

Como Viver de Forma Positiva

Um manual prático para facilitar a acção comunitária nas áreas afectadas pelo HIV/SIDA



Escrito por Sam L J Page e Fortunate Nyakanda, Abril de 2006.



UK Centre – Centro do Reino Unido

Bakeham Lane, Egham, Surrey TW20 9TY, Reino Unido

Tel: +44 (0) 1491 829080 Fax: +44 (0) 1491 829100

<http://www.CABI-Bioscience.org>

<http://www.CABI-Bioscience.org/html/fptr.htm>

Copyright 2006 CABI Bioscience

Estes manuais podem ser copiados e distribuídos sem fins lucrativos somente para ensino e treinamento, desde que a fonte seja claramente mencionada. O copyright não pode ser usado para outros fins sem a autorização escrita de *CABI Bioscience*, e tal consentimento deve aparecer por escrito em todas as cópias distribuídas por quaisquer meios de comunicação.



CTA

O Centro Técnico de Cooperação Agrícola e Rural (CTA) foi criado no quadro da Convenção de Lomé entre os Estados do grupo ACP (África, Caraíbas e Pacífico) e os Estados membros da União Europeia. A partir de 2000 tem funcionado dentro do quadro de trabalho do Acordo de parceria ACP-UE de Cotonou.

A tarefa do CTA é de desenvolver e fornecer serviços visando o melhoramento do acesso á informação na área de desenvolvimento agrícola e rural e fortalecer a capacidade dos países ACP, referente á produção, aquisição, troca e utilização de informação nesta área.

Os programas do CTA fornecem um largo leque de produtos e serviços de informação e apoiam o acesso a fontes relevantes; promovem o uso integrado de canais de comunicação adequados e intensificam contactos e troca de informação (particularmente entre países ACP); reenforçar a capacidade ACP a produzir e gerir informação agricola e a por em marcha as estratégias (GIC), nomeadamente as ligadas á ciência e tecnologia. O Centro - nos termos do seu novo mandato - procura acompanhar a evolução das metodologias e integrar questões transversais tais como o género e o capital social.

CTA, CP 380, 6700 AJ Wageningen, Holanda.

Fax: +31 317 460 067

E-mail: cta@cta.int

www.cta.int

**Aprendendo com a descoberta para melhorar a saúde
e longevidade das comunidades de agricultores da
África nas áreas afectadas pelo HIV/SIDA**

Tradução em português feita por Rodrigo Weber
Roweber@terr.com.br

Tradução adicional por Dr Harry Evans and Dr Marilena Aquino de Muro,
CABI Bioscience

Sumário

Agradecimentos	1
1. INTRODUÇÃO	2
1.1 Informações Básicas para os Treinadores	3
2. REDUZINDO A VULNERABILIDADE AO HIV	9
2.1 A Avaliação de risco e o estímulo à mudança de comportamento	9
<i>Exercício 1. Observando a nossa vulnerabilidade ao HIV</i>	<i>9</i>
<i>Exercício 2. Observando as formas de reduzir a vulnerabilidade ao HIV</i>	<i>10</i>
<i>Exercício 3. Assumindo a responsabilidade</i>	<i>10</i>
<i>Exercício 4. Identificando as possibilidades de mudança</i>	<i>12</i>
2.2 Planeamento de acções para reduzir a vulnerabilidade ao HIV	13
2.2.1 Reduzindo a vulnerabilidade ao HIV na família	13
2.2.2 Reduzindo a vulnerabilidade na comunidade	14
<i>Exercício 5. Fazendo um plano de acção na comunidade para reduzir a vulnerabilidade ao HIV/SIDA</i>	<i>15</i>
3. PROMOVEDO UMA BOA SAÚDE	16
3.1 O que nos torna saudáveis?	16
<i>Exercício 6. Do que um corpo saudável precisa?</i>	<i>16</i>
3.1 Comendo alimentos nutritivos	18
<i>Exercício 7. Como compartilhamos nossos alimentos?</i>	<i>19</i>
3.1.2 Garantindo a obtenção de nutrientes certos para Viver de Forma Positiva	23
<i>Exercício 8. O que você comeu ontem?</i>	<i>24</i>
3.1.3 Plantando os alimentos correctos para Viver de Forma Positiva	26
<i>Exercício 9. Escolhendo o material de plantio para as plantações marginalizadas</i>	<i>26</i>
3.1.4 A necessidade de suplementos nutritivos	28
<i>Exercício 10. Quem precisa de suplementos nutritivos?</i>	<i>29</i>
3.1.5 Evitando os alimentos não saudáveis	31
3.2 Planeamento de acções para estimular a boa saúde	32
3.2.1 Plantando os alimentos correctos para Viver de Forma Positiva	32
<i>Exercício 11. Calculando a quantidade necessária de grãos para o abastecimento próprio</i>	<i>33</i>
<i>Exercício 12. Calculando a área necessária para o plantio de grãos</i>	<i>34</i>
<i>Exercício 13. Calculando a área necessária para o plantio de raízes e tubérculos</i>	<i>35</i>
<i>Exercício 14. Planeando um pomar nutritivo</i>	<i>38</i>
<i>Exercício 15. Planeando um jardim nutritivo</i>	<i>38</i>
3.2.2 Identificando quantas pessoas vulneráveis vivem em sua comunidade	40
<i>Exercício 16. Conduzindo uma pesquisa de base</i>	<i>41</i>
<i>Exercício 17. Elaborando um plano de acção para promover a boa saúde</i>	<i>42</i>
4. PREVENINDO DOENÇAS	43
<i>Exercício 18. Quais são as causas primárias da doença?</i>	<i>43</i>
4.1 A visão dos cientistas sobre as causas primárias da doença	43

