

PASSO A PASSO

No. 24 NOVEMBRO 1995

A SAÚDE DA MULHER

DA EDITORA

ASSUNTOS POLÊMICOS:

A saúde da mulher

NESTA EDIÇÃO da *Passo a Passo*, abordamos algumas questões de saúde relacionadas às mulheres, as quais com frequência não são discutidas abertamente. Apesar das questões serem todas diretamente relacionadas com a saúde da mulher, esperamos que elas sejam também de interesse para nossos leitores homens. Os homens precisam aprender, se importar e, em alguns casos, fazer algo a respeito destas questões. Algumas delas, como a circuncisão feminina, levantam questões importantes de mudanças sociais em crenças e costumes.

'Apesar das mulheres constituírem metade da população mundial, elas recebem um décimo da renda mundial, fornecem dois terços das horas trabalhadas no mundo e possuem apenas um centésimo da propriedade mundial'.

(Conferência Mundial do Trabalho 1980)

Quando bebês e meninas jovens, elas freqüentemente recebem uma dieta pobre e menos cuidados médicos do que seus irmãos. Muitas mulheres nos países em desenvolvimento têm uma saúde fraca, dietas inadequadas e trabalham demais. As necessidades de saúde das mulheres com frequência recebem uma prioridade muito baixa por parte dos técnicos de saúde. Esperamos que, ao levantar nesta edição algumas das questões de saúde mais polêmicas, poderemos incentivar conscientização, discussão e abertura. Ao contrário da maioria das edições, usamos poucos diagramas desta vez para evitar ofender os leitores. Em algumas ocasiões foi necessário usar termos médicos difíceis e na página 3, introduzimos o uso de um

glossário para ajudar os leitores a compreenderem alguns dos termos mais difíceis usados nesta edição.

A questão da circuncisão feminina é uma das que podem causar sentimentos fortes. Acima de 110 milhões de mulheres são circuncidadas – a maioria em países da África Ocidental e Oriental. Em países como a Etiópia, Somália, Serra Leoa e Sudão, acima de 80% das mulheres são circuncidadas. É também praticada no sudeste da Ásia e na América Latina. Abordamos os problemas de saúde que esta prática pode causar e usamos a história de uma moça como um exemplo de quanto difícil pode ser quando se vai de encontro a costumes tradicionais. Para muitas mulheres, a circuncisão ainda é considerada como sendo vital para manter a pureza, para se ganhar respeito e atingir maturidade completa. São geralmente as mulheres que tomam a decisão quanto à circuncisão. É apenas

através de discussões abertas sobre esta prática que se conseguirá atingir uma compreensão dos riscos para a saúde e bem estar. Somente depois disso as mulheres poderão tomar decisões equilibradas e com liberdade.

As mulheres são freqüentemente consideradas como cidadãs de segunda classe, ensinadas a se sentirem envergonhadas de seu corpo e de suas necessidades e funções normais. Mas aos olhos de Deus, todos nós temos o mesmo valor e importância. Esperamos que esta edição ajude os leitores a discutirem assuntos embaraçosos mais abertamente e produza maior compreensão das necessidades de saúde da mulher.

Edições futuras abordarão os assuntos de criação de peixes, projetos de geração de rendimentos e projetos de crianças de rua.

Isabel Carter



Foto: Richard Hanson, Tear Fund

LEIA NESTA EDIÇÃO

- Menstruação em Bangladesh
- Palavras usadas nesta edição
- Cartas
- Fístula obstétrica – uma tragédia desconhecida
- Estudo bíblico
- Bandeja duplicadora de gelatina
- Circuncisão feminina – o que devemos pensar?
- Recursos
- Erosão de barranco

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 convidados a contribuir com suas opiniões, artigos, cartas e fotografias.

Editora: Isabel Carter
83 Market Place, South Cave, Brough,
East Yorkshire, HU15 2AS, Inglaterra.
Tel./Fax: (0)1430 422065
Email: imc@tearfund.dircon.co.uk

Editora – Línguas estrangeiras: Sheila Melot

Comitê Editorial:

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

Ilustração: Rod Mill

Design: Fingfinger Graphics, Leeds

Tradução:

Luis Bustamante, Ray Cawston, Dr Jorge Cruz,
María Victoria Dew, Nicole Edwards, Gerard
Godon, João Martinez da Cruz, María Leake,
Olivier Martin, Nicole Mauriange, Adelino
Mulungo, Jean Perry, Jean-Daniel Peterschmitt,
Catherine Sample

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: (0)181 977 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 limi-
tada, registrada na Inglaterra sob o No.994339.
Organização sem fins lucrativos sob o No.265464.

**NOTA AOS LEITORES**

A *Passo a Passo* é lida na África, Europa e América do Sul. A língua portuguesa muda de um continente para o outro. Alguns artigos podem estar escritos em um estilo diferente do Português que você fala. Esperamos que isto não venha a mudar a sua apreciação pela *Passo a Passo*.

NB Nos referimos a 'AIDS/SIDA' porque alguns de nossos leitores conhecem a doença como 'AIDS', enquanto outros a chamam de 'SIDA'.

Questões sobre menstruação em Bangladesh

por Allison Mathews

A MENSTRUÇÃO é um evento natural que afeta mulheres e meninas em idade reprodutiva. Para a maioria das mulheres, a menstruação ocorre uma vez por mês. Todos os meses o útero produz uma camada especial, rica em sangue, que protege e alimenta o óvulo fertilizado, se a mulher ficar grávida. Se o óvulo não for fertilizado, esta camada não é mais necessária e é eliminada. Um período menstrual marca o começo de um novo ciclo mensal e a formação de um novo óvulo. Um ciclo menstrual regular indica que a mulher é fértil, saudável e bem alimentada.

A idade média entre meninas em Bangladesh para começar a menstruação é doze anos. A vida reprodutiva da mulher dura até a idade de 40 ou 45 anos.

O que é a proteção sanitária?

Tem a ver com os materiais e métodos que uma mulher usa para evitar manchar as suas roupas durante a menstruação. A maneira como as mulheres lidam com esta necessidade mensal varia grandemente. As mulheres da classe média alta em áreas urbanas dependem de absorventes descartáveis. As mulheres pobres usam uma variedade de materiais recicláveis de baixo custo.

Panos de algodão de saris velhos são os materiais mais comumente usados. Estes panos são mantidos no lugar com um cordão e são lavados e reutilizados durante até três anos. Devido à recente expansão da indústria de roupas, cuecas de baixo custo são facilmente encontradas. Um número crescente de mulheres consideram as cuecas mais confortáveis e seguras para manter o pano no lugar.

As mulheres pobres querem absorventes descartáveis?

A maioria das mulheres não podem gastar dinheiro com proteção sanitária. Sabiha, uma mulher de uma aldeia de Silhet comentou que, 'Os absorventes descartáveis seriam convenientes para qualquer mulher pois eles não precisam de ser lavados e guardados mas não podemos pensar em gastar dinheiro com

a menstruação. Para nós não há nenhum custo envolvido com a menstruação pois usamos roupas velhas.'

Quais são os mitos e restrições da menstruação?

Na cultura Bengali, as mulheres são geralmente consideradas impuras durante a menstruação. Uma mulher menstruada é considerada como sendo capaz de poluir ou destruir. Ela também é considerada como estando sob o risco de espíritos malignos. Por causa destas crenças, espera-se que a mulher mude os seus movimentos e comportamento quando está menstruada. Ela não pode comer certos alimentos como carne, ovos, peixes e legumes com folhas durante este período pois eles são considerados como sendo capazes de aumentar o estado impuro da mulher.

As pessoas acreditam com frequência que uma mulher menstruada...

- não deve dormir com seu marido pois isso o prejudicaria.
- não deve tocar num livro sagrado ou rezar.
- não se deve aproximar de uma vaca. Se ela assim o fizer, acredita-se que a vaca produzirá menos leite e ficará doente.
- não deve visitar pessoas doentes ou bebês recém-nascidos. Isto prejudicaria ou causaria doenças.
- não deve tocar no recipiente onde o arroz é guardado. Isto destruiria a produção de arroz e traria má sorte para a família.

- não deve sair de casa pois ela pode ser atacada por espíritos malignos que podem torná-la infértil.

Como são lavados os panos da menstruação?

Os panos da menstruação são considerados perigosos e como sendo algo de que as mulheres se devem envergonhar e não devem portanto, ser vistos por homens ou rapazes. A maioria das mulheres enxaguam os panos em latrinas e depois lavam-nos com mais cuidado do lado de fora da casa, às vezes com sabão. Depois de lavar os panos, elas secam-nos dentro de casa, escondidos num canto, debaixo da cama ou no telhado. Depois de cada período menstrual, os panos são lavados, secos e guardados num lugar secreto.

Que problemas de saúde as mulheres encontram?

Devido às restrições culturais exigirem que os panos sequem dentro de casa, eles podem não secar completamente. Lavar os panos em rios ou lagoas sem o uso de sabão e secá-los em lugares húmidos e sem claridade facilitam a propagação de bolor e bactérias. Quando os panos são guardados entre uma menstruação e outra, eles às vezes são infestados com insetos. O uso repetido destes panos causa alergias que podem levar a problemas de saúde mais graves como infecções.

A menstruação com frequência causa desconforto físico, cainbras e cansaço. As restrições alimentares impostas sobre meninas e mulheres menstruadas assim como a proibição de comerem carne, peixes, ovos e certos vegetais podem aumentar o cansaço e agravar o seu estado geral de má nutrição.

