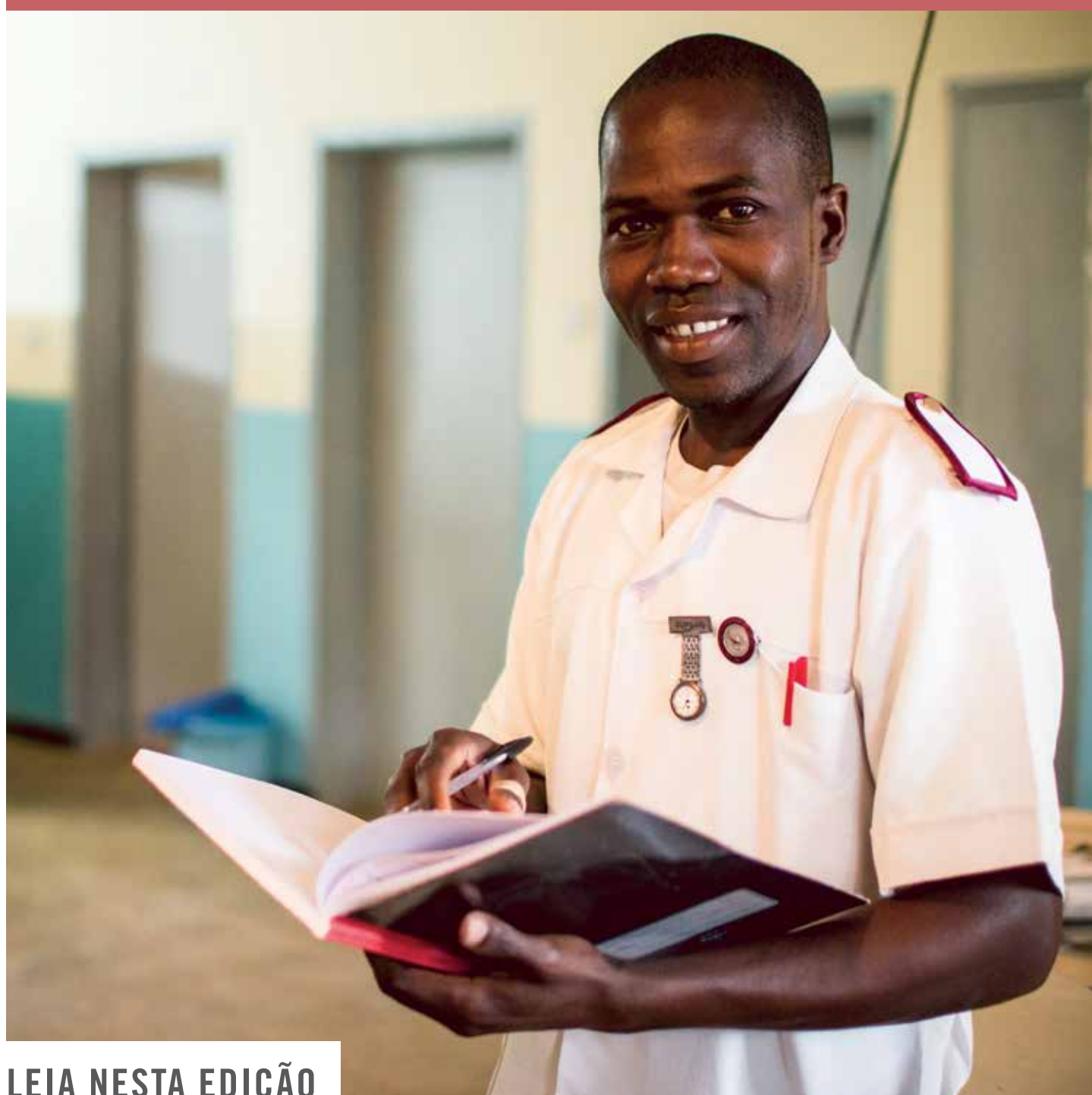


PASSO A PASSO

2017 • EDIÇÃO 102

www.tearfund.org/tilz

S A Ú D E E F É



LEIA NESTA EDIÇÃO

- 5 Os cristãos devem ir ao médico?
- 6 Líderes religiosos e o ebola
- 7 Vidas salvas através de igrejas
- 12 Corpo saudável, mente saudável
- 17 Mais fortes juntos
- 20 Use o prédio da igreja para os cuidados de saúde

tearfund

ARTIGOS

- 3 Fé, igreja e cuidados de saúde
- 7 Vidas salvas através de igrejas no Nepal
- 8 Comunidades religiosas e a saúde mental
- 9 Em defesa de uma saúde melhor
- 12 Corpo saudável, mente saudável
- 14 Evangelismo Comunitário de Saúde
- 17 Mais fortes juntos
- 20 Use o prédio da sua igreja para promover os cuidados de saúde

SEÇÕES REGULARES

- 5 ESTUDO BÍBLICO: Os cristãos devem ir ao médico?
- 6 ENTREVISTA: Como os líderes religiosos ajudaram a derrotar o ebola
- 15 ESPAÇO INFANTIL
- 16 ENTREVISTA: Como minha fé inspira meu trabalho
- 18 RECURSOS
- 19 COMUNIDADE

LEVE E USE

- 10 PÔSTER: Primeiros socorros – como lidar com a asfixia
- 13 Sete exercícios fáceis

Desde os primeiros anos da igreja, os cristãos têm-se envolvido nos cuidados de saúde. Na época romana, não havia postos de saúde nem hospitais públicos. Às vezes, os enfermos eram até deixados nas ruas para morrer. Porém, os primeiros cristãos acreditavam que Deus queria que eles cuidassem de todos os que sofriam. Quando uma terrível praga atingiu o Império Romano, foram os cristãos que cuidaram dos doentes e moribundos. Eles o fizeram apesar dos riscos para sua própria saúde e da perseguição que enfrentavam durante o domínio romano.

Hoje, Deus ainda nos chama para mostrarmos sua compaixão e amor, cuidando dos doentes. A igreja pode desempenhar um papel especial, oferecendo apoio espiritual e psicológico, bem como cuidados de saúde práticos. Ela é também uma excelente plataforma para divulgar mensagens corretas sobre como manter a boa saúde.

Nesta edição, você poderá ler sobre como os líderes religiosos ajudaram a combater o surto de ebola na Serra Leoa (página 6). Abordamos a questão de como as comunidades religiosas podem ajudar as pessoas com problemas de saúde mental (página 8). Também apresentamos a abordagem do programa Community Health Evangelism, em que voluntários cristãos locais espalham mensagens de saúde e esperança (página 14). E discutimos formas de usar os prédios das igrejas para ajudar as pessoas a manter a boa saúde (página 20).

Gostaria de agradecer muito a todos os que responderam ao meu e-mail, em que eu pedia histórias sobre fé e cuidados de saúde em suas comunidades. Suas respostas foram fascinantes e inspiradoras e ajudaram-me a selecionar o tópico do estudo bíblico (página 5). Incluí algumas de suas cartas na página 19.

Por favor, entre em contato, trazendo mais ideias e problemas complicados! Nossa próxima edição será sobre empreendedorismo e o que faz com que um negócio seja bem sucedido.



Zoe

Zoe Murton – Editora

📷 A capa mostra um agente de saúde no Malawi, onde o parceiro da Tearfund, Livingstonia Synod AIDS Programme (LISAP), organizou grupos de igrejas para trabalhar com pessoas que vivem com o HIV. Foto: Chris Boyd/Tearfund



Dr. Ted Lankester

FÉ, IGREJA E CUIDADOS DE SAÚDE

Passei uns bons anos da minha vida tentando descobrir se Deus existia. Um dia pensei: “Se Deus realmente existe e se ele é um Deus de amor, como as pessoas dizem, ele certamente se dará a conhecer”.

Dentro de uma semana e após anos de busca, eu me senti mudado, transformado e certo. Comecei a ler a Bíblia com mais cuidado e encontrei o que agora chamo de “Manifesto de Nazaré” (Lucas 4:17–19). Quando Jesus se levantou pela primeira vez para dizer ao mundo quem ele era e o que tinha vindo fazer, sua declaração de missão foi muito simples. Ele havia vindo para trazer boas novas aos pobres, recuperação da visão para os cegos e liberdade para os oprimidos.

Que visão maravilhosa! Essa também é a nossa visão?

No Evangelho de Mateus (capítulo 25:37–45), são fornecidas mais informações. Essa passagem diz que, quando Deus finalmente aprovar (ou não) o que fizemos na vida, ele perguntará se alimentamos os famintos e se cuidamos dos doentes.

Há alguma prioridade maior do que essa para o trabalho de saúde e desenvolvimento?

UMA PARCERIA SAUDÁVEL

Um relatório recente da Organização Mundial de Saúde estima que entre 30 e 70 por cento dos cuidados de saúde na África sejam fornecidos por organizações religiosas. Isso parece mostrar que muitas pessoas estão levando a sério a palavra de Deus.

Mas há ainda mais. Um estudo recente mostrou que mais de quatro em cada cinco

pessoas em todo o mundo possuem uma fé. Em muitos países, o número é ainda maior.

Tenho pensado muito nessas questões – como a fé e a saúde caminham juntas. Parece-me que os agentes de saúde que são enriquecidos pela fé em Deus precisam ter duas prioridades. A primeira é compartilhar e mostrar aos amigos, vizinhos e conhecidos a maravilha que é conhecer a Deus. A segunda é compartilhar com nossos amigos e comunidades os conhecimentos científicos que nos foram dados por Deus e como viver uma vida saudável (e, claro, demonstrar isso também!).

MUITAS COISAS QUE TODOS PODEMOS FAZER

Vivi com minha família, constituída por cinco pessoas, em uma parte remota da Himalaia por muitos anos. A maioria das pessoas da região não tinha acesso aos cuidados de saúde. Então, trabalhamos com os membros da comunidade para encontrar soluções. Juntos, encontramos maneiras de prevenir e curar muitas doenças, utilizando recursos locais, treinando agentes de saúde comunitária e usando uns poucos medicamentos essenciais. Descobrimos que até quatro em cada cinco doenças podiam ser prevenidas, curadas ou melhoradas na comunidade.

A maior parte dos problemas de saúde naquela comunidade era causada por doenças infecciosas, má nutrição e, cada vez mais, doenças não transmissíveis, como o diabetes. Porém, algumas orientações simples servem para todos nós: urbanos ou rurais, ricos ou pobres. Se comermos alimentos saudáveis e nutritivos, mantivermos o peso ideal e fizermos exercícios regularmente (seja no campo, na rua ou na academia), poderemos prolongar nossa vida. Isso não serve apenas para o nosso próprio benefício, mas para que



📷 O consumo de alimentos saudáveis e nutritivos pode nos ajudar a ter uma vida mais longa.
Foto: Andrew Philip/Tearfund

possamos apoiar nossas famílias, nossas comunidades e nosso país.

