

Algumas palavras para o trabalhador de saúde ao nível primário

Este livro foi escrito para o trabalhador de saúde ao nível primário, o agente comunitário de saúde e qualquer outra pessoa que queira aprender e fazer mais pelo bem-estar e saúde da comunidade.

Se for um/a agente comunitário/a de saúde, um/a enfermeiro/a, ou mesmo um/a médico/a, preste atenção: este livro não foi escrito apenas para si. Foi escrito para **todas as pessoas**. Este livro é para ser compartilhado!

Quem é o agente comunitário de saúde?

O agente comunitário de saúde é uma pessoa que encaminha a família e a comunidade no sentido de promover uma boa saúde. Muitas vezes é escolhido pelos membros da comunidade por ser uma pessoa carinhosa e dinâmica.

Alguns recebem treino, em cursos ou seminários organizados pelo Ministério da Saúde ou outras organizações. Outros não têm um cargo oficial, são simplesmente membros da comunidade que o povo respeita pelas suas capacidades de curar ou de ajudar em questões de saúde. Muitas vezes eles(as) aprendem através da observação, a ajudar os outros, ou estudando sozinhos.

De um modo geral, **um agente comunitário de saúde pode ser qualquer pessoa que tenha interesse em tornar a sua comunidade num lugar mais saudável**. Isso significa que, praticamente, qualquer pessoa pode e deve ser um agente de saúde:

- Os pais podem ensinar os seus filhos a manterem a higiene.
- Os camponeses podem trabalhar juntos para que a terra produza mais alimentos.
- Os professores podem ensinar aos alunos como devem evitar e tratar as doenças comuns e os ferimentos.
- Os alunos podem compartilhar com os seus pais o que aprendem na escola.



O agente comunitário de saúde trabalha e vive no mesmo ambiente que as pessoas da sua comunidade. A sua primeira obrigação é compartilhar os seus conhecimentos com os outros.

- Os vendedores de medicamentos podem informar-se sobre o uso correcto dos medicamentos que vendem e podem aconselhar quem os compra sobre os seus efeitos e riscos.
- As parteiras podem informar os casais sobre a importância duma boa alimentação durante a gravidez, sobre o aleitamento materno e sobre o planeamento familiar.

O livro deve ser utilizado para ensinar aos outros aquilo que se aprendeu. Talvez se possa reunir pequenos grupos para lerem um capítulo do livro de cada vez e para trocarem ideias sobre o seu conteúdo.

Este livro fala principalmente das **necessidades de saúde** das pessoas. Mas, para ajudar a comunidade a ser um lugar mais saudável, é preciso conhecer os seus problemas e as suas **necessidades humanas**. A compreensão e o respeito pelas pessoas são tão importantes como os conhecimentos sobre a medicina e a higiene.

Sugestões para o trabalhador de saúde

Eis algumas sugestões que podem ajudar a satisfazer tanto as necessidades humanas como as de saúde:

1. SER CARINHOSO

Uma palavra amiga, um sorriso, uma palmadinha no ombro, ou qualquer outro gesto de carinho é, muitas vezes, mais importante do que qualquer outra coisa que se possa fazer.

Tratar as pessoas como iguais. Mesmo quando se está com pressa ou preocupado, é preciso não esquecer os sentimentos e as necessidades das outras pessoas. Muitas vezes ajuda se nos perguntarmos, “O que faria eu se esta pessoa fosse da minha família?”

Tratar os doentes como seres humanos. Ser bondoso em especial com aqueles que estão muito doentes ou a morrer e ser amável com as suas famílias. Mostre que se preocupa com eles.



TER COMPAIXÃO

O carinho, muitas vezes, ajuda mais do que um medicamento. Nunca tenha receio de mostrar que se preocupa com as pessoas.

2. COMPARTILHAR OS SEUS CONHECIMENTOS

A primeira função do trabalhador de saúde é ensinar o que sabe. Isso significa ajudar as pessoas a aprender como podem evitar as doenças. Também significa ajudar as pessoas a aprenderem a reconhecer e a tratar as doenças, incluindo o uso adequado de remédios caseiros e de medicamentos comuns.

Muitos problemas de saúde comuns podem ser tratados pelas pessoas nas suas próprias casas.



Procure formas de partilhar o seu conhecimento.

3. RESPEITAR AS TRADIÇÕES E AS IDEIAS DAS PESSOAS

O facto de se aprender coisas sobre a medicina moderna, não quer dizer que se pode desprezar os métodos de tratamento tradicional da comunidade. Muitas vezes perde-se o carinho humano na arte de curar quando se começa a utilizar a ciência médica. É uma pena porque...

Se puder utilizar o melhor da medicina moderna juntamente com o melhor da medicina tradicional, a combinação pode ser mais valiosa do que utilizar apenas uma delas.

Desse modo, pode-se enriquecer a cultura da comunidade e não retirar-lhe o seu valor.

Quando se sabe claramente que alguns remédios caseiros ou hábitos são prejudiciais (por exemplo, colocar fezes (cocó) no cordão umbilical do recém-nascido), é necessário mudar esses hábitos. Mas isso deve ser feito com cuidado, respeitando aqueles que acreditam nisso. Nunca se deve dizer apenas às pessoas que elas estão erradas. Deve-se ajudar as pessoas a entender o PORQUÊ de fazer algo diferente do habitual.

As pessoas levam tempo a mudar as suas atitudes e tradições e são fiéis àquilo que pensam que está correcto. Isso deve ser respeitado.

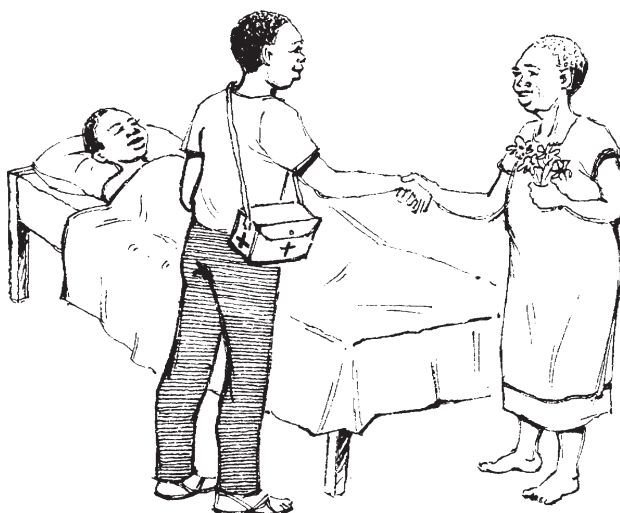
A medicina moderna não tem a solução para todos os problemas. Já ajudou a resolver alguns mas também provocou outros. As pessoas habituaram-se a tomar medicamentos em excesso e esqueceram-se de como cuidar de si próprias e das outras ao seu redor.

É necessário respeitar as pessoas, suas tradições e dignidade humana. É preciso aproveitar os conhecimentos e habilidades que possuem.

4. RECONHECER AS SUAS LIMITAÇÕES

Não importa se tem poucos conhecimentos ou habilidades. Pode-se fazer um excelente trabalho desde que se saiba o que se está a fazer. Ou seja:

Fazer apenas aquilo que se sabe. Não fazer coisas que não se aprendeu ou de que não se tem experiência quando se sente que isso pode fazer mal ou pôr as pessoas em perigo.



Trabalhar com os curandeiros e parteiras tradicionais - não trabalhar contra eles.

Aprender com eles e encorajá-los a que aprendam consigo.

Usar o bom senso e reconhecer as suas limitações!

Muitas vezes, a decisão do que se deve ou não fazer depende das circunstâncias e das possibilidades de transferir o doente ou conseguir ajuda de alguém mais experiente.

Não se deve correr riscos desnecessários. Mas quando existe o perigo da pessoa piorar se não se agir logo, não se deve ter receio de fazer alguma coisa que pensamos que poderá ajudar.

Fazer sempre o melhor que se pode para proteger a pessoa doente sem se preocupar consigo próprio.

O Centro de Saúde fica muito longe, mas aqui não podemos dar o tratamento que a sua criança precisa. Posso acompanhá-la até lá.



Reconhecer as suas limitações.

5. CONTINUAR A APRENDER

É preciso aproveitar todas as oportunidades para aprender mais, lendo livros ou outra informação a que se tiver acesso. Isso ajuda a ser um melhor trabalhador, professor ou pessoa.

É bom estar sempre pronto para fazer perguntas aos médicos, aos agentes e técnicos de saúde, aos extensionistas da agricultura ou a qualquer outra pessoa com quem se possa aprender alguma coisa.

Nunca perder a oportunidade de fazer cursos ou receber treinos de capacitação.

A nossa primeira obrigação é ensinar e se não se continuar a estudar para aprender mais, em breve não temos nada de novo para ensinar aos outros.



Continuar a aprender

- Não deixe que alguém lhe diga que há coisas que não é preciso aprender ou saber.

6. PÔR EM PRÁTICA AQUILO QUE SE ENSINA

As pessoas têm tendência a prestar mais atenção ao que se faz do que ao que se diz. Por isso, sendo um agente de saúde, tem de tomar um cuidado especial com o seu comportamento, de modo a dar bons exemplos à comunidade.

Antes de pedir às pessoas para construírem latrinas, o agente de saúde deve construir primeiro uma, para a sua própria família.

