

## Doenças não-transmissíveis: um desafio crescente



Jim Leung / Tearfund

Fazer check-ups regularmente, como este em Serra Leoa, pode ajudar a detectar os primeiros sinais de doença.

“O aumento das doenças crônicas não-transmissíveis traz um desafio enorme... As doenças não-transmissíveis representam um golpe duplo para a economia e o desenvolvimento. Elas causam bilhões de dólares em perdas na receita nacional e colocam milhões de pessoas abaixo da linha da pobreza a cada ano.”

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

As doenças não-transmissíveis (DNTs) não são contraídas. Ao invés disso, elas se desenvolvem devido tanto a fatores genéticos (herdados através da linhagem familiar) quanto a fatores relacionados com o estilo de vida. As quatro principais DNTs – doenças cardíacas, câncer, doença pulmonar obstrutiva crônica (doenças de pulmão conhecidas como DPOC) e diabetes – são as maiores causas de mortalidade no mundo. Mais de 36 milhões de pessoas morrem a cada ano em consequência de DNTs (63 por cento das mortes no mundo), sendo que nove milhões destas pessoas morrem antes de atingirem 60 anos de idade. Mais de 90 por cento destas mortes prematuras ocorrem nos países em desenvolvimento, e a maioria poderia ser prevenida.

As doenças cardíacas causam a maior parte das mortes por DNTs (17 milhões por ano), seguidas de câncer (7,6 milhões), DPOC (4,2 milhões) e diabetes (1,3 milhão). Juntas, estas quatro doenças causam 80 por cento de todas as mortes por DNTs.

### Um fardo para as comunidades

Para as pessoas que vivem na pobreza, as DNTs podem ter um sério impacto. A pessoa frequentemente sofre de DNTs por muitos anos, colocando um grande fardo financeiro sobre a família além da agonia da doença em si. Em muitos casos, a pessoa doente não pode trabalhar ou só pode trabalhar meio período, além de ser necessário que outros familiares

também permaneçam em casa para cuidar dela. Os custos da assistência médica também podem fazer com que a família contraia dívidas.

O crescimento econômico é afetado porque, quando estão doentes, as pessoas não podem contribuir para a economia. Muitos governos estão percebendo que a prevenção das DNTs é uma forma importante de reduzir a pobreza.

### Fatores comuns de risco

As quatro principais DNTs possuem quatro fatores de risco em comum, os quais aumentam as chances de uma pessoa desenvolver doenças cardíacas, diabetes, câncer ou DPOC:

- tabagismo
- sedentarismo
- uso prejudicial de bebidas alcoólicas e
- alimentação deficiente.

### Leia nesta edição

- 2 Editorial
- 3 Alimentação saudável
- 5 Recursos
- 6 Controle do tabaco em âmbito comunitário
- 7 Estudo bíblico
- 8 Conserve a saúde: Reduza seu risco de desenvolver doenças não-transmissíveis
- 10 Vivendo com diabetes
- 11 Câncer: uma experiência pessoal
- 12 Liberdade através da mobilidade
- 13 Cartas
- 14 Formas criativas de transmitir mensagens sobre a saúde
- 16 Primeiros socorros: Ataques cardíacos e derrames cerebrais

# Passo a Passo

A *Passo a Passo* é uma publicação 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 agentes de desenvolvimento de base e líderes de igrejas. As pessoas com condições de pagar pela assinatura podem fazê-lo 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.

**Editora:** Alice Keen  
Tearfund, 100 Church Road, Teddington,  
TW11 8QE, Reino Unido

Tel: +44 20 8977 9144  
Fax: +44 20 8943 3594

E-mail: [footsteps@tearfund.org](mailto:footsteps@tearfund.org)  
Site: <http://tilz.tearfund.org/portugues>

**Editora – Línguas estrangeiras:** Helen Machin

**Comitê Editorial:** Babatope Akinwande, Ann Ashworth, Steve Collins, Paul Dean, Mark Greenwood, Martin Jennings, Ted Lankester, Melissa Lawson, Mary Morgan, Nigel Poole, Clinton Robinson, Naomi Sosa

**Design:** Wingfinger Graphics, Leeds

**Tradução:** E Frias, A Hopkins, M Machado, W de Mattos Jr, S Melot, N Ngueffo, J Seddon, G van der Stoel, S Sharp

**Assinaturas:** Escreva ou envie um e-mail para os endereços acima, fornecendo algumas informações sobre o seu trabalho e dizendo que idioma você prefere.

**e-Passo a Passo:** Para receber a *Passo a Passo* por e-mail, registre-se no site [tilz](http://tilz.tearfund.org). Vá para a página da *Passo a Passo* e clique em "Assine a *Passo a Passo* eletrônica".

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

**Direitos autorais** © Tearfund 2012. 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](mailto: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 agência cristã de desenvolvimento e assistência em situações de desastre, que está formando uma rede mundial de igrejas locais para ajudar a erradicar a 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  
Instituição Beneficente nº 265464  
(Inglaterra e País de Gales)  
Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia)

Se os principais fatores de risco das DNTs fossem eliminados, 75 por cento das doenças cardíacas e do diabetes seriam prevenidos, e 40 por cento do câncer.

## Ação global

Em setembro de 2011, as Nações Unidas realizaram a primeira reunião de alto nível sobre as DNTs para definir uma nova agenda global e convocar a ação. O evento reuniu Chefes de Estado e Governos, parlamentares, Organizações Não Governamentais (ONGs), acadêmicos e redes que trabalham com a prevenção e o controle de DNTs. O Secretário-Geral das Nações Unidas, Ban Ki-moon, reconheceu o grande desafio à frente. "Este será um esforço gigantesco, mas estou convencido de que teremos sucesso", disse ele em seu discurso na sessão de abertura.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) acredita que o custo para reduzir significativamente os índices de DNTs nos países de baixa renda seria de US\$1-3 por pessoa, o que seria uma forma muito barata

de aumentar a expectativa de vida. Há previsão de que os casos de DNTs aumentem consideravelmente ao longo da próxima década, portanto, é necessária ação urgente.

## O que podemos fazer?

Em âmbito comunitário, a promoção e a educação em saúde sobre os principais fatores comuns de risco podem ser realizadas por agentes sanitários, igrejas e outros grupos comunitários. Eles também podem oferecer apoio às pessoas que quiserem mudar seu estilo de vida, como, por exemplo, parando de fumar ou melhorando sua alimentação. Os indivíduos podem fazer a sua parte promovendo uma saúde melhor e tornando a vida saudável algo atraente para os outros ao seu redor.

*Para obter mais informações sobre como as DNTs estão sendo colocadas na agenda global, acesse o site da NCD Alliance: [www.ncdalliance.org](http://www.ncdalliance.org)*

## EDITORIAL



Alice Keen  
Editora

Quando eu era pequena, minha avó estava cuidando de mim quando começou a se sentir mal. Ela chamou uma vizinha, que rapidamente reconheceu os sinais de um ataque cardíaco e chamou uma ambulância. Felizmente, minha avó sobreviveu, em parte pelo fato de a sua vizinha ter pensado com rapidez.

Muitos de nós já devemos ter visto alguém da comunidade sofrendo de uma doença não-transmissível (DNT), como uma doença cardíaca, câncer, diabetes ou uma doença pulmonar crônica. Na verdade, as DNTs são a maior causa de morte no mundo atual e um problema crescente.

Ao trabalhar nesta edição, o que me deixou triste, mas também me trouxe esperança, foi o fato de que muitas destas doenças podem ser prevenidas. Você pode ler sobre como reduzir o seu risco de desenvolver DNTs na nossa página central (página 8), como se alimentar de forma saudável (página 3) e como compartilhar mensagens sobre a saúde (página 14). Muitas vidas

podem ser salvas se as pessoas aprenderem o que fazer no caso de um ataque cardíaco ou derrame cerebral, como a vizinha da minha avó (página 16).

Também podemos aprender a cuidar das pessoas que estão sofrendo e ajudar a melhorar sua vida. Muitas pessoas com diabetes perdem membros por causa da doença. Por isso, trazemos um artigo sobre cadeiras de rodas nesta edição. Há também um estudo bíblico que reflete sobre como amar as pessoas que estão chegando ao final da vida e mostrar-lhes o amor que o próprio Jesus nos mostrou como exemplo.

Espero que vocês achem esta edição interessante e que a compartilhem com outros. Para mim, é um grande privilégio assumir o trabalho de editoria de Helen Gaw enquanto ela cuida do seu filho recém-nascido. Sinto-me tocada ao ver todo o trabalho que os nossos muitos leitores realizam ao redor do mundo e adoro ouvir suas histórias de transformação.

Alice

# Alimentação saudável

Dra. Ann Ashworth

## O “fardo duplo” da doença

Muitos países de baixa e média renda estão enfrentando um “fardo duplo” por causa da doença. Eles continuam com os mesmos antigos problemas das doenças infecciosas e, ao mesmo tempo, estão tendo um rápido aumento nas doenças não-transmissíveis, tais como o diabetes e as doenças cardíacas. O excesso de peso é um dos fatores fundamentais.