No ano passado, visitei a catedral anglicana de Freetown, na Serra Leoa. Fiquei encantado quando o decano me disse que eles estavam se envolvendo nos cuidados de saúde, apesar de todos os problemas enfrentados pelo país. Recentemente, num domingo, os membros da congregação foram incentivados a medir a pressão com um médico após o culto noturno. A pressão arterial alta é agora a maior causa de morte em todo o mundo. Portanto, o exame de pressão arterial pode ser mais uma excelente bênção que os líderes das igrejas podem oferecer à congregação e à comunidade.

Bons conselhos e melhorias simples muitas vezes podem nos proporcionar mais anos de vida saudável, para que possamos continuar desfrutando o mundo de Deus e servindo-o. Não valeria a pena falar sobre coisas tão importantes como essa em nossos sermões, escolas e institutos bíblicos?

ISSO É SEMPRE ALGO BOM?

A relação entre a fé e os cuidados de saúde geralmente é algo bom – mas nem sempre. Temos de estar cientes de algumas questões difíceis sobre os aspectos negativos da fé e da saúde. Mencionarei aqui duas questões importantes.

A primeira é a seguinte: algumas pessoas acreditam que a fé sozinha curará sua doença. Por exemplo, elas estão fazendo tratamento antirretroviral para o HIV e jogam fora seus medicamentos. Muitas pessoas já morreram por conta desse conselho perigoso e tolo, baseado numa teologia errada. O mesmo Deus que criou a fé também não criou o mundo? Claro que sim. O Deus que nos ama também nos dá a ciência e a medicina para mostrar que se importa conosco.

Muitos de nós agradecem a Deus pelos alimentos antes das refeições, pedindo-lhe que abençoe os alimentos para o nosso corpo. Da mesma forma, quando tomo meus medicamentos todas as manhãs para controlar minha pressão e diminuir meu colesterol, agradeço a Deus por cada um deles. Eles me ajudam a correr 7 km quase todos os fins de semana e continuar servindo à minha família, comunidade e pacientes.

A segunda questão difícil é a seguinte: às vezes, a fé e os cuidados de saúde parecem entrar em conflito entre si. As práticas de saúde baseadas em evidências e boas práticas podem desafiar certas crenças

mantidas por alguns setores da igreja (e algumas outras religiões). Um exemplo são certas áreas da saúde sexual e reprodutiva. Serei um pouco controverso para alguns leitores dizendo que acredito que o uso de anticoncepcionais tem evitado um grande número de crianças indesejadas e tem salvado a dignidade, a saúde e a liberdade de inúmeras mulheres. Podemos agradecer a Deus pelos anticoncepcionais e usá-los de uma forma que honre a Deus e não como um caminho fácil para a promiscuidade.

COMO PROFESSORES, É CERTO FALAR SOBRE FÉ?

The Lancet é uma das principais publicações mundiais sobre medicina e saúde global. Em 2015, pela primeira vez, a publicação dedicou uma edição inteira ao papel da fé nos cuidados de saúde.

Esta foi uma das suas conclusões: *“As organizações religiosas prestam um volume substancial de cuidados de saúde, e suas visões comuns de boa administração, inclusão, dignidade e justiça fazem com que muitas delas sejam ideais como parceiras-chave para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável pós 2015”* (William Summerskill e Richard Horton).

Alguns de vocês, que estão lendo este artigo, são professores de escolas, faculdades e universidades. Vocês podem estar relutantes em levantar o tópico da fé em suas aulas sobre a saúde por parecer que isso é algo separado ou não científico. Mas será mesmo? *The Lancet* defendeu o valor da fé. Sabemos que os hospitais, centros de saúde e programas de saúde comunitária de igrejas estão salvando milhares de vidas

todos os dias. Portanto, embora precisemos estar cientes dos regulamentos, na verdade, temos “permissão” para falar sobre o papel da fé no mundo secular. E, se não falarmos, não estaremos transmitindo a mensagem completa sobre o papel vital das organizações religiosas no mundo moderno.

NOSSA RESPOSTA

- Se você for pastor ou líder de igreja, use a posição de respeito que mantém para promover uma boa saúde em sua congregação e comunidade.
- Se você for agente de saúde e desenvolvimento, aproveite a pesquisa recente, que lhe permite e o incentiva a trazer a fé para seu trabalho e suas aulas.
- Se trabalhar para uma ONG secular, considere a possibilidade de discutir questões de fé respeitosamente com as pessoas com quem trabalha.

Para todos nós, agradeçamos a Deus por ter criado nossa fé, nosso mundo e formas de prevenir e curar as doenças. Podemos ser muito gratos pelas maravilhosas dádivas da fé, da saúde e da criatividade, as quais ele nos convida a desfrutar e usar em nosso trabalho.

.....

Ted Lankester foi o Diretor de Serviços de Saúde da InterHealth. Ele é também o cofundador e Diretor da Arukah Network (Rede Arukah).

Sites: www.arukahnetwork.org
E-mail: team@arukahnetwork.org



As igrejas podem ajudar suas comunidades a obter acesso a exames de pressão arterial e outros serviços de saúde.

Deus dá-nos a responsabilidade de buscarmos tratamento médico, além de orarmos pela cura.



ESTUDO BÍBLICO

OS CRISTÃOS DEVEM IR AO MÉDICO?

Alguns cristãos acreditam que procurar ajuda médica mostra a falta de fé em Deus. Alguns cristãos pensam erroneamente que devem jogar fora seus remédios e apenas orar pela cura.

Quando pensamos em como nos comportamos em outras áreas de nossas vidas, vemos que essa não é uma visão lógica. Quando a sua bicicleta estraga, você a leva a um mecânico ou espera que Deus realize um milagre e a conserte? Quando o telhado da sua casa começar a vazar, você espera que Deus o conserte ou conserta-o você mesmo? Deus é tão capaz de consertar uma bicicleta ou um telhado quanto de curar nosso corpo. O fato de que Deus pode fazer e faz milagres de cura não significa que sempre devamos esperar por um milagre. Devemos procurar a ajuda de pessoas com o conhecimento e a habilidade para nos ajudar.

O QUE A BÍBLIA DIZ SOBRE OS MÉDICOS?

Muitos versículos da Bíblia falam do uso de tratamentos médicos que eram comuns na época. Estes incluem:

- enfaixamento (Isaías 1:6),
- óleo (Tiago 5:14),
- vinho e óleo (Lucas 10:34),
- folhas (Ezequiel 47:12),
- bálsamo (Jeremias 8:22).

Sabemos que Lucas, o autor de Atos e do Evangelho de Lucas, era médico (Colossenses 4:14). E Paulo, uma vez deu

conselhos a Timóteo sobre tratamento médico (1 Timóteo 5:23).

A Bíblia menciona médicos cerca de 12 vezes. O único versículo que poderia ser erroneamente usado para ensinar que **não** devemos consultar médicos é 2 Crônicas 16:12: "No trigésimo nono ano de seu reinado, Asa foi atacado por uma doença nos pés. Embora a sua doença fosse grave, não buscou ajuda do Senhor, mas só dos médicos".

O problema não foi que Asa tivesse consultado os médicos, mas que "ele não buscou ajuda do Senhor" também. Devemos sempre buscar a ajuda de Deus, além do tratamento médico adequado – não ao invés dele.

Em Mateus 9, os fariseus perguntaram a Jesus por que ele passava seu tempo com os pecadores. Ele respondeu: "Não são os que têm saúde que precisam de médico, mas sim os doentes." (Mateus 9:12). Jesus reconheceu que as pessoas doentes precisam de médicos. Ele não condenou o uso de médicos e remédios "terrenos". Sim, Jesus realizou muitos milagres de cura enquanto estava na Terra. Mas estes foram, em parte, para mostrar às pessoas que ele era o Messias prometido (Lucas 4:18).

COMO DEVEMOS RESPONDER?

Então, os cristãos devem ir ao médico? Sim, sem dúvida alguma. Deus criou-nos como seres inteligentes. Ele nos deu a capacidade de criar medicamentos e aprender a sanar

nosso corpo. Os médicos são uma das maneiras através das quais Deus traz a cura e a recuperação.

No entanto, nossa experiência é que, neste mundo caído, nem todos são curados, e não entendemos o porquê. Sabemos que Paulo lutou com um problema que ele chamou de "espinho na [sua] carne" (2 Coríntios 12:7). Fosse qual fosse o problema, Deus não o removeu, mas, em vez disso, deu a Paulo a força para suportá-lo. Será somente no fim dos tempos que Deus "enxugará dos [nossos] olhos toda lágrima". Então, "não haverá mais morte, nem tristeza, nem choro, nem dor" (Apocalipse 21:4). Enquanto isso, sabemos que Deus nos fortalecerá e nos ajudará com qualquer problema que tivermos.



QUESTÕES PARA DISCUSSÃO

- Fale sobre uma época em que você esteve doente. Você recebeu ajuda médica? A igreja ajudou? Deus deu-lhe força?
- Como podemos incentivar as pessoas a procurar ajuda médica quando precisarem dela, além de orar pela cura?

Este estudo bíblico foi adaptado de um artigo do site "Got questions?" (www.gotquestions.org). Observe que as opiniões expressas em outros artigos desse site não refletem necessariamente as opiniões da Tearfund.

ENTREVISTA

COMO OS LÍDERES RELIGIOSOS AJUDARAM A DERROTAR O EBOLA

Patricia Conteh era Coordenadora de Projetos da Tearfund na Serra Leoa quando o vírus ebola atingiu o país, em 2014. Aqui, ela conta suas lembranças sobre a forma como os líderes religiosos mudaram o rumo do ebola.

Como foi quando o surto de ebola atingiu a Serra Leoa?

Os serra-leonenses são muito amigáveis e calorosos, e adoram visitas. As pessoas estão sempre entrando e saindo umas das casas das outras. Mas quando o ebola chegou, isso parou.

Começaram a chegar mensagens de que o ebola estava aqui e de que o ebola matava. A maioria das pessoas nunca tinham ouvido falar do ebola, então não sabiam o que fazer. Isso causou divisão, mesmo dentro de lares. Os maridos não sabiam com certeza se suas esposas tinham a doença, e as esposas não sabiam sobre os maridos. Era como se o ebola estivesse atacando a própria essência da nossa cultura.

Como as comunidades religiosas responderam?

No início, a ignorância causou muitos problemas. Muitas igrejas negaram que o ebola fosse um problema médico. Elas diziam que ele era o juízo de Deus, porque éramos pecadores. Muitos líderes de igrejas colocaram as mãos em pessoas, ficaram infectados e espalharam o vírus ainda mais.