Além disso, ajudando a organizar um grupo de trabalho – por exemplo, para cavar um buraco para a deposição do lixo – o agente de saúde deve ser exemplar, participando activamente como as outras pessoas.



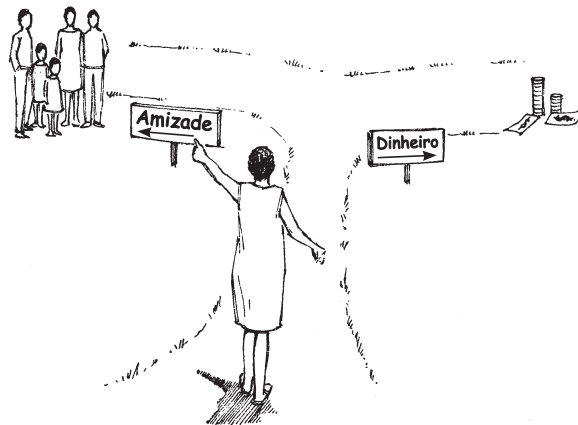
Praticar aquilo que se ensina

(senão, quem vai escutar o que você diz?).

7. TRABALHAR COM PRAZER

Quando se quer que as pessoas tomem parte na melhoria da comunidade e se preocupem com a saúde dela, o agente deve ter prazer em participar nessas actividades. Se não, quem é que vai querer seguir o seu exemplo?

Deve-se procurar fazer com que os trabalhos da comunidade sejam divertidos. Por exemplo, fazer uma vedação para afastar os animais duma fonte de água pública pode ser um trabalho pesado. Mas se toda a comunidade apoiar para que este trabalho se torne numa ocasião festiva – talvez com comida e música – o trabalho será feito mais depressa, com alegria, e pode tornar-se divertido. As crianças trabalham mais e com gosto se transformarem o trabalho num jogo.



Trabalhar pelas pessoas e não pelo dinheiro.
(As pessoas valem muito mais do que o dinheiro).

O trabalhador de saúde pode ser pago ou não pelo trabalho que faz.

Mas nunca se pode recusar a cuidar de uma pessoa que é pobre ou que não pode pagar, nem pode tratá-la mal.

Deste modo se ganha o amor e o respeito das pessoas. Isso vale muito mais que o dinheiro.

8. PENSAR E AJUDAR OS OUTROS A PENSAREM NO FUTURO

Um agente de saúde responsável não espera até que as pessoas adoeçam. Procure evitar a doença antes que ela surja. É preciso encorajar as pessoas a tomarem medidas **hoje** para a protecção futura da sua saúde.

Muitas doenças podem ser prevenidas. Então, a sua responsabilidade é ajudar as pessoas da sua comunidade a compreender as causas dos seus problemas de saúde e a encontrar formas de os evitar ou eliminar.

A maior parte dos problemas de saúde tem diversas causas, ligadas umas às outras. Para resolver o problema, deve-se procurar e tratar **as causas**, tentando chegar à raiz do problema.

Por exemplo, a diarreia é uma causa de morte muito frequente em crianças. A diarreia é causada em parte por falta de limpeza (saneamento do meio e higiene pessoal). Pode-se prevenir com a construção de latrinas e ensinando as regras básicas de higiene (ver capítulo 11).

As crianças que mais sofrem e morrem por diarreia são aquelas que têm uma alimentação inadequada.

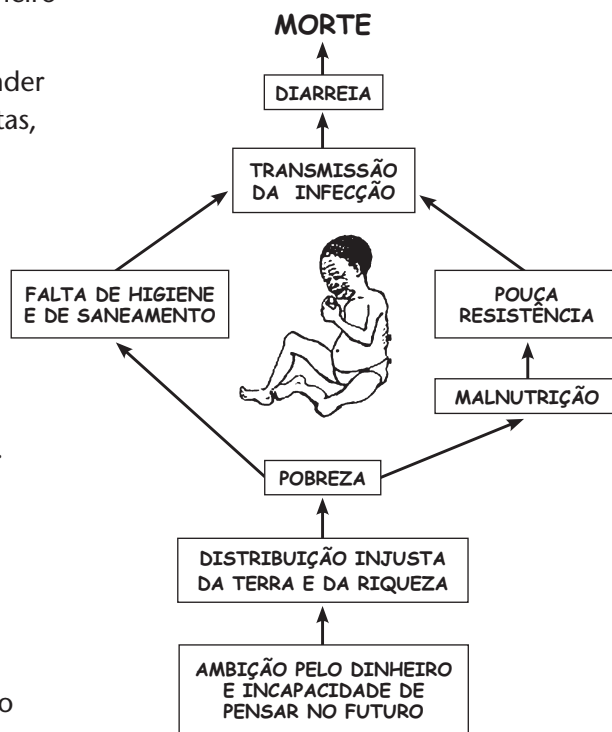
Os seus corpos não têm força para combater as infecções. Por isso, para evitar a morte causada por diarreia, devemos prevenir a malnutrição.

Porque será que muitas crianças sofrem de malnutrição?

- Será porque as mães não sabem quais são os alimentos mais importantes (por exemplo, o leite materno)?
- Será porque a família não tem dinheiro suficiente ou terra para cultivar os alimentos de que necessita?
- Será porque poucas pessoas controlam a maior parte da terra e da riqueza?
- Será que os pobres não possuem os meios para fazerem o melhor aproveitamento da terra?
- Será que as famílias têm mais filhos do que podem sustentar?
- Será que os pais gastam o pouco dinheiro que têm a beber?
- Será porque não conseguem compreender que compartilhando e trabalhando juntas, podem mudar as condições em que vivem e morrem?

Muitas destas questões, podem estar relacionadas com as causas de morte das crianças na comunidade. Como agente de saúde é da sua responsabilidade ajudar as pessoas a compreender e a resolver estes problemas.

Mas é importante lembrar que, para evitar as mortes causadas por diarreia, é necessário muito mais do que latrinas, água potável e uma boa nutrição. O planeamento familiar, um melhor aproveitamento da terra e uma distribuição mais justa da riqueza e da terra são, a longo prazo, mais importantes.



A cadeia das causas que podem levar à morte por diarreia.

Há muitos factores relacionados com os cuidados de saúde

Outros factores, como a **produção de alimentos**, a **educação das mulheres** e as **más relações entre as pessoas**, podem estar por detrás de diversos problemas de saúde.

Quando se tem interesse na prosperidade da comunidade a longo prazo, deve-se ajudar as pessoas a encontrar soluções para os problemas verdadeiros e importantes.

A saúde é mais do que não estar doente. Consiste no bem-estar do corpo, da mente, e da comunidade. As pessoas vivem melhor em ambientes saudáveis, onde possam confiar umas nas outras, trabalhar juntas para satisfazer as suas necessidades diárias, compartilhar os bons e os maus momentos, e ajudar-se mutuamente a crescer e a viver uma vida melhor.

É necessário fazer o melhor que se pode para resolver os problemas do dia-a-dia, lembrando sempre que o principal dever de um/a agente de saúde é ajudar a comunidade a tornar-se num lugar mais saudável e mais humano para viver.

Como agente de saúde, tem uma grande responsabilidade.

Por onde se deve começar?

Observar bem a comunidade

Quem cresceu numa comunidade e conhece bem as pessoas, já tem conhecimentos dos seus problemas de saúde e compreende o que se passa. Mas para ter uma ideia mais completa, é preciso observar a comunidade com cuidado.

Um agente comunitário de saúde, deve preocupar-se com o bem-estar **de toda a gente** – e não só daqueles que conhece bem ou que o procuram. É preciso ir ao encontro das pessoas, visitando-as em casa, no campo, nas escolas, e compreender as suas alegrias e preocupações. Juntamente com elas, tem de observar os seus hábitos, as coisas do dia-a-dia que promovem a boa saúde e as que podem resultar em doenças.

Antes de pôr em prática qualquer programa ou actividade, numa comunidade, tem que se pensar bem sobre o que vai ser preciso e se vai dar resultado. Para fazer isso, deve-se ter em conta **tudo** o que se segue:

1. **Necessidades percebidas** – o que as pessoas sentem que são os seu maiores problemas.
2. **Necessidades reais** – medidas que as pessoas devem tomar para resolverem os seus problemas.

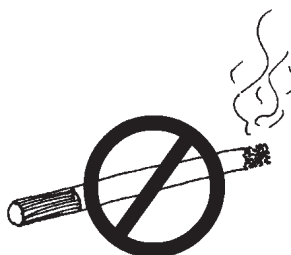
3. **Vontade** – entusiasmo das pessoas no sentido de planearem e tomarem as medidas necessárias.

4. **Recursos** – pessoas, habilidades, materiais e/ou dinheiro para levar a cabo as atividades que foram identificadas como necessárias.

Abaixo apresentamos um exemplo simples de como cada uma destas coisas pode ser importante. Vamos supor que um homem que fuma muito se vem queixar que tem tosse de manhã.



1. Para este homem a **necessidade percebida** é livrar-se da tosse.



2. A sua **necessidade real** é deixar de fumar (para eliminar o problema).



3. Para se ver livre da tosse tem que ter uma grande **vontade** de deixar de fumar. Para isso ele tem que saber a importância de deixar de fumar.



