

3. PROMOVENDO UMA BOA SAÚDE

3.1. O que nos torna saudáveis?



O estímulo a uma boa saúde é a base para Viver de Forma Positiva. Nossa saúde depende dos alimentos que ingerimos e do ambiente no qual vivemos. Do mesmo modo que os agricultores sabem que uma planta sadia será menos susceptível a pestes e doenças, um corpo saudável estará também protegido de muitas doenças.

A fim de permanecerem saudáveis, os seres humanos precisam de ar limpo (incluindo oxigênio) para respirar, água pura para beber, sol para produzir vitamina D e se aquecer, afecto da família e dos amigos, exercícios regulares e vários alimentos nutritivos. Todos esses insumos são, com excepção do sol, manipulados de algum modo pelas actividades humanas. Nosso suprimento de oxigênio depende da preservação das florestas mundiais pelos governos e comunidades. O ar e a água limpos também estão sob controle governamental, pois os seus suprimentos dependem da ausência de poluição em âmbitos nacional e local. Outros insumos que influem na nossa saúde estão mais ou menos sob nosso controle, apesar de muitos deles dependerem das interacções de apoio sociais.

Exercício 6: Do que um corpo saudável precisa?

Materiais necessários:

Cavalete modelo *flip-chart* com papel

Canetas marcadores

Fita adesiva

Procedimento:

Desenhe no papel um esboço de um ser humano feliz e solicite aos membros do grupo sugestões de insumos que o(a) ajudarão a se manter saudável. Discuta cada uma dessas necessidades por vez e, então, organize-as em volta da figura humana, ver Figura 2.

Quais desses insumos estão sob o controle;

- do governo?
- da comunidade?
- da família?
- dos indivíduos?

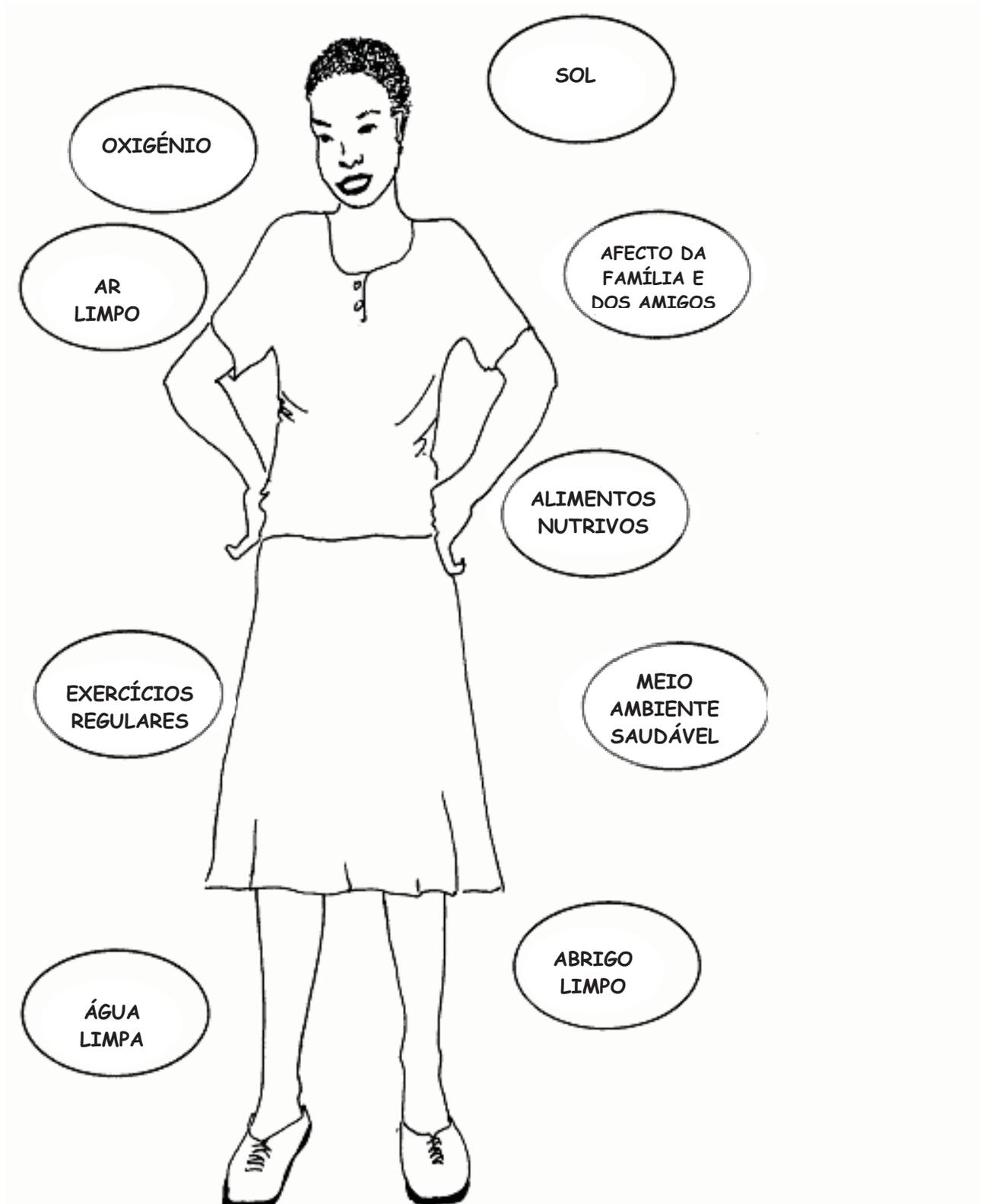


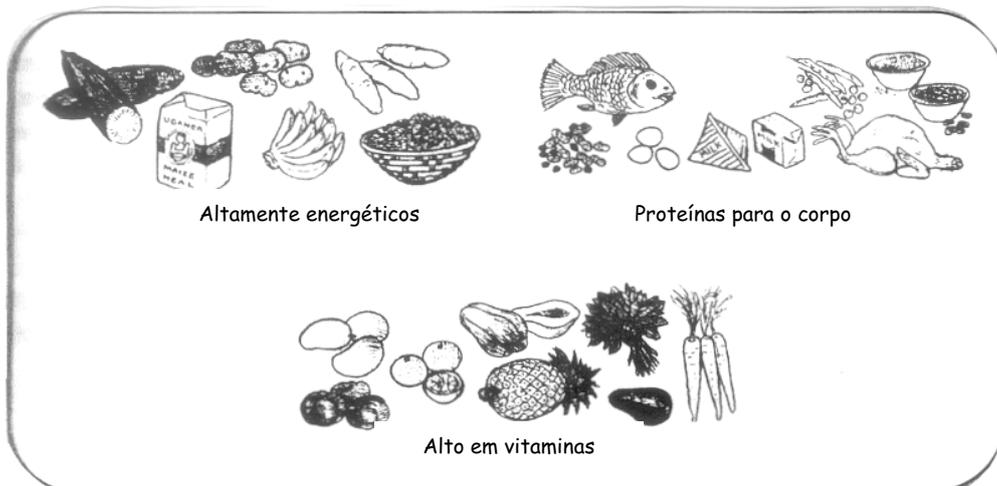
Figura 2: Do que um corpo saudável precisa?



3.1.1 Comendo alimentos nutritivos

Comer alimentos nutritivos é o mais importante insumo para uma vida saudável e o primeiro remédio para o HIV/SIDA (Gari 2003). Os agricultores estão no controle desse recurso vital. Os alimentos nutritivos contêm os nutrientes necessários, incluindo vitaminas e minerais, para nos manter saudáveis. Por exemplo, os plantios que contêm carboidratos fornecem a melhor fonte de energia, enquanto aqueles que contêm proteína fornecem material para o crescimento e melhora dos nossos corpos. As frutas e vegetais normalmente contêm as vitaminas e minerais que são essenciais para todo o funcionamento do nosso corpo.

Nossas necessidades nutricionais podem variar de acordo com a idade, género e estado de saúde. Entretanto, os alimentos são geralmente distribuídos dentro da família de acordo com a tradição local, ao invés da necessidade nutricional, e isto pode levar à má nutrição dos membros com menor poder na família. Esse problema pode ser explorado nos seguintes exercícios.



