

PASSO A PASSO

No.18 MARÇO 1994

QUANDO UM DESASTRE OCORRE... 

VEJA NESTA EDIÇÃO

- A Igreja e Desastres
- Cartas
- O 'Jogo da Emergência'
- O ABC em primeiros socorros
- O que envolve um desastre
- Como evitar um segundo desastre
- Recursos
- Idéias para guardar sementes
- Quem espera o quê na participação da comunidade?
- Lidando com o 'Stress'

Por que acontecem desastres?

por Vinay Samuel, Ian Davis e Mike Wall

A FOME CAUSOU a morte de muitas pessoas num país africano há alguns anos. Alguns creram que foi um castigo de Deus devido ao governo deste país ter perseguido a Igreja. Em Ezequiel 14:12-20 temos um exemplo claro dum desastre que

é visto como sendo o resultado do castigo de Deus. Terremotos, inundações e fome são castigos de Deus? A menos que o Senhor tenha se revelado duma maneira profética nós não sabemos se estas coisas são castigos de Deus ou não. **Devemos ser cuidadosos ao dizermos que um desastre é um castigo.** Mesmo que seja um castigo isto não deve afetar a nossa compaixão por aqueles que sofrem como resultado.

No Velho Testamento encontramos alguns desastres que são claramente castigos de Deus como o dilúvio, a torre de Babel e Sodoma e Gomorra. Mas muitos outros desastres mencionados na Bíblia não são considerados como sendo castigos de Deus – tal como a fome no Egito na época de José.

É difícil encontrarmos uma resposta simples para explicar porque um desastre acontece. Devemos procurar entender o propósito de Deus em cada situação. Neemias, por exemplo, não se apressou para construir as muralhas de Jerusalém. Primeiro ele perguntou: 'Qual é a sua vontade, Senhor, em tudo isto? Por que aconteceu isto e o que devemos fazer, Senhor?' Quando um desastre acontece será que dedicamos um tempo suficiente com as pessoas afetadas e refletimos juntos sobre o porque aquele desastre



PASSO A PASSO

ISSN 1353-9868

A *Passo a Passo* é uma publicação trimestral que procura aproximar pessoas em todo o mundo envolvidas na área de saúde e desenvolvimento. A Tear Fund, responsável pela publicação da *Passo a Passo*, espera que esta revista estimule novas idéias e traga entusiasmo a estas pessoas. A revista é uma maneira de encorajar os cristãos de todas as nações que trabalham buscando a melhoria de suas comunidades.

A *Passo a Passo* é gratuita para aqueles que promovem saúde e desenvolvimento. É publicada em inglês, francês, português e espanhol. Donativos são bem vindos.

Os leitores são convidadas a contribuir com suas opiniões, artigos, cartas e fotografias.

Editora: Isabel Carter

83 Market Place, South Cave, Brough,
N Humberside, HU15 2AS, Inglaterra.
Tel/Fax: 0430 422065

Editora – Línguas estrangeiras: Maria Leake

Comitê Editorial:

Jerry Adams, Dra Ann Ashworth, Mike Carter,
Jennie Collins, Bill Crooks, Jennifer Evans,
Richard Franceys, George Goddard, Sue
Hanley, Suleiman Jakonda, Dr Ted Lankester,
Sandra Michie, Nigel Poole, Jim Rowland, José
Smith, John Wibberley

Ilustração: Rod Mill

Design: Wingfinger Graphics, Leeds

Tradução:

Alison Coz, Dr Jorge Cruz, Totoya Dew, Helen
Machin, Nicole Mauriange, João Martinez da
Cruz, Jean Perry

Mailing List:

Escreva, dando uma breve informação sobre o
trabalho que você faz e informando o idioma
preferido para: Footsteps Mailing List, Tear
Fund, 100 Church Road, Teddington,
Middlesex, TW11 8QE, Inglaterra.
Tel: 081 977 9144

Artigos e ilustrações da *Passo a Passo* podem ser
adaptados para uso como material de
treinamento que venha a promover saúde e
desenvolvimento desde que os materiais sejam
distribuídos gratuitamente e que os que usam
estes materiais adaptados saibam que eles são
provenientes da *Passo a Passo*.

Publicado pela Tear Fund, uma companhia
limitada, registrada na Inglaterra sob o
No.265464.

**TEAR
FUND** 
CHRISTIAN CONCERN IN A WORLD OF NEED



aconteceu? Em cada situação devemos perguntar a Deus qual é o seu propósito.

A Igreja deve ser cuidadosa no sentido de não se 'aproveitar' ou 'explorar' uma situação de desastre. A mensagem dum evangelista da Índia pregando num vilarejo em Andhra Pradesh após a ocorrência duma série de ciclones foi 'se vocês não se arrependerem de vossos pecados e se entregarem a Cristo, Deus vai puni-los com mais um desastre.' A menos que Deus tenha revelado claramente a sua intenção à Igreja, nenhum líder cristão tem a autoridade de declarar que um desastre em particular é um castigo de Deus.

Coisas boas **podem** resultar de situações de desastre. Como



DA EDITORA

RARAMENTE PASSA UMA SEMANA sem que algum tipo de desastre seja anunciado no noticiário – terremotos, inundações, secas, guerra civil, acidentes graves, golpes de estado. Nenhum de nós sabe o que o futuro nos reserva ou onde poderá ocorrer um desastre. Nesta edição abordamos uma variedade de reflexões e idéias que nos podem ajudar a estarmos melhor preparados para superar situações difíceis. A sessão que testa nosso conhecimento em primeiros socorros deve ser lida por todos. Quão úteis somos em situações de emergência? Todos nós enfrentamos 'stress' ou tentações em algum estágio da vida. Os artigos escritos por Mike Wall e outros trazem conselhos práticos sobre como lidar com isto. Ian Davis explica como desastre e o trabalho de assistência e reconstrução que seguem, podem ser vistos como um ciclo. Ele apela às igrejas para que elas ajudem as suas comunidades a estarem melhor preparadas para as ocasiões de desastre.

Ben Osuga escreve um artigo sobre como desenvolver uma real participação da comunidade, em continuação ao artigo muito útil que foi publicado no número 15 sobre se programas de saúde comunitária são simplesmente localizados na comunidade ou controlados pela comunidade. Apesar dele estar abordando programas de saúde, sua argumentação pode ser aplicada em **qualquer** tipo de trabalho comunitário – agricultura, silvicultura, saneamento, etc.

As próximas edições serão sobre tuberculose e a AIDS (SIDA), questões sobre o meio ambiente, treinamento e tecnologia apropriada. Escreva-nos expressando opiniões e experiências que você queira compartilhar conosco nestas edições.

Damos boas vindas aos nossos leitores de língua portuguesa nesta edição. Se você prefere receber a revista em português, escreva por favor à 'Footsteps Mailing List'. O endereço está no lado esquerdo desta página.

Isabel Carter

A Igreja e Desastres

por Jun Vencer

TODO DESASTRE traz histórias individuais de grande sofrimento humano e de tragédia. Como pode a Igreja responder a tais necessidades? Toda igreja deveria estar envolvida em prover ajuda àqueles que experimentam sofrimento seja em qual forma for. No livro de Atos, a Igreja primitiva em Antioquia é um exemplo para todas as igrejas atuais seguirem. Quando a Judéia passou por um período de fome, todos os crentes em Antioquia *...de acordo com sua capacidade, decidiram ajudar os irmãos que viviam na Judéia.*

Em alguns países a Igreja está numa posição ideal para poder oferecer ajuda em tempos de desastres. As igrejas, às vezes, estão próximas das áreas afetadas e podem agir rapidamente. Líderes de igrejas são geralmente pessoas nas quais podemos confiar e têm a capacidade de identificar aqueles em maior necessidade dentro da comunidade. Após a realização duma acção de assistência a igreja local provê um foco permanente para qualquer trabalho que se vai seguir. Agências de assistência podem chegar e ir embora, mas a igreja local permanece.

O envolvimento da igreja no trabalho de assistência pode se tornar um grande testemunho junto à comunidade local. Quando o evangelho é colocado em prática em situações de desastre, muitos podem se decidir por Cristo. No entanto, grupos cristãos devem ser muito cuidadosos em situações como estas. Ao se verem em situações de extrema necessidade, muitas



estas pessoas podem fingir que estão desejosas em seguir a Cristo apenas por interesse para serem de alguma maneira favorecidas por estes grupos cristãos, seja com

Três estudos de caso...

NA ARMÊNIA foram distribuídos pacotes com comida e roupas a pessoas desalojadas que foram acomodadas numa pensão, sem que houvesse qualquer trabalho direto de evangelismo entre elas, nem qualquer literatura. Neste caso, a abordagem ajudou as pessoas a manterem a dignidade, sobretudo considerando que alguns não concordavam com as suas crenças.

NO ZIMBABUE um grupo pregou e cantou hinos antes de distribuir alimentos à população. Uma atmosfera de festa foi criada pois aquela comunidade estava aberta à fé cristã.