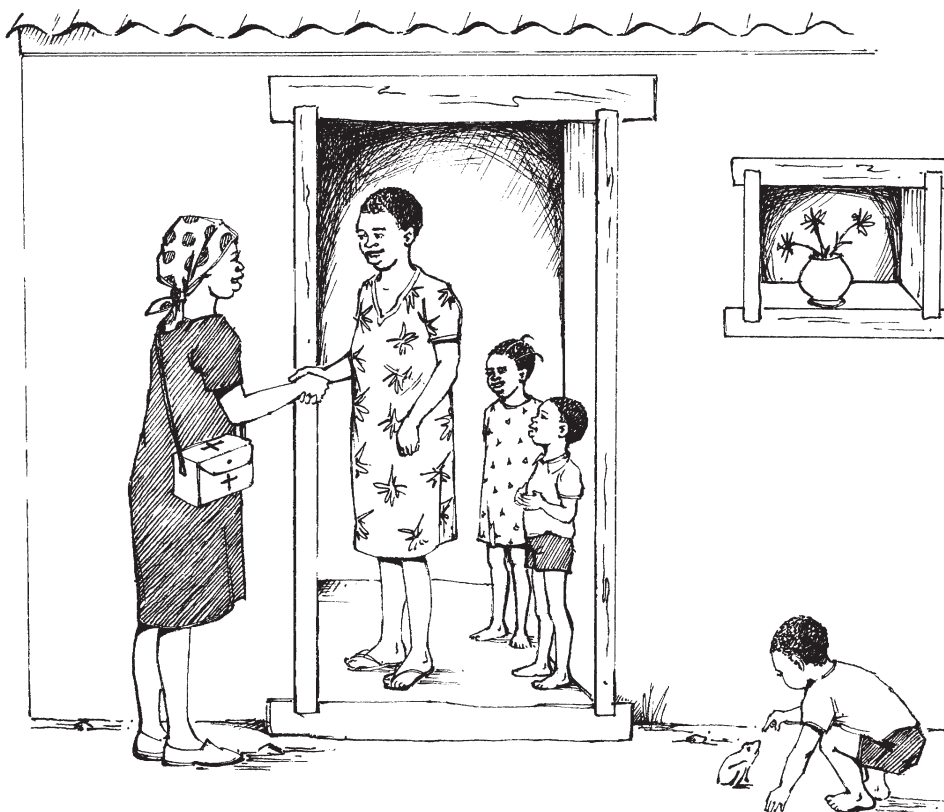
4. Um **recurso** que o pode ajudar a deixar de fumar é explicar-lhe o mal que isso lhe faz, bem como à sua família (ver pág. 221). Outro recurso que o pode ajudar, é o apoio e o encorajamento da família, dos amigos, e do/a agente de saúde.

Identificar as necessidades

Um agente de saúde deve, em primeiro lugar, identificar quais são os principais problemas da saúde das pessoas da sua comunidade e quais são as suas grandes preocupações. Para recolher a informação necessária para decidir quais são as suas grandes necessidades e preocupações, talvez seja útil fazer uma lista de perguntas.

Nas próximas páginas temos exemplos do tipo de perguntas que se pode fazer. Mas é preciso pensar bem nas perguntas que podem ser importantes **para a sua comunidade**. Devem ser feitas as perguntas que não só ajudam a obter a informação desejada, mas que também podem dar às pessoas a oportunidade de fazerem perguntas importantes.

Não se deve fazer uma lista de perguntas muito longa ou complicada – especialmente se for uma lista para utilizar nas visitas casa-a-casa. Temos que ter sempre presente **que as pessoas não são números** e que não gostam de ser tratadas como tal. À medida que se vai recolhendo a informação, nunca podemos esquecer que o nosso principal objectivo deve ser identificar o que cada pessoa quer e sente.



Exemplos de perguntas para uma lista para ajudar a identificar as necessidades de saúde da comunidade e ao mesmo tempo fazer com que as pessoas possam reflectir



NECESSIDADES QUE AS PESSOAS SENTEM

O que é que as pessoas acham que são os seus grandes problemas, preocupações e necessidades – de um modo geral e não apenas relacionados com a saúde?



ALOJAMENTO E SANEAMENTO DO MEIO



De que são feitas as diversas casas? Paredes? Soalho? São mantidas limpas? Onde é que se cozinha? No chão ou noutra local? Como sai o fumo do interior da casa? Como dormem as pessoas?

Têm problemas com mosquitos, moscas, pulgas, percevejos, ratos, ou qualquer outra praga? De que modo as afecta? O que fazem para controlar isso? E que mais poderia ser feito?

A comida está protegida? Como poderia estar melhor protegida?

Caso haja animais (cães, galinhas, cabritos, etc.), quais são os que as pessoas deixam entrar em casa? Quais são os problemas que eles causam?

Quais são as doenças mais comuns nos animais? Como afectam a saúde das pessoas? O que está a ser feito em relação a essas doenças?

De onde é que as famílias tiram a água? É adequada para beber?

Quantas famílias têm latrinas nas suas casas? E quantas famílias as utilizam correctamente?

Se não usam latrinas, quais são os locais onde as pessoas defecam e/ou despejam as fezes?

A aldeia está limpa? Onde é que as pessoas despejam o lixo? E porquê?



POPULAÇÃO



Quantas pessoas vivem na comunidade? Quantas mulheres e quantos homens? Quantas/quantos têm menos de 15 anos (menos de 1 ano, 1 a 4 anos, e 5 a 14 anos)?

Quantas crianças frequentam a escola? Quantas meninas? Quantos rapazes? Quão útil é o ensino escolar? As crianças aprendem o que precisam de saber? Através de que outros meios aprendem as crianças?

Quantas pessoas sabem ler e escrever? Quantas mulheres? Quantos homens? Existe na comunidade a alfabetização de adultos?

Quantas pessoas (crianças e adultos) morreram este ano? Quais foram as principais causas? Que idades tinham? Alguma mulher morreu durante a gravidez ou o parto? As suas mortes poderiam ter sido evitadas? Como?

Quantas crianças nasceram este ano?

A população (número de pessoas) está a aumentar ou a diminuir? Isso trouxe alguns problemas?

Quantos filhos tem a maioria dos casais?

Quantos pais estão interessados em não ter mais filhos, ou em não os ter com tanta frequência? Quais são as razões? (Ver planeamento familiar, pág. 650).

Quantas mães solteiras existem na comunidade? Quantos orfãos? Quantos homens trabalham fora da sua comunidade?

NUTRIÇÃO

As mães dão de mamar aos seus bebés? Por quanto tempo?

São dadas papas às crianças? Se sim, a partir de que idade? De que são feitas?

Quais são os alimentos principais que as pessoas comem? De onde vêm – da machamba familiar ou da compra?

As pessoas comem toda a variedade de alimentos disponíveis?

Quantas crianças nascem com baixo peso (menos de 2,5 kg)?

Quantas crianças apresentam falta de crescimento ou baixo peso (ver pág. 560) ou mostram outros sinais de malnutrição?

Que informação têm os pais e os alunos sobre as necessidades nutricionais?



TERRA E ALIMENTOS

A terra produz alimentos suficientes para cada família?

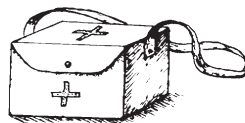
Como é distribuída a terra para cultivar? Quantas pessoas têm títulos das terras que cultivam?

Que esforços estão a ser feitos para que a terra produza mais?



Como são armazenadas as colheitas? Estragam-se ou perdem-se muitos produtos das colheitas? Porquê?

SAÚDE



Quem são e onde vivem as parteiras tradicionais e os curandeiros da comunidade?

Quais são os métodos de curar e que medicamentos tradicionais são utilizados?

Que métodos dão mais efeito? Quais são os que fazem mal ou são perigosos?

Qual é a unidade sanitária para onde se transfere os doentes que não se consegue tratar localmente? Qual é a distância entre a unidade sanitária e a comunidade? Fazem-se partos na unidade sanitária? Os serviços lá são bons? Qual é o preço da consulta? Fazem-se cobranças ilegais?

Quantas crianças são vacinadas? Contra que doenças?

Que outras medidas de prevenção estão a tomar? Que outras medidas podem ser tomadas? Que importância têm?

Quais são as principais doenças nos homens, mulheres e crianças?

Com que frequência é que as pessoas adoeceram no ano passado? Por quantos dias cada pessoa esteve doente? Quais foram as doenças? Porquê?

Quantas pessoas têm doenças crónicas (doenças prolongadas)? Quais são as doenças?

Quantas pessoas fumam? Quantas pessoas tomam bebidas alcoólicas com muita frequência? Qual é o efeito que isso tem na sua saúde ou na das suas famílias?

AUTO-AJUDA



Que coisas afectam a saúde da comunidade?

Que problemas de saúde comuns as pessoas sabem tratar em casa?

As pessoas têm interesse em aprender a cuidar de si próprias duma maneira segura e eficaz? Porquê? Como podem aprender mais? O que é que as impede?

As pessoas trabalham juntas para satisfazer as necessidades comuns? Compartilham ou ajudam-se umas às outras quando as necessidades são grandes?

O que se pode fazer para melhorar a comunidade e torná-la num lugar saudável para viver? Por onde é que se pode começar?

Utilizar os recursos locais para responder às necessidades

A resolução dum problema vai depender dos recursos que estiverem disponíveis localmente.

Algumas actividades exigem recursos de fora (materiais, dinheiro ou pessoas). Por exemplo, realizar um programa de vacinação só é possível se alguém de fora trazer as vacinas – muitas vezes de outros países.