Que problemas culturais as mulheres encontram?

Os tabus culturais ao redor da menstruação e da proteção sanitária impõem muitas restrições sobre a mulher, atrapalhando as suas atividades regulares. A crença de que o sangue da menstruação e a mulher menstruada são impuros reforça os sentimentos de vergonha e de baixa auto-estima na mulher.

O que pode ser feito?

Educação e conscientização O primeiro passo para se solucionar os problemas é a educação e a conscientização. A menos que os pais e os maridos apreciem e compreendam as funções normais do corpo de uma moça, ela provavelmente não se sentirá bem consigo mesma. Deve-

se ajudar meninas adolescentes a sentirem orgulho no funcionamento normal de seus corpos. Tanto homens como mulheres devem ser alcançados por campanhas educacionais. Muitas organizações têm programas de saúde por extensão. A menstruação e a proteção sanitária devem receber um enfoque específico nestes programas e as seguintes áreas devem ser incluídas...

- Uma explicação dos aspectos físicos do ciclo menstrual e das razões da menstruação.
- A menstruação é um evento positivo, natural e saudável.
- Importante comer alimentos nutritivos durante este período.
- Muitos tabus são restritivos e negativos.

Saúde e higiene Os programas de educação sanitária também devem abordar a higiene dos materiais de proteção sanitária. As mulheres devem ser informadas que...

- o uso repetido de panos sujos pode causar infecções
- os panos devem ser lavados com água canalizada
- os panos devem ser lavados com sabão ou sabão em pó
- os panos devem ser secos ao sol
- os panos podem ser guardados em sacos plásticos para evitar a infestação de insetos – embora precisem de estar bem secos
- o uso de cuecas para manter os panos no lugar pode ser mais confortável do que o uso de cordões.

Outras maneiras de se lidar com estes problemas incluem a realização de campanhas para se conseguirem mais instalações sanitárias para mulheres, assim como quartos-de-banho em escolas e no local de trabalho.

A crença de que a menstruação é impura reforça os sentimentos de vergonha e baixa auto-estima na mulher.



Perguntas para discussão em grupos

- Há tabus similares a respeito da menstruação em sua própria cultura?
- As moças são incentivadas a se orgulharem sobre o funcionamento de seus corpos – ou elas são levadas a se envergonharem?
- Onde podem as mulheres discutir estas questões abertamente? Onde podem elas obter conselhos médicos sem se sentir envergonhadas?
- Como podem os homens se tornar mais compreensíveis sobre as necessidades das mulheres?

Allison Mathews escreveu este artigo ao trabalhar com mulheres pobres no Bangladesh durante dois anos. Ela trabalha agora na 'Intermediate Technology', a qual está interessada em entrar em contacto com outros grupos que trabalham com a conscientização destas questões. É favor contactar Mahjabeen Chowdhury, IT Bangladesh, GPO 3881, Dhaka 1000, Bangladesh.

Palavras usadas sobre a saúde da mulher

CESARIANA – uma operação para remover o bebê através de um corte no abdomen da mãe

CLITORIS – órgão pequeno e sensível da mulher que traz sentimentos de prazer sexual

CIRCUNCISÃO FEMININA – remoção das partes externas dos genitais de uma mulher

FISTULA – orifício na uretra ou no reto causando a perda de urina ou fezes pela vagina

GENITAIS – órgãos sexuais

INFIBULAÇÃO – tipo severo de mutilação, suturando-se a vagina da mulher

LABIOS – pele macia ao redor do exterior da vagina

OBSTÉTRICO – relacionado ao parto

PARTO OBSTRUÍDO – quando o bebê está preso e não pode nascer naturalmente

PERINEO – pele e músculo ao redor da vagina que se dilata durante o parto

PUBERDADE – período quando mudanças hormonais resultam no começo da maturidade sexual

RETO – canal por onde passam as fezes

URETRA – canal por onde passa a urina

ÚTERO – o órgão onde o bebê cresce

VAGINA – passagem entre o útero e o exterior do corpo



Experimentos para controlar moscas brancas

PERCEBEMOS que ao cultivar tomate e batata doce juntos, conseguimos um bom controle das moscas brancas.

Fizemos experimentos em duas áreas usando variedades diferentes de batatas doces e tomates. As sementes de tomate são plantadas 3-4 semanas antes em um viveiro. As plantas de tomate e as mudas de batata doce são então plantadas em filas alternadas. Tentamos espaçamentos e variedades diferentes – mas cada vez os resultados foram muito bons, nos dando um bom controle da mosca branca.

Miguel Rodríguez
Vecinos Mundiales
Apartado Postal 3385
Tegucigalpa
Honduras

USO DA PASSO A PASSO PARA TREINAMENTO E ALFABETIZAÇÃO

VOCE USA a *Passo a Passo* para produzir materiais de treinamento ou para alfabetização? Você traduz partes da revista para idiomas locais? A pesquisa da *Passo a Passo* mostrou que um número surpreendente de leitores estavam fazendo isto. A Editora está fazendo uma pesquisa sobre como as pessoas estão usando a *Passo a Passo* e ela está muito interessada em receber notícias suas se você estiver produzindo materiais usando idéias da *Passo a Passo* ou outras revistas semelhantes.

A pesquisa pretende tomar a *Passo a Passo* o mais útil possível para este tipo de trabalho. Se você desejar ajudar fazendo parte deste projeto, escreva por favor para: Isabel Carter, Editora da *Passo a Passo*, com informações breves sobre os tipos de materiais que você produz, os idiomas e tipos de artigos que usa.



Tudo o que sobrou do centro de recursos de saúde em Rabaul, Papua Nova Guiné!

Desastre vulcânico

NOSSO CENTRO DE RECURSOS tem colecionado a *Passo a Passo* cuidadosamente por vários anos, mantendo cópias em um arquivo para uma rápida referência. Consideramos a *Passo a Passo* como um recurso valioso e com freqüência copiamos partes da revista para enviar aos técnicos de saúde relevantes.

Como vocês devem ter conhecimento, uma erupção vulcânica dupla ocorreu em Rabaul no ano passado. Ela destruiu totalmente dois terços da cidade de Rabaul e muitas outras aldeias próximas. Felizmente, apenas quatro pessoas morreram e o trabalho de reabilitação está sendo feito gradualmente.

Nosso centro de recursos e escritórios foram totalmente destruídos. Um dos documentos mais valiosos que perdemos foi nosso arquivo com as cópias da *Passo a Passo*. Vocês poderiam nos mandar uma coleção completa das edições anteriores? Quaisquer outros materiais de outros grupos seriam muito bem-vindos pois estamos agora com muito poucos materiais e fundos.

Bernard Lukara
Assistant Health Secretary
PO Box 464
Rabaul
ENBP
Papua New Guinea

EDITORA

As cópias da *Passo a Passo* foram enviadas. Outros leitores poderiam também ajudar?

Projeto moringa

O ARTIGO DA *PASSO A PASSO* na edição 20 sobre a árvore *Moringa oleifera* foi recebido com muito interesse aqui. Temos agora 21 mudas crescendo bem. Elas crescem muito rapidamente, apesar de precisarem de pouca água. Após apenas três meses, algumas já estão com um metro

e meio de altura e as pessoas estão demonstrando grande interesse. O que poderia ser melhor para esta parte semi-árida do mundo? Especialmente quando elas produzem óleo para cozinhar, podem ser usadas para purificar água e fornecer alimentos para animais e pessoas!

Estamos planejando um projeto maior onde cerca de 5 hectares de moringa serão plantados. Consultores da Universidade de Leicester – os quais escreveram o artigo original – estão fornecendo assistência técnica. Vamos fazer experiências com o uso da moringa para a extração de óleo, purificação de água e alimentação animal. A universidade aqui vai ajudar com a pesquisa.

Revd John Medcraft
Ação Evangélica
CP 23
58.700-970 Patos
Estado da Paraíba
Brasil



Moringa oleifera.

Controle da malária

OBRIGADO pelo vosso bom trabalho na *Passo a Passo*. Gostaria de mais informações sobre o controle da malária. Sabemos sobre a necessidade de se cortar o mato em volta das casas e de se evitar água empoçada. No entanto, isto é muito difícil na estação chuvosa pois aqui chove muito.

Fiquei a saber que existe um peixe que come as larvas de mosquitos. Podem me enviar mais detalhes? E também que plantas podem ser usadas para manter os mosquitos fora de casa?

Sra Elizabeth Paterson
East Ankole Diocese
PO Box 14
Mbarara
Uganda



O Dr Chris Curtis da London School of Hygiene and Tropical Medicine comenta...

Na realidade, a maioria dos peixes comem larva de mosquitos mas há um que é particularmente eficaz, chamado *Gambusia*. Ele é originário das Américas mas é agora encontrado em todo o mundo. A desvantagem é que ele come os ovos de outros peixes. O seu departamento governamental local deve ter informações sobre como obter o peixe *Gambusia*.

Não há nenhuma prova de que qualquer planta seja eficaz em manter os mosquitos fora de casa, mas algumas pessoas dizem que as árvores neem são úteis.

Incinerador

CONSIDERAMOS a *Passo a Passo* uma fonte útil de idéias práticas. Queremos desenhar e construir um incinerador barato para queimar o nosso lixo de uma maneira higiênica. Poderá algum leitor da *Passo a Passo* dar-nos sugestões ou conselhos?