Exercício 7: Como compartilhamos nossos alimentos?

Materiais necessários:

Cópias das páginas seguintes (uma para cada grupo)

Cartolina

Cola

Tesoura

Giz de cera

Fita adesiva

Cavalete modelo *flip-chart* com papel

Canetas marcadores

Procedimento:

Cole as cópias na cartolina para, então, cortá-las e colori-las. Desenhe 6 círculos (20 cm de diâmetro) representando "pratos" em cada folha do *flip-chart*. Disponibilize cada "prato" para um dos seguintes membros da família:

Pai

Mãe (que está grávida)

Avó

Tia (que está doente)

Filha com 15 anos de idade

Filho com 5 anos de idade

Divida os participantes nos seguintes grupos:

Homem casado/viúvo

Mulher casada/viúva

Jovens adultos solteiros

Crianças

Forneça para cada grupo os seguintes "alimentos":

6 pedaços de galinha (2 coxas, 2 asas e 2 pés)

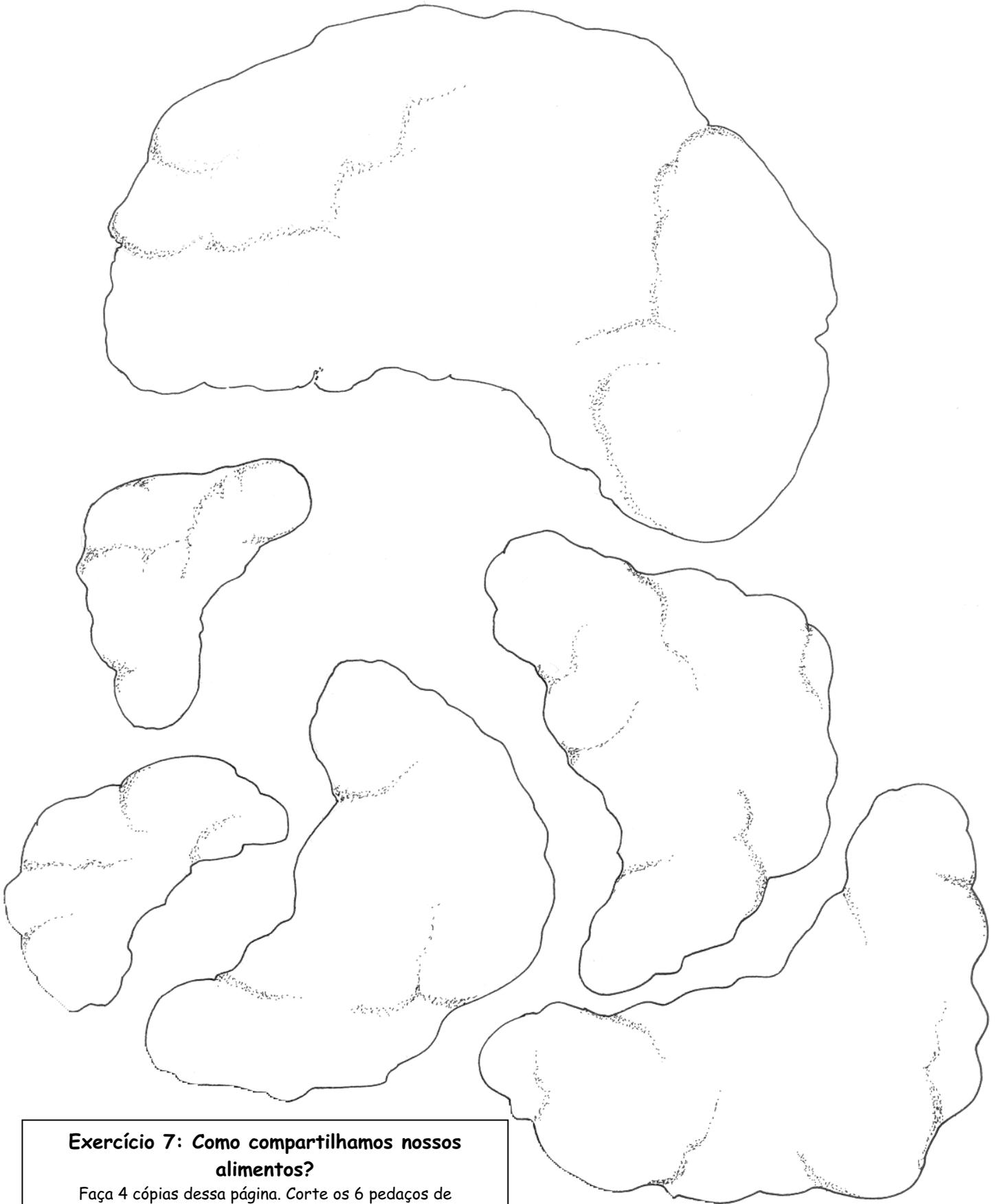
6 pedaços de nsima/sadza (2 pequenos, 3 médios e 1 grande)

5 frutas (1 abacate, 1 goiaba, 1 manga e 2 bananas)

Peça aos participantes de cada grupo para dividir esses "alimentos" entre os membros da família, da mesma forma que é feito em casa. Pergunte a cada grupo para explicar suas ações ao resto dos participantes durante a seção plenária.

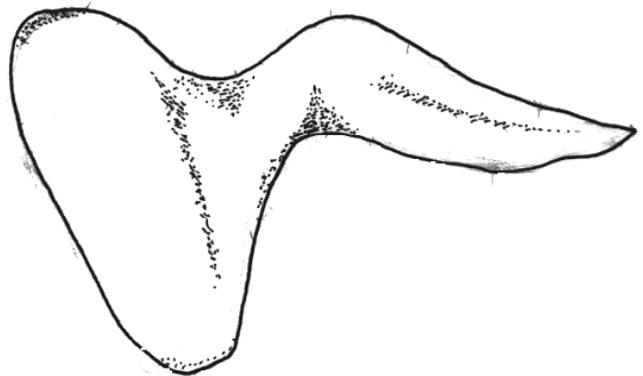
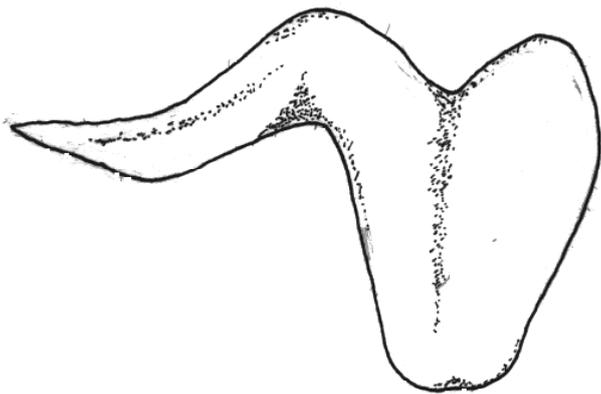
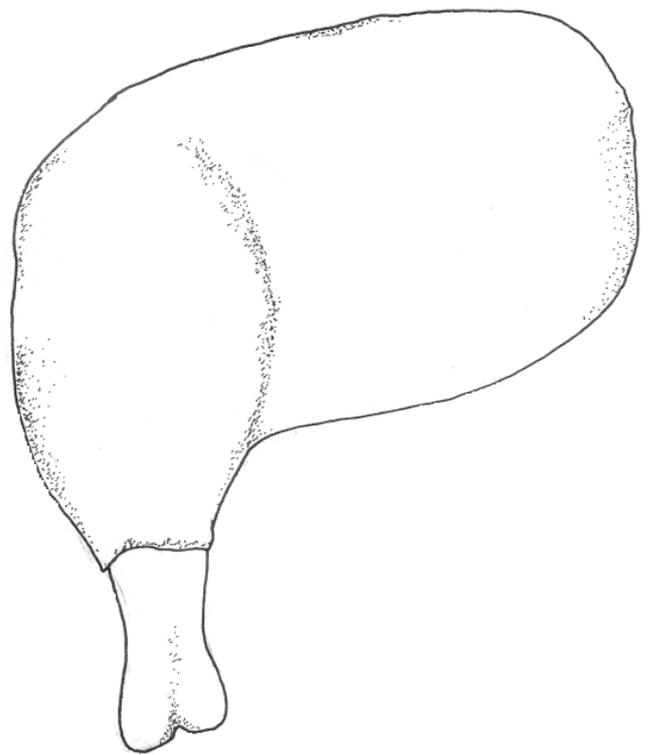
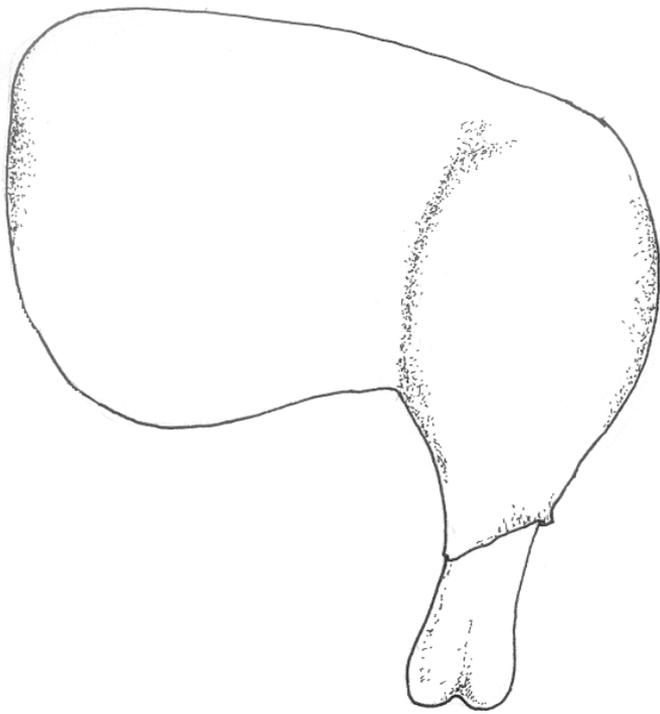
- Quem obteve mais alimentos?
- Quem obteve os alimentos mais nutritivos?
- Os alimentos foram distribuídos de acordo com as exigências nutritivas ou de acordo com posição, gênero ou idade?