Hoje em dia é comum encontrar comunidades onde a subnutrição e o excesso de peso ocorrem lado a lado, particularmente nas áreas urbanas. As famílias frequentemente mudam seus hábitos alimentares quando se mudam para as cidades. Elas podem economizar tempo na cozinha comprando alimentos de conveniência prontos para o consumo ou alimentos processados. Estes alimentos frequentemente possuem um alto teor de gordura e/ou açúcar, os quais os tornam saborosos, mas cheios de calorias (energia) ocultas. Consumir mais energia do que uma pessoa precisa leva-a a ter excesso de peso.

A alimentação urbana geralmente contém mais sal e menos fibra do que a alimentação tradicional. Viver nas cidades pode também diminuir a atividade física, pois as pessoas têm empregos que exigem menos fisicamente e podem usar o transporte público ou o carro, ao invés de caminhar. O sedentarismo reduz a quantidade de energia de que uma pessoa precisa, aumentando sua probabilidade de ter excesso de peso.

## O que é excesso de peso?

O excesso de peso é quando há gordura demais no corpo. Uma maneira rápida de ver se a pessoa está com excesso de peso é medir a circunferência da sua cintura. Em



As verduras verdes são uma parte importante da alimentação saudável.

geral, para as mulheres, se a cintura tiver 80 cm ou mais, ela estará com excesso de peso. Para os homens, a medida é 94 cm ou mais. (Consulte a página 4 para ver um diagrama de ilustração.)

## Atitudes em relação ao excesso de peso

Na África do Sul, as respostas das mulheres quanto a ser “corpulenta” incluíram: “Sendo corpulenta, você tem presença e pode ser facilmente vista”, “As pessoas sabem que você é saudável (isto é, não tem HIV)”, “Os homens preferem as mulheres gordas”. As atitudes eram quase todas positivas em relação ao excesso de peso, e os riscos não eram reconhecidos. Contudo, as conseqüências do excesso de peso podem causar riscos à vida. Ter

excesso de peso aumenta o risco de doenças cardíacas (inclusive derrame cerebral), diabetes, osteoartrite (uma doença que afeta as juntas) e alguns cânceres (útero, mama e cólon).

Claramente, precisamos mudar as atitudes em relação ao excesso de peso e conscientizar as pessoas sobre estes sérios riscos. Porém, devemos ser sensíveis na nossa comunicação com as pessoas sobre o seu peso.

## O que é uma alimentação saudável?

É uma alimentação que mantém um peso saudável nos adultos, permite um crescimento saudável nas crianças, é constituída de uma variedade de alimentos e oferece energia e nutrientes suficientes.

## Dicas para uma alimentação saudável

- Consuma uma variedade de alimentos em cada refeição
- Coma cereais integrais, legumes (por exemplo, ervilha, feijão, lentilha) e nozes
- Coma bastante fruta e verdura
- Limite a quantidade de gordura, óleo e alimentos gordos
- Limite a quantidade de açúcar e alimentos açucarados
- Coma menos sal.

## Saúde na gravidez: evitando o baixo peso ao nascer

O baixo peso ao nascer aumenta o risco de morte durante a infância, bem como o risco de pressão arterial alta, doenças cardíacas e diabetes na vida adulta. Para evitar o baixo peso ao nascer, as mulheres grávidas devem comer de forma saudável e:

- evitar intervalos longos entre as refeições (fazer lanches é bom)
- não participar de jejuns religiosos

- não fumar ou mascar tabaco
- evitar bebidas alcoólicas.

A malária durante a gravidez também diminui o peso ao nascer. Em áreas endêmicas, aconselhe as mulheres grávidas a dormirem embaixo de um mosquiteiro tratado com inseticida e receber TPI (tratamento preventivo intermitente) na clínica pré-natal.

## POR QUE CONSUMIR UMA VARIEDADE DE ALIMENTOS?

Isto ajuda a garantir que todos os nutrientes essenciais estejam presentes. Por exemplo, os cereais básicos, como o trigo e o arroz, não contêm as vitaminas A, C ou B12, portanto, estas vitaminas precisam vir de outros alimentos. Estas vitaminas ajudam a proporcionar uma boa visão e crescimento e desenvolvimento normais. Elas também são importantes para combater as infecções, cicatrizar ferimentos e fabricar células sanguíneas.

## POR QUE COMER CEREAIS INTEGRAIS, LEGUMES E NOZES?

- Para proporcionar fibras solúveis, as quais ajudam a diminuir o colesterol e reduzem o risco de ataque cardíaco e derrame cerebral
- Para proporcionar fibras insolúveis a fim de manter os intestinos saudáveis e reduzir o risco de câncer de intestino.

Prefira pão integral, arroz integral, aveia ou aveia em flocos, bulgur ou quinoa.

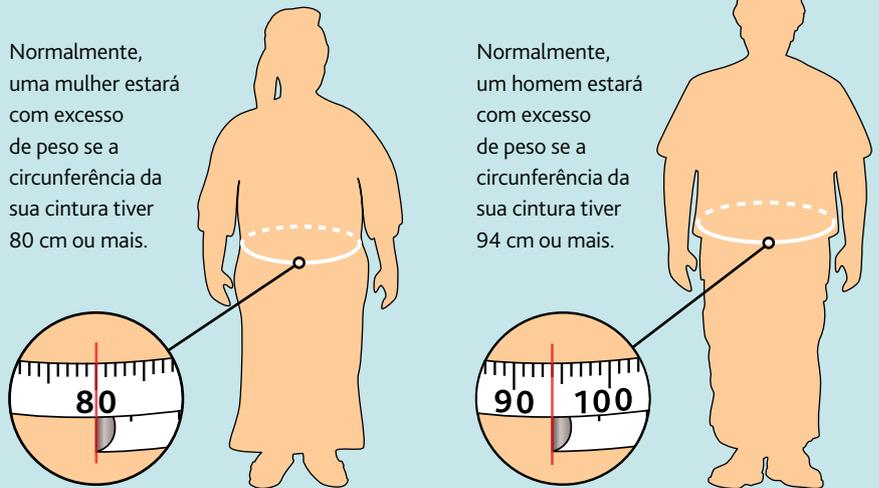
## POR QUE COMER BASTANTE FRUTA E VERDURA?

- Para proporcionar os minerais e as vitaminas que possam estar faltando na principal alimentação
- Para proporcionar nutrientes antioxidantes, que reduzem o risco de câncer
- Para proporcionar fibras solúveis e insolúveis.

Procure consumir cinco porções de frutas e verduras por dia. A batata, o inhame, a

## Como medir o excesso de peso

Pode-se medir a cintura de uma pessoa com uma fita métrica.



Normalmente, uma mulher estará com excesso de peso se a circunferência da sua cintura tiver 80 cm ou mais.

Normalmente, um homem estará com excesso de peso se a circunferência da sua cintura tiver 94 cm ou mais.

mandioca e a banana-da-terra não contam como porção.

## POR QUE LIMITAR A GORDURA, O ÓLEO E OS ALIMENTOS GORDOS?

- Para reduzir o risco de ficar com excesso de peso. Estes alimentos são fontes concentradas de energia e tornam difícil manter um peso saudável.
- Para reduzir o risco de ataque cardíaco e derrame cerebral. As gorduras saturadas aumentam o colesterol "ruim" no sangue e aumentam o risco de doenças cardíacas. Elas são encontradas nos laticínios

(manteiga, queijo, nata, leite integral), carnes gordas, banha, ghee (manteiga clarificada), margarina dura, óleo de coco e óleo de palma vermelho. Alguns alimentos (bolachas, bolos e produtos de pastelaria) contêm gorduras saturadas ocultas.

Para cozinhar, prefira óleo de soja, amendoim, girassol, oliva, colza, cártamo, milho ou óleos vegetais mistos.

## POR QUE LIMITAR O AÇÚCAR E OS ALIMENTOS AÇUCARADOS?

- Para reduzir o risco de ficar com excesso de peso. Estes alimentos são fontes concentradas de energia. Refrigerantes e bebidas engarrafadas contêm muito açúcar oculto.

## POR QUE COMER MENOS SAL?

- Para reduzir o risco de pressão arterial alta, que aumenta o risco de doenças cardíacas e derrame cerebral.

Alguns alimentos contêm sal oculto, entre eles, o queijo, carnes processadas, sopas de pacote e em lata, cubo de caldo de carne (para sopas, etc.), lanches processados e alimentos prontos para consumir. Procure não colocar sal na mesa. Porém, o seu corpo precisa de algum sal para funcionar bem, particularmente nos climas muito quentes, onde o sal é perdido através da transpiração. Você pode ficar tonto ou desmaiar se não consumir sal suficiente na sua alimentação.