NA BÓSNIA, alimentos e outros artigos foram doados a grupos comunitários que se encarregaram de distribuí-los. Estes grupos são seculares, católicos ou muçulmanos. Nenhum trabalho de evangelismo foi incluído. No entanto, a organização que fez a doação publica revistas evangélicas devocionais e livros cristãos que foram colocados à disposição destes grupos comunitários. Apesar dos trabalhos de distribuição de alimentos e de literatura serem distintos, eles se complementaram, ministrando à pessoa como um todo duma maneira prática e espiritual.

...e uma carta

Reconstruindo do nada

A guerra em Serra Leoa em 1992 destruiu muitas vidas e muitas propriedades. Mas através disto, o Senhor está nos ensinando muitas coisas, agora que estamos enfrentando um número tão grande de desafios. Eu tinha algumas máquinas para trabalhar na lavoura, mas acabei perdendo tudo. Jesus tem me desafiado: 'Você estava dependendo daquelas máquinas e equipamentos, dando louvor a elas ao invés de mim?'

Depois das coisas horríveis que aconteceram, eu me tornei muito apegado às pessoas – elas vêem que o meu interesse por elas é genuíno pois eu permaneci com elas durante tempos de dificuldades. Isto faz com que elas fiquem desejosas em trabalhar comigo e me desafia a continuar a morar e trabalhar com estas pessoas. O desafio para mim é ficar com estas pessoas, receba eu um salário ou não.

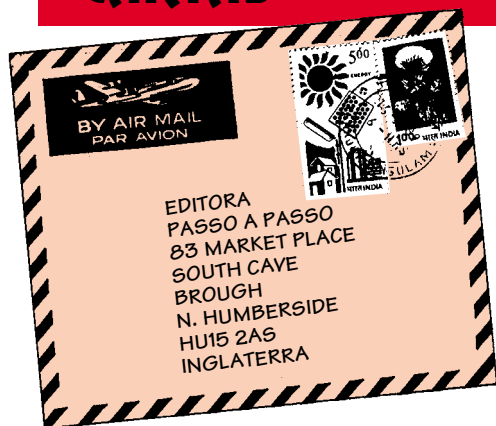
As pessoas estão trabalhando o dobro por agora não terem nada mais além do que a boa vontade para se ganhar um pouco de comida. Elas também são desafiadas a aceitar idéias

novas. A guerra destruiu tantas coisas que as pessoas querem começar tudo do zero, com uma atitude positiva. Eu creio que Deus está me desafiando a obedecer-lhe e a começar a trabalhar na lavoura novamente, desta vez da maneira com que os demais fazem no vilarejo. Talvez possamos nos reerguer juntos do nada.

Rev Musa Jambawai
Conselheiro da RURCON
Serra Leoa

uma provisão maior de comida ou de ajuda. O evangelho não deve ser pregado a audiências 'cativas' – por exemplo, pessoas que esperam por ajuda num hospital de missão ou esperando receber comida. Deus anseia por discípulos **dispostos**.

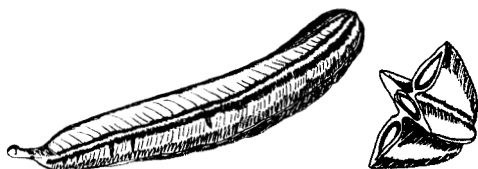
A Igreja tem uma responsabilidade social em ajudar pessoas necessitadas em nome de Jesus Cristo. Em situações de desastre os atos dum cristão, muitas vezes, falam mais alto do que suas palavras.



Pesticida pegajoso!

RECENTEMENTE RECEBI cópias antigas da *Passo a Passo* e fiquei muito interessado no assunto sobre o uso do Neem como pesticida e gostaria de acrescentar uma informação.

Estou trabalhando no Estado de Cross River, na Nigéria, numa área de selva; um dos lugares mais húmidos do mundo. Aqui, um dos maiores problemas é que o pesticida de Neem é rapidamente levado embora pela chuva. Descobriu-se, no entanto, que quebrando-se a vagem da planta *Tetrapleura tetraptera* e cozinhando-se os pedaços, um líquido pastoso se forma. Quando adicionado ao pesticida de Neem, este se 'gruda' na plantação de três a seis semanas. Incluo um diagrama desta vagem (de aproximadamente 150 cm de comprimento) – frequentemente



conhecida como *quatro esquinas* ou *quatro lados* – para ajudar aqueles que queiram verificar se ela é encontrada localmente. Caso contrário, por que não tentar uma outra planta que produza a mesma espécie de substância pegajosa?

Gosto muito da *Passo a Passo* e espero poder aproveitá-la bem em meu trabalho.

Justine Dunn
Calabar, Nigéria

*Jepshi M Yonbish
secando espigas de
milho em frente à sua
casa em Lagos, Nigéria.*

Coelhos para uma dieta sadia

NOSSO TRABALHO é principalmente voltado à nutrição de crianças abaixo de cinco anos de idade, na Nicarágua e Honduras. Encorajamos a produção de legumes e a criação de pequenos animais – principalmente cabras e coelhos. Ajudamos, no momento, acima de 800 projetos. As casas dos coelhos são feitas com materiais locais. Alimentamos os coelhos com comidas encontradas localmente – folhas de bananeira, bananas, restos de legumes, etc. Cada família precisa quatro ou cinco coelhas e um coelho para poderem comer carne pelo menos uma vez por semana. A pele também é vendida. No começo foi difícil convencer as pessoas a tomarem leite de cabra mas agora muitas pessoas gostam.

A *Passo a Passo* é muito útil para nós e gostaríamos de receber mais cópias para distribuir a outros grupos.

J Francisco J Zapata
PROVIDENIC
Apdo 5051, Manágua
Nicarágua

Reduzindo nossa necessidade por fertilizantes químicos

RECENTEMENTE COMPAREI a produção de milho usando fertilizantes químicos e estrume de aves numa área de terra de 4.000m². Dividi a área em duas partes e misturei no solo o estrume das aves (área A) e preparei a outra área (B) onde eu planejei usar o fertilizante NPK. Daí então plantei o milho naquele mesmo dia. Duas semanas depois da germinação, utilizei o fertilizante NPK usando o método circular na área B.

As plantas cresceram bem em área A e B e pareciam semelhantes. Quando o milho amadureceu, fiz a colheita separadamente. Procurei continuar a evitar o uso de produtos químicos no

armazenamento e sabia que era portanto muito importante que eu secasse bem as espigas. Amarrei as espigas juntamente em pares e as pendurei nos galhos duma árvore grande na frente da minha casa.

A área onde usei o fertilizante NPK produziu 325 kg de milho em 2.000m². A área tratada com o estrume de aves produziu 311 kg numa área do mesmo tamanho. Devido às espigas terem sido bem secadas, não tive problemas com pragas durante o armazenamento.

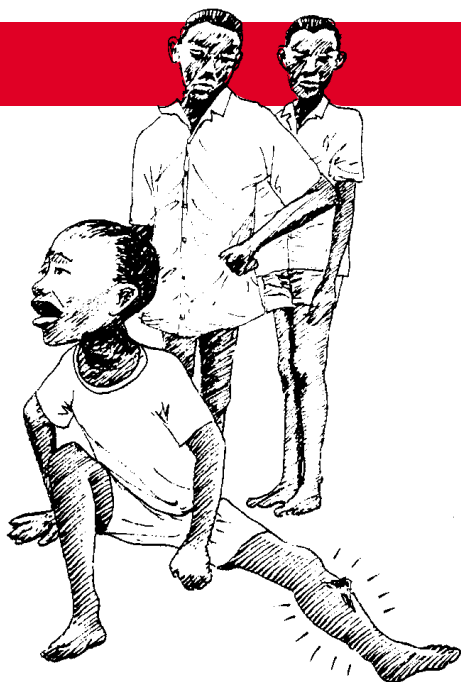
O alto custo de fertilizantes na Nigéria faz com que seja quase impossível para pequenos agricultores poder comprá-los. Por que não lançamos uma larga campanha para encorajar agricultores a usar material orgânico, visto que a produção fica no mesmo nível do que quando usamos fertilizantes químicos? Quando assado, o milho tem um melhor sabor quando foi usado material orgânico. O mesmo acontece com o inhame, que dura mais quando é cultivado usando-se material orgânico. O material orgânico também melhora a qualidade do solo.

Jepshi M Yonbish
Boys' Brigade
PO Box 9, Yaba
Lagos, Nigéria

Vencedor da Competição

A EPI Geneva ofereceu uma série de manuais, *Imunização em Prática*, como prêmio aos leitores que conseguissem identificar a oportunidade perdida de imunização no cartão de saúde na página 3 da *Passo a Passo* No.14. Temos o prazer de anunciar que o vencedor é o Sr Simon Ahiataku, de Enyan Abaasa, Gana, que foi sorteado entre os que responderam corretamente, identificando a oportunidade perdida pela mãe em receber sua terceira dose da vacina contra o tétano.





PROVAVELMENTE TODOS nós experimentamos uma situação de emergência em algum estágio da nossa vida – situações quando pensamos como podemos ser mais úteis e ninguém mais por perto sabe o que fazer. A maioria das situações de emergência necessitam de assistência médica. No entanto, o que fazemos nos momentos enquanto a assistência médica chega pode ter uma tremenda importância. Se tomarmos uma decisão errada, às vezes podemos causar até uma morte. Às vezes pode ser que não se consiga assistência médica por várias horas. As situações seguintes permitem-nos avaliar quão úteis seríamos numa situação de emergência...