Dr A Sangowawa
PO Box 1627
Ijebu-Ode
Ogun State
Nigéria

Novo centro de recursos

A AAILD – Associação de Apoio para Iniciativas de Desenvolvimento – uma ONG, começou a recolher e transmitir

Colhendo frutas de maneira fácil

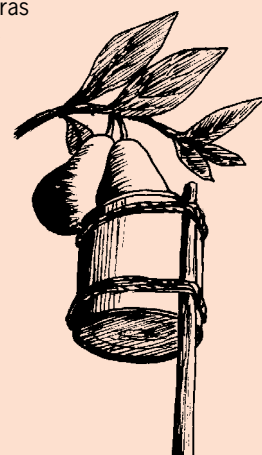
Colher frutas de árvores altas pode ser um problema. Algumas pessoas pedem às crianças para subirem às árvores e colherem as frutas maduras. Se as crianças não têm um cesto, elas atiram as frutas ao chão. As crianças podem cair e se magoarem ao tentar atingir a fruta. Outras pessoas atiram pedras ou galhos às frutas maduras. Isto também pode ser perigoso se as pessoas forem atingidas, quer pela fruta ou pela pedra ou galho. Algumas pessoas abanam a árvore, especialmente se for pequena, e algumas vezes isto resulta que os galhos se quebram. As frutas maduras e verdes caem no chão e as famílias rapidamente ficam sem frutas para colher. Da mesma forma, quando a fruta atinge o chão, ela se danifica ou amassa. A fruta apodrece mais rapidamente e é mais difícil de ser vendida.

Aqui está um método que pode ajudar a colher frutas limpas e não danificadas. A Sra Chikowore, de Harare, Zimbábue, usa uma vara com um recipiente para colher abacates. A fruta colhida não é danificada e não há nenhum perigo para outras pessoas. Você precisará de uma vara que seja suficientemente longa para alcançar o topo da árvore e de um recipiente grande para as frutas maiores – uma lata vazia é o ideal. O recipiente deve ser aberto num dos lados. Coloque papel amassado no fundo para evitar que a fruta se danifique. Prenda o recipiente firmemente na ponta da vara com corda ou arame fino.

Para colher a fruta, levante a vara e bata na fruta madura com o recipiente. A fruta cairá dentro do recipiente. A Sra. Chikowore consegue colocar dois ou três abacates em seu recipiente antes de abaixar a vara para colher as frutas.

Livai Matarirano, Zimbábue

DCFRN Notes



informações a grupos de camponeses dois anos atrás. Estamos agora montando um centro de recursos. Os nossos objetivos são transmitir informações a líderes de grupos de base, propagar novas idéias úteis, fornecer livros e revistas úteis e colocar grupos semelhantes em contacto.

Gostaríamos de ter contacto com outras organizações de desenvolvimento de língua francesa e ficaríamos agradecidos em receber materiais de consulta e informações sobre seminários, conferências e eventos de treinamento que ajudariam a aumentar a conscientização dos agricultores camponeses no nosso país.

M Jean-Marie Bougma
AAILD
01 BP 3368
Ouagadougou
Burkina Faso

Informações sobre SIDA (AIDS) em francês

ESTOU A TENTAR OBTER materiais básicos de treinamento sobre SIDA (AIDS) em francês, escritos para africanos – especialmente vídeos. As pessoas aqui no Chade sabem muito pouco sobre a situação e a igreja não está a fazer nada no

sentido de um programa de educação. Poderá algum leitor ajudar com informações e recursos?

Pauline Wager
B P 127
NDjamena
Chade

Morcegos demais!

A *PASSO A PASSO* é muito apreciada aqui no sul do Sudão. Nós tivemos recentemente um encontro sobre saúde comunitária para profissionais de saúde, líderes de igrejas e líderes de opinião. Pudemos fornecer cópias da *Passo a Passo* a todos os participantes.

Os morcegos são um problema sério na região onde trabalhamos – até mesmo no prédio novo que estamos a construir. Tem algum leitor da *Passo a Passo* que tem alguma idéia sobre maneiras de se controlar morcegos?

Barry Hughes
ACROSS
PO Box 44838
Nairobi
Quênia

Fístula: Obstétrica

uma tragédia desconhecida

pele Dr Steven Arrowsmith

RECENTEMENTE, questões ligadas à saúde da mulher começaram a receber uma atenção que há muito tempo mereciam da comunidade internacional. Por mais comuns que sejam, são uma das maiores tragédias que as mulheres enfrentam no mundo em desenvolvimento hoje e se mantem relativamente desconhecida. Sabe-se bem que as mulheres em países mais pobres do mundo enfrentam um alto risco de morte durante o parto. No entanto, por cada mulher que morre durante o parto, muitas outras são feridas.

Perigo durante o parto

Entre os ferimentos causados durante o parto, o mais devastador é a fístula obstétrica. Este ferimento ocorre quando há um parto demorado e, seja por qual razão, o ferimento não é tratado. Por muitas horas ou até dias, a cabeça do bebê causa uma fricção contra os tecidos pélvicos da mãe e acaba interrompendo o fluxo de sangue para estes tecidos. Em pouco tempo estes tecidos morrem, deixando um orifício grande ligando a vagina com a bexiga ou até mesmo o reto. O resultado é a perda constante e permanente de urina – da bexiga – ou fezes – do reto.

Rejeição

Mais de nove vezes em cada dez casos, o bebê não sobrevive a este parto demorado. Devido à vítima deste ferimento horrível cheirar a urina o tempo todo, ela é rejeitada com frequência pelo seu marido ou família. Os partos obstruídos são mais comuns entre as mulheres jovens que ainda não atingiram a idade adulta. Com frequência, estas mulheres estão a meio da adolescência, sofrendo a perda de seu primeiro bebê, muito magoadas pela rejeição de seu marido ou família, entregues a um futuro incerto, tendo de

cuidar de si próprias e enfrentar uma vida longa em completo isolamento de tudo o que uma vez foi importante para elas.

Avanços médicos

Ninguém sabe exatamente quantas vítimas de fístulas existem no mundo. Pensa-se que há no mínimo de 1,5 a 2 milhões de vítimas apenas na África. Até ao início deste século, pessoas em todo o mundo temiam a fístula obstétrica. O primeiro hospital a ser construído especialmente para estas mulheres foi em Nova Iorque, onde milhares de mulheres foram curadas no final do século 19. Mas como os avanços médicos obstétricos aumentaram, este problema desapareceu nas nações mais ricas do mundo. Infelizmente, estes avanços não chegaram aos países em desenvolvimento. Em áreas mais pobres da África, Ásia e América do Sul, há milhões de mulheres sofrendo silenciosamente com esta tragédia.

Os custos envolvidos

Por que é tão comum este problema? A economia global é muito importante. Muitos países simplesmente não têm condições de ter centros bem equipados e com bons funcionários para onde as mulheres em partos obstruídos possam ir

para ter uma cesariana. Elas também não podem pagar os altos custos de construção de boas estradas e sistemas de transportes que lhes permitam alcançarem um hospital para ajuda de emergência.

Pressões

Os fatores culturais são também muito importantes. Em alguns grupos étnicos é costume casar cedo, o que aumenta o risco de partos obstruídos. Quando a mãe não cresceu o suficiente, com frequência simplesmente não há lugar na pelvis para o bebê nascer normalmente.

Algumas culturas colocam uma tremenda pressão na mulher grávida para que ela tenha um parto domiciliar. Aquelas que vão a um hospital para o parto são frequentemente consideradas fracas ou anormais. Elas então preferem sofrer um parto obstruído em casa. A circuncisão feminina, quando praticada na forma severa de infibulação, pode causar cicatrizes terríveis que levam ao parto obstruído.

Atendendo às necessidades

O tratamento de uma fístula obstétrica pode ser difícil, mas nas mãos de cirurgiões experientes, o nível de sucesso de acima de 90% é possível após uma única operação. Para o tratamento ter sucesso, é preciso fechar-se o orifício criado durante o longo parto e fazer a bexiga voltar ao seu funcionamento normal. As pacientes com fístula sofrem com frequência de outras complicações causadas pelo longo parto, incluindo a dificuldade em andar devido aos nervos serem afetados, infertilidade por causa do útero ter sido ferido e incapacidade de terem relações sexuais com os seus maridos devido aos ferimentos e cicatrizes na vagina. Sendo assim, o cirurgião das fístulas deve estar pronto para tentar atender a todas estas necessidades especiais que as vítimas de fístula possuem. Um grande esforço tem sido feito para se estabelecer uma rede de centros de treinamento que permitiriam aos médicos que trabalham nas áreas de fístulas serem treinados adequadamente nesta técnica especial.

Um número pequeno de hospitais

Apesar da cirurgia de fístulas ser realizada em hospitais gerais nos países em desenvolvimento, há muito poucos centros no mundo hoje que se dedicam ao cuidado da saúde destas pacientes especiais. Hospitais para tratamento de fístulas estão a funcionar na atualidade na Etiópia,

Sudão e Nigéria. Por que há tão poucos hospitais para tratamento de fístulas? Na maioria dos casos as mulheres são tão pobres que são completamente incapazes de pagar a conta do hospital e assim uma ajuda especial com os custos é geralmente necessária. Isto significa que os hospitais de fístulas têm de ir buscar constantemente assistência do governo e de doadores privados, para dar assistência a seus pacientes. Estes hospitais nunca podem esperar ser auto-suficientes financeiramente.