A Dra. Ann Ashworth é Professora Emérita de Nutrição Comunitária na London School of Hygiene and Tropical Medicine.  
E-mail: Ann.Hill@lshtm.ac.uk

## Questões para discussão

- Que alimentos básicos consumimos nesta região? (Alimento básico é o principal alimento consumido. Por exemplo, arroz, milho, mandioca, inhame, banana-da-terra.)
- Que outros alimentos geralmente consumimos com o alimento básico? Agora, verifique se há grãos, nozes, verduras, frutas, carne e peixe entre estes alimentos. Se não houver, pense sobre o motivo disso.
- Quantos tipos de frutas e verduras (inclusive folhas verdes) há disponíveis na nossa região? Como se pode chegar a cinco porções por dia?
- Quantas porções por dia de frutas e verduras consumimos atualmente na nossa região? Conversem sobre formas de incentivar as famílias a consumirem cinco porções por dia.
- Até que ponto a falta de dinheiro é um obstáculo para uma alimentação saudável?
- Conversem sobre maneiras como as famílias poderiam melhorar a variedade de alimentos consumidos gastando pouco ou sem gastar nada.
- Há alguma época do ano em que não haja frutas e verduras disponíveis? O que as famílias podem fazer para superar a escassez em certas estações?
- Faz parte da tradição consumir plantas silvestres como fonte de frutas ou folhas verdes na nossa região? Isto deveria ser incentivado?

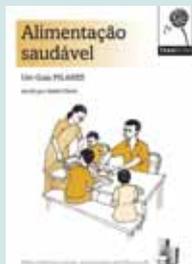
O guia PILARES sobre Alimentação Saudável traz mais questões para discussão. Consulte a página de Recursos para obter mais informações.

**Site 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.



### PILARES – Alimentação saudável

Este guia da Tearfund traz idéias para ajudar a melhorar a nutrição familiar sem gastar muito – grupos de alimentos, hortas, receitas, métodos de conservação de alimentos e higiene.



Ele explora a importância de uma boa alimentação para manter a saúde e resistir às doenças, bem como as necessidades nutritivas de mães grávidas e que estão amamentando, crianças pequenas e pessoas idosas. A série PILARES oferece uma aprendizagem prática baseada em debates sobre o desenvolvimento comunitário. Os guias foram criados para serem utilizados em pequenos grupos comunitários, tais como grupos de jovens, de igreja, de mulheres, de agricultores e de alfabetização. Não é necessário um líder treinado: apenas uma pessoa alfabetizada que possa atuar como facilitador e liderar o grupo nas discussões. Para baixar uma cópia, acesse [www.tearfund.org/tilz](http://www.tearfund.org/tilz)

Para encomendar um exemplar impresso, por favor, envie um e-mail para [pillars@tearfund.org](mailto:pillars@tearfund.org) ou escreva para International Publications, Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

### Diretrizes sobre Cadeiras de Rodas da OMS

Estas diretrizes foram criadas para serem utilizadas em contextos com menos recursos. Elas abrangem a concepção, a produção, o fornecimento e a prestação de serviços de cadeiras de rodas manuais, particularmente para usuários de cadeiras de rodas de longo prazo. As diretrizes e recomendações relacionadas são úteis para as pessoas que trabalham com cadeiras de rodas, inclusive formuladores de políticas, fornecedores e usuários de serviços de



cadeiras de rodas, projetistas, compradores, doadores e adaptadores de cadeiras de rodas, representantes de organizações de pessoas com deficiência, bem como usuários individuais e suas famílias. Disponível em vários idiomas.

Para baixar uma cópia, acesse [www.who.int/disabilities/publications](http://www.who.int/disabilities/publications)

### Stop the global epidemic of chronic disease: A practical guide to successful advocacy

Este manual é um guia e uma ferramenta prática para todos os defensores e promotores de direitos, independentemente da sua experiência, quer trabalhem num ministério governamental, numa organização profissional ou não governamental, quer sejam profissionais da saúde, jornalistas ou simplesmente indivíduos interessados.



Embora este manual se concentre na prevenção e no controle das doenças não-transmissíveis, os princípios fundamentais para a eficácia na defesa e na promoção de direitos descritos podem ser aplicados a outros tópicos da saúde, tais como a promoção da saúde.

O guia pode ser baixado ou encomendado pelo correio. Por favor, entre em contato com Chronic Diseases and Health Promotion, World Health Organization, Avenue Appia 20, CH-1211 Genève, Suíça  
E-mail: [chronicdiseases@who.int](mailto:chronicdiseases@who.int)  
Site: [www.who.int](http://www.who.int)

### Organizações e sites úteis

A **Hesperian Health Guides** é uma editora sem fins lucrativos de livros e boletins informativos para cuidados de saúde com base na comunidade. Para obter um catálogo ou encomendar livros em inglês ou espanhol, acesse [www.hesperian.org](http://www.hesperian.org) ou escreva para: Hesperian Health Guides, 1919 Addison Street, Suite 304, Berkeley, CA 94704, EUA

E-mail: [bookorders@hesperian.org](mailto:bookorders@hesperian.org)

A **TALC (Teaching-Aids at Low Cost)** distribui livros e materiais didáticos por todo o mundo a fim de auxiliar agentes sanitários e comunitários de base.

Para encomendar livros, acesse [www.talcuk.org](http://www.talcuk.org) ou escreva para: TALC, PO Box 49, St Albans, Herts, AL1 5TX, Reino Unido

A **Community Health Global Network** fornece recursos, apóia e conecta agentes da saúde comunitária, pastores, líderes comunitários, acadêmicos e profissionais da saúde. Estão sendo formados aglomerados em vários países para ligar os programas locais entre si.  
Site: [www.chgn.org](http://www.chgn.org)

**www.tobaccoatlas.org** Mapas, informações e orientação sobre promoção da saúde

**www.who.int/topics/tobacco** Seção da Organização Mundial da Saúde sobre tabaco

**www.tme.org.uk** Recursos para a educação comunitária sobre saúde em 50 idiomas

### Movimento Mundial de Oração contra a Pobreza 2012

Acesse <http://tilz.tearfund.org/Churches/One+Voice+2012/Uma+Voz.htm> para encontrar recursos de oração para usar ao longo do ano.

Os recursos estão disponíveis em espanhol, francês, inglês, português, português brasileiro e russo.

### Sua opinião sobre o site tilz

- Você já visitou o Espaço Internacional de Aprendizagem da Tearfund?
  - De que forma ele o ajudou?
  - O que poderia ser melhorado?
- Escreva para nos contar.

# Controle do tabaco em âmbito comunitário

Dr. Nathan Grills



Muitas pessoas fumam cigarros enrolados à mão como esta mulher em Tikapur, oeste do Nepal.

Em termos de ameaças globais, o tabaco é um dos maiores perigos no mundo atualmente. Em 2010, mais de cinco milhões de pessoas morreram em consequência dos efeitos do ato de fumar ou mascar tabaco. Esta não é somente uma doença de pessoas ricas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80 por cento destas mortes ocorreram em países de baixa e média renda. O tabaco continua sendo o único produto legalmente disponível para consumidores que mata pelo menos um terço de todos os seus usuários.

## Fatos sobre o fumo

**O fumo passivo** ou o fumo de segunda mão é quando uma pessoa é exposta aos efeitos prejudiciais do fumo por estar no mesmo ambiente que um fumante ou alguma outra forma de fumaça, como, por exemplo, um fogo para cozinhar dentro de casa. Estes fumantes passivos correm um risco maior de desenvolver câncer e DPOC do que outros não-fumantes.

**O fumo durante a gravidez** é prejudicial para o bebê, bem como para a mãe, estando associado a abortos e outras complicações. Com frequência, ele leva ao baixo peso ao nascer, acarretando um risco maior de diabetes e doenças cardíacas mais tarde para a criança.

Como médico, já tive de dizer a muitos pacientes que eles estão com câncer de pulmão e também aconselhar famílias que perderam entes queridos como resultado de alguma doença associada ao tabaco. Um dos principais motivos pelos quais saí da medicina clínica e passei para a saúde pública foi a agonia de ver quantas destas mortes poderiam ter sido evitadas.

## Baixo custo, alto impacto

A relação custo-eficácia do controle do tabaco é clara. Uma vez que o tabaco mata pelo menos um em cada três usuários, se você fizer com que três pessoas parem de fumar através de educação sobre a saúde e apoio, você terá salvado pelo menos uma vida! Para fazer uma comparação: um programa de vacinação pode requerer 150 vacinações para prevenir

uma morte. É claro que gastar no controle do tabaco é um bom investimento.

As intervenções que mostram ser mais eficazes são: aumentar o preço do tabaco através de impostos, regulamentar a publicidade dos cigarros, marketing social em massa com o objetivo de mudar o comportamento e banir o fumo nos locais públicos.

Alguns leitores da *Passo a Passo* podem fazer lobby junto ao governo para que haja mudanças nos impostos e leis proibindo o fumo, mas todos nós podemos participar na redução do uso de tabaco em âmbito comunitário.

## Norte da Índia: Reduzindo o consumo de tabaco em âmbito local

### UNINDO-SE PARA FAZER LOBBY E EXERCER INFLUÊNCIA

Embora seja difícil para um indivíduo ou para pequenas organizações fazer lobby junto aos governos, o Aglomerado de Uttarakhand, norte da Índia, da Rede Global de Saúde Comunitária (Community Health Global Network – CHGN) reuniu 37 programas de saúde comunitária para defender e promover direitos em relação ao tabaco. Iniciamos com uma campanha de conscientização e agora estamos desenvolvendo uma iniciativa abrangente de controle e cessação do tabaco. Unindo-se, o grupo produziu um DVD de conscientização, envolveu o ministro da saúde e teve grande publicidade no seu lançamento. Juntos, nossa voz se fortaleceu contra o tabaco.