As pessoas queriam continuar com as práticas tradicionais de enterro. Os muçulmanos acreditavam que os corpos mortos tinham de ser lavados e que era necessário orar por eles de uma certa forma. E os cristãos choravam sobre a pessoa morta, tocando-a. Essas coisas aumentaram o número de pessoas infectadas.

Como os líderes religiosos mudaram sua resposta?

Os líderes religiosos começaram a perceber que o ebola era mais do que uma questão espiritual. Assim, o Conselho de Igrejas e o Conselho Inter-religioso da Serra Leoa fizeram uma reunião. Foi aí que o jogo mudou. Eles pediram ao governo para que lhes desse treinamento sobre o ebola.

Os líderes cristãos e muçulmanos foram treinados juntos e trabalharam juntos. Eles procuraram textos na Bíblia e no Alcorão que respaldassem a resposta ao ebola. Eles organizaram grupos de discussão e ensinaram as pessoas em conjunto. Isso foi algo muito fora do comum na Serra Leoa.

Na Serra Leoa, a confiança e o respeito pelos líderes religiosos são enormes, de forma que as pessoas os ouviram. Todos fizeram o que o pastor disse: não toque nos outros, lave as mãos, use roupas de proteção, etc. Essas coisas ajudaram muito.

Como os grupos religiosos divulgaram mensagens de saúde sobre o ebola?

Os grupos religiosos trabalharam em conjunto com ONGs para espalhar mensagens de saúde. Tanto os muçulmanos quanto os cristãos fizeram transmissões de vídeo e rádio. A Tearfund, a Unicef e outras organizações enviaram pôsteres às igrejas, e elas os espalharam por suas comunidades. A União Bíblica usou dramatizações, músicas e danças sobre como responder ao ebola. Os membros tanto da igreja quanto da mesquita participaram.

Que outro tipo de apoio as igrejas ofereceram?

A igreja ofereceu apoio psicossocial e espiritual. A Tearfund treinou pastores e deuses telefones para que pudessem falar com as pessoas com ebola. Os pastores falavam e oravam com elas por telefone. Dessa forma, eles podiam oferecer apoio sem correr o

risco de se infectarem. Os pastores também forneciam apoio espiritual quando alguém morria.

As igrejas ofereciam ajuda prática às pessoas em quarentena (ou seja, mantidas em isolamento durante um período de tempo para garantir que não infectariam outros). Os membros das igrejas forneciam comida, água e artigos de higiene pessoal.

Uma grande parte da resposta da Tearfund foi combater o estigma. Se as pessoas forem estigmatizadas, elas se esconderão ao invés de irem ao hospital. Os líderes de igrejas falavam nos cultos sobre não estigmatizar as pessoas com ebola. Em algumas comunidades, as pessoas que se recuperavam do ebola eram rejeitadas quando saíam dos centros de tratamento. A igreja realizou reuniões comunitárias para ajudar as pessoas locais a aceitá-las novamente.



QUESTÕES PARA DISCUSSÃO

- Como os líderes religiosos podem estar preparados para possíveis emergências de saúde?
- Como podemos alcançar pessoas isoladas em nossas comunidades? Como podemos combater o estigma?

E-mail: patricia.conteh@tearfund.org

Os líderes religiosos muçulmanos e cristãos trabalharam juntos para combater o ebola.
Foto: Layton Thompson / Tearfund





Jaya Thapa



A Rescue Network Nepal treina voluntários de igrejas em primeiros socorros. Foto: Rescue Network Nepal

VIDAS SALVAS ATRAVÉS DE IGREJAS NO NEPAL

Em março de 2011, eu trabalhava em um hospital na cidade de Lalitpur, no Nepal. Um dia recebemos um telefonema. Havia ocorrido um acidente de trânsito em Lalbandhi, uma cidade a muitas horas de distância de carro. As pessoas no local do acidente não sabiam como ajudar as vítimas.

Não sabíamos como fornecer ajuda imediata. No final, contatamos alguns amigos da região, e eles levaram as vítimas para o hospital. Mas este incidente me fez pensar: devia haver alguma igreja perto do local do acidente. Isso me deu a ideia de treinar todos os membros de igrejas no Nepal em primeiros socorros.

Muitas regiões do Nepal são remotas e de difícil acesso, longe dos hospitais e postos de saúde. Porém, mesmo em regiões remotas, existem igrejas. Percebi que, através das igrejas locais, podíamos formar uma rede de primeiros socorros por todo o país. Então, decidi iniciar a Rescue Network Nepal (RNN – Rede de Resgate Nepal).

PRIMEIROS PASSOS

Primeiro, formamos uma equipe com alguns médicos e escrevemos um manual de treinamento sobre primeiros socorros. Em seguida, visitamos igrejas em locais diferentes e conversamos com os pastores sobre treinamento em primeiros socorros. Se os pastores se interessavam, oferecíamos cursos de treinamento aos membros das igrejas. As notícias sobre nossos cursos logo se espalharam, e agora recebemos mais pedidos de treinamento do que podemos atender.

COMO FUNCIONA O TREINAMENTO?

Cada sessão de treinamento dura dois dias completos. O ideal é ter entre 15 e

25 participantes. Isso garante que cada pessoa receba atenção individual suficiente. Sempre começamos com uma devocional e oração. Depois disso, a maior parte do ensino é feita através da aprendizagem prática. Isso ajuda os participantes a se lembrarem do que aprenderam.

Os treinadores da RNN ensinam ao grupo o que fazer em acidentes graves – por exemplo, como fazer curativos ou ressuscitação. Eles também ensinam aos participantes como tratar lesões menos graves, tais como queimaduras, ossos quebrados, mordidas de animais, picadas de cobra, distensões e cortes.

Sempre que possível, nós nos concentramos no uso dos recursos locais para tratar as lesões. Por exemplo, para talas, usamos varas de madeira ou qualquer objeto duro, comprido e leve, e, para enfaixar, usamos panos ou lenços triangulares limpos. Damos a cada grupo um kit de primeiros socorros, uma maca e treinamento sobre como usá-los.

ÁREA DA REDE DE RESGATE

A RNN já treinou 2.149 voluntários no Nepal. Ao invés de deixarmos as comunidades treinadas trabalharem individualmente, ajudamos os líderes comunitários a trocarem seus dados para contato. Criamos a Área da Rede de Resgate, uma rede que funciona ao longo das principais estradas de 29 distritos. Se ocorrer um acidente grave, e as vítimas precisarem ser levadas para um hospital distante, os membros da RNN podem receber ajuda e suprimentos médicos adicionais dos povoados ao longo do caminho. Da mesma forma, se houver um desastre natural, essas comunidades agora podem organizar juntas uma resposta.

IMPACTO VISTO

Ouvimos muitas histórias de voluntários de igrejas colocando seu treinamento em prática. Para dar apenas um exemplo, uma mãe, chamada Sita, conseguiu salvar a vida do filho quando ele se engasgou com um biscoito. Sita disse que, sem seu treinamento da RNN, ela simplesmente teria entrado em pânico.

Vimos um grande impacto como resultado dos primeiros socorros oferecidos pelos voluntários de igrejas. Além de ajudar em casos de emergência, os voluntários também prestam apoio em encontros locais, tais como eventos esportivos. Os membros das comunidades sabem que podem pedir ajuda aos voluntários sempre que precisarem.



QUESTÃO PARA DISCUSSÃO

- Alguns dos membros da sua igreja poderiam ser treinados em primeiros socorros e oferecer este serviço à comunidade? As Sociedades da Cruz Vermelha / Crescente Vermelho e a St John Ambulance oferecem cursos de treinamento por todo o mundo.

Jaya Thapa é o Diretor da Rescue Network Nepal.

Site: www.rnnepal.wordpress.com
E-mail: rescuenetwork.nepal@gmail.com

COMUNIDADES RELIGIOSAS E A SAÚDE MENTAL

Os líderes religiosos ou espirituais são muitas vezes os primeiros para quem as pessoas se voltam em épocas de crise pessoal. Eles podem oferecer sabedoria e promover a cura e a reconciliação.

As pessoas frequentemente procuram esse tipo de ajuda quando têm uma doença, seja a física ou mental. Em ambos os casos, as pessoas estão procurando conforto espiritual. Mas elas também podem precisar ser encaminhadas ao médico especialista adequado.

O QUE SÃO PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL?

Os problemas de saúde mental afetam as emoções, o humor, o pensamento ou o comportamento das pessoas. Eles são muito comuns. Cerca de um em cada quatro de nós terá um problema de saúde mental em algum momento da vida. Para a maioria das pessoas, esse problema

será um breve período de depressão ou ansiedade. Nesse caso, é muito útil falar com amigos e familiares ou líderes espirituais ou comunitários. Isso pode ajudar a resolver os problemas que estão causando a angústia.

No entanto, um número menor de pessoas pode estar passando por uma doença mental mais grave. Por exemplo, seu comportamento pode estar muito estranho, ou seu pensamento e fala podem estar muito confusos. Nesse caso, é importante que elas consultem um especialista em saúde mental.

Em muitas culturas, as pessoas presumem erroneamente que uma doença mental grave é sempre causada por dificuldades espirituais ou mesmo por possessão demoníaca. Isso pode resultar em longos períodos de "tratamento" realizado em igrejas, mesquitas ou templos ou por curandeiros tradicionais. Às vezes, isso é feito sem o consentimento da pessoa e



Simplemente ouvir e mostrar que você se importa pode muitas vezes ajudar as pessoas a se sentirem melhor.

pode impedir que ela procure cuidados médicos adequados, piorando a doença.

As pessoas têm muito mais probabilidade de se recuperarem de uma doença mental se forem tratadas com compaixão, puderem escolher o tratamento que receberão e tiverem o benefício de um especialista em saúde mental, se necessário.

COMO OBTER AJUDA ADICIONAL

Se não houver agentes de saúde mental em sua área, aqui estão algumas ideias:

- Reivindique junto às autoridades locais, ONGs ou organizações religiosas a prestação de cuidados de saúde mental.
- Incentive os agentes locais de saúde e assistência social a obter treinamento em habilidades básicas de saúde mental.
- Descubra qual é o serviço de saúde mental mais próximo e providencie para que os profissionais visitem sua comunidade de tempos em tempos.

LEMBRE-SE: PREVENIR É MELHOR DO QUE REMEDIAR!

Algumas boas maneiras de proteger a saúde mental das pessoas são:

- manter a boa comunicação e relacionamentos de amor nas comunidades;
- encontrar formas de resolver os conflitos;
- apoiar as pessoas quando estiverem tendo dificuldades com problemas práticos.

.....
O Dr. Julian Eaton é consultor sênior de saúde mental da CBM, uma organização cristã que trabalha com pessoas com deficiência.