Discuta as implicações desses fatos no que se refere aos nutrientes mais importantes e, além disso, dos suplementos diários recomendados e as fontes desses nutrientes para se Viver de Forma Positiva apresentados nas Tabelas 4, 5 e 6.



Exercício 7: Como compartilhamos nossos alimentos?

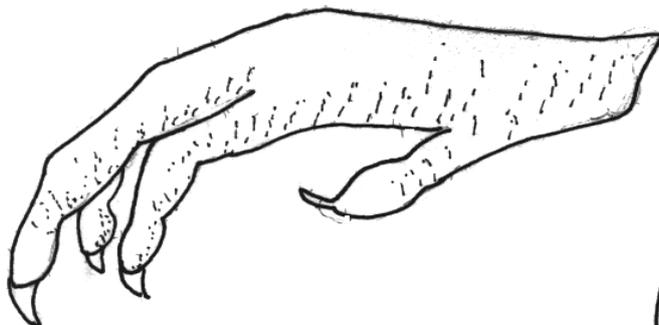
Faça 4 cópias dessa página. Corte os 6 pedaços de sadza/nsima/arroz.

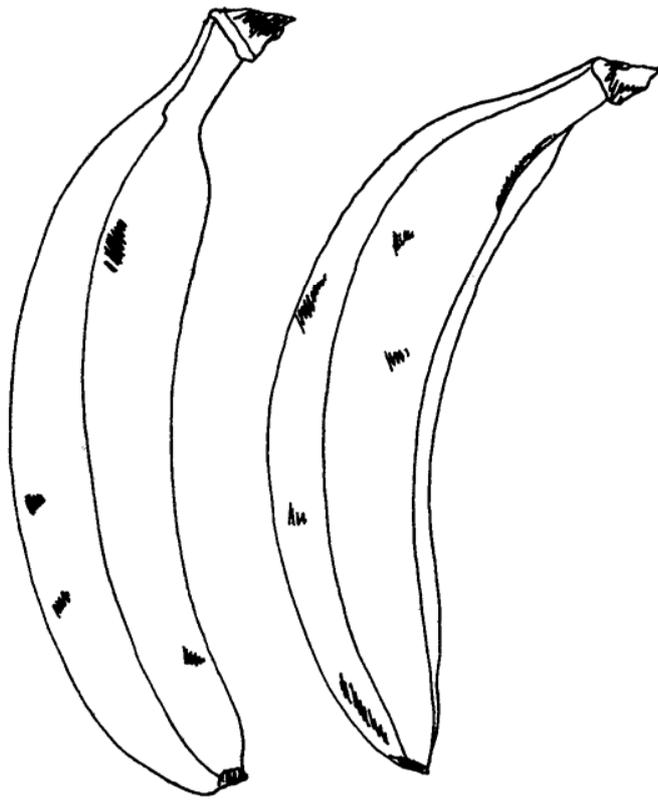


Exercício 7: Como compartilhamos nossos alimentos?

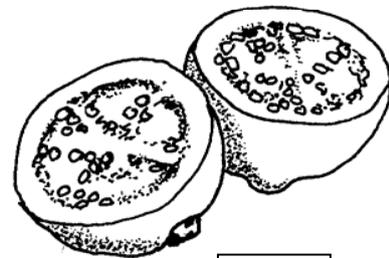
Faça 4 cópias dessa página.

Colora os 6 pedaços de galinha e, então, corte-os.



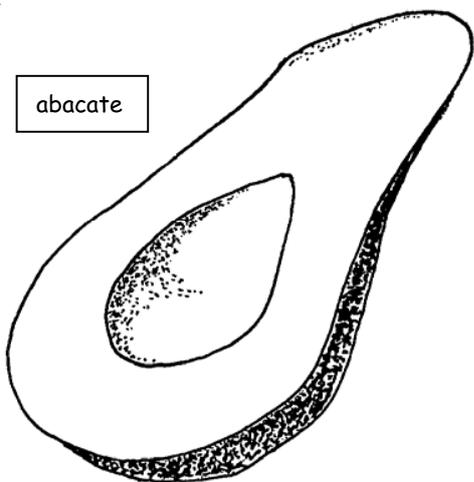


bananas

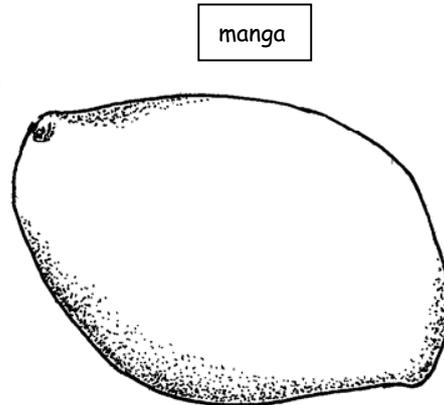


goiaba

Exercício 7: Como compartilhamos nossos alimentos?
Faça 4 cópias dessa página.
Colora as 6 frutas e, então, corte-as.



abacate



manga



3.1.2 Garantindo a obtenção de nutrientes certos para Viver de Forma Positiva

A Tabela 4 lista os nutrientes importantes que devem ser ingeridos todos os dias para garantir o Viver de Forma Positiva. São eles: calorias, proteínas, cálcio, ferro, selénio, zinco e as vitaminas A, B C e E. Os nutrientes, tais como o selénio, o zinco e as vitaminas A, C e E, ajudam a nos proteger das doenças, aumentando nossa imunidade.