No Hospital de Fístulas de Addis Ababa, realizamos mais de 13.000 operações de tratamento de fístulas desde 1974. O nosso pessoal altamente eficaz é formado quase inteiramente por pacientes que permaneceram conosco quando ainda não podiam ser curadas completamente. As nossas pacientes vêm de todas as partes da Etiópia e de outros países do Leste Africano, que com frequência caminham durante muitos dias apenas para alcançar a estrada mais próxima para Addis Ababa. Treinamos ginecologistas na nossa escola local de medicina e médicos que vêm de todas as partes do mundo para aprender sobre a cirurgia de fístulas.

A esperança de ter saúde

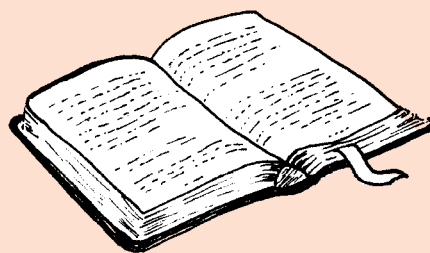
Nenhum trabalho poderia ser mais compensador do que alcançar estas mulheres com amor, as quais durante tanto tempo não têm tido nenhuma esperança. Com uma única visita ao hospital, a grande maioria destas mulheres pode voltar a ter uma vida normal. Esperamos e oramos que a nova atenção focalizada na causa de mulheres nos países em desenvolvimento traga melhorias aos serviços obstétricos em todo o mundo, fazendo com que as fístulas se tornem numa coisa do passado. Enquanto esperamos que isto aconteça, também esperamos que esta nova atenção possibilitará serem estabelecidos muito mais hospitais como o nosso e que milhares de cirurgões ao redor do mundo possam ser treinados e terem os recursos para lidar com esta grande tragédia humana.

*Dr Steven Arrowsmith
Addis Ababa Fistula Hospital
PO Box 3609
Addis Ababa
Ethiopia*

ESTUDO BIBLICO

Mulheres ao poço

por David Partington



TODOS OS DIAS, centenas de milhares de mulheres retiram água de poços para as necessidades de suas famílias. Esta água não é conseguida facilmente. Algumas mulheres bombeiam água de poços, algumas retiram água de poços antigos manualmente, e em regiões áridas, algumas precisam de cavar os seus próprios poços em leitos secos de rios e esperar durante várias horas para que se acumule água suficiente para ser retirada. Esta água é preciosa. Ela dá e mantém a vida. As mulheres que retiram esta água são as mais pobres entre os pobres. Oprimidas, exploradas, com frequência analfabetas e com má saúde, estas mulheres trabalham duro para cuidar de suas famílias e comunidades. Que esperança oferece Jesus a estas mulheres?

Leia João 4:1-30, a história de Jesus e a mulher Samaritana.

Esta mulher é como muitas mulheres pobres de hoje em dia. Ela está totalmente quebrantada, cheia de culpa e rejeitada pelo seu próprio povo. Como a trata Jesus? Ele não a condena como os outros fazem mas a encontra em sua necessidade e dá-lhe vida.

Jesus começa a conversar com ela, levado pela sede que ele mesmo tinha. A mulher fica chocada pelo fato de um homem judeu estar não somente a conversar com ela mas também pedindo a sua ajuda. Neste ato simples de pedir água Jesus desafia muitos costumes sociais de seus dias. Em seu pedido humilde por água, Jesus mostra que considera a mulher como alguém criado e amado por Deus – e não rejeitada socialmente. Quando Jesus compartilha a sua esperança sobre a água viva, a resposta da mulher é impressionante.

Leia João 4:39-42.

Estes quatro versículos são frequentemente esquecidos quando lemos esta história. Como resultado do encontro de Jesus com a mulher ao redor do poço, muitos Samaritanos vieram a crêr em Jesus.

Precisamos de ter Jesus como nosso modelo. A nossa motivação deve ser o amor – um amor que supera barreiras sociais, culturais e religiosas. Precisamos de ver aqueles que estão às margens da sociedade, aqueles que são oprimidos e explorados, como Deus o faz. Precisamos de ver a imagem de Deus em mulheres pobres da zona rural, viúvas, rejeitadas.

Isto pode ser visto como um comportamento 'inaceitável', por parte daqueles ao nosso redor. A família, a comunidade, a igreja e o governo podem se opôr e desafiar as nossas ações. Os nossos amigos mais próximos podem causar problemas. No versículo 27 até mesmo os próprios discípulos de Jesus ficaram 'perplexos' ao acharem Jesus falando com a mulher.

Quando compreendemos as maneiras em que fazemos parte de estruturas sociais opressivas, percebemos então a nossa necessidade de mudar. Precisamos de mudar as nossas atitudes e o nosso comportamento. O nosso Deus é um Deus de libertação – um Deus que quer nos libertar, tanto homens como mulheres, dos laços da injustiça e opressão que nos amarram, para que possamos ser o seu povo no mundo. Precisamos de ter Jesus como nosso modelo e orar pela vinda do Reino de Deus.

Publicado na Dristhikone Magazine, EFICOR, Nova Deli, India.



Bandeja Duplicadora de Gelatina

U M S I S T E M A D E B A I X O C U S T O

PROJETOS GRANDES normalmente usam mimeógrafos ou fotocopiadoras quando materiais escritos como cartas, manuais e anotações precisam ser copiados. Mas projetos pequenos geralmente não têm recursos para adquirir um mimeógrafo.

Eles não podem copiar materiais escritos para ajudar com a comunicação. Aqui está uma idéia simples de como fazer cópias. Não é necessário usar eletricidade, máquinas de datilografar ou materiais caros. Talvez você queira iniciar um

boletim informativo ou fazer cópias de anotações para seu grupo. Este duplicador é muito fácil de ser usado. É bastante lento mas é muito mais barato do que um mimeógrafo. Cada estêncil produzirá aproximadamente 50 cópias de cada vez.

Estas instruções podem parecer muito complicadas, mas não são difíceis e realmente funcionam!

1

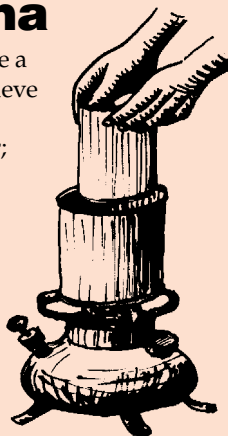
Preparando a gelatina

Coloque a salmoura dentro da lata maior. Coloque a lata menor dentro da lata maior. Toda a mistura deve agora ser feita dentro da lata menor. A lata com a salmoura evita que a massa se queime. Coloque a água na lata menor; coloque a lata maior sobre uma fonte de calor e coloque a salmoura e a água para ferver.



Dissolva então a gelatina na água, adicionando-a bem devagar e misturando sempre. Quando a gelatina estiver dissolvida, adicione a glicerina.

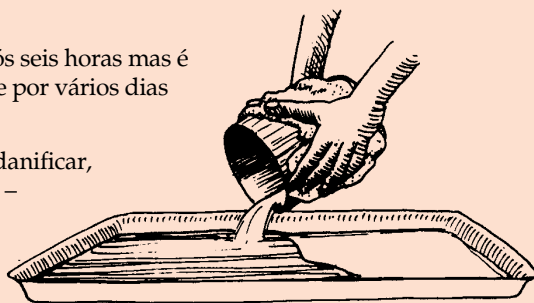
Mantenha a mistura sobre o fogo por três horas – a salmoura deve estar fervendo gentilmente. Será necessário adicionar água à salmoura ocasionalmente.



Coloque a mistura dentro da bandeja. Seque cuidadosamente o lado de fora da lata para não deixar que a salmoura pingue dentro da bandeja quando a mistura for despejada. Imediatamente após despejar, desmanche quaisquer bolhas de ar na superfície da gelatina. Cubra e deixe a bandeja esfriar. Certifique-se de que está em posição horizontal. Demora 3 a 6 horas para a mistura se firmar.

A bandeja pode ser usada após seis horas mas é melhor deixar que ela se firme por vários dias antes de usar.

Se a superfície da gelatina se danificar, a gelatina pode ser dissolvida – usando a salmoura que sobrou – e reutilizada.



2

Fazendo um

Primeiro você vai precisar de Hecto – do tipo usado em du... coberto com uma camada fina de tinta para o papel. Estes carbonos são vendi... devem estocá-los. Se você não puder e... o endereço abaixo.

Este **não** é o mesmo estêncil usado em

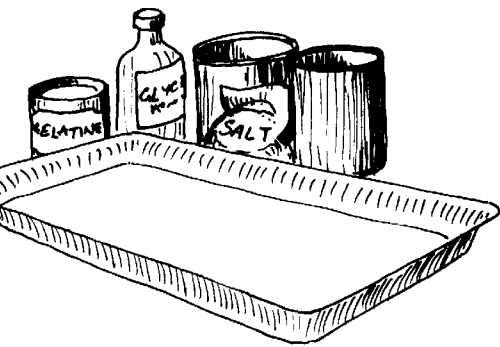
Coloque o estêncil a álcool – com a caneta... uma superfície dura e lisa. Coloque um... em cima – esta folha vai se tornar o est... duplicador e outros papéis macios abs... clareza usando uma caneta esferográfica... desejar usar cores diferentes. Carbonos... mais cópias.