Há outras actividades que podem ser realizadas com os recursos locais. Uma família ou um grupo de vizinhos pode fazer uma vedação à volta duma fonte de água potável ou construir latrinas simples utilizando o material que têm à mão.

Alguns recursos que vêm de fora, tais como as vacinas e alguns medicamentos essenciais, podem fazer uma grande diferença na saúde das pessoas. Deve-se fazer o máximo para os conseguir. Mas, em geral, é do maior interesse da comunidade:

Utilizar os recursos locais sempre que for possível.

Quanto mais o agente de saúde e as pessoas puderem fazer por si próprios, e quanto menos dependerem da assistência de fora, mais saudável e forte se tornará a sua comunidade.

Pode-se contar com os recursos locais sempre que são precisos, pois estes estão sempre disponíveis e, muitas vezes, funcionam melhor e custam menos. Por exemplo, se se encorajar as mães a dar de mamar em vez de dar o biberão, isso será uma auto-ajuda através dum recurso local de alta qualidade – o leite materno! Isso também evitará muitas mortes e doenças desnecessárias nos bebés.



Quando se desempenha as funções de trabalhador de saúde, é necessário ter sempre presente que:

O recurso mais valioso para a saúde das pessoas são as próprias pessoas.

Decidir o que fazer e por onde começar

Depois de se analisar com cuidado as necessidades e os recursos, as pessoas da comunidade e o agente de saúde devem decidir quais são as mais importantes e as que se devem resolver primeiro.

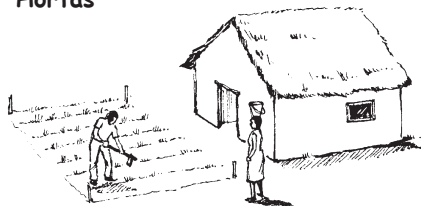
Por exemplo, em muitas comunidades, a malnutrição é uma causa de outros problemas de saúde. **As pessoas só podem ser saudáveis se tiverem o suficiente para comer.** Sejam quais forem os problemas que se decida resolver, a primeira preocupação deve ser a de melhorar a alimentação das pessoas.

Existem muitas maneiras de encarar a malnutrição, porque há muitos factores que contribuem para este problema. É necessário reflectir sobre que medidas se pode adoptar e quais irão funcionar melhor na prevenção da malnutrição.

Apresenta-se a seguir exemplos de métodos para melhorar a nutrição. Algumas medidas trazem resultados imediatos. Outras demoram mais tempo. Com as pessoas da comunidade deve ser decidido quais são as medidas que irão funcionar melhor na área em que vivem.

ALGUNS MÉTODOS PARA MELHORAR A NUTRIÇÃO

Hortas



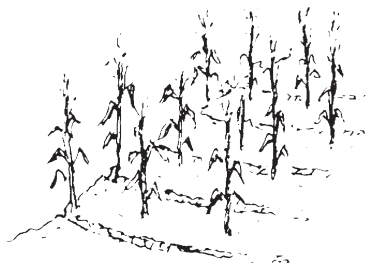
Curvas de nível

Para evitar a erosão da terra pela chuva



Agricultura rotativa

Alternar as sementeiras para enriquecer a terra - usando culturas tais como feijão, ervilhas, lentilhas, amendoim ou outros legumes.



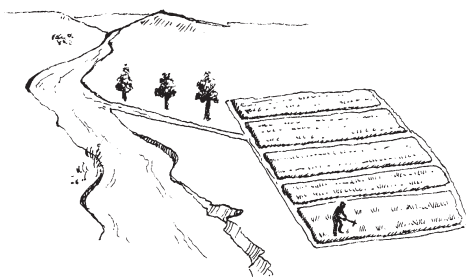
Este ano, milho



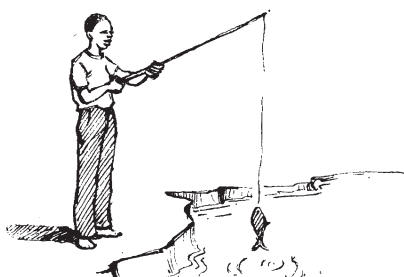
No ano que vem, feijão

MAIS MÉTODOS PARA MELHORAR A NUTRIÇÃO

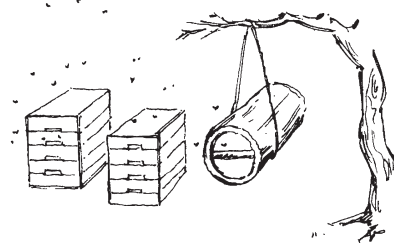
Irrigação da terra



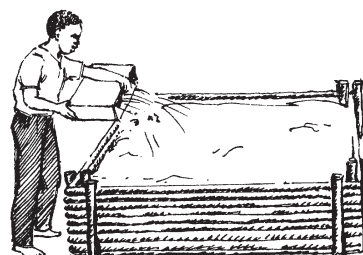
Viveiro de peixe



**Criação de abelhas
(Apicultura)**



**Fertilizantes naturais
Estrume**



**Melhor armazenamento
dos alimentos**



**Famílias mais pequenas
Através do planeamento familiar**



Experimentar novas ideias

Nem todas as sugestões acima indicadas vão funcionar na sua região. Algumas funcionam se forem adaptadas à situação específica e aos recursos disponíveis. Muitas vezes só experimentando é que se sabe se as coisas vão dar resultados. Ou seja, fazendo uma experiência na própria área.



Quando se experimenta uma ideia nova, deve-se **começar sempre numa pequena área**. Assim, se a experiência falha, ou se tem que mudar de método, não se perde muito. Se der bons resultados, as pessoas vêem o sucesso e podem começar a aplicar a ideia numa área maior.

Se uma experiência não der resultados positivos não se deve desanimar. Talvez se possa experimentar, de novo, com algumas alterações. Pode-se aprender tanto dos erros como dos sucessos.

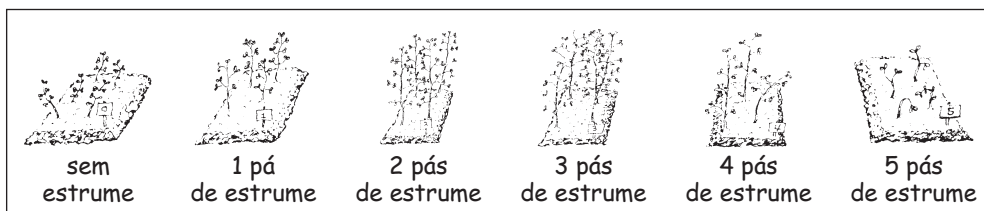
Aqui damos um exemplo de como experimentar uma ideia nova.

Sabe-se que um certo tipo de feijão é um excelente alimento para o fortalecimento do corpo. Mas será que cresce na nossa área? E se crescer as pessoas vão comê-lo?

Pode-se começar por semear um pequeno canteiro – ou dois ou três pequenos canteiros com características diferentes de solo e/ou de água. Se o feijão crescer bem, pode ser cozinhado de diferentes maneiras e dar a provar às pessoas. Se elas gostarem, pode-se semear mais feijão nos canteiros com as características que se verificaram ser as melhores. Mas a experiência de semear noutros pequenos canteiros, de características diferentes, deve ser continuada para ver se se consegue uma colheita ainda melhor.

Talvez existam várias características que se queira mudar. Por exemplo, o tipo de solo, a preparação do solo com adubos, a quantidade de água, ou variedades diferentes de sementes. Para compreender melhor o que dá resultado e o que não dá, não se deve mudar mais do que **uma** característica de cada vez, mantendo o resto sem alteração.

Por exemplo, para saber se o adubo animal (estrupe) ajuda as sementes a brotar e as plantas a crescer e qual a quantidade do adubo necessária, pode-se semear o feijão em vários canteiros, lado a lado, nas mesmas condições de água e solo e utilizando o mesmo tipo de semente. Mas antes de semear, em cada canteiro pode-se misturar uma quantidade diferente de estrupe, como ilustrado na figura abaixo:



Esta experiência mostra que uma certa quantidade de estrupe ajuda, mas estrupe em excesso pode prejudicar as plantas. É só um exemplo. As experiências podem dar resultados diferentes. Experimente!

Trabalhar por um equilíbrio entre a população e a terra

A saúde depende de muitos factores, mas depende sobretudo de as pessoas terem comida suficiente.

A maior parte dos alimentos vem da terra. A terra bem trabalhada pode produzir maior quantidade de alimentos. O agente comunitário de saúde precisa de saber como aproveitar a terra para produzir melhor e alimentar melhor as pessoas – no presente e no futuro. Mas, mesmo que um terreno seja muito trabalhado, só pode alimentar um número limitado de pessoas. E hoje, **muitos camponeses não têm terra suficiente para produzir a quantidade de alimentos necessários para satisfazer as suas necessidades ou para se manter saudáveis.**

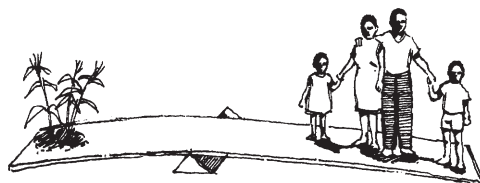
Em muitas partes do mundo, a situação está a agravar-se, em vez de melhorar. Os casais têm muitos filhos e por isso vai havendo, de ano para ano, mais bocas para alimentar a partir da escassa terra disponível.

