

**TRUTH  
CENTERED  
TRANSFORMATION**

**MODULE**



# **COMPETÊNCIA EM SAÚDE**

## **GUIA DO PROFESSOR**

Transformação Centrada na Verdade-Módulo: Competências de Saúde versão 4. Copyright ©2019 Reconciled World, Phoenix, Arizona, Estados Unidos da América. [www.reconciledworld.org](http://www.reconciledworld.org)

Este trabalho é disponibilizado sob os termos da licença Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0. É permitido e encorajado a adaptar a obra, e a copiá-la, distribuí-la e transmiti-la sob as seguintes condições:

**Atribuição** - Deve atribuir a obra incluindo a seguinte declaração: Copyright © 2017 Publicado por Reconciled World ([www.reconciledworld.org](http://www.reconciledworld.org)) sob os termos da licença Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0. Para mais informações, consulte [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org).

**Não comercial** - Não pode utilizar esta obra para fins comerciais.

Traduzido com a versão gratuita do tradutor - DeepL.com



Se estiver interessado em traduzir este material, contacte [info@tctprogram.org](mailto:info@tctprogram.org).

Todas as citações das escrituras, salvo indicação em contrário, são retiradas da Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional®, NIV®. Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 por Bíblia, Inc.TM. Usado com a permissão da Zondervan. Todos os direitos reservados em todo o mundo. [www.zondervan.com](http://www.zondervan.com). A “NIV” e a “New International Version” são marcas registadas no United States Patent and Trademark Office pela Bíblia, Inc.TM.

Muitas das lições e ilustrações de competências de saúde são adaptadas de Where There Is No Doctor - A Village Health Care Handbook, David Werner com Carol Thuman e Jane Maxwell (Hesperian Health Guides, ed. revista, 2015). © Copyright 2016 Hesperian Health Guides. [www.hesperian.org](http://www.hesperian.org).

Algumas das lições e ilustrações de competências de saúde foram adaptadas do currículo desenvolvido através dos Programas de Segurança Alimentar da Food for the Hungry. Food for the Hungry (2014). Kit de ferramentas FH CFCT: Health Toolkit, A Toolkit for Implementing FH's Child-Focused Community Transformation (CFCT) Model, Washington, D.C.: Food for the Hungry.

## Como Usar este Guia do Professor

---

**Ideias e Materiais Principais:** As aulas começam com esta seção.

1. **Ideias Principais** - Estas são as ideias mais importantes que os alunos devem entender claramente até o final de cada aula. No final da aula, reserve um tempo para revisar e certificar-se de que os alunos entenderam essas ideias.
2. **Materiais** - Os materiais específicos necessários são listados para cada aula. Também recomendamos ter papel para pôster, um quadro branco ou um quadro-negro para usar com o grupo grande.
3. Este Guia do Professor indicará quando usar **AJUDA VISUAL** - eles serão rotulados assim.

**Instruções do Facilitador:** Há instruções especiais na lição para ajudar você a liderar bem o treinamento. Elas não devem ser compartilhadas com os alunos. Leia-as com antecedência para estar preparado para liderar discussões e atividades. Algumas perguntas também terão respostas em itálico para ajudar você, como facilitador, a saber quais ideias enfatizar com os alunos. Essas não são as únicas respostas boas, apenas algumas respostas boas.

## Nota Especial para o Módulo de Saúde

---

As três primeiras lições deste módulo ensinam sobre a preocupação de Deus com nossa saúde física, crenças erradas sobre saúde e que Deus quer que as igrejas ajudem a construir comunidades saudáveis. Essas lições são MUITO importantes de ensinar porque ajudam as igrejas a entender POR QUE elas devem se envolver.

Ao ensinar essas três primeiras lições, reserve um tempo para perguntas e comentários. Observe quais das crenças erradas sobre saúde prevalecem em sua área. A Bíblia é nossa autoridade em todas as coisas, e queremos encorajar as igrejas a basear suas ideias sobre saúde na Bíblia.

O restante das lições neste módulo são lições de habilidades de saúde. Elas são muito práticas e úteis e levam cerca de 20 minutos cada. Essas lições incluem atividades e recursos visuais para ajudar a ensinar habilidades e tornar mais fácil lembrar das informações principais. Cada Facilitador Local precisará de suas próprias cópias dos recursos visuais para ensinar as mini-aulas.

Incentive os membros da igreja a compartilhar o que aprenderam nas lições de saúde com suas famílias, vizinhos e outras pessoas na comunidade. Muitas igrejas ensinam essas lições de habilidades:

- nas tardes de domingo, convidando toda a comunidade para participar.
- no grupo de mulheres, pois é muito importante que as mães conheçam essas habilidades.
- outras vezes, quando muitas pessoas estão disponíveis para vir e aprender — em pequenos grupos, serviços de meio de semana, no centro comunitário uma noite por semana, em grupos de poupança ou outros grupos comunitários, etc.

Não há um Guia do Aluno para este módulo. No entanto, há um livro Habilidades de Saúde para Comunidades, que inclui os sermões, lições de saúde e recursos visuais. Dê isso ao LF para usar no ensino de sua igreja e comunidade.

Existem muitas organizações que oferecem excelentes treinamentos em habilidades de saúde. Você pode escolher usar alguns dos materiais de treinamento deles para ensinar mais habilidades de saúde. Se você usar materiais locais, certifique-se de ensinar as Lições 1-3 do seu treinamento antes de começar as aulas específicas de habilidades de saúde.

Se alguma das lições a seguir cobrir algo já comumente praticado em sua área, pule essa lição. Por exemplo, se a lavagem das mãos for muito bem praticada em sua área, você não precisa ensinar a Mini Lição: Mãos Limpas.

# Lição 1: Por que os Cristãos Devem se Importar com a Saúde

**Ideia Principal** – A Bíblia nos ensina a honrar a Deus cuidando de nossos corpos e cuidando dos doentes.

## Materiais

- Um quadro negro, quadro de marcadores ou papel de pôster.

## Introdução

### DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

**Instruções do Facilitador:** Leia a história do pastor John e divida em grupos de 3 a 4 para responder às perguntas.

Leia esta história:

O pastor John sentiu uma dor de cabeça chegando. Ele tinha acabado de chegar de uma reunião com seus diáconos, e eles não estavam felizes. O pastor John era novo na área, e ele estava preocupado com os péssimos hábitos de higiene que eles tinham. Não havia banheiros, ninguém lavava as mãos, as crianças estavam sujas, e havia lixo por todo lugar. Pior do que isso, as pessoas estavam frequentemente doentes. Alguns diziam que era normal, mas o pastor estava sempre sendo chamado para orar pela cura de alguém. Ele pensou que seria melhor encorajar as pessoas a praticar hábitos saudáveis, então ele começou a incluir 15 minutos de dicas de saúde no final do culto na igreja. Mas agora os diáconos estavam bravos. Eles não acreditavam que tópicos como saúde deveriam ser discutidos na igreja, especialmente não em um domingo — o DIA DO SENHOR. Eles não achavam que um pastor poderia ensinar sobre coisas como saúde. Ele não era médico nem mesmo enfermeiro. O pastor John suspirou, sem realmente saber o que fazer.

- Você acha que o pastor John deveria estar ensinando sobre saúde na igreja?
- Quais ideias aprendemos em módulos anteriores que mostram a importância de ensinar sobre saúde?
- Você acha que Jesus estava preocupado com a saúde? Quais exemplos você vê na Bíblia?

## RELACTÓRIO

## O que a Bíblia diz sobre Saúde?

### DISCUSSÃO NO GRUPO GRANDE

Vamos lembrar algumas das ideias que já aprendemos sobre a preocupação de Deus com a saúde.

Leia Salmo 139:13-14.

- O que esses versículos ensinam sobre a importância dos nossos corpos?
  - *Deus criou cada pessoa especialmente. Cada pessoa tem valor.*
- Quem criou nossos corpos?
  - *Deus*
- Eles são valiosos? O que os torna valiosos?
  - *Nossos corpos são valiosos porque Deus nos criou.*
- Se Deus criou cada um dos nossos corpos cuidadosamente, você acha que Ele se importa com a forma como tratamos nossos corpos?
  - *Sim. Ele se importa.*

Leia Gálatas 5:14, Romanos 13:10.

- O que Deus nos ordena fazer nesses versículos?
  - *Amar nossos vizinhos*
- Como cuidar da saúde demonstra amor ao próximo?
  - *Amamos nossos vizinhos reduzindo o risco de que eles fiquem doentes.*
  - *Podemos amar nossos vizinhos cuidando deles quando estão doentes.*

Leia Lucas 2:52.

- Quais são as quatro áreas em que Jesus cresceu?
  - *Sabedoria (mentalmente), estatura (fisicamente), em favor de Deus (espiritualmente) e do homem (socialmente)*
- Com quais áreas de crescimento os pastores devem se preocupar para suas igrejas?
  - *todas as quatro áreas*
- Você acha que a saúde está incluída nessas áreas?

Salmo 100:3 e Salmo 24:1.

- O que pertence a Deus?
  - *Tudo, incluindo nós!*

I Coríntios 6:19-20.

- Por que devemos cuidar de nossos corpos?
  - *Nosso corpo é o templo de Deus.*
  - *Podemos honrar a Deus com nossos corpos, mantendo-os física e espiritualmente saudáveis.*

A Bíblia deixa claro que somos feitos por Deus. Nossos corpos são templos do Espírito Santo. Eles são preciosos. Deus nos deu corpos, mas eles pertencem a Deus. Se alguém nos pede para cuidar de seu bebê por um dia, então cuidamos cuidadosamente dele. Da mesma forma, devemos cuidar dos corpos que temos. Também devemos cuidar da saúde de outras pessoas na comunidade como uma forma de mostrar amor a elas. Ao ensiná-las sobre saúde, podemos ajudá-las a crescer como Deus pretende.

## Atitude de Jesus para com os Doentes

### DISCUSSÃO NO GRUPO GRANDE

- Na sua comunidade, como os doentes são tratados?
- Como Jesus tratava os doentes?

Leia Mateus 4:23-24 e Mateus 14:14.

- O que essas passagens dizem sobre como Jesus tratava os doentes?
  - *Ele andava por aí curando todas as doenças. Ele tinha compaixão deles.*
- Isso é o mesmo que nós ou diferente?

Leia Mateus 25:34-40.

- Nesta parábola que Jesus contou, o que os justos fizeram? Pelo que o Rei os elogia?
  - *Visitava os doentes e os prisioneiros, alimentava os famintos, dava de beber aos sedentos e recebia os estrangeiros. Eles faziam essas coisas para "os menores destes".*

Jesus ensinou sobre amar o próximo. Ele também deu o exemplo de cuidar de pessoas doentes. Ele forneceu coisas físicas como comida, água e roupas. Deus nos ordena a cuidar daqueles que estão doentes. Isso é parte do que significa amar o próximo.

Precisamos ter a mesma atitude de Jesus em relação aos doentes. Devemos tratá-los com compaixão. Devemos orar por sua cura e também dar ajuda física. Quando cuidamos dos doentes, estamos seguindo o exemplo de Jesus e trazemos honra e glória a Deus.

Também podemos ajudar as pessoas a não ficarem doentes! Esta é outra maneira de mostrar amor e ajudar a comunidade. Você não precisa ser um especialista em saúde para fazer isso. Todos podem aprender sobre saúde e compartilhar o que aprenderam com os outros. Muitas ideias sobre saúde são, na verdade, muito simples. Neste treinamento, ensinaremos ideias que todos podem aprender e aplicar

## ACTIVIDADE COM O GRUPO GRANDE

### Vila Tai Ping

Tai Ping era uma típica vila rural. As pessoas eram produtores de arroz, mas antes de 2005 nunca havia arroz suficiente para alimentar suas famílias durante o ano inteiro. Sem estradas para seus campos, cada família colhia apenas o que conseguia carregar por trilhas acidentadas. Não havia latrinas. As pessoas raramente se lavavam. Era mais comum as pessoas ficarem doentes e terem diarreia do que serem saudáveis. Poucas crianças iam à escola. Normalmente, as pessoas na comunidade estavam doentes, famintas e analfabetas. A vida era difícil nesta vila.

- O que tornou a vida difícil em Tai Ping?
- Quais desafios semelhantes você tem em sua comunidade? (*escreva no quadro*)
- Quais dos desafios em sua comunidade estão relacionados à saúde (direta ou indiretamente)? (*circule na lista*)

Há boas notícias do resto da história de Tai Ping.

A igreja em Tai Ping começou a estudar o TCV. Eles estudaram os primeiros módulos e aprenderam que Jesus tem senhorio sobre todas as áreas da vida, que Deus lhes deu recursos e habilidades, e que Ele queria que eles mostrassem Seu amor aos outros. Eles começaram a se perguntar como poderiam mostrar amor à sua comunidade. Eles pensaram no fato de que não tinham banheiros em sua comunidade, mas iam ao banheiro próximo ao rio. Ao pensarem nisso, perceberam que estavam poluindo a água e deixando as pessoas da comunidade vizinha doentes. Então, para amar seus vizinhos, eles começaram a construir banheiros.

Então a igreja aprendeu que seus corpos foram dados a eles por Deus para cuidar, e que não era o plano de Deus que Seu povo ficasse continuamente doente. O pastor começou a ensinar as lições de saúde no final de cada culto da igreja. Eles passavam o treinamento enquanto seguiam suas vidas - enquanto descansavam nos campos ou enquanto coletavam água. À medida que os membros da igreja aplicavam as lições de saúde em suas vidas, seus vizinhos viam os benefícios e começaram a fazer o mesmo. Logo, eles construíram estradas para que as colheitas pudessem ser transportadas em motocicletas em vez de nas costas, diminuindo as dores nas costas. Eles cavaram poços para que as pessoas tivessem acesso à água e pudessem facilmente se manter limpas. Eles cavaram fossas de lixo. Cada família começou a cultivar hortas e a comer vegetais frescos. As doenças se tornaram raras. As crianças não morriam mais de diarreia. Como podiam tratar doenças comuns em casa, as pessoas não faltavam mais ao trabalho e não desperdiçavam mais dinheiro com remédios ou feiticeiros.

- Quais ideias as pessoas da vila de Tai Ping aprenderam?
- Quais foram algumas das mudanças na vila de Tai Ping?

## Aplicação

### DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

**Instruções para o Facilitador:** *Discuta as seguintes questões em grupos de 3-4.*

- Quais são algumas das maneiras pelas quais você já tem cuidado da saúde?
- Existe algo que a igreja poderia fazer como um Ato de Amor para melhorar a saúde da comunidade?

## **RELACTÓRIO**

### **ATIVIDADE COM O GRUPO GRANDE**

Escolham juntos um Ato de Amor que vocês podem fazer para ajudar a melhorar a saúde em sua comunidade. Façam um plano para fazer esse Ato de Amor.

### **ORAÇÃO**

Orem uns pelos outros para que tenham a mesma atitude de Jesus em relação aos doentes. Peçam a Deus que lhes dê coragem e sabedoria para mostrar Seu amor aos outros quando eles estiverem doentes. Orem por qualquer pessoa doente que vocês conheçam.



# Lição 2: Crenças Erradas sobre Saúde

## Ideia Principal

Crenças erradas podem nos impedir de honrar a Deus com nossos corpos e cuidar daqueles que estão doentes.

## Materiais

- Ajuda visual: Crenças equivocadas (3 páginas - cortadas ao meio para que cada crença fique separada)
- 1-2 cartões em branco ou pedaços de papel

## Introdução

### DISCUSSÃO COM O GRUPO GRANDE

- Quais são algumas crenças comuns sobre o que faz as pessoas ficarem doentes?
- Quais são algumas crenças comuns sobre coisas que devemos/não devemos fazer para permanecer saudáveis ou nos recuperar de uma doença?

## Crenças Equivocadas Comuns sobre Saúde

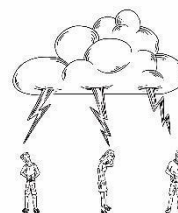
### DISCUSSÃO COM O GRUPO GRANDE

**Instruções para o Facilitador:** mostre os **AJUDA VISUAL**: Crenças equivocadas à medida que você analisa cada uma das crenças.

Vamos ver o que a Bíblia diz sobre cada uma dessas crenças. Está correto ou não?

### Crença errada 1: Toda doença é um castigo de Deus (**AJUDA VISUAL**)

- Você já conheceu alguém que acreditava que a doença é um castigo?
- Como isso afetou a maneira como eles tratavam pessoas doentes?
  - *Menos compassivos, não ajudam, julgam a pessoa por sua pecaminosidade*
- Como isso afetou a maneira como eles agiam quando estavam doentes?
  - *Não tomam remédios, mas fazem sacrifícios ou tentam ser cristãos muito obedientes*
  - *Não acreditam que você deve melhorar*
- Se acreditamos que a doença é um castigo, o que podemos pensar sobre a prevenção de doenças?
  - *Não buscamos prevenir doenças porque não achamos que ações como lavar as mãos ou usar uma latrina realmente importam.*



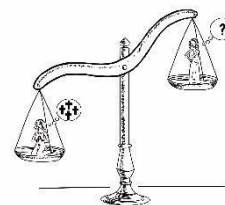
Leia João 9:1-3.