O JOGO DA EMERGÊNCIA!

Compilado por Isabel Carter, Bessie Cormack, Dr Elizabeth Swain, Sue Hanley e Sandra Michie

1 Durante uma caminhada você descobre um homem caído na beira do caminho. Ele está inconsciente, mas parece não estar ferido. Não há ninguém por perto. Você deveria...

- a) evitar tocar-lhe por ele poder ter uma doença infecciosa e correr procurando ajuda?
- b) ficar com ele até que recupere a consciência?
- c) verificar a respiração dele e colocá-lo numa posição segura caso ele vomite e então procurar ajuda?

2 Ao caminhar pela rua você ouve gritos. Uma criança pequena acabou de se queimar com fogo. As duas mãos e braços estão seriamente queimadas. Você deveria...

- a) cobrir a pele queimada com óleo ou margarina?
- b) colocar os braços dentro numa bacia com água limpa?
- c) embrulhar os braços num pano limpo e levar a criança ao médico?

3 Uma criança caiu numa árvore. Você constata que uma perna está quebrada e os ossos podem ser vistos. Antes de levar a criança ao médico você deveria...

- a) embrulhar a perna num cobertor limpo?
- b) cuidadosamente colocar os ossos de volta ao lugar antes de imobilizar a perna com algo firme?

- c) cobrir o ferimento e imobilizar as pernas cuidadosamente atando-as a uma tala ou pedaço de madeira para evitar movimento?

4 Você encontra um homem caído na beira da estrada. Você descobre que ele está sangrando muito por ter sido baleado duas vezes na perna. Você não tem transporte. Você deveria...

- a) pressionar sobre os ferimentos com um pano limpo até que o sangramento pare?
- b) colocar um garrote acima dos ferimentos para parar o sangramento?
- c) tentar remover as balas?

5 Ao dirigir ao longo numa estrada, você vê um acidente. Um carro capotou, prendendo duas pessoas debaixo dele. Eles estão inconscientes e o motor não está quente. Há um posto de saúde onde há um médico a dez minutos de carro daquele local. Você deveria...

- a) com ajuda, cuidadosamente virar o carro para liberar as duas pessoas e então conseguir ajuda?
- b) deslocar-se diretamente ao posto de saúde para buscar o médico?
- c) confirmar se ambos estão respirando e soltar qualquer peça de roupa que esteja apertado antes de ir buscar um médico em seu carro?

6 Um amigo está consertando o telhado. De repente a escada parte e ele cai ao chão de cabeça numa posição difícil e está inconsciente. O hospital mais próximo fica a uma hora a pé de distância. Você deveria...

- a) colocá-lo numa posição mais confortável e avaliar a respiração dele antes de ir procurar ajuda?
- b) certificar-se que ninguém irá movê-lo, avaliar a respiração e então procurar ajuda?
- c) colocá-lo cuidadosamente sobre uma porta de madeira e levá-lo a um hospital?

7 Uma senhora foi mordida na perna por uma cobra venenosa. Ela tem certeza de que vai morrer. O hospital mais próximo onde eles talvez tenham o antídoto necessário fica a duas horas de carro de distância. Você deveria...

- a) consolar a pessoa dizendo que menos da metade de picadas de cobra causam morte e convidar os membros da igreja a orar por ela?
- b) colocar um garrote acima da picada e fazer um corte sobre a picada para se poder chupar o veneno?
- c) enrolar a perna com firmeza com um pano ou gaze e usar algo duro para imobilizar a perna e aí então ir para o hospital?

Escreva suas respostas antes de virar a página para verificar o que deveria ter sido feito...

O JOGO DA EMERGÊNCIA!

Quantos pontos obteve?

- Pergunta 1 a) 0 b) 1 c) 3
- Pergunta 2 a) 0 b) 3 c) 1
- Pergunta 3 a) 0 b) 0 c) 3
- Pergunta 4 a) 3 b) 0 c) 0
- Pergunta 5 a) 0 b) 2 c) 3
- Pergunta 6 a) 0 b) 3 c) 0
- Pergunta 7 a) 2 b) 0 c) 3

Se você obteve 18 ou mais – você e uma pessoa muito útil no caso duma emergência.

De 12 a 18 pontos – significa que você tem algum conhecimento sobre como ajudar em emergências mas precisa aprender mais sobre primeiros socorros.

Menos de 12 pontos – significa que sua vontade em ajudar poderá causar maiores problemas ainda. Aprenda primeiros socorros quanto antes se possível.

precisam duma assistência médica especial. Depois de aproximadamente meia hora, a pressão sanguínea da pessoa presa pode estar tão alta que simplesmente a remoção do peso pode ser o suficiente para causar morte.

6. A queda do telhado

Nunca mova alguém que pareça ter lesado o pescoço ou as costas, a menos que a vida



desta pessoa continue exposta ao perigo. Qualquer movimento poderá causar complicações e possível paralisia para o resto da vida. No entanto, se não houver qualquer outra alternativa senão levar o paciente ao hospital, use a ajuda de duas ou três pessoas para levantar o paciente cuidadosamente, sem mudar a posição da cabeça, para cima de uma porta. Amarre o paciente para que ele não se mova e segure a cabeça com travesseiros para prevenir qualquer movimento e carregue-o sem balançar.

7. A picada de cobra

Movimento faz com que o veneno da cobra circule pelo corpo mais rapidamente. Enrole a perna firmemente com panos e prenda-a a algo duro para evitar o movimento antes de sair em busca de ajuda médica. Use gelo, se houver disponível, para refrescar a perna. No entanto, em situações onde assistência médica está muito distante, é muito importante confortar e acalmar o paciente. Numa situação desta, o ideal seria seguir o que diz a resposta a) e depois a resposta c).



Como fazer a coisa certa!

1. Homen inconsciente

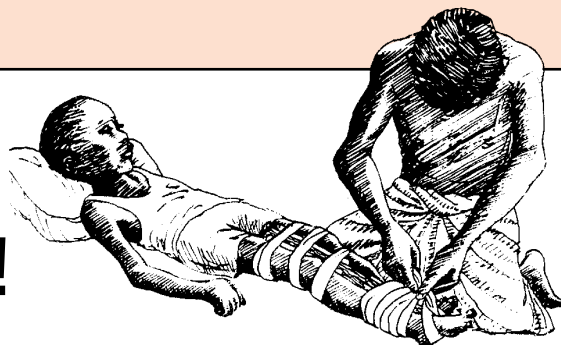
Quando uma pessoa está inconsciente, lembre-se do **ABC de primeiros socorros** – veja a próxima página. Primeiro avalie se a pessoa está respirando e se a pulsação está normal. Mova-a para a posição de recuperação, o que evitará a pessoa se engasgar se ela vomitar. Aí então é seguro sair para buscar ajuda. Ficando com o paciente você poderia pelo menos evitar que a pessoa se engasgue mas ela pode precisar de assistência médica urgente.

2. A criança com queimaduras

Queimaduras devem sempre ser tratadas imergindo-se a área afetada em água limpa (ou outro líquido como o leite ou refrigerante, se não houver água disponível). Isto alivia a dor e reduz a lesão por se refrescar a pele. Nunca use cremes ou gordura. Nunca tente remover a pele ou a roupa do paciente. Remova anéis, relógios, sapatos, etc. da área afetada antes que comece a inchar.

3. A perna quebrada

Pernas e braços fraturados devem ser amarrados firmemente a algo duro para



prevenir qualquer movimento até que o paciente chegue a um posto de saúde ou hospital. Nunca tente empurrar ossos de volta a seu lugar pois assim você poderá causar sérios problemas aos tecidos moles.

4. Os ferimentos à bala

O sangramento pode ser interrompido colocando algo que pressione sobre o ferimento por uns 15 minutos.



Nunca use um garrote. Se possível, levante a perna que sangra para cima para diminuir o fluxo do sangue.

5. O acidente de carro

A menos que o acidente tenha acabado de acontecer é **muito perigoso** tentar libertar as vítimas sem a presença dum médico. Acidentes que envolvem esmagamento

O ABC de primeiros socorros

Em primeiros socorros são consideradas prioridades...

- A VIAS AÉREAS
- B RESPIRAÇÃO
- C CIRCULAÇÃO (e sangramento)

Só a partir daí verifique queimaduras e ossos quebrados.

A Vias aéreas

O canal respiratório duma pessoa inconsciente pode ser estreitado ou bloqueado fazendo com que a respiração seja difícil ou impossível de ser feita. Isto acontece quando a língua da pessoa se curva para trás e bloqueia a garganta. Deve-se, neste caso, suspender o queixo da pessoa, mantendo-se a cabeça para trás e a língua deverá deixar de obstruir a

passagem do ar.

Coloque dois dedos debaixo do queixo da pessoa



para levantá-lo e use a outra mão para empurrar a testa para trás. Se você acha que o pescoço pode estar fraturado, empurre a cabeça da pessoa para trás com muito cuidado, apenas o suficiente para desbloquear a passagem do ar.