O aglomerado também mobilizou o apoio internacional para reduzir o uso do tabaco. A Iniciativa de Controle do Tabaco do Aglomerado (Cluster Tobacco Control Initiative – CTCI) foi desenvolvida com base em consultas com especialistas em controle do tabaco da Austrália e divide-se em três partes principais: uma campanha de ação contra o tabaco na escola, uma campanha de conscientização comunitária/marketing social e um programa de serviços de cessação.

### UTILIZAÇÃO DE AGENTES DA SAÚDE COMUNITÁRIA OU VOLUNTÁRIOS

Os índices de tabagismo tendem a ser mais altos entre as pessoas mais pobres e menos instruídas nas áreas rurais. Muitos dos nossos programas de saúde comunitária possuem agentes de saúde e divulgação para atingir estes grupos. Com frequência, estes agentes são mais eficazes para transmitir mensagens às comunidades rurais e marginalizadas do que a publicidade em massa através da televisão ou dos outdoors. Quando há pouco conhecimento e altos índices de tabagismo

(como em Uttarakhand, Índia), os estudos mostram que muitos param de fumar imediatamente assim que compreendem os perigos do tabaco.

Na CTCL, cada organização-membro escolhe um ou dois treinadores-mestres. Estes quarenta treinadores são, então, responsáveis por treinar mais de 3000 agentes da saúde e voluntários como Promotores do Controle do Tabaco, o que proporciona um promotor para cada povoado da nossa região do norte da Índia e permite uma ampla cobertura até chegar aos grupos de base.

### IDÉIAS PARA CAMPANHAS LOCAIS DE COMBATE AO TABACO

- Conscientização geral através da criação de cartazes antitabagismo locais, organização de festivais comunitários ou produção de DVDs para conscientizar as pessoas sobre os perigos do tabaco.
- Treinamento de agentes da saúde sobre a cessação do tabagismo. Há materiais excelentes disponíveis que ensinam sobre os perigos do fumo. A orientação simples e o apoio de profissionais da saúde respeitados mostraram ser eficazes.

### Eventos comunitários “pare de fumar para ganhar”

Num festival comunitário, o Aglomerado de Uttarakhand da CHGN ofereceu US\$25 a três voluntários se eles parassem e ficassem sem fumar por seis meses. Isto seria o mesmo que salvar uma vida, desde que eles continuassem sendo não-fumantes. Estes programas de “pare de fumar para ganhar” podem ser eficazes, e as

pessoas que param de fumar podem se tornar, por sua vez, “promotores contra o fumo” nas suas comunidades e, então, levar mais pessoas a parar de fumar. Após o evento, pelo menos quatro outras pessoas seguiram o exemplo e pararam de fumar.

- Concentrar-se no trabalho com escolas, pois as crianças são particularmente vulneráveis no que diz respeito a começar a fumar. Uma vez que o tabaco causa alta dependência, é mais fácil “evitar que as pessoas comecem” do que ajudá-las a parar depois de já terem começado. Você poderia organizar um concurso nas escolas para a melhor propaganda contra o tabaco ou ajudar as próprias crianças a espalhar mensagens contra o tabaco e desencorajar sua utilização nas suas comunidades.

### ESPALHE A MENSAGEM, SALVE VIDAS

O tabaco causa uma série de problemas de saúde graves e mata uma em cada três

pessoas que o utilizam. É importante que não permaneçamos em silêncio sobre os perigos do fumo. Exemplos do norte da Índia mostram que a educação básica e a defesa e a promoção de direitos em torno desta questão podem salvar vidas.

*O Dr. Nathan Grills, da Universidade de Melbourne, é um Médico da Saúde Pública que trabalha com o controle do tabaco e a saúde preventiva na Índia para a Emmanuel Health Association, o Aglomerado de Uttarakhand da CHGN ([www.chgnukc.org](http://www.chgnukc.org)) e a Fundação de Saúde Pública da Índia. E-mail: [ngrills@unimelb.edu.au](mailto:ngrills@unimelb.edu.au)*

## ESTUDO BÍBLICO

### Em meio ao sofrimento

Jane Bates

Procure lembrar-se de alguma época em que alguém, talvez um parente ou um membro da comunidade, estivesse sofrendo de uma doença incurável.

#### Reflexão

- *Do que você se lembra desta época?*
- *Como essa experiência fez com que você se sentisse?*

#### Leia Salmos 38

- *De que maneira a vida do salmista é afetada pelo seu sofrimento?*
- *Você se identifica com alguma destas áreas?*

Este Salmo não é especificamente sobre alguém que sofre de uma doença incurável, mas a dor física, moral, social e emocional expressa pelo salmista reflete algumas das experiências e sentimentos das pessoas com uma doença crônica. Seu apelo final é que o Senhor não o deixe, mas venha rapidamente ajudá-lo (v 21-22).

Os cuidados paliativos procuram lidar com a dor – física, psicológica, social e espiritual – e outros sintomas das pessoas com doenças incuráveis progressivas. Eles requerem o envolvimento

de muitos indivíduos diferentes – começando com o paciente, agentes da saúde e outros que trabalham de maneira estreita com os membros familiares. Em nosso trabalho no Malauí, as autoridades tradicionais (chefes) e os líderes espirituais também desempenham um papel importante em encontrar pessoas que cuidem dos pacientes que receberam alta do hospital.

#### Encontrando esperança

A Dama Cicely Saunders – a fundadora do movimento moderno de centros de cuidados paliativos – disse: “você é importante por que você é você, você será importante até o último momento da sua vida, e nós faremos tudo o que pudermos para ajudá-lo a viver até sua morte.”

#### Leia 1 Coríntios 15:9-22, 2 Timóteo 1:10

- *Que diferença faz enfrentar o sofrimento com Jesus?*

Muitos de nós achamos difícil ficar perto de pessoas que vivem com uma doença incurável. Talvez achemos que não temos muito para dar, talvez isto nos faça lembrar com demasiada clareza que somos todos mortais.

Os cristãos têm muito para oferecer às pessoas que estão enfrentando uma doença incurável. Sabemos que há uma clara esperança além do aqui e o agora: a firme promessa de vida eterna com Deus. Podemos ou não ter a chance de compartilhar esta esperança com as pessoas que sofrem, mas ela pode nos ajudar a dar apoio às pessoas que precisam, levando-nos em sua direção, ao invés de nos afastar delas.

#### Leia João 11:25-26

- *Como Jesus enfrentou o sofrimento?*
- *Como podemos seguir seu exemplo em nossa vida?*

No seu momento de maior necessidade no jardim de Getsêmani, Jesus pediu aos seus discípulos para que vigiassem e orassem. Para muitas pessoas, vigiar (“estar presente com”) e orar podem ser formas de mostrar amor e trazer esperança, afastando as nuvens do desespero e da depressão que podem acompanhar um corpo que está falhando. O amor de Jesus nunca falha e continua mesmo além do túmulo.

*Jane Bates é médica de cuidados paliativos em Blantyre, Malauí. Site: [www.palliativecaresupport.org](http://www.palliativecaresupport.org)*

# Conserve a saúde

## Reduza seu risco de desenvolver doenças não-transmissíveis

As quatro principais doenças não-transmissíveis (DNTs) possuem fatores de risco em comum. O tabagismo, uma alimentação não saudável, o sedentarismo e o consumo prejudicial de bebidas alcoólicas podem resultar em doenças cardíacas, câncer, diabetes e doença pulmonar obstrutiva. Leia mais sobre como reconhecer os sinais de DNTs e como ajudar a evitar que você mesmo ou outros desenvolvam estas doenças.

### Câncer

O câncer é um termo geral para um grande grupo de doenças que podem afetar qualquer parte do corpo. O câncer ocorre quando algumas células começam a crescer de forma anormal além dos seus limites habituais. Este crescimento anormal pode se espalhar para outros órgãos.

#### Sintomas

Existem mais de 200 tipos diferentes de câncer, com uma variedade de sintomas. Porém, alguns sintomas comuns são: perda de peso inexplicável, tosse persistentes, caroço em algum lugar do corpo (particularmente nos seios), cansaço inexplicável, dificuldade para urinar, mudanças nos movimentos intestinais, mudanças na pele (particularmente mudanças nos sinais de pele) e sangramento anormal.

**OBSERVAÇÃO:** Estes sintomas podem ter outras causas menos graves, mas se eles não desaparecerem, procure orientação médica.

**Número de mortes por ano no mundo: 7,6 milhões**

### DPOC

DPOC são as iniciais de doença pulmonar obstrutiva crônica. Este é um termo usado para várias doenças que afetam a respiração, inclusive a bronquite crônica e o enfisema. Nos pacientes com DPOC, as vias aéreas dos pulmões estão danificadas: elas estão mais estreitas, o que dificulta para o ar entrar e sair dos pulmões. A palavra "crônica" significa que o problema é de longo prazo. A maioria dos casos de DPOC é causada pelo tabagismo.