É melhor usar papel transparente para... a lápis – sem carbono embaixo! – e aí e

Se você datilografar, coloque o carbono... datilografia da mesma maneira que ac... embaixo com a camada de tinta para c

Cuidado! Não toque no carbono na can... pele podem fazer com que a tinta não p

Quando você tiver terminado de escre... ser usado. Verifique debaixo do papel... papel onde você escreveu ou datilogra... três vezes, até que a tinta se acabe.



O que você vai precisar

Uma vez comprados, os ingredientes devem durar por muitos anos. Isto é o que você precisa...

- **uma bandeja:** preferencialmente de metal, de 30cm x 22cm x 2cm – ou grande o suficiente para caber o papel do tamanho que se costuma usar
- **cristais de gelatina:** 35 gramas – 3 colheres e meia de sopa – tente comprar de uma boa farmácia
- **água:** 145ml – três quartos de uma xícara
- **glicerina:** 180ml – 1 xícara
- **água salgada – salmoura:** dissolva meia xícara de sal em 3 xícaras de água
- **duas latas grandes vazias** ou potes, uma maior que a outra.

Estêncil

Um carbono duplicador ou carbono duplicadores que usam álcool. Ele é flexível e pode ser transferida, por pressão, para outros papéis em cores diferentes. Boas papelarias podem encontrar nenhum, envie um pedido para

reproduzirem mimeógrafos a tinta.

Coloque uma camada de tinta para o lado de cima – em uma folha de papel liso de boa qualidade sob o estêncil. Papel sulfite é o ideal pois papel comum absorvem muito a tinta. Escreva com caneta preta. Você pode mudar o carbono se quiser cores diferentes. Os rolos são os melhores pois produzem

para fazer desenhos. Faça o desenho original e então passe a caneta por cima.

Coloque o álcool e o papel na máquina de duplicar – com o papel em cima e o carbono embaixo.

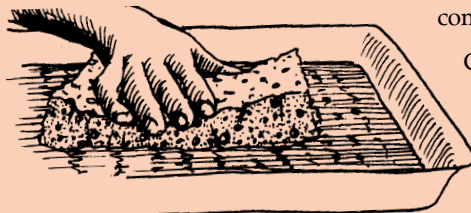
Coloque uma camada de tinta do estêncil pois os óleos da caneta passam para a gelatina.

Quando estiver pronto, o estêncil de papel está pronto para ser usado e você verá que a tinta se prendeu ao estêncil. O estêncil pode ser usado duas ou

3

Tente agora duplicar

Usando uma esponja, molhe a gelatina com um pouco de água.

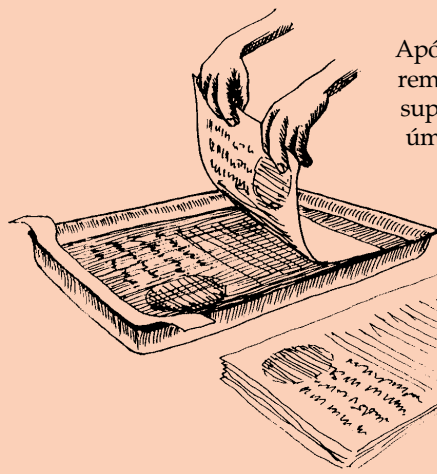
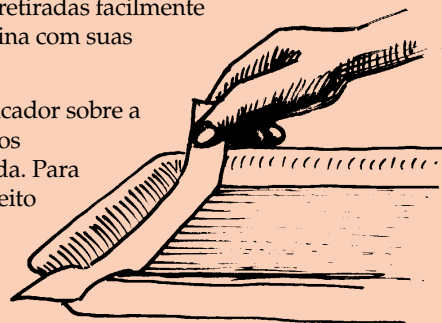


Coloque o estêncil de papel com a tinta para baixo sobre a superfície e pressione firmemente todos os cantos. Deixe ali por dois minutos e então remova.

Coloque uma tira fina de papel

em uma das pontas da bandeja – mas não cubra a tinta – para permitir que as cópias sejam retiradas facilmente sem danificar a superfície da gelatina com suas unhas.

Coloque uma folha de papel duplicador sobre a superfície. Pressione todos os cantos rapidamente. Retire a cópia acabada. Para as primeiras cópias, isto deve ser feito rapidamente, mas as cópias posteriores devem permanecer por cada vez mais tempo sobre a superfície para pegar o suficiente de tinta para produzir uma cópia clara.



Após fazer o número de cópias desejado, remova a fita de papel protetora e alise a superfície levemente com uma esponja úmida.

Você não poderá usar a bandeja de novo imediatamente. Cubra-a e ela estará pronta para usar em duas horas.

Se você, com frequência, precisar fazer outra página imediatamente após a primeira, procure fazer uma segunda bandeja.

Empresa Duplicadora Hecto

Se você não conseguir encontrar os carbonos certos, seguem aqui alguns detalhes de como fazer seu pedido de carbonos e outros equipamentos.

Carbonos Hecto são vendidos em pacotes de 20 unidades nas cores roxa, verde, vermelha ou preta. Os de cor roxa produzem mais cópias e os de cor preta, menos cópias. Cada pacote custa 9 libras, incluindo porte/correio.

Você pode também comprar canetas para escrever e para colorir nas mesmas quatro cores para usar em diagramas. Estas custam 2 libras cada, incluindo porte/correio.

A Hecto também fornece outros artigos – incluindo o próprio composto de duplicação deles – se você não puder encontrar os ingredientes necessários para fazer a sua. Ela custa 20 libras, incluindo porte/correio.

Para fazer o pedido, favor enviar um cheque em libras esterlinas para...

Hecto Duplicator Company
Mawdesley
Ormskirk
Lancs
L40 2RL
Reino Unido.



CIRCUNCISÃO FEMININA

O que devemos pensar?

pela Dra Halimatou Bourdanne

A CIRCUNCISÃO feminina é um ritual comum praticado em certos países africanos, especialmente na Costa do Marfim, onde vivo. É realizado por certos grupos étnicos e consiste em remover uma parte maior ou menor dos lábios – as dobras macias de pele ao redor da vagina – e o clítoris da mulher ou de uma menina. O clítoris corresponde ao pênis do homem.

Há quatro tipos de circuncisão feminina:

Primeiro grau – remoção da parte superior do clítoris – isto é semelhante à circuncisão masculina.

Segundo grau – remoção completa do clítoris e de parte dos pequenos lábios.

Terceiro grau – remoção completa do clítoris e dos pequenos e grandes lábios.

Quarto grau ou infibulação – isto consiste em suturar os dois lados da vulva após a remoção do clítoris e dos pequenos e grandes lábios. É deixado um orifício pequeno para a menstruação.

A partir do segundo grau, estamos falando em mutilação. Problemas graves de saúde podem ser causados pela excisão, especialmente durante o parto.

A idade da circuncisão varia de acordo com o grupo étnico. Pode ser desde os sete dias de idade até quando se dá à luz pela primeira vez. Geralmente são as mulheres mais velhas que se encarregam deste ritual. Usam objetos afiados como facas, lâminas de barbear ou certas plantas.

As razões para a circuncisão

Muitas razões são dadas. No entanto, o objetivo principal é manter a mulher em submissão ao homem. A circuncisão impede a mulher de desfrutar do sexo na sua totalidade e sendo assim, as mulheres têm uma vida sexual de completa resignação. São mais dóceis porque sentem menos prazer. Algumas pessoas dizem que as mulheres que não foram circuncidadas não podem conceber.

No caso da infibulação, é para garantir a fidelidade da mulher. Na verdade, cada vez que o marido sai em viagem ele realiza a infibulação e no seu retorno ele 'rasga' os pontos.

As complicações

Imediatas...

- sangramento grave, às vezes resultando em morte
- ferimentos causados a órgãos vizinhos como a uretra e reto
- infecção devido à falta de higiene, sendo a mais séria o tétano.

Posteriores...

- dores severas durante as relações sexuais
- problemas sexuais, pois a mulher não sente desejo nem prazer
- infecções vaginais repetidas
- fístulas.

Riscos durante o parto

Nas mulheres circuncidadas, geralmente somos forçados a fazer cortes grandes – episiotomias – durante o parto pois a abertura da vagina é tão reduzida em tamanho. Corre-se assim o risco de lesar o reto ou a uretra.

Um caso muito trágico que ocorreu durante o meu trabalho afetou-me bastante. Um dia uma jovem de 18 anos chegou aqui nos primeiros estágios do parto. Era a sua primeira gravidez. Ao examiná-la descobrimos que ela tinha uma circuncisão de segundo grau. Achamos que seria possível um parto normal pois o bebê era pequeno em tamanho. No entanto, quando o parto começou a demorar muito mais do que o

normal, concluímos que havia um problema. Por não ter havido nenhum progresso, decidimos que havia necessidade de uma cesariana. Infelizmente, enquanto esperávamos pelo equipamento cirúrgico – pelo qual se tem de pagar – o bebê morreu.

A circuncisão tinha tornado a pele tão fina e rígida que o parto se tornou impossível. Ao remover o bebê morto, a vagina da mãe estava totalmente destruída e tivemos que suturá-la. Nos dias posteriores ao parto, a mãe teve perda de urina, o que nos fez temer o aparecimento posterior de uma fístula.