Muitos programas de saúde procuram trabalhar por um equilíbrio entre a população e a terra através do “planeamento familiar”, ou seja, ajudar os pais a terem o número de filhos desejados. Segundo se pensa, famílias mais pequenas resultarão em mais terra e mais alimentos para compartilhar. Mas o planeamento familiar em si não é suficiente.

Para uma família pobre muitas vezes ter muitos filhos é uma necessidade económica – especialmente quando muitos morrem quando ainda crianças. No mundo de hoje, **para a maioria das pessoas, ter muitos filhos constitui a forma de segurança social mais certa com que elas podem contar.** Os filhos ajudam no trabalho sem serem pagos e, conforme vão crescendo, até podem trazer algum dinheiro para casa. Quando os pais envelhecem, alguns dos filhos – ou netos – talvez possam vir a cuidar deles.

É sabido que onde a terra e a riqueza são mais justamente repartidas e onde a população tem uma maior segurança económica, as pessoas preferem ter menos filhos. O planeamento familiar só dá resultado quando é uma escolha das pessoas. Mas não é só através do planeamento familiar que se pode conseguir um equilíbrio entre a população e a terra: é necessário também que haja uma melhor distribuição da riqueza e uma sociedade mais justa.

Uma porção limitada de terra sustenta só um número limitado de pessoas.



Um equilíbrio permanente entre a população e a terra deve ser fundado numa distribuição justa.

Trabalhar para alcançar um equilíbrio entre



Um equilíbrio entre o tratamento e a prevenção significa muitas vezes um equilíbrio entre as necessidades imediatas e as de longo prazo.

A função do trabalhador de saúde na comunidade é de trabalhar junto das pessoas e em harmonia com os seus desejos, ajudando-as a encontrar as respostas para os problemas que sentem na sua própria pele. A primeira preocupação das pessoas muitas vezes é encontrar alívio para as pessoas doentes e para as que estão a sofrer. Portanto, **uma das principais preocupações deve ser ajudar a curar.**

Mas também é preciso pensar no futuro. Enquanto se cuida das necessidades urgentes das pessoas estas também têm que ser ajudadas a pensar no futuro. Elas devem ser ajudadas a compreender que muitas doenças e muito sofrimento podem ser evitados se adoptarem medidas preventivas.

Mas, cuidado! Às vezes os trabalhadores e os que planificam projectos de saúde vão longe demais. Na sua ânsia de prevenir os males do futuro, podem demonstrar pouca preocupação com as doenças e o sofrimento que já existem. Ao não responderem às necessidades actuais da população, os trabalhadores de saúde podem não conseguir a cooperação das pessoas, fazendo com que a maior parte do seu trabalho preventivo resulte num fracasso.

O tratamento e a prevenção caminham de mãos dadas. O tratamento precoce evita, muitas vezes, o agravamento das doenças ligeiras. Quando se ajuda as pessoas a serem capazes de reconhecer os problemas de saúde comuns e a tratá-los de imediato, pode-se evitar muito sofrimento desnecessário.

O tratamento precoce é uma forma de medicina preventiva.

Para se obter a cooperação das pessoas, deve-se **começar por onde as pessoas estão**, trabalhando com o objectivo de alcançar um equilíbrio entre a prevenção e o tratamento que seja aceitável para elas. Esse equilíbrio vai depender muito das atitudes que as pessoas têm em relação à doença, à cura, e à saúde. À medida que se ajuda as pessoas a pensar no futuro, as suas atitudes vão mudando e mais doenças serão controladas, fazendo com que a balança vá pendendo naturalmente a favor da prevenção.

Não se pode dizer à mãe duma criança que está doente que a prevenção é mais importante do que a cura, porque nesse momento ela não quer ouvir isso. Mas pode-se dizer, enquanto se ajuda a mãe a cuidar da criança, que a prevenção é tão importante como a cura.

Trabalhar para a prevenção – mas não forçar!

Utilizar o tratamento como uma porta de entrada para a prevenção. Uma das melhores oportunidades para falar com as pessoas sobre a prevenção é quando elas vão à consulta para receberem tratamento. Por exemplo, se uma mãe traz um filho com lombrigas, é preciso explicar-lhe bem como deve tratar a criança. Mas também se pode, e deve, explicar claramente, quer à mãe quer à criança, como é que as lombrigas são transmitidas e o que devem fazer para evitar que isso aconteça de novo (ver pág. 317).

Utilizar o tratamento como uma oportunidade para ensinar a prevenção.

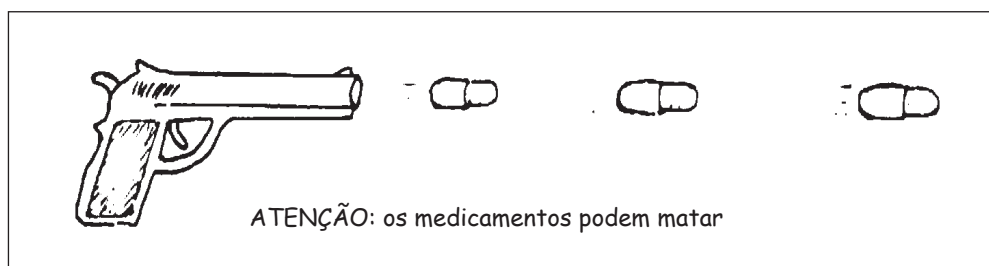
Utilização racional de medicamentos

Uma das partes mais difíceis e importantes dos cuidados preventivos é ensinar às pessoas como utilizar os medicamentos de maneira racional. Alguns medicamentos modernos são muito importantes e podem salvar vidas. Mas **para a maioria das doenças não é necessário tomar medicamentos**. Geralmente, o próprio corpo combate a doença desde que a pessoa repouse, tenha boa alimentação e, se for necessário, tome alguns remédios caseiros simples.

As pessoas podem pedir medicamentos sem necessidade. O trabalhador de saúde pode sentir a tentação de lhes dar apenas para agradar. Mas, se se fizer isso, as pessoas, quando ficam boas, são levadas a pensar que foi esse tratamento que as curou. Mas na realidade foi o seu corpo que se curou sozinho.

Em vez de acostumar as pessoas a dependerem de medicamentos, é melhor dedicar algum tempo a explicar **porque** é que não se deve utilizar medicamentos desnecessariamente. Também se deve ensinar **às pessoas o que elas devem fazer** para se tratarem.

Deste modo se ajuda as pessoas a dependerem dos recursos locais (elas mesmas), em vez de recursos vindos de fora (medicamentos). Assim também se protege a sua saúde, porque **não existe medicamento que não tenha riscos na sua utilização**.



Três problemas de saúde comuns para os quais as pessoas pedem frequentemente medicamentos de que não precisam são (1) a constipação, (2) a tosse ligeira, e (3) a diarreia.

Para tratar a constipação o melhor remédio é descansar, tomar muitos líquidos e, se for preciso, tomar paracetamol. A penicilina e outros antibióticos não ajudam.

Para tratar a tosse ligeira ou mesmo uma tosse mais forte com catarro ou *escarro*, é melhor beber muita água que ajuda a soltar o catarro e diminuir a tosse mais rapidamente. Isto é melhor do que tomar um xarope para a tosse. Inalar o vapor de água quente também ajuda e traz maior alívio (ver pág. 301). Não é bom tornar as pessoas dependentes de xaropes ou de outros medicamentos de que não precisam.

Para a maior parte das diarreias em crianças é mais importante que estas bebam muitos líquidos e comam bem (ver pág. 346). Os medicamentos para parar a diarreia e os antibióticos não ajudam a criança a ficar melhor e podem ser perigosos. **O segredo para a recuperação da criança é a mãe e não o medicamento.** Ajudando as mães a compreenderem isso e a aprenderem o que devem fazer, pode salvar as vidas de muitas crianças.

Os medicamentos são frequentemente utilizados em excesso, tanto pelos médicos como pelas pessoas em geral. Isso é de lamentar por muitas razões:

- É um desperdício.
- Faz as pessoas dependerem de algo de que não precisam (e muitas vezes não têm dinheiro para comprar).
- A utilização de qualquer medicamento constitui um risco. Há sempre a possibilidade de o medicamento fazer mal à pessoa.
- Além disso, quando os medicamentos são usados com muita frequência para problemas que não são graves, deixam de fazer efeito no combate às doenças perigosas.

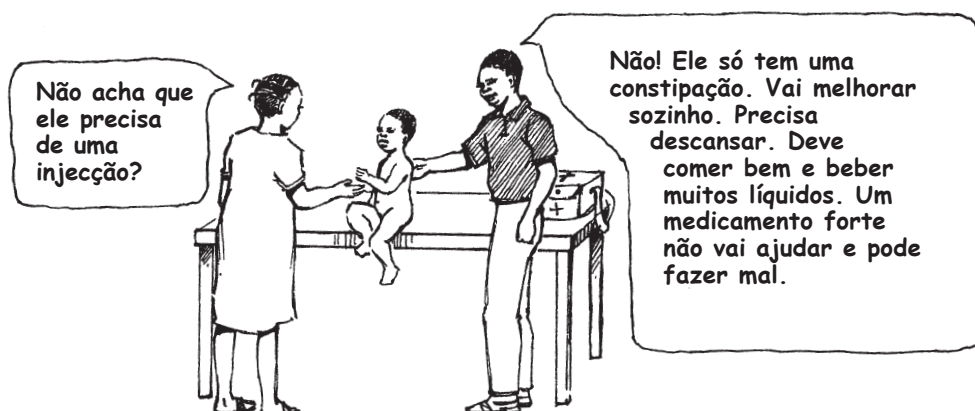
Um exemplo dum medicamento que perdeu o seu efeito é a tetraciclina. O abuso deste antibiótico nas infecções ligeiras fez com que deixasse de fazer efeito para tratar a cólera. O uso excessivo da tetraciclina fez com que o micróbio da cólera se tornasse *resistente* (ver pág. 115).