**OBSERVAÇÃO:** Os sintomas da DPOC são semelhantes à tuberculose. Qualquer pessoa com uma tosse que dure mais de três semanas deve fazer exame para ver se está com tuberculose, particularmente em regiões em que o HIV é comum.

#### Sintomas

Tosse, catarro e falta de ar. Algumas pessoas podem só notar seus sintomas quando o tempo está frio ou podem achar que é bronquite ou "tosse de fumante".

**Número de mortes por ano no mundo: 4,2 milhões**

### Não fume

Mesmo fumar pouco (1-5 cigarros por dia) aumenta o seu risco de ter um ataque cardíaco em 40 por cento. Vinte cigarros por dia aumentam o seu risco em 400 por cento. O seu risco de desenvolver as quatro principais DNTs diminui a partir do momento em que você pára de fumar.



### Seja ativo

Talvez você caminhe bastante no seu dia a dia ou faça um trabalho que exija bastante atividade física, mas se você não se exercitar regularmente, procure começar com alguns passos simples. Fazer 30 minutos de exercício físico moderado cinco vezes por semana reduz significativamente o seu risco de ataque cardíaco.



### Procure orientação médica

Se tiver qualquer um dos sintomas das DNTs descritas nesta página, procure orientação médica, se possível.

### Tenha uma alimentação saudável

Em diferentes partes do mundo, a alimentação básica pode parecer diferente, mas é importante evitar muita gordura e sal nos seus alimentos diários. As frutas e os legumes devem constituir a maior parte da sua alimentação. (Leia mais sobre alimentação saudável na página 3.)



### Só consuma bebidas alcoólicas com moderação

Se você consome bebidas alcoólicas, faça-o com moderação. Não beba mais do que a quantidade recomendada por semana. Esta quantidade varia dependendo do seu sexo e peso, bem como do teor alcoólico. Para obter mais informações, pergunte a um profissional da área médica local.



### Pense sobre o risco

À medida que se envelhece, o risco de desenvolver DNTs aumenta. O histórico familiar também exerce influência. Se um dos seus pais tiver sofrido de alguma DNT, você deve ter cuidado especial para reduzir o risco dessa doença. Algumas doenças podem ser mais comuns entre pessoas de grupos étnicos específicos.

### Diabetes

O diabetes é uma doença crônica que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o organismo não consegue usar bem a insulina que produz. A insulina é um hormônio que regula o açúcar no sangue. A hiperglicemia (alta taxa de açúcar no sangue) é um efeito comum do diabetes descontrolado e, ao longo do tempo, pode levar a graves danos em muitos dos sistemas do organismo, especialmente nos nervos, rins, olhos e vasos sanguíneos. Há dois tipos de diabetes:

- **O Tipo 1** geralmente se desenvolve antes dos 40 anos de idade, especialmente na infância. De 5 a 15 por cento das pessoas com diabetes têm o Tipo 1.
- **O Tipo 2** geralmente se desenvolve mais tarde na vida e compartilha fatores de risco comuns com outras DNTs.

#### Sintomas

O diabetes não diagnosticado pode causar cansaço extremo, urinação mais frequente do que o normal (especialmente à noite), mais sede, perda de peso inexplicável, coceira genital ou episódios regulares de candidíase, cicatrização lenta de cortes e feridas e visão turva.

**Número de mortes por ano no mundo: 1,3 milhão**

### Doenças cardíacas

Os ataques cardíacos e derrames cerebrais geralmente ocorrem repentinamente e são causados principalmente por um entupimento que evita que o sangue flua para o coração ou para o cérebro. O motivo mais comum é o acúmulo de depósitos de gordura nas paredes internas dos vasos sanguíneos que suprem o coração ou o cérebro. Os derrames cerebrais também podem ser causados pelo sangramento de um vaso sanguíneo no cérebro ou por coágulos sanguíneos.

#### Sintomas

Com frequência, as doenças cardíacas não apresentam sintomas. Um ataque cardíaco ou derrame cerebral pode ser o primeiro sinal da doença subjacente. Certos tipos de doenças cardíacas causam falta de ar, cansaço, batidas cardíacas irregulares, dores no peito e desmaio.

**Número de mortes por ano no mundo: 17,1 milhões**

Estatísticas: Organização Mundial da Saúde (OMS) – [www.who.int](http://www.who.int)

# Vivendo com diabetes

Este artigo concentra-se no “Diabetes Tipo 2”, o qual, na maioria dos casos, desenvolve-se nos adultos devido a uma combinação de fatores genéticos e de estilo de vida. Na página central (página 9), você pode ler sobre os sintomas e os fatores de risco associados ao diabetes.

## Uma epidemia global emergente

Em 2010, a Fundação Mundial de Diabetes estimou que 285 milhões de pessoas estavam vivendo com diabetes. Isto significa que seis em cada 100 pessoas no mundo são afetadas pela doença. A previsão é de que este número aumente para 438 milhões até 2030.

## Uma das principais causas de deficiência

O diabetes pode tornar-se uma das principais causas de deficiência física do mundo ao longo das próximas décadas. O diabetes

causa muitos problemas de saúde graves. As pessoas que sofrem de diabetes podem, com frequência, perder a sensibilidade nos pés. Até o menor ferimento pode causar infecção, a qual, se não tratada rapidamente, pode resultar em complicações graves. Atualmente, o diabetes é a causa de uma alta proporção das amputações de pernas.

Se não for diagnosticado, o diabetes pode causar danos permanentes aos olhos e, em alguns casos, cegueira. Os olhos possuem uma lente com um orifício na parte anterior, o qual se ajusta para colocar os objetos em foco na retina, na parte posterior do olho. A retina é

constituída de um tecido delicado e sensível à luz como o filme de uma câmera. No centro da retina, há uma pequena área chamada mácula. Ela é vital, pois nos permite ver pequenos detalhes. O termo médico do dano causado à retina pelo diabetes é retinopatia diabética.

## Diagnóstico

É muito importante que as pessoas descubram se têm diabetes o quanto antes para evitar os graves danos que a doença pode causar. Se você notar sintomas de diabetes (veja a página 9) em si mesmo ou num amigo ou parente, procure assistência médica. Se você for diagnosticado com a doença, os médicos podem lhe dar orientação sobre como controlá-la e continuar levando uma vida saudável e ativa.

*Para obter mais informações sobre o diabetes, acesse o site da Federação Internacional de Diabetes: [www.idf.org](http://www.idf.org)*

## Guias práticos

### Olhos

O diabetes pode afetar os seus olhos e, às vezes, levar à cegueira.

- Se possível, faça exame de olhos regularmente para ver se há danos na sua retina.
- O bom controle do seu diabetes ajuda a evitar danos aos olhos. Se estiver com excesso de peso, procure emagrecer. Tenha

uma alimentação saudável e aprenda a controlar os níveis de açúcar no seu sangue para que eles permaneçam dentro dos limites saudáveis.

- Se notar alguma mudança na sua visão, como, por exemplo, visão turva ou um declínio repentino na visão, procure orientação médica.



### Pés

- Os pacientes com diabetes freqüentemente desenvolvem úlceras ou falta de sensibilidade nos pés.
- É importante examinar os pés regularmente. Procure áreas inchadas, cortes ou feridas.
- Olhe dentro dos sapatos para ver se há alguma costura ou objeto afiado que possa causar bolhas.
- Escolha sapatos com um espaço fundo e arredondado ao redor dos dedos do pé para que eles não rocem.

- Mantenha a saúde das unhas dos pés cortando-as uma vez a cada 6-8 semanas.
- Lave os pés todos os dias com sabão e seque-os cuidadosamente com uma toalha limpa, especialmente entre os dedos. Não deixe os pés de molho por muito tempo, pois isto pode ressecá-los depois e aumentar os riscos de mais danos.
- Trate os ferimentos nos pés o mais rápido possível. Se o pé ficar vermelho, quente e inchado, provavelmente é porque há alguma infecção. Você pode precisar fazer tratamento com antibióticos.

# Câncer: uma experiência pessoal

Selina David (nome fictício) é uma paciente com câncer de língua no distrito de Geita, na Tanzânia. Ela também é HIV positiva, o que a torna mais vulnerável a doenças como o câncer. Ela amavelmente concedeu esta entrevista a Mary Makalanga, uma Coordenadora de Cuidados Paliativos que trabalha em parceria com a Tearfund.

## Como você descobriu que tinha câncer?

Primeiro, fui diagnosticada como HIV positiva. Algum tempo depois, apareceu um fungo na minha língua, e ficou difícil de comer. Em seguida, minha língua começou a inchar até tomar todo o espaço da minha boca. Começaram a aparecer algumas lesões, como pequenos abscessos, nas minhas pálpebras e por todo o meu rosto. Eu acabei indo ao Ocean Road Cancer Institute na Tanzânia, onde me disseram que eu tinha câncer de língua. Recebi alguns medicamentos para diminuir o inchaço e voltei para casa para aguardar.