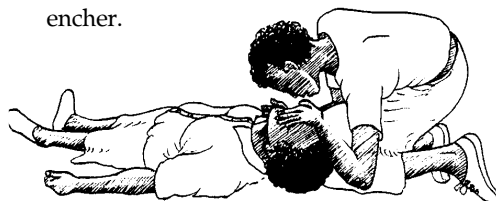
B Respiração

Para avaliar a respiração aproxime a sua cabeça ao nariz e boca da pessoa. Você deverá sentir o ar em seu rosto. Você poderá também aproximar o dorso de sua mão à boca da pessoa e verificar se um pouco de humidade se forma sobre ela.

Se uma pessoa acabou de parar de respirar, use a técnica de **respiração boca a**



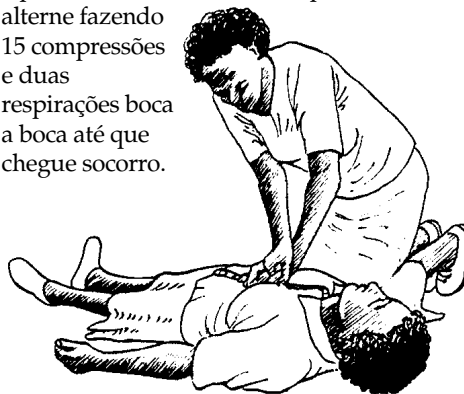
boca. Certifique de que a passagem do ar está aberta e a cabeça levemente puxada para trás. Tape o nariz da pessoa completamente usando dois dedos, respire fundo e assopre o ar para dentro da boca da pessoa. Certifique que o ar não escapa ao fazer isto, colocando seus lábios firmemente ao redor da boca. Você deverá ver o tórax se encher.



Remova seus lábios e deixe com que o tórax se esvazie do ar. Continue fazendo isto, umas dez vezes por minuto, até que chegue socorro ou até quando a pessoa voltar a respirar.

C Circulação

Para avaliar a circulação (para ver se o coração continua batendo) coloque dois dedos sobre a maçã de adão (inchação em cima da traquéia-artéria). Mova os dedos do lado da maçã de adão e sinta o pulso. Se o coração parou de bater, procure **massagear o tórax** para tentar fazer com que o coração volte a bater. Coloque uma das mãos aberta sobre o ponto onde as costelas encontram o esterno (um pouco acima do estômago). Coloque a segunda mão sobre a primeira e prenda os dedos das duas mãos juntas. Com seus braços esticados pressione firmemente sobre o esterno, forçando-o para baixo uns 4 ou 5 cm. Pare de pressionar e repita a compressão umas 80 vezes por minuto. Se a pessoa também não está respirando, alterne fazendo 15 compressões e duas respirações boca a boca até que chegue socorro.



Interrompa um sangramento pressionando firmemente sobre o ferimento por uns 15 minutos. Nunca use um garrote.

Uma coisa de cada vez

Num caso de emergência uma série de coisas podem ser necessárias ao mesmo tempo. Se você tentar fazer tudo duma vez só poderá facilmente esquecer do que é essencial. Ao chegar ao local...

1 Avalie a situação

- Observe rapidamente o que aconteceu
- Veja se há riscos para você e para o acidentado
- Melhore as condições de segurança da área

2 Avalie a condição dos acidentados

- Uma pessoa inconsciente **sempre** deve receber prioridade e necessita auxílio imediato para que possa respirar
- Somente então você deverá avaliar qualquer ferimento



A Posição de Recuperação

Esta é a melhor posição para uma pessoa inconsciente ou que esteja tendo uma convulsão. Esta posição permite que a pessoa respire facilmente e evita que a pessoa se engasgue. Depois de verificar os itens ABC indicados anteriormente, dobre o braço que estiver mais próximo a você, colocando a mão perto da cabeça. Daí então cruze o outro braço ao longo do peito e segure as duas mãos da pessoa com uma de suas mãos. Com sua outra mão puxe a perna mais distante da pessoa para frente, dobrando o joelho dela um pouco e puxe a pessoa em sua direção e deixe-a permanecer nesta posição.

Pratique as posições para todos estes procedimentos de primeiros socorros agora com um amigo. Melhor ainda, faça um curso em primeiros socorros, se houver algum disponível. Há muitos grupos de 'St John's Ambulance' em todo o mundo que organizam estes cursos. Um dia pode ser que seus conhecimentos em primeiros socorros salvem uma vida!

TRABALHO DE ASSISTÊNCIA

Componentes dum desastre...



EVENTOS NATURAIS tais como terremotos e inundações fazem parte do trabalho criativo de Deus. Terremotos, por exemplo, são eventos naturais que ajudam formar uma paisagem. Furacões movimentam água de mares mornos, que caem sobre a terra em forma de chuva. Inundações provêm irrigação e fertilizam a terra, deixando o aluvião. Eventos de ordem natural não devem ser vistos sempre como negativos – eles fazem parte da criação de Deus.

Eventos de ordem natural apenas se tornam maléficos quando colocam em perigo as vidas de pessoas ou propriedades. Um terremoto causará pouco estrago se acontecer num deserto desabitado. Também pode causar pouco estrago numa cidade como São Francisco, onde as pessoas têm condições financeiras para se protegerem. Um evento de ordem natural apenas causa sérios estragos quando afeta uma área onde as pessoas são colocados em risco e estão pouco protegidas. Desastres acontecem quando estes dois fatores se juntam...

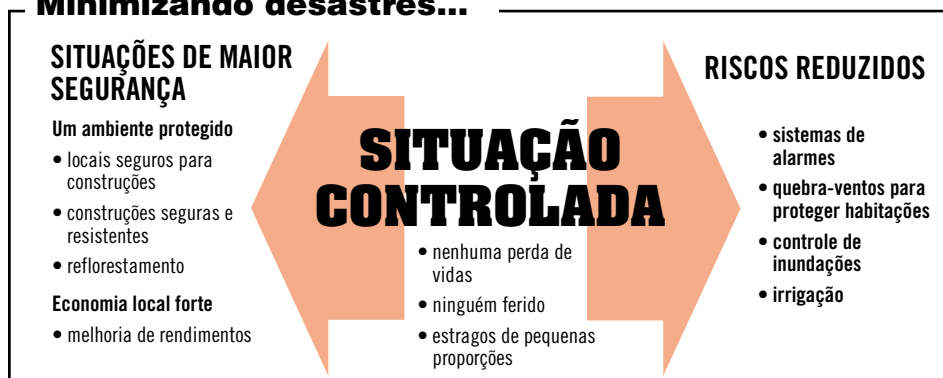
- pessoas vivendo em condições inseguras
- eventos de ordem natural como uma inundação, um furacão ou terremoto.

Frequentemente culpamos o perigo natural pelos estragos causados quando na verdade deveríamos colocar a culpa no fato de que as pessoas são pobres e desprotegidas. Muitas pessoas pobres sabem que vivem em áreas de alto risco, por exemplo de inundações frequentes ou de terremotos. Frequentemente elas simplesmente não têm recursos para morar em outro lugar. Elas não têm outra escolha, senão arriscar.

Compreender as causas reais de desastres nos ajuda a ver o que pode ser melhorado através duma assistência apropriada e de programas de desenvolvimento. A situação ideal é mostrada no diagrama abaixo – um desenvolvimento comunitário bem planejado resultou num ambiente protegido com habitações e construções mais resistentes e uma economia local saudável. Há também medidas de proteção como quebra-ventos para reduzir a força do vento, medidas para controlar o nível da água em áreas de inundações e um sistema de alarme que antecipa em pelo menos 24 horas a possibilidade da ocorrência de ciclones, furacões, terremotos, etc.

Nenhuma medida de proteção oferece uma segurança completa mas, se colocadas em prática, estas idéias podem trazer grandes benefícios.

Minimizando desastres...



O QUÊ É UM DESASTRE

por Ian

Redução de riscos

Armazenamento de alimentos no Egito (Genesis 41:34-36)

Reconstrução

Reconstrução de Jerusalém (Neemias 6:15)

Restauração

Restaurando-se terras (Rute 4:1-12)

O PROCESSO DE RECUPERAÇÃO

Trabalho de assistência

Uma vez que acontece um desastre, a primeira preocupação é como se pode ter um trabalho de assistência que seja eficaz, ajudando-se a todos os que foram afetados a se recuperar dos efeitos imediatos do desastre. Este trabalho inclui a provisão de comida, vestuário, abrigo e assistência médica às vítimas. O trabalho de assistência começa imediatamente após o desastre – geralmente dura por várias semanas. No caso de desastres como secas, pode durar vários meses ou anos.

ENVOLVE ASTRE?

Davis

PREVENÇÃO
O do
astre

PREVENÇÃO

Preparação

Noé constrói a arca (Genesis 6:13–22)



Ocorrência do desastre

Ex: terremotos (Zacarias 14:5, Apocalipse 16:18, Lucas 2:10–11)

Trabalho de assistência

Envio de alimentos para a Judéia (Atos 11:27–30)

PREVENÇÃO

Restauração

Esta fase envolve a restauração dos serviços básicos que as pessoas necessitam para que possam retornar à vida normal, que tinham antes do desastre. Por exemplo: o fornecimento de sementes a agricultores ou o apoio a negócios para que recomecem.