- A cegueira do homem era um castigo de Deus?
  - *Jesus disse que não, não era.*
- Qual foi a razão pela qual Jesus disse que o homem era cego?
  - *Para que as obras de Deus pudessem ser exibidas nele. Para glorificar a Deus.*

A doença acontece porque Adão e Eva pecaram, e então temos um relacionamento quebrado com a criação. A Bíblia menciona algumas ocasiões em que Deus permite que alguém fique doente para que se arrependa, mas nem toda doença é punição de Deus por seu próprio pecado.

### Crença errada 2: Se tivéssemos mais fé, não estaríamos doentes (**AJUDA VISUAL**)

- Quão comum é essa crença aqui?
- Como isso afeta a maneira como tratamos pessoas doentes?



- *Culpamos as pessoas por sua falta de fé quando estão doentes. Não somos compassivos, mas colocamos um fardo pesado sobre elas.*
- Como isso afeta a maneira como agimos quando estamos doentes?
  - *Não tomamos remédios, mas apenas oramos.*
- Se acreditamos que "se tivéssemos mais fé, não estaríamos doentes", o que poderíamos pensar sobre a prevenção de doenças?
  - *Apenas nos concentramos em coisas espirituais, mas não achamos que ações como lavar as mãos ou usar uma latrina realmente importam.*

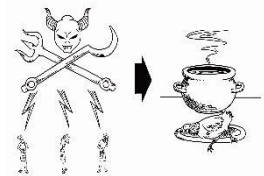
Leia 2 Coríntios 12:7-10.

- Pelo que Paulo, o homem que escreveu esta parte da Bíblia, orou?
  - *'Remova o espinho da minha carne', cura de um problema físico*
- Deus o curou?
  - *Não, não o curou.*
- Por que Deus não o curou? Deus disse que precisava de mais fé?
  - *Deus não disse que precisava de mais fé. Ele não o curou para que o poder de Deus pudesse se mostrar na fraqueza de Paulo.*

É verdade que Deus nos cura. No entanto, a Bíblia também deixa claro que Deus não cura toda vez que oramos. Por razões que nem sempre entenderemos, Deus nem sempre cura.

### **Crença errada 3: A doença é causada por espíritos malignos, então, devemos fazer sacrifícios (AJUDA VISUAL)**

- Você já conheceu alguém que acreditava que a doença é causada por espíritos malignos?
- Como isso afetou a maneira como eles agiam quando eles ou alguém que amavam estava doente?
  - *Gastavam dinheiro, visitavam feiticeiros, faziam sacrifícios e temiam espíritos.*
- Acreditar que a doença é causada por espíritos malignos honra a Deus?
  - *Não, porque achamos que os espíritos malignos são mais poderosos do que Deus.*
  - *Honramos os espíritos malignos em vez de Deus quando fazemos sacrifícios.*
  - *Podemos não cuidar bem da pessoa doente se estivermos gastando nosso dinheiro e tempo fazendo sacrifícios.*



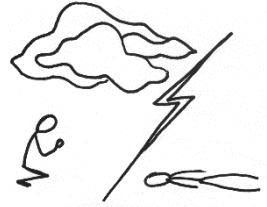
Leia Marcos 3:11.

- Sobre quem é esse versículo?
  - *Jesus e os espíritos malignos*
- Quem é mais poderoso neste versículo?
  - *Jesus*

Se enfrentarmos espíritos malignos, não devemos fazer sacrifícios. Em vez disso, clame a Jesus por ajuda. Ele tem poder sobre os espíritos malignos. Há muitas vezes na Bíblia em que Jesus expulsa espíritos malignos. Há também muitos versículos em que Jesus cura pessoas sem expulsar um espírito maligno (como João 9:1-3, que vimos antes; outro exemplo é Mateus 8:1-13). Isso nos mostra que muitas doenças não são causadas por espíritos malignos. Quando alguém está doente, devemos orar por eles e cuidar de suas necessidades físicas. Isso é o que Jesus nos ordenou a fazer.

#### **Crença errada 4: Deus não se preocupa com a saúde (AJUDA VISUAL)**

- Você já conheceu alguém que acreditava que Deus não se importa com a saúde?
- Como isso afetou a maneira como eles tratavam as pessoas que estavam doentes?
  - *Eles não se importavam com elas.*
- Como isso afetou a maneira como eles agiam quando estavam doentes?
  - *Eles se sentiam desesperados, sem esperança.*
  - *Eles só confiavam em médicos ou curandeiros para melhorar.*
- Se acreditamos que Deus não se importa com a saúde, como podemos pensar em prevenir doenças?
  - *Não nos importariamos em tentar prevenir doenças. Se Deus não se importa com a saúde, por que deveríamos?*



Vimos muitos versículos na última lição sobre como Deus cuida de nossos corpos físicos.

- Você consegue se lembrar de como sabemos que Deus se preocupa com nossa saúde?
  - *Ele fez cada um de nossos corpos de maneira especial. (Salmo 139)*
  - *Nós pertencemos a Ele. (Salmo 100:3)*
  - *Jesus teve compaixão pelos doentes. (Mateus 14:14)*
  - *Jesus ficará satisfeito com aqueles que cuidam dos doentes. (Mateus 25:34-40)*
  - *Ele deu leis ao Seu povo sobre limpeza e doenças. (Levítico, Deuteronômio)*
  - *Nossos corpos são o templo de Deus. (1 Coríntios 6:19-20)*

#### **Crença errada 5: Não há nada que possamos fazer para prevenir doenças (AJUDA VISUAL)**

- Quão comum é a crença de que não há nada que possamos fazer para prevenir doenças?
- Você conhece algum conselho de prevenção na Bíblia?



Depois que Adão e Eva pecaram, e antes de Jesus vir, Deus escolheu uma tribo para ser Seu povo. Eles foram chamados de israelitas. Todo o Antigo Testamento da Bíblia está cheio de histórias sobre as relações de Deus com os israelitas. Deus queria que os israelitas obedecessem a Sua vontade em todas as áreas da vida. Ao obedecer, eles poderiam ser um exemplo e uma bênção para todas as outras nações. Por esta razão, Ele lhes deu leis sobre todas as áreas da vida. Os próximos versículos que veremos vêm dessas leis dadas aos israelitas.

Deuteronômio 23:12 – instruções sobre onde se aliviar

Levítico 11:27-28, 32-33 – o que fazer com animais mortos

Levítico 15:2-5 – regras sobre como tratar alguém com corrimento

Levítico 13:47-52 – o que fazer com tecido mofado

- Por que você acha que Deus deu leis tão específicas sobre essas coisas?
  - *Porque Ele se importa com a limpeza.*
  - *Ele se importa com a saúde do Seu povo.*
  - *Para que os israelitas pudessem ser um exemplo de limpeza e saúde.*

Nos versículos que lemos em Deuteronômio e Levítico, Deus deu leis ao Seu povo sobre limpeza e doenças.

- Você acha que, se eles seguissem essas leis, seriam mais saudáveis?
  - *Sim, seriam!*

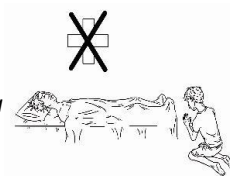
Deus criou nossos corpos e sabe o que é melhor para eles.

- Podemos tomar medidas para prevenir doenças?
  - *Sim! Podemos buscar obedecer a Deus e honrá-lo com nossos corpos.*

Deus providenciou maneiras de manter Seu povo limpo e prevenir doenças.

**Crença errada 6: Se estivermos doentes, devemos apenas rezar e não ir ao médico ou usar remédios** **AJUDA VISUAL**

- Você já conheceu alguém que acreditava que não deveríamos ir ao médico?
- Como isso afetou a maneira como eles tratavam as pessoas que estavam doentes?
  - *Eles apenas oraram por eles, mas não ofereceram remédios nem os levaram à clínica.*
- Como isso afetou a maneira como eles agiram quando estavam doentes?
  - *Eles não foram à clínica nem tomaram remédios.*
- Se acreditamos que devemos apenas orar pelos doentes, mas não dar remédios, quais são algumas coisas ruins que podem resultar?
  - *Uma pessoa pode ficar mais doente ou até morrer sem o cuidado certo.*
  - *Não mostramos o amor de Deus às pessoas doentes se não cuidarmos de suas necessidades físicas.*



Leia Lucas 10:25-37

**Instruções para o Facilitador:** Se os alunos já conhecem a história do Bom Samaritano, lembre-os da história e depois leia parte da história: Lucas 10:33-35.

- O samaritano demonstrou misericórdia apenas orando pelo homem?
  - *Não*
- O que o samaritano fez pelo homem ferido?
  - *Ele usou óleo (para acalmar) e vinho (para limpar)*
  - *Enfaixou suas feridas*
  - *Pagou por seus cuidados*
- Jesus disse que o samaritano deveria ter orado pelo homem?
  - *Não. Ele disse: 'Vá e faça o mesmo'.*

Claro, devemos orar por aqueles que estão doentes. Deus é um curador! Mas Ele também quer que cuidemos das necessidades físicas das pessoas. Pode ser que Ele escolha ajudar a pessoa doente a se curar por meio das ações de Sua igreja.

- Por que você acha que Deus frequentemente escolhe trabalhar dessa forma, em vez de simplesmente fazer um milagre?
  - *Para que as pessoas sintam o amor da igreja.*
  - *Para dar à igreja uma chance de demonstrar amor.*
  - *Para que a igreja tenha uma boa reputação e um bom relacionamento com a comunidade.*

## Atividade

### ATIVIDADE COM O GRUPO GRANDE

**Instruções para o Facilitador:** Peça ao grupo para classificar os **AJUDA VISUAL**: Crenças Erradas em duas pilhas: "comum em nossa comunidade" e "não comum". À medida que o grupo discute as seguintes questões, você pode usar os cartões em branco ou papel para escrever quaisquer outras crenças que sejam comuns na comunidade.

- Há alguma outra crença que seja comum em nossa comunidade?
- O que a Bíblia diz sobre elas? Dos versículos que aprendemos, essas crenças são verdadeiras ou falsas?

### REFLEXÃO COM UM PARCEIRO

- Que crenças erradas lhe foram ensinadas sobre saúde?
- O que é que acha que Deus quer que faça de diferente agora?

- Há alguma pessoa doente a quem possas mostrar o amor de Deus esta semana?

### **ORAÇÃO**

Ore para que Deus nos ajude a conhecer a verdade sobre a doença e a saúde. Ore para que Ele nos ajude a superar crenças erradas. Peça a Deus para ajudá-lo a mostrar Seu amor aos outros quando eles estiverem doentes. Ore por qualquer pessoa doente que você conheça.

# Lição 3: O Papel da Igreja na Construção de Comunidades Saudáveis

## Ideia Principal

Compartilhar o que aprendemos sobre saúde é uma maneira de mostrar o amor de Deus à nossa comunidade.

## Materiais

- *opcional*: pôster, quadro branco ou quadro negro (para listar ideias de Atos de Amor)

## Já Ajudamos Outros

---

### DISCUSSÃO COM O GRUPO GRANDE

- Quais Atos de Amor você já fez para cuidar dos doentes, melhorar a saúde de outras pessoas na comunidade ou prevenir doenças?
  - *Exemplos: visitar alguém que estava doente, pagar por medicamentos ou levar alguém ao hospital, limpar um poço ou fonte de água, cortar grama perto de uma escola ou hospital, construir latrinas ou recolher lixo.*
- Como esses Atos de Amor ajudaram a melhorar a vida das pessoas?
- Quais mudanças positivas você viu na saúde das pessoas na comunidade?

## RELACTÓRIO

### Devemos Compartilhar o que Aprendemos

---

1 Pedro 4:10

*Cada um de vocês exerça o dom que recebeu para servir aos outros, administrando fielmente a graça de Deus em suas múltiplas formas.*

- Por que Deus nos deu novos conhecimentos sobre saúde?
  - *Para que possamos servir aos outros em nossa comunidade*

Mateus 5:14-16

*‘Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte. Nem se acende uma candeia e se coloca debaixo de uma vasilha. Em vez disso, colocam-na no lugar certo, e ela ilumina a todos os que estão na casa. Assim brilhe também a luz de vocês diante dos homens, para que vejam as suas boas obras e glorifiquem o Pai de vocês, que está nos céus.*

- Por que devemos servir aos outros e compartilhar o que aprendemos?
  - *Para trazer glória a Deus*

Gálatas 6:9-10

*E não nos cansemos de fazer o bem, porque a seu tempo ceifaremos, se não desanimarmos. Então, enquanto temos oportunidade, façamos o bem a todos, mas principalmente aos domésticos da fé.*

1 Coríntios 15:58

*Portanto, meus amados irmãos, sede firmes e constantes, sempre abundantes na obra do Senhor, sabendo que, no Senhor, o vosso trabalho não é vão.*

- O que Deus promete se não desistirmos?
  - *No devido tempo colheremos. Nosso trabalho não é em vão.*

## Actos de Amor Relacionados à Saúde

### DISCUSSÃO DO GRUPO GRANDE

**Instruções para o Facilitador:** *Você pode substituir essas histórias por histórias de Atos de Amor locais que cuidaram dos doentes ou melhoraram a saúde de outras pessoas.*

Aqui estão mais algumas histórias do que as igrejas fizeram para melhorar a saúde em suas comunidades.

#### Jovens limpam o poço em Marare

A vila de Marare é uma área densamente povoada de Uganda. Pessoas de diferentes tribos, níveis de renda, religiões e idades vivem em Marare. O que os une é a água. É o que as pessoas mais prezam nesta área. Embora a comunidade tenha um poço, durante a estação chuvosa, a água de muitas casas desce as encostas em direção ao poço. Com o tempo, o poço ficou poluído com lodo, lixo e detritos. Por causa dessa situação anti-higiênica, a comunidade estava propensa a doenças transmitidas pela água. A maioria das pessoas acreditava que o governo, uma ONG ou o comitê de água precisavam resolver os problemas com o poço.

Dois líderes jovens da igreja local participaram do treinamento TCTVe mobilizaram seu grupo de jovens para mostrar o amor de Deus à sua comunidade limpando o poço em um sábado. Quando as mulheres vieram tirar água, elas viram os adolescentes trabalhando e se juntaram para ajudar. Quando o comitê de água local viu alguns membros da comunidade assumindo a responsabilidade pelo poço, isso os encorajou a mantê-lo ativamente novamente. Depois desse Ato de Amor, os membros da comunidade foram motivados a cuidar do poço eles mesmos. Uma mãe foi ouvida ensinando seu filho: 'Podemos ser responsáveis por nossa própria saúde'. Louvado seja Deus pelo pensamento transformado e pela saúde melhorada em Marare!

- Quem os membros da comunidade achavam que era responsável por manter o poço?
- O que mudou o pensamento dos membros da comunidade sobre cuidar do poço?

#### A Igreja Cresce Porque Se Preocupa Com a Saúde

A esposa do pastor Mpasó foi treinada como enfermeira, mas não fez nenhum trabalho médico porque não havia clínica em sua pequena comunidade de Mombala. Depois de aprender que Deus se importa com a saúde, todos os membros da igreja contribuíram para fornecer a ela um estetoscópio. Todo domingo após o culto, ela ajudava crianças e adultos que tinham pequenos problemas de saúde. Os membros da comunidade começaram a chamá-la para obter assistência ou aconselhamento sobre se era ou não necessário ir ao hospital, que fica bem longe da vila. Outros membros da igreja fizeram o que puderam para ajudar cada indivíduo que veio em busca de cuidados de saúde. Eles não apenas os ajudaram fisicamente, mas também oraram por cada pessoa e lhes contaram sobre Jesus. A membresia da igreja dobrou. Uma família na comunidade viu o impacto desse trabalho e ofereceu à igreja um novo aparelho de pressão arterial para melhorar a saúde da comunidade. Pessoas nas vilas vizinhas começaram a vir para obter conselhos também.

- Qual foi a principal coisa que Mama Mpasó fez pelas pessoas? (*deu conselhos*)
- Que ajuda os outros na igreja ofereceram? (*rezou, cuidou das necessidades físicas...*)
- Por que você acha que a igreja cresceu?

#### Evangelho Pregado Através de Melhor Higiene

As igrejas na vila de Kyabahesi viram a necessidade de higiene em sua comunidade e decidiram atendê-la após estudar o treinamento do Módulo de Saúde. Elas aprenderam que a higiene é um dos aspectos importantes em uma comunidade porque é por meio dela que as pessoas podem viver em um ambiente

saudável. A aparência da nossa comunidade é uma expressão visível de quem acreditamos que realmente somos.