Pelas razões acima indicadas o uso dos medicamentos deve ser limitado.

Mas como? Nem as restrições e normas rígidas, nem a limitação para que apenas pessoas experientes sejam autorizadas a prescrever os medicamentos evitou o abuso. Só quando as pessoas estiverem melhor informadas é que será possível o uso limitado e racional dos medicamentos.

Ensinar e informar as pessoas sobre o uso racional e limitado dos medicamentos é um dos trabalhos importantes do trabalhador de saúde.

Para mais informações sobre o uso e abuso dos medicamentos, ver capítulo 6. Ver capítulo 8, para uso e abuso das injecções. Ver capítulo 1 para o uso racional dos remédios caseiros.



Quando os medicamentos não são necessários, explicar as razões com paciência.

Como verificar o progresso feito (avaliação)

Na sua actividade como trabalhador de saúde, será de grande utilidade verificar de tempos a tempos **que** e **quanto** êxito você e a sua comunidade já obtiveram. Se houve mudanças, quais foram as que melhoraram a saúde e o bem-estar da comunidade?

Pode-se anotar, em cada mês ou ano, as medidas que foram tomadas na área de saúde e que podem ser avaliadas. Por exemplo:

- Quantas famílias construíram latrinas?
- Quantos agricultores participaram em actividades para melhorarem a terra e as colheitas?
- Quantas mães e crianças participaram nos Programas de Saúde Materno-Infantil?

Este tipo de perguntas ajuda a avaliar **cada medida que foi tomada**. Mas, para descobrir qual foi o resultado ou o **impacto** dessas medidas na saúde das pessoas, é preciso conseguir responder a outras perguntas, tais como:

- Quantas crianças tiveram diarreia ou lombrigas no último mês ou ano? – comparar com o número de crianças que tiveram diarreia ou lombrigas antes da construção de latrinas.
- Quanto rendeu a colheita esta época (milho, feijão, ou outras culturas) – comparada com as anteriores à introdução dos métodos aperfeiçoados?

- Quantas crianças estão com o peso normal e a ganhar peso nos CARTÕES DE SAÚDE DAS CRIANÇAS (ver pág. 559), comparando com o peso das crianças antes da introdução dum programa nutricional?

Para se poder avaliar o impacto de qualquer medida, é preciso recolher informações antes e depois da sua introdução. Por exemplo, se quisermos ensinar às mães a importância de alimentar os filhos só com leite do peito nos primeiros seis meses de vida, é necessário contar primeiro quantas mães já o estão a fazer. Depois, começa-se o programa de ensino e contam-se de novo as mães em cada ano. Desta maneira, pode-se fazer uma boa ideia do efeito dos conhecimentos que foram transmitidos às pessoas no decorrer do programa.

Pode-se e deve-se fixar objectivos. Por exemplo, espera-se que 80% das famílias tenham latrinas no período de um ano. Todos os meses se faz a contagem. Se ao fim de 6 meses apenas um terço das famílias tem latrinas, sabe-se que é preciso trabalhar mais para alcançar o objectivo previsto.

A fixação de objectivos ajuda as pessoas a trabalhar com mais empenho e a conseguir mais resultados.

Para avaliar os resultados das medidas de saúde ajuda muito se se contar e medir certas coisas **antes, durante, e depois da sua implementação.**

Mas atenção! **A parte mais importante deste trabalho não pode ser medida.** Essa é a parte que consiste no **relacionamento do trabalhador de saúde** com as outras pessoas e no **relacionamento entre estas**: como as pessoas aprenderam e como elas trabalham em conjunto, com amabilidade, responsabilidade, a partilhar e a ter esperança. Estas coisas não podem ser medidas. Mas devem estar sempre presentes quando se identifica quais foram as mudanças realizadas.

Ensinar e aprender juntos

– o trabalhador de saúde como educador

À medida que se for compreendendo quantas coisas afectam a saúde, talvez se pense que o trabalhador de saúde tem um trabalho gigantesco. Nenhum trabalhador de saúde vai conseguir fazer muito se tentar trabalhar sozinho nos cuidados de saúde.

Só quando as pessoas participarem activamente no cuidado da sua própria saúde e da saúde da comunidade é que se consegue realizar mudanças importantes.

O bem-estar da comunidade não depende apenas da participação de uma pessoa, mas de toda a gente. Para que isso aconteça, deve-se partilhar as responsabilidades e os conhecimentos.

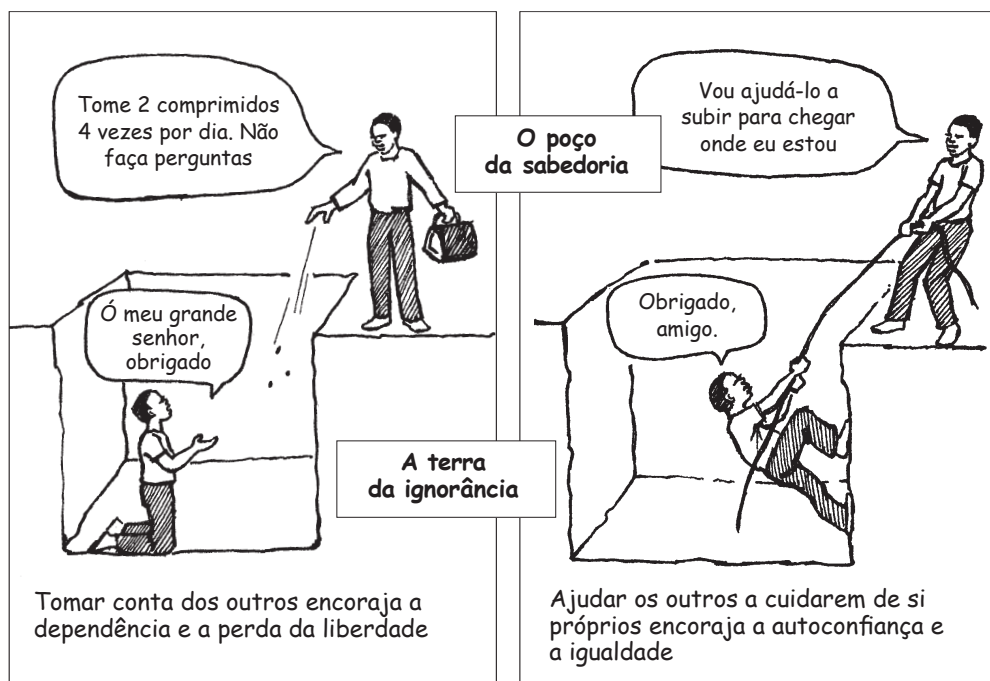
É por isso que **o trabalho inicial, na qualidade de trabalhador de saúde, é ensinar** – ensinar as crianças, os pais, os agricultores, os professores, os outros trabalhadores de saúde – o maior número de pessoas possível.

A arte de ensinar é a habilidade mais importante que uma pessoa pode aprender. Ensinar é ajudar os outros a crescer e crescer com eles. **O bom professor não é uma pessoa que impõe ideias na cabeça das outras pessoas. Ele ajuda os outros a desenvolver as suas próprias ideias e a descobrir coisas sem auxílio dos outros.**

O ensino e a aprendizagem não devem estar limitados à escola ou unidade sanitária. Devem acontecer em casa, no campo e no caminho. Sendo-se trabalhador de saúde, uma das melhores oportunidades que se tem para ensinar é quando se está a tratar dos doentes. Mas deve-se aproveitar todas as oportunidades que surgem para trocar ideias, partilhar, mostrar e ajudar as pessoas a pensarem e a trabalharem juntas.

Nas próximas páginas se mencionam algumas ideias que o podem ajudar a fazer isso. São apenas sugestões.

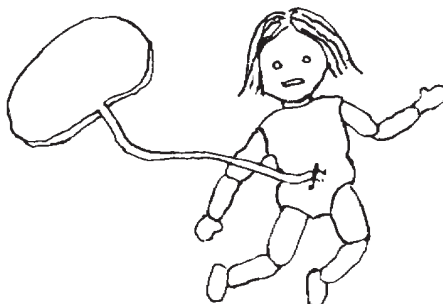
DUAS MANEIRAS DE ENCARAR OS CUIDADOS DE SAÚDE



Instrumentos de ensino

Cartazes e exposições. “Uma imagem vale mil palavras.” Desenhos simples, com ou sem legendas, podem ser pendurados nos centros de saúde ou em lugares públicos onde as pessoas possam vê-los. Pode-se copiar algumas ilustrações deste livro.

Modelos e demonstrações ajudam as pessoas na transmissão de ideias. Por exemplo, quando se quer explicar às mães e às parteiras o cuidado que devem tomar ao cortar o cordão umbilical do recém-nascido, pode-se fazer uma boneca para representar o bebê e prender-lhe um cordel à barriga com um alfinete.



