando corretamente preparadas, as bebidas de cereais são geralmente mais baratas, seguras e eficazes que os pacotes de Sais de Reidratação Oral (SRO), que podem ser comprados em muitos lugares. Se usar os pacotes de SRO, é muito importante saber a quantidade exata de água potável que deve ser colocada.

Dê à pessoa tanto líquido quanto ela quiser, em pequenos goles e com frequência, mesmo que ela vomite. As crianças com menos de dois anos de idade devem tomar meia xícara depois de cada vez que produzirem fezes líquidas. Dê o líquido devagar, numa xícara ou com uma colher de chá ao invés de mamadeira. As crianças maiores precisam de pelo menos uma xícara cada vez que produzirem fezes líquidas. Os adultos devem tomar uma ou duas xícaras extras por hora. Sempre que possível, dê também suplemento de zinco de acordo com as orientações médicas locais. Comece a dá-lo o quanto antes, assim que a diarreia tiver começado, e continue por 10–14 dias.

Tosses e resfriados

Não é necessário remédio. Inalar vapor pode ajudar a aliviar as dificuldades respiratórias. Coloque uma tigela de água fervente, soltando vapor, na frente da pessoa para que ela o inale. Pode ajudar colocar um lençol ou uma coberta leve sobre a cabeça da pessoa e a tigela de água. Cuidado para não colocar a tigela perto demais da pessoa para que ela não queime o rosto com a tigela ou com o vapor. Se a tosse continuar por muito tempo, procure orientação médica.

Febre

As crianças frequentemente têm febre. Quando a criança estiver com a temperatura alta, molhe um pano com água morna (nem quente, nem fria) e use-o para refrescar o seu corpo. Não a embulhe em cobertores e faça-a beber muito líquido e comer seguidamente. Assegure-se de que a água seja potável. Se a febre continuar por mais de 24 horas, procure ajuda médica, especialmente se houver malária na sua região.

Ferimentos

Quando ocorrer um acidente, tratar rapidamente e manter os ferimentos limpos ajudam a recuperação e a prevenção de infecções.

Se alguém cair e fraturar um membro, coloque o membro ferido na posição mais natural e menos dolorida possível. Mantenha-o reto e amarre-o a uma tala para apoiá-lo. Cuidado para não amarrar apertado demais. A tala pode ser feita com um pedaço de pau reto ou outro material. Leve a pessoa para o hospital ou posto de saúde mais próximo.

Se alguém se cortar e estiver sangrando muito, faça a pessoa se deitar. Levante e apoie a parte do corpo ferida, de maneira que fique mais elevada que o coração. Lave as mãos com água e sabão. Para se proteger contra o HIV, evite contato com o sangue, usando luvas de plástico ou sacolas de plástico em volta das mãos. Limpe o ferimento com água limpa, removendo toda a sujeira, e cubra-o com um pano limpo. Faça pressão com a mão

sobre o ferimento para estancar o sangue. Prenda o pano, amarrando firmemente um outro pano limpo sobre o ferimento. Não amarre muito apertado para não cortar a circulação completamente. Procure orientação médica se:

- o sangramento continuar ou se o ferimento for muito grave
- o ferimento tiver sido causado por uma mordida de cão ou outro animal
- se aparecerem sinais de infecção, como vermelhidão, inchaço, pus, febre ou mau cheiro.

Convulsões

Às vezes, um adulto ou uma criança pode ter uma convulsão. Se isto acontecer, não tente conter a pessoa. Ao invés disso, afaste os objetos do caminho para que ela não se machuque. Procure evitar que ela caia. Coloque-a deitada de lado, para evitar que ela se sufoque com vômito ou saliva. Leve-a para o hospital assim que possível. As pessoas que sofrem convulsões freqüentes não devem se aproximar muito de fogo ou fontes de água ou subir em lugares altos, caso tenham uma convulsão. Muitas convulsões podem ser evitadas com remédios simples, assim, pergunte sobre isto a um agente sanitário.

Mordida de cobra

Se alguém for mordido por uma cobra, lave imediatamente o local da mordida. Enrole a mordida com uma bandagem larga ou um pano limpo, mas não amarre muito apertado para não cortar a circulação. Coloque uma tala no membro para diminuir o movimento e leve a pessoa para o hospital assim que possível. Tente identificar que tipo de cobra foi.

Prestação de cuidados

Muitas vezes, só se sentar com uma pessoa doente ou machucada, conversar com ela e confortá-la já pode ajudá-la a se acalmar e se sentir melhor. Com algumas informações básicas sobre cuidados de saúde, amor e interesse pela pessoa de quem estão cuidando, os que prestam cuidados em casa podem fazer uma grande diferença para a saúde da família. Os cuidados em casa são tão importantes quanto os cuidados no hospital.

O Dr. Shobha Arole é o Diretor Associado do Projeto de Saúde Rural Comunitária para Jamkhed.

PO Jamkhed

Dist. Ahmednagar

Maharashtra, 413201

E-mail: shobha@jamkhed.org

Tratamento de queimaduras

Para pequenas queimaduras que não formam bolhas, coloque imediatamente a parte queimada em água fria por dez minutos. Isto deve evitar que a queimadura fique mais grave. Não é necessário nenhum outro tratamento. Se a queimadura for mais grave, procure orientação médica se possível. Se esta ficar muito longe, aqui estão algumas orientações:

- Conforte e tranquilize a pessoa queimada. Dê-lhe aspirina para a dor e bastante água potável para beber.
- Não fure as bolhas, pois elas ajudam a curar a queimadura.
- Não coloque gelo na queimadura.
- Se as bolhas furarem, lave-as delicadamente com água fervida e resfriada e sabão.
- Aqueça vaselina até ferver, deixe esfriar e espalhe num pedaço de gaze ou pano fino limpo. Coloque a gaze ou pano delicadamente sobre a queimadura, sem apertá-la. Se não tiver vaselina, deixe a queimadura descoberta.
- **É muito importante manter a queimadura o mais limpa possível. Proteja-a contra a sujeira, o pó e as moscas.**
- Cobrir a queimadura com mel pode ajudar a evitar que ela se infeccione e acelerar a cicatrização. Pelo menos duas vezes ao dia, lave delicadamente o mel que está na queimadura e aplique mel novo.
- Nunca ponha graxa, manteiga, couros, café, ervas ou fezes numa queimadura.

Se aparecerem sinais de infecção, aplique um pano embebido em água salgada morna (uma colher de chá de sal para um litro de água). Troque o pano três vezes ao dia. Ferva a água e o pano antes de usá-lo. Retire cuidadosamente a pele morta. Pode ser necessário tomar antibiótico, portanto, consulte um agente sanitário.

Adaptado de Where There Is No Doctor (Edição Revisada 2007), de David Werner, com Carol Thuman e Jane Maxwell, publicado pela Hesperian.

EDITORIAL

Nesta edição, examinamos os cuidados de saúde em casa. Geralmente, quando as pessoas pensam sobre cuidados de saúde, elas pensam em hospitais e profissionais da saúde. As pessoas que vivem em comunidades remotas, rurais ou urbanas pobres no mundo, muitas vezes, têm pouco acesso a estes serviços médicos formais. Entretanto, se aprenderem algumas informações e habilidades básicas, elas podem assumir a responsabilidade de cuidar da maior parte das suas necessidades de saúde e das de sua família em casa.



*Maggie Sandilands
Sub-Editora*

Evitar que as doenças e os acidentes ocorram é tão importante quanto o tratamento. Muitas doenças comuns podem ser evitadas com medidas simples de higiene e saneamento, como usar somente água potável para beber e lavar as mãos antes de comer ou preparar os alimentos. A boa nutrição é vital para manter a boa saúde.