As igrejas em Kyabahesi se uniram para atender às várias necessidades em sua comunidade que poderiam resolver usando recursos disponíveis localmente. As necessidades identificadas e atendidas incluíam:

- Construir corredores de pratos
- Construir latrinas e locais de banho
- Cavar fossas de compostagem
- Fornecer recipientes de água perto das latrinas para lavar as mãos após usar as latrinas

Isso foi feito em cinco casas e melhorou a higiene na área. Agora, as igrejas estão sendo vistas como agentes de mudança e desenvolvimento comunitário nesta área. As oportunidades de evangelismo estão crescendo.

O pastor explicou: "Aprendemos que nossas ações demonstram amor melhor do que apenas nossas palavras. As pessoas em nossa comunidade podem ver que certamente temos o amor de Deus. Portanto, o evangelho é pregado melhor em ações do que apenas em palavras".

- O que mudou na maneira como as igrejas em Kyabahesi 'pregavam' o evangelho?
- Que impacto isso teve na comunidade?

#### DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

- Que novas ideias você tem para Atos de Amor que sua igreja poderia realizar para ajudar as pessoas a melhorar sua saúde?

#### RELACTÓRIO

**Instruções para o Facilitador:** Peça para cada grupo compartilhar suas ideias para futuros Atos de Amor. Opcional: faça uma lista em um cartaz ou quadro.

## Ajudando Outros a Aprender Habilidades Básicas de Saúde

#### DISCUSSÃO COM O GRUPO GRANDE

Para melhorar a saúde em nossas comunidades, devemos fazer Atos de Amor e ensinar as pessoas sobre saúde. Os Atos de Amor ajudarão as pessoas a ver o resultado da melhora da saúde. Então, elas estarão mais dispostas a tentar coisas novas. O restante deste módulo inclui lições sobre prevenção de doenças e cuidados com pessoas doentes ou feridas. Essas lições são mais curtas e simples do que nossas lições normais da igreja TCT. Cada vez que você aprende uma nova habilidade de saúde, você pode compartilhá-la com outras pessoas. Ensinar as pessoas é uma maneira de mostrar amor. Algumas maneiras pelas quais as igrejas têm compartilhado habilidades de saúde em sua comunidade são:

1. Ensine lições de saúde no final do culto de domingo. Convide vizinhos para virem ao treinamento.
  2. Passe adiante as lições de saúde ao longo do seu dia. Fale sobre elas no mercado, enquanto pega água, lava roupas, no trabalho e nos campos. Pense em momentos em que você vê pessoas. Você pode compartilhar com elas o que aprendeu a cada semana?
  3. Ensine habilidades de saúde no centro comunitário uma noite por semana.
  4. Ensine habilidades de saúde em grupos de mulheres, grupos de poupança ou outros grupos comunitários.
- Quais são algumas maneiras pelas quais podemos compartilhar lições de saúde em nossa comunidade? Como podemos ajudar o máximo de pessoas possível a aprendê-las?



## Elaboração de um Plano Comunitário

---

**Agora é hora de fazer um plano para sua comunidade:**

- Ore para ter o coração de Deus pelos doentes. Ore para que Ele o ajude a construir uma comunidade mais saudável. Peça a Deus sabedoria sobre o que fazer.
- Discuta quais Atos de Amor você pode fazer nos próximos seis meses para melhorar a saúde em sua comunidade. Decida qual fazer primeiro, segundo, etc.
- Veja seu plano para compartilhar as lições de saúde — há algo que você precisa organizar agora antes de começar as lições?

Depois de fazer um plano, comprometa seu plano com Deus. Ore junto e peça a Ele para ajudá-lo a completar seu plano. Peça a Ele para melhorar a saúde em sua comunidade.

A próxima lição começará com as lições sobre saúde que você pode compartilhar com sua comunidade.

# Seção 1: PREVENÇÃO

## Mini-Aula: Podemos Prevenir Doenças

**Ideia Principal** – Muitas doenças podem ser prevenidas, e a prevenção é melhor do que tratar doenças.

### Materiais

- Para introdução Opção 1: Garrafa plástica de água e maços de papel (ou algo seguro para jogar)

### Introdução

---

#### ATIVIDADE COM O GRUPO GRANDE ou DISCUSSÃO

**Instruções para o Facilitador:** Escolha o jogo ou a história para começar esta lição.

#### Opção 1: Jogo

**Instruções para o facilitador:** Coloque a garrafa de plástico com pedras sobre uma mesa ou cadeira em uma área aberta. Dê a cada pessoa um punhado de papel amassado, feijões ou algo seguro para jogar. Repita o jogo algumas vezes com novos voluntários no centro.

1. Fiquem em um círculo.
2. Precisamos de 2 voluntários para ficar no centro do círculo com a garrafa de plástico em uma cadeira.
3. O trabalho dos dois voluntários é proteger a garrafa de plástico e evitar que ela caia ou seja derrubada da cadeira. Os voluntários não podem segurar a garrafa, mas podem usar qualquer coisa na sala para proteger a garrafa de plástico (como uma bolsa ou caderno para proteger a garrafa).
4. As pessoas no círculo devem usar o papel amassado, feijões ou outras coisas para tentar derrubar a garrafa de plástico da cadeira.
5. Você terá de 2 a 3 minutos para fazer seu trabalho.

#### DESEMPENHO DA ATIVIDADE

- Quais eram os trabalhos das duas pessoas no meio?
- Quais maneiras elas usaram para proteger as garrafas?
- Quais maneiras funcionaram melhor?

Assim como neste jogo, podemos aprender a proteger a nós mesmos e nossas famílias de ficarmos doentes. Isso é chamado de Prevenção. As doenças mais comuns podem ser prevenidas ou significativamente reduzidas. Prevenir doenças antes que elas comecem manterá sua família saudável. Há muitas coisas que podemos fazer para permanecer saudáveis e evitar que as doenças se tornem sérias.

#### Opção 2: História

**Instruções para o Facilitador:** Leia esta história e, em seguida, conduza o grupo através das perguntas para discussão.

Era uma vez uma vila que era conectada à estrada principal por um caminho estreito na beira de um penhasco íngreme. Quando o vento estava forte, as pessoas eram frequentemente arrastadas para fora do penhasco e ficavam gravemente feridas. Muitas morriam. A igreja nesta vila queria ajudar, então todos contribuíram e compraram uma ambulância de bicicleta, que eles mantinham no fundo do penhasco. Agora, quando as pessoas eram jogadas do penhasco, eles conseguiam transportá-las para a clínica o mais rápido possível! Algumas vidas

foram salvas. Infelizmente, como o penhasco era muito alto, muitas pessoas ainda morriam ou ficavam aleijadas devido aos ferimentos.

- O que você acha? A igreja estava demonstrando amor à comunidade?
- O que a igreja pode fazer para resolver o problema de que as pessoas ainda estão morrendo?
- Existe uma maneira de evitar que as pessoas caiam do penhasco? Isso funcionaria melhor?
  - *Sim, eles poderiam construir uma cerca no topo do penhasco, para que as pessoas não caíssem.*

Obviamente, é muito melhor que as pessoas não se machuquem. Embora ajudar as pessoas a chegarem ao hospital seja ótimo — e, na verdade, há muitas vezes em que isso é um grande Acto de Amor — se possível, é melhor evitar que o problema aconteça.

## Por que a Prevenção é Importante?

### DISCUSSÃO COM O GRUPO GRANDE

Assim como seria melhor para a igreja evitar que as pessoas caíssem do penhasco, em vez de levá-las à clínica mais rápido, o mesmo é verdade sobre todos os tipos de doenças. É melhor prevenir a doença para começar.

- Com que frequência as pessoas da sua família ficam doentes?
- Quando alguém da sua família fica doente, o que pode acontecer para tornar a vida mais difícil?
  - *O resto da família pode ficar doente (doença contagiosa)*
  - *Perda de renda e/ou perda de emprego*
  - *Gastar dinheiro extra com remédios, transporte de ida e volta para clínicas, médico ou hospital*
  - *Endividar-se com despesas e falta de renda*
  - *Passar mais tempo cuidando de um familiar doente*
  - *Ninguém para cuidar das crianças (os pais estão muito doentes ou precisam viajar para fazer tratamento)*
  - *As crianças faltam à escola*
  - *Ficar viúva ou órfã*
  - *Tristeza, luto e depressão pela morte de um ente querido*
  - *Questionar sua própria fé ou a bondade de Deus*
- A vida da sua família melhoraria se você não ficasse doente com tanta frequência?

Nossa saúde é importante. Ter uma boa saúde terá um efeito positivo em todas as áreas de nossas vidas. Estar doente tem um efeito negativo em todas as áreas de nossas vidas. Tratar doenças corretamente é importante, mas prevenir doenças é melhor. Lembre-se, queremos construir uma cerca antes de comprar uma ambulância!

## O que podemos fazer para prevenir doenças?

### DISCUSSÃO EM GRUPOS PEQUENOS

**Instruções para o Facilitador:** Faça uma lista de tudo o que for mencionado. Se algum dos itens a seguir não for mencionado, compartilhe-os e pergunte se alguém já ouviu falar deles:

- Quais são algumas maneiras que você já conhece para prevenir doenças?
  - *Use latrinas*
  - *Mantenha o lixo recolhido*
  - *Animais de cercado*
  - *Beba água limpa*
  - *Lave as mãos antes de comer e depois de qualquer atividade "suja"*
  - *Limpe os dentes*

- *Limpe a roupa de cama*
- *Prepare a comida em um lugar limpo*
- *Use água limpa e segura ao preparar a comida*
- *Coma muitos vegetais coloridos e diferentes*
- *Amamente os bebês*

Ao olharmos para esta lista, percebemos que há duas coisas principais que previnem doenças:

- Manter qualquer coisa que possa nos deixar doentes longe de nossos corpos. Fazemos isso garantindo que nossa água, comida, casas e compostos estejam limpos de resíduos humanos, resíduos animais e lixo.
- Tornando nossos corpos fortes por dentro. Corpos fortes não ficam doentes com tanta frequência. Quando ficam, nossas doenças são mais leves. Fazemos isso amamentando bebês (porque o leite materno é o alimento perfeito de Deus para bebês) e comendo uma dieta nutritiva. Deus tornou fácil saber se nossos alimentos têm a nutrição de que precisamos, porque diferentes nutrientes fazem com que vegetais e frutas fiquem com cores diferentes. Então, se comermos muitos vegetais diferentes e coloridos, teremos corpos fortes e saudáveis.

Nas próximas lições, veremos isso com mais detalhes. Hoje, precisamos lembrar que é importante prevenir doenças por meio da limpeza e fortalecendo nossos corpos. A prevenção é algo que todos nós podemos fazer.

#### ATIVIDADE COM O GRUPO GRANDE

**Instruções para o Facilitador:** Ajude a turma a criar movimentos com as mãos para estes dois métodos de prevenção - por exemplo, bloquear como um escudo para "manter as doenças afastadas" e dar um murro ou flexionar os músculos dos braços para "tornar o nosso corpo forte". Pratique os movimentos das mãos algumas vezes para ajudar todos a lembrarem-se destes dois métodos de prevenção.

## Aplicação

#### DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

- De todos os métodos de prevenção mencionados hoje, quais os que já conhecia e praticava?
- Quais é que conhece, mas não faz (ou nem sempre faz)?
- O que é que pode fazer esta semana para honrar a Deus com o seu corpo e ajudar a prevenir doenças na sua família? E na sua comunidade?

**ORAÇÃO** - Ore para que Deus nos ajude a prevenir doenças em nossas famílias e comunidades.

## Mini-Lição: Germes Provocam Doenças

**Ideia Principal** – As doenças se espalham por meio de germes, mas podemos ajudar a impedir a propagação de doenças e enfermidades.

#### Materiais

- Uma pedrinha muito pequena
- Ajuda visual: como a doença se espalha

#### Introdução

- O que as pessoas geralmente acreditam que causa doenças em sua comunidade?

Existem muitas crenças sobre o que causa doenças – de maldições a Deus. E várias delas são verdadeiras. Nós, como igreja, precisamos orar e olhar para Deus para curar ou libertar as pessoas de maldições. No entanto, também precisamos entender que muitas doenças são causadas pelo que chamamos de "germes". Se quisermos prevenir doenças em nossa comunidade, precisamos entender um pouco sobre como os germes funcionam.

## Compreendendo os Germes

### ATIVIDADE COM O GRUPO GRANDE (JOGO)

**Instruções para o Facilitador:** Peça para as pessoas ficarem bem próximas umas das outras em um círculo e passarem um pequeno objeto (como uma pedra) pelas costas. Escolha um voluntário para ficar no meio do círculo; eles devem observar e adivinhar quem tem a pedra enquanto ela é passada. Quando o voluntário adivinhar corretamente, escolha outra pessoa para ficar no meio. Faça o jogo algumas vezes.

A pedra que passamos representava um germe. Germes:

- são muito pequenos para serem vistos.
- podem entrar em nós e nos deixar doentes.
- podem ser passados de pessoa para pessoa muito facilmente sem que saibamos.
- são transportados por animais e insetos, bem como por outras pessoas.

Germes podem ser passados quando nos tocamos.

- Quais foram todas as vezes que você tocou em outra pessoa hoje? Pode ter sido nas mãos, pés ou qualquer outra parte do corpo? (As respostas listadas são apenas exemplos).
  - Aperto de mão
  - Abraço
  - Brincar com uma criança

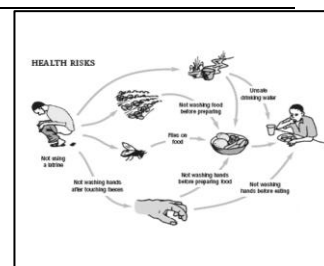
## Formas Como os Germes nos Deixam Doentes

### DISCUSSÃO COM O GRUPO GRANDE

**Instruções para o Facilitador:** Mostre a **AJUDA VISUAL**: Como a doença se espalha.

Este diagrama mostra as 7 formas mais comuns pelas quais os germes podem ser transmitidos para o nosso corpo e nos deixar doentes.

1. **Não usar uma latrina (homem agachado à esquerda).** Aliviar-nos ao ar livre deixa resíduos a céu aberto, onde podem espalhar germes para a terra ao redor, para a água e para nossas mãos, pés e corpos. Os resíduos animais também carregam germes.
2. **Não lavar as mãos após tocar nas fezes (a mão no fundo).** Podemos tocar nas fezes (resíduos humanos ou animais) mesmo que não possamos vê-las quando:
  - trabalhamos no campo ou com animais
  - crianças brincam ao ar livre
  - limpamos o bumbum de um bebê
  - nos aliviamos (necessidades maiores)
3. **Não lavar as mãos antes de preparar a comida (a mão e a tigela de comida).** Os germes são passados para a comida que estamos preparando para nossa família.
4. **Moscas na comida (A mosca e a tigela de comida).** As moscas pousam em resíduos humanos e animais e então carregam os germes para onde quer que pousem.
5. **Não lavar a comida com água pura antes de prepará-la (a água suja no topo e a tigela de comida).** Se a comida estiver contaminada e não a lavarmos — ou se a lavarmos com água suja — nós passamos os germes.



6. **Água potável não segura** (a água suja no topo e o homem bebendo água). Água não segura é uma das formas mais comuns de transmissão de doenças e enfermidades.
7. **Não lavar as mãos antes de comer** (as mãos e o homem comendo e bebendo). Os germes de qualquer coisa que tocamos são passados para a comida que estamos comendo.

**Instruções para o Facilitador:** Reserve um tempo para revisar os sete pontos até que a turma os tenha memorizado. Em seguida, divida a turma em pares e aponte aleatoriamente para cada conjunto de pares. Explique à turma que estamos procurando o par que melhor memorizou a lista. Quando você apontar para cada par, você quer que eles digam o próximo ponto da lista. Se não conseguirem, serão eliminados. Continue até que você tenha apenas um par restante.

#### DISCUSSÃO COM O GRUPO GRANDE

- Quais destes seriam problemas comuns em nossa comunidade?
- Quais 1-2 coisas você e sua família podem começar a praticar para impedir que germes causem doenças?
- Para quem você pode explicar sobre germes esta semana?

## Aplicação

---

#### DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

- O que todos nós poderíamos fazer imediatamente em nossa comunidade para ajudar a impedir que doenças e enfermidades se espalhem em nossa comunidade?

#### REFLEXÃO PESSOAL

- O que você pode fazer pessoalmente para impedir a propagação de doenças e enfermidades em sua família?
- Com quem você pode compartilhar isso esta semana?