Site: www.cbm.org
E-mail: julian.eaton@cbm.org

O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER

Aqui estão algumas sugestões de o que fazer e o que não fazer, se alguém o abordar com um problema de saúde mental.

O QUE FAZER

- Ouça atentamente e procure entender pelo que a pessoa e a família estão passando.
- Mostre que se importa e está disposto a ajudar. Só isso já pode fazer as pessoas se sentirem muito melhor.
- Pergunte à pessoa que tipo de ajuda ela gostaria de receber.
- Incentive amigos e familiares a oferecer cuidados e apoio.
- Se achar que uma pessoa precisa de mais apoio do que você pode dar, aconselhe-a a procurar atendimento em um serviço de saúde mental.

O QUE NÃO FAZER

- Não culpe a pessoa pela situação em que se encontra.
- Não presuma que todos os comportamentos incomuns tenham uma causa espiritual.
- Não force a pessoa a falar sobre seus problemas, se ela não quiser. Se uma pessoa confiar em você e lhe fornecer informações pessoais, não as compartilhe com outros.
- Não force a pessoa a fazer nenhum tipo de tratamento espiritual ou à base de plantas contra sua vontade, nem a mantenha trancada dentro de casa.
- Não rejeite a pessoa. Ao invés disso, garanta que ela seja acolhida na vida social e espiritual da comunidade.

EM DEFESA DE UMA SAÚDE MELHOR

A igreja local, as organizações cristãs e os indivíduos podem reivindicar melhores serviços de saúde de forma eficaz. Aqui estão dois exemplos...

SAÚDE MATERNA PARA MULHERES MARGINALIZADAS

Loida Carriel Espinoza

Nas regiões rurais da Guatemala, as parteiras tradicionais desempenham um papel muito importante em suas comunidades. A maioria das mulheres indígenas é assistida por uma parteira tradicional quando dá à luz um bebê.

Hoje, as parteiras tradicionais na Guatemala estão registradas no Ministério da Saúde Pública. Elas recebem treinamento e trabalham em parceria com os postos de saúde. Mas isso nem sempre foi assim. Até alguns anos atrás, as parteiras tradicionais enfrentavam discriminação, insultos e até ataques físicos de agentes de saúde. E as mulheres indígenas que elas atendiam recebiam tratamento precário nos postos de saúde.

As parteiras tradicionais do município de Patzún estavam determinadas a mudar essa situação. O primeiro passo foi perceber a necessidade de se unirem. Com o apoio da organização cristã Asociación Vida, as parteiras tradicionais decidiram formar um comitê. A Asociación Vida ajudou-



Membros do Conselho de Parteiras Tradicionais.
Foto: Loida Carriel Espinoza / Tearfund

as a entender seus direitos e as leis da Guatemala, que eram a favor de que as comunidades prestassem serviços no local.

O comitê das parteiras tradicionais usou reuniões, manifestações e cartas para pedir ao posto de saúde que lhes desse treinamento adequado. Elas enfrentaram oposição e até mesmo ameaças de morte de funcionários públicos de saúde locais, mas continuaram. No final, os funcionários de saúde concordaram.

Incentivadas por seu sucesso, as parteiras tradicionais começaram a trabalhar com os conselhos de desenvolvimento local. Elas até foram à Cidade da Guatemala para se encontrarem com o Ministro da Saúde e pedir melhorias em Patzún. Ao longo de vários anos, elas reivindicaram, com sucesso, uma nova maternidade, entregas de medicamentos e melhores cuidados para as pacientes. Elas também influenciaram o posto de saúde para que empregasse um diretor que falasse a língua indígena das mulheres.

"Queremos servir ao próximo, como Deus ordena, e fazer um bom trabalho, um trabalho de qualidade", diz María Francisca Boch, a parteira tradicional-chefe de Patzún. "Sem Deus, não teríamos conseguido fazer isso."

Loida Carriel Espinoza é a Coordenadora Regional de Defesa e Promoção de Direitos (Advocacy) da Tearfund para a América Latina e o Caribe.

E-mail: loida.carriel@tearfund.org



MELHORIA DO ATENDIMENTO AOS PACIENTES NO QUÊNIA

Alice Mwongera administra a Fundação Morris Moses, cujo objetivo é melhorar os cuidados de saúde no Quênia e em outros países. Ela fundou a organização quando seu marido e, depois, seu irmão faleceram tragicamente após receberem tratamento precário em um hospital.

Como cristã, quando comecei meu trabalho, o primeiro grupo a que me dirigi foi a igreja. Pensei que a igreja poderia falar sobre a forma como os pacientes às vezes são maltratados. Mas as igrejas realmente não souberam como se envolver.

Depois de muita frustração, parei de tentar envolver as igrejas. Formei um grupo

de ativistas motivados, principalmente estudantes universitários. Criamos um movimento chamado "Silent No More" (Chega de Silêncio) para fazer campanha em prol de mudanças no setor de saúde. A campanha despertou muito interesse, e a mídia envolveu-se. Quando começamos a aparecer na TV e no rádio, o governo teve que prestar atenção.

Conseguimos estabelecer a primeira Carta de Direitos do Paciente do Quênia, a qual define claramente os direitos dos pacientes – por exemplo, o direito de receber tratamento de emergência em qualquer posto de saúde, quer o paciente possa ou não pagar. Outro sucesso foi o estabelecimento do Modelo de Cuidados Centrados no Paciente da África.

Estamos treinando médicos, enfermeiros e estudantes de medicina para tratar o ser humano e não apenas a doença.

Gostaria de ter a oportunidade de treinar algumas pessoas na igreja sobre a defesa e promoção de direitos. Se as igrejas estiverem dispostas a trabalhar conosco, poderemos mostrar-lhes como fazê-lo.

*Site: www.morrismosesfoundation.org
E-mail: info@morrismosesfoundation.org*

Visite www.tearfund.org/ccmadvocacy para ver recursos para treinar sua igreja em defesa e promoção de direitos.

PRIMEIROS SOCORROS – COMO LIDAR COM A ASFIXIA

A asfixia ocorre quando algo fica preso na garganta de uma pessoa, e ela não consegue respirar. A menos que a obstrução seja removida, a pessoa pode ficar inconsciente e morrer.

O QUE FAZER SE UMA PESSOA ESTIVER SE ASFIXIANDO

Para ajudar um adulto (inclusive pessoas idosas) ou uma criança com mais de um ano de idade:

1 PEÇA À PESSOA PARA TOSSIR

Se ela conseguir falar, tossir, gritar e respirar, é porque as vias respiratórias estão apenas parcialmente obstruídas. Geralmente a pessoa consegue expelir a obstrução sozinha.

- Peça-lhe para continuar tossindo.

Se tossir não funcionar, bata algumas vezes nas suas costas (Passo 2).



2 BATA NAS COSTAS PARA EXPELIR O OBJETO

Se a asfixia for grave, a pessoa não conseguirá falar, gritar, tossir ou respirar.

- Dobre o corpo da pessoa pela cintura, para a frente.
- Use o “calcanhar da mão” para dar cinco batidas fortes no meio das costas da pessoa, entre os ombros. (O calcanhar da mão é a parte entre a palma da mão e o pulso).

Se isso não funcionar, passe para as compressões abdominais (Passo 3).



3 ESPREMA O OBJETO PARA FORA

Se a pessoa ainda estiver se asfixiando, faça compressões abdominais:

- Fique de pé por trás da pessoa, abrace-a ao redor de sua cintura e dobre-a para a frente.
- Cerre o punho e coloque-o logo acima do umbigo da pessoa, abaixo das costelas.
- Coloque a outra mão sobre o punho cerrado e pressione bruscamente para dentro e para cima.
- Faça isso até cinco vezes, até que o objeto seja expelido ou a pessoa possa tossir e respirar novamente.



► **Observação:** não comprima o abdômen de mulheres grávidas ou bebês com menos de um ano de idade.

4 PEÇA AJUDA DE EMERGÊNCIA

Se as compressões abdominais não funcionarem, peça ajuda de emergência.

- Continue dando cinco batidas nas costas seguidas de cinco compressões abdominais até a chegada da ajuda de emergência.

O QUE FAZER SE UM BEBÊ ESTIVER SE ASFIXIANDO

Para bebês menores de um ano, siga esta orientação:

1 BATA NAS COSTAS PARA EXPELIR O OBJETO

Se o bebê não conseguir chorar, tossir ou respirar:

- Segure o bebê de bruços em seu colo, com a cabeça mais para baixo do que as pernas. Apoie a cabeça do bebê por baixo.
- Dê até cinco batidas firmes nas costas do bebê, entre os ombros, com o calcanhar da mão.



2 VERIFIQUE A BOCA

Verifique se as vias foram desobstruídas. Com cuidado, retire qualquer objeto que puder ver claramente.

Se as batidas nas costas não tiverem expelido o objeto, e o bebê ainda estiver se asfixiando, passe para as compressões peitorais (Passo 3).



3 ESPREMA O OBJETO PARA FORA

Se o bebê ainda estiver se asfixiando, faça compressões peitorais:

- Deite o bebê de barriga para cima ao longo de seu braço, apoiando a parte de trás da cabeça do bebê com a mão.
- Coloque dois dedos no meio do peito do bebê, logo abaixo dos mamilos.
- Aplique até cinco compressões rápidas e fortes.
- Verifique a boca do bebê e retire cuidadosamente qualquer objeto que encontrar.



4 PEÇA AJUDA DE EMERGÊNCIA

Se as vias não tiverem sido desobstruídas, peça ajuda de emergência, levando o bebê com você.

- Continue dando cinco batidas nas costas, seguidas de cinco compressões peitorais, até a chegada da ajuda de emergência.

RECURSOS ADICIONAIS

Aplicativo: já há aplicativos gratuitos de primeiros socorros disponíveis para usuários de smartphones. Use seu telefone para buscar um aplicativo fornecido pelas Sociedades da Cruz Vermelha / Crescente Vermelho ou pela St John Ambulance. As Sociedades da Cruz Vermelha / Crescente Vermelho de alguns países produziram seu próprio aplicativo.

Vídeo: para assistir a um breve vídeo, que mostra o que fazer em caso de asfixia, visite www.redcross.org.uk e clique em “What we do”, seguido de “First aid”, “Everyday first aid” e “Choking”.

Informações extraídas do site da St John Ambulance (www.sja.org.uk) e do site do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (www.nhs.uk).

CORPO SAUDÁVEL, MENTE SAUDÁVEL

Uma das organizações parceiras da Tearfund na Jordânia tem organizado aulas de ginástica para homens refugiados do Iraque e da Síria. As aulas têm sido muito populares e trouxeram alguns benefícios surpreendentes...

