

1. INTRODUÇÃO

Foi estimado, até o final de 2003, que mais de 38 milhões de homens, mulheres e crianças estão vivendo com HIV. Quase 25 milhões dessas pessoas vivem na África do subsaara, de acordo com a UNAIDS (2004). Enquanto foi dada muita atenção para a prevenção da infecção e para o tratamento de pacientes que desenvolveram a SIDA, pouco tem sido feito para atender as necessidades das pessoas aparentemente saudáveis que estão, ainda, nos estágios iniciais dessa doença. Como resultado, as pessoas vivendo com HIV nos países em desenvolvimento têm a expectativa de sobrevivência somente por um período máximo de cinco anos, comparado àquelas que vivem em países desenvolvidos, cuja expectativa de vida pode ser de mais de 20 anos. Essa expectativa reduzida de vida traz consequências terríveis às crianças pequenas que estão se tornando órfãs prematuramente. Esses órfãos estão severamente traumatizados e, sem a orientação de um adulto cuidadoso, provavelmente crescerão demonstrando comportamentos anti-sociais, aumentando a sua vulnerabilidade para o HIV/SIDA.

Além disso, na África do subsaara, a maioria das pessoas infectadas com HIV/SIDA é de agricultores de subsistência, cujas habilidades agrícolas são vitais para a sobrevivência contínua da vida tradicional em todo o continente. As mulheres, em particular, são as guardiãs da segurança alimentar nas famílias. Com o seu falecimento, desaparece o conhecimento milenar herdado sobre a produção de plantações agrícolas nos diversos ambientes, muitas vezes hostis, da África.

A maioria das pessoas que são vulneráveis ao HIV/SIDA na África não possui educação formal e tem um acesso limitado a hospitais e clínicas. Esse manual de treinamento participativo visa oferecer a essas pessoas uma explanação científica da relação entre dieta, meio ambiente e imunidade para a doença. Essa informação pode ser usada para conscientizar a comunidade sobre a saúde, reduzir sua susceptibilidade à doença e diminuir o risco de infecções oportunistas. Facilitando uma série de discussões e exercícios em grupos interactivos, conduzido em uma linguagem em que os agricultores podem entender, espera-se que os participantes das oficinas sejam capazes de tomar decisões cruciais que levarão à melhoria da saúde de todos os membros da família, bem como da longevidade para aqueles vivendo com HIV.

1.1 Informações Básicas para os Treinadores

Quase todo mundo na África do subsaara, actualmente, é afectado ou está infectado com o HIV/SIDA:

- As pessoas são afectadas pelo HIV/SIDA directa ou indirectamente. Isso se deve à necessidade de partilhar recursos domésticos com órfãos ou pessoas que estão morrendo de SIDA, ou ainda por pertencer a uma comunidade que está severamente sofrendo pelo impacto da pandemia.
- As pessoas *infectadas* são HIV positivo e nos estágios iniciais da doença podem passá-la inconscientemente, a não ser que tenham acesso a aconselhamento voluntário e exames. Essas pessoas estão susceptíveis a infecções oportunistas e irão desenvolver rapidamente a SIDA, de forma integral, no caso da ausência de cuidados básicos de saúde, dieta balanceada e apoio emocional. Essa situação gera tensão nas famílias e nas suas contribuições ao bem-estar da comunidade (Gari, 2001).

Na ausência de um sistema nacional de previdência, os impactos da HIV/SIDA se tornam altamente severos no que se refere ao aumento da pobreza e limitações de trabalho, com o passar do tempo. Esses impactos podem ser descritos como "moderados" se as famílias afectadas estão pouco preparadas para cuidar de órfãos ou parentes doentes; como "severos" se apenas um adulto tem a responsabilidade pelos órfãos e parentes doentes; e como "muito severos" se as que pessoas que cuidam ficam doentes e as crianças sobreviventes começam a se defender sozinhas (ver Tabela 1). Nas áreas rurais da África, as famílias que sofrem severamente os impactos causados pelo HIV/SIDA passam por insegurança alimentar e extrema pobreza, junto ao estresse associado a essas condições. Tais famílias não são capazes de confiar em si mesmas devido a factores como a fadiga, acesso reduzido a terra, declínio da fertilidade do solo, degradação do conhecimento nativo, falta de sementes apropriadas e incapacidade para a geração de renda. Os sistemas de boas práticas agrícolas para atender a todos esses problemas devem ser desenvolvidos sem custo e sem aumentar as exigências de trabalho. Ao apresentar à comunidade o manual "Como Viver de Forma Positiva" será possível dispersar os sentimentos de falta de esperança e medo existentes na maioria das áreas afectadas por HIV/SIDA. Munidos pela confiança passada pelo manual "Como Viver de Forma Positiva", a comunidade será empoderada para planear e apoiar as actividades que mitigarão os impactos dessa doença (ver Tabela 2).