## Mini-Lição: Casas Limpas

**Ideia Principal:** Devemos manter as nossas casas limpas para evitar que as doenças se espalhem.

#### Materiais

- Pelo menos 20 pedras pequenas, folhas ou qualquer outro objeto que seja fácil de esconder.
- Auxílio visual: Como fazer uma armadilha para moscas
- Materiais para fazer uma armadilha para moscas

## Introdução

---

#### JOGO

Antes que alguém chegue para a aula, esconda objetos muito pequenos (como pedrinhas) por toda a sala. Quando as pessoas chegarem, lembre-as do "jogo de passar o germe" da última vez. Peça para elas encontrarem os "germes" escondidos por toda a sala (mostre um exemplo do que você escondeu). Dê às pessoas alguns minutos para procurarem os "germes". Depois, reúna-as e peça para elas verem quantos encontraram.

Assim como essas pedras, os germes podem se esconder muito bem em nossas casas. Hoje vamos falar sobre como nos livrar dos germes em nossas casas para que eles não deixem nossas famílias doentes.

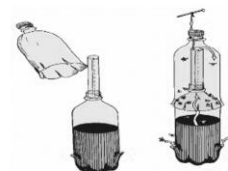
## Maneiras de Manter as Nossas Casas Limpas

---

- 1. Não cuspir no chão.** Pode haver germes na nossa saliva.
  - *Demonstrar a forma correcta de tossir e espirrar (na dobra do cotovelo). Peça aos alunos que o pratiquem.*
- 2. Manter limpos os lençóis, cobertores, berços e camas.**
  - Pendurar lençóis e cobertores ao sol com frequência.
  - Se houver percevejos, deite água a ferver nas camas e lave todos os lençóis e cobertores.
  - Desinfetar frequentemente toda a família. Os piolhos e as pulgas são portadores de muitas doenças.
- 3. Utilizar uma latrina e mantê-la limpa.** Se não tiver uma latrina, construa uma. Ensine as crianças a usar a latrina. Cubra o buraco da latrina para evitar as moscas e limpe a área com frequência.
- 4. Limpe o chão, as paredes e os móveis.** Limpe toda a casa com frequência. Varrer e lavar o chão. Limpe as paredes e os móveis. As casas precisam de ser limpas regularmente.
- 5. Deitar fora o lixo de forma correcta.** Faça compostagem e queime tudo o que puder. O lixo que não é apropriado para ser compostado ou queimado deve ser colocado num contentor de lixo. Isto evita que o lixo se espalhe e mantém as moscas e os ratos afastados da casa.

Como cavar um buraco seguro para o lixo:

  1. As fossas devem ter aproximadamente o tamanho de duas portas (2 x 2-3 metros) e um metro de profundidade. Esta dimensão permite que uma família média dure vários anos.
  2. As fossas devem ser cavadas a pelo menos 20 metros (20 passos grandes) das fontes de água e a 20 metros das casas.
  3. As fossas devem ser cavadas num terreno mais alto, para que seja menos provável que se encham de água durante a estação das chuvas.
  4. Cubra regularmente o lixo com uma camada fina de terra para evitar cheiros e reduzir as moscas. Construa uma vedação ou sebe para impedir a entrada de crianças pequenas e animais.
- 6. Manter os animais e os insectos no exterior.**
  - Não deixar que os animais entrem em casa.
  - Mantenha os animais numa área vedada, se possível.
  - Preencher as fendas e buracos no chão ou nas paredes onde as baratas, percevejos e escorpiões se podem esconder.
  - Limpar rapidamente quaisquer dejectos de animais dentro ou perto da casa.
  - Reduzir as moscas é uma forma fundamental de prevenir doenças.  
(Praticar em conjunto a construção de uma armadilha para moscas, utilizando o **AJUDA VISUAL**: Como fazer uma armadilha para moscas)



### ACTIVIDADE

Inventem movimentos de mão para as 6 formas de manter as casas limpas. Pratiquem-nos em conjunto várias vezes.

## Aplicação

---

### COM UM PARCEIRO

- Quais destas práticas já faz para ter uma casa limpa?
- Diga 1 ou 2 novas acções que vai tomar esta semana para ter a sua casa mais limpa?

# Mini Lição: Corpos Limpos

**Ideia Principal** – Ao mantermos o nosso corpo e roupa limpos, podemos evitar doenças.

## Revisão

---

- Podemos nomear todas as sete maneiras que aprendemos que os germes se espalham?
- De que formas se lembram para manter as nossas casas e instalações limpas?
- Alguém quer partilhar alguma ação que tenha tomado para prevenir doenças?

## Introdução

---

- Quando eras criança, com que frequência te obrigavam a tomar banho? Para lavar os dentes?

Os hábitos que aprendemos na infância são normalmente os que mantemos durante toda a nossa vida. Mas, para administrarmos bem o corpo que Deus nos deu, talvez tenhamos de aprender novos hábitos e ensiná-los aos nossos filhos.

## Hábitos para Boa Higiene Pessoal

---

**Lavar o Corpo** – para eliminar os germes e ajudar a prevenir erupções cutâneas.

- Lavar o rosto todos os dias.
- Lavar o corpo e o cabelo pelo menos 2-3 vezes por semana com sabão, especialmente quando está quente. Utilize um pano diferente para lavar cada criança para evitar que os germes se espalhem.

**Limpar os Dentes** – para evitar a perda de dentes, o mau hálito e as dores de dentes.

- Comece a limpar os dentes dos seus filhos assim que aparecerem e ensine-os a limpar os seus próprios dentes quando começarem a escola.
- Utilize uma escova ou um pau de mascar. Utilize pasta de dentes da farmácia ou faça uma pasta misturando partes iguais de sal e bicarbonato de sódio (bicarbonato de sódio). Escovar suavemente em todas as direções durante pelo menos dois minutos de cada vez. Escove os dentes de manhã e à noite.

**Proteger os Pés** – Pense em todos os sítios onde pisamos! Os pés descalços podem transportar muitos germes e parasitas.

- Use chinelos ou sapatos, especialmente na latrina e em áreas onde os ancilóstomos são comuns. Estes vermes entram através das solas dos pés.
- Lavar os pés todas as noites e quando se sentirem sujos.

**Lavar a Roupa** – A nossa roupa precisa de ser lavada regularmente. Secá-las ao sol num arbusto ou num estendal ajuda a matar pragas como os piolhos, os percevejos e a sarna.

## ACTIVIDADE

Inventem movimentos de mão para as 4 formas de manter o corpo limpo. Pratiquem-nos em conjunto. (Veja se os alunos se lembram dos 6 movimentos de mãos para casas limpas e façam os 10 em conjunto!)

## Aplicação

---

### COM UM PARCEIRO

- Quais dessas práticas você já faz na sua família?
- Que 1-2 novas práticas vai iniciar esta semana para ajudar a sua família a evitar doenças?



# Mini-Lição: Mãos Limpas

**Ideia Principal:** Lavar as mãos para evitar a propagação de germes e doenças.

## Materiais

- Ajuda visual: Toque de ponta
- Auxílio visual: Construir a sua própria torneira

## Revisão

---

- Que novas práticas iniciaram para evitar a propagação de germes, para ter uma casa mais limpa ou para ter corpos mais limpos na vossa família?
- Foi fácil ou difícil?

Não podemos fazer uma mudança durante apenas uma semana. Temos de continuar com práticas saudáveis para ver bons resultados e menos doenças na nossa comunidade. Não desistam!

## Introdução

---

### JOGO

*Desafie o grupo a dizer as coisas que tocaram com as mãos hoje. Digam o maior número possível de coisas em 1 minuto.*

Como tocamos em tantas coisas, os germes que não conseguimos ver ficam nas nossas mãos e daí podem entrar na nossa boca, olhos, ouvidos, nariz... e nas outras pessoas. **É por isso que lavar as mãos é a coisa mais importante que podemos fazer para evitar doenças.**

## Boas Práticas de Lavagem das Mãos

---

Certifica-te de que as tuas mãos ficam limpas quando as lavas.

- **Use sabão.** Lavar apenas com água não mata os germes.
- **Esfregue durante 20 segundos antes de enxaguar.** Por vezes ajuda cantar uma canção com os seus filhos que tenha cerca de 20 segundos para os ensinar quanto tempo devem lavar as mãos. *(Peça ao grupo para sugerir boas canções para lavar as mãos).*
- Limpe entre os dedos e **debaixo das unhas**, onde os germes se podem esconder.
- **Enxaguar com água limpa.** Não lave as mãos com a mesma água do lavatório, pois esta contém germes.
- Lave as mãos longe das zonas de preparação e consumo de alimentos.

## Quando deves Lavar as Tuas Mãos

---

Lavar as mãos DEPOIS de: *(Ver quantos alunos conseguem nomear antes de dizer o resto).*

- Usar a latrina.
- Limpar a latrina.
- Qualquer contacto com fezes de animais, bebés, etc.
- Manipulação de carnes cruas e não cozinhadas.
- Trabalhar no campo.
- Limpar o lixo.
- Cuidar de pessoas doentes.
- Tossir, espirrar, cuspir ou assoar o nariz
- Tocar em moscas, insectos, animais.

Lembre-se que em todas estas actividades tocamos e podemos espalhar germes. Há três actividades que devemos sempre lavar as mãos **antes** de as realizar:

1. Antes de cozinhar ou preparar alimentos
  2. Antes de comer alimentos
  3. Antes de alimentar um bebé
- Porque é que achas que precisamos de lavar as mãos antes destas três actividades?
    - Porque os germes podem entrar facilmente no nosso corpo através da boca.

### Exemplo de história

A Rute sabe que deve lavar as mãos depois de usar a latrina e antes de preparar os alimentos, mas tem dificuldade em fazê-lo. Às vezes fica sem água e não tem o suficiente para se lavar quando precisa. Por vezes, fica sem água e não tem água suficiente para se lavar quando precisa. Por vezes, o sabão falta e não se consegue encontrar. Por vezes, sai da latrina e esquece-se de lavar as mãos. Apesar de querer lavar as mãos nas alturas certas, tem sido difícil para ela lembrar-se.

- O que é que torna difícil para a Rute lavar as mãos?
- Que ideias têm para ajudar a Rute a lavar as mãos?
- Algum destes problemas é vivido pela vossa família?

## Facilite a Lavagem das Mãos Fazendo Torneiras Basculantes

Se vamos lavar as mãos (e a cara e os pés) em todas essas alturas, temos de o fazer da forma mais rápida e fácil possível. Podemos criar áreas de lavagem de mãos:

1. perto da latrina.
2. perto do local onde se preparam e comem os alimentos (mas não demasiado perto).

Mostre o **AJUDA VISUAL** (ou faça uma torneira com antecedência para mostrar à turma).

- Têm algo deste género perto da vossa latrina?
- Quais seriam as vantagens de uma Torneira em comparação com uma bacia de água?
- Seria útil ter algo deste género?



## Aplicação

Se os alunos estiverem interessados na torneira, planeie uma altura para fazerem algumas em conjunto. **AJUDA VISUAL**: Construa a sua própria torneira seguindo as instruções. Certifique-se de que o grupo planeia com antecedência para trazer os materiais necessários.

- O que é que torna difícil lavar bem as mãos? Como é que podemos resolver esses problemas?



## Mini-Lição: Comunidade Limpa

**Ideia Principal** – Podemos tomar medidas para prevenir a doença na nossa comunidade.

### Revisão

Peça aos voluntários para partilharem o que fizeram para ter uma casa mais limpa e para se certificarem de que todos na família lavam bem as mãos e nas alturas certas.

- Tem sido fácil ou difícil tomar estas medidas?
- Há coisas que tencionava fazer, mas não conseguiu?

## Introdução

---

- No caminho para cá hoje, alguém viu algum lixo? Alguém sentiu algum mau cheiro? Passaram por alguma zona com ervas daninhas e relva por cortar?
- De quem é a responsabilidade de limpar essas coisas?

Uma comunidade limpa evita que as doenças se espalhem para que todos possamos ter boa saúde. Em vez de esperarmos por outra pessoa, podemos agir imediatamente.

## Formas de Manter a nossa Comunidade Limpa

---

*As respostas possíveis estão listadas para as perguntas do debate. Estas não são as únicas respostas corretas. O objetivo é ajudar o grupo a pensar nos problemas que existem e na forma de os resolver. Analisar os problemas causados pelos dejectos humanos, animais e lixo:*

- Os germes espalham doenças.
- Atrai moscas e outros insectos que espalham doenças.
- A água contaminada com resíduos e germes provoca diarreia.

Em que locais se acumulam os dejectos humanos, os dejectos animais e o lixo na nossa comunidade?

### RUAS

- Quais são algumas das razões pelas quais as nossas ruas não estão limpas?
  - *As pessoas deixam cair lixo.*
  - *Os animais deambulam e deixam excrementos.*
  - *As pessoas ou as crianças cospem, urinam ou fazem cocó nas ruas.*
  - *As moscas e as pragas.*
- O que poderia ser feito para tornar estas áreas mais limpas e mantê-las limpas no futuro?
  - *Limpar as ruas.*
  - *Educar a comunidade sobre como manter as ruas limpas.*
  - *Construir latrinas comunitárias.*
  - *Cavar fossas de lixo comunitárias.*
  - *Designar/participar num dia de limpeza comunitário todos os meses.*

### ZONAS DE ÁGUA E DE DRENAGEM

- Quais são algumas das coisas que estão a tornar a nossa água suja? Há recolha de água suja em algum lugar da nossa comunidade?
  - *As pessoas vão à casa de banho no riacho ou no rio.*
  - *O lixo é arrastado pela encosta abaixo quando chove.*
  - *Os pontos de água ficam entupidos com lodo e lixo.*
- O que poderia ser feito para limpar estas áreas e mantê-las limpas no futuro?
  - *Limpar os pontos de água e as áreas de drenagem.*
  - *Educar a comunidade para utilizar as latrinas e não contaminar a água.*
  - *Proteger os pontos de água.*
  - *Aprisionar os animais.*
  - *Eliminar a água parada e as ervas altas - é aqui que os mosquitos e outras pragas se reproduzem.*
  - *Designar um dia de limpeza da comunidade todos os meses.*

## RECINTO ESCOLAR

- O recinto da escola está limpo? Se não, o que é que pode ser feito?
  - Construir latrinas na escola.
  - Construir estações de lavagem de mãos na escola.
  - Cortar a erva alta à volta da escola.
  - Remover as águas paradas e o lixo.

## CLÍNICA MÉDICA (Se houver uma clínica médica nas proximidades)

- A clínica está limpa por dentro e por fora? Se não, o que é que pode ser feito?
  - Organizar um dia de “limpeza da clínica
  - Cortar o capim alto
  - Remover a água parada e o lixo
  - Lavar as paredes, o chão e as superfícies por dentro e por fora.

## Aplicação

- De tudo o que foi falado hoje, qual acha que é o maior problema ou necessidade da nossa comunidade?

*Encoraje o grupo a fazer um plano de quando e como irão tomar medidas para ter uma comunidade mais limpa. Ajude-os a concentrarem-se numa coisa de cada vez e a elaborarem um plano com probabilidades de sucesso.*

# Mini-Lição: Latrinas

**Ideia Principal:** Todas as pessoas, incluindo as crianças, precisam de usar latrinas para evitar a propagação de doenças.

## Materiais

- Ajuda visual (2 páginas): Quatro tipos de latrinas

## Introdução

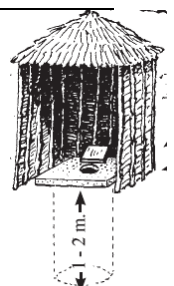
- Quantas famílias têm latrinas?
- Quais são algumas das razões pelas quais é bom usar uma latrina? Lembra-se das aulas anteriores?
  - Para evitar que os germes e as doenças se espalhem.
  - Para que as pessoas não se aliviem perto da fonte de água ou da estrada.
  - Para manter as nossas casas limpas.
- Quais são as razões pelas quais as pessoas não usam latrinas?

## Quatro Tipos de Latrinas

Mostre a **AJUDA VISUAL**: Quatro tipos de latrinas enquanto as explica.

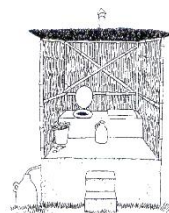
### Latrina Tipo 1: Latrina de Fossa Fechada

- Tem uma plataforma feita de madeira, betão ou troncos.
- Tem algo para tapar o buraco (para manter as moscas fora e o cheiro dentro).
- Quando estiver cheia, tem de se construir uma nova latrina (pode plantar-se uma árvore no local antigo).



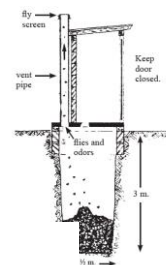
### Latrina Tipo 2: Latrina seca Separadora de Urina

- Estrutura acima do solo.
- Duas câmaras que separam a urina e as fezes.
- Melhor em áreas onde há problemas de inundação.