Walid, o treinador, é carinhosamente conhecido como “o capitão” por seus alunos. Ele não possui equipamento de ginástica caro, mas certamente tem muito entusiasmo.

Suas aulas são baseadas em trabalho em equipe, amizade e incentivo. Os participantes variam desde um menino de três anos até um homem de 70 e poucos. No canto da sala, uma perna falsa está apoiada contra a parede, enquanto seu dono participa da aula, fazendo exercícios de joelhos. Há uma atmosfera alegre. É fácil esquecer que esta é uma sala cheia de homens marcados por suas experiências de guerra e perseguição.

Muitos refugiados na Jordânia lutam contra a depressão. Poucos conseguem encontrar trabalho. Muitos enfrentam o trauma do conflito de que fugiram. Tudo isso afeta a vida familiar, e a violência doméstica é comum entre as famílias de refugiados.

Ghassan tem 52 anos e é um refugiado do Iraque. Ele frequenta as aulas com seu neto de três anos, Khalil. No Iraque, ele foi confundido com um suspeito de terrorismo, preso e torturado.

“Essas aulas deram a todos os participantes confiança e esperança na vida”, diz ele. “Há outras organizações que nos apoiam com alimentos. Isso é importante, mas, para mim, a comida não é mais importante do que minha alma. Venho aqui e esqueço, e isso me ajuda a me sentir mais em paz.”

Walid sabe que está fornecendo algo que vale muito mais do que comida. “Toda semana, temos um assunto para falar primeiro”, explica ele. “É principalmente sobre valores. Falamos sobre honestidade, compromisso, autodisciplina, e todas as pessoas aceitam. Depois disso, dou-lhes alguns exercícios.”

Suleiman, um agricultor da Síria, diz que as aulas tiveram um grande impacto nele.

“Nessas últimas duas ou três semanas, mudei mais do que nos três anos inteiros em que estive aqui na Jordânia”, diz ele. “Minha esposa disse: ‘Se houvesse aula



As aulas de ginástica estão ajudando homens refugiados a se sentirem saudáveis e ter esperança. Foto: Stella Chetham/Tearfund

todos os dias, eu iria querer que você fosse todos os dias!”

Construir relacionamentos fortes com o treinador é uma grande parte do sucesso do projeto. Ghassan diz: “Sinceramente, o treinador é como um irmão para mim, e isso me ajuda a melhorar”.

No início do projeto, as aulas eram dadas em prédios comunitários, mas agora a igreja local está se envolvendo. As igrejas estão fornecendo treinadores e locais para as aulas dos grupos. Elas veem isso como uma forma de apoiar suas comunidades, que estão mudando, proporcionando amor e cuidados práticos para a pessoa como um todo.

UM EXEMPLO DE PLANO DE EXERCÍCIOS

Na página 13, estão alguns dos exercícios utilizados pela equipe da Jordânia. Você pode fazê-los em casa ou em grupo. Você pode escolher os exercícios e o número de repetições que preferir.

Comece com alguns exercícios de alongamento e aquecimento (ex.: correr no mesmo lugar, tocar as pontas dos pés com as mãos, fazer círculos no ar com os braços, girar os tornozelos e alongar o pescoço de um lado para o outro).

Aqui está um exemplo de rotina:

| | | |
|------------------------|---|---------------------|
| 30 elevações do joelho | → | 10 abdominais |
| 30 polichinelos | → | 10 abdominais |
| 10 burpees | → | 10 abdominais |
| 10 agachamentos | → | 10 abdominais |
| 10 flexões | → | 10 abdominais |
| 10 flexões | → | 10 abdominais |
| 10 agachamentos | → | 10 abdominais |
| 10 burpees | → | 1 minuto de prancha |
| 30 levagens do joelho | → | 10 abdominais |
| 30 polichinelos | | |

Repita essa série de exercícios três vezes, com um pequeno descanso após cada ciclo.



IDEIAS SOBRE COMO USAR ESTE ARTIGO

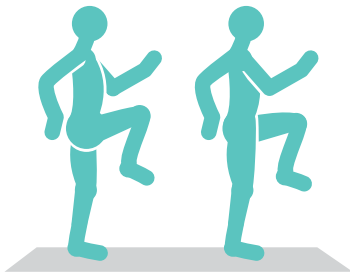
- Sua igreja ou grupo poderia organizar aulas semelhantes para homens, mulheres ou jovens em sua comunidade?

Ben Cohen é o Editor de Web da Tearfund. As informações para este artigo foram fornecidas por Stella Chetham, que foi a Coordenadora de Comunicações do Oriente Médio da Tearfund.

E-mail: publications@tearfund.org

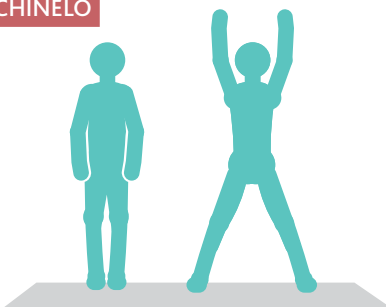
SETE EXERCÍCIOS FÁCEIS

ELEVAÇÕES DO JOELHO



Fique de pé, com as pernas levemente afastadas. Eleve um joelho até o nível dos quadris de forma que sua coxa fique paralela ao chão. Eleve o braço oposto à perna que você está elevando. Repita com a outra perna e continue como se estivesse marchando no mesmo lugar. Você pode fazer o exercício mais rápido para intensificá-lo.

POLICHINELO



Fique de pé, com os pés juntos, voltados para a frente e os braços rentes ao corpo. Em um só movimento, dobre os joelhos e pule, abrindo as pernas, com os pés na largura dos ombros, e elevando os braços para os lados, de forma que, ao aterrissar, seu corpo forme um "X". Pule de novo imediatamente, voltando para a posição inicial.

AGACHAMENTOS



Fique de pé, com os pés voltados para a frente, afastados um pouco mais do que a largura dos ombros. Lentamente, dobre os joelhos e abaixe o corpo, como se estivesse se sentando em uma cadeira. Eleve os braços para frente para ajudá-lo a se equilibrar. Faça uma pausa e levante-se de novo, lentamente, até a posição inicial. Ao dobrar os joelhos, certifique-se de que eles fiquem atrás dos dedos dos pés. Não abaixe os quadris além da altura dos joelhos.

PRANCHA

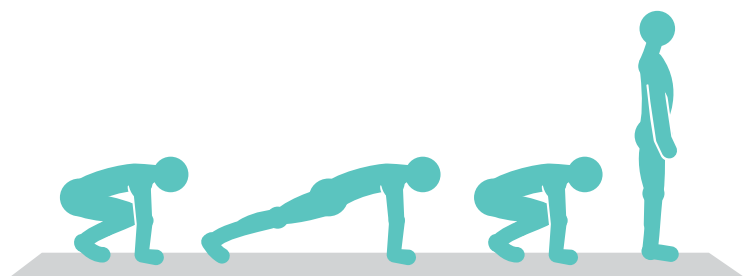


Coloque os antebraços (a parte entre os pulsos e os cotovelos) no chão. Eleve o corpo, apoiando-o apenas nos antebraços e nos dedos dos pés. Seu corpo deve formar uma linha reta desde os ombros até os tornozelos. Mantenha essa posição e sinta seus músculos trabalharem!

ABDOMINAIS



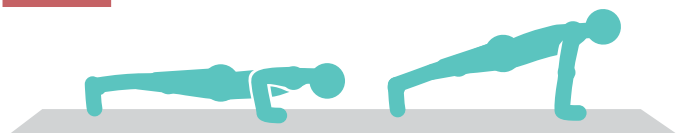
Você pode precisar de um colchonete para tornar este exercício mais confortável. Deite de costas no chão com os joelhos dobrados e as pernas afastadas na largura dos ombros. Mantenha a sola dos pés no chão. Coloque as pontas dos dedos por trás ou ao lado da cabeça, tocando-a de leve. Respire fundo e, ao expirar, use os músculos do estômago para elevar o peito e a cabeça uns cinco centímetros do chão. (Cuide para não puxar a cabeça.) Ao inspirar, abaixe o peito e a cabeça até o chão.



BURPEES

Este exercício deve ser feito como um movimento contínuo. Fique de pé, com os pés afastados na largura dos ombros. Dobre os joelhos e abaixe o corpo, fazendo um agachamento. Coloque as mãos no chão à sua frente e transfira seu peso para elas. Mantendo as mãos no chão, pule, jogando os pés para trás, de forma que seu corpo forme uma linha reta. Em seguida, pule novamente, trazendo os pés de volta para a posição de agachamento. Pule novamente para a posição inicial.

FLEXÕES



Coloque as mãos no chão, afastadas um pouco mais do que a largura dos ombros. Eleve o corpo, apoiando-o apenas nas mãos e nos dedos dos pés. Mantenha o corpo o mais reto possível. Com as costas retas, dobre os cotovelos e abaixe o peito até cerca de uns 3 cm do chão. Em seguida, empurre o corpo de volta para a posição inicial. *Para uma versão mais fácil deste exercício, apoie-se nas mãos e nos joelhos ao invés de nas mãos e nos pés.*

EVANGELISMO COMUNITÁRIO DE SAÚDE



Os voluntários do Community Health Evangelism compartilham mensagens práticas e espirituais com suas comunidades. Foto: Global CHE Network

O Community Health Evangelism (CHE - Evangelismo Comunitário de Saúde) é um programa de desenvolvimento e saúde comunitária usado por centenas de igrejas e organizações por todo o mundo. O CHE equipa comunidades para identificarem os problemas que enfrentam e mobilizarem seus próprios recursos a fim de alcançar mudanças positivas e sustentáveis.

Cada povoado que participa de um programa CHE elege um comitê de desenvolvimento para supervisionar o processo. A comunidade decide primeiro em qual problema se concentrará – por exemplo, água limpa. Ela, então, seleciona pessoas para serem treinadas como voluntários do CHE.

Os funcionários do CHE treinam os voluntários como agentes de saúde comunitária. Esses voluntários visitam casas no povoado e mostram como abordar os problemas identificados pela comunidade. Por exemplo, eles podem ensinar às famílias sobre a importância da água limpa e mostrar-lhes maneiras de tornar sua água segura para beber.

A equipe do CHE também ensina aos voluntários como compartilhar adequadamente sua fé cristã e discipular novos crentes. A ideia de que nossas crenças determinam se nossas práticas são

saudáveis ou não é fundamental para o trabalho do CHE.

COMO NOSSAS CRENÇAS PODEM INFLUENCIAR NOSSA SAÚDE

Terry Dalrymple, coordenador da equipe de serviço da Global CHE Network (Rede Global CHE), diz:

“Ajudar as pessoas a mudar seu comportamento frequentemente significa oferecer-lhes a oportunidade de mudar suas crenças.