Tabela 1: Impactos do HIV/SIDA nas famílias africanas no que se refere ao aumento da pobreza e limitações de trabalho, na ausência de um sistema nacional de previdência social

Moderado	Dois adultos cuidando de órfãos
	Dois adultos cuidando de um parente doente
Severo	Viúva cuidando de órfãos
	Um adulto cuidando de um parente doente
	Avó cuidando de órfãos
	Principal provedor sofrendo de infecções relacionadas à SIDA
Muito severo	Viúva com HIV + cuidando de órfãos
	Esposa com HIV + cuidando do seu marido/parente doente
	Crianças cuidando de um pai/parente doente
	Órfãos se defendendo sozinhos

O empoderamento da comunidade é um processo contínuo que utiliza métodos participativos, tais como "Treinamento para a Transformação" e "Descobrimo a Aprendizagem", permitindo que as pessoas locais façam escolhas cientes em prol de uma acção positiva para a resolução de problemas comuns. O processo de empoderamento começa com encontros e oficinas de trabalho que, de preferência, envolvam toda a comunidade.

Directrizes para reuniões com as comunidades afectadas pela SIDA

É importante recordar que as pessoas afectadas ou infectadas pelo HIV/SIDA têm pouco, ou quase nenhum tempo para participar de encontros devido aos afazeres domésticos mais urgentes e que provavelmente não realizarão as actividades que exigem compromissos de trabalho adicional ou custos. De modo a persuadir essas pessoas a se envolverem, o facilitador deve tentar fornecer a todos os participantes



atividade deve incluir suas crianças e quaisquer outros dependentes que possam estar debilitados e doentes em casa. As oficinas de treinamento devem visar à construção da confiança entre os participantes, enquanto fornecem um ambiente seguro no qual todos são encorajados a falar e compartilhar suas ideias e problemas. O facilitador deve evitar tópicos que criem estigma ou causem censura, e ao invés disso, promover

a responsabilidade individual e colectiva para reduzir a vulnerabilidade a essa doença. Os exercícios devem ser conduzidos entre grupos similares, tais como crianças órfãs, jovens mulheres e homens solteiros, mulheres e homens casados e viúvas, de acordo com suas vulnerabilidades ao HIV/SIDA. O facilitador pode convidar pessoas com disponibilidade das organizações locais para apresentar tópicos relacionados ao tema, que podem não estar descritos nesse manual, mas que são de interesse específico para a comunidade. Se houver alguém que esteja preparado para falar sobre suas experiências pessoais com o "Como Viver de Forma Positiva", principalmente se ele(a) for HIV positivo, enviará uma mensagem poderosa de "esperança" aos participantes da Oficina.

Tabela 2: Necessidades mínimas das famílias severamente afectadas pelo HIV/SIDA

Famílias vulneráveis	Necessidades mínimas	
	De dentro da comunidade	De fora da comunidade
Mulheres cuidando de órfãos	Apoio emocional, alimentos nutritivos e trabalho compartilhado	Apoio às actividades domésticas geradoras de renda
Mulheres cuidando de parentes doentes	Apoio emocional, alimentos nutritivos e trabalho compartilhado	Suplementos nutritivos e estojo para cuidado dos pacientes
Viúvas cuidando de crianças pequenas	Apoio emocional, alimentos nutritivos e trabalho compartilhado	Suplementos nutritivos, acesso a tratamento e exames voluntários (TEV) e apoio às actividades domésticas geradoras de renda
Crianças cuidando de parentes doentes	Apoio emocional, alimentos nutritivos, trabalho compartilhado e responsabilidade	Suplementos nutritivos, estojo para cuidado dos pacientes e educação/treinamento gratuito
Órfãos cuidando dos parentes	Apoio emocional, alimentos nutritivos, trabalho compartilhado e responsabilidade	Suplementos nutritivos, educação/treinamento gratuito e informação para prevenção da SIDA

Quem está Vivendo de Forma Positiva?

O manual "Como Viver de Forma Positiva" deve ser parte do quotidiano de todos. O "Como Viver de Forma Positiva" faz com que as pessoas fiquem menos vulneráveis à doença, particularmente ao HIV/SIDA. Também ajuda as pessoas que são HIV positivo a viverem por mais tempo, terem mais saúde, felicidade e vida produtiva. Se quiser ajudar os agricultores na sua comunidade a superar o medo e o estigma associado ao HIV/SIDA, então continue a leitura!