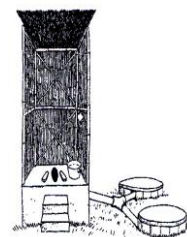
### Latrina Tipo 3: Sanita de Fossa com Ventilação Melhorada (VIP)

- Tem um tubo de ventilação que leva embora os cheiros e as moscas.
- Como o interior é escuro, as moscas voam em direção à luz, ficam presas e morrem.
- Deve estar escuro no interior para se livrar efetivamente das moscas.



### Latrina Tipo 4: Latrina de Descarga

- Tem um sifão de vedação de água, uma plataforma e 1-2 fossas profundas.
- Boa onde a água subterrânea é profunda.
- Boa onde as pessoas usam a água para descargas ou limpeza.



Todas as latrinas devem ser construídas a pelo menos 20 metros das casas e do local onde as pessoas obtêm água potável.

## Mantenha as Latrinas Limpas

- Quais são algumas maneiras de manter a latrina limpa? *(Se alguma delas não for mencionada pelo grupo, indique-a.)*
  - Lavar a laje com frequência.
  - Certifique-se de que o buraco tem uma tampa que se mantém no sítio. Pode ser feita de madeira.
  - Deitar cal, terra ou cinzas depois de cada utilização para reduzir o odor e as moscas.
  - Usar sempre sapatos na latrina.

## Crianças e Latrinas

- As crianças pequenas muitas vezes não usam a latrina. O que é que torna isso mais difícil para as crianças?
  - Não conseguem abrir a porta.
  - Têm medo do escuro ou de cair na fossa.
  - Não gostam do cheiro.
  - Não conseguem lá chegar a tempo.
- Porque é que é importante que as crianças usem as latrinas? *(Se algum destes aspectos não for mencionado pelo grupo, assinala-o.)*
  - Desenvolver bons hábitos.
  - Para não transmitir germes que causam doenças—até as fezes das crianças transportam germes.
- Como é que as crianças aprendem a utilizar as latrinas? O que podemos fazer para incentivar os nossos filhos a utilizar uma latrina?
  - Ser o exemplo.
  - Ensine-os com paciência.

Uma forma de ajudar as crianças pequenas é construir uma latrina para crianças não muito longe de casa.

- Cave uma fossa pouco profunda, com cerca de 1/2 metro de profundidade.
- Construir uma laje de betão, lama ou paus. Fornecer uma cobertura para o buraco.

- Não são necessárias paredes para as crianças.
- Ensine as crianças a usarem sempre esta tampa e a substituí-la de cada vez.
- Quando o buraco estiver cheio, coloque a placa num novo buraco. Encher o buraco usado com terra. (Uma árvore plantada no buraco irá prosperar!)

## Aplicação

---

- A sua casa tem uma latrina? Se sim, de que tipo? Se não, que tipo poderia construir? De que materiais precisaria?
- Como é que poderíamos ajudar outras famílias a praticar a utilização regular da latrina?
- O que é que aprenderam hoje que podem partilhar com outras pessoas esta semana?

# Mini-Lição: Boa Água

**Ideia Principal** – A água limpa nem sempre é água pura. Temos de purificar e proteger a nossa água.

## Materiais

- Ajuda visual: Quatro maneiras de limpar ou purificar a água
- Ajuda Visual: Como usar o PURIFICADOR SOLAR para purificar a água
- Outros materiais
  - 2 copos transparentes de água potável; um contendo sal
  - Água dessalinizada para demonstração do PURIFICADOR SOLAR
  - Garrafas para a demonstração do PURIFICADOR SOLAR. Encoraje o grupo a trazer seus próprios.

## Introdução – A água límpida nem sempre é água PURA

---

*Preparar 2 copos de água potável - um com 2 colheres de sal dissolvidas e outro sem sal. Coloque-os numa mesa para mostrar a todos. Não lhes diga que um deles tem sal.*

- A água é a mesma em ambos os copos?
- A água parece suficientemente limpa para ser bebida?

*Peça a voluntários que bebam um pouco da água. Garanta-lhes que a água é segura.*

- A água dos copos era a mesma?
  - *Um copo tinha sal, mas tinha o mesmo aspeto.*

Tal como o sal, os germes são demasiado pequenos para serem vistos. A água pode parecer limpa, mas ainda tem germes que causam diarreia.

## Água Limpa e Purificada

---

- Onde é que vamos buscar a nossa água?
- É possível que não esteja limpa? O que é que a pode ter tornado suja? (*Se algum destes pontos não for mencionado pelo grupo, assinale-o*).
  - *Os animais aproximam-se e deixam excrementos.*
  - *As pessoas aliviam-se perto da água.*
  - *Os insectos reproduzem-se aí.*
  - *Não é límpida. Tem lodo.*

- Há lixo na água.
- Produtos químicos da agricultura.
- Sabão da lavagem da roupa/banho.

Não podemos ter a certeza de que a água clara é limpa. Devemos purificar a nossa água antes de a beber para evitar a diarreia.

Em primeiro lugar, a água deve ser desidratada. (Isto NÃO a tornará ainda segura para beber.) Existem dois métodos simples:

1. Deixar a água lamacenta assentar durante um dia; verter a água mais clara para um recipiente limpo. Repita a operação.
2. Filtrar a água através de um pano limpo.

De seguida, purifique a água. Aqui estão 4 maneiras simples. (Utilize a **AJUDA VISUAL**: Como limpar a água).

1. **Ferver a água:** Quando a água começar a borbulhar, ferver durante 10 minutos. Cobrir e deixar arrefecer antes de beber.

- Quais são as vantagens e desvantagens deste método?

- *Vantagens - fácil de fazer, tem todos os utensílios disponíveis.*
- *Desvantagens - a casa fica quente, é necessário recolher ou pagar combustível, alguma água ferve.*



2. **Lixívia:** Tenha muito cuidado para utilizar a quantidade correta: 2 gotas de lixívia para 1 litro de água. Uma quantidade insuficiente não mata os germes; uma quantidade excessiva pode prejudicar as pessoas. A lixívia pode queimar a pele e os olhos e estragar a roupa. A água purificada com lixívia NÃO é boa para beber, mas é muito boa para lavar as mãos e a loiça.

- Alguém já experimentou este método? Quais são as vantagens e desvantagens?

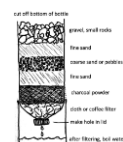
- *Vantagens - Fácil de fazer, rápido e eficaz.*
- *Desvantagens - Não é boa para beber, tem de ser medida com cuidado, tem de se poder comprar lixívia.*



### 3. Filtro:

- Alguém utiliza este método? Quais são as vantagens e desvantagens?

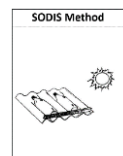
- *Vantagens - Fácil de usar e utiliza recursos locais.*
- *Desvantagens - Necessidade de montar e manter limpo.*



### 4. PURIFICADOR SOLAR: A luz solar pode matar os germes tão bem como a água a ferver!

- Alguém já experimentou este método? Quais são as vantagens e desvantagens?

- *Vantagens - Fácil de aplicar em locais quentes e soalheiros.*
- *Desvantagens - lento; não é eficaz em dias nublados ou chuvosos.*



## Praticar o Purificador Solar

Peça a todos que tragam uma garrafa para experimentar o PURIFICADOR SOLAR. Use a **AJUDA VISUAL**: Como usar o método do PURIFICADOR SOLAR para purificar a água.

Instruções sobre o Método do PURIFICADOR SOLAR:

1. Escolher a garrafa correta:
  - Garrafa de 1-2 litros. Se for maior ou menor, não funcionará corretamente.
  - Garrafa transparente, de plástico ou de vidro; retire os rótulos.
  - Não demasiado velha. Se o plástico for demasiado velho, a água terá um sabor desagradável.



2. Lave bem a garrafa na primeira vez que a utilizar.
3. Encha a garrafa com  $\frac{3}{4}$  de água limpa. O SODIS não funcionará se houver lodo na água.
4. Agite a garrafa por 20 segundos.
5. Agora encha a garrafa completamente e feche a tampa.
6. Coloca as garrafas sobre uma chapa de ferro ondulada ou sobre um telhado de metal.
7. Expõe as garrafas ao sol durante, pelo menos, 6 horas. Agora é seguro beber!

Beba toda a água dentro de 1-2 dias para que os germes não comecem a crescer novamente.

## Aplicação

### COM UM PARCEIRO

- Limpa ou purifica a sua água? Se não, porquê?
- Podes experimentar um destes métodos esta semana? Qual deles vais experimentar?
- Com quem poderia partilhar esta informação esta semana?

## Mini-Lição: Alimentos Seguros

**Ideia Principal :** Preparar, cozinhar e proteger corretamente os alimentos previne as doenças.

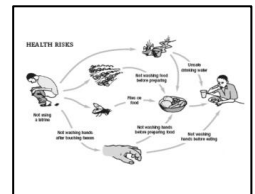
### Materiais

- Ajuda visual: Estante de secagem de louça
- Auxílio visual: Como é que as doenças se propagam
- Materiais para o suporte de secagem de louça: Quatro ramos grandes com um “Y” numa extremidade, quatro ramos rectos médios, outros ramos mais pequenos, corda.

## Introdução

Mostre a **AJUDA VISUAL**: Como é que as doenças se propagam

- Como é que podemos ter a certeza de que a nossa comida não nos vai deixar doentes?



## Proteger as nossas Famílias através do Fornecimento de Alimentos Seguros

As pessoas podem apanhar vermes, diarreia e outras doenças graves através dos alimentos. Mas quando aprendemos a fazer algumas actividades simples, podemos garantir que estamos a fornecer alimentos seguros às nossas famílias. Aqui estão algumas formas de garantir que a sua família come alimentos seguros.

1. **Lavar as mãos antes de cozinhar ou comer.** Os germes passam facilmente das mãos para os alimentos.
2. **Lavar os frutos e os legumes.** Lave todos os frutos e legumes com água pura antes de os comer, especialmente se os for comer crus.
3. **Cozinhe bem toda a carne, frango, ovos, carne de porco e marisco.** Os germes presentes na carne são eliminados através de uma cozedura completa. Como saber se a carne está cozida:
  - O sumo é transparente.
  - Não há partes vermelhas (para carne) ou cor-de-rosa (para frango/suíno) no interior.
4. **Mantenha a carne crua, o frango e o marisco afastados de outros alimentos.** Corte a fruta e os legumes num local diferente da carne crua. Não utilize a mesma faca ou utensílios na carne crua e noutros alimentos. Lave as mãos depois de tocar em carne crua.



5. **Cubra os alimentos e não os deixe ao ar livre.** Não deixe os alimentos cozinhados fora de casa durante mais de 2 horas. É preferível manter quentes as carnes cozinhadas e tudo o que é feito com leite até serem consumidos. Não deixe que moscas ou outros insectos pousem ou rastejem sobre os alimentos. As moscas e os insectos transportam germes e transmitem doenças. Mantenha os alimentos tapados, em caixas ou em armários com redes metálicas para os proteger .
- Quais são algumas das formas de garantir que as carnes se mantêm quentes depois de cozinhadas?
  - O que é que usa para cobrir ou proteger os alimentos?
6. **Utilize utensílios e pratos limpos.** Um prato pode parecer limpo, mas ainda assim ter germes que não conseguimos ver. Temos de nos certificar de que não existem germes nos utensílios e pratos utilizados para alimentar as nossas famílias.
- Como é que tu (ou podes) limpas os pratos e os manténs limpos entre as refeições? (Apontar e explicar qualquer coisa que não tenha sido dita pelo grupo).
    - *Lavar a loiça com sabão.*
    - *Usar água quente para enxaguar a loiça (o calor mata os germes).*
    - *Use água pura para lavar a loiça (purificada por fervura, lixívia ou PURIFICADOR SOLAR).*
    - *Não deixe a loiça limpa tocar no chão.*
    - *Secar a loiça ao sol (lembre-se, Deus deu-nos a luz do sol para matar os germes!). Isto é muito melhor do que secar com um pano que pode ter germes ou guardar a loiça molhada, onde os germes e o bolor podem crescer.*
    - *Guardar a loiça num estendal coberto com um pano. Se houver um armário disponível, guarde panelas, tigelas e copos de cabeça para baixo para evitar que insectos, ratos e outras pragas entrem neles. Os utensílios não devem ser deixados no chão.*

## DISCUSSÃO COM O GRUPO GRANDE

**Instruções para o Facilitador:** Ajude o grupo a memorizar estes 5 passos para uma preparação segura dos alimentos. Depois de as explicar, reveja-as mais uma vez. De seguida, faça um jogo: Divida o grupo em 2-3 equipas. Diga um número 1,2,3,4 ou 5. A primeira pessoa a levantar-se e a dizer a prática segura correspondente ganha um ponto para a sua equipa. (Por exemplo: Se disser 4, alguém deve levantar-se e dizer: “cobrir a comida”. A primeira equipa a obter 15 pontos ganha).

## Estantes de Secagem

### ACTIVIDADE COM O GRUPO GRANDE

**Instruções para o Facilitador:** Se possível, façam em conjunto um escorredor de pratos, utilizando as instruções da **AJUDA VISUAL**: Estante para secar loiça. Certifique-se de que reuniu todos os materiais com antecedência. Se não for possível fazer um suporte, mostre a **AJUDA VISUAL**: Suporte de secagem da loiça e explique como fazer um.

### Instruções para Construir um Suporte de Secagem de Louça:

Reunir:

- 4 ramos grandes com um “Y” numa das extremidades; estes devem ser pelo menos tão compridos como o teu braço e mais grossos do que o teu polegar.
- 4 paus médios, todos mais ou menos do mesmo tamanho.
- 10-20 paus mais finos, todos mais ou menos do mesmo comprimento.
- Sisal, folha de bananeira, folha de palmeira ou qualquer tipo de fio ou cordel que tenhas à mão.

Construir:



1. Planta os ramos do Y firmemente no solo, com o Y virado para o céu. (Não te esqueças de escolher um local que seja tipicamente solarengo). Os paus devem formar os 4 cantos de um quadrado ou retângulo. Estas serão as pernas do estendal.
2. Coloque os 4 paus médios nos Ys para fazer a moldura de um retângulo ou quadrado. Amarre os cantos.
3. Faça um padrão cruzado com os paus finos e amarre as juntas.

Agora tem um estendal!

#### Como Utilizar o Suporte de Secagem da Loiça:

1. Colocar a loiça de cabeça para baixo no suporte depois de lavada para escorrer e secar ao sol.
2. Quando a loiça estiver seca, coloque-a no interior da casa OU cubra-a com um pano limpo para que a loiça não fique suja.

## Aplicação

---

### DISCUSSÃO EM GRUPOS PEQUENOS

- O que pode começar a fazer esta semana para fornecer alimentos mais seguros para a sua família?
- Que uma ou duas coisas que aprenderam hoje podem ser partilhadas com outras pessoas esta semana?

## Mini-Lição: Alimentos Nutritivos

**Ideia Principal** – Uma alimentação nutritiva é necessária para que uma pessoa cresça bem, trabalhe arduamente e se mantenha saudável. Muitas doenças comuns resultam do facto de não se comerem alimentos nutritivos suficientes.

#### Materiais

- Alimentos de cada tipo de alimento auxiliar (por exemplo, trazer nozes, feijões e um vegetal)

## Introdução

---

- Como é que se pode saber se uma criança está bem alimentada?
  - *Cheia de energia, a correr, a brincar, a fazer muitas perguntas.*
  - *Olhos brilhantes, bochechas rechonchudas.*
- Como é que elas parecem e agem quando não têm comida suficiente?
  - *Letárgico, choraminga, está sempre a pedir comida, não tem energia.*
  - *Olhos baços, lábios secos, barriga inchada.*

Uma pessoa que não come alimentos nutritivos suficientes fica fraca e muitas vezes doente. A isto chama-se **subnutrição**. Para além das coisas que mencionámos, a malnutrição tem outros efeitos.

- As crianças não crescem altas ou fortes.
- As crianças têm um mau desempenho na escola porque não conseguem aprender ou lembrar-se bem.
- Os nossos corpos ficam demasiado fracos para combater os germes e as doenças - por isso adoecemos com mais frequência e as doenças são mais graves.
- Os bebés nascem pequenos e fracos quando a mãe está mal nutrida.
- As mães que amamentam ficam mais cansadas ou mesmo incapazes de produzir leite suficiente.

## Provedo Alimentos Nutritivos

---

Podemos fazer duas coisas para ajudar a fornecer às nossas famílias a nutrição de que o seu corpo necessita.

1. **Alimentar as crianças com mais frequência**—As crianças não comem tanto às refeições, pelo que são mais saudáveis quando comem com mais frequência.
2. **Adicionar alimentos auxiliares aos nossos alimentos principais.**

### PRINCIPAIS ALIMENTOS

- Qual é o principal alimento que as vossas famílias comem? (*Exemplos: arroz, milho, mandioca, batata, banana*).