## Qual foi o maior desafio no que diz respeito a ter câncer?

O maior desafio que eu enfrentei foi a dor aguda e a dependência, pois eu não podia trabalhar por causa da dor. Eu simplesmente ficava deitada, dia e noite. Tenho três filhos, que ficam com a minha mãe num outro povoado. Antes de ficar doente, eu era a única pessoa que trabalhava e trazia para a família o pão de cada dia e outras

necessidades básicas. Quando fiquei doente e inútil, eu não podia fazer nada. Eu simplesmente ficava esperando a morte. As coisas também eram muito difíceis na casa do meu irmão, onde eu estava. Não havia comida suficiente e faltavam outras coisas básicas. Meu irmão e sua mulher também eram HIV positivos, mas ainda estavam saudáveis. Para mim, era desanimador. Por causa da minha doença, eu precisava de apoio nutricional, e minha saúde estava se deteriorando. No fundo, eu sabia que, se ninguém viesse em meu socorro logo, eu morreria.

## Que apoio você recebeu? Quem lhe deu este apoio? E como isto a ajudou?

Um dia, uma equipe de cinco voluntários domiciliares da African Inland Church of Tanzania veio me ver em nome de Deus. Eles conversaram comigo e ouviram minha história. A equipe contou-me sobre um novo serviço conhecido como cuidados paliativos e ofereceu-me algum apoio médico, inclusive

“Minha esperança de sobreviver foi restaurada novamente.”

remédios para diminuir a dor. Eles leram a Bíblia e oraram comigo. A partir de então, a equipe continuou ajudando a mim e à minha família com alimentos e medicamentos anti-retrovirais (*remédios que ajudam a retardar a progressão do HIV/AIDS*). Logo me tranquilizei novamente e me senti mais segura e confortável do que quando eu estava com dores intensas. O inchaço na língua foi desaparecendo devagar. Minha esperança de sobreviver foi restaurada novamente, e eu recebo bons voluntários de cuidados paliativos, que me visitam regularmente e oram e conversam comigo. Eles realmente se importam comigo, e eu me sinto um ser humano novamente.

## Qual é o seu conselho para outras pessoas que estão com câncer?

Meu conselho é que você conte a outras pessoas da sua comunidade sobre a sua doença o quanto antes porque, assim, elas podem ajudá-lo e apoiá-lo, especialmente se você também tiver HIV. Existem agentes da saúde e outros grupos voluntários que podem ajudá-lo a realmente entender o que está acontecendo. Isto é melhor do que procurar curandeiros tradicionais ou feiticeiros, o que pode resultar em mais dor, complicações e novas infecções. Com os agentes da saúde, você estará seguro, porque os remédios deles ajudam a diminuir a dor. Com a ajuda de pessoas capacitadas do grupo de cuidados paliativos, um paciente pode melhorar em termos psicológicos, emocionais, espirituais e físicos também. Quanto a mim, agora sinto muito menos dor.



O apoio de outros é fundamental para se viver bem com uma doença.

# Liberdade através da mobilidade

Lucy Norris

Benjamin Ramo tem 60 anos e vive em Gilbert Camp, Malaita, nas Ilhas Salomão. Nove anos atrás, Benjamin desenvolveu diabetes. Depois de passar por complicações com septicemia (envenenamento do sangue) por muito tempo, ele acabou perdendo a parte inferior da perna direita quando ela teve uma infecção e precisou ser amputada.

Benjamin recebeu uma prótese (uma perna falsa) e, depois de fazer fisioterapia, tornou-se capaz de andar com muletas. Com o passar do tempo, Benjamin achou que precisava de uma cadeira de rodas para se movimentar mais facilmente dentro de casa e para aliviar as úlceras de pressão causadas pela prótese.

A situação de Benjamin é comum em muitos países em desenvolvimento, onde até mesmo conseguir uma cadeira de rodas pode ser difícil. O Relatório Mundial sobre Deficiência calcula que 15 por cento da população mundial viva com alguma forma de deficiência, portanto a provisão adequada de cadeiras de rodas é muito importante. A Organização Mundial da Saúde calcula que 10 por cento da população com deficiência precise de uma cadeira de rodas: o equivalente a 105 milhões de pessoas em termos mundiais.

Em resposta a esta necessidade, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou *Guidelines on the provision of Manual Wheelchairs in less resourced settings* (diretrizes sobre a provisão de cadeiras de rodas manuais em contextos com menos recursos – consulte a página 5 para ficar sabendo mais sobre elas). Estas diretrizes fazem recomendações importantes voltadas para os serviços de cadeiras de rodas e outros envolvidos na provisão de cadeiras de rodas para “promover a mobilidade pessoal e aumentar a qualidade de vida dos usuários de cadeiras de rodas”.

Além de promover a melhor qualidade das cadeiras de rodas e melhorar a forma como os usuários as recebem, as diretrizes abrangem políticas e planejamento em âmbito nacional para criar serviços sustentáveis de cadeiras de rodas.



Benjamin Ramo desfruta a liberdade que sua cadeira de rodas lhe proporciona.

## Cadeiras de rodas adequadas e de boa qualidade

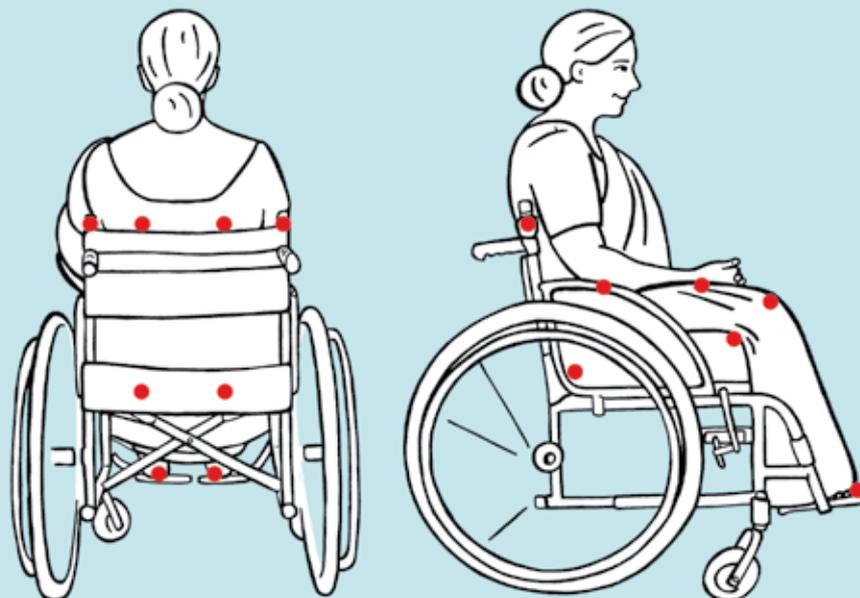
Para satisfazer as Diretrizes sobre Cadeiras de Rodas da OMS, a cadeira de rodas deve atender às necessidades individuais. Primeiro, ela deve adequar-se ao usuário. Se a cadeira de rodas for grande demais, o usuário não poderá andar com ela independentemente. Se for pequena demais, ela poderá causar atraso no crescimento, escoliose (desvio da coluna) e úlceras de pressão. Uma cadeira de rodas sem o apoio certo pode afetar especialmente as crianças com paralisia cerebral, dificultando para que elas comam, bebam ou se sentem com a coluna reta.

Em segundo lugar, ela deve adequar-se também ao meio ambiente do usuário. Se o terreno for difícil, a cadeira de rodas deve ser capaz de superar os obstáculos sem virar. Para prevenir doenças com risco de vida como as úlceras de pressão, a cadeira de rodas deve vir com uma almofada adequada.

## Serviços de cadeiras de rodas

A melhor forma de garantir que as cadeiras de rodas sejam adequadas para o usuário é criar um serviço de cadeiras de rodas. O serviço pode oferecer avaliação, prescrição e ajuste da cadeira de rodas certa. Ele também pode oferecer acompanhamento, manutenção e consertos para os usuários, além de ensiná-los a usar rampas, superar obstáculos e percorrer terrenos difíceis. Estas habilidades podem realmente aumentar a confiança das pessoas, ajudando-as a se tornarem mais independentes. As pessoas que já usam cadeiras de rodas geralmente encontram-se na melhor posição para transmitir estas informações aos novos usuários.

## Áreas comumente sensíveis à pressão



Ilustrações – cortesia da Motivation, Reino Unido

## O que é úlcera de pressão?

A úlcera de pressão começa como uma marca vermelha na pele e pode se tornar uma ferida profunda e grave, geralmente ocorrendo em áreas ossudas do corpo, tais como as ancas, os quadris e os tornozelos. As úlceras infeccionadas são uma das principais causas de mortalidade das pessoas com deficiências nos países de baixa renda. A úlcera de pressão ocorre quando uma área da pele é danificada, fazendo com que o tecido morra devido à falta de fluxo sanguíneo naquela área – isto pode ser causado por pressão, fricção, estiramento, trauma ou umidade. As úlceras de pressão podem levar até um ano para cicatrizar e, se não forem tratadas, elas podem infeccionar e levar à morte. No entanto, as úlceras de pressão são relativamente fáceis e baratas de prevenir. Uma simples almofada de alívio para a pressão pode salvar a vida do usuário de cadeiras de rodas.