Entretanto, ainda há muitos problemas graves de saúde que exigem atenção médica profissional. Esta edição da *Passo a Passo* não pode oferecer aconselhamento médico completo. As pessoas que prestam cuidados têm de reconhecer quando precisam procurar ajuda médica (veja a página 9). Se não tiver certeza sobre uma doença, sobre como tratá-la ou se a doença for grave, **sempre procure a orientação de um profissional da saúde treinado o quanto antes**. As comunidades podem trabalhar juntas para exigir que os governos ofereçam estes serviços e garantir que as pessoas tenham acesso a cuidados médicos profissionais de boa qualidade quando necessário.

A próxima edição trará os artigos vencedores do concurso da *Passo a Passo*. A edição seguinte examinará a prestação de contas.

Maggie

Cuidados de saúde na comunidade

Ted Lankester

Pense sobre a última vez em que você esteve doente em casa e se deu conta de que precisava de tratamento. Você teve de ir a um posto de saúde, ao hospital ou houve um jeito de ser diagnosticado e tratado em casa? Nas regiões rurais e urbanas pobres de todo o mundo, três quartos dos casos de doenças poderiam ser reconhecidos e tratados dentro de casa.

A maioria dos médicos, enfermeiros e profissionais da saúde do mundo está trabalhando em países mais ricos ou nos bairros mais ricos das cidades. Assim, nas regiões mais remotas e pobres, onde eles são mais necessários, muitas vezes não há nenhum. Houve muitos avanços recentes na medicina e nos cuidados de saúde, mas, nos países mais pobres, a expectativa de vida está caindo, muitas vezes, devido aos sistemas de saúde precários.

A Organização Mundial da Saúde diz que há 1,3 bilhão de pessoas sem acesso aos cuidados de saúde formais. Em termos globais, isto representa aproximadamente uma em cada cinco pessoas. Nas regiões remotas e nas partes mais pobres do mundo, quase ninguém tem acesso a tratamento vital. Somente as pessoas que se sentem bem o suficiente, são ricas o suficiente ou têm parentes para ajudá-las, conseguem viajar para chegar a um posto de saúde.

Empoderamento das comunidades

Juntamente com colegas da área de cuidados de saúde da Emmanuel Hospital Association, na Índia, trabalhei por muitos anos na organização de programas para treinar habitantes locais de comunidades remotas a diagnosticarem e tratarem eles mesmos a maioria das doenças com risco de vida. O processo começava por conhecer os habitantes locais, ouvi-los sobre as necessidades de saúde locais e escutar suas sugestões. Depois, em cada grupo de povoados, eram treinados um ou dois voluntários para trabalharem como agentes sanitários. Mostrávamos a eles como reconhecer e tratar as doenças locais mais comuns. Eles recebiam caixas de remédios e aprendiam a usá-los.

Gradualmente, estes voluntários sanitários começavam a treinar os pais da sua comuni-

dade sobre como reconhecer e tratar estas doenças nos seus filhos. Assim, um programa que havia começado com um médico num hospital distante difundia-se entre os membros das famílias através dos agentes sanitários comunitários. Foram necessários vários anos para que os habitantes dos povoados sentissem confiança, mas agora eles vêem que possuem as habilidades e o conhecimento para prestar cuidados de saúde básicos às suas famílias em casa.

Tratamento de doenças comuns

Com exceção da tuberculose e do HIV, a cura da maioria das doenças comuns é muito simples. Milhões de pessoas morrem de pneumonia, diarreia e malária a cada ano. Porém, geralmente é possível tratar ou prevenir estas doenças em casa.

PNEUMONIA Respiração rápida (mais de 40 inalações por minuto) é um sinal de pneumonia. Se a pneumonia for reconhecida, ela pode ser tratada com antibióticos. Faça com que a pessoa tome bastante líquido. Para diminuir a febre, tire as roupas

“Mais uma vez, vemos como, quando as comunidades têm as oportunidades que querem e programas dos quais podem se apropriar, elas se empoderam para alcançar a vida que desejam. Vemos isto em programas em que as comunidades assumem o controle do diagnóstico das doenças e da distribuição de medicamentos, com melhorias rápidas e sustentáveis na saúde.”

Dra. Margaret Chan, Diretora Geral da Organização Mundial da Saúde, 2007

excedentes da pessoa e, se necessário, dê-lhe paracetamol (mas não aspirina). Dê-lhe antibióticos e procure atendimento médico imediatamente, de preferência, num hospital se:

- a respiração for difícil e fizer ruído, com as costelas contraídas
- os lábios da pessoa ficarem azuis
- a pessoa não conseguir beber ou se vomitar tudo
- a pessoa ficar sonolenta, inconsciente ou tiver convulsões.

A pneumonia pode ocorrer após o sarampo, a coqueluche ou a tuberculose. Assim, a vacinação contra estas doenças pode ajudar a prevenir a pneumonia.

DIARRÉIA Com exceção de casos muito graves, a diarreia pode ser facilmente tratada em casa (veja a página 1). Geralmente, não são necessários antibióticos.

MALÁRIA Nem sempre é fácil reconhecer a malária, pois os sinais variam de local para local. O tratamento também varia. Os agentes sanitários cuidadosamente treinados



Muitas comunidades por todo o mundo têm pouco acesso aos cuidados de saúde hospitalares.

Cuidados domiciliares

Howard Kasiya

A pandemia da AIDS trouxe muitos problemas para as comunidades no Malauí. À medida que as pessoas ficam doentes e não podem trabalhar, a pobreza e a fome aumentam. Na maioria das comunidades, os pacientes com doenças crônicas não conseguem acessar facilmente os serviços essenciais de saúde devido à distância que precisam viajar. As pessoas mais idosas estão sobrecarregadas por

terem de cuidar dos parentes doentes. Muitas vezes, as pessoas se sentem desesperançadas. A Evangelical Association of Malawi (EAM) está respondendo ao HIV através de programas voltados para a prevenção da infecção do HIV, os cuidados e o apoio para as pessoas que vivem com o HIV ou são afetadas por ele e o desenvolvimento da capacidade das igrejas para responder de forma eficaz.



Layton Thompson / Tearfund

O HIV não se propaga num aperto de mãos ou ao se tocar, abraçar ou brincar com alguém que vive com HIV.

Prestação de cuidados

O HIV não se propaga através do contato diário, como um aperto de mãos ou tocar, abraçar ou viver, brincar ou comer com alguém que vive com HIV. Muitas pessoas que vivem com HIV continuam bem e saudáveis. Porém, principalmente onde não há acesso aos medicamentos anti-retrovirais ou à boa nutrição, com frequência, elas ficam doentes, com febre, diarreia ou dor e precisam de cuidados especiais. O HIV pode ser transmitido através do contato com sangue e fluidos corporais. Portanto, cubra qualquer corte ou ferida aberta que houver no paciente ou na pessoa que está cuidando dele. Quando limpar o sangue, a diarreia ou o vômito, use luvas de borracha, látex ou plástico sempre que possível ou sacolas de plástico em volta das mãos. Lave as mãos com frequência.

Não importa se a pessoa está doente devido a uma doença relacionada com o HIV ou qualquer outra doença, a qualidade dos cuidados que ela recebe, muitas vezes, é a parte mais importante do tratamento.

Conforto Uma pessoa doente deve descansar num local quieto e confortável, com bastante ar fresco e luz natural. Evite que ela sinta muito calor ou muito frio. Reserve tempo para conversar com ela e incentivá-la. Se uma criança estiver doente há muito tempo, ela deve ser abraçada e consolada frequentemente.

Líquidos Durante quase todas as doenças, principalmente se a pessoa doente tiver febre ou diarreia, ela deve tomar bastante líquido, como água potável, chá, sucos ou canjas. Dê-lhe pequenas quantidades com frequência. Um adulto deve tomar dois ou mais litros de líquido por dia.