Tabela 4: Nutrientes Importantes para Viver de Forma Positiva

Nutriente	Para que é usado no nosso corpo?
Calorias	Energia
Proteína	Crescimento e melhora dos tecidos
Cálcio	Ossos e dentes fortes
Ferro	Formação do sangue
Selénio	Aumento da imunidade
Zinco	Aumento da imunidade
Vitamina A	Pele e olhos saudáveis, aumento da imunidade
Vitamina B1	Funcionamento do cérebro e digestão
Vitamina B2	Produz energia
Vitamina B3	Funcionamento do cérebro e redução da depressão
Vitamina C	Aumenta a imunidade e combate à infecção
Vitamina E	Auxilia o selénio a aumentar a imunidade

A Tabela 5 apresenta as exigências diárias mínimas recomendadas desses nutrientes, dependendo da idade, género e condição de saúde. Os homens e mulheres grávidas e aquelas que estão amamentando precisam mais de calorias. As mulheres grávidas ou aquelas que amamentam e as pessoas doentes, particularmente os HIV positivo, necessitam de um aumento de calorias, bem como uma grande quantidade de vitaminas e minerais. As

crianças, especialmente os adolescentes, precisam de cálcio e ferro, mais quase a mesma quantidade de proteína que um adulto requer para assegurar um crescimento saudável. Isso significa que os alimentos devem ser distribuídos de acordo com as diferentes necessidades nutricionais dos membros das famílias, ao invés do seu género ou posição.



O exercício seguinte é focado nos valores nutricionais das dietas normais de cada participante:

Exercício 8: O que você comeu ontem?

Materiais necessários:

1 folha de papel em branco tamanho A4 por participante
Caneta marcadora preta
Giz de cera colorido

Procedimento:

Usando a caneta, desenhe um círculo no tamanho de um prato em cada folha de papel. Peça aos participantes para desenhar a última refeição que comeram em casa naquele "prato". Eles devem ser estimulados a usar o giz de cera colorido para fazer o desenho o mais realista possível.

Mostre todos os desenhos e convide os participantes a discuti-los em relação a seu conteúdo nutricional, ver Tabelas 4, 5 e 6.

- Qual refeição contém mais nutrientes para se Viver de Forma Positiva?
- Qual refeição contém menos nutrientes?
- Quais nutrientes importantes estão faltando nessas refeições?
- Como essas refeições podem ser mais nutritivas?

Exercício 8a: Como preparar o leite de soja

O leite de soja fica-se rico em proteína, ferro, cálcio e as vitaminas tipo B; além disso, no caso das crianças e os doentes, se recomenda esa bebida para aumentar-se o corpo.

Os ingredientes:

Meio taça das sementes de soja (pre-saturadas em água da noite anterior)
8 taças de água.

O processo:

Faça um puré das sementes, adicionas á água e ferver para 20 minutos, esfriar e filtrar utilizando-se o tecido demusselina limpo.

Tabela 5: Ingestão diária de nutrientes recomendada para Viver de Forma Positiva³

Tipo de pessoa	Calorias	Proteína (g)	Minerais				Vitaminas					
			Cálcio (g)	Ferro (mg)	Selénio (µg)	Zinco (mg)	A (µg)	B1 (mg)	B2 (mg)	B5 (mg)	C (mg)	E (mg)
Homem	2,500	30	0.5	9	100	15	750	1.0	1.5	16.7	30	15
Homem HIV+	2,875	45	0.5	9	200	50	2,000	100	100	100	4,000	100
Mulher	2,000	25	0.5	28	100	15	750	0.9	1.3	12.4	30	15
Mulher Grávida/ que amamenta	2,500	40	1.0	28	100	20	1,000	1.0	1.5	15.0	50	15
Mulher HIV+	2,300	38	0.5	28	200	50	2,000	100	100	100	4,000	100
Adolescente	2,000	30	0.7	10-18	50	7	725	1.0	1.0	16.0	30	15
Criança menor de 10	1,500	20-25	0.5	10	50	7	350	0.7	0.7	12.0	20	15

³ FAO, 1974, Piwoz & Preble, 2000.



3.1.3 Plantando os alimentos correctos para Viver de Forma Positiva

A Tabela 6 mostra os plantios que são fontes dos nutrientes mais importantes para se Viver de Forma Positiva no sul da África. Existem quatro tipos de nutrientes que são indispensáveis aos humanos. São eles, as calorias, proteínas, vitaminas e minerais. As calorias podem ser obtidas dos plantios que contêm carboidratos e gorduras. Os plantios de grãos contêm mais de 70% de carboidratos, enquanto que os de batata-doce, batata, caçava (mandioca), inhame e banana contêm entre 20 a 35% de carboidratos. As gorduras estão presentes na carne vermelha. Os abacates e tubérculos contêm mais de 20% de óleo rico em energia. As proteínas são encontradas na carne, ovos, peixes, insectos e favas.

Os plantios de alimentos tradicionais fornecem as melhores fontes naturais de vitaminas e minerais. Por exemplo, os amendoim e favas de bambaras (*Voandzeia subterraneas*) são ricos em vitaminas B; o painço de junco e as folhas de macunde (*Vigna sinensis*), ou feijão frade, são ricos em ferro; grãos de macunde e nachinin (*Eleusine coracana*) são ricos em cálcio; abóboras, mamões, folhas de macunde e mangas são ricos em vitamina A e a goiaba é uma rica fonte de vitamina C - pelo menos seis vezes mais do que contém nas laranjas. Entretanto, a acerola, tipo *Malpighia glabra*, que é nativa da América contém 40 vezes mais vitamina C e pode ser encontrada em alguns países africanos.

Exercício 9: Escolhendo o material de plantio para as plantações marginalizadas

Em algumas partes da África, o plantio de raízes e tubérculos, tais como caçava (mandioca), inhame e batata-doce, bem como algumas plantações de grãos como de sorgo e milho-miúdo foram marginalizadas com a expansão do monoplantio do milho.

- Como os agricultores podem obter o material de plantio para essas plantações?
- Coloque essas sugestões em seu plano de acção.

Tabela 6: Fontes de nutrientes para Viver de Forma Positiva na África

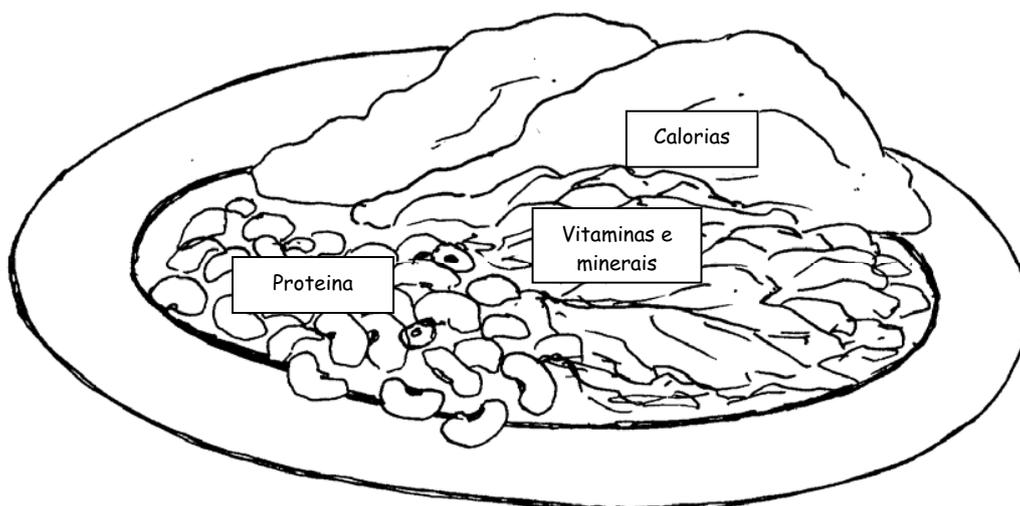
Fonte de Alimento	Conteúdo nutritivo (fonte mais rica*)
Abacate	Óleo*, cálcio, ferro, vitaminas A, B3 e C
Abóbora	Vitamina A*
Amendoim	Proteína, óleo, cálcio, ferro, vitamina B*
Arroz	Carboidrato, vitamina B
Bambara	Cálcio, proteína, ferro, vitaminas A e B
Banana	Carboidrato, ferro, vitaminas A e B3
Batata-doce	Carboidrato, cálcio, ferro, vitaminas A e C
Caçava (mandioca)	Carboidrato, cálcio, ferro, vitaminas A e C
Coconut	Gordura
Carne	Proteína, gordura, ferro
Espigas de milho miúdo	Carboidrato, cálcio, ferro*, vitaminas B e E
Feijão macunde	Proteína, cálcio*, ferro, vitaminas A e B3
Folhas de abóbora	Cálcio, vitaminas A*, C e E
Folhas de macunde	Cálcio, ferro*, vitaminas A*, B, C e E
Fruta e folhas de Baobab	Vitamina C*
Goiaba	Cálcio, vitaminas A e C*
Grãos de nachinin	Carboidrato, cálcio*, ferro*, vitamina B
Insectos	Proteína, vitamina B
Leite, iogurte e queijo	Gordura, cálcio, vitamina B
Limão	Vitaminas A e C
Mamão	Cálcio, vitaminas A* e C
Manga	Cálcio, vitaminas A* e C
Milho (grão inteiro)	Carboidrato, cálcio, ferro, vitaminas A, B e E
Milho refinado	Carboidrato, cálcio, ferro
Ovos	Proteína, vitamina A e B2*
Peixe	Proteína, vitamina B3
Sorgo	Carboidrato, cálcio, ferro, vitaminas A e B