Nossa resposta

Como devemos reagir quando nos deparamos com esta prática? A circuncisão feminina é um problema importante e muito mais profundo do que se imagina. Qualquer pessoa que tente atacar este problema é confrontada com vários obstáculos – o maior dos quais é o silêncio das mulheres afetadas.

A circuncisão representa um assunto polêmico, assim como qualquer outra coisa relacionada com a sexualidade. É muito raro uma mulher consultar um médico sobre um problema ligado à sua circuncisão. Foram as mulheres intelectuais islâmicas que começaram a levantar o véu sobre esta prática.

Outro problema que encontramos é que as mulheres não educadas nem sempre concordam que a circuncisão feminina

deve ser proibida. De fato, elas querem frequentemente que as suas filhas sejam circuncidadas. Estão convencidas de que este ato é benéfico, apesar dos perigos que correm.

Um terceiro problema é a nossa ignorância sobre os grupos étnicos envolvidos. Qualquer ação eficaz deve ser realizada com grande sensibilidade. Isto significa um trabalho longo e difícil para se compreenderem as suas crenças.

Como cristãos, podemos tornar nossas irmãs conscientes dos efeitos e riscos de saúde ligados a esta prática. Sabemos que a sexualidade para o casal cristão é um presente de Deus para seu prazer. Com as nossas irmãs não crentes, podemos apenas levantar estas questões mais tarde, quando tivermos ganhado sua confiança.

Se o número de mulheres educadas aumentar, é certo que esta prática entrará em declínio. A luta contra a circuncisão feminina é certamente algo a longo prazo mas que vale a pena. É apenas então que certas mulheres conhecerão a felicidade que um casal experimenta em sua intimidade e de estarem livres dos riscos para a sua própria saúde e de seus bebês.

A Dra Halimatou Bourdanne é médica. O seu endereço é 22 BP, Abidjan 22, Costa do Marfim, África Ocidental.

A difícil decisão de Howa

NA ÁFRICA OCIDENTAL, há um grupo étnico que sempre praticou a circuncisão em 100% das suas moças. Este grupo étnico pratica um tipo de excisão que remove o clítoris e os dois pequenos lábios. Esta prática continua apesar de medidas governamentais para erradicá-la. Hoje em dia, é a influência da igreja local que está a começar a desafiar esta prática.

O que segue é uma história de uma jovem que se atreveu a resistir a esta

prática. Para evitar que seus problemas aumentem, mudamos não apenas o nome dela mas também o nome do seu país e o nome da sua amiga que escreveu este artigo.

Alguns anos atrás, Howa retornou de um país vizinho à região onde mora. Naquela época, estava na idade de ser circuncidada mas ainda não estava noiva. De acordo com a tradição, uma moça deve ser circuncidada antes da chegada de seu primeiro bebê, caso contrário, a saúde da criança estará em risco se o clítoris tocar o bebê durante o parto.

Normalmente é a moça que decide e pede para ser circuncidada. Ela vai ao seu pai ou esposo que deve então entrar em acordo com as mulheres mais velhas responsáveis por realizarem as circuncisões. Alguns anos atrás, alguns membros deste grupo étnico tornaram-se

cristãos. A questão das circuncisões foi discutida e, tal como o governo, a igreja assumiu uma posição contra esta prática. Em anos recentes, moças jovens cristãs tentaram opôr-se à circuncisão feminina mas uma após a outra foram finalmente derrotadas. As pressões sociais são muito fortes.

Howa é a única até hoje que manteve este propósito. O que ela sofreu devido à sua decisão é difícil de imaginar por nós que estamos acostumados aos nossos 'direitos humanos'.

Mas voltando à história... Quando os parentes de sua mãe perceberam que Howa não tinha nenhuma intenção de ser circuncidada, seu tio a prometeu em casamento a um homem não cristão, contra a vontade dela. Ele pensava que, uma vez casada, a circuncisão de Howa seria mais que certa porque o seu marido teria o poder de influenciá-la. No



Como podemos incentivar mais discussões abertas destas questões para permitir que estas moças cresçam sem o medo da excisão?

Foto: Richard Hanson, Tear Fund

entanto, Howa tinha suas próprias idéias sobre o casamento. Ela também percebeu que esta era uma armadilha e fugiu para se esconder na casa de uns cristãos que a protegiam.

Tudo isto levou a muitas perseguições. Ela apanhou tarefa mais de uma vez. Finalmente encontrou ajuda e proteção do governo. Com a ajuda das autoridades locais, foi-lhe permitido voltar para sua aldeia mas ela preferiu permanecer próximo dos cristãos.

Um ano mais tarde, casou-se com um jovem da igreja. Oito meses depois Howa recebeu a visita de sua mãe. Howa estava grávida nesta época. A sua mãe não podia acreditar que Howa tinha se casado com um cristão e estivesse prestes a ter um bebê sem ser circuncidada antes. Aquilo nunca tinha sido feito no passado e a mãe não queria que a sua filha fosse a primeira a estragar a tradição! Toda a família da parte da mãe ficaria envergonhada.

Howa resistiu à sua mãe em todas as suas tentativas de fazê-la voltar à aldeia de seus pais. Ela tinha receio quanto à sua segurança pessoal – de apanhar tarefa – e também da forte pressão de seus pais – insultos, maldições, etc. Durante as semanas antes do parto, a pressão cresceu. A sua mãe levou o problema ao chefe da aldeia para ele o julgar. Howa e seu marido foram chamados para uma reunião com o chefe da aldeia, a mãe e muitas das pessoas idosas. O marido de Howa foi acusado de roubar a sua esposa porque ele não tinha recebido a permissão ou a bênção da família da mãe.

A mãe de Howa suplicou e chorou diante do chefe da aldeia, pedindo-lhe

que a ajudasse a forçar Howa a ser circuncidada. O chefe da aldeia no entanto não podia fazer nada pela mãe, por causa da lei da região, que ele conhecia muito bem. Ele aconselhou a mãe a não forçar a sua filha mas, se necessário, amaldiçoá – e de fato, deserdá-la. A mãe seguiu o seu conselho e em frente das outras pessoas, ela disse a Howa que se arrependia do dia em que a trouxe ao mundo.

Posteriormente, Howa deu à luz um menino bonito. Toda a comunidade cristã se regozijou. No entanto, soube-se que as pessoas que estavam contra o jovem casal tinham pedido aos talismãs – objetos especiais que acreditam que tenham poderes mágicos – pela vida de Howa, seu marido ou do bebê.

Os parentes de Howa por parte da mãe contactaram depois a família do marido de Howa. Ambos os grupos familiares atuaram juntos contra o jovem casal. Foi-lhes muito difícil para viverem normalmente. Eram frequentemente ameaçados e insultados. Mais de uma vez, os pais vieram para raptar Howa, mas não tiveram sucesso. Os vizinhos cristãos apoiaram Howa e seu marido, e a Polícia e o governo local vinham para dar proteção, quando solicitada.

As autoridades viram esta tarefa como uma maneira de trazer paz entre os dois grupos. Como o casamento de Howa era oficial e reconhecido pelo Estado, em princípio o governo estava do lado do jovem casal. Os parentes por parte da mãe insistiram que o casamento não era mais válido e exigiram o divórcio e retorno de sua filha. E então, enquanto tudo isto estava a acontecer, o bebê de Howa morreu após uma doença que durou dois dias!

A história ainda continua nos dias de hoje. No momento, Howa voltou para a casa de seu pai para mostrar que ela não tinha sido roubada mas que decidiu casar com o jovem cristão. Ela ainda não foi circuncidada. Mas uma de suas amigas cristãs foi circuncidada há três dias...

Notas para discussão ...

■ Alguns dos nossos leitores podem talvez dizer a si mesmos, 'Eu realmente não compreendo como esta pressão pode levar uma moça a pedir para ser circuncidada' mas em África, as pressões do grupo são muito fortes – o grupo é mais importante do que o indivíduo. Num caso como o de Howa, ela quer fazer algo que o grupo não aceita e o grupo fará o que puder para forçá-la a aceitar aquilo em que acreditam. *Que tipo de influências podem alterar as crenças de grupos no caso de questões vitais como a circuncisão feminina?*

■ A circuncisão é vista frequentemente como uma prova de que a mulher é corajosa. Ela pode também ser vista como uma questão de orgulho. As mulheres não gostam de ser consideradas fracas. Elas querem o respeito das pessoas. Insultos e outras pressões podem levar uma moça a ter uma circuncisão. *Como podem mulheres como Howa ser apoiadas durante este tipo de pressão contínua?*

■ As pessoas idosas acreditam que, após a excisão, uma moça se torna dócil e permanecerá fiel a seu marido. *Que tipo de respostas podemos dar em relação a esta crença?*

■ As mulheres idosas que realizam circuncisões pensam que são modernas pois substituíram a faca tradicional e usam agora uma lâmina nova em cada operação. *Estas mulheres idosas geralmente são vitais para manter costumes como as circuncisões femininas. Pode pensar em maneiras úteis pelas quais elas podem ser incentivadas a considerar outros pontos de vista?*

■ Algumas pessoas dizem que os homens incentivam as circuncisões femininas como uma maneira de exercer poder e controle sobre as mulheres. *O que podem os homens fazer para incentivar discussões sobre estas questões?*

Menopausa

OUTRA MUDANÇA EM NOSSAS VIDAS

por Sandra Michie

HÁ VÁRIAS MUDANÇAS IMPORTANTES na vida de uma mulher, incluindo:

- puberdade
- gravidez
- menopausa.