Bons alimentos Uma pessoa doente precisa comer alimentos nutritivos, como leite, queijo, frango, ovos, carne, peixe, feijão e verduras verdes. Os alimentos calóricos, como mingau de milho, inhame, banana ou mandioca, também são importantes. Acrescentar um pouquinho de açúcar ou óleo vegetal aumenta a quantidade de calorias destes alimentos. Se a pessoa estiver doente demais para comer alimentos sólidos, dê-lhe sopas, leite ou sucos. Se ela só puder comer um pouco de cada vez, alimente-a várias vezes ao dia.

Limpeza É importante que a pessoa doente tome banho todos os dias. Se ela estiver fraca demais para sair da cama, lave-a com uma esponja ou um pano e água morna. As roupas, os lençóis e as cobertas também devem ser mantidos limpos e trocados sempre que estiverem sujos. Manuseie as roupas, roupas de cama ou toalhas sujas ou ensanguentadas com cuidado. Lave-as separadamente com água quente e sabão ou com água sanitária. Pendure-as numa corda ou num varal ou sobre um arbusto para secarem ao sol e não no chão.

Cuidados na cama Uma pessoa muito fraca, que não consegue se virar sozinha na cama, deve ser ajudada a mudar de posição várias vezes ao dia. Isto ajuda a evitar as úlceras de pressão e também pode ajudar a evitar a pneumonia.

Adaptado de Where There Is No Doctor (Edição Revisada 2007), de David Werner, Hesperian.

A EAM define os cuidados domiciliares como a prestação de apoio e cuidados físicos, psicossociais e espirituais para pessoas com doenças crônicas, inclusive as que vivem com HIV, nas suas casas e comunidades. A EAM presta estes cuidados através de uma rede de voluntários de igrejas e do treinamento de familiares para que cuidem dos doentes. Os voluntários visitam os doentes, e os cuidados que oferecem consistem em oração, provisão de medicamentos e suplementos nutricionais, aconselhamento e tarefas domésticas.

A EAM trabalha através de congregações eclesiais. Os líderes das igrejas ajudam a selecionar dois homens e duas mulheres de suas congregações, os quais são treinados por quatro semanas para se tornarem treinadores e supervisores do programa de cuidados domiciliares. Estes treinadores, então, treinam mais 20 homens e 20 mulheres das congregações como prestadores de cuidados domiciliares. Cada voluntário cuida de, no máximo, três famílias. Quando visitam os lares, eles treinam os membros da família da pessoa a quem prestam cuidados, para que o apoio e os cuidados necessários para a pessoa doente continuem. O objetivo é desenvolver relações com a família inteira e não apenas com o paciente. Assim, se um dos pais ou ambos morrerem, a igreja continuará oferecendo apoio ao outro ou aos filhos que ficaram órfãos.

Howard Kasiya é o Gerente de HIV/AIDS da EAM.

*Evangelical Association of Malawi
PO Box 30296, Lilongwe 3
Malauí*

E-mail: hkasiya@malawi.net

Medicina tradicional

Testes científicos provaram as propriedades cicatrizantes de uma planta usada tradicionalmente na medicina africana para estancar o sangue de ferimentos. A *Aspilia africana* (Compositae) cresce por toda parte na África e é tradicionalmente usada para estancar o sangue e limpar as superfícies das feridas. Ela também é usada para tratar dores reumáticas e ferroadas de abelhas e escorpiões. Para obter mais informações, acesse www.biomedcentral.com/1472-6882/7/24

Gordon Wilkinson
Area Volunteer Coordinator
Tearfund South East
Rivendell, The Limes
Felbridge, East Grinstead
Inglaterra
RH19 2QY
E-mail: tearfund@felbridge.com

Reciclagem de lixo

Trabalho para a Diobass Platform, um programa de desenvolvimento com base na comunidade em Kivu, na República Democrática do Congo. Estamos tentando fazer algo sobre o problema ecológico causado pelo lixo e pelos resíduos que são atirados nas áreas urbanas. Desde março de 2007, estamos classificando o lixo e produzindo composto para ser usado pelos agricultores locais.

Devido à mudança climática e ao desmatamento, precisamos urgentemente proteger as florestas restantes, encontrando combustíveis alternativos. Queremos usar certos produtos residuais para fazer blocos de carbono que possam ser usados como combustível para cozinhar e aquecer. Nossa primeira tentativa fracassou, pois não tínhamos uma substância aglutinante para compactar os blocos de carbono. Gostaria muito de entrar em contato com qualquer leitor da *Passo a Passo* que saiba de alguma técnica básica para isto.

Achamos que a reciclagem de produtos residuais poderia criar renda e emprego para milhares de lares e garantir uma qualidade de vida melhor. Ficaria muito contente em entrar em contato com outros leitores e trocar experiências.

Innocent Balagizi
Diobass Platform
Kivu
E-mail: balkarh@yahoo.fr

Cuidando dos órfãos



Layton Thompson / Tearfund

Fiquei muito contente ao receber as informações sobre cuidados infantis na *Passo a Passo* 72. Trabalho para o Programa de Desenvolvimento Rural PYSOW, em Uganda. Estamos tentando ajudar os órfãos e as crianças vulneráveis na nossa comunidade. A maioria destas crianças perdeu os pais por causa da AIDS. Nossa comunidade é muito pobre, assim, é difícil satisfazer as necessidades das crianças. Estas necessidades consistem em alojamento, educação, proteção, vestuário, alimentação e cuidados de saúde. Gostaríamos de receber mais aconselhamento sobre cuidados infantis dos leitores da *Passo a Passo*, principalmente sobre como ajudar as famílias chefiadas por crianças.

Julius Blasio Mugwanya
Coordinator
PYSOW Rural Development Programme
PO Box 908
Masaka
Uganda
E-mail: pysowrdp@yahoo.ca

HIV e a segurança alimentar

Organizamos "escolas de campo", as quais oferecem treinamento para adultos sobre técnicas agrícolas para ajudar as plantações a resistirem às doenças e às pragas usando pesticidas somente como último recurso. O treinamento das "escolas de campo" é realizado através da discussão, da troca de experiências e ajudando os produtores a encontrarem as suas próprias soluções para os problemas que enfrentam. Nós os ajudamos a usar a tecnologia adequada e a proteger o ecossistema.

O HIV é um problema que pode afetar a colheita, porque, quando as pessoas ficam doentes, elas não podem trabalhar nos

campos. Então, também estamos realizando sessões de treinamento e conscientizando as pessoas sobre o HIV nas nossas escolas de campo.

Manzukula Mbiyavanga
Av Masielele 12
Mbanza Ngungu
Bas-Congo
República Democrática do Congo

Traduções locais para o plantio de árvores

Desde que a nossa carta "Ézang: uma árvore com vários fins" foi publicada na *Passo a Passo* 65, muitas pessoas entraram em contato conosco. A maioria das pessoas com quem trabalhamos em Camarões achava difícil entender os termos técnicos usados para discutir os métodos para o plantio de árvores. Então, decidimos publicar estes métodos traduzidos para os idiomas locais. Estes guias cobrem:

- Como fazer mudas.
- Mergulhia.
- Enxertadura.
- Construção de uma estufa para mudas e mergulhia.
- Como iniciar um depósito de madeira e cuidar da sementeira.

Realizamos encontros de treinamento em tradução para podermos produzir estes documentos nos vários idiomas locais. Desta forma, estamos ajudando a diminuir a pobreza e a subnutrição nas comunidades e, ao mesmo tempo, promovendo a alfabetização.

Gostaríamos muito de ajudar qualquer comunidade interessada no cultivo de árvores e que deseje ter estes documentos escritos no seu próprio idioma para entender melhor os vários métodos.

Gaston D. Bityo
Project Coordinator
Volontaires au service du developpement (VSD)
BP 14 920 Yaounde
Camarões
E-mail: bizang_vsd@yahoo.fr
gaston_bityo@kastanet.org

Esta é a versão brasileira da *Passo a Passo*. Se preferir receber a versão africana no futuro, por favor, avise-nos e-mail footsteps@tearfund.org

Mantendo a boa saúde

Evitar as doenças e os acidentes é tão importante quanto poder tratá-los quando eles ocorrerem. Podem ser necessários profissionais da saúde especializados ou tratamento hospitalar para doenças graves, mas a prevenção deve começar em casa. Existem muitas maneiras simples de ajudar a sua família a manter a boa saúde.