Algumas visões de mundo podem, de certa forma, aprisionar as pessoas em sua pobreza. Por exemplo, muitas pessoas ao redor do mundo são animistas – elas acreditam que o mundo é controlado por espíritos. Assim, seu trabalho passa a ser apaziguar os espíritos.

Na Tailândia, uma comunidade interrompeu a instalação de tubulações de água, porque, segundo ela, os espíritos ficariam zangados. Em Papua Nova Guiné, durante 30 anos, muitas pessoas não usaram latrinas por acreditarem que os espíritos malignos viviam em espaços pequenos e escuros, como a estrutura das latrinas.

Porém, a Bíblia diz que Deus é quem controla o mundo, e não os espíritos malignos. Somos feitos à imagem de Deus

e somos administradores dos seus recursos. Deus criou as árvores, os frutos e os legumes, mas não criou os restaurantes ou as saladas de frutas. Ele colocou pessoas em sua criação para fazerem o que ele faz – criar e desenvolver. Acredito que o evangelho liberta as pessoas para serem o que Deus pretende que elas sejam.”

.....
Atualmente, a Global CHE Network trabalha em 125 países ao redor do mundo. Seus funcionários organizam cursos de treinamento para aqueles que desejam participar. Eles atendem a pedidos de informações e podem colocar os leitores da Passo a Passo em contato com o trabalho que o CHE está realizando em seus países.

Site: www.chenetwork.org
Visite www.chenetwork.org/store.php para baixar manuais de treinamento e planos de aula sobre cuidados de saúde. Alguns materiais estão disponíveis em outros idiomas além do inglês.

Para entrar em contato com a Global CHE Network por correio, você pode escrever para a Passo a Passo, e nós enviaremos sua mensagem a eles. Nossos dados para contato encontram-se na página 19.



ESTUDO DE CASO: SAÚDE E ESPERANÇA NO HAITI

De autoria de uma mulher de Novion, Haiti

“Estou envolvida com o Community Health Evangelism (CHE) há nove anos. Uma amiga minha trabalhava para o CHE e me convidou para fazer aulas perinatais (aulas antes e depois do nascimento de um bebê). Agora, meu bebê está indo muito bem.

Minha amiga do CHE mostrou-me muitos folhetos com gravuras. O folheto sobre

ancilostomíase, uma doença também conhecida como amarelo, explica por que não devemos caminhar com os pés descalços, já que os vermes passam pelas solas dos pés. Quando mostrei os folhetos com gravuras aos meus amigos, eles viram que também precisavam mudar.

Aprendi como tratar minha água potável e lavar as mãos para prevenir a diarreia. Aprendi a usar a solução de reidratação

oral para evitar que meus filhos morram de desidratação quando ficarem doentes.

Também mudei de outras maneiras importantes. Antes de ficar sabendo do CHE, achava que minha vida não valia muito. Mas, agora, aprendi que Deus me ama ao ponto de enviar seu filho, Jesus, para morrer por mim. Agora sirvo a Jesus, trabalhando como voluntária do CHE.



SOMOS O PROJETO ESPECIAL DE DEUS

Deus fez cada um de nós individualmente. Somos seu projeto muito especial! Se ficarmos doentes ou nos sentirmos tristes, podemos contar a Deus o que está acontecendo e orar para que ele nos ajude a melhorar.

Há muitas histórias na Bíblia sobre Jesus fazendo com que as pessoas doentes melhorem. Há alguém que esteja doente por quem você queira orar? Escreva os nomes dessas pessoas na oração à direita.

Meu Senhor, oro para que essas pessoas melhorem:

.....

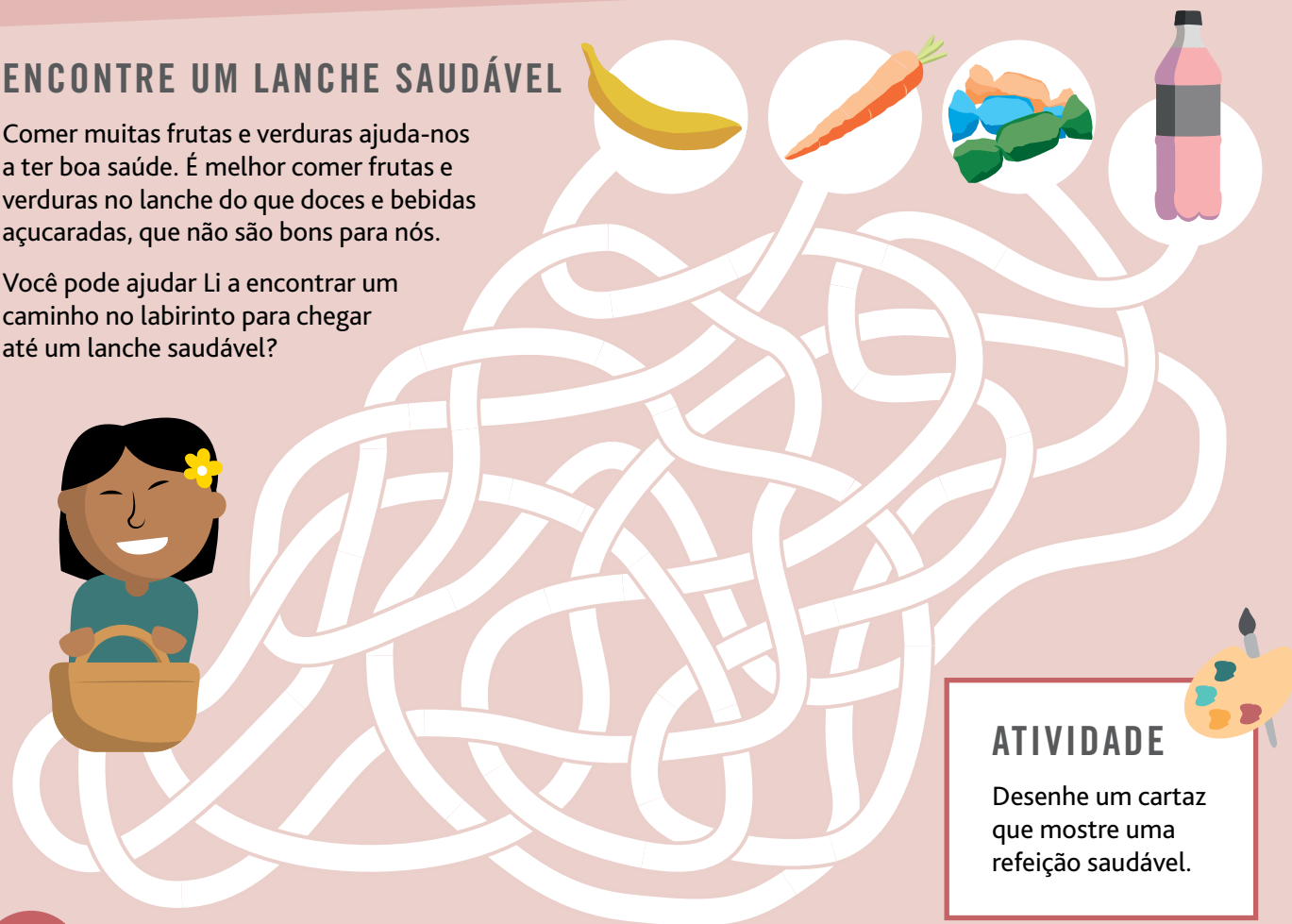
.....

.....

ENCONTRE UM LANCHE SAUDÁVEL

Comer muitas frutas e verduras ajuda-nos a ter boa saúde. É melhor comer frutas e verduras no lanche do que doces e bebidas açucaradas, que não são bons para nós.

Você pode ajudar Li a encontrar um caminho no labirinto para chegar até um lanche saudável?



ATIVIDADE

Desenhe um cartaz que mostre uma refeição saudável.



DESAFIO DE MEMÓRIA SOBRE VERSÍCULO BÍBLICO!

Jesus contou aos seus seguidores sobre o quanto Deus os amava. Ele disse que Deus até sabia sobre pequenos pássaros chamados pardais – e que ele amava as pessoas muito mais! Você consegue aprender de cor este versículo da Bíblia?

“Até os cabelos da cabeça de vocês estão todos contados. Não tenham medo; vocês valem mais do que muitos pardais!”
(Lucas 12:7)

ENTREVISTA

COMO MINHA FÉ INSPIRA MEU TRABALHO



Asas de Socorro é uma parceira da Tearfund que trabalha em algumas das áreas mais remotas do Brasil. A organização concentra-se em saúde, educação e saneamento, usando aviões para ajudar comunidades distantes.

Pedimos a dois voluntários de Asas de Socorro, Paulo Tsai e Cristiane Reynoso, para nos contarem sobre a relação entre sua fé e seu trabalho.

Por favor, contem-nos sobre o trabalho que vocês fazem.

Paulo: Eu me formei como médico há 20 anos e me especializei em radioterapia. Ouvi falar de Asas de Socorro pela primeira vez através de uma palestra em uma igreja. Nas viagens com Asas de Socorro, presto todo tipo de ajuda médica. Também treino agentes de saúde e realizo oficinas educacionais para as pessoas.

Cristiane: Sou dentista. Sempre gostei de ajudar as pessoas, e, para mim, a odontologia era mais do que uma profissão – era o propósito da minha vida. Comecei a trabalhar como voluntária de cuidados de saúde quando ainda era estudante. Alguns anos depois, fiquei sabendo de Asas de Socorro. Eu concordo com o objetivo de não apenas curar os problemas de saúde, mas também ajudar as pessoas a evitá-los.

Como sua fé cristã impacta seu trabalho?

Paulo: O trabalho é desafiador, porque não importa o quanto você planeja, muitos imprevistos ainda acontecem. Em locais remotos, não há recursos para nos ajudar a diagnosticar as doenças. Há limitações para encaminhar as pessoas a profissionais mais especializados. Podem faltar remédios. Essas coisas mostram o quanto somos limitados, independentemente da nossa formação acadêmica. Mas temos fé no fato de que Deus está no controle do nosso trabalho. Sabemos que ele pode fornecer recursos e inspiração para resolvermos problemas que estão além da nossa capacidade.

Cristiane: Minha fé cristã afeta toda a minha vida e todas as minhas escolhas. Ser cristão significa responder com o coração ao que aprendemos de Jesus. Isso me incentivou a escolher uma profissão na qual eu pudesse ajudar as pessoas, especialmente aquelas que não podem pagar. Ao servir essas pessoas, posso pôr em prática minha fé.

Quais são as coisas mais desafiadoras e gratificantes de seu trabalho?

Paulo: Um dos desafios é compreender a cultura local e os fatores ambientais que levam à prevalência de algumas doenças. Muitos problemas de saúde estão relacionados com problemas sociais. Temos de nos comunicar com as pessoas de uma forma que elas possam entender e também trabalhar em conjunto para resolver os problemas.