3.1.4 A necessidade de suplementos nutritivos

A melhor forma para obter nutrientes suficientes para se Viver de Forma Positiva é ter uma dieta tradicional, ou seja, comer os mesmos alimentos que suas avós comiam quando eram jovens! Por exemplo, uma dieta que inclua *sadza/nsima* feito de grãos pequenos tradicionais oriundos de colheitas, tais como sorgo, espigas de milho-miúdo, feijões fervidos e bambara cozida fornecerão todos os nutrientes extras necessários para mães grávidas e para as que estão amamentando, ver Figura 3.

Figura 3: É assim que um prato de alimentos nutritivos deve parecer



Entretanto, as pessoas que estão doentes, particularmente aquelas HIV positivo, não serão capazes de obter todos os nutrientes que precisam para se Viver de Forma Positiva, mesmo se comerem a maioria dos alimentos nutritivos disponíveis localmente. Por exemplo, uma pessoa que é HIV positivo precisaria comer meio quilo de vegetais com folhas verdes escuro e um quilo de goiabas a fim de obter uma quantidade suficiente de

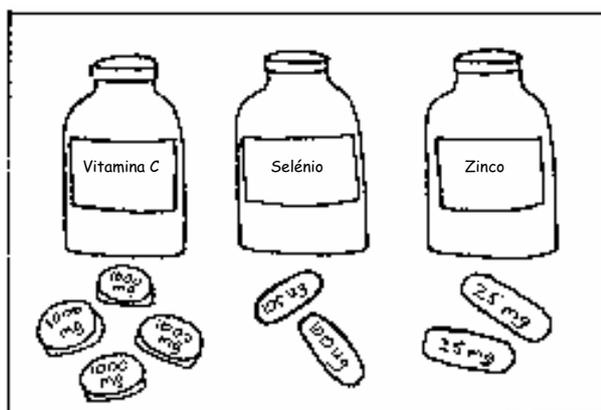


Figura 4: Doses de vitamina C, selênio e zinco recomendadas para as pessoas que vivem com o HIV

vitaminas E e C. Além disso, não é possível se obter as quantidades recomendadas de selênio e zinco dos alimentos locais já que esses minerais são encontrados em níveis muito baixos na maior parte dos solos africanos e, conseqüentemente, nas colheitas que crescem neles. Com isso, é muito importante que os suplementos nutritivos, na forma de pílulas contendo selênio, zinco e vitaminas C e E, sejam fornecidos a essas pessoas. Os suplementos nutritivos geralmente têm que ser comprados nas farmácias. É pouco provável que as pessoas menos abastadas conseguirão comprar esses suplementos. Assim, a comunidade deve buscar formas para levantar fundos que possam fornecer os suplementos sem nenhum custo aos grupos vulneráveis, ver Exercício 10. Deve-se ressaltar que as vitaminas e minerais devem sempre ser ingeridos com alimentos nutritivos, como parte de uma dieta balanceada.

Exercício 10: Quem precisa de suplementos nutritivos?

Solicite aos participantes que reflitam sobre as pessoas que são mais vulneráveis ao HIV/SIDA nas suas comunidades. Essas são as pessoas que mais se beneficiariam da ingestão de suplementos nutritivos diariamente para que possam se manter saudáveis.

Essa lista deveria incluir:

- Órfãos
- Viúvas e viúvos
- Pessoas que estão cuidando de parentes doentes
- Qualquer pessoa cronicamente doente
- Avós cuidando de órfãos
- Pacientes com TB ou herpes
- Qualquer pessoa que suspeite ser HIV positivo
- Qualquer pessoa que é HIV positivo

Peça aos participantes que considerem as seguintes questões:

- Como podemos obter esses suplementos nutritivos?

Fontes possíveis:

Farmácias, clínicas e hospitais locais, organizações religiosas, ONGs locais/internacionais, OMS.

- Como podemos levantar fundos para pagar pelos suplementos nutritivos?

Possibilidades:

Por meio da implementação de projectos comunitários de geração de renda.

Escrevendo propostas para solicitar o apoio de doadores locais/internacionais na fase de planeamento dos fundos de financiamento.

- Escreva as ideias que surgirem dessa discussão para o plano de acção.

É extremamente importante para as pessoas que estão sofrendo de infecções oportunistas continuar ingerindo alimentos nutritivos durante suas doenças. As maneiras de realizar tal tarefa estão apresentadas na Tabela 7.

Tabela 7: Formas de aumentar a ingestão de alimentos durante e após as infecções comuns relacionadas ao HIV/SIDA

Sintomas	Tratamento
Febre e perda de apetite	<p>Beber líquidos de alto valor proteico e sucos de frutas / coco</p> <p>Comer pequenas porções de alimentos macios de preferência durante todo o dia</p> <p>Comer lanches nutritivos sempre que possível</p> <p>Beber líquidos regularmente</p>
Boca e garganta doloridas	<p>Evitar frutas cítricas, tomate e alimentos apimentados</p> <p>Evitar alimentos muito doces</p> <p>Beber líquidos com alto valor energético e proteico com um canudo</p> <p>Comer alimentos em temperatura ambiente ou mais gelados</p> <p>Comer alimentos encorpados e macios, tais como puré de caçava (mandioca), cenoura, abacate, banana ou outro vegetal ou fruta não ácidos</p>
Náusea e vômito	<p>Comer lanches por todo o dia e evitar refeições grandes</p> <p>Comer biscoitos, torradas e outros alimentos secos e sem recheio</p> <p>Evitar alimentos que têm cheiro forte</p> <p>Beber sucos de frutas diluídos com água fervida/esterilizada e sopa</p> <p>Comer alimentos simples e cozidos como mingau, mandioca e feijão</p>
Intestino solto	<p>Comer bananas, frutas amassadas, arroz mole e mingau</p> <p>Comer pequenas refeições, com mais frequência</p> <p>Eliminar alimentos lácteos para ver se eles são a causa</p> <p>Diminuir os alimentos com alto teor de gordura</p> <p>Não comer alimento sem fibra ("salgadinhos")</p> <p>Beber líquidos com mais frequência</p>
Má absorção de gordura/ Indigestão	<p>Eliminar óleos, manteiga, margarina e alimentos que contêm ou são preparados com eles</p> <p>Comer carnes magras</p> <p>Comer frutas e vegetais e outros alimentos sem gordura</p>
Diarreia severa	<p>Beber líquidos frequentemente</p> <p>Beber solução de re-hidratação oral (ver Exercício 28)</p> <p>Beber sucos diluídos</p> <p>Comer bananas, frutas amassadas, arroz mole e mingau</p>
Fatiga, letargia	<p>Ter alguns alimentos pré-cozidos para evitar energia e gasto de tempo na preparação (evitar reaquecer os alimentos)</p> <p>Comer frutas frescas, principalmente abacate, que não requer preparação</p> <p>Comer lanches frequentes durante todo o dia</p> <p>Beber líquidos com alto teor energético e proteico</p> <p>Separar, todos os dias, tempo para comer</p>

Piwoz & Preble, 2000, procurar por PN-ACK-673 em www.dec.org



3.1.5 Evitando os alimentos não saudáveis

Nem todos os alimentos nos tornam saudáveis. Na verdade, aquelas comidas que contêm açúcar, cafeína, quantidades excessivas de sal ou álcool podem realmente prejudicar a saúde e aumentar nossa susceptibilidade a doenças. Os alimentos que contêm açúcar e/ou cafeína devem ser evitados pelas pessoas que são HIV positivo, ver Tabela 8.