Reconstrução

A reconstrução está associada à restauração. Envolve a reconstrução de casas e estabelecimentos comerciais. A segurança é importante no 'design' de construções mais resistentes. Elas devem resistir desastres futuros.

O PROCESSO DE PROTEÇÃO

NÃO BASTA APENAS atender às necessidades imediatas dum desastre. Devemos também nos preparar para quaisquer desastres futuros. Este processo se chama a proteção – ao fazer isto uma comunidade pode se proteger. Todas as medidas de proteção precisam estar à disposição das pessoas em maior risco – os mais pobres na comunidade.

Redução de riscos

Esta fase vem depois do trabalho de reconstrução e se constitui num levantamento de fatores que ajudarão a reduzir os riscos de estragos causados por eventos similares no futuro. Esta fase, por exemplo, poderia incluir a construção dum muro para evitar-se uma enchente ou a adaptação das casas para que se tornem mais resistentes aos efeitos de terremotos no futuro. Poderia incluir a construção de celeiros para o armazenamento de alimentos excedentes durante anos de boas colheitas. Muitas atividades em programas de desenvolvimento podem ser consideradas como maneiras de se reduzir riscos.

Algumas medidas práticas...

Tempestades

- plante árvores e arvoredos que ajudem a quebrar a força do vento
- amarre telhados com cordas e objetos pesados
- construa construções fortes

Inundações

- medidas de armazenamento de água
- canais de escape de água excedente
- sacos de areia na porta
- construção de celeiros em áreas altas
- não instale tomadas num nível muito baixo
- planeje uma saída de emergência pelo telhado
- plante plantas resistentes à inundações

Terremotos

- reforce construções novas – amarre telhados, paredes e fundações juntos com o uso de madeira e metal
- construa prédios resistentes para igrejas – as pessoas geralmente se dirigem à igrejas no caso de desastres – escolas também
- construa prédios quadrados

Seca

- irrigação
- medidas contra a erosão do solo
- medidas para armazenar água
- armazenamento de cereais

ESTUDO DE CASO

No Vale Rimac, no Peru, um grupo conhecido como PIEVAR ajudou grupos comunitários a construir barreiras junto a rios para evitar inundações e a prevenir desmatamento, pastoreio excessivo e a erosão do solo nos vales mais altos dos rios. As pessoas estão agora melhor protegidas contra o deslizamento de lama e barro e contra inundações, que previamente causaram muita destruição e perdas de vidas.

Prontidão

Há uma ligação entre a redução de riscos e a prontidão. O trabalho de redução de riscos procura minimizar os riscos que uma comunidade enfrenta. A prontidão ajuda a comunidade a enfrentar melhor uma situação difícil, caso esta se manifeste. A prontidão inclui o planejamento de medidas tais como um plano de evacuação para uma comunidade vivendo próxima a uma área sujeita a inundações. Poderia também incluir o treinamento de líderes ou a participação da comunidade na plantação de árvores para reduzir a força do vento.

Há uma tendência de que os grupos cristãos ofereçam ajuda apenas na fase inicial de socorro após um desastre. No entanto, o ciclo dum desastre mostra que as várias fases estão interligadas e são todas importantes na resposta a um desastre. Infelizmente muitos grupos não entram no ciclo dum desastre até que o desastre aconteça. Se estes grupos tivessem se envolvido inicialmente na fase de redução de riscos, eles poderiam estar trabalhando juntos para reduzir os efeitos prejudiciais dum desastre antes mesmo que ele ocorra. Semelhantemente, é melhor que se ensine sobre saúde para evitar que doenças se desenvolvam ao invés de se esperar até que doenças sérias se manifestem. É melhor prevenir do que remediar.



Este artigo foi adaptado do manual *Perspectivas Cristãs na Administração de Desastres*. O Sr Ian Davies é o diretor gerente do 'Oxford Centre for Disaster Studies' – PO Box 137, Oxford, Reino Unido. Ele possui uma experiência de 20 anos em administração de desastres, proteção contra desastres, treinamento e consultoria.

COMO PREVENIR UM SEGUNDO DESASTRE

O IRMÃO LAL (este não é o seu nome verdadeiro) era provavelmente o melhor obreiro cristão em toda a região. Muito comprometido com o seu trabalho, sempre pregando e ensinando em vários vilarejos; uma pessoa de confiança.

Durante o período de fome, foi perguntado ao bispo se um membro de suas igrejas, que fosse de confiança, poderia ajudar na distribuição de alimentos e roupas aos necessitados. Foi uma decisão fácil de ser tomada. O irmão Lal tomaria conta do trabalho, certificando-se de que tudo seria feito da melhor maneira possível.

Depois de alguns meses o bispo começou a ouvir algumas más notícias. Os habitantes duma vila reclamaram por não terem recebido as roupas. Várias pessoas comentaram que o irmão Lal estava a ampliar a sua casa e que tinha comprado uma loja! Como poderia fazer isto com seu pequeno salário? Um fiscal de uma organização de ajuda verificou que alimentos enlatados, por eles doados, estavam à venda no mercado.

Na pista errada

Para encurtar a história, ao invés de servir a Deus, a prioridade do irmão Lal é agora trabalhar como o comerciante a tempo inteiro. O bispo se lamenta muito por ter perdido um ótimo obreiro que não pode ser substituído facilmente. Ele também se preocupa com o irmão Lal, a nível pessoal e espiritual.

O primeiro desastre (a fome) ajudou a produzir um segundo desastre (para a igreja e para o irmão Lal).

Tentações e pressões

Esta história serve para ilustrar um problema que está se tornando muito comum à medida que desastres e fomes se tornam cada vez mais frequentes. Agências de apoio em situações de desastres precisam de pessoas capazes e de confiança para supervisionar o trabalho de assistência. As igrejas 'emprestam' seus melhores obreiros mas por várias razões, alguns destes não passam pelo teste. Quais são as razões para isto?

Em primeiro lugar, as tentações e pressões são enormes. O obreiro mal pago de repente tem grandes recursos ao seu dispor. Há também pressões dos ricos e poderosos que querem comprar os artigos que deveriam ser distribuídos gratuitamente. Eles ameaçam, subornam ou simplesmente persuadem o obreiro a dar-lhes o que eles querem.

Em segundo lugar, tais obreiros sabem de suas responsabilidades para com suas famílias. Os parentes pedem um extra. Como podem eles negligenciar os seus próprios parentes? A Bíblia não nos diz para mantermos as nossas próprias famílias?

Em terceiro lugar, os irmãos da igreja podem pedir um extra. Nós não deveríamos ajudar nossos irmãos e irmãs em Cristo?

Trabalhando com sabedoria

O peso destas e de outras pressões pode ser enorme e talvez demasiado para a maioria das pessoas suportarem sozinhas. Então o que pode ser feito para se evitar isto? Um ditado antigo diz que 'O maior mal é a corrupção do bem'. Eu sugeriria que líderes de igrejas

considerem o seguinte...

- Seja cuidadoso ao suprir obreiros para o trabalho de assistência em casos de desastres e emergências. Os apóstolos perceberam claramente que aqueles com dons de pregação e de oração não deveriam ser utilizados para fazer os trabalhos que outros poderiam fazer (Atos 6:1-7). Se após orarem for sentido que se pode envolver membros da igreja no trabalho, escolha com sabedoria.

- Aqueles que forem escolhidos para ajudar devem ser equipados com um treinamento adequado (por exemplo, em administração, controle de informações e comunicação) ou deve-se colocar pessoas treinadas e experientes para trabalhar junto com eles. O trabalho em grupo é menos arriscado do que depender numa pessoa apenas!

- Tenha um registro escrito das responsabilidades e funções de cada um. Assim todos saberão de suas responsabilidades.

- Encoraje as pessoas a serem abertas e a darem satisfações sobre o trabalho frequentemente. Relatórios e prestação de contas devem estar à disposição para exame, não apenas da igreja e fiscais de organizações de apoio mas também da comunidade.

- Ajude os obreiros em oração e visite-os. Se interesse pelo trabalho deles. Se surgirem suspeitas, discuta o assunto abertamente com as pessoas envolvidas sem fazer julgamentos antes dos fatos serem esclarecidos. Às vezes aqueles que



se mantém fiéis apesar de enormes tentações podem ser terrivelmente desencorajados por falsas acusações e falta de confiança.

Preparando-se para o inesperado

Frequentemente a igreja é empurrada para o trabalho de assistência sem a oportunidade de se preparar para o trabalho – desastres geralmente acontecem de repente! Mas as pessoas podem ser treinadas na área administrativa, em como manter dados e cuidar da contabilidade, podem aprender como liderar reuniões, serem abertas e prestarem contas. É muito

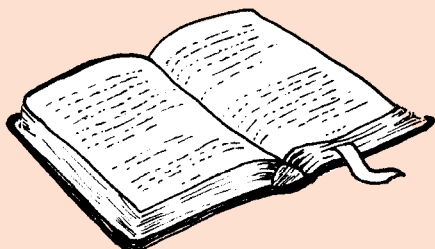
importante que a igreja e organizações de apoio invistam no desenvolvimento de pessoas. Isto pode ajudar a igreja e trabalhadores comunitários locais a se prepararem para situações inesperadas, além de ajudá-los a desempenhar suas funções normais do dia a dia numa melhor maneira. Mas tudo isto seria de pouco valor se não for sustentado por um ensinamento cristão sólido, por estudos bíblicos e oração, muito úteis para se desenvolver e fortalecer um caráter como o de Cristo.