É muito gratificante ver que, para muitos problemas, há soluções simples, com excelentes resultados. Nós oferecemos educação sobre saúde e incentivamos comportamentos que tenham uma influência positiva sobre a saúde das gerações futuras.

Cristiane: Ajudar as pessoas a mudar seus hábitos alimentares e escovar os dentes é um grande desafio. Esse é principalmente o

caso dos adultos. As crianças adotam novos hábitos com mais facilidade. É gratificante ver os sorrisos das pessoas cujos dentes da frente foram restaurados. Às vezes, vemos as pessoas descobrirem Cristo, e isso é muito gratificante.

Que conselho vocês dariam aos cristãos que estão pensando em iniciar uma carreira em cuidados de saúde?

Paulo: Deus nos dá dons e habilidades para permitir que façamos sua vontade. Portanto, não tenha medo de todas as coisas que podem dar errado. Em vez disso, confie no fato de que Deus pode fazer grandes coisas quando nós não podemos. Cuidar dos pacientes com amor e mostrar interesse, muitas vezes é mais importante do que apenas fazer um ótimo diagnóstico.

Cristiane: Se você nunca participou de uma viagem como voluntário, experimente pelo menos uma vez! Eu desafio os profissionais a irem e verem como é dar o que ninguém quer dar, onde ninguém quer ir. Você não receberá nenhum pagamento, mas receberá amor.

Site: www.asasdesocorro.org.br

E-mail: contato@asasdesocorro.org.br

Asas de Socorro presta ajuda médica à remota região da Amazônia. Foto: Asas de Socorro



Elizabeth Wainwright

MAIS FORTES JUNTOS



O mobilizador do Cluster da Zâmbia, Mathews, lidera uma discussão em grupo.
Foto: Elizabeth Wainwright

Arukah Network (Rede Arukah) é uma pequena organização, com uma grande visão. Acreditamos que as coisas são melhores quando trabalhamos juntos.

A Arukah Network reúne pessoas que querem melhorar a saúde e o bem-estar em sua área. Chamamos esses grupos de "Clusters". Atualmente existem Clusters em Mianmar, Índia, Quênia, Tanzânia, Zâmbia e Serra Leoa.

Os Clusters vêm em diferentes formas e tamanhos. Alguns são urbanos, outros são rurais; alguns são constituídos por funcionários de ONGs e líderes religiosos, outros são compostos por agricultores e agentes de saúde comunitária. Porém, todos eles têm estas mesmas coisas em comum:

- **Os membros do Cluster acreditam que são mais fortes quando trabalham com outros.** No Quênia, o conflito entre as tribos mostrou o poder destrutivo da divisão. Assim, o Cluster de Kericho

incentiva diferentes organizações e tribos a compartilharem sua aprendizagem e habilidades. Eles se unem para defender e promover direitos, promover a conscientização sobre a deficiência e combater o abuso de substâncias.

- **Todo Cluster possui pontos fortes e dons únicos.** O Cluster do Quênia tem talentos para contar histórias e criatividade. No Cluster da Zâmbia, há habilidades maravilhosas de hospitalidade e uma mentalidade naturalmente empreendedora.
- **Os Clusters podem ter um pequeno início e crescer até causarem um grande impacto.** Em Uttarakhand, na Índia, o Cluster começou com 13 organizações. Hoje, ele inclui mais de 50 organizações comunitárias. O governo estadual agora envia alguns de seus funcionários para serem treinados pelo Cluster.
- **Os Clusters sabem que existem muitas formas de melhorar a saúde e o bem-estar.**

Na Zâmbia, o Cluster do distrito rural de Gwembe concentra-se na geração de renda, água e saneamento, saúde materna e juventude. Em Mianmar, o Cluster da área urbana de Yangon concentra-se em aumentar a confiança entre as organizações religiosas e compartilhar informações através do treinamento conjunto.

A palavra hebraica "Arukah" significa cura e restauração física, mental e espiritual completa. Ela engloba perfeitamente o que pensamos sobre a saúde. Se você quiser fazer parte da Arukah Network, entre em contato.

.....

Elizabeth Wainwright é a Diretora Geral da Arukah Network, anteriormente conhecida como Community Health Global Network (CHGN).

Site: www.arukahnetwork.org
E-mail: elizabeth@arukahnetwork.org



CUIDADOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NA ÍNDIA

Lawrence Singh é membro do Cluster de Uttarakhand, da Arukah Network, na Índia. Ele trabalha para o Projeto AKS Hope, que oferece uma ampla gama de serviços de cuidados de saúde para pessoas necessitadas.

Muitas pessoas querem compartilhar qualquer alegria ou tristeza em sua vida com a igreja. Isso proporciona uma ótima oportunidade para que a igreja se envolva nos cuidados de saúde. Essa não é uma ideia nova. Lembro-me de que, cerca de 15 anos atrás, quando o HIV era extremamente comum na Índia, a igreja pôs mãos à obra. Agora está havendo uma mudança de foco, e a igreja está começando a se envolver com a deficiência. Precisamos considerar

formas de incluir as pessoas com deficiência em nossas igrejas.

Recentemente, o Projeto AKS Hope realizou um retiro para pessoas com deficiência e pais de crianças com deficiência. Fizemos o retiro com igrejas e outras organizações. A igreja pode ser como uma família viajando com crianças com deficiência.

Também incentivamos as igrejas a organizar "Jantares Lucas 14". Em Lucas 14, ninguém foi ao banquete do homem rico. Então, ele mandou os servos convidar todos os que estavam na rua – os cegos, os coxos, todos. Fizemos um desses jantares em um hotel grande uma vez, e as igrejas pagaram as despesas com o dinheiro de suas ofertas.

Envolver outros grupos religiosos também ajuda. Por exemplo, se formos organizar um acampamento de saúde, pedimos à mesquita, ao templo e à igreja para anunciá-lo alguns dias antes. Assim, mais pessoas ficam sabendo sobre o evento.

Às vezes, existe uma grande distância entre as organizações cristãs e as igrejas. Se essa distância for reduzida, veremos resultados surpreendentes nos cuidados de saúde.

.....

Site: www.akshoprojectindia.org
E-mail: akshoproject@gmail.com



EDIÇÕES ANTERIORES DA PASSO A PASSO

- PASSO A PASSO 98: HIV
- PASSO A PASSO 97: Higiene e saneamento
- PASSO A PASSO 91: Saúde materna
- PASSO A PASSO 87: Doenças não transmissíveis
- PASSO A PASSO 74: Cuidados de saúde em casa
- PASSO A PASSO 73: Saneamento
- PASSO A PASSO 69: Saúde sexual
- PASSO A PASSO 49: Pessoas com deficiências
- PASSO A PASSO 42: Serviços de saúde

Visite www.tearfund.org/footsteps para baixar uma cópia gratuita ou entre em contato conosco para encomendar exemplares impressos.



PILARES: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PILARES: INCENTIVANDO A BOA HIGIENE E O SANEAMENTO

Os guias PILARES destinam-se a ajudar grupos locais a discutir os problemas que enfrentam. Ambos os guias estão disponíveis em português, inglês, francês e espanhol. Visite www.tearfund.org/pillars para baixá-los gratuitamente. Entre em contato conosco para solicitar um exemplar impresso por £8.



ONDE NÃO HÁ MÉDICO

David Werner, Carol Thuman e Jane Maxwell

Este é o manual para agentes de saúde mais utilizado em todo o mundo. Ele contém informações claras e simples sobre prevenção e tratamento de problemas de saúde. A edição atualizada de 2015 está disponível em português, inglês, espanhol, crioulo e urdu. Há versões antigas disponíveis em outros idiomas. Visite www.hesperian.org para baixar uma cópia gratuita ou encomendar uma cópia impressa por US\$26,95.

A Hesperian publica uma variedade de outros guias de saúde, entre eles: *Where women have no doctor* (Onde não há médico para mulheres, disponível em inglês, espanhol, crioulo, lao, nepalês, birmanês e chinês) e *Where there is no dentist* (Onde não há dentista, disponível em inglês, francês e espanhol).



HAND IN HAND: BIBLE STUDIES TO TRANSFORM OUR RESPONSE TO HIV (DE MÃOS DADAS: ESTUDOS BÍBLICOS PARA TRANSFORMAR NOSSA RESPOSTA AO HIV)

Um livro de estudos bíblicos produzido pela Tearfund para ajudar a igreja a responder ao HIV. Disponível em inglês e francês on-line e em forma impressa. Visite o site TILZ (abaixo) para baixar uma cópia gratuita ou entre em contato para encomendar um exemplar impresso por £6.



MEDICAL AID FILMS

A Medical Aid Films produz filmes educativos sobre tópicos como nutrição, saúde materna e saúde infantil. Alguns são destinados a agentes de saúde, e outros são para toda a comunidade. Você pode baixá-los em www.medicalaidfilms.org ou comprá-los em DVD a um baixo custo através da Health Books International (veja "Sites úteis").



SITES ÚTEIS

Estes sites estão em inglês, salvo indicação em contrário.

www.eha-health.org

A Emmanuel Hospital Association publica guias sobre defesa e promoção de direitos para pessoas que vivem na Índia. Há uma variedade de guias em inglês e hindi.

www.tme.org.uk

Recursos para a educação sobre saúde comunitária em 50 idiomas.

www.talcuk.org

O site da Health Books International oferece livros e recursos gratuitos ou de baixo custo sobre cuidados de saúde, disponíveis em vários idiomas.

www.prime-international.org

A PRIME é uma rede de educadores de saúde cristãos ao redor do mundo. A rede apoia o ensino de medicina e enfermagem em países em desenvolvimento através de visitas de ensino de curto prazo.



ESTIGMA DO HIV REDUZIDO PELA IGREJA

No Malauí, ainda há altos níveis de estigma e discriminação contra as pessoas que vivem com o HIV. Isso faz com que as pessoas tenham medo de obter acesso ao teste, tratamento e apoio ao HIV.

O Livingstonia Synod AIDS Programme (LISAP) reúne igrejas locais para lidar com o HIV e a AIDS em nossas comunidades. Uma das nossas principais prioridades é reduzir o estigma e a discriminação. Fazemos isso compartilhando informações detalhadas sobre o HIV e a AIDS e falando das consequências negativas do estigma em igrejas e comunidades. Pretendemos

criar um ambiente onde as pessoas possam discutir abertamente assuntos considerados "tabus". Também criamos grupos de apoio entre pares, organizados por pessoas soropositivas para outros que vivem com o HIV. Esses grupos são apoiados pelo pastor da igreja e pelos presbíteros, e nós nos certificamos de que pessoas que vivem com o HIV sejam nomeadas para cargos na igreja em que possam ensinar, pregar e liderar se tiverem essas habilidades. Elas fazem parte do corpo de Cristo e são importantes para Deus.