Quadro Informativo 1: Será que as pessoas devem saber da sua condição de portador do HIV/SIDA antes de Viver de Forma Positiva?

Não, não é necessário, mas se você quiser saber se é ou não, HIV positivo, é importante ir a uma clínica médica e fazer um exame de sangue. Se possível, deveria pedir por TEV (ou VCT, em inglês) que significa Tratamento e Exames Voluntários. Existem clínicas médicas próprias para realizar os TEV que possuem uma equipe bem treinada capaz de fornecer boas terapias, dependendo do resultado do seu exame.

Entretanto, se você teve vários parceiros sexuais ou um parceiro que foi infiel e é HIV positivo ou morreu de SIDA, então pode ser que também esteja infectado pelo vírus. Se o seu bebé é HIV positivo ou morreu de SIDA, então é provável que você seja HIV positivo. Os primeiros sintomas dessa doença podem não aparecer por vários anos após você ter sido infectado. Esses sintomas são o inchaço das glândulas (especialmente no pescoço), herpes facial (herpes labial), aftas orais, suores nocturnos, fadiga e perda de peso. Algumas pessoas têm medo de ser testadas ou vivem muito longe de uma clínica médica. Nesses casos, é melhor adoptar o "Viver de Forma Positiva" como um modo de vida para permanecer saudável independente da sua condição.

Plano de acção para Viver de Forma Positiva

Em áreas da África que existe pouco ou nenhum apoio governamental para o desenvolvimento rural, será necessário desenvolver acções comunitárias para promover o "Viver de Forma Positiva" entre todos os grupos vulneráveis. Isso significa dispor de tempo no final de cada secção para discutir questões que podem ser incorporadas aos planos de acção comunitários para permitir que os participantes ponham em prática o que aprenderam durante a oficina de trabalho. Essas questões podem incluir acções de redução do risco associado a algumas práticas tradicionais, o estabelecimento de um jardim nutritivo para alimentar os órfãos, a

redacção de uma proposta para financiar a compra de suplementos nutritivos para as pessoas vulneráveis ou a construção de banheiros VIP para todos da vila. Existem vários exercícios simples que são apresentados nesse manual e que podem lhe ajudar nesse processo.

Muitas das actividades necessárias para atender a essas questões precisam contar com o envolvimento de toda a comunidade. Isso significa que os participantes da oficina de trabalho devem também discutir formas de envolver as pessoas mais marginalizadas, incluindo os órfãos, doentes e anciões nos seus planos de acção.

A informação contida nesse manual está apresentada em três capítulos principais, a saber: Reduzindo a Vulnerabilidade ao HIV; Promovendo uma Boa Saúde e Prevenindo Doenças. Existem, ainda, mais de 30 exercícios participativos de "Descobrimto da Aprendizagem" que encorajam os participantes a adoptar um método científico para a resolução de problemas. Quando você for planear sua oficina de trabalho, recomenda-se que os participantes utilizem no mínimo dois dias para discutir cada tópico, incluindo tempo suficiente para planear as acções. A tarde do último dia deve ser reservada para a revisão dos três planos de acção com o intuito de integrar as actividades futuras e planear as próximas etapas (ver Tabela 3).

Tabela 3: Cronograma Sugerido da Oficina

DIA 1	REDUZINDO A VULNERABILIDADE AO HIV	Secção 2
	Observando a vulnerabilidade ao HIV	
	Observando as formas de reduzir a vulnerabilidade ao HIV	
	Lanche	
	Assumindo a responsabilidade	
DIA 2	PLANEAMENTO DAS ACÇÕES PARA REDUZIR A VULNERABILIDADE AO HIV	
	Reduzindo a vulnerabilidade ao HIV dentro da família	
	Lanche	
	Reduzindo a vulnerabilidade dentro da comunidade	
DIA 3	PROMOVENDO UMA BOA SAÚDE	Secção 3
	O que nos torna saudáveis? Comendo alimentos nutritivos	
	Lanche	
	Comendo os alimentos correctos para Viver de Forma Positiva	
DIA 4	PLANEAMENTO DAS ACÇÕES PARA ESTIMULAR A BOA SAÚDE	
	Calculando as exigências nutritivas para a família	
	Lanche	
	Planeando o plantio	
DIA 5	PREVENINDO DOENÇAS	Secção 4
	Tipos de doenças	
	Lanche	
	Formas de melhorar nossa defesa natural contra as doenças infecciosas	
DIA 6	PLANEAMENTO DAS ACÇÕES PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS	
	Purificando o meio ambiente	
	Lanche	
	Planeando as acções futuras	