Tabela 8: Alimentos não saudáveis

Açúcar, cafeína, quantidades excessivas de sal e álcool não são recomendados para se Viver de Forma Positiva.

Uma dieta com muito açúcar causa cáries dentárias, pode aumentar a susceptibilidade a aftas e a longo prazo pode levar a diabetes.

Fontes de açúcar:

Cana-de-açúcar

Chá e café doces

Doces

Chocolate

Bebidas espumantes

Alimentos enlatados

Cerveja

A cafeína reprime a actividade das células "T" no sistema imunológico (ver Secção 3) reduzindo a absorção de algumas vitaminas, especialmente das vitaminas B, além de provocar insónia.

Fontes de cafeína:

Café

Chá

Refrigerantes

Chocolate

Alguns medicamentos usados para tratar dores de cabeça

Uma dieta com muito sal leva à pressão alta/hipertensão e pode causar um enfarto cardíaco.

Fontes de sal em excesso:

Salgados

Pipoca

Queijo

Peixe seco

Alimentos enlatados

O álcool, presente na cerveja, vinho e outras bebidas, reduz a actividade das células "T", diminuindo a absorção de vitaminas e minerais, aumentando a depressão e pode levar a um comportamento distraído, agressivo ou anti-social e, conseqüentemente, aumentar a vulnerabilidade ao HIV.



3.2 Planeamento de acções para estimular a boa saúde

3.2.1 Plantando os alimentos correctos para Viver de Forma Positiva:

Plantando alimentos que contêm calorias

- Planeamento de auto-abastecimento nos plantios de grãos



O auto-abastecimento nos plantios de grãos depende da quantidade de terra disponível e da produção esperada. Consultando a Tabela 9 e fazendo o Exercício 11, os agricultores poderão calcular a quantidade mínima de grãos necessária para fornecer energia diária suficiente para todos os membros das suas famílias por um período superior a um ano.

A Tabela 9 indica que uma família formada por um pai, mãe que está grávida, avó, tia que é HIV positivo, filha com 15 anos e filho de cinco anos precisariam de pelo menos 1,280kg de grãos (ou 25.6 x 50kg sacos de grãos) para obter as calorias suficientes por um ano, pelo menos.

Tabela 9: Exigência mínima anual de grãos para uma família com 6 pessoas

Pessoa	Número mínimo de calorias necessárias por dia	Quantidade de grãos necessária por ano (kg)	Número mínimo de sacas de 50 kg de grãos por ano
Pai	2,500	250	5
Mãe (grávida)	2,500	250	5
Tia (HIV+)	2,300	230	4.6
Avó	2,000	200	4
Filha (15 anos)	2,000	200	4
Filho (5 anos)	1,500	150	3
Total necessário	12,800	1,280	25.6

Exercício 11: Calculando a quantidade necessária de grãos para o abastecimento próprio da família por um ano

Materiais necessários:

Uma tabela de auto-suficiência, conforme apresentado abaixo, para cada participante.

Membro da família	Número mínimo de calorias necessárias por dia	Quantidade necessária de grãos por ano (kg)	Número de sacos de 50kg de grãos por ano
Total necessário			

Procedimento:

Solicite aos participantes que utilizem as informações da Tabela 9 para ajudá-los no preenchimento dessa tabela de auto-suficiência a fim de apontar o número total de calorias necessárias por dia e a quantidade, mais o número de sacas de 50 kg de grãos necessários por ano, por pessoa, nas suas famílias (1 kg maize = 3,650 calorias). Essas quantidades devem ser somadas com o objectivo de demonstrar a quantidade mínima de grãos que deve ser colhida para satisfazer essa necessidade.

Exercício 12: Calculando a área de terra que deve ser plantada com grãos para assegurar a auto-suficiência da família em grãos por um ano

Materiais necessários:

Tabela de auto-suficiência completa do Exercício 11.

Uma cópia da tabela apresentada abaixo para cada participante.

Procedimento:

Solicite aos participantes que utilizem as informações das suas próprias fazendas para preencher essa tabela a fim de mostrar a área de terra utilizada para os plantios de grãos e a quantidade de grãos que foram colhidos na última estação. Eles devem, então, utilizar o peso total de grãos necessário para suas famílias, conforme foi calculado no exercício anterior, para determinar a área de terra que deve ser plantada com grãos para que se tornem auto-suficientes na próxima estação. Essa área pode ser calculada em acres ou hectares.

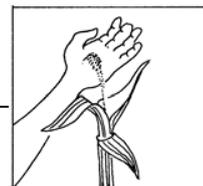
Área de terra utilizada para o plantio de grãos na última estação (acres/ha.)	Quantidade de grãos colhidos na última estação (kg)	Colheita por acre/ha. (quantidade de grãos dividida por área de terra)	Área mínima de terra para ser plantada com grãos*

* Quantidade total de grãos necessária dividida por colheita por acre/ha.

Lembre-se que se refere somente à área *mínima* de terra que deve ser plantada com grãos. A fim de garantir a auto-suficiência por um ano, tanto a área plantada como a colheita devem ser aumentada para prevenir a possibilidade de uma colheita fraca. Ver Quadro de Informações 4, abaixo.

Quadro de Informações 4: Formas de aumentar os plantios de grãos sem gastar dinheiro

1. Usar variedades abertas à polinização com boas qualidades de armazenagem.
2. Plantar cedo para evitar o vírus listrado do milho.
3. Alternar o plantio com suna (*Crotalaria juncea*), feijão ou outro legume para aumentar a fertilidade do solo.
4. Adicione duas mãos de adubo natural para cada buraco de plantio, ao invés de fertilizantes.
5. Usar urina de gado diluída como cobertura.
6. Intercalar com feijão-de-corda ou outros legumes para adicionar nitrogênio e reduzir ervas daninhas.
7. Plantar *Acacia albida* dentro do campo para fornecer nitrogênio e palha de folhas para proteção das plantas.
8. Controlar os perfuradores de talo colocando areia em cada uma das hastes do milho para sufocar essas pestes.
9. Controlar as outras pestes com o borrifo de neem (*Azadirachta indica*), etc.
10. Guardar as sementes das plantas mais produtivas.
11. Proteger os grãos armazenados com cinzas de madeira.



Colocando areia na haste do milho

- Planeando a auto-suficiência no plantio de raízes e tubérculos

Os plantios de raízes e tubérculos, tais como caçava (mandioca), batata-doce e inhame são boas fontes de carboidrato para as pessoas que têm acesso limitado ao trabalho e insumos. Entretanto, deve-se lembrar que, se comparados, caçava (mandioca), batata-doce e inhame frescos contêm somente metade do carboidrato dos plantios de grãos. Fazendo o exercício abaixo, os participantes conseguirão calcular a área de terra necessária para os plantios de raízes e tubérculos.

Exercício 13: Calculando a área de terra necessária para o plantio de raízes e tubérculos

Materiais necessários:

Uma cópia da tabela apresentada abaixo para cada participante.

Solicite aos participantes para calcular a quantidade de terra que deve ser plantada com raízes e tubérculos visando à auto-suficiência desses plantios:

Plantio	Colheita por acre/ha	Quantidade necessária	Área de terra a ser plantada*
Caçava			
Batata-doce			
Inhame			

* Quantidade necessária dividida por colheita por acre/ha

- Qual é o número total de calorias que serão fornecidas por esses plantios? (1 kg de plantios de raízes e tubérculos = 1,000 calorias)

Plantando alimentos que contêm vitaminas e minerais

- Intercalando com plantios de alimentos nutritivos

Ao intercalar o plantio com legumes e outras plantas rasteiras pode-se melhorar a fertilidade do solo, reduzindo os problemas com ervas daninhas, conservando a umidade e aumentando a segurança alimentar e nutritiva, ver Tabela 10.