## Recuperação da mobilidade

As cadeiras de rodas podem ajudar as pessoas a levar uma vida com mobilidade apesar da deficiência, aumentando suas probabilidades de trabalhar e participar na vida comunitária. Ao invés de ficarem isoladas e, com frequência, dependentes das pessoas responsáveis pelos seus cuidados, elas podem ter muito mais liberdade para participar da vida comunitária.

*Lucy Norris trabalha como Coordenadora de Apoio ao Desenvolvimento de Programas na Motivation, Reino Unido. Sua missão é aumentar a qualidade de vida das pessoas com deficiência de mobilidade ao redor do mundo trabalhando com sua sobrevivência, mobilidade, autonomia e inclusão.*

*A Motivation ofereceu treinamento em mais de 40 países, entre eles, Malawi, África do Sul, Tanzânia, Uganda, Sri Lanka e Ilhas Salomão.*

*E-mail: [info@motivation.org.uk](mailto:info@motivation.org.uk)  
Site: [www.motivation.org.uk](http://www.motivation.org.uk)*

## Recursos

- Diretrizes sobre Cadeiras de Rodas da OMS [www.who.int/disabilities/publications](http://www.who.int/disabilities/publications)
- Organização Mundial da Saúde (2011) *Relatório Mundial sobre Deficiência* disponível no site: [www.who.int](http://www.who.int)

## Plantando bambu

Estou escrevendo só para lhes agradecer pelas informações sobre como plantar bambu.

Tenho 49 anos de idade. Desde os sete anos mais ou menos, tenho paixão por bambu. Eu tenho plantado bambu desde então e, às vezes, tenho sorte e ele cresce. Outras vezes, gasto muito tempo e o bambu brota, mas morre um mês depois.

Fiz como vocês recomendaram, e todas as mudas brotaram. Plantei as mudas mais ou menos um mês e meio atrás, e algumas chegaram a até três metros de altura. Outras não se desenvolveram tão rápido, mas parecem saudáveis.

Francisco J. Call  
El Salvador  
América Central  
E-mail: [cisco.call@hotmail.com](mailto:cisco.call@hotmail.com)

**NOTA DA EDITORA:** *O plantio de bambu foi abordado na Passo a Passo 23.*

## Perigos da extração de dentes

Na Dentaïd, uma instituição beneficente de saúde oral do Reino Unido, estamos procurando aumentar a conscientização sobre a prática tradicional africana conhecida no ocidente como Mutilação Oral Infantil (MOI). Os germes de dentes em desenvolvimento da criança são extraídos com pregos ou varetas não esterilizadas, com a falsa crença de que eles sejam “vermes de dentes” que causam a morte da criança a não ser que sejam retirados. A extração é realizada como “cura” para a febre, a diarreia e o vômito, mas pode resultar em grave sepse e/ou morte.

## Procuram-se voluntários!

Adoramos receber feedback dos nossos leitores aqui na *Passo a Passo*. Para nos ajudar nisso, estamos procurando pessoas para participar do nosso novo “Grupo de Opinião da *Passo a Passo*”, para que vocês, os leitores, possam nos ajudar a melhorar ainda mais a *Passo a Passo*! Depois de cada edição, enviaremos a você um questionário pedindo a sua opinião. Para se candidatar a participar do grupo, escreva para a Editora, contando, em poucas palavras, sobre si próprio e por que quer fazer parte do grupo.



Jean Abou, um leitor da *Passo a Passo* de Togo, enviou-nos esta foto do seu filho em sua horta do tamanho de uma porta. Eles se inspiraram com a leitura de um artigo da *Passo a Passo 54* e agora estão colhendo os frutos para a família.

Há uma descrição abrangente do assunto disponível em [www.dentaïd.org](http://www.dentaïd.org), sob Resources (Recursos). Há um folheto informativo colorido sobre MOI em tamanho A4, que pode ser baixado em inglês, luganda e suaíli para a distribuição entre instituições beneficentes e agentes da saúde que trabalham neste campo.

Se você já passou por esta prática, gostaríamos de entrar em contato com você.

Rosemary Longhurst  
E-mail: [rosemary@dentaïd.org](mailto:rosemary@dentaïd.org)

Dentaïd  
Giles Lane  
Landford  
Salisbury  
SP5 2BG  
Reino Unido

## Avicultura

Gostaria de pedir à fraternidade Tearfund/Passo a Passo para que me ajudem a aprender sobre avicultura. Estou muito interessado em começar a criar aves, especialmente galinhas, como uma renda adicional além do meu emprego. Quero iniciar este projeto para criar empregos para outras pessoas no povoado. Gostaria de saber sobre capital, estruturas e manutenção. Ficaria muito agradecido por qualquer assistência que outras pessoas pudessem dar.

Agapetus Mathew Wamalwa  
E-mail: [agape82\\_wamalwa@yahoo.co.uk](mailto:agape82_wamalwa@yahoo.co.uk)

**NOTA DA EDITORA:** *Você pode ler sobre avicultura na Passo a Passo 10.*

# Formas criativas de transmitir mensagens sobre a saúde

“Prevenir é melhor do que remediar” é um provérbio bem conhecido. As doenças não-transmissíveis frequentemente se desenvolvem porque as pessoas não sabem informações básicas sobre a saúde que poderiam ajudá-las a reduzir o seu risco de contrair doenças. É importante transmitir mensagens sobre a saúde às pessoas de uma forma que seja interessante e as ajude a se lembrarem.

Contar histórias faz parte de todas as culturas. As histórias ajudam a explicar idéias complexas de forma simples. Há muitas maneiras de contar histórias: teatro, marionetes, jogos interativos, música e até mesmo através da tecnologia moderna, como os vídeos. Aqui estão algumas idéias que talvez você queira experimentar na sua comunidade:

## Marionetes

Fazer um show de marionetes pode ser uma maneira excelente de se comunicar com as pessoas, especialmente as que vivem em áreas rurais. Os tópicos delicados podem ser explorados num show de marionetes de uma forma que talvez não seja possível numa peça simples ou numa palestra sobre saúde. As crianças geralmente gostam muito de assisti-los e repetem as mensagens às suas famílias e explicam-nas aos irmãos menores.

Envolve a comunidade na preparação do show de marionetes. As pessoas podem ajudar a criar a história, mover as marionetes e reunir outros para a apresentação. Escolha uma hora e um local que sejam fáceis para que as pessoas venham assistir. Para obter mais informações, consulte o quadro na página 15.

## Multimídia

A tecnologia está abrindo novas formas de comunicação, especialmente entre os jovens. Se tiver acesso a uma câmera de vídeo, você pode fazer um curta-metragem para transmitir a sua mensagem sobre a saúde. Ou talvez você possa compor e gravar uma canção. Uma boa letra para uma música cativante será lembrada por muito tempo após a sua apresentação. Comece planejando quais informações deseja transmitir ao seu público, como, por exemplo, “fumar mata uma em cada três

pessoas que fumam” ou “ter uma alimentação saudável ajuda a protegê-lo contra as doenças cardíacas”. Pense de forma criativa sobre como você pode cativar o seu público e também como e onde poderá mostrar o filme ou tocar as canções para outras pessoas.

## Teatro

Jogos de dramatização e técnicas como o Teatro para o Desenvolvimento ajudam a chamar a atenção das pessoas. Muitas culturas estão acostumadas com um estilo de ensino mais tradicional, mas o ensino interativo através de jogos e dramatizações pode ser diferente, novo e atraente para elas. Você pode criar uma peça e visitar várias comunidades para compartilhar sua mensagem, ou você pode preferir se concentrar num grupo de pessoas e criar uma apresentação em que todas elas participem.

Lembre-se de que criar uma peça exige tempo e investimento dos participantes. Talvez você queira manter o enredo simples para garantir que a mensagem não se perca. Pense sobre histórias locais bem conhecidas e como você poderia adaptá-las para a sua apresentação.

## Artes visuais

Os outdoors, os murais e os cartazes são um meio de comunicação com muitas pessoas dentro da sua comunidade bem como com as pessoas que estão passando. Pode haver um espaço perfeito do lado de fora de uma escola ou de um centro comunitário para colocar um cartaz atraente com uma mensagem importante sobre a saúde. Pode haver artistas locais dispostos a criar um cartaz ou mesmo pintar um mural. Você poderia envolver as crianças na concepção de um projeto criativo. Isto as ajuda a se lembrarem das mensagens e deixa um legado duradouro e visível para os outros. Você poderia criar o seu próprio livro de figuras, como mencionado na *Passo a Passo* 86.

## Inspirado?

Você poderia usar técnicas criativas para compartilhar informações sobre doenças não-transmissíveis com outras pessoas na sua comunidade? Escreva para nós para compartilhar suas histórias com outros leitores.

A *Passo a Passo* abordou o tema da comunicação criativa em edições anteriores. A *Passo a Passo* 23 trouxe um artigo popular sobre marionetes, e a *Passo a Passo* 58 dedicou-se ao Teatro para o Desenvolvimento.



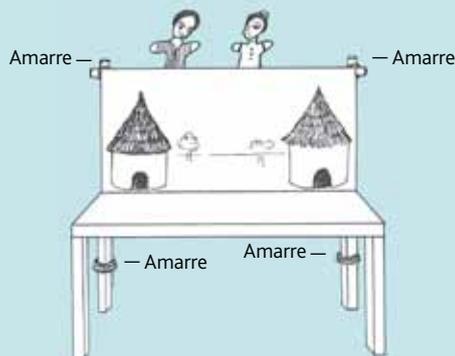
Uma oficina de teatro sobre o estigma perto de Jinja, Uganda.