O autor trabalhou em Uganda por muitos anos com a organização 'Crosslinks' (antiga BCMS).

E as mulheres?

'As mulheres africanas tem uma melhor compreensão sobre economia do que os homens. No geral elas são pessoas de negócios muito melhores do que os homens! Então por que não colocar mulheres em posições de controle das finanças de igrejas e de projetos? Quando os homens aceitarem a idéia de haver mulheres tesoureiras, o problema de contabilidade mal feita e de consequentes fraudes seria resolvido!'

Comentário dum homem do Senegal numa conferência recente da RURCON no Senegal.



ESTUDO BÍBLICO

José e sua resposta à seca

por Mike Wall e Vinay Samuel

Leia Genesis Capítulo 41. José, que estava na prisão naquele tempo, foi chamado para interpretar alguns sonhos do faraó. A explicação dele sobre o que Deus estava dizendo através destes sonhos foi tão convincente que o faraó o colocou no comando do Egito. José organizou o armazenamento de todo o trigo excedente durante os sete anos de boas colheitas. Ele pediu que um quinto da colheita de cada ano deveria ser solicitada dos agricultores e armazenado para o governo. O trigo foi armazenado em celeiros nas cidades vizinhas.

No começo da seca os armazéns foram abertos e as pessoas puderam comprar os grãos. Quando a situação piorou, gado, trabalho e terras eram aceitos em troca do trigo (Genesis 47:13-21). As pessoas de países vizinhos podiam comprar trigo também (Genesis 42:1-5).

No final dos sete anos de seca, José deu sementes para que o povo pudesse plantar. Devido a toda a terra no Egito agora pertencer ao faraó, José determinou que um quinto da produção deveria ser dado ao faraó. O restante da colheita pertencia ao povo.

Pontos-chave

■ José sabia administrar muito bem. Ele foi guiado por Deus e pôde então planejar cuidadosamente e prever o que deveria acontecer. Para que ele pudesse executar o planejado, ele precisou de autoridade e poder. Qualquer pessoa que é colocada no comando dum programa de assistência durante um desastre precisa também de autoridade para tomar decisões rápidas e fazer com que sejam executadas, de maneira que sejam respeitadas e obedecidas.

■ O plano de José *pareceu bom aos olhos de faraó e de seus servos* (Genesis 41:37). A liderança local aceitou e confiou em seus planos. José teve a confiança de todo o povo. Em situações de emergência precisa haver esta confiança na liderança. As pessoas estão sob grande tensão e precisam dum líder em quem possam confiar.

■ Um quinto da colheita era tomado do agricultor como mantimento reserva. José desenvolveu uma nova maneira no uso da terra. Certas coisas que são desenvolvidas numa situação de emergência podem se tornar parte da vida normal.

■ A maneira como o trigo foi armazenado e distribuído expandiu o trabalho e responsabilidade por todo o país. Ao invés de ter um grande centro, José fez com que cada região montasse seu armazém.

■ O Egito era o único país que estava preparado para a fome no Médio Oriente. Pôde satisfazer suas próprias necessidades e a de países vizinhos. O planejamento em situações de desastre pode ser usado por Deus para fazer o bem e atingir seus propósitos no mundo.

■ Não houve nenhuma indicação de que esta seca foi um castigo de Deus sobre o faraó e o Egito. Parece ter sido uma calamidade causada pela própria natureza. Deus usou o projeto planejado por José para salvar a família de Jacó e a futura nação de Israel. Planejamento na área de prevenção e assistência em desastres pode ser usado por Deus para o benefício de outros e para que os propósitos seus sejam alcançados no mundo.

Para discussão

■ Quanto pode ser aprendido da experiência de administração de José que possa nos ajudar na administração do nosso próprio trabalho?

■ Que mudanças você poderia fazer no sentido de preparar sua comunidade para atender possíveis situações de dificuldades e desastres? Você possui programas de discipulado e liderança, por exemplo?

Discutam e orem juntos sobre possíveis planos e melhorias que possam fazer na vossa comunidade.

People in Rural Development

por Peter Batchelor

Paternoster Press 240 páginas
ISBN 0-85364-541-8

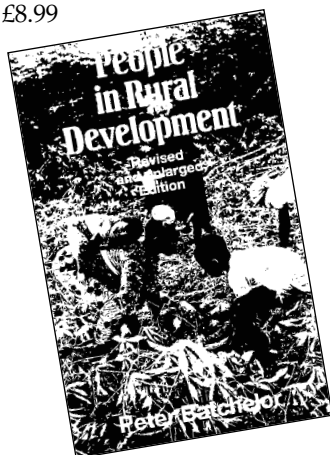
Esta é uma nova edição dum livro muito útil, primeiramente publicado em 1981. 'People First' (Pessoas em Primeiro Lugar) – título do primeiro capítulo – mostra como Peter Batchelor vê o progresso nos países em desenvolvimento. Ele diz que 'a filosofia principal do livro é que pessoas tem mais importância do que qualquer outra coisa e que o que é pequeno é belo.'

O livro tem uma visão distintamente cristã do desenvolvimento rural, especificamente na África. Assuntos como motivação, mudanças, relacionamentos, prioridades, financiamento e ministração, treinamento e saúde são abordados. Os sete novos estudos de caso na África, com perguntas para discussão, fazem deste livro um instrumento valioso para alunos e professores de assuntos na área do desenvolvimento, junto com as agências de apoio e missão.

O livro custa £8.99

(incluindo portes) e pode ser adquirido da...

Paternoster Press
PO Box 300
Carlisle
Cumbria
CA3 0QS
Reino Unido.



Seed to Seed

por Suzanne Ashworth

ISBN 0-9613977-7-2 222 páginas

Este é um livro muito útil sobre técnicas de como guardar sementes. É dirigido àqueles que cultivam hortas – um guia completo e detalhado como guardar sementes de 160 tipos de vegetais. A autora tem experiência no cultivo de todos os legumes incluídos no livro, de modo que todos os métodos usados foram testados. Algumas partes do livro são um pouco técnicas (incluindo informações sobre cruzamento) mas são sempre claras e explicadas duma maneira simples. Este livro seria um recurso valioso para aqueles que trabalham com desenvolvimento na área de agricultura, especialmente em áreas

onde sementes são difíceis de serem encontradas ou muito caras. Dois exemplos do livro sobre técnicas de como guardar sementes estão na página 13.

O livro custa \$20 (incluindo postagem) e pode ser adquirido da...

Seed Savers Exchange
3076 North Winn Road
Decorah
Iowa 52101
USA.

The Church Health Educator

por Iris H Stober e Berry H Wecker

Publicado por Macmillan Press
ISBN 0333-57361-7

Este é um livro prático que pode ser usado por qualquer pessoa que queira melhorar o nível de saúde de sua família. A primeira parte do livro explica porque a educação na área de saúde é necessária e discute maneiras em como se comunicar e ensinar saúde. A segunda parte traz uma variedade de lições muito bem preparadas, nas quais informações médicas são claramente explicadas. O livro lida com vários problemas que podem aparecer durante uma aula. O conteúdo cobre higiene pessoal, infecções, dieta, saneamento, os perigos do álcool e do tabaco, planejamento familiar e AIDS (SIDA). É fácil de usar e muito prático.

Baseado na fé cristã, o livro aborda não somente a saúde física mas também a saúde espiritual.

A versão inglesa custa £5.99 e a nova versão francesa – *Manuel de Santé pour Animateur Chrétien* – custa £10.99. Este livro pode ser comprado em boas livrarias em muitos países. Em caso de dificuldade, faça o seu pedido à...

International Division, Macmillan Press
Houndmills
Basingstoke
Hants
RG21 2XS
Reino Unido.

Disaster Mitigation – A Community Based Approach

por Andrew Maskrey

ISBN 0-85598-122-9 100 páginas

Este é o No.3 na série Diretrizes Gerais em Desenvolvimento, produzida pela Oxfam. Baseado em experiências práticas no Peru, o livro aborda o perigo resultante de desabamentos de terra e inundações que frequentemente ocorrem nas comunidades sujeitas a terremotos

nos arredores de Lima e no Vale Rimac. O autor mostra quão eficazes as medidas de proteção podem ser quando elas são planejadas e executadas por grupos comunitários. Vários estudos de caso estão incluídos.

Este livro é um recurso muito útil para qualquer um que trabalhe com comunidades que enfrentam a ameaça de desastres naturais ou que esteja envolvido no treinamento de outros em trabalhos de assistência em desastres e reabilitação.

O livro, de capa mole, custa £7.45 (incluindo postagem) através da...

Oxfam Publications
274 Banbury Road
Oxford
OX2 7DZ
Reino Unido.

Christian Perspectives on Disaster Management

Editores Ian Davis e Mike Wall

Publicado pela Tear Fund

Este manual de treinamento foi publicado para pessoas que trabalham na área do desenvolvimento e de assistência em situações de emergência e desastres. O manual responde a algumas perguntas fundamentais que são feitas quando os cristãos se encontram em situações de desastre. Contém estudos bíblicos muito úteis, informações técnicas, conselhos sobre gestão, materiais práticos e de treinamento para uso coletivo ou individual.