Cassetes de vídeo. Existem cassetes de vídeo sobre muitos temas de saúde que podem ser mostrados em público e que são muito úteis e didáticos.

Na pág. 791 e seguintes encontra-se uma lista das organizações através das quais se pode solicitar material didático, sobre a saúde, para usar na comunidade.

Outros métodos de transmitir ideias

Contar histórias. Quando se tem dificuldade em explicar alguma coisa, pode-se fazer isso contando uma história, de preferência que tenha ocorrido na realidade. Deste modo, se poderá expor melhor as ideias.

Por exemplo, se contar que, às vezes, um agente comunitário de saúde faz melhor diagnóstico do que um médico as pessoas podem não acreditar. Mas se contar uma história sobre uma agente chamada Rosa que trabalhava numa aldeia na província de Nampula, talvez possam compreender melhor.

Um dia uma criança doente chegou ao posto de saúde da aldeia. Ela já tinha sido vista pelo médico dum centro de saúde próximo porque a criança estava malnutrida. A criança também tinha tosse e o médico tinha receitado um xarope. A Rosa estava preocupada com a criança. Ela sabia que esta pertencia a uma família pobre e que um irmão mais velho tinha morrido várias semanas antes. A Rosa foi visitar a família e ficou a saber que o irmão, antes de morrer, tinha estado doente durante muito tempo e que tinha tido tosse com sangue. A Rosa foi ao centro de saúde dizer ao médico que suspeitava que a criança estava com tuberculose. Fizeram os exames à criança e a Rosa tinha razão. Por aqui se pode ver que a agente descobriu o problema grave antes do médico – porque ela conhecia as pessoas da sua comunidade.

As histórias despertam mais interesse e deste modo as pessoas aprendem melhor. Ajuda se os trabalhadores de saúde tiverem jeito para contar histórias.

Teatro popular. As histórias que transmitem ideias importantes têm ainda mais impacto nos membros da comunidade se forem transformadas em peças de teatro. Talvez o/a trabalhador/a de saúde, o/a professor/a, ou um elemento da comunidade possam organizar peças de teatro curtas ou uma peça humorística com as crianças da escola.

Por exemplo, para dar ênfase à ideia de que a comida deve ser protegida das moscas para evitar a transmissão das doenças, várias crianças podem mascarar-se de moscas e zumbir à volta da comida. As moscas contaminam a comida que não está coberta. Depois as crianças comem essa comida e ficam doentes. Mas as moscas não podem alcançar a comida que está tapada. Por isso as crianças que comem a comida que está protegida das moscas não ficam doentes.



Quantos mais métodos forem utilizados para compartilhar ideias, mais pessoas compreendem e se lembram.

Um outro exemplo:

Maria e Lisa, ambas com 14 anos e estudantes da mesma turma, perguntam-se porque é que Amélia não tem ido à escola há várias semanas. Elas sabem que o pai da Amélia faleceu há seis meses. As pessoas dizem que ele tinha tuberculose. Maria e Lisa estão preocupadas e decidem visitar a colega em casa. Ao chegar a casa encontram a Amélia a preparar a refeição para os três irmãos mais novos. A mãe está no hospital. Amélia está muito triste. Ela diz às amigas que o médico disse-lhe que a mãe tem SIDA. Os seus tios, que são seus vizinhos, não querem tomar conta deles. Eles dizem que o SIDA é uma doença infecciosa e que têm medo. Dizem também que estão muito zangados por a mãe da Amélia ter SIDA, pois isso significa que ela dormia com muitos homens. Portanto, a Amélia tem que tomar conta dos irmãos e terá de deixar a escola.

Esta peça dá oportunidade de confortar alguém afectado pelo SIDA, lidar com o medo que as pessoas têm, e pensar no impacto do HIV e SIDA em indivíduos e famílias. Pode também oferecer a oportunidade para falar sobre a vulnerabilidade das crianças e mulheres, a discriminação contra as pessoas afectadas pelo HIV e SIDA e como estas poderão ser apoiadas.

Trabalhar e aprender juntos para o bem-estar de todos

Há muitas maneiras de despertar o interesse e de conseguir a participação das pessoas no trabalho conjunto para satisfazer as necessidades da comunidade. Aqui estão algumas ideias:

1. **O Comité de Saúde da Comunidade.** Os membros da comunidade podem escolher um grupo de pessoas dinâmicas e entusiastas para ajudar a organizar e a dirigir actividades relacionadas com o bem-estar da comunidade – por exemplo, fazer aterros para o lixo ou construir latrinas.

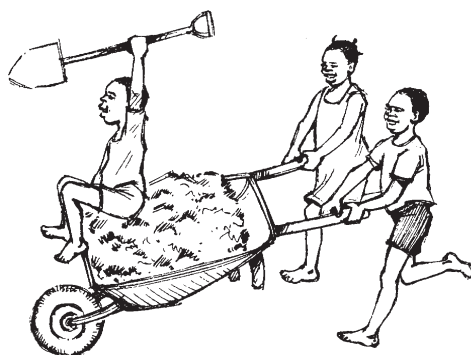
2. **Debates em grupos.** Grupos de mães, pais, crianças, jovens, curandeiros, ou outros podem discutir as necessidades e os problemas que afectam a saúde da comunidade. O principal objectivo será ajudar as pessoas a trocar ideias e a tirar partido daquilo que já sabem.

3. **Jornadas de trabalho.** Projectos comunitários como a instalação dum poço de água ou a limpeza da aldeia tornam-se rápidos e divertidos se toda a gente ajudar. Jogos, corridas, petiscos e pequenos prémios contribuem para que se faça do trabalho um jogo. Usar a imaginação!

4. **Cooperativas.** As pessoas podem ajudar a manter os preços baixos se compartilharem as ferramentas, os armazéns e talvez a terra. A cooperação pode ter uma grande influência no bem-estar da população.

5. **Visitar as salas de aulas na escola.** É preciso trabalhar com o/a professor/a para estimular as actividades relacionadas com a saúde, através de demonstrações e de peças de teatro popular. Também se pode convidar pequenos grupos de alunos a visitar o posto de saúde. As crianças não só aprendem depressa, como podem ajudar de muitas maneiras. Se se der uma oportunidade às crianças elas ficam satisfeitas e tornam-se num recurso valioso.

6. **Reuniões de saúde para as mães e as crianças.** É muito importante que as mulheres grávidas e as mães com crianças pequenas (com menos de 5 anos) estejam bem informadas sobre o que é necessário para elas e os seus filhos se manterem de boa saúde. As visitas regulares ao posto de saúde são uma boa oportunidade para fazer a consulta pré-natal, vacinar e pesar as crianças e aprender. Devemos aconselhar as mães a guardarem bem os cartões de saúde e a trazê-los para o registo da idade e do peso das crianças. As mães que compreendem o conteúdo dos cartões, geralmente têm orgulho em garantir que os filhos comam e cresçam bem.



As crianças podem fazer uma enorme quantidade de trabalho imaginando que é um jogo!

7. **Visitas ao domicílio (em casa).** É importante que o agente comunitário de saúde visite as pessoas como amigo, sobretudo aquelas que têm problemas, que não vêm ao posto de saúde com frequência, ou que não participam nas actividades de grupo. Mas é preciso respeitar a vida privada das pessoas. Se as visitas não são bem-vindas, é melhor não ir – a não ser que haja alguma criança ou pessoa indefesa em risco/perigo. Actualmente, as pessoas com doenças crónicas são assistidas em casa por pessoal da saúde ou voluntários das organizações não governamentais. Os doentes com SIDA e outras doenças, por vezes fracos devido à doença, beneficiam, deste modo, de cuidados de saúde e de outro tipo de apoio de que necessitam.

Métodos para partilhar e trocar ideias num grupo

Como trabalhador de saúde é necessário compreender que o êxito na melhoria da saúde da população vai depender mais das suas capacidades de comunicar com as pessoas do que dos conhecimentos médicos ou técnicos sobre a saúde. Só se a comunidade participar ou trabalhar em conjunto é que os problemas podem ser superados.

As pessoas não aprendem muito com o que os outros lhes dizem para fazer. Aprendem com o que pensam, sentem, discutem, vêem e fazem em conjunto.

Por isso, o bom professor não fala **para** as pessoas sentado atrás da secretária. Fala e trabalha **com** elas. Ajuda as pessoas a pensar com lucidez sobre os seus problemas e a encontrar maneiras possíveis de os resolver. Aproveita todas as oportunidades para partilhar as ideias aberta e amigavelmente.



Talvez a acção mais importante do trabalhador de saúde seja tornar as pessoas conscientes das suas próprias capacidades, ajudá-las a ganhar confiança em si próprias. Algumas vezes as pessoas não mudam as coisas de que não gostam porque não têm confiança em si próprias. É muito frequente acharem que não sabem e que não têm poder. Mas isso não é verdade. Todas as pessoas sabem alguma coisa e podem fazer mudanças no lugar onde vivem, melhorar o meio ambiente, cultivar a terra, ou melhorar as suas casas. Os camponeses podem fazer muitas coisas importantes que muita gente instruída não consegue fazer.

Ajudando as pessoas a compreender o quanto elas já sabem e já fizeram para melhorarem o lugar onde vivem, leva-as a compreender que podem aprender e fazer ainda mais. Trabalhando juntas, elas têm a possibilidade de efectuar mudanças a favor da sua saúde e bem-estar.