LISAP, MALAUÍ



PROBLEMA COMPLICADO

Pergunta: "Muitas igrejas e ONGs têm programas de alimentação nos quais elas simplesmente dão comida. Como podemos capacitar as comunidades para cuidar da saúde e necessidades nutricionais de seus próprios filhos? Você pode dar exemplos?" (Bing Roncesvalles, Filipinas)

Resposta: A saúde precária, a desnutrição e a pobreza estão intimamente ligadas. Há vários motivos para se distribuírem alimentos. Por exemplo, pode haver falta de alimentos em um distrito, ou as pessoas podem ser muito pobres para comprar alimentos suficientes ou os tipos certos de alimentos. Portanto, a primeira tarefa é entender o problema e suas causas. Depois, você poderá encontrar soluções adequadas e sustentáveis.

A escassez de alimentos em uma área agrícola pode ocorrer devido à destruição das culturas. Nesse caso, você poderia discutir com a comunidade como ajudar os agricultores a se tornarem mais resilientes às condições meteorológicas extremas e como melhorar a produção agrícola. Se o problema for a pobreza urbana, pode ser necessário concentrar-se na geração de renda e na abertura de pequenos negócios. Se o problema afetar apenas um grupo, como, por exemplo, o crescimento deficiente em crianças com menos de dois anos de idade, será importante identificar os motivos do problema. No caso do crescimento deficiente, os motivos podem incluir doenças frequentes causadas por um ambiente insalubre ou práticas precárias de amamentação e desmame. Nesse caso,



você precisará se concentrar em atividades como lavar as mãos ou treinar famílias em alimentação infantil.

O tipo de "capacitação" também pode variar. Por exemplo, se um agricultor local tentar novos métodos e obtiver melhores resultados, sua experiência poderá ser compartilhada com outras pessoas. Ou se algumas famílias conseguirem criar crianças bem desenvolvidas, apesar da pobreza, então, ver o que elas fizeram poderá revelar práticas que poderiam ser usadas por outras famílias pobres. No entanto, quando ocorre um desastre ou há uma fome, é necessário distribuir alimentos, além de ensinar as pessoas a se prepararem para desastres futuros (e evitá-los). Porém, os programas de alimentação só devem ser usados como "curativos" temporários, pois eles não resolvem a raiz do problema.

Respondido pela Dra. Ann Ashworth, Professora Emérita de Nutrição Comunitária da London School of Hygiene and Tropical Medicine (Escola de Higiene e Medicina Tropical de Londres). E-mail: Ann.Hill@lshtm.ac.uk

Envie-nos seus problemas complicados para os endereços abaixo.

A *Passo a Passo* é uma publicação que aproxima pessoas envolvidas na área de saúde e desenvolvimento em todo o mundo. A revista é uma maneira de encorajar os cristãos de todas as nações em seu trabalho conjunto na busca de plenitude em suas comunidades.

A *Passo a Passo* é gratuita para os agentes de desenvolvimento de base e líderes de igrejas. As pessoas que puderem pagar podem fazer uma assinatura 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.

A *Passo a Passo* também está disponível em inglês, com o título de *Footsteps*, em francês, com o título de *Pas à Pas*, e em espanhol, com o título de *Paso a Paso*. A revista também está disponível em hindi.

Editora: Zoe Burden

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

Tel: +44 20 8977 9144

Fax: +44 20 8943 3594

E-mail: publications@tearfund.org

Site: www.tearfund.org/tilz

Editora de Línguas Estrangeiras: Alexia Haywood

Nossos agradecimentos especiais a Ted Lankester e à Arukah Network por suas contribuições para esta edição.

Comitê Editorial: Barbara Almond, Mike Clifford, Jude Collins, Steve Collins, Paul Dean, Helen Gaw, Alice Keen, Ted Lankester, Melissa Lawson, Liu Liu, Roland Lubett, Ildephonse Nzabahimana, Amos Oumounabidji, Naomi Sosa, Shannon Thomson, Rebecca Weaver-Boyes, Joy Wright

Design: Wingfinger Graphics, Leeds

Ilustrações: Salvo indicação em contrário, as ilustrações são de Petra Röhr-Rouendaal, *Where there is no artist* (segunda edição)

As citações bíblicas foram retiradas da Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional®, NVI® © Copyright Biblica, Inc.® 1993, 2000, 2011. Usado com permissão. Todos os direitos reservados mundialmente.

Impresso em papel 100 por cento reciclado certificado pelo FSC, através de processos que não prejudicam o meio ambiente.

Tradução: B Clark, I Deane-Williams, P Gáñez, M Machado, W de Mattos Jr, M Sariego, S Tharp

Assinatura: Escreva para o endereço ou e-mail acima fornecendo algumas informações sobre o seu trabalho e dizendo que idioma prefere (português, francês, inglês ou espanhol). Alternativamente, siga as instruções abaixo para assinar a e-Passo a Passo e assinalar para receber exemplares impressos.

e-Passo a Passo: Para receber a *Passo a Passo* por e-mail, registre-se no site TILZ (acima). Siga o link "Cadastre-se para receber a revista *Passo a Passo*", na página inicial.

Mudança de endereço: Quando informar uma mudança de endereço, favor fornecer o número de referência que se encontra na sua etiqueta de endereço.

Direitos autorais © Tearfund 2017. Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução do texto da *Passo a Passo* para fins de treinamento, contanto que os materiais sejam distribuídos gratuitamente, e que seja dado crédito à Tearfund. Para qualquer outra utilização, favor entrar em contato com publications@tearfund.org para obter permissão por escrito.

As opiniões e os pontos de vista expressos nas cartas e artigos não refletem necessariamente os pontos de vista da Editora ou da Tearfund. As informações técnicas fornecidas na *Passo a Passo* são verificadas o mais metodosamente possível, porém não podemos aceitar a responsabilidade caso haja algum problema.

A Tearfund é uma agência cristã de desenvolvimento e assistência em situações de desastres que está formando uma rede mundial de igrejas locais para ajudar a erradicar a pobreza.

Publicado pela Tearfund, uma companhia limitada por garantia, registrada na Inglaterra sob o nº 994339.

Instituição Beneficente nº 265464

(Inglaterra e País de Gales)

Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia)

Escreva para: The Editor, Footsteps, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

publications@tearfund.org www.facebook.com/tearfundlearn www.twitter.com/tearfundlearn

USE O PRÉDIO DA SUA IGREJA PARA PROMOVER OS CUIDADOS DE SAÚDE



☑ Você poderia usar o prédio da sua igreja para mostrar filmes sobre cuidados de saúde?
Foto: MedicalAidFilms

Os prédios das nossas igrejas são um ótimo recurso para divulgar mensagens de saúde em nossas congregações e comunidade. Aqui estão algumas ideias...

MOSTRE FILMES EDUCATIVOS

Você pode usar o prédio da sua igreja para mostrar filmes sobre cuidados de saúde à sua comunidade. A Medical Aid Films produz filmes sobre temas como nutrição, saúde materna e saúde infantil. Consulte a página de Recursos para obter mais detalhes.

Aqui estão algumas dicas para mostrar filmes no prédio da sua igreja:

- **Pense sobre o som.** As pessoas conseguirão ouvir o filme? As pessoas geralmente conseguem entender um filme sem vê-lo, mas é essencial que possam ouvi-lo. Você pode pedir emprestadas algumas caixas de som ou um sistema de som para o evento. Você também pode usar um microfone para a pessoa que for apresentar o filme.
- **Providencie uma tela** para projetar o filme. Se não tiver uma tela de projeção, você pode usar uma parede de cor clara, um lençol branco liso ou até folhas de papel.
- **Verifique sua fonte de energia.** Use uma fonte confiável de eletricidade, se possível. Você precisará de eletricidade para usar equipamentos como notebooks, leitores de DVD, projetores, caixas de som, etc. Considere a possibilidade de pedir emprestado um gerador a alguém, se necessário.
- **Teste os equipamentos** vários dias antes da projeção para garantir que estejam

funcionando. Se houver algum problema, você pode tentar corrigi-lo ou encontrar outros equipamentos para substituí-los. Se possível, leve equipamento sobressalente no dia, para o caso de algo dar errado.

- **Bloqueie a luz.** Se estiver mostrando um filme durante o dia, cubra as janelas para bloquear a luz. Assim, será mais fácil para as pessoas verem o filme.

MOSTRE MENSAGENS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

Você tem algum quadro de avisos dentro ou fora de sua igreja? Você pode usá-lo para afixar pôsteres sobre problemas de saúde (por exemplo, o pôster no centro desta revista).

Você também pode pintar mensagens e figuras relacionadas à saúde nas paredes da igreja. Uma igreja de Uganda ajudou as crianças a colocar impressões das palmas da mão com tinta na parede, desde a latrina até a torneira tippy tap (uma torneira feita com uma garrafa de plástico). Isso as lembrava de lavar as mãos depois de usar a latrina. (Observação: certifique-se de que a tinta não seja tóxica.)

ORGANIZE GRUPOS E CURSOS

Você pode usar o prédio da sua igreja para organizar grupos de apoio que lidem com problemas de saúde – tanto físicos quanto mentais. Há algum agente de saúde ou conselheiro local que possa ajudá-lo a organizar os grupos?

Aqui estão algumas ideias de tipos de grupos de apoio:

- Um grupo para mães antes, durante e após a gravidez;

- Um grupo para pessoas que vivem com HIV;
- Um grupo para pessoas que estão lutando contra vícios;
- Um grupo para pessoas que estão lidando com a depressão;
- Um grupo para pessoas que perderam um ente querido;
- Um grupo de exercícios para ajudar as pessoas a manter a boa saúde (veja a página 12).

Você pode convidar alguma organização para administrar um curso de treinamento de primeiros socorros no prédio da sua igreja. As Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho oferecem cursos de treinamento em muitos países ao redor do mundo, assim como a St John Ambulance. Sua igreja poderia fornecer esse valioso serviço à sua comunidade. Você pode organizar as pessoas treinadas em primeiros socorros para que participem de encontros comunitários, eventos esportivos, etc.

OFEREÇA UM LOCAL PARA UM POSTO DE SAÚDE

Há alguma ONG local que precise de um lugar para um posto de saúde? Talvez você possa oferecer o prédio da sua igreja. Você pode participar divulgando o posto de saúde e identificando as pessoas que poderiam se beneficiar.

.....

As dicas sobre a mostra de filmes educativos foram adaptadas a partir de Community screenings for participatory video – a guide (Projeções comunitárias para vídeos participativos – um guia). Para ler o guia na íntegra, visite www.insightshare.org e clique em "Resources".