Tabela 10: Cultivos intercalados nutritivos para Viver de Forma Positiva

Plantio		Nutrientes
Nome	Nome científico	
Bambara	<i>Voandzeia subterranea</i>	Proteína, ferro, vitamina B1
Feijão frade	<i>Vigna unguiculata</i>	Proteína, cálcio, vitamina B3
Ervilha	<i>Cajanus cajan</i>	Proteína, vitamina B1
Abóbora	<i>Cucurbita maxima</i>	Vitamina A
Quiabo	<i>Hibiscus esculenta</i>	Vitaminas B

- Planeando um pomar nutritivo

Um pomar nutritivo fornece a melhor fonte, a longo prazo, de nutrição para as famílias afectadas por HIV/SIDA, pois uma vez estabelecidos o trabalho exigido é mínimo. As árvores de rápida maturação são as mais apropriadas, apesar de ser possível reduzir o tempo de crescimento de algumas árvores de desenvolvimento mais lento por meio do plantio de talas e enxertos de variedades melhoradas em rizomas estabelecidos, ver Tabela 11 e Figura 5. Os participantes podem começar a planear seus próprios pomares nutritivos fazendo o Exercício 14.

Tabela 11: Plantio de Árvores para Viver de Forma Positiva

Árvore/videira		Nutriente importante	Número de anos para as primeiras frutas
Nome	Nome Científico		
Banana	<i>Musa spp.</i>	Vitamina B	1
Amora	<i>Morus nigra</i>	Vitamina C	1
Krobonko / abóbora clara	<i>Telfairia occidentalis</i>	Proteína	1
Mamão	<i>Carica papaya</i>	Vitamina A	1
Ervilha-de-angola	<i>Cajanus cajan</i>	Proteína, ferro	1
Árvore tomate	<i>Cymphomandra betacea</i>	Vitamina C	2
Acerola	<i>Malpighia biflora</i>	Vitamina C	2
Goiaba	<i>Psidium guajava</i>	Vitamina C	2 - 3
Limão	<i>Citrus spp.</i>	Vitamina C	4 - 6
Manga	<i>Mangifera indica</i>	Vitamina A	5 - 7
Abacate	<i>Persea americana</i>	Vitamina A, óleo	7 - 10

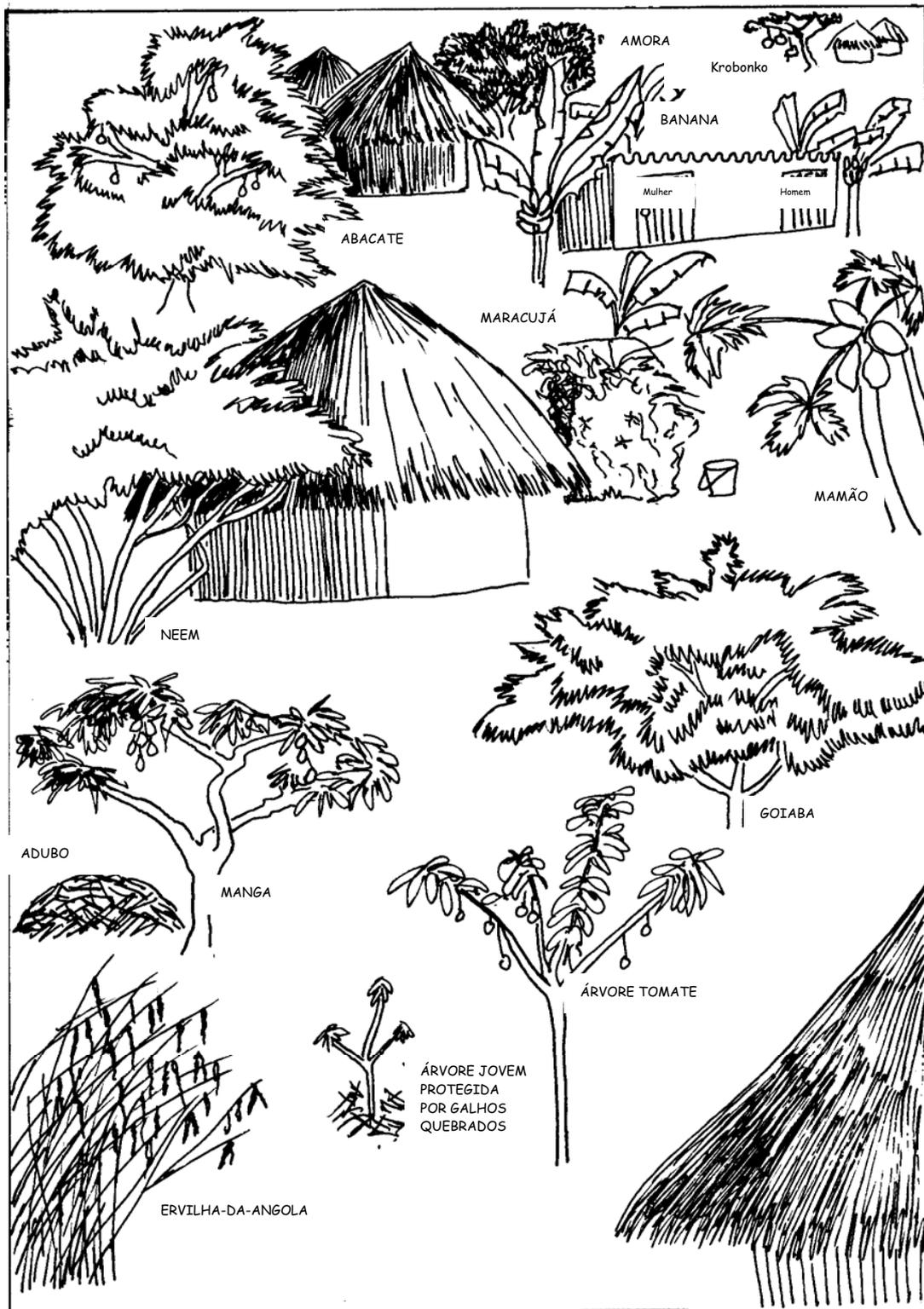


Figura 5: Planeando um pomar nutritivo

Exercício 14: Planeando um pomar nutritivo

Materiais necessários:

Cavalete modelo *flip-chart* com papel

Canetas marcadores coloridas

Procedimento:

Solicite a cada participante que desenhe a sua propriedade em uma folha e marque as áreas onde as árvores poderiam ser plantadas. Deve-se considerar também as seguintes questões:

- Quais tipos de árvores fornecerão todas as vitaminas necessárias para se Viver de Forma Positiva?
- Quantas árvores de cada tipo serão necessárias para fornecer vitaminas suficientes para todos da família durante o ano?
- Qual é a melhor época para plantar essas árvores?
- Onde você vai adquirir as árvores?
- De onde virá o adubo a ser utilizado?
- Como as árvores jovens serão protegidas de pestes tais como cupins e cabras?

• Planeando um jardim nutritivo

Um jardim nutritivo pode ser feito individual ou colectivamente para fornecer nutrição aos órfãos e outras pessoas afectadas por HIV/SIDA. Com o Exercício 15, os participantes podem começar os processos de planeamento de um jardim nutritivo sustentável.