O começo da puberdade é notado pelas mudanças físicas no corpo de uma menina, levando à sua primeira menstruação. Da mesma maneira, há mudanças físicas quando o período de reprodução chega ao fim. Muitas mulheres quase não notam as mudanças, exceto por se sentirem aliviadas pelo sangramento mensal acabar. Para outras há vários sintomas que podem resultar de mudanças hormonais em seu corpo.

Algumas mulheres celebram esta mudança com alegria, assim como os primeiros sinais de maturidade foram celebrados como jovem moça. O final dos anos reprodutivos podem trazer um novo senso de liberdade. Ele traz alívio do medo de mais uma gravidez e dos problemas que podem ter sido associados com a menstruação. Muitas mulheres recebem bem a liberdade de passar seu tempo cuidando de seus netos ou em outras atividades.

Outras mulheres se sentem envergonhadas pela menopausa. Elas se sentem menos mulheres porque agora não podem mais ter filhos. Em sociedades onde a reprodução é a função principal de uma mulher, isto pode ser um problema sério.

No entanto, uma coisa é comum ao redor do mundo. Muitos homens e mulheres compreendem muito pouco sobre os efeitos das mudanças naturais que acontecem no corpo de uma mulher perto do tempo da menopausa. Estas mudanças são graduais. Elas geralmente acontecem entre os 45 e 55 anos de idade. Elas são o resultado das mudanças nos hormônios sexuais no corpo da mulher. A mudança mais óbvia e permanente é quando suas menstruações terminam. Isto geralmente acontece depois que as menstruações tenham sido diferentes por alguns meses: talvez menos sangramento de cada vez; ou sangramentos mais abundantes; ou não tão regulares. É somente após um ano

■ Em algumas culturas, os homens acreditam que as mulheres não podem mais fazer sexo após a menopausa. Se elas fizerem sexo, vão inchar como se estivessem grávidas e então morrem. Devido a isto, os homens arranjam moças jovens para serem suas segundas ou terceiras esposas. Há crenças semelhantes em sua cultura? Como e quando podem estas crenças ser discutidas abertamente?

completo sem uma menstruação que uma mulher pode estar certa de que terminou seus anos reprodutivos. Até este momento, há sempre a possibilidade de uma gravidez.

Outros sinais temporários da menopausa afetam todas as mulheres de maneiras diferentes. Algumas mulheres notam muito poucas mudanças. Outras notam vários efeitos:

- 'calores'
- transpiração noturna
- sono perturbado
- cansaço
- várias dores em articulações

O final da menopausa pode trazer um novo senso de liberdade.

- vagina seca
- dificuldade de concentração
- mau humor
- depressão.

Todos estes vários sinais passam com o tempo. A mulher pode então começar a desfrutar de sua nova liberdade. Para algumas mulheres, isto pode significar uma disposição consideravelmente maior para o dia a dia pois elas não têm mais o sangramento regular mensal de menstruações ou gravidez frequente.

Um efeito a longo prazo da menopausa é que os ossos podem se tornar mais fracos e quebrar mais facilmente. Muitas mulheres 'encolhem' ao se tornarem mais idosas. Relações sexuais podem ser afetadas pelo fato da vagina secar, mas isto pode ser ajudado com o uso de um lubrificante simples. Estar livre de qualquer gravidez pode fazer relações sexuais se tornarem melhores do que antes.

Durante este período de mudanças, as mulheres devem tentar dormir um pouco mais do que antes, continuar fazendo bastante exercícios e comer alimentos saudáveis. Durante períodos de frustração com 'calores', cansaços e memória fraca, ela deve se lembrar que em pouco tempo, isto vai passar e vai se sentir bem melhor. O apoio, cuidado e gentileza de seu marido é especialmente importante durante estes anos.

Sandra Michie é uma enfermeira que passou mais de 20 anos na Zâmbia trabalhando em cuidados médicos.



Foto: Richard Hanson, Tear Fund

Women's groups, NGOs and Safe Motherhood

por Marge Berer

Referência WHO/FHE/MSM/92.3

Uma descrição das diferentes maneiras em que os cuidados de saúde para mulheres podem ser melhorados a nível de base. Contém vários estudos de caso, exemplos práticos dos problemas enfrentados e ações tomadas por ONGs ao redor do mundo. Contém listas de endereços úteis para grupos que trabalham para promover a saúde da mulher e recursos. Pode ser adquirido gratuitamente apenas em inglês da:

OMS
1211 Genebra 27
Suíça.

Female Genital Mutilation

Um manual de consulta que contém informações explicativas, detalhes sobre outros livros relevantes, alguns estudos de caso e contatos de organizações ao redor da África que trabalham ativamente com a conscientização destas questões. Pode ser adquirido gratuitamente em francês e inglês da OMS no endereço acima.

Obstetric Fistulae: a review of available information

Referência WHO/MSM/91.5

Para cirurgiões e especialistas médicos apenas! Informações úteis sobre o tratamento cirúrgico de fístulas em todo o mundo. Gratuito em francês e inglês da OMS no endereço acima.

Women Working Together for Personal, Economic and Community Development

Um manual desenvolvido ao longo de anos de experiência de trabalho com mulheres. Ele começa com o estabelecimento de grupos, com o levantamento das necessidades e idéias de mulheres. Cada capítulo é dividido em sessões, o que torna mais fácil de ser usado. Mais de 40 atividades participatórias estão incluídas para uso nas sessões. Ele aborda muitos assuntos, incluindo recursos locais, opções de trabalho, instruções sobre como fazer anotações básicas, empréstimos, direitos legais e relacionamentos familiares.

Um livro útil, prático e bem apresentado. Pode ser adquirido em inglês, francês e espanhol e custa US\$ 16.75 – incluindo porte/correio. Pode ser adquirido de:

Women Ink
777 United Nations Plaza
New York
NY 10017
EUA.



Safe Motherhood Programs: Options and Issues

Um relato detalhado sobre programas de maternidade ao redor do mundo. Útil para administradores e planejadores na área de saúde. Gratuito para os países em desenvolvimento ou US\$ 10 para os outros países. Disponível em inglês, espanhol e francês – em breve. Escreva para:

Ana Pagan
Center for Population and Family Health
60 Haven Avenue, B-3
New York
NY10032
EUA.

Safe Motherhood

Este boletim informativo é publicado três vezes ao ano em inglês, francês e árabe. Ele aborda várias questões ligadas à saúde da mulher. É enviado gratuitamente para as pessoas envolvidas com saúde materna. Escreva para:

Safe Motherhood
OMS
1211 Genebra 27
Suíça.

Livretos da Nigéria

Várias organizações voluntárias na Nigéria gostariam de oferecer seus serviços mais amplamente. Elas estão oferecendo cópias de um livreto informativo que fornece ensino sobre a AIDS (SIDA), chamado *AIDS – Your Responsibility*. Informações sobre boletins informativos da Nigéria também são fornecidas. Escreva para:

Health is Wealth Organization
PO Box 296
Oraifite
Newi North
Anambra
Nigéria.

Um livreto adicional chamado *How to Stay Healthy* pelo Dr Shirtaco, pode ser adquirido gratuitamente de Roselyne N Igwilo no endereço acima mas com uma caixa postal diferente – PO Box 45.

Setting up Community Health Programmes

A practical manual for use in developing countries

por Dr Ted Lankester

Ted é um membro ativo do Comitê da *Passo a Passo* com muitos anos de experiência no norte da Índia. Esta é uma nova e revisada Edição Indiana de seu livro, originalmente publicado no Reino Unido – disponível pela TALC.

NOTÍCIAS

POR VINTE ANOS, um pesquisador indiano, o Dr Gursaran Talwar, tem trabalhado arduamente no desenvolvimento de uma vacina para prevenir a gravidez. Muitos cientistas consideraram o seu trabalho como sendo em vão e o que ele estava tentando fazer era impossível. No entanto, após dez anos de testes com animais, 88 mulheres participaram em um teste bem sucedido para a nova vacina. As mulheres que tomam a vacina precisam de uma dose uma vez por mês por três meses – durante os quais elas ainda podem ficar grávidas. Após três meses elas precisam apenas de uma dose de reforço uma vez por ano e então é muito pouco provável

que fiquem grávidas. A vacina evita que um óvulo fertilizado se implante no útero. A vacina não afeta o ciclo normal de uma mulher e não muda seu equilíbrio hormonal, e assim não parecem haver quaisquer efeitos colaterais. Quando uma mulher deseja ficar grávida, ela simplesmente pára de tomar a vacina anual.

Tudo isto parece muito encorajador. Todos os testes da vacina devem se completar no final de 1995. No entanto, provavelmente ainda levará de 2 a 3 anos para que se torne amplamente disponível.

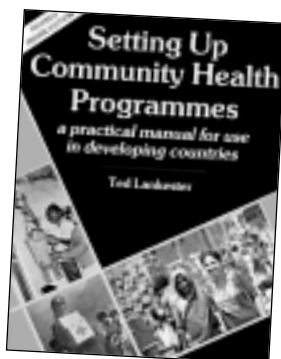
Da IDRC Reports, Janeiro 1995.