Os alimentos principais são boas fontes de energia e fazem-nos sentir cheios. **No entanto, o alimento principal, por si só, não é suficiente para manter uma pessoa saudável.** Deus concebeu o nosso corpo para precisar de muitos alimentos diferentes para ser saudável.

### ALIMENTOS DE APOIO

- Que outros alimentos é que a sua família come regularmente para além do alimento principal?

Quanto mais alimentos diferentes comermos, mais saudáveis seremos. Toda a gente precisa de alimentos auxiliares, mas estes são especialmente importantes para crianças em crescimento, mulheres grávidas ou a amamentar e pessoas idosas. Vamos analisar três importantes grupos de alimentos auxiliares. (*Mostre exemplos de alimentos de cada grupo*).

1. **Alimentos ricos em energia.** Estes alimentos dão-nos energia e ajudam as crianças a aprender, a recordar e a desenvolver-se bem. Os alimentos com elevado teor energético incluem alimentos oleosos, gordos ou doces. Exemplos:
  - Óleos e gorduras (*Veja se a turma consegue nomear alguns: óleos, manteiga, ghee (um tipo de manteiga), banha de porco, gordura de carne*)
  - Alimentos cremosos ou oleosos (*azeitonas, abacate*)
  - Frutos secos (*coco, amendoins, amêndoas, nozes, cajus*)
  - Sementes (*abóbora, melão, sésamo, girassol*)
  - Açúcares (*açúcar, mel, melaço, cana-de-açúcar, açúcar de cana, fruta*)
  - Que alimentos de alto valor energético já consomem?
  - Como poderiam acrescentar mais alimentos energéticos ao que comem na vossa família?
2. **Os alimentos para fortalecer o corpo** têm proteínas. Os nossos músculos são feitos de proteínas, por isso os alimentos com proteínas ajudam o nosso corpo a crescer mais alto e mais forte. Exemplos:
  - Carne, frango, ovos, peixe
  - Leite, queijo, iogurte
  - Feijões e lentilhas
  - Nozes (*muitos alimentos, como as nozes, ajudam-nos de mais do que uma forma*)
  - Com que frequência consome estes tipos de alimentos para fortalecer o corpo?
  - Como é que poderia fornecer mais alimentos de construção corporal à sua família?
3. **Os alimentos protectores** são os frutos e os legumes. Estes contêm vitaminas e minerais que nos mantêm saudáveis e tornam a nossa pele, cabelo e olhos brilhantes e saudáveis. As diferentes vitaminas e minerais de que necessitamos fazem com que as frutas e os legumes tenham cores diferentes, por isso tenta comer frutas e legumes de muitas cores diferentes.

- De que cores são as frutas e os legumes que comes regularmente?
- Tem uma horta para cultivar os seus próprios alimentos protectores coloridos? Que cores existem na tua horta? Que cores precisas de adicionar mais?

## Aplicação

- Que alimentos auxiliares são difíceis de fornecer regularmente à sua família?
- O que é que torna isso difícil? Como é que poderiam ultrapassar estes desafios?
- Como poderiam trabalhar em conjunto para se ajudarem uns aos outros e àqueles que na comunidade são mais vulneráveis à subnutrição - idosos, crianças pequenas e mães grávidas/amamentando?

## Mini-Lição: Revisão de Hábitos Saudáveis

**Ideia Principal** – Os hábitos saudáveis podem prevenir doenças e melhorar a nossa saúde geral.

### Materiais

- Ajuda Visual: Hábitos Saudáveis

## Introdução

- Que novas ideias puseste em prática nas últimas semanas para te manteres saudável e para manteres a tua família saudável? Com que frequência as praticas?
- Estas novas práticas tiveram um bom efeito?

## Comunidades Saudáveis Praticam Hábitos Saudáveis

Temos de transformar acções saudáveis em HÁBITOS saudáveis. Um hábito é algo que fazemos sem ter de pensar nisso. Quando realizamos a mesma ação muitas vezes, já não temos de pensar nela; é um hábito.

### INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE:

1. Ao longo da lição que se segue, mostre o **AJUDA VISUAL**: Hábitos Saudáveis enquanto revê cada prática que foi aprendida ao longo das últimas semanas.
2. Para cada hábito saudável, peça ao grupo para decidir se é uma prática comum. Coloque os cartazes em pilhas para “a maioria faz isto”, “alguns fazem isto”, ou “poucos fazem isto”.
3. Depois de todos os cartazes terem sido colocados num dos três montes, observe os hábitos no monte “poucos fazem isto”. Peça-lhes que pensem nas razões pelas quais as pessoas não praticam este hábito e em formas de ultrapassar essas barreiras.

### REVISÃO DOS 7 HÁBITOS SAUDÁVEIS

1. Manter a limpeza e a higiene das nossas casas e instalações.
  - Lavar regularmente a roupa e a roupa de cama
  - Usar latrinas
  - Fossa de lixo
  - Manter os animais encurralados
2. Lavar as mãos.
  - Área de lavagem das mãos com sabão perto das áreas de preparação de alimentos e de refeições
  - Área de lavagem das mãos com sabão perto da latrina



3. Manter a comunidade limpa.
  - Água limpa, estradas, complexo escolar e clínica
4. Use uma latrina.
  - As latrinas devem estar longe de fontes de água e alimentos
  - Até as crianças usam a latrina
  - Manter a latrina limpa e controlar as moscas
5. Utilizar água pura para beber, lavar e preparar alimentos.
  - Purificar a água com fervura, alvejante, filtro ou Purificador Solar
6. Preparação segura de alimentos.
  - Prateleiras de secagem para loiça
  - Evitar que a carne crua espalhe germes para outros alimentos
  - Cozinhar bem a carne para matar os germes
  - Manter as moscas e os insectos afastados dos alimentos
7. Fornecer alimentos nutritivos para toda a família.
  - Gorduras e doces para energia
  - Proteínas para a força
  - Frutas e legumes coloridos para a saúde
  - Alimentar as crianças várias vezes por dia



*Leia os cartazes na área “mais”. Conduza o grupo a aplaudir e a celebrar este facto.*

## Aplicação

*Analisar os cartões das categorias “alguns” e “poucos”. Escolha 1-2 práticas importantes e discuta-as:*

- Que obstáculos impedem as pessoas de o fazer?
- O que é que poderíamos fazer para nos ajudarmos uns aos outros a ultrapassar esses obstáculos?

Reze sobre estes obstáculos e peça ajuda a Deus para os ultrapassar. Reserve tempo para ouvir Deus e receber sabedoria.

# Mini-Lição: Cuidados para Grávidas e Mães que Amamentam

**Ideia Principal:** As mulheres grávidas e que amamentam necessitam de cuidados especiais.

## Introdução

- Onde nasceu? (*em casa, numa clínica, num hospital*)
- Onde nasceram os seus filhos? (*Em casa, numa clínica, num hospital*)
- Quais são as vantagens e desvantagens de ter um filho em casa? No hospital ou numa clínica?
- Conhecem alguém que tenha morrido durante o parto ou pouco depois?

*Pausa para orar pelas famílias em luto, pelas mulheres grávidas e pelas que têm recém-nascidos.*

## Cuidados a ter com as Grávidas e Mães a Amamentar

---

Os cuidados a ter com um bebé começam antes de ele nascer. Os hábitos das mulheres grávidas afectam o bebé que cresce dentro delas.

- Um bebé dentro do útero pode respirar ar? (*não*) Pode comer comida? (*não*) Quem faz estas coisas pelo bebé? (*a mãe*)

As acções de uma mulher grávida afectam o bebé que está dentro dela. Uma mulher grávida deve:

- NÃO beber álcool, não usar drogas ou fumar. Estes podem fazer com que os bebés nasçam demasiado cedo, ou com defeitos de nascença, ou com dependência de drogas ou álcool.
- Beber muitos líquidos e ingerir alimentos, frutas e legumes que fortaleçam o corpo. Isto tornará a mãe mais forte e ajudará o bebé a crescer.
- Dormir bastante. É normal sentir náuseas ou cansaço durante a gravidez. O sono extra ajudará a manter a mãe e o bebé saudáveis.

Após o parto, o corpo da recém-mamã tem de recuperar e ganhar forças.

1. As recém-mamãs devem descansar durante uma semana inteira após o parto. Devem dormir bastante e fazer apenas trabalhos ligeiros. O marido, os filhos mais velhos e os vizinhos podem ajudar em tarefas como jardinagem, levantar coisas pesadas, carregar água e cuidar de crianças pequenas.
2. Uma mãe recente precisa de comer muitos alimentos auxiliares e precisa de comer mais vezes para produzir leite para o seu bebé e recuperar as suas forças. A mãe precisa de muitas proteínas, gorduras, frutas e legumes.
3. As mães recentes devem beber muita água limpa, sumo ou água de coco. A produção de leite materno requer muita água do corpo.
4. A maioria das mães que morrem de parto morre nos primeiros 2-7 dias após o parto. As primeiras 48 horas após o parto são as mais importantes! Se vir algum destes sinais, dirija-se imediatamente a um consultório médico:
  - Febre
  - Dor de cabeça grave com visão turva
  - Dificuldade em respirar
  - A hemorragia vaginal intensa é normal após o parto, mas deve diminuir nos primeiros dias. Se *aumentar*, pode haver algo errado.
5. As mulheres que estão a amamentar não devem tomar quaisquer medicamentos, álcool ou drogas. Tudo o que comerem ou beberem - incluindo medicamentos - passará para o leite materno, e os medicamentos não são seguros para os recém-nascidos.
  - Quais destas ideias são comumente praticadas na nossa comunidade?
  - Quais é que não são bem conhecidas?
  - Como é que podemos ajudar as novas mães a pôr em prática as ideias que são menos comuns?

## Aplicação

---

- Que nova ideia aprendeste nesta aula?
- Conhecem alguma mulher grávida ou mãe recente? Como é que a igreja lhes poderia mostrar amor?

## Mini-Lição: Cuidado dos Bébés

**Ideia Principal:** Os bebés necessitam de cuidados especiais durante o primeiro ano de vida.

## Materiais

- Ajuda Visual: O primeiro ano de desenvolvimento

## Introdução

### DISCUSSÃO COM O GRUPO GRANDE

- É muito comum os bebês morrerem durante o parto ou pouco depois?
- Como é que isto afecta a família?
- Como é que a comunidade reage?

*Pausa para orar pelas famílias que perderam crianças e bebês.*

## O Cuidado dos Recém-nascidos

Deus quer que todas as crianças vivam e cresçam. Sempre que um bebê morre, podemos ter a certeza de que Deus está de luto connosco. Nem todas as mortes de recém-nascidos podem ser evitadas, mas muitas podem. Vamos ver o que podemos fazer para ajudar os bebês a viver e a crescer saudáveis. *Mostrar a AJUDA VISUAL: O Primeiro Ano de Desenvolvimento.*

### Antes de nascer

- O que dissemos na última lição sobre a saúde do bebê no útero? *(As mulheres grávidas devem comer vegetais verdes, ovos ou carne extra, e beber muita água limpa para que o bebê se desenvolva como Deus pretende).*
- Os bebês que são saudáveis no útero podem sobreviver melhor e permanecer saudáveis depois de nascerem.



### Tão logo o bebê nasça

#### MANTENHA-O LIMPO E QUENTE (AGASALHADO)

- Limpe-o com água pura, seque-o suavemente com um pano macio e limpo e dê-o à mãe. O contacto pele a pele com a mãe ajuda o bebê a estar suficientemente quente. Se o quarto estiver frio, coloque um cobertor sobre o bebê e a mãe.
- É verdade que não se deve dar banho a um recém-nascido até que o cordão umbilical caia? *(VERDADEIRO! O coto do cordão umbilical deve ser mantido seco até cair. Mas o bebê pode ser limpo suavemente com um pano limpo, macio e húmido).*



#### COMEÇAR A AMAMENTAR DE IMEDIATO.

- O leite materno é o alimento perfeito de Deus para os bebês. Mesmo que pareça que não está a sair leite no início, continue a oferecer o peito ao bebê—mesmo uma quantidade muito pequena do primeiro leite materno (espesso e amarelo) ajudará o bebê a ser saudável.
- Amamentar frequentemente—pelo menos de 2 em 2 horas. Isto ajudará o segundo leite da mãe (branco e mais fino) a entrar e a continuar a fluir.
- Dê aos bebês APENAS leite materno durante os primeiros 6 meses. É o alimento perfeito de Deus para eles, com tudo o que precisam para crescer e ser saudáveis. NÃO lhes dê qualquer outro alimento ou líquido. É melhor não dar mais água ou chá, mesmo em tempo quente.

### Aos Seis Meses

#### NÃO DEIXAR DE AMAMENTAR

- A desnutrição grave ocorre mais frequentemente em bebês que deixam de ser amamentados antes de um ano.
  - Quais são algumas das razões pelas quais as mães deixam de amamentar? *(o leite não é suficientemente bom para o bebê, ou elas não estão a produzir leite suficiente)*



- Quais são algumas outras formas de resolver estes problemas, para além de deixar de amamentar?
- **Não interromper a amamentação. Dê à mãe mais comida e água para a ajudar a produzir leite suficiente.**

AOS SEIS MESES, COMEÇAR A DAR OUTROS ALIMENTOS PARA ALÉM DO LEITE MATERNO.

- Dar sempre primeiro o leite materno e depois os outros alimentos. Comece com uma papa fina feita com o alimento principal, como farinha de milho ou arroz cozinhado em água ou leite. Nos meses seguintes, introduza lentamente novos alimentos que a família coma (os novos alimentos têm de ser bem cozinhados e amassados). **Não deixar de dar leite materno de repente.**

### Até 1 ano de Idade

#### CONTINUAR A AMAMENTAR

- O leite materno será a principal fonte de nutrição para o bebé até que ele tenha cerca de um ano de idade.
- O aleitamento materno é sempre o melhor! Se não for possível amamentar um bebé, alimente-o com um copo e uma colher. Não utilize um biberão. Pense em hábitos saudáveis: o que é mais difícil de manter limpo, um copo ou um biberão? (*é mais difícil de manter limpo e mais suscetível de causar uma infeção*).
- Continue a dar leite materno, se possível, até o bebé ter 2 ou 3 anos de idade.



#### MANTENHA O BEBÉ LIMPO

- Tentar evitar que ponham coisas sujas na boca.
- Mantê-los num local limpo.

NÃO DAR MEDICAMENTOS AOS BEBÉS A NÃO SER QUE SEJAM RECOMENDADOS POR UM MÉDICO.

## Aplicação

#### DISCUSSÃO EM PEQUENOS GRUPOS

- Quais são algumas das novas ideias que você aprendeu nesta lição?
- Como a igreja pode apoiar as famílias com bebés recém-nascidos?

## Secção 2: DOENÇAS COMUNS

### Mini-Lição: Desidratação e Diarreia

**Ideia Principal:** A diarreia e a desidratação podem levar à morte, especialmente em bebés e crianças, mas são fáceis de tratar com SORO.

#### Materiais

- Duas flores (ou outra planta) - uma saudável e outra morta
- Ajuda Visual: Duas crianças
- Ajuda Visual: Como fazer uma bebida de reidratação – SORO
- Recipiente de iogurte (ou semelhante) com um orifício no fundo e fita adesiva ou um autocolante sobre o orifício (se não tiver fita adesiva, tape o orifício com o dedo)
- Garrafa ou copo com água extra
- Água, sal, açúcar e chávenas para fazer uma bebida de reidratação SORO



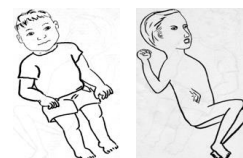
## Introdução - Desidratação

Antes da aula, colocar uma flor (ou planta) saudável num copo de água e uma flor morta num copo vazio.

- Porque é que uma flor está morta e a outra está viva? (Permitir que o grupo continue a responder até perceberem que a diferença é a água.)

Mostre a **AJUDA VISUAL: Duas Crianças**

- Qual destes bebés é saudável? Como é que se pode saber? (o outro parece magro e seco).
- O que é tão necessário tanto para a flor como para o bebé? (água)



Tal como as flores, as pessoas precisam de água para viver. Somos saudáveis quando temos água suficiente no nosso corpo. Quando o nosso corpo perde demasiada água, chama-se desidratação e é muito perigoso.

Segura o recipiente com o orifício e enche-o de água (tapa o orifício com um pedaço de fita-cola ou cobre-o com o teu dedo). Agora, tapa o buraco e deixa a água escorrer. Diz:

Quando uma pessoa tem diarreia ou vómitos, o seu corpo perde muita água.

Deite água no recipiente enquanto a água sai pelo fundo.