Exercício 15: Planeando um jardim nutritivo

Materiais necessários:

Cavalete modelo *flip-chart* com papel

Canetas marcadores coloridas

Procedimento:

Solicite a cada participante que desenhe um jardim em uma folha. Também devem fazer referência ao Quadro Informativo 5 e considerar as seguintes questões:

- Necessidades diárias de vitaminas e minerais para todos das suas famílias (ver Tabelas 5 e 6)
- Fontes de semente para plantios de vegetais nutritivos
- Material das cercas vivas para manter afastados as cabras e outros animais
- Fonte de água
- Fonte do adubo
- Plantios com esterco
- Rotação de plantios
- Gestão orgânica de pestes

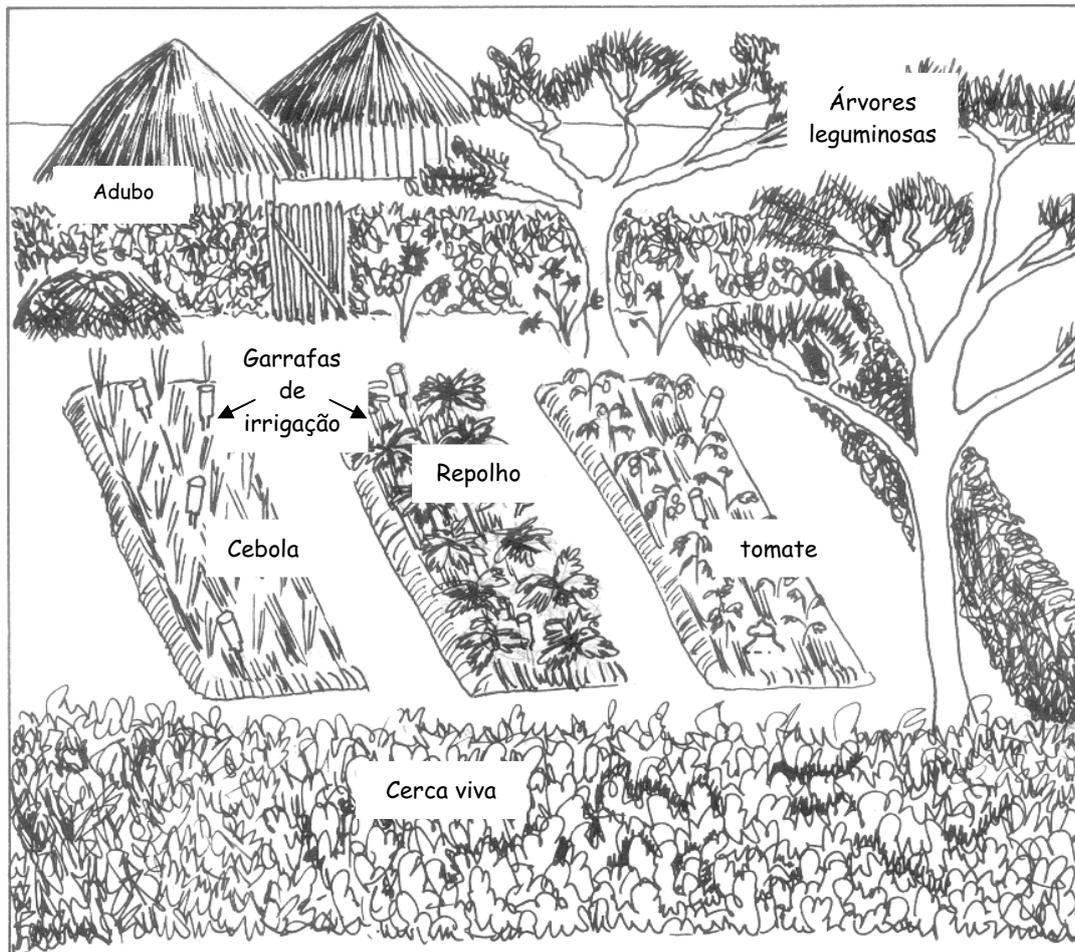


Figura 6: Planeando um jardim nutritivo

Quadro de Informação 5: Formas de melhorar a produtividade em um jardim nutritivo sem gastar dinheiro

1. Escolha um local perto de uma fonte de água.
2. Plante uma cerca viva de *Jatropha*, etc. para afastar cabras e outros animais.
3. Plante sementes no solo que foram previamente secas ao sol para matar as pestes.
4. Aumente a fertilidade do solo usando adubo feito em casa, palha de folhas, esterco (especialmente de galinha), urina de gado e esterco fresco em colheitas tais como a suna.
5. Escolha plantios nativos, especialmente os vegetais com folha verde-escuro para evitar problemas de peste.
6. Conserve a humidade cobrindo com grama e folhas.
7. Forneça humidade com o uso de garrafas cheias de água invertidas directamente no solo e enterrando potes cheios de água no solo.
8. Estimule vespas predadoras através do plantio de plantas de flores amarelas, como por exemplo, a mostarda.
9. Controle pestes de folhas borrifando o local com *Tephrosia*, neem, pimenta chilli, alho, etc.
10. Controle pestes de solo, tais como os nematóides, com a rotação de plantas de folhagens verdes (por exemplo, repolho) que são resistentes às pestes, com cebolas ou outros plantios monocotiledóneos resistentes, seguidos de plantios dicotiledóneos susceptíveis a nematóides (por exemplo, tomates, cenouras ou feijões).

Criando animais de pequeno porte para proteína

Os animais de pequeno porte, além de ser uma fonte útil de proteína em termos de alimento e segurança alimentar, também podem ser usados para melhorar a produtividade do sistema agropecuário. Por exemplo, galinhas e galinhas-d'angola podem ser usadas para limpar os jardins e pomares nutritivos de pragas e insectos, enquanto fornecem ao mesmo tempo adubo rico em nitrogénio. O excremento de patos contribuirá com o conteúdo nutritivo de um pequeno açude, melhorando o crescimento de plantas aquáticas e peixes. A construção de abrigos para pombos e coelhos prevenirá que estes sejam devorados por predadores, além de permitir que a colheita dos seus excrementos seja mais fácil. Da mesma forma, as abelhas melhoram a polinização de muitas árvores frutíferas e as protegem de intrusos, ver Tabela 12.

Tabela 12: Os benefícios de integrar a criação de animais de pequeno porte às práticas agropecuárias de baixo risco

Animais	Produtos	Outros benefícios
Abelhas	Mel, cera	Polinização, segurança
Galinhas	Ovos, carne	Controle de pestes como erva daninhas e insectos, adubo
Patos	Ovos, carne, penas	Melhoria da fertilidade de lagoas, controle de lesmas
Galinha-d'angola	Ovos, carne, penas	Controle de pestes como ervas daninhas e insectos, adubo
Pombos	Ovos, carne	Adubo
Coelho	Carne, pele	Adubo

3.2.2 Identificando quantas pessoas vulneráveis vivem na sua comunidade

Antes de você começar a fornecer intervenções vitais, tais como, ajuda alimentar, treinamento de jovens, apoio a famílias e suplementos nutritivos para a maioria das pessoas vulneráveis na sua comunidade, é necessário colectar informações básicas. O formulário apresentado no Exercício 16 pode ser usado para essa actividade. Uma vez que todos os formulários tenham sido completados para cada uma das vilas, os números totais para cada grupo vulnerável podem ser calculados. Esse tipo de pesquisa pode levar várias semanas para ser concluída e por essa razão, deve ser incluída no seu plano de acção.

Exercício 16: Conduzindo uma pesquisa de base para determinar o número de famílias afectadas por HIV/SIDA na sua área.

Materiais necessários:

Uma cópia da tabela abaixo para cada vila, mais uma cópia extra para os resultados totais combinados.

Procedimento:

Solicite aos participantes para conduzir uma pesquisa de todas as famílias em cada vila da sua área, usando uma cópia da tabela. Quando concluída, some os totais combinados para cada linha de informação e escreva esses totais em uma tabela extra. Use essa informação para ajudar a levantar fundos para as pessoas vulneráveis na sua comunidade.

Data da colecta de dados _____

Nome do Projecto _____

Nome do colector de dados _____

Distrito _____ Vila _____

Distância da clínica mais próxima _____ km

Número total de famílias	
Número de famílias contendo órfãos	
Número de órfãos com menos de 5 anos	
Número de órfãos entre 5 e 10 anos	
Número de órfãos entre 11 e 16 anos	
Número total de órfãos	
Número de viúvas cuidando de órfãos	
Número de viúvos cuidando de órfãos	
Número de avós cuidando de órfãos	
Número de crianças cuidando de famílias	
Número de órfãos em ensino primário	
Número de órfãos em ensino secundário	
Número de famílias com alguém que esteja doente por 6 meses ou mais	
Número de casos de TB registrados	
Número total de mortes de pessoas com menos de 50 anos no último ano	

Exercício 17: Elaborando um Plano de acção para Promover a Boa Saúde dentro da Comunidade.

Problema	Actividades planeadas para atender a esse problema	Por quem?	Com quem?	Data planeada para finalização