O *Manual* custa £10.00 e o *Guia do Treinador* custa £5.00 cada um (incluindo postagem por via terrestre) através da Tear Fund. Cópias gratuitas do manual podem ser enviadas a grupos que trabalham com desenvolvimento comunitário. Favor escrever com informações sobre o seu trabalho para...

Christian Perspectives Mailing List
Tear Fund
100 Church Road
Teddington
TW11 8QE
Reino Unido.

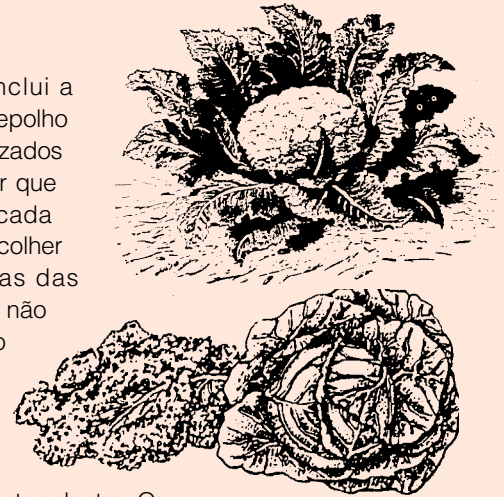


IDÉIAS PARA GUARDAR SEMENTES

Adaptado do livro Seed to Seed de Suzanne Ashworth, com permissão

A Família do Repolho

A família do repolho também inclui a couve, o brócolis, a couve-flor e o repolho chinês. Todos eles podem ser cruzados uns com os outros. Então é melhor que se cultive uma só variedade de cada vez em sua horta, se você planeja colher as sementes. Selecione algumas das plantas em melhores condições e não faça a colheita delas quando estiverem prontas para consumo. Deixe-as continuar crescendo. Todas estas plantas produzem então flores amarelas e uma espécie de vagem com sementes dentro. O repolho não produz sementes até ao próximo ano. O talo onde as sementes crescem é geralmente bem alto. Quando as vagens com as sementes começam a ficar com um cor marrom clara e quebradiças, comece a colher as sementes. As vagens com as sementes mais maduras ficam na parte mais baixa do talo e devem ser colhidas à mão assim que secarem. A colheita continuará por várias semanas. O talo inteiro pode ser colhido quando a maioria das vagens estiverem secas, se não houver tempo para se colher manualmente. Seque bem as vagens mas não diretamente expostas ao sol. Debulhe as vagens secas, guardando as sementes e se desfazendo do restante da vagem. Guarde as sementes num pote ou recipiente hermético. Elas podem ser conservadas durante cinco anos.



Tomates

O tomate é originário da América do Sul mas hoje em dia pode ser encontrado em todo o mundo. As plantas do tomate se polinizam por si próprias, podendo-se assim cultivar várias espécies na mesma horta e se colher sementes de cada variedade. É fácil de se colher as sementes do tomate. Deixe-o amadurecer naturalmente e corte-o ao meio na horizontal (não corte através do caule). Retire as sementes e a polpa, colocando-os numa tigela ou balde. O resto do tomate pode ser consumido. Adicione um pouco de água às sementes e misture bem até formar uma pasta. O liquidificador é ideal para isto.



Cada semente do tomate é coberta por um tipo de gel. Em condições naturais (isto é, se não colhermos e comermos o tomate!) este gel contém substâncias que impedem a germinação até que o tomate apodreça, deixando as sementes no solo para germinar. É necessário que se duplique este processo de apodrecimento. Deixe o recipiente com as sementes e o gel fermentando por uns três dias. O cheiro é bastante desagradável. Não deixe o recipiente dentro da casa ou ao alcance de crianças ou animais para evitar de ser derramado. Em pouco tempo o recipiente vai estar coberto por uma camada branca ou cinza de bolor. Adicione água suficiente para dobrar a quantidade e misture bem. As sementes boas vão assentar no fundo do recipiente, podendo-se assim decantar o bolor, a poupa e as sementes vazias com cuidado. Adicione mais água e repita a operação até que sobre apenas as sementes limpas. Coloque as sementes numa peneira de cozinha. Seque a parte de baixo da peneira com uma toalha removendo o máximo possível de água. Coloque as sementes num prato para secar. Não coloque as sementes sobre papel pois elas se colam a ele. Mexa as sementes sobre o prato pelo menos duas vezes por dia, até que se sequem. Não seque as sementes diretamente na luz do sol ou no forno. Guarde as sementes num pote hermético de vidro – elas duram de quatro a dez anos.

O CUSTO e a disponibilidade de sementes é frequentemente um problema para pequenos agricultores. Os agricultores geralmente sabem exatamente como cultivar e propagar colheitas tradicionais. No entanto, em muitas partes do mundo vegetais como o repolho, o tomate, a cebola, a couve e o pimentão são novidades e estão se tornando muito populares. Neste caso, agricultores sabem pouco sobre como colher e guardar as sementes destas plantas. Eles frequentemente dependem da compra de novas sementes para cada cultura. Estas idéias úteis aqui apresentadas foram adaptadas do livro *Seed to Seed* (cujos detalhes estão na página anterior).

QUEM ESPERA O QUÊ

NA PARTICIPAÇÃO DA COMUNIDADE?



por Ben Osuga

AS COMUNIDADES são frequentemente visitadas por vários grupos que desejam ajudá-las. Estes visitantes geralmente trazem com eles os seus próprios *pacotes de assistência* e eles esperam que a comunidade aceite o que é proposto. Quando uma comunidade é visitada desta maneira, o povo local desenvolve uma série de expectativas sobre os visitantes e seus planos para o futuro.

Perguntas e respostas

Quando os membros da comunidade ficam sabendo sobre uma visita, algumas perguntas são feitas – tais como...

- Quem são os visitantes e de onde vêm?
- O que pretendem?
- São estrangeiros?
- Estiveram aqui antes?
- O que fizeram por outras comunidades?

Dependendo das respostas a estas perguntas, a comunidade elabora as suas respostas aos visitantes. Estas respostas são geralmente o que a comunidade espera que os visitantes querem ouvir! Por exemplo, se um técnico em agricultura visita o local, a necessidade mais urgente será o fornecimento de enxadas e sementes mas se um grupo de médicos visitar o

mesmo local, certamente a necessidade maior será um serviço de assistência médica.

Problemas de comunicação

Os visitantes irão então estabelecer algumas condições que aumentarão as probabilidades daquela comunidade receber o pacote de assistência. Estas condições, quase inevitavelmente, incluem a *participação da comunidade*. Muitas pessoas falam sobre participação comunitária mas já trazem com elas as suas próprias idéias formadas e atividades pré-planejadas. Muito raramente líderes ou visitantes passam um tempo com a comunidade 'observando, ouvindo e aprendendo' para que possam compreender melhor quais são as prioridades.

Isto é quase sempre um problema. Há várias razões...

- Atividades iniciadas pela comunidade são frequentemente executadas muito vagarosamente, consumindo-se muito tempo e sem muita profissionalização.
- Os líderes trazem suas próprias idéias de outros projetos e não querem adaptá-las.
- Agências de apoio gostam de ver resultados – às vezes a comunidade tem prioridades que não são facilmente modificadas ou medidas.

Níveis de participação

■ **Usando os serviços fornecidos** – O programa é introduzido por estranhos. A comunidade faz uso dos serviços fornecidos.

■ **O programa pré-planejado** – O programa é desenvolvido fora da comunidade, que é então convidada a tomar parte. Alguns esforços são feitos no sentido de se desenvolver as habilidades encontradas dentro da comunidade e de se ter um pouco de participação.

■ **Envolvimento baseado nas prioridades e decisões comunitárias** – Neste nível, a comunidade é ajudada a desenvolver habilidades significativas, identificar necessidades e planejar atividades futuras.

■ **Autorização da comunidade** – Neste caso, a comunidade se torna plenamente consciente e pode tomar controle do seu processo de desenvolvimento.

Há várias coisas que podem impedir uma participação completa...

- acreditar que as questões na área de desenvolvimento são muito técnicas e devem ser deixadas para 'especialistas'
- encorajar a implementação de serviços curativos – clínicas, hospitais – ao invés de serviços preventivos ou de saúde básica
- uma comunicação pobre entre os que implementam atividades de desenvolvimento e a comunidade.

Encorajando uma real participação

Vamos usar agora os cuidados básicos de saúde como um exemplo para demonstrar que o seu desenvolvimento deve ser visto como um processo onde os vários estágios são realizados duma maneira flexível. Desta forma, a comunidade toma para si este processo e continua com as atividades.

O fator principal é interessar a comunidade em se tornar independente. A princípio o programa de trabalho apresentado à comunidade pode não dar muita abertura para que os membros da comunidade tenham suas próprias responsabilidades, dêem idéias ou se sintam donos do trabalho. A maioria das decisões e dos recursos necessários vem de fora da comunidade. No entanto, com o tempo a comunidade passa a desenvolver habilidade e capacidade para liderar, planejar, tomar decisões e fazer bom uso dos recursos disponíveis.