Este manual prático cobre todos os aspectos de implantação e funcionamento de programas de saúde comunitária. É dada ênfase à necessidade de se consultar a comunidade local bem antes do programa começar. A comunidade deve estar envolvida diretamente no planejamento, funcionamento e monitoração do programa, em vez de simplesmente receber injeções, medicamentos e conselhos dos profissionais de saúde. Os últimos capítulos abordam o trabalho com grupos conveniados na comunidade, a tomada de decisões, monitoração e avaliação. A administração de programas de imunização, tuberculose, AIDS (SIDA), maternidade e planejamento familiar é coberta, com várias dicas práticas.

O livro é escrito em um inglês simples e é bem ilustrado. Recomendamos este livro a qualquer pessoa envolvida em cuidados de saúde comunitária.

O livro pode ser adquirido ao preço de 95 Rupias da:

CMAI
Plot 2 A-3 Local
Shopping Centre
Janakpur
New Delhi 110 058
Índia.



Série Agrodok

Vários livretos novos estão disponíveis na série Agrodok...

No.12 Preservation of Fish and Meat

No.16 Agroforestry

No.14 Cattle Raising

No.15 Fish Farming

Estes livretos são todos muito práticos e bem ilustrados. O custo dos livretos aumentou para Dfl 12.50 – incluindo porte/correio. No entanto, os leitores que residem fora da Europa devem escrever para o CTA para pedir detalhes sobre preços pois podem haver condições especiais. O endereço é:

CTA
BP380
6700 AJ Wageningen
Holanda.

Todos os livretos Agrodok podem ser adquiridos em francês e inglês. No entanto, vários livretos anteriores podem agora ser adquiridos em espanhol (E) e português (P), incluindo...

No.4 Avicultura de pequena escala nas regiões tropicais (E) (P)

No.7 A criação de cabras nos trópicos (P)

No.8 Fabrico e utilização de estrume curtido (E)

No.9 A horta nos trópicos (E) (P)

No.31 O armazento de produtos agrícolas tropicais (E)

No.34 Incubação natural e incubação artificial dos ovos (E)

Os números 8, 31, 34 estarão disponíveis em português em alguns meses.

Cursos IIRR

O Instituto Internacional de Reconstrução Rural – IIRR – oferece cursos regulares

curtos – de 2 a 4 semanas – em vários assuntos de desenvolvimento incluindo: gerenciamento, agricultura sustentável, comunicação de desenvolvimento, cuidados de saúde comunitária, conhecimentos indígenas, hortas caseiras e questões de gênero. Estes cursos são voltados para líderes e gerentes. Eles são focalizados em abordagens práticas e participatórias e usam os 35 anos de experiência em desenvolvimento da IIRR. Os cursos são oferecidos nas sedes do IIRR nas Filipinas e em outros países, se solicitados. Maiores detalhes podem ser conseguidos de:

Mila Resma
Training Division – IIRR
Silang
Cavite 4118
Philippines.

Molho Picante de Manga Verde

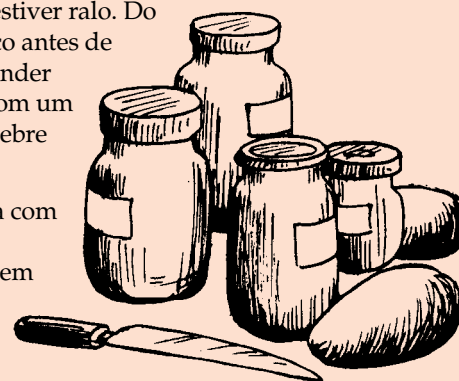
O HOSPITAL DE ST FRANCIS, KATETE, na Província Leste da Zâmbia, tem várias mangueiras. Isto é típico de centenas de outros hospitais ao redor da África tropical, Ásia e América Latina. O que talvez não seja tão típico é a perda de mangas no começo da estação. Meninos derrubam mangas verdes jogando pedras ou pedaços de pau. Algumas são comestíveis mas a maioria é mordida uma vez e jogada ao chão. Uma boa solução para este desperdício – e uma maneira de se fazer dinheiro – é usá-la para preparar um molho picante.

Este molho é um acompanhamento indiano semi-doce que é normalmente comido com o prato principal para causar maior interesse e dar mais sabor. Em livros de receitas você pode achar todo tipo de receitas complicadas de molhos picantes diferentes usando-se uma variedade de frutas e especiarias. Nossa receita é muito simples. Qualquer comunidade indiana comprará este molho se ele contiver as especiarias de que eles gostam.

O molho picante de manga verde pode ser feito muito facilmente. Coloque 3 xícaras de vinagre e 3 xícaras de açúcar em uma panela e esquite até que o açúcar se dissolva. Remova a pele das mangas verdes e corte-as em cubos ou fatias pequenas até que você tenha aproximadamente 10 xícaras. Adicione isto à panela com uma xícara de cebolas cortadas, se disponíveis. Cozinhe por 20 – 30 minutos, mexendo de vez em quando. Quando as mangas estiverem macias, adicione sal, pimenta, menta picada e 2 colheres de chá de gengibre em pó, canela ou qualquer outra especiaria que você goste. Mais açúcar pode ser adicionado se o molho ainda estiver ralo. Do contrário, deixe-o esfriar um pouco antes de colocar em vidros limpos, para vender ou comer. Embrulhe cada vidro com um pano úmido para evitar que se quebre ao enchê-lo com o molho morno.

A mesma receita pode ser seguida com quase todo tipo de frutas não maduras. Tomates verdes produzem um molho excelente.

Ronald Watts



Erosão de barranco

Você tem barrancos como este crescendo em sua propriedade?



APÓS CHUVAS FORTES, a água é drenada. Se métodos de conservação do solo – assim como barreiras e coberturas de plantas – não forem usados, a água da chuva pode arrastar o solo com ela. Pequenos canais começam a surgir. Quando estes canais aumentam, eles geram barrancos.

Barrancos grandes geralmente se desenvolvem ao longo das margens de ruas e becos. Barrancos pequenos – menos de 25cm de profundidade – podem geralmente ser controlados ao se fazerem regos de contornos e saliências. Com barrancos grandes, isto não é suficiente. Eles devem ser bloqueados para interromper a erosão. Barrancos que não são bloqueados continuarão a aumentar

Galhos podem ser usados para fazer uma boa barragem através do barranco.



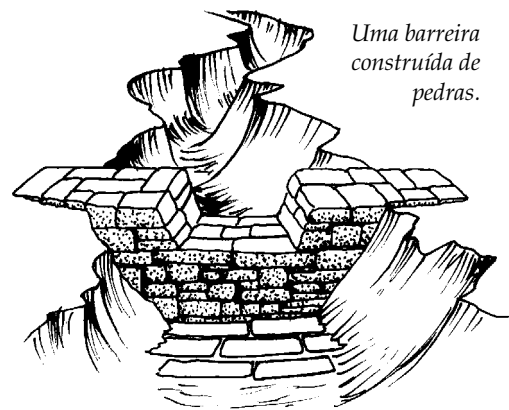
em profundidade, fazendo com que cada vez mais solo bom seja arrastado durante chuvas fortes.

1. Descubra onde o barranco começa

Isto é muito importante. Interrompa a erosão onde ela começa. Ande dentro do barranco, descubra a fonte de água que corre dentro do barranco durante chuvas fortes. É muito difícil interromper a erosão de barrancos apenas bloqueando-os. Pode correr tanta água pelo barranco durante uma tempestade que todas as barreiras podem ser arrastadas. Primeiro faça drenos de bloqueio, regos de contorno, plante faixas de gramas e árvores para reduzir a quantidade de água de chuva que entra no barranco.

2. Incentive seus vizinhos

Freqüentemente a água pode estar vindo de propriedades que pertencem a outros agricultores. De uma maneira amigável, explique a estes agricultores quão importante é controlar a erosão do solo. Os agricultores devem trabalhar juntos para evitar que os barrancos aumentem. O controle de barrancos necessita da cooperação da comunidade pois um barranco grande normalmente passa pelas propriedades de várias pessoas.



Uma barreira construída de pedras.

3. Construa barreiras fortes

■ Construa barreiras na estação seca. Use materiais locais – galhos, varas e pedras. Barrancos muito grandes precisam de arame, cimento e desenhos especiais e você precisará da ajuda de um especialista.

■ Construa barreiras fortes a cada 4 ou 5 metros. Se você usar galhos, faça duas fileiras de galhos fortes com meio metro de distância nos lados e no fundo do barranco. Prenda-os em um ângulo, voltados para o topo do barranco. Coloque galhos ou pedras entre as duas fileiras, prendendo-os bem firmemente na terra.

■ Faça o centro da barreira ficar mais baixo do que os lados do barranco. A água correrá sobre a barreira durante uma tempestade forte. Do contrário, a água correria do lado da barreira, enfraquecendo-a.

■ Coloque pedras lisas e grandes debaixo da barreira. Se a água correr sobre a barreira, as pedras interromperão qualquer erosão dentro do barranco.

■ Plante gramas como a do tipo 'vetiver' atrás da barreira e nos lados do barranco.

Aos poucos, o solo se ajuntará atrás das barreiras. Durante vários anos, o barranco se encherá de terra novamente. Não deixe novos barrancos começarem! Controle a erosão do solo em toda a sua propriedade.

A riqueza de um agricultor está no solo. Não o perca!

Se você necessitar de maiores informações sobre a prevenção de erosão fazendo-se regos de contornos, etc, leia a Passo a Passo No.15.

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, E Yorkshire, HU15 2AS, Inglaterra