As pessoas podem se recuperar de muitas doenças comuns sozinhas, sem a necessidade de remédios. Para ajudar uma pessoa a combater ou se recuperar de uma doença, geralmente tudo que é preciso é a boa higiene, muito repouso, uma boa nutrição e água potável suficiente. Muitas doenças são causadas pela falta de higiene e podem ser prevenidas tomando-se somente água potável, fazendo-se com que todos lavem as mãos e tomando-se cuidado no preparo e na armazenagem dos alimentos.

Lavar as mãos

Enxaguar as mãos só com água não é suficiente para a boa saúde e para prevenir as doenças. Ambas as mãos devem ser esfregadas com sabão ou cinzas e

Remédios caseiros

Por todo o mundo, as pessoas usam diferentes curas tradicionais. Para muitas doenças, os remédios caseiros funcionam tão bem quanto os remédios modernos, ou até melhor. Por exemplo, muitos dos chás de ervas que as pessoas usam para curar tosse e resfriados ou diarreia fazem mais bem e causam menos problemas que os xaropes de tosse e os remédios fortes que alguns médicos receitam. O chá feito com a casca da árvore nim ajuda a diminuir a febre e parar a dor. O óleo da semente de nim aplicado no corpo ajuda a repelir os mosquitos.

Entretanto, outros remédios caseiros são menos eficazes, e alguns podem até ser prejudiciais. Use somente remédios que você tem certeza que são seguros e sabe como usar.

A maioria das doenças mais sérias, como a pneumonia, o tétano, o tifo, a tuberculose, a apendicite, as infecções transmitidas sexualmente e a febre após o parto, devem ser tratadas com remédios modernos o mais rápido possível.

enxaguadas com água corrente para eliminar os germes.

As mãos devem ser lavadas freqüentemente, principalmente depois de ir ao banheiro e antes de comer.

Preparo de alimentos

Garantir que todos os membros da família tenham o suficiente para comer e que os alimentos sejam nutritivos (*Passo a Passo 65*), é vital para manter a boa saúde. A maneira como os alimentos são armazenados e preparados também é importante para prevenir as doenças.

- Lave bem as mãos com água e sabão antes de preparar os alimentos.
- Assegure-se de que todas as panelas, pratos, facas e utensílios usados para preparar os alimentos estejam limpos.
- Mantenha as carnes e peixes crus longe dos alimentos cozidos.
- Cozinhe as carnes por completo antes de comê-las.



Jim Loring / Tearfund

A limpeza é importante para manter a boa saúde.

- Sirva alimentos frescos. Não espere muito para comer os alimentos cozidos. O leite, o peixe, a carne cozida e o arroz cozido estragam rapidamente. Se requeimar algum alimento cozido, assegure-se de ele seja requeimado por completo.
- As moscas transmitem doenças, assim, cubra sempre os alimentos para mantê-las afastadas.

Água potável

A água potável é vital para a saúde. Uma forma de garantir que a água seja segura para beber é fervendo-a. Ferver a água mata os germes que causam a diarreia e tornam a água potável. Se o combustível for escasso, é possível purificar a água com a luz do sol (*Passo a Passo 51* e www.sodis.ch).

Depois que a água tiver sido tratada, ela deve ser mantida limpa. Se a água para beber for armazenada, certifique-se de



Richard Hanson / Tearfund

Consumir alimentos nutritivos suficientes e água potável ajuda as famílias a se manterem saudáveis.

que os recipientes estejam limpos e sejam cobertos com tampas para evitar as moscas e o pó. Não coloque as mãos na água. Ao invés disso, use uma caneca limpa de alça comprida ou uma concha para tirar a água do recipiente para beber.

Evite ferimentos

Procure evitar que ocorram ferimentos.

- Mantenha todos os objetos afiados, como facas, latas abertas e vidro quebrado, longe das crianças.
- Mantenha os fósforos e lampiões fora do alcance das crianças.
- Tenha cuidado ao cozinhar e não deixe as crianças pequenas chegarem perto do fogo ou de água fervente.
- Não deixe os cabos das panelas saindo para fora do fogão, para que as crianças não possam alcançá-los.
- Ensine as crianças a atravessarem a rua com segurança.
- Mantenha os aparelhos elétricos longe da água para evitar o risco de choques elétricos. Ensine as crianças a não tocarem em tomadas elétricas.
- Não consuma bebidas alcoólicas em excesso.

Prevenção de infecções

Os bons hábitos de higiene e saneamento em casa ajudam a prevenir as infecções. Para



Geoff Crawford / Tearfund

Tenha cuidado ao cozinhar e preparar os alimentos para evitar acidentes.

ver idéias para o saneamento comunitário, consulte a *Passo a Passo 73*.

- Não deixe os porcos ou outros animais entrarem em casa ou nos locais onde as crianças brincam.
- Se as crianças ou os animais defecarem perto de casa, limpe imediatamente. Ensine as crianças a usarem a latrina.
- Não cuspa no chão e cubra a boca quanto tossir ou espirrar.
- Leve as crianças para serem vacinadas. As vacinas geralmente são gratuitas e oferecem proteção contra muitas doenças

perigosas. Peça orientação no seu posto de saúde mais próximo.

- Trate as doenças infecciosas o mais rápido possível para evitar que elas sejam transmitidas para outras pessoas.
- Não ande de pés descalços em locais onde haja vermes.

Artigo compilado por Maggie Sandilands, com informações de Where There Is No Doctor (Edição Revisada 2007), de David Werner, com Carol Thuman e Jane Maxwell, publicado pela Hesperian. Veja Recursos, página 15, para saber como encomendar.

Quando procurar ajuda médica

Muitas doenças e ferimentos podem ser tratados em casa por uma pessoa bem informada. Porém, existe o risco de a pessoa não se dar conta de algo sério ou cometer um erro e fazer o tratamento errado, o que poderia deixar a pessoa doente ainda pior. É importante reconhecer quando procurar ajuda médica. Se estiver em dúvida, ou se as condições do doente não melhorarem ou ficarem piores, procure ajuda.

Se a pessoa apresentar um ou mais dos seguintes sinais, ela provavelmente estará doente demais para ser tratada em casa sem ajuda médica qualificada. **A vida dela pode estar em perigo. Procure ajuda médica o mais rápido possível.**

- Grande perda de sangue de qualquer parte do corpo
- Tosse com sangue
- Sangue na urina
- Lábios e unhas azuladas
- Grande dificuldade para respirar, que não melhora com o repouso
- Não pode ser acordada (coma)
- Tão fraca que desmaia quando fica de pé
- Um dia ou mais sem conseguir beber nenhum líquido
- Um dia ou mais sem conseguir urinar

- Muito vômito ou diarreia grave por mais de um dia (ou mais de algumas horas num bebê)
- Fezes negras como piche ou vômito com sangue
- Dores estomacais fortes e contínuas e vômito numa pessoa que não consegue defecar
- Pescoço duro e costas arqueadas, com ou sem a mandíbula dura
- Mais de uma convulsão numa pessoa com febre ou uma doença séria
- Febre alta (acima de 39°C), que dure mais que quatro ou cinco dias
- Problemas de gravidez ou parto como:
 - sangramento durante a gravidez
 - rosto inchado e dificuldade de visão nos últimos meses
 - muita demora depois que a água se rompeu e o trabalho de parto começou
 - sangramento grave.

As mulheres grávidas devem planejar antecipadamente o que fazer caso ocorram complicações no parto. Decida onde será o parto, e, se for em casa, organize o transporte para um hospital se houver uma emergência.