Então, como dizer isso às pessoas? Muitas vezes o trabalhador de saúde não pode!

Mas pode ajudá-las a descobrir algumas destas coisas por si próprias – promovendo debates em grupo. Aí deve-se falar pouco, mas começar o debate fazendo certas perguntas. Desenhos simples, como o da ilustração na página seguinte, duma família de camponeses, podem ajudar. É preciso fazer um desenho adaptado, com casas, pessoas, animais e plantas que estejam de acordo com a própria região.

Utilizar desenhos e fotos para fazer as pessoas debaterem e pensarem em grupo



Pode-se mostrar um desenho, como este, a um grupo de pessoas e pedir para que façam comentários, fazendo perguntas para que as pessoas falem das coisas que sabem e que podem fazer.

Alguns exemplos de perguntas:

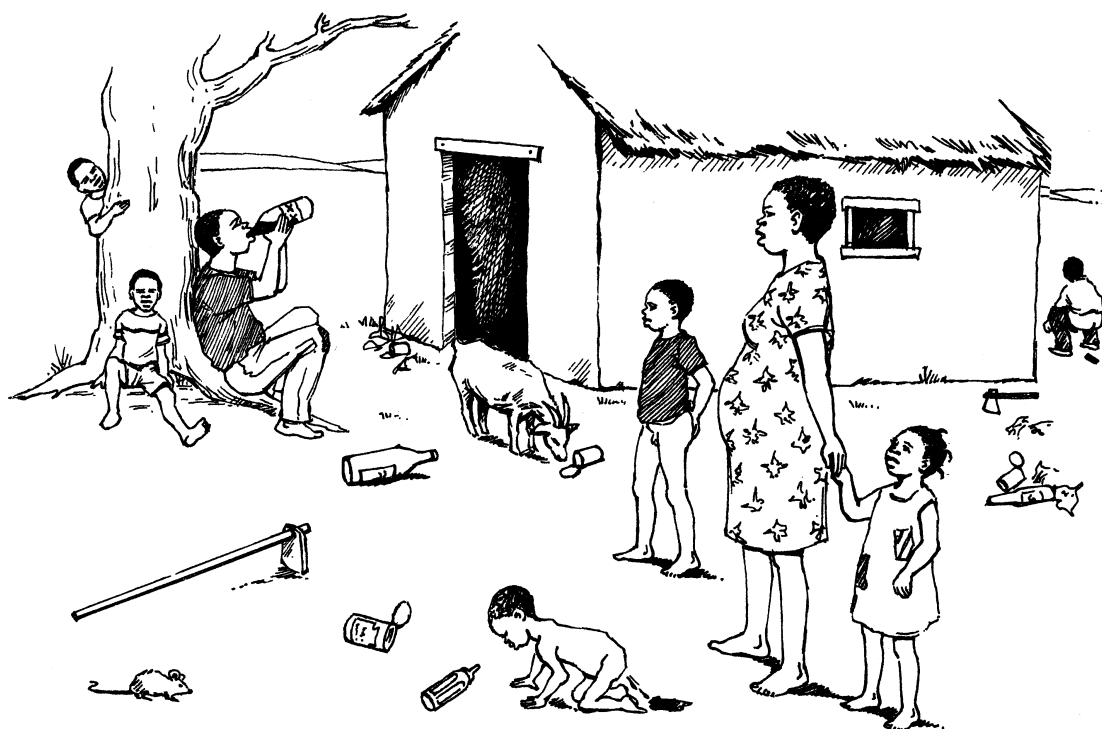
- Quem são as pessoas no desenho e como vivem?
- Como era a região antes de chegarem as pessoas?
- Quais foram as mudanças que ocorreram na região?
- Como é que essas mudanças afectam a saúde e o bem-estar das pessoas?
- Que outras mudanças podem essas pessoas fazer? Que mais podem elas aprender a fazer? O que é que as impede? Como poderiam aprender mais?
- Se um médico ou um advogado fosse morar nesta região e não tivesse mais dinheiro ou ferramentas do que as pessoas, acha que eles poderiam cultivar a terra tão bem como elas? Porquê ou por que não?

Este tipo de debate em grupo ajuda a estabelecer a autoconfiança das pessoas e as suas capacidades de mudarem as coisas. Também as faz sentir como membros mais integrados da comunidade onde moram.

No início as pessoas podem sentir-se tímidas e não dizer o que pensam. Mas, geralmente, depois de algum tempo, começam a falar abertamente e a fazer perguntas importantes por si próprias. Todas as pessoas devem ser encorajadas a dizer o que pensam, e sem medo. Deve-se pedir às pessoas que falam muito para que dêem oportunidade àquelas que demoram mais a tomar a iniciativa de falar.

Pode-se inventar mais desenhos e perguntas para iniciar debates que possam ajudar as pessoas a pensar nos problemas, as suas causas e as possíveis soluções.

Que perguntas se pode fazer para que as pessoas pensem sobre as causas do estado da criança com diarreia que se vê nesta ilustração?



Tentar fazer perguntas que levem a outras e fazer com que as pessoas façam perguntas. Por exemplo, quando as pessoas discutem um desenho como este, quais factores são elas capazes de apontar, que podem causar a morte por diarreia (ver pág. 7)?

Como tirar maior proveito deste livro

Qualquer pessoa que saiba ler pode consultar este livro em casa.

Mesmo aquelas que não sabem ler, podem aprender com os desenhos. Mas, para tirar o maior proveito do livro, as pessoas necessitam de algumas instruções que podem ser feitas de várias maneiras.



O trabalhador de saúde, ou quem entrega este livro, deve verificar se a pessoa que o recebe compreende o seu Índice de assuntos, o Índice, as páginas verdes e o Vocabulário. É preciso ter um cuidado especial a dar exemplos de **como consultar o livro**. Insistir para que cada pessoa leia com muito cuidado as partes do livro que podem ajudar a compreender o que pode ser útil, ou quando é importante transferir o doente (ver o capítulo 4 sobre os **SINAIS DE PERIGO**). Indicar claramente a importância de **prevenir doenças** antes que elas comecem. Dizer às pessoas que prestem atenção especial aos capítulos 10 e 11, que tratam de como **comer bem** (nutrição) e da **higiene e saneamento do meio**.

Muitas coisas podem ser explicadas resumidamente. Mas quanto mais tempo se levar a explicar como se deve consultar o livro, ou a **ler e consultá-lo com as pessoas**, mais proveito as pessoas tirarão dele.

Como trabalhador de saúde, deve encorajar as pessoas a reunirem-se em **grupos pequenos** para ler o livro, e debater alguns capítulos. Identifique quais são os maiores problemas da região – o que se pode fazer para resolver os problemas de saúde que já existem e como prevenir problemas idênticos no futuro. Procurar fazer com que as pessoas pensem no futuro.

Talvez algumas pessoas interessadas se possam reunir para uma **aula pequena e breve** usando o livro como material de leitura. Os membros do grupo podem discutir como reconhecer, tratar e evitar vários problemas. Cada membro do grupo deve ter a sua vez para ensinar e explicar as coisas aos outros.

Para que as aulas se tornem divertidas pode-se representar cenas breves. Por exemplo, alguém pode fingir que tem uma certa doença e pode explicar o que sente. Os outros então podem fazer perguntas e examinar o doente (ver capítulo 3). O livro deve ser utilizado como um guia para tentar descobrir qual é o problema e como este pode ser resolvido. O grupo deve lembrar-se de fazer o “doente” aprender mais sobre a sua própria doença – e deve terminar a representação debatendo com ele (a) maneiras de prevenir a doença no futuro. Isso tudo pode ser feito na aula.

Como trabalhador de saúde, uma das melhores maneiras de utilizar corretamente este livro é a seguinte: quando as pessoas vêm procurar tratamento, procure no livro o seu problema e descubra como tratá-las. Isso leva mais tempo, mas é mais útil para a pessoa do que simplesmente tratá-la. Assim, **a doença dá oportunidade para ajudar as pessoas a aprender.**

Estimado trabalhador de saúde – seja quem for e esteja onde estiver, tenha ou não um título ou um cargo oficial, ou se for simplesmente uma pessoa, como eu, interessada no bem-estar dos outros – tire bom proveito do livro.

Mas lembre-se que não vai encontrar neste livro nem em outro a parte mais importante dos cuidados de saúde. A chave da boa saúde está consigo e com as pessoas da comunidade, no cuidado, na preocupação e na estima de uns para com os outros. Se quiser ver a sua comunidade saudável, deve-se guiar por estes elementos.

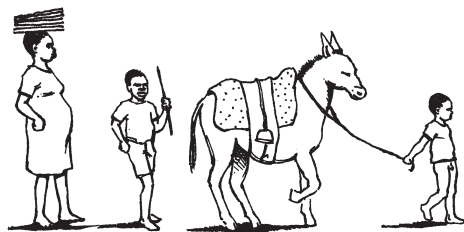
Cuidar e compartilhar são a chave da saúde.

Sinceramente,



David Werner





Nota

Este livro é para ajudar as pessoas a resolverem a maior parte dos problemas comuns de saúde, mas não tem as respostas para todos os problemas. Em caso de doença grave ou quando não se tem a certeza de como tratar um problema de saúde, deve-se procurar apoio ou transferir o doente para uma unidade sanitária com mais recursos.