Há sete maneiras de se encorajar uma real participação da comunidade...

1. Conscientização

O objetivo é ajudar comunidades a compreender o que é os cuidados básicos de saúde. Conscientizando as pessoas, estaremos ajudando-as a...

- entender o que está acontecendo em suas comunidades e arrededores
- entender que vale a pena e é útil se prevenir doenças
- começar a se sentir donas dos seus recursos para que melhorem o nível de saúde delas próprias
- entender que a comunidade é responsável pela sua saúde e por organizar as atividades necessárias
- entender as várias funções dum comitê responsável pelas questões de saúde da comunidade, dos sanitaristas e de parteiras

2. Treinamento

Treinamento é necessário em vários níveis diferentes...

Nível nacional – Treinamento de facilitadores

Nível regional – Treinamento de facilitadores, treinadores e líderes de projetos

Nível local – Treinamento de treinadores, líderes de projetos e comitês comunitários de saúde

Nível comunitário – Treinamento de pessoas como sanitaristas, parteiras, membros de comitês de saúde e curandeiros tradicionais.

3. Identificando cuidados básicos de saúde na comunidade

Isto também é feito em vários níveis...

Nível regional – Reuniões com vários departamentos de saúde e governamentais sobre os cuidados básicos de saúde e atividades práticas que melhorem as condições nas comunidades.

Nível local – Obtendo o apoio de líderes da comunidade. Repita o processo de conscientização. Decida de que maneira se pode introduzir o trabalho de cuidados básicos de saúde.

Nível comunitário – Se reúna com os líderes da comunidade para levar estas idéias até eles e começar a conscientizá-los através de visitas domiciliares. Organize uma reunião com a comunidade e selecione um comitê de saúde local.

4. Ajudando a comunidade a iniciar seu próprio trabalho de assistência à saúde

Continue com o processo de conscientização. Através deste processo se conseguirá...

- um acordo de cooperação entre a comunidade e o programa
- identificar os problemas principais e soluções práticas para eles
- selecionar os membros do comitê para liderar o projeto de cuidados básicos de saúde baseado na comunidade.

5. Compreendendo a situação atual

Treine o comitê de saúde e outras pessoas envolvidas que tenham habilidades ou qualidades relevantes ao trabalho em recolher informações sobre a situação atual e a compreensão de saúde. Os vilarejos, por exemplo, podem ser visitados com o propósito de se discutir com a população local os casos de doenças ocorridas, o nome que é dado a cada doença localmente e qual tratamento é usado. Antes que o projeto de saúde comece a funcionar é necessário que se compreenda os desejos e necessidades do vilarejo.

6. Ação e acompanhamento

Uma vez que o programa de saúde estiver em operação...

- faça visitas regulares de acompanhamento (durante até cinco anos)
- reúna os membros dos vilarejos para que eles troquem experiências e planos futuros uns com os outros
- reforce as ligações com os centros locais de saúde e com o pessoal de saúde da área
- ofereça cursos de recapitulação.

7. Avaliação

Discuta com os comitês de saúde, patrocinadores e trabalhadores de áreas como os objetivos propostos inicialmente estão sendo atingidos. Baseado nas conclusões das discussões e nas lições aprendidas, encorage o desenvolvimento de novas idéias e de planos para trabalhos futuros.

Ben Osluga é o Conselheiro Técnico da OXFAM para a Associação Comunitária de Cuidados Básicos de Saúde de Uganda. Este artigo foi adaptado dum documento apresentado ao governo de Uganda.

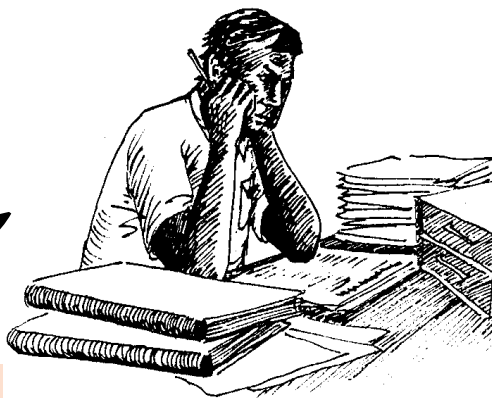
Com que atividade devemos começar?
Como vamos fazer isto?



O PROCESSO DE CONSCIENTIZAÇÃO LEVA MUITO TEMPO E NÃO É UMA TAREFA FÁCIL!

Lidando com o 'stress'

por Mike Wall

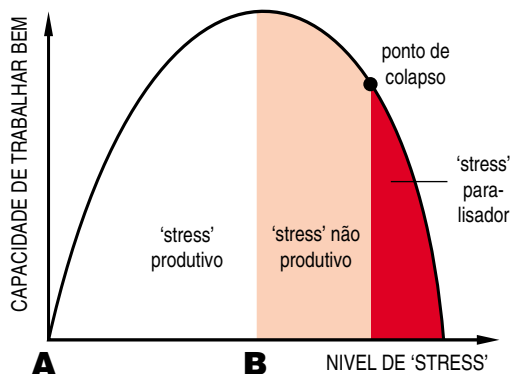


'SE FORMOS LANÇADOS numa fornalha de fogo ardente, o Deus ao qual servimos pode nos livrar.' (Daniel 3:17). As pessoas envolvidas em situações de desastres têm de lidar com altos níveis de 'stress' e por isso é útil que se compreenda o que é o 'stress' e como podemos lidar com ele.

Três tipos de 'stress'

Muitas situações do dia a dia nos causam 'stress'. Sentimos ansiedade, que é saudável e necessária quando deparamos com situações novas tais como começar um novo emprego ou encontrar um novo grupo de pessoas. Este tipo de 'stress' na verdade nos ajuda a responder e a lidar duma melhor forma com estas situações novas. Podemos chamar este tipo de 'stress' de **stress produtivo**.

No entanto, quando o nível deste tipo de 'stress' aumenta, nos sentimos mais e mais sob pressão. Com o passar do tempo ficamos mais e mais preocupados. Chegamos a um ponto onde já não conseguimos mais lidar muito bem com estas situações difíceis. Toda a nossa energia é consumida com a nossa própria sobrevivência. Este tipo de 'stress' pode ser chamado de **stress não produtivo**.



Se o nível de 'stress' continua a subir, há ainda um outro nível de 'stress' que podemos chamar de **stress paralisador**. Neste estágio a pessoa está a ponto de ter um esgotamento e não tem condições de trabalhar. Esta situação extrema requer a ajuda dum especialista.

O diagrama abaixo mostra estes três tipos de 'stress'. Entre o ponto A e o ponto B a pessoa se encontra em suas melhores condições para o trabalho. Após o ponto B, a pessoa trabalha cada vez e menos eficazmente. A verdade é que não existem mudanças bruscas de comportamento que nos indicam que uma pessoa passou para o 'stress não produtivo'. Há no entanto, alguns sintomas de advertência.

Sintomas de advertência de 'stress'

Sintomas físicos...

- aftas
- dores de cabeça
- cansaço
- dificuldade para dormir
- ataques de pânico

Sintomas mentais...

- sentimento de fracasso
- raiva e ressentimento
- desejo de fugir duma determinada situação
- incapacidade de concentrar no que alguém está dizendo
- suspeitar dos outros
- dificuldade em tomar decisões
- depressão

Sintomas espirituais...

- Deus parece estar distante e não se importar
- falta de entusiasmo para servir a Deus
- perda de alegria no relacionamento com Deus
- ênfase no castigo de Deus mais do que na Sua misericórdia

Outras pessoas podem não perceber nenhum destes sintomas por muito tempo. A pessoa pode ter uma combinação dos sintomas mencionados, mas geralmente estes sintomas não se apresentaram antes que a pessoa começou a enfrentar a situação de 'stress'.

Como lidar com o 'stress'

- Peça a Deus para que lhe dê recursos extra para o ajudar com a situação difícil que você enfrenta. Ele prometeu nos equipar com tudo que necessitamos para servi-lo.
- Se possível, tente livrar-se de parte do 'stress'. Por exemplo, se houver dificuldades no relacionamento com um colega de trabalho, tente conversar abertamente com ele sobre o problema. É claro que no caso dum desastre, pode não ser possível se livrar do 'stress'.
- Desenvolva formas de lidar...
 - Dê atenção à sua saúde e encontre tempo para descansar.
 - Converse com outras pessoas sobre o que você sente.
 - Avalie a maneira como trabalha. Você está estabelecendo objetivos impossíveis de serem alcançados ou não está sendo realista quanto ao tempo necessário?
 - Aprenda a delegar e a dividir responsabilidades.
 - Conte as suas bênçãos, não os seus problemas, e viva a cada dia de cada vez.
 - Esteja aberto para receber ajuda, apoio e encorajamento dos outros – amigos, familiares, pessoas da igreja e colegas de trabalho.



Mike Wall é responsável pela Disaster Response Unit (emergências e desastres), Tear Fund, Inglaterra.

Publicado pela

TEAR FUND



CHRISTIAN CONCERN IN A WORLD OF NEED

100 Church Rd, Teddington, TW11 8QE, Inglaterra

Editora: Isabel Carter, 83 Market Place, South Cave, Brough, North Humberside, HU15 2AS, Inglaterra