## Marionetes para uma saúde melhor

As marionetes dão vida à aprendizagem. Os shows de marionetes são uma forma cheia de ação de um grupo contar histórias. As marionetes podem desempenhar situações privadas ou lutas entre as pessoas sem ofender a platéia – lidando com assuntos como a violência doméstica ou a saúde sexual.

As marionetes podem ir a qualquer lugar. Podemos fazer uma peça numa sala de aula à luz do dia para 20 alunos ou uma apresentação para 100 pessoas na praça do povoado à luz de lâmpadões. Os shows de marionetes são mais fáceis de organizar que o teatro ao vivo porque precisamos de menos pessoas. As marionetes e os adereços são pequenos, e a produção é fácil de administrar.

Amarre dois pedaços de bambu ou de vara do tamanho de um cabo de vassoura mais ou menos (2 m de comprimento) nas pernas de uma mesa. Amarre outro pedaço atravessado no topo das estacas e prenda o pano de fundo com tachinhas.



Pendure um pano ou um cobertor sobre uma vara de madeira atravessada numa porta.



### Algumas dicas para uma boa história

- Inclua música, canções e dança.
- Use formas locais de contar histórias e fazer dramatizações. Se as histórias e as dramatizações locais forem longas e se repetirem, procure usar o mesmo estilo com as marionetes.
- Não tente pôr idéias demais numa só história. Ofereça uma idéia para as pessoas pensarem a respeito. As palavras e as ações devem contribuir para esta idéia.
- Esclareça a idéia através do que acontece na história. Não faça sermões às pessoas.
- A ação é tão importante quanto as palavras. As marionetes devem fazer coisas e não só falar.
- Use falas curtas, sem pausas longas.
- Misture ação, lágrimas e risadas nas peças. Procure chegar a um equilíbrio entre

eventos sérios ou tristes e eventos leves ou engraçados. O “alívio cômico” é muito importante quando uma história é triste ou assustadora. Procure usar um personagem cômico, talvez um animal, ou dê nomes engraçados aos personagens.

Os shows de marionetes atraem muitas pessoas, mantêm sua atenção e dão a elas algo sobre o que falar mais tarde. Conforme mostramos aqui, há muitas maneiras de construir um teatro de marionetes, e você pode improvisar com o que tiver disponível.

*Gill Gordon escreveu “Puppets for Better Health” (Marionetes para uma Saúde Melhor) após sua experiência trabalhando para melhorar a nutrição infantil na África Ocidental nos anos 70 e 80. Sua irmã, Sue Gordon, juntou-se a ela na liderança de oficinas de teatro de marionetes com comunidades locais e, mais tarde, ilustrou o livro. O texto e as figuras foram reproduzidos aqui com sua amável autorização.*



## Envolve a platéia

“Teatro fórum” é uma forma interativa de explorar questões examinando um problema e sugerindo uma solução através da dramatização de papéis. Os atores ou os membros da platéia interrompem a apresentação e sugerem como os atores podem mudar o resultado da cena. Isto ajuda a platéia a participar da ação e pensar sobre como resolver o problema que está sendo apresentado. Abaixo está um exemplo sobre como prevenir doenças pulmonares:

- Explique rapidamente aos membros da platéia que vocês vão fazer uma peça na qual eles precisam participar. Isto fará com que eles se envolvam desde o início do processo.
- Peça a um voluntário para que entre no palco e faça mímica como se estivesse cozinhando sobre um fogo aberto dentro de casa.

- Peça a um segundo voluntário para entrar em cena fazendo de conta que está fumando.
- Peça a outro voluntário para fazer o papel de uma criança voltando para casa. Este voluntário faz mímica como se estivesse tossindo ao respirar a fumaça do cigarro e do fogo. Agora está desenvolvida a idéia básica de uma história, e foram identificados os personagens.
- Congele a ação e pergunte à platéia o que ela vê.
- Repita a ação. Desta vez, os voluntários podem falar – mas a ação ainda precisa ser curta.
- Quando a ação tiver parado, explique que agora eles têm uma peça curta a qual podem debater e desenvolver. Peça ao grupo para que pense sobre momentos em que poderia tentar mudar o resultado para a criança.

- Explique que agora eles verão a cena novamente, um pouco mais rápida, e que, quando alguém vir um momento para a mudança, deve gritar “pare”. Você, então, congela a ação, e um voluntário substitui um dos personagens para experimentar a solução.

*Com os nossos agradecimentos a Martin Smedley, Diretor Executivo da Act4Africa. Site: [www.act4Africa.org](http://www.act4Africa.org)*

*A Act4Africa é uma instituição beneficente de educação sobre a saúde que faz programas educacionais e de mudança de comportamento sobre o HIV e a AIDS para ajudar a prevenir a propagação da doença. Eles chegaram a um milhão de pessoas com informações fundamentais sobre a saúde através da dramatização. Trabalhando com parceiros locais, especialmente as igrejas, eles treinam outras pessoas para usar o teatro em seu trabalho.*

# Primeiros socorros: Ataques cardíacos e derrames cerebrais

## Ataque cardíaco

### O que é um ataque cardíaco?

Um ataque cardíaco é uma emergência médica grave em que o suprimento de sangue para o coração é bloqueado de repente, geralmente por um coágulo sanguíneo. A falta de sangue no coração pode danificar seriamente os músculos cardíacos. Se isto não for tratado, os músculos começam a morrer. O termo médico para o ataque cardíaco é infarto do miocárdio.

Alguns sintomas de um ataque cardíaco são:

- dor no peito: como se o peito estivesse sendo pressionado ou apertado por um objeto pesado, e a dor pode se espalhar desde o peito até a mandíbula, o pescoço, os braços e as costas
- falta de ar
- sensação profunda de medo.

### O que você pode fazer?

- Se houver um hospital ou uma clínica de saúde por perto, é muito importante que o paciente receba cuidados médicos o mais rápido possível.
- Se você tiver aspirina, dê ao paciente 300 mg. Triture o comprimido ou deixe o paciente mastigá-lo, para que o efeito seja mais rápido. A aspirina ajuda a diminuir a formação do coágulo sanguíneo.
- Se o paciente sobreviver ao ataque, ele deve descansar. Quando estiver forte o suficiente, ele deve ver um médico, se possível. Exercícios leves são recomendados. Caminhar um pouquinho mais a cada dia ajuda o paciente a se recuperar bem.

Em ambos os casos, incentive o paciente e diga-lhe que você está ali para ajudá-lo.

## Derrame cerebral

### O que é um derrame cerebral?

Um derrame cerebral é um problema de saúde grave que ocorre quando o suprimento de sangue para parte do cérebro é cortado. Como todos os órgãos, o cérebro precisa do oxigênio e dos nutrientes fornecidos pelo sangue para funcionar bem. Se o suprimento de sangue diminuir ou parar, as células do cérebro começam a morrer, resultando em danos cerebrais e, às vezes, morte.

Alguns sintomas de um derrame cerebral são:

- entorpecimento repentino (falta de sensibilidade) ou fraqueza no rosto, nos braços ou nas pernas
- confusão repentina ou dificuldade para falar ou compreender outros
- perda de visão repentina em metade do campo visual
- dificuldade repentina para caminhar, tontura ou perda de equilíbrio ou coordenação
- dor de cabeça aguda repentina sem causa conhecida.

### O que você pode fazer?

- Se houver um hospital ou clínica de saúde por perto, é muito importante que o paciente receba cuidados médicos o mais rápido possível.
- Se não houver assistência médica disponível, coloque a pessoa na cama com a cabeça um pouco mais alta do que os pés. Vire-a de lado, com o joelho e o quadril de cima dobrados para frente para apoiar seu corpo. Esta posição ajuda a saliva e o muco da garganta a escorrer para fora, facilitando a respiração.
- Vire o paciente para o outro lado a cada três horas.
- Se o paciente estiver inconsciente, não lhe dê comida, bebida ou remédio pela boca.
- Após o derrame cerebral, o paciente pode ficar parcialmente paralisado ou incapaz de falar. A reabilitação é muito importante. Incentive o paciente a fazer exercícios e aumentar a distância que ele ou ela consegue caminhar a cada dia se possível.

## A posição de recuperação

Se a pessoa estiver inconsciente, mas respirando, e se não houver nenhum outro problema de risco de vida, ela deve ser colocada na posição de recuperação. Esta posição garante que as vias respiratórias permaneçam desobstruídas e abertas e também que a pessoa não se sufoque com vômito ou algum fluido.



Para colocar a pessoa na posição de recuperação:

- coloque-a de lado de maneira que ela fique apoiada por uma perna e um braço
- abra a via respiratória inclinando a cabeça para traz e levantando o queixo da pessoa
- monitore sua respiração e seu pulso regularmente
- se os ferimentos permitirem, vire a pessoa para o outro lado depois de 30 minutos.

Atenção: esta posição não é adequada para bebês.