4.1.1 Doenças de deficiência	43
4.1.2 Doenças psicológicas.....	44
4.1.3 Doenças infecciosas	45
<i>Exercício 19. Demonstrando como os micróbios se espalham</i>	<i>47</i>
<i>Exercício 20. Demonstrando como os mosquitos espalham a malária.....</i>	<i>47</i>
<i>Exercício 21. Observando os micróbios na água.....</i>	<i>48</i>
<i>Exercício 22. Identificando as ameaças à saúde na vila</i>	<i>49</i>
<i>Exercício 23. Observando a sua comunidade para identificar as ameaças à saúde...52</i>	<i>52</i>
4.2 Formas de melhorar nossa defesa natural contra as doenças infecciosas ...53	53
4.2.1 O papel das células T na promoção da imunidade.....	53
4.2.2 As causas primárias das doenças infecciosas.....	53
<i>Exercício 24. O jogo da sobrevivência</i>	<i>58</i>
4.2.3 Por que as pessoas que são HIV positivo ficam doentes?	60
<i>Exercício 25. Quais doenças afetam os pacientes com SIDA?.....</i>	<i>60</i>
4.2.4 Formas de aumentar as células T.....	61
4.2.5 Formas de controlar os micróbios.....	62
<i>Exercício 26. Preparando alimentos para o desmame com higiene</i>	<i>63</i>
<i>Exercício 27. Esterilizando a água com a luz solar.....</i>	<i>64</i>
<i>Exercício 28. Preparando uma bebida oral de re-hidratação com água esterilizada.65</i>	<i>65</i>
<i>Exercício 29. Preparando remédios naturais</i>	<i>67</i>
4.3 Planejamento de acção para a limpeza do meio ambiente e a prevenção de doenças	68
4.3.1 Melhorando a higiene.....	68
<i>Exercício 30. Construindo um banheiro VIP.....</i>	<i>69</i>
4.3.2 Livrando-se das ameaças à saúde.....	70
<i>Exercício 31. Observando as larvas de mosquito em água estagnada.....</i>	<i>71</i>
<i>Exercício 32. Usando Endod para matar os caramujos de água</i>	<i>71</i>
4.3.3 Aproveitando melhor os seus recursos naturais.....	72
<i>Exercício 33. Qual é o valor das árvores?.....</i>	<i>72</i>
<i>Exercício 34. Fazendo um plano de acção para limpar o meio ambiente.....</i>	<i>73</i>
5. CONCLUINDO	74
5.1 Dez regras para Viver de Forma Positiva.....	74
5.2 Avaliando o impacto da sua oficina.....	75
6. RECURSOS ÚTEIS PARA OS TREINADORES	77
6.1 Websítios.....	77
6.2 Referências e publicações úteis.....	77

Lista de Tabelas

1. Impactos do HIV/SIDA nas famílias africanas	4
2. Necessidades mínimas das famílias severamente afectadas pelo HIV/SIDA	5
3. Cronograma sugerido da oficina	8
4. Nutrientes importantes para Viver de Forma Positiva	23
5. Ingestão diária de nutrientes recomendadas para Viver de Forma Positiva	25
6. Fontes de nutrientes para Viver de Forma Positiva na África	27
7. Formas de aumentar a ingestão de alimentos	30
8. Alimentos não saudáveis	31
9. Exigência mínima anual de grãos para uma família de 6 pessoas	33
10. Cultivos intercalados nutritivos para Viver de Forma Positiva	36
11. Plantios de árvores para Viver de Forma Positiva	36
12. Os benefícios de integrar a criação de animais de pequeno porte	40
13. Doenças de deficiência - sintomas e causas	44
14. Doenças psicológicas - causas e prevenção	44
15. Doenças infecciosas - causas e prevenção	46
16. Impacto da diminuição das células "t" na vulnerabilidade a infecções e expectativa de vida	60
17. Fontes de sabão natural	62
18. Uso de remédios naturais	66