Adaptado de Where There Is No Doctor (Edição Revisada 2007), de David Werner, com Carol Thuman e Jane Maxwell, publicado pela Hesperian.

Defesa e promoção da provisão de saúde

Dr. Kris Prenger



A LAMB ajuda grupos comunitários de base a defenderem e promoverem a provisão de saúde.

A LAMB Integrated Rural Health and Development é uma ONG cristã que oferece serviços médicos às comunidades pobres na região rural do noroeste de Bangladesh há 30 anos. A LAMB oferece cuidados de saúde em casa assim como através de clínicas locais e de um hospital com 150 leitos. Sua prioridade é apoiar a saúde das mulheres e das crianças.

O ano de 2008 marca o trigésimo aniversário da Declaração de Alma-Ata sobre Cuidados Primários de Saúde, a qual tinha por objetivo alcançar a “Saúde para Todos” até o ano de 2000. Ainda falta muito para que esta meta seja alcançada.

Acesso aos cuidados

Uma recente pesquisa realizada pela ONG Action Aid sobre o acesso aos cuidados de saúde em Bangladesh revelou muitos obstáculos. Oitenta e sete por cento das pessoas entrevistadas disseram que perderam a vontade de usar os serviços de saúde do governo devido às más atitudes dos funcionários, à qualidade dos serviços e à necessidade de pagarem “gorjetas” além

de honorários. Nos serviços particulares, os custos eram 20 vezes mais altos que nos serviços governamentais. A maior parte destas despesas era para os medicamentos, embora muitos destes medicamentos não fossem essenciais. As pessoas também usavam prestadores informais de serviços de saúde, tais como farmacêuticos, “médicos” de povoados e herbanários.

Empoderamento das comunidades

A Declaração de Alma-Ata prioriza a participação da comunidade, mas, na prática, mais atenção foi dada aos programas governamentais, como a vacinação de crianças e os serviços de planejamento

familiar. Estes programas realizados de “cima para baixo” são importantes, mas, ao invés de empoderar as comunidades, muitas vezes, podem criar uma atitude de dependência. As ONGs podem ajudar a evitar isto usando uma abordagem baseada nos direitos, que incentive as comunidades locais a realizarem a promoção e a defesa de direitos para exigirem dos provedores de serviços a devida prestação de cuidados. As atividades comunitárias da LAMB concentram-se na facilitação de grupos de base e no trabalho com a liderança local e funcionários do governo para garantir que as comunidades tenham acesso aos cuidados de saúde.

Criação de relações

A LAMB acredita que o maior progresso na provisão de cuidados de saúde ocorre quando as comunidades, os funcionários do governo e os especialistas da saúde trabalham juntos. A LAMB trabalha com a comunidade e os funcionários para oferecer conhecimento especializado e criar relações entre os setores.

Em muitas comunidades, a combinação das causas da falta de saúde, tais como a pobreza, a falta de instrução e a injustiça social, são comuns. Estas causas precisam ser resolvidas para restaurar a saúde física, social e emocional das pessoas. As comunidades pobres geralmente sentem que não há nenhuma maneira de melhorar a situação. As ONGs que trabalham nestas comunidades podem ajudar a promover a conscientização sobre os direitos das pessoas, como o direito aos cuidados de saúde. Elas geralmente encontram-se numa posição de influência e, assim, podem ajudar a criar boas relações e transpor a distância que existe entre as autoridades locais poderosas e as comunidades pobres.

Influência dos grupos de base

Em Bangladesh, são criados comitês de saúde dos bairros, com o apoio do governo,

A parceria com as comunidades e com o governo é necessária para promover um sistema de saúde sustentável

Trabalho em conjunto – um exercício

Numa recente sessão de treinamento, a seguinte atividade foi usada para mostrar a importância das relações. Cada participante pegou algumas tiras de papel colorido, algumas largas e outras estreitas. Nas tiras largas, eles tinham que escrever cargos de poder e influência local, como prefeito, proprietário de terras ou funcionário dos ministérios do governo. Nas tiras estreitas, eles escreviam as pessoas com um status baixo na comunidade, como agricultor, mendigo, viúva, criança. Depois, as tiras eram transformadas em elos interligados, formando uma corrente de papel, com tiras estreitas e largas misturadas.

Perguntava-se aos participantes:

- Onde a corrente é mais forte?
- Onde ela é mais fraca?

Onde a corrente estava unida por duas tiras estreitas, ela era mais fácil de se romper.

Onde havia duas tiras largas unidas, era mais difícil romper a corrente. Então, perguntou-se aos participantes como eles podiam ajudar a corrente inteira a ser o mais forte possível. A resposta foi que todos os elos tivessem a mesma largura.

A corrente é como uma comunidade local. Os elos representam as relações entre as pessoas de vários status. Se as tiras forem todas largas, a corrente será mais forte. Assim, se as pessoas de baixo status forem empoderadas, a comunidade inteira ficará mais forte.



A LAMB concentra-se no treinamento de mulheres como promotoras da saúde e paramédicas.

Participação das mulheres

A LAMB enfatiza a participação das mulheres no seu trabalho. Para resolver a desigualdade entre os sexos nas comunidades, a LAMB oferece treinamento em valores bíblicos (Gênesis 1: homens e mulheres criados à imagem de Deus) e usa atividades teatrais para conscientizar as pessoas sobre o casamento de pessoas jovens demais, exigências de dotes, violência familiar, abortos forçados e outros problemas.

A LAMB concentra-se no treinamento de mulheres como promotoras de saúde e paramédicas, incumbindo-as com um importante papel público em casa e nos cuidados de saúde nas clínicas.

O trabalho com micro-crédito dá às mulheres uma maior influência por causa da contribuição financeira que elas fazem para a segurança econômica da sua família. Nos locais em que a LAMB trabalha, os grupos de mulheres financiam alguns dos custos operacionais das clínicas comunitárias. As participantes dos grupos, então, pagam menos quando utilizam as clínicas.

Trabalho com o governo

Em seu trabalho, a LAMB desenvolveu a capacidade do governo local para prover serviços de saúde. Esta cooperação é importante, mas pode ser difícil. Podem facilmente ocorrer problemas com a comunicação entre as ONGs e as autoridades locais quando há trocas de funcionários. Os limites do financiamento governamental e as exigências burocráticas podem causar problemas.

A desconfiança do governo em relação às ONGs e o desejo de manter o controle também podem criar dificuldades. É necessária paciência de ambos os lados na negociação de contratos e na hora de mostrar resultados. No âmbito local, os próprios membros da comunidade são, muitas vezes, os melhores defensores e promotores para convencer os funcionários a financiarem os serviços, mesmo que estes serviços sejam providos pelas ONGs.

Criar relações no âmbito local é vital para se alcançar uma influência nacional. A LAMB apresenta relatórios mensais das atividades dos programas locais em reuniões com os funcionários locais. É necessário um equilíbrio cuidadoso para manter o apoio do governo, mas também expor a verdade quando há falhas na provisão dos serviços.

É necessária uma parceria tanto com as comunidades quanto com o governo para se promover um sistema de saúde sustentável.

A criação de comunidades mais fortes ajudará o mundo a chegar mais perto de alcançar o alvo de 30 anos de "Saúde para Todos".

O Dr. Kris Prenger é o Assessor de Saúde Comunitária e Desenvolvimento da LAMB.

*LAMB Integrated Rural Health and Development
Rajabashor
Parbatipur
Dinajpur Dt. 5250
Bangladesh*

E-mail: krisp@lambproject.org

para proporcionar um fórum onde a acessibilidade aos cuidados de saúde possa ser discutida. As ONGs podem ajudar a criar estes comitês consultivos e equipar os cidadãos para participarem de maneira que as comunidades locais possam influenciar a provisão de serviços. Deve-se dar uma oportunidade aos representantes locais para que informem as preocupações da comunidade diretamente aos líderes locais e nacionais.