Se entrar no corpo a mesma quantidade de água que sai da diarreia ou dos vómitos, o corpo não ficará seco. A pessoa não morrerá. Se o corpo ficar seco, então a pessoa pode morrer. **As pessoas não morrem de diarreia mas sim de desidratação.**

## Tratamento da diarreia com SORO (Bebidas Rehidratantes)

O SORO pode ajudar a evitar que as pessoas fiquem desidratadas.

- A água do nosso corpo é um pouco salgada e um pouco doce. Quando se tem diarreia, é necessário repor o que se perde com água que tem um pouco de sal e açúcar.
- Esta mistura chama-se SRO. Se beberes SRO suficiente quando tiveres diarreia, o teu corpo não ficará seco. O SORO pode salvar vidas!
- O SORO é fácil de fazer e não é caro.

Mostre a **AJUDA VISUAL: Como fazer a bebida de reidratação ORS. Demonstre o procedimento correto para a turma. Em grupos de 2-3, pratiquem o fabrico de SORO.**

Para fazer a Bebida de Reidratação SORO, misture:

- 1 chávena de água pura
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de açúcar

Juntar o sal à água e provar. Se for mais salgada do que as lágrimas, não a beba. Demasiado sal prejudica o corpo. Em vez disso, adicione mais água até saber a lágrimas, lembrando-se de adicionar também um pouco mais de açúcar. Mexa e está pronto a beber.



**Instruções para o Facilitador:** Mostrar a parte inferior do **AJUDA VISUAL: Como fazer a bebida de reidratação SRO. De quanto SORO precisamos?**

1. Quando uma pessoa tem diarreia, dê SORO depois de cada vez que fizer fezes líquidas. **Não esperar por sinais de desidratação—começar a dar SORO imediatamente.**

- Os adultos precisam de 1 ou 2 copos por cada vez que fizerem fezes líquidas (8 copos/2 ou mais litros por dia).
  - As crianças com mais de 2 anos de idade precisam de 1 copo de SORO após cada vez que fizerem fezes líquidas.
  - Crianças com menos de 2 anos de idade precisam de ½ copo de SORO após cada vez que fizerem fezes, bem como de leite materno.
2. Quando uma criança está a vomitar, também lhe deve dar SORO. Mesmo que a criança vomite depois de beber a SORO, nem toda a água será vomitada. Ao vomitar, perde-se muita água do corpo. Sem SORO, a criança fica fraca e desidratada. Dê o SORO em pequenas quantidades durante todo o dia e toda a noite.

**Se a desidratação se agravar ou se surgirem outros sinais de perigo, procure imediatamente ajuda médica.**

Seguem-se mais algumas dicas para cuidar de uma pessoa com diarreia:

1. **Dar muitos líquidos para beber.** Para além da SRO, outros líquidos também são úteis: sumo de fruta, água de coco e cereais magros.
2. **No início, a diarreia pode aumentar.** Isso deve-se ao facto de o corpo ter mais água (tal como a água que escorria do copo aumentou quando deitei mais água). Não se preocupe! **Continue a dar SORO.**
3. **Continue a dar comida.** Assim que a pessoa doente puder comer, deixe-a comer.
4. **Para os bebés, continuar a dar leite materno.** Ofereça o peito ao bebé frequentemente e antes de lhe oferecer outros líquidos. Utilizar uma colher limpa para dar SRO ou outros líquidos, e não um biberão.
5. **Continue a dar SRO dia e noite enquanto a diarreia ou os vómitos persistirem.**

## Revisão

*Mostre novamente a fotografia do bebé desidratado.*

- Quais são alguns dos sinais de desidratação? *(diga-lhes quaisquer sinais que o grupo não tenha dito)*
  - *Sede, boca seca, urinar menos ou não urinar de todo, urina amarela escura, olhos encovados ou sem lágrimas, a parte mole da cabeça está encovada, a pele perde elasticidade*
  - *Se uma criança pequena não tem diarreia, mas apresenta estes sintomas de desidratação, devemos dar-lhe imediatamente SORO, sumo e outros líquidos.*
- O que é SORO? *(Água com sal e açúcar)*
- Porque é que o devemos usar? *(Para repor o que se perde, para evitar a desidratação)*
- Como é que se sabe se se utilizou a quantidade correta de sal no SORO? *(Deve saber a lágrimas, não mais salgado)*
- Quanto açúcar se usa num copo de água? *(1 colher de chá)*
- Quanto SORO deve ser dado a um adulto? *(1 ou 2 copos após cada fezes líquidas)*
- Que quantidade de SORO deve dar a uma criança? *(até 1 copo após cada vez que fizer fezes líquidas)*
- O que deve fazer se a pessoa começar a vomitar? *(continuar a dar SORO, um gole de poucos em poucos minutos)*

## Mini-Lição: Febre

**Ideia Principal** – Aprender a reconhecer e a tratar febres e a decidir quando é que uma pessoa doente pode precisar de um médico.

## Introdução

Nas próximas lições, vamos falar sobre doenças comuns, como constipações e gripes. Conheces alguns sintomas destas doenças? (*Se algum destes sintomas não for mencionado, assinala-o*).

- |  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Febre            | <input type="radio"/> Dor de ouvido   | <input type="radio"/> Vômitos            |
| <input type="radio"/> Dor de cabeça    | <input type="radio"/> Dor de garganta | <input type="radio"/> Cançasso, Letargia |
| <input type="radio"/> Nariz entupido   | <input type="radio"/> Tosse           | <input type="radio"/> Dores no corpo     |
| <input type="radio"/> Corrimento nasal | <input type="radio"/> Espirros        |  |

Tudo isto são coisas que podemos tratar em casa. Podemos ajudar a pessoa doente a sentir-se mais confortável e, normalmente, a doença desaparece por si só em poucos dias. Nesta lição, vamos concentrar-nos em como tratar a febre.

## Febre

A febre A febre é um sintoma comum a muitas doenças. É a forma de o corpo combater os germes que entraram no organismo e estão a causar a doença. Ajuda-nos a saber que algo se está a passar no corpo e a que devemos prestar atenção.

Se não tiver um termómetro, pode verificar se alguém tem febre colocando as costas da sua mão na sua cabeça e a outra mão na cabeça de outra pessoa. Se a pessoa sentir mais calor do que você (e você for saudável), ela tem febre.



### COM UM PARCEIRO

Pratica o teste da febre com o teu parceiro.

- Alguém na turma está com febre?
- Quais são algumas das formas como as pessoas desta comunidade tratam a febre?

## Como Tratar a Febre:

A maioria das febres de constipações e gripes não necessita de qualquer tratamento e, normalmente, desaparece por si só em poucos dias. Se uma pessoa disser que sente frio, mas sentir calor quando lhe toca, é porque tem febre. Ajude-a a sentir-se confortável. **MAIS IMPORTANTE: Dê muitos líquidos, como água, água de coco, sumo ou SORO.** Uma pessoa com febre pode ficar desidratada. Temos de repor a água que se perde.

Se uma pessoa estiver com muito calor, temos de a ajudar a arrefecer — **especialmente se a pessoa com febre tiver estado a trabalhar ao sol quente. É importante reduzir a febre imediatamente.** Devemos:

1. Limpar a pessoa com um pano húmido. Retirar a roupa e limpar a pessoa com um pano molhado. Molhar mais um pano em água fria e colocar na cabeça, braços, peito e debaixo dos braços.
  2. Retirar a maior parte da roupa, deixando apenas roupa fresca e leve na pessoa.
  3. Abra as janelas e coloque a pessoa num local onde haja uma brisa. Ventile a pessoa.
  4. Dê paracetamol. O paracetamol pode ajudar a baixar a febre alta. Certifique-se de que não dá demasiado. A quantidade correta de medicamento depende da idade da pessoa e da potência do medicamento.
  5. NUNCA envolva uma pessoa com febre alta em cobertores ou roupa. Embrulhar uma pessoa com febre alta em cobertores ou roupas mantém o calor, o que é perigoso e pode causar convulsões. Isto é especialmente perigoso para as crianças pequenas.
- Quando é que se deve levar alguém com febre a procurar ajuda médica? (*Se alguma destas situações não for referida, assinale-a.*)
    - Se suspeitar de malária – a pessoa pode ter de começar a tomar medicamentos imediatamente

- Se for um bebé com menos de 2 meses
- Se a febre de uma criança for alta durante mais de 24 horas
- Se a febre num adulto for alta durante mais de 3 dias
- Se a pessoa começar a ter convulsões ou a tremer violentamente
- Se a febre provocar rigidez no pescoço
- Se houver um inchaço ou uma ferida no corpo e a pessoa tiver febre alta
- Se a tosse for forte e/ou a respiração for rápida com a febre
- Se houver vómitos ou diarreia com febre e o SORO não ajudar

## Aplicação

- Quem é a pessoa a quem poderias ensinar o que é a febre e como tratá-la? Diga à pessoa que está sentada ao seu lado com quem tenciona partilhar isto.

## Mini-Lição: Nariz Entupido, Dor de Garganta e Tosse

**Ideia Principal:** Aprender a tratar o nariz entupido, a dor de garganta e a tosse para deixar uma pessoa doente mais confortável e ajudá-la a recuperar mais rapidamente.

### Introdução - Revisão

- Alguém se lembra de formas de tratar a febre?

A febre é um sintoma de muitas doenças. Hoje vamos conhecer outros sintomas comuns.

### Outros Sintomas Comuns de Doenças

*Pergunte às pessoas como tratam o nariz a pingar, as dores de garganta e a tosse e depois acrescente novas ideias que não tenham sido mencionadas.*

#### Nariz Entupido ou a Pingar

1. **Para bebés e crianças pequenas:** Retirar o muco do nariz de uma criança pequena com uma pequena lâmpada de sucção. Se a criança tiver dificuldade em respirar e não dispuser de uma ampola de sucção, pode utilizar a boca para aspirar o muco.
2. **Crianças mais velhas e adultos:** Misturar 2 pitadas de sal com um copo de água. Coloque um pouco de água salgada na sua mão e cheire. Isto faz com que o muco se solte e possa sair.

#### Dor de Garganta

- Gargarejar várias vezes por dia com 1 colher de chá de sal dissolvido num copo de água morna (pode também adicionar curcuma). Gargarejar com a boca cheia e depois cuspir. **NÃO engolir a água salgada.**
- Beber chá de ervas, água quente com mel e limão ou caldo de ossos quente.

#### Tosse

1. Beba água, chá e caldo de ossos.
2. Ferva um pouco de água, deite-a numa tigela, coloque a cabeça sobre a tigela e cubra-a com uma toalha para fazer uma tenda. Respire o ar quente e húmido durante 15 a 30 minutos. Repetir várias vezes ao dia. Podem ser adicionadas folhas de hortelã ou de eucalipto à água. (Não utilizar eucalipto ou Vaporub se a pessoa tiver asma. Eles pioram a asma).
3. Para uma tosse seca: Misturar partes iguais de mel e sumo de limão. Tomar uma colher pequena de 2 em 2-3 horas.

4. Se a tosse não desaparecer ao fim de 2 semanas, vá ao médico. Algumas tosse são causadas por doenças que necessitam da atenção de um médico:
- |              |               |
|--------------|---------------|
| ○ Bronquites | ○ Sarampo     |
| ○ Asma       | ○ Tabagismo   |
| ○ Pneumonia  | ○ Tuberculose |

### EVITAR A PROPAGAÇÃO DE GERMES

Para além de tratar estes sintomas, podemos ajudar a impedir a propagação da doença a outras pessoas

- Espirrar ou tossir para os nossos cotovelos.
- Lavar as mãos com frequência.
- Lavar tudo o que esteve na boca da pessoa doente.
- A pessoa doente não deve partilhar o copo, o prato, os utensílios ou a cama com mais ninguém.

### Aplicação

---

- O que é que aprendeu hoje que pode partilhar com os outros esta semana?

## Mini-Lição: Vómitos e Dor de Cabeça

**Ideia Principal** – Podemos tratar os vómitos e as dores de cabeça para tornar a pessoa doente mais confortável e ajudá-la a recuperar mais rapidamente.

### Introdução

---

#### JOGO

Vou contar-vos uma prática e quero que levantem a mão se concordarem que é uma boa forma de assegurar se os alimentos são seguros para comer.

*Depois de cada item, dê ao grupo a oportunidade de levantar a mão. Depois, partilhe a resposta correta. Devemos?*

- Lavar as mãos antes de preparar os alimentos (*SIM!*)
- Comer fruta diretamente da árvore - já está limpa porque cresce em árvores (*NÃO. Todas as frutas e legumes que não são descascados têm de ser lavados com água pura*)
- Cozinhar bem a carne (*SIM. Quando o sumo sai claro, a carne é segura para comer*).
- Manter as moscas afastadas (*SIM! As moscas espalham germes que nos deixam doentes*).
- Empilhar a loiça num armário ou caixa imediatamente após a lavagem (*NÃO! Deixar a loiça secar ao sol primeiro. A luz solar mata os germes*).
- Utilizar pratos e utensílios limpos (*SIM!*)
- Colocar um caixote do lixo perto da área de cozinhar para facilitar a limpeza. (*NÃO! Não coloque o caixote demasiado perto do local onde cozinha; atrai moscas e tem germes*).

### Vómitos

---

Os vómitos são frequentemente provocados por alimentos estragados. Tal como a diarreia, é mais frequentemente causada por germes que entram no nosso corpo através dos alimentos, da água ou das mãos não lavadas. Se praticarmos cuidadosamente a segurança alimentar, os vómitos serão muito menos comuns.

Mas precisamos de saber o que fazer quando o vômito ocorre. Quando vomitar:

- Beber SORO, refrigerante de cola, água gaseificada ou chá de ervas
- Não comer nada quando o vômito é grave ou violento

Ocasionalmente, os vómitos podem ser um sinal de uma doença grave. Procure ajuda médica se:

1. Os vômitos graves ou violentos durarem mais de 24 horas
2. O vômito contém sangue
3. Ocorre uma desidratação que não pode ser melhorada com líquidos

## Dor de Cabeça

---

- Já alguma vez teve uma dor de cabeça?
- Há certas alturas do dia ou certas estações do ano em que tem mais dores de cabeça?

**As dores de cabeça são um sintoma de desidratação.** As dores de cabeça também são comuns em doenças que causam febre. Para tratar uma dor de cabeça:

- Descansar.
- Beber água, chá de ervas, água de coco, sumo ou SORO.
- Usar um pano embebido em água quente na parte de trás do pescoço.
- Tomar paracetamol. Não se esqueça de seguir as instruções para a dose correta.
- Massajar suavemente a cabeça, o pescoço e os ombros.

As dores de cabeça que estão sempre a voltar devem ser examinadas por um médico.

As enxaquecas são dores de cabeça fortes e latejantes. Começam frequentemente com visão turva e podem provocar náuseas, tonturas ou vômitos. Podem durar horas ou mesmo dias. Tratar uma enxaqueca logo que os primeiros sintomas se manifestem:

- Tomar 2 aspirinas e uma chávena de café preto ou chá preto.
- Deite-se num local escuro e calmo e tente relaxar o corpo e a mente.
- Se a dor de cabeça não desaparecer ao fim de um ou dois dias, peça a um farmacêutico um medicamento para as enxaquecas e tome-o sempre de acordo com a prescrição até a dor de cabeça desaparecer.

### ACTIVIDADE

*Dividam-se em dois grupos. Dê a cada grupo alguns minutos para se lembrarem de tudo o que conseguirem sobre vômitos ou dores de cabeça. Depois, o grupo dos “vômitos” conta tudo o que se lembra. O outro grupo diz-lhes se se esqueceram de algum pormenor ou se se enganaram em alguma coisa. Depois, os grupos trocam de papéis e o grupo “dor de cabeça” fala sobre as dores de cabeça.*

## Aplicação

---

### COM UM PARCEIRO

- Quais destas ideias já experimentou quando teve uma dor de cabeça ou vômitos?
- Que nova ideia gostaria de experimentar da próxima vez que você ou um membro da família tiver estes sintomas?

# Mini-Lição: Remédios Caseiros e Medicamentos de Farmácia

**Ideia Principal:** Saber como e quando utilizar os remédios caseiros e os medicamentos de farmácia para tratar as doenças de forma eficaz e segura.

## Materiais

- Ajuda visual: Dosagem de medicamentos e cartões (cortar os 4 cartões)
- Opcional: Copos para todos e bebida medicinal de limão e gengibre (suficiente para todos experimentarem - água, limões, gengibre fresco, mel e alho)

## Introdução

---

- Fazes alguma bebida especial quando as pessoas ficam doentes? Quais são elas?
- Que outros remédios caseiros é que as pessoas costumam usar?