Lista de Quadros de Informações

1. Será que as pessoas devem saber sua condição de portador do HIV/SIDA antes de Viver de Forma Positiva?	6
2. Exemplos de trabalhos em grupo que abordaram a vulnerabilidade, de Malawi ..	11
3. Plano de acção da comunidade em Dedza, em Malawi, para modificar as práticas tradicionais que os tornam vulneráveis ao HIV	14
4. Formas de aumentar os plantios de grãos sem gastar dinheiro	34
5. Formas de melhorar a produtividade em um jardim nutritivo	39
6. Os tamanhos comparativos de micróbios que causam doenças	45
7. O que é HIV? O que é SIDA?	56
8. Regras de higiene e segurança alimentar para Viver de Forma Positiva	63
9. O desenho de um banheiro VIP	69
10. Dez regras para Viver de Forma Positiva	75
11. Como Mavis criou a Esperança	75
12. Algumas perguntas a serem incluídas na sua pesquisa de acompanhamento	76

Lista de Figuras

1. Quem está vulnerável ao HIV nessas situações?.....	12
2. Do que um corpo saudável precisa?.....	17
3. É assim que um prato de alimento nutritivo deve parecer.....	28
4. Doses recomendadas de vitaminas C, selênio e zinco para as pessoas que vivem com HIV/SIDA.....	28
5. Planeando um pomar nutritivo.....	37
6. Planeando um jardim nutritivo.....	39
7. Identificando as ameaças à saúde nas vilas.....	51,52
8. As células T matando um vírus.....	53
9. O sistema imunológico humano.....	54
10. O sistema sanguíneo humano.....	55
11. O vírus HIV.....	56
12. As causas primárias das doenças infecciosas.....	59

Agradecimentos

Esse manual de treinamento foi concebido pelos cientistas da organização Pesquisa Orgânica e Treinamento dos Agricultores Africanos - em inglês *African Farmers' Organic Research and Training (AfFOResT)*, incluindo Shepherd Musiyandaka, Todd Ndlovu e Rexson Hodzi, com a ajuda dos agricultores orgânicos de Chinamhora, Zimbábue. Foi desenvolvido, ainda, com o apoio das bolsas cedidas pela COMPASS¹ para Francis Kalonga, Oscar Chilemba, Alphaeus Njoka, Joseph Kazima, Kennedy Mpoya, G. Chigaya, Margret Kazembe, Patricia Ndeule, Patrick Majawa, Godfrey Mkwate, Moses Mpezeni, Lucy Chawinga, Julita Graciano, Jennie Munthali, e L. Makopa, bem como dos agricultores da Organização de Desenvolvimento Ambiental Bwanje, ou em inglês *Bwanje Environmental Development Organisation (BERDO)*, no Vale de Bwanje, em Malawi.

Todas as ilustrações (exceto quando indicado ao contrário) foram feitas por Rose Elwell, do Reino Unido: elwell@bikeshop.fsnet.co.uk

Agradecemos os comentários e sugestões úteis feitos por Janny Vos e Paul Van Mele da CABI Bioscience.

Os recursos para compilar esse manual foram fornecidos pela Organização de Desenvolvimento Suíça (Swiss Development Corporation) e financiados pelo projeto CABI Bioscience: Grupo de Apoio Técnico do Facilitador IPM Global.

Para mais informações sobre como implementar o treinamento descrito no manual, ou na versão em CD, do Como Viver de Forma Positiva, entrar em contato com:

Sam L. J. Page, CABI Bioscience, Ascot, Berkshire, SL5 7TA, Reino Unido:

s.page@cabi.org

ou

Fortunate Nyakanda, AfFOResT, P.O. Box CY301, Causeway, Zimbábue:

rufor@zol.co.zw

¹ Organização de Parcerias Comunitárias para a Gestão dos Recursos Sustentáveis, ou *Community Partnerships for Sustainable Resource Management*, financiada pela USAID e implementada pela Organização de Desenvolvimentos Alternativos (*Development Alternatives Incorporated*): dai@dai.com, www.COMPASS-Malawi.com