Nos países onde o trabalho voluntário não é algo comum, podem ser necessários incentivos (não financeiros) para encorajar as pessoas a agirem. As comunidades devem assumir a responsabilidade por exigir o que necessitam, como cuidados de saúde ou latrinas. Os funcionários das ONGs devem se lembrar de recuar. A prestação de contas não é feita às ONGs, mas, sim, às comunidades.

Cuidados com os dentes em casa

Dr. Mathew George



Steve Adams / Tearfund

Todos devem cuidar da saúde dos dentes e das gengivas. Escove os dentes dos bebês regularmente assim que eles começarem a aparecer.

As condições dos dentes e das gengivas de uma pessoa podem afetar a sua saúde inteira. São necessários dentes fortes para comer alimentos como nozes, milho, frutas e carne, os quais são importantes para a boa saúde. Uma dor na boca pode dificultar a alimentação e levar à subnutrição. Os problemas de saúde oral, como cáries e doenças nas gengivas, são causados porque a pessoa não escova direito os dentes.

Aqui estão algumas orientações para manter a saúde dos dentes e das gengivas:

- Escove os dentes e limpe as gengivas regularmente, de preferência, duas vezes ao dia.
- Depois de comer, lave a boca completamente, para que não fique nenhum pedaço de comida nos dentes. Tente evitar lanches entre as refeições
- Enxágüe a boca todos os dias com água morna salgada para manter a saúde das gengivas.
- Se possível, vá ao dentista regularmente para fazer uma revisão.

A dieta e a saúde dos dentes

Ao invés de plantar e preparar a sua própria comida, muitas pessoas agora estão comendo mais alimentos processados comprados em lojas, como pães, doces, chocolate e biscoitos. É importante, principalmente para as crianças, pessoas mais idosas e gestantes, comer os alimentos certos. Tente comer muita fruta fresca e hortaliças de folhas verdes. Os legumes têm fibras, as quais evitam que a comida grude

na boca. As frutas frescas contêm vitaminas e sais minerais que ajudam a manter a saúde das gengivas. Se tiver dificuldade para morder a fruta, esprema-a e beba o suco.

Os alimentos macios e doces e as bebidas com muito açúcar são ruins para os dentes e as gengivas. Os alimentos doces podem se misturar com os germes e criar cáries – buracos nos dentes. Os alimentos macios grudam-se nos dentes com mais facilidade e podem se misturar com os germes e causar

problemas de gengiva, se você não escovar os dentes.

- Se você tiver alguma cárie dolorida, coloque óleo de cravo ou amasse alguns cravos e coloque-os nela. Isto ajuda a aliviar a dor. Vá ao dentista o mais rápido possível.
- Se as gengivas estiverem sangrando, enxágüe-as com água salgada ou dissolva uma colher de sal em algumas gotas de água e massageie as gengivas com esta solução.

Dentes sensíveis

Às vezes, as pessoas sentem uma dor aguda nos dentes quando tomam bebidas ou comem alimentos quentes, frios, doces ou ácidos. Se você come alimentos como limões e outras frutas cítricas com frequência, o ácido contido nestes alimentos pode danificar o esmalte que cobre os dentes. Para ajudar a solucionar este problema de sensibilidade, é importante manter uma boa higiene oral e continuar escovando todas as partes dos seus dentes e da sua boca por completo.

Dentes de bebês

As cáries nos dentes é um problema comum mesmo nos bebês e nas crianças pequenas. Eles ficam com dor de dente, e os dentes ficam marrons ou escuros. Isto pode causar infecção nas gengivas e uma perda prematura dos dentes. Este problema ocorre com frequência em bebês que são alimentados com mamadeiras. Eles tendem a beber devagar nas mamadeiras, e o gotejamento constante do açúcar presente no leite nos dentes da frente criam cáries rapidamente.

Para evitar isto:

- Amamente ao invés de usar mamadeiras.
- Não dê nada em mamadeira para o bebê tomar. Chá adoçado, água com açúcar ou

Estudo de caso

A Sra. Sudesh Kumari é uma enfermeira dental comunitária que trabalha nas remotas montanhas Rajmahal no distrito de Sahibganj, no estado de Jarkhand, na Índia.

Ela trabalha em sete povoados, oferecendo educação sobre a saúde dental e tratamento odontológico. Ela trabalha com grupos de mulheres, clubes juvenis e escolas primárias nos povoados, ensinando-os sobre a higiene oral. Em seu trabalho com mulheres e crianças ela incentivou famílias inteiras a seguirem suas orientações sobre a higiene dos dentes. Como eles são pobres demais para comprar escovas ou pastas de dente, ela lhes recomenda que usem galhinhos maleáveis de árvores nim locais. Estes galhinhos são fáceis de achar, baratos e eficazes, e estudos demonstram que a seiva de um galho de nim pode ter propriedades benéficas.



Sudesh examinando um dos habitantes numa clínica provisória no povoado.

Mathew George

suco de frutas podem facilmente danificar os dentes da criança.

- Os dentes e as gengivas do bebê devem ser limpos depois de cada amamentação ou refeição, começando assim que o primeiro dente aparecer.
- Os bebês devem ser incentivados a usarem uma caneca assim que puderem, pois é menos provável que bebam continuamente nela.

O Dr. Mathew George é o Coordenador dos Serviços de Saúde Oral da Emmanuel Hospital Association.

The Duncan Hospital

Raxaul

Bihar 845305

Índia

E-mail: mathew@eha-health.org

Site: www.eha-health.org

Escovar os dentes

Se você não escova os dentes direito, a comida que fica nos seus dentes pode danificar os dentes e as gengivas. É importante escovar os dentes cuidadosamente todos os dias.

Use uma escova de dente macia. Uma escova macia não danifica as gengivas.

Se não tiver uma escova de dente, você mesmo pode fazer uma:

- Escolha um galhinho verde macio (de preferência de nim ou jujuba) ou um pedaço de bambu jovem ou capim duro.
- Mastigue ou triture uma extremidade até esfiapá-la como se fosse uma escova.
- Afie a outra extremidade para poder usá-la para limpar entre os dentes.

Seja qual for o tipo de escova que usar, escove os dentes de trás assim como os da frente.

Esfregue todos os lados do dente, prestando atenção à parte de cima e aos lados, onde eles se encaixam. Faça um movimento circular para limpar, movendo a escova horizontalmente ao longo das gengivas. Não escove com força. Depois, empurre as cerdas da escova entre os dentes e esfregue.

Se não tiver pasta de dente, você pode usar sal dissolvido em água limpa. O bicarbonato de sódio também pode ser usado como um substituto para a pasta de dente, misturando-se uma colher de chá de bicarbonato de sódio para três colheres de chá de água e mergulhando-se a escova nesta mistura. Quando seus dentes estiverem limpos, enxágüe os restos de comida solta com água limpa.

ESTUDO BÍBLICO

Uma abordagem bíblica para os cuidados de saúde

Existe um modelo bíblico para os cuidados de saúde? Em muitos países, os cuidados de saúde são prestados por profissionais da saúde, em hospitais ou em postos de saúde. Estas pessoas são altamente treinadas para prestar cuidados especializados aos pacientes individualmente. Embora estes cuidados possam ser eficazes, esta abordagem é cara e chega a somente um número limitado de pessoas. Muitas vezes, esta abordagem não é acessível às pessoas pobres, principalmente em regiões rurais remotas, e desestimula a independência e a auto-suficiência das comunidades locais.



Marcus Perkins / Tearfund

Um sistema de saúde mais eficaz, de baixo custo e acessível é o modelo de saúde comunitária. Este é baseado na participação comunitária no atendimento das necessidades de cuidados de saúde e envolve profissionais da saúde, pessoas que trabalham com a saúde tradicional e voluntários da comunidade. Os programas de promoção da saúde comunitária estão voltados para o desenvolvimento dos recursos humanos, o empoderamento, a auto-suficiência e a tecnologia adequada de baixo custo.

Leia Mateus 9:1-35

Estes versículos mostram algumas das principais características da abordagem bíblica para os cuidados de saúde. Jesus viveu e cresceu numa comunidade pobre. Ele conhecia a situação local e entendia as necessidades físicas, sociais e espirituais da comunidade. As pessoas confiavam nele. Ele curava os paralisados, os cegos e os doentes crônicos. Mas ele não se concentrava apenas nas necessidades físicas das pessoas. Ele perdoava as pessoas, ele se tornava amigo dos marginalizados e ensinava outras pessoas sobre a sua nova maneira de responder aos problemas físicos, sociais e espirituais daquela época. A maneira como Jesus interagia com as pessoas doentes mostra como todos os aspectos da saúde – sociais, físicos, emocionais, psicológicos e espirituais – estão ligados.

Leia Mateus 9:36 a 10:14 e Lucas 10:1-17

Estas duas passagens mostram como Jesus satisfazia as necessidades da comunidade local e ilustra uma característica fundamental da abordagem bíblica para os cuidados de saúde nos países de baixa renda.

- Como Jesus inicialmente respondia aos problemas da comunidade? O que a sua emoção e a sua resposta para os problemas nos mostram sobre a atitude de Deus para com os cuidados de saúde?
- Quais são algumas das outras características da abordagem bíblica e como elas se comparam com as abordagens dos modelos hospitalares e comunitários?
- O que podemos aprender com estas passagens sobre como satisfazer as necessidades das nossas próprias comunidades?
- Além dos muitos problemas de saúde, Jesus notou uma outra necessidade: “A seara é tão grande, mas são poucos os trabalhadores.” (Mateus 9:37). A escassez de agentes sanitários treinados é um problema global atual. Como Jesus recrutou e equipou pessoas para ajudá-lo?
- Que lacunas ou desafios você enfrenta ao implementar uma abordagem bíblica para os cuidados de saúde na sua comunidade? Que medidas podem ser tomadas para resolvê-los?

O Dr. Robert Yee é o Diretor de Saúde Oral da Dentaaid.

Dentaaid, Giles Lane, Landford, Salisbury, SP5 2BG, Reino Unido.

E-mail: robert@dentaaid.org Site: www.dentaaid.org

Conhecimento e prática: o uso doméstico da água

Yudith Contreras Veloso

O acesso ao abastecimento de água potável é vital para a saúde. A água não só é essencial para beber, mas também é necessária para a boa higiene e o saneamento, os quais ajudam a proteger a saúde das famílias e comunidades (*Passo a Passo* 73). A água é um recurso frequentemente disputado, porque há muitos usuários competindo pelo acesso a ela e porque muitas pessoas não possuem água suficiente para as suas necessidades.



Anne McCulloch / Tearfund

Muitas organizações financiam projetos de abastecimento de água que visam resolver o problema do acesso à água. Entretanto, elas nem sempre conseguem os resultados que esperam. Mesmo onde as pessoas têm acesso a um abastecimento básico de água, ainda assim pode haver problemas relacionados com a água. Isto ocorre porque os fatores sociais e culturais influenciam o uso, o controle e a qualidade de água.

Foi feita uma pesquisa sobre estes fatores na região de Mosquitia, em Honduras. Usando pesquisas realizadas em casas, grupos focais e a observação, os pesquisadores examinaram o conhecimento, as atitudes e os hábitos das pessoas em relação ao uso doméstico da água. A pesquisa envolveu três grupos étnicos (Garifunas, Miskitos e Mestiços), representando três culturas diferentes, já que a maneira como as pessoas usam água dentro de casa geralmente é influenciada pelos costumes tradicionais.

Os líderes comunitários e os alunos de escolas secundárias ajudaram a coletar as informações.

As comunidades que participaram do estudo são todas pobres e enfrentam problemas de segurança alimentar durante partes do ano. Embora haja várias fontes de água nesta região, muitas delas estão contaminadas pela erosão do solo, por substâncias químicas usadas na agricultura, pelo esgoto ou por resíduos venenosos. Cada uma das comunidades que participaram da pesquisa possui um abastecimento de água encanada, que traz água diretamente para dentro da casa de muitas famílias. As comunidades também se beneficiaram com os recentes investimentos governamentais e privados cujo objetivo era criar e melhorar a infra-estrutura e o equipamento local para a provisão de cuidados de saúde. Foram produzidos encontros de treinamento, programas de rádio, cartazes e outros

materiais didáticos para promover a boa saúde, inclusive a importância de se tratar a água em casa para torná-la segura para beber.

Apesar de tudo isso, ainda há altos índices de doenças e mortalidade. Muitas destas doenças estão ligadas à utilização, à gestão e ao tratamento de água em casa.

Tratamento de água

A pesquisa constatou que todos nas três comunidades têm algum conhecimento sobre a importância da gestão e do tratamento da água para beber (*Passo a Passo* 57). Porém, este conhecimento nem sempre é aplicado. Muitas pessoas não se dão conta de que a água encanada que chega até as casas não é necessariamente segura para beber. Setenta e cinco por cento das famílias garifunas realizam algum tipo de tratamento da água em casa, mas menos da metade das famílias mestiças e miskitas aplicam o seu conhecimento sobre o tratamento de água. Em todos os três grupos, apesar das tradições culturais diferentes, os métodos mais comumente usados para tornar a água adequada para beber são:

- ferver
- aquecer a água ao sol
- colocar cloro. Entretanto, pelo fato de o cloro ser caro, as pessoas nem sempre o usam, a menos que ele seja fornecido gratuitamente pelos postos de saúde.

Armazenamento de água em casa

Depois de tratada, a água geralmente é armazenada em barris, baldes ou recipientes de plástico. Estes nem sempre têm tampas para cobri-los e protegê-los, o que significa que a água se contamina com pó, mosquitos e moscas. Isto se vê em todas as casas.

As pessoas usam vidros ou canecas para mergulhar dentro dos recipientes e pegar água. Com frequência, muitas pessoas diferentes usam a mesma caneca, e suas mãos entram em contato com a água ao fazerem isto. Como as pessoas geralmente não lavam as mãos, isto pode espalhar germes na água. Muitas vezes, a mesma caneca é usada para pegar água e para beber, sendo reutilizada sem ser lavada. Desta maneira, os germes são transmitidos.

Outros hábitos relacionados

A falta de higiene e saneamento nas casas e nas comunidades é outro fator importante. Por exemplo:

- muitas vezes, os quintais dos fundos estão cheios de lixo doméstico
- as latrinas não são limpas com frequência
- joga-se lixo perto de fontes naturais de água
- são construídas latrinas perto de rios, e o esgoto de algumas delas vão direto para eles.

Geralmente as crianças destas comunidades não usam sapatos. Quando brincam, elas entram em contato com água, rios e lagos, os quais apresentam diferentes níveis de contaminação. As mulheres passam muito tempo lavando roupa nos rios e em locais que tendem a formar poças de água parada, onde as bactérias que causam doenças podem se desenvolver.

Lavar as mãos é vital depois de ir ao banheiro e antes de preparar e comer os alimentos, mas, muitas vezes, isto é ignorado. Desta forma, a doença pode ser transmitida para outros membros da família ou comunidade.

Conclusão

Embora as informações e o conhecimento sobre a água e o saneamento tenham sido transmitidos dentro destas comunidades, isto não levou automaticamente à mudança de hábitos. Não há apoio e reflexão de longo prazo para incentivar os bons hábitos de higiene e o tratamento da água. Todas as comunidades mostraram ter hábitos que poderiam causar danos à qualidade da sua saúde – este problema não se limita a apenas alguns grupos.

Oferecer acesso à água potável às comunidades não só requer soluções tecnológicas mais eficazes, mas também requer treinamento, conscientização e organização comunitária. Estes são necessários para garantir que todos os membros da comunidade tenham bons hábitos na utilização e no tratamento da água. Este processo requer apoio prolongado baseado em informações e que respeite as tradições culturais locais e leve em conta as diferentes necessidades dos homens, das mulheres e das crianças.

Yudith Contreras Veloso é antropóloga, e este artigo está baseado na pesquisa realizada em 2001 e 2002 para a sua tese sobre "Condições Sanitárias, Diversidade Cultural e Impacto na Saúde".

Apartado Postal 15133

Tegucigalpa

Honduras

E-mail: contrerasveloso@gmail.com

Website tilz <http://tilz.tearfund.org/portugues>

As publicações internacionais da Tearfund podem ser baixadas gratuitamente no nosso site. Pesquise qualquer tópico para ajudá-lo no seu trabalho.

TASO (The AIDS Support Organisation)

A Strategies for Hope e a TASO produziram um novo livro e um novo filme, ambos chamados *United Against AIDS: the Story of TASO*. Neles, os clientes da TASO descrevem como a organização os empoderou para que "vivessem com o HIV de maneira positiva". Tanto o livro quanto o filme tratam de desafios como os altos índices de prevalência do HIV no norte de Uganda, após duas décadas de conflito, e a prevenção do HIV dentro do casamento e de outros relacionamentos de longo prazo.

O livro custa £2,80 (libras esterlinas), e o DVD custa £16 (libras esterlinas). Para encomendá-los, por favor, entre em contato com:

TALC
PO Box 49
St Albans
AL1 5TX
Reino Unido

E-mail: info@talcuk.org
Site: www.talcuk.org

Recursos sobre cuidados de saúde da Hesperian

A Hesperian é uma editora de livros e outros materiais didáticos sem fins lucrativos que ajuda as pessoas a assumirem o controle dos seus próprios cuidados de saúde. Escrito de forma simples e completamente ilustrado, os livros trazem informações essenciais sobre o diagnóstico e o tratamento de vários problemas de saúde. A Hesperian trabalha com agentes sanitários, grupos de base e organizações por todo o mundo, com o fim

de garantir que estes recursos sejam práticos, acessíveis e adequados para diferentes condições e culturas. Alguns destes livros úteis são:

- *Where There Is No Doctor*
- *Setting Up Community Health Programmes*
- *HIV Health and Your Community*
- *Where There Is No Dentist*
- *A Book for Midwives*
- *Sanitation and Cleanliness for a Healthy Environment*
- *Water for Life: Community water security*

Muitos destes livros foram traduzidos para idiomas locais. Para obter mais informações, acesse o site. Todos estes recursos podem ser baixados gratuitamente ou encomendados no site:

www.hesperian.org

ou escreva para:

The Hesperian Foundation
1919 Addison St
Suite 304
Berkeley
California 94704
EUA

Organização Mundial da Saúde (OMS)

Podem-se encontrar informações, conselhos e recursos atualizados e específicos para cada país sobre muitos tópicos de saúde no site da OMS:

www.who.org

Para obter conselhos sobre tópicos de saúde infantil, acesse:

www.who.int/child-adolescent-health

Guias PILARES

Os Guias PILARES da Tearfund estão voltados para os grupos comunitários locais e incentivam a aprendizagem com base em discussões para ajudar as pessoas a implementarem mudanças nas suas comunidades.

O Guia PILARES *Incentivando a boa higiene e o saneamento* traz idéias práticas para incentivar as pessoas a lavarem as mãos e beberem água potável, assim como projetos de latrinas. *Créditos e empréstimos para pequenas empresas* incentiva a boa prática nos registros, no planejamento e na organização de grupos de poupança e de crédito. *Melhoria da segurança alimentar* traz informações práticas sobre o controle de pragas, bancos de cereais e novas técnicas para a conservação e o armazenamento de alimentos. Estas e outras publicações da Tearfund podem ser encomendadas através de:

Tearfund Resources Development, 100 Church Road, Teddington, Middlesex, TW11 8QE, Reino Unido

E-mail: roots@tearfund.org

O uso incorreto de antibióticos

Theodore Mbata

O uso incorreto dos antibióticos é um problema em muitos países pelo mundo, principalmente no hemisfério Sul, onde as pessoas frequentemente os usam para tratar pequenas infecções, com ou sem receita médica. O uso indevido dos antibióticos resulta no desenvolvimento de cepas resistentes da bactéria que causou a infecção. Isto significa que, no futuro, estes antibióticos não terão eficácia no tratamento das infecções. O uso excessivo de antibióticos pode aumentar o custo do tratamento desnecessariamente.

O valor dos antibióticos

Os cuidados médicos modernos frequentemente dependem dos antibióticos. Os antibióticos são um tratamento eficaz para curar infecções e acelerar a recuperação das doenças. Eles estão prontamente disponíveis e praticamente não têm efeitos colaterais prejudiciais.

Uso incorreto de antibióticos por parte dos agentes sanitários

Com uma quantidade cada vez maior de antibióticos disponíveis para tratar infecções bacterianas, os agentes sanitários devem ter cuidado ao escolherem o medicamento mais adequado para cada infecção. Eles também precisam levar em consideração riscos específicos para a saúde, tais como alergia ao antibiótico e se o paciente será capaz de seguir as exigências completas do tratamento. É necessário conhecimento médico especializado para tomar as decisões adequadas sobre o tipo de medicamento,

sua dosagem, com que frequência ele deve ser administrado e a duração do tratamento.

Responsabilidade do paciente

Não importa o quão eficaz um medicamento seja, ele não funcionará bem se o paciente não seguir as instruções. Muitas vezes, as pessoas param de tomar os antibióticos assim que se sentem melhor e não fazem o tratamento até o final. Isto pode diminuir a eficácia da cura, podendo até piorar a infecção. Às vezes, as pessoas tomam uma dose excessiva, na falsa esperança de que tomando uma dose maior do medicamento, ficarão boas mais rápido. A importância de se fazer o tratamento com antibióticos até o final e tomar a dose certa nas horas estipuladas deve ser enfatizada pelo médico que está receitando o antibiótico e o farmacêutico que o vende.

Deve-se ter muito cuidado na compra de antibióticos. Eles devem ser comprados de um farmacêutico de confiança, e deve-se conferir se o antibiótico é genuíno e se não está fora da validade. Os antibióticos devem ser guardados num lugar fresco e seco.

Como diminuir o uso incorreto de antibióticos

Os médicos e farmacêuticos que fornecem antibióticos devem certificar-se de que, sempre que derem um antibiótico, a dose e a duração do tratamento sejam adequadas de que o paciente as entendeu. Os hospitais devem adotar medidas para restringir o uso de antibióticos mais fortes e monitorar a

Os agentes sanitários devem ter cuidado ao escolherem o medicamento mais adequado para cada infecção

resistência aos antibióticos. Os pacientes devem assumir a responsabilidade de não comprarem antibióticos sem receita e, se for receitado um antibiótico, seguirem o tratamento até o fim e corretamente.

Theodore Mbata

Department of Applied Microbiology and Brewing

Nnamdi Azikiwe University

P.M.B 5025

Awka

Nigéria

E-mail: theoiyke@yahoo.com

Usos incorretos comuns

Os usos incorretos comuns dos antibióticos entre os agentes sanitários são:

- receitar antibióticos quando não há nenhuma infecção bacteriana
- prescrever o medicamento errado ou a dose errada para tratar uma infecção existente
- receitar antibióticos por um período mais longo do que o necessário
- receitar um antibiótico forte quando um mais fraco teria sido igualmente eficaz
- escolher um medicamento caro quando outro mais barato, mas igualmente eficaz ou um pouquinho menos eficaz, teria sido adequado.

Usos incorretos comuns entre os pacientes:

- pedir antibióticos mesmo quando o médico acha que não é necessário ou comprar antibióticos sem receita médica
- não concluir o tratamento, porque param de tomar o antibiótico assim que se sentem melhor.



African Health