### ACTIVIDADE (Opcional – se esta bebida for habitualmente utilizada, saltar esta atividade)

*Explicar que este é um tipo de bebida comum em todo o mundo para quando as pessoas estão doentes. Demonstrar como se faz a bebida medicinal de limão e gengibre ou pedir a algumas das mulheres da igreja que façam esta bebida para que todos tenham um pouco da bebida para experimentar.*

1. Esprema o sumo de 1 limão grande ou de 2 limões pequenos para uma chávena
2. Ferver em 2 chávenas de água durante alguns minutos::
  - a. A casca do limão
  - b. 1-2 colheres de sopa de gengibre ralado ou finamente cortado
  - c. 1 colher de sopa de alho ou alho finamente cortado (opcional))
3. Retire do lume e adicione o sumo de limão.
4. Deite numa taça utilizando uma peneira ou um coador.
5. Adicione mel a gosto, misture e sirva quente de manhã e à noite.

## Remédios Caseiros

---

Quando falamos de remédios caseiros, NÃO estamos a falar de bruxaria ou de curandeiros de religiões tradicionais que utilizam cerimónias, encantamentos e adoração de outros deuses ou falam com espíritos. Estamos a falar de formas de utilizar coisas naturais para ajudar as pessoas a sentirem-se melhor. **Deus criou muitas coisas que nos podem manter saudáveis e ajudar-nos a recuperar rapidamente quando estamos doentes:**

- **Os frutos e legumes** coloridos têm nutrientes de que o nosso corpo precisa para combater as doenças.
- **O sono** é o momento em que o nosso corpo e a nossa mente se restabelecem. Devemos sempre tentar dormir o suficiente. Quando alguém está doente, muitas vezes precisa de dormir mais.
- **Líquidos**—beber muita água e outros líquidos ajuda o corpo a combater a doença e garante que a pessoa doente não fica desidratada. Eis duas bebidas medicinais úteis:
  - *Gengibre e mel – para evaporar o muco, ajudar a tossir ou aliviar a dor de garganta (algumas pessoas acrescentam limão).*
  - *Manjerição, alho e mel – para uma tosse forte.*

Aqui estão mais alguns remédios caseiros que funcionam bem:

- Uma gota de sumo de alho ou cebola no ouvido para uma dor de ouvidos.
- Gargarejar água salgada morna para uma dor de garganta.
- Inalação de vapor para a tosse, nariz entupido ou dor de garganta.
- Caldo de osso quente - acalma uma dor de garganta; bom para alguém que não consegue comer.

## Medicamentos da Farmácia

---

Algumas doenças podem ser melhor tratadas com medicamentos da farmácia. Se os remédios caseiros não parecem estar a ajudar, é melhor procurar ajuda médica. No entanto, os medicamentos da farmácia podem ser prejudiciais se não forem utilizados corretamente. **É muito importante seguir cuidadosamente as instruções**

**sobre a quantidade de medicamento a tomar e quando o tomar.** Tomar demasiado medicamento pode causar danos graves ou a morte.

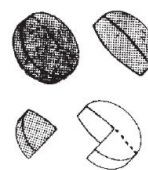
Mulheres grávidas, pessoas idosas e crianças pequenas **NÃO** devem tomar qualquer medicamento de farmácia sem a aprovação de um médico ou enfermeiro. Se algum medicamento o estiver a fazer sentir pior, procure imediatamente a ajuda de um médico ou enfermeiro.

## Como Medir e Administrar Medicamentos

Mostre a **AJUDA VISUAL**: Dosagem de medicamentos e explicação.

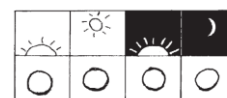
Tenha o cuidado de administrar os medicamentos apenas nas quantidades recomendadas. Por vezes, as instruções são escritas com partes de um comprimido ou cápsula inteira.

- 1 comprimido = um comprimido inteiro
- 1/2 comprimido = metade de um comprimido
- 1 1/2 comprimido = um comprimido e meio
- 1/4 comprimido = um quarto ou um quarto de um comprimido



Certifique-se de entender as instruções para dar o medicamento muito claramente. Repita o que você entendeu sobre como e quando dar o medicamento. Se você não ler, peça ao enfermeiro ou farmacêutico para desenhar as instruções. Por exemplo:

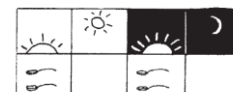
Isto significa 1 comprimido 4 vezes ao dia – manhã, meio-dia, noite, noite.



Isto significa 1/4 de um comprimido 2 vezes ao dia – de manhã e à noite



Isso significa 2 colheres de medicamento 2 vezes ao dia – de manhã e à noite



*Misture os cartões de dosagem, mostre-os um de cada vez e peça ao grupo que diga quanto e com que frequência dar o medicamento.*

## Confiando em Deus e Pedindo que Ele nos Cure

Reconhecer os sintomas e saber como cuidar das pessoas quando elas estão doentes é uma maneira de mostrarmos o amor de Deus à nossa família e aos mais vulneráveis. Também queremos lembrar que Deus, nosso Pai, é o nosso curador. Ele pode dar curas milagrosas, mas muitas vezes Ele quer nos dar sabedoria para que possamos usar nossas habilidades de saúde e fazer mudanças em nossas vidas para sermos mais saudáveis. Podemos pedir a Ele para nos ajudar.

Leia Filipenses 4:6-7, Tiago 1:5 e Tiago 5:13-16.

- O que esses versículos nos ensinam sobre oração?
- Por que oramos pelos doentes?
- Como a oração pode ajudar as nossas famílias a serem saudáveis?

Quando oramos, podemos pedir a Deus que nos ajude a cuidar da nossa saúde. Podemos pedir a Ele que nos ajude a desenvolver práticas saudáveis, e podemos pedir a Ele que cure nossos corpos de doenças. Ele pode nos dar sabedoria em todos os momentos, e Ele tem o poder de curar os doentes.



## Aplicação

Se você conhece alguém que está doente, ore por ele e pergunte a Deus o que você pode fazer para ajudá-lo.

## Mini-Lição: Malária

**Ideias Principais:** A malária é grave, especialmente para crianças, e deve ser tratada por uma clínica médica. Podemos prevenir a malária se trabalharmos juntos para controlar o crescimento do mosquito e proteger a nossa pele à noite.

### Materiais

- Ajuda Visual: Prevenção da malária

*Use as discussões em grupo para ver o que o grupo já sabe e faz bem. Pule as partes que eles sabem e concentre-se em novas informações, desafios que eles têm e o que eles podem fazer para prevenir a malária.*

## Introdução

- Você conhece alguém que tenha malária agora?
- Você já teve malária?

Vamos ver o quão bem você conhece esse inimigo! Você pode pegar malária por:

- Comer certos alimentos? (*não*)
- Tocar ou estar perto de outra pessoa com malária? (*não*)
- Beber do mesmo copo que uma pessoa com malária? (*não*)
- Compartilhar uma cama ou roupa com uma pessoa que tem malária? (*não*)
- Uma maldição? (*não*)
- Picada de mosquito? (*sim!*)



A malária é transmitida por mosquitos, **e a única maneira de contrair malária é por meio de uma picada de mosquito.**

## Sintomas da Malária

- Quais são alguns sintomas da malária para adultos? para Crianças?

### Adultos:

- Dor nas articulações (dor geral)
- Dor de cabeça
- Dor nas costas

- Febre (pode ter um ciclo de calafrios-febre-suor recorrente a cada 1-2 dias)
- Náusea

- Possivelmente vômito e diarreia.
- Falta de apetite
- Fraqueza muscular
- Anemia
- Dor nas vistas

### Crianças:

- Febres
- Falta de apetite
- Suando à noite

- Possivelmente vômito e diarreia

- Possivelmente inchaço das mãos, pernas ou da face.

## Tratamento para Malária

- O que você faz para tratar a malária em casa?

- Como saber se alguém com malária precisa ir ao médico?

Se você suspeitar de malária, vá a um centro de saúde imediatamente. Os remédios para malária funcionam bem quando são administrados logo quando os sintomas começam. Quanto mais você esperar para tomar o remédio, pior será a doença. A malária é mais perigosa para crianças menores de seis anos e mulheres grávidas.

Se a malária for comum em sua área e não houver nenhuma clínica por perto, trate qualquer febre alta inexplicável como malária. Compre remédios para malária (comprimidos) na farmácia e siga as instruções de dosagem na embalagem. Continue dando os comprimidos durante todo o tratamento.

Deixe a pessoa doente descansar e comer o que puder. Incentive-a a beber o máximo de líquidos (água, água de coco, sumos, SORO) possível. A febre resseca o corpo da pessoa muito rapidamente. Quem se lembra dos sinais de desidratação? Quem se lembra da receita de SORO?

## Prevenção contra a Malária

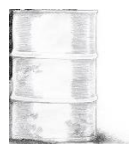
- Quais são algumas coisas que você já faz para prevenir a malária?

Duas maneiras de prevenir a malária:

1. Impedir que os mosquitos nos piquem, especialmente entre 18h e 6h e durante a estação chuvosa. Os mosquitos da malária prosperam durante a estação chuvosa e geralmente picam à noite.
2. Impedir que os mosquitos eclodam. Os ovos do mosquito são depositados em águas rasas e paradas, sem movimento. Para reduzir os mosquitos, remova qualquer água parada.

Use a **AJUDA VISUAL**: Prevenção contra a Malária.

- Qual das quatro imagens pode evitar que os mosquitos nos piquem?
  - *Durma sob uma rede mosquiteira (de preferência tratada com inseticida)*
  - *Use telas (redes) nas janelas*
- Quais são outras maneiras de evitar que os mosquitos nos piquem?
  - *Cubra o corpo enquanto dorme*
  - *Mantenha as janelas/portas fechadas das 18h às 6h*
  - *Use roupas de proteção se sair à noite ou de manhã cedo*
  - *Use repelentes de mosquitos*
  - *Cultive arbustos de Neem que, quando queimados, agem como um repelente natural de mosquitos*
  - *Amamente os bebês. Crianças amamentadas têm menos probabilidade de contrair malária.*
- Qual das quatro imagens pode evitar que os mosquitos se reproduzam?
  - *Esvazie e destrua latas, potes velhos e outras coisas que podem acumular água da chuva*
  - *Apare ervas daninhas e grama perto de casas e dos limites da comunidade*
- O que mais podemos fazer para evitar que os mosquitos se reproduzam na nossa comunidade?
  - *Drenar ou encher áreas pantanosas, pequenos lagos, buracos e poças de água parada.*
  - *Manter tanques de água e potes cobertos.*
  - *Manter bebedouros de animais longe da casa.*
  - *Endireite as margens do riacho para que haja um fluxo rápido de água.*



## Aplicação

Faça uma lista de lugares que você pode pensar em sua comunidade onde poças de água ou gramíneas altas e ervas daninhas crescem. Faça um plano juntos para fazer alguma coisa para prevenir a malária.

## Mini-Lição: Vermes

**Ideia Principal:** Os vermes causam doenças graves e até mesmo mortes. Limpeza e hábitos saudáveis ajudam a prevenir os vermes.

### Materiais

- Ajuda Visual: Vermes Comuns (4 figuras na página 2)
- Ajuda Visual: Prevenção contra Vermes

### Introdução

- Quais tipos de vermes intestinais são comuns em nossa comunidade?
- Por que vermes são ruins para você?
  - *Eles roubam a comida que a pessoa come, então a pessoa com vermes ficará desnutrida—magra, fraca e doente.*
- O que você faz para tratar alguém que tem vermes?

### Tipos de Vermes

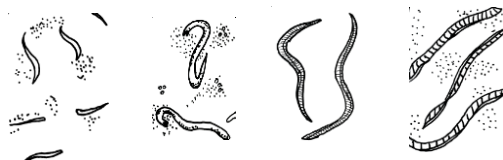
Há quatro tipos comuns de vermes:

*Oxiúro*

*Ancilostomíase*

*Lombriga*

*Tênia*



### ATIVIDADE

Use a **AJUDA VISUAL:** Vermes comuns, cobrindo as informações para que apenas a imagem fique visível. Você pode colar pedaços de papel sobre as palavras, dobrá-las para que as palavras não fiquem visíveis ou cobri-las com a mão. Diga: "Qual verme é a lombriga, o oxiúro, o ancilóstomo e a tênia?" Depois que o grupo adivinhar, revele as respostas.

- Como reconhecer **oxiúros**:
  - Eles se parecem com um alfinete branco ou um fio e podem ser vistos nas fezes.
  - Eles causam coceira intensa na abertura anal.
- Como reconhecer **ancilóstomos**:
  - Eles são muito pequenos para serem vistos nas fezes.
  - Eles fazem a pessoa se sentir muito cansada e fraca. Eles causam dor de estômago e diarreia. Uma pessoa com ancilóstomos terá gengivas, unhas e palmas pálidas.
- Como reconhecer **lombrigas**:
  - Eles são vermes grandes, redondos, rosa ou brancos, do tamanho do pé de um homem, que podem ser facilmente vistos nas fezes.
  - Uma pessoa com lombrigas pode se sentir fraca e/ou com coceira e ter dor de estômago e tosse seca.
- Como reconhecer **tênias**:
  - Nos intestinos, as tênias crescem vários metros de comprimento, mas nas fezes, elas se parecem com pedaços brancos e achatados do tamanho da unha de uma criança.

- Uma pessoa com tênia terá dor de estômago e perderá peso.

## Prevenção Contra os Vermes

Mostre a **AJUDA VISUAL: Prevenção de vermes para enfatizar esses pontos.**

- Como as pessoas pegam vermes? Como podemos preveni-los?
  - *Mãos sujas (lave as mãos)*
  - *Contacto com fezes (use latrinas e mantenha-as limpas)*
  - *Preparação de alimentos inseguros, incluindo carne crua ou mal cozida (pratique a preparação segura de alimentos)*
  - *Água contaminada (beba água pura (use SODIS, ferva, alvejante ou filtre)*
  - *Andar descalço — ancilóstomos na terra se enterram nas solas dos pés (use sapatos)*



## Tratamento para Vermes

É melhor prevenir vermes por meio de hábitos saudáveis. Se alguém apresentar sintomas de ter vermes, tente estas coisas:

- Para **oxiúros**, lave a área anal diariamente e use vaselina (vaselina) dentro e ao redor do ânus na hora de dormir para ajudar a parar a coceira. OU coloque um pequeno pedaço de fita sobre o ânus antes de dormir; de manhã, os vermes e os ovos geralmente ficam presos na fita. Faça isso por 6 semanas.
- **Lombrigas** podem ser tratadas com esta mistura: adicione 2 colheres de sopa de suco de mamão e 2 colheres de sopa de mel ou açúcar a um copo grande de água morna e pura (fervida) e beba. Este é um tratamento de dose única, mas pode ser repetido uma semana depois, se necessário.
- **Nozes de areca** funcionam contra a maioria dos vermes. Esta noz é comum na sua área? Para fazer o remédio, colha sementes maduras, remova a parte externa, corte e deixe secar por dois dias (ou você pode comprar sementes secas no mercado). Triture as sementes até virar pó e misture duas colheres de pó com comida ou suco. Dê uma vez ao dia durante três dias sempre que houver suspeita de vermes.
- Muitos medicamentos comuns são vendidos na farmácia para tratar vermes: Ketrax, Padrax, Antepar, Piperazina ou Mintezol para a maioria dos vermes. Converse com alguém na farmácia para escolher o certo e **siga suas instruções para dosagem.**

Às vezes, uma criança pode ter vermes por anos. Como os vermes estão lá há tanto tempo, os efeitos dos vermes podem parecer normais para essa criança. Portanto, é uma boa ideia tratar todas as crianças contra vermes pelo menos uma vez por ano, apenas no caso.

## Aplicação

- O que você pode fazer esta semana para prevenir vermes para você e sua família?

## Mini-Lição: Tuberculose (TB)

**Ideia Principal:** A tuberculose é muito contagiosa. Podemos prevenir, reconhecer e tratar alguém com TB.

### Materiais

- Ajuda Visual: Sintomas de tuberculose e resfriado comum (cortados ao meio para fazer 2 cartões separados)

## Actividade de Revisão

---

Vamos fazer um jogo para ver o quanto nos lembramos dos hábitos saudáveis que aprendemos.

*Divida o grupo em 2 equipes e lembre-os de que existem 7 hábitos saudáveis (Mini-Aula: Revisão de Hábitos Saudáveis). Qualquer um que se lembre de um hábito saudável e/ou etapas dentro do hábito (por exemplo, "manter a latrina limpa" é uma etapa abaixo de "usar a latrina" — ambas são boas respostas) deve se levantar e dizer o hábito/etapa para ganhar um ponto para sua equipe. A equipe com mais pontos depois que todos os hábitos foram ditos vence. No final, lembre-os de quaisquer hábitos saudáveis que não foram mencionados por nenhuma das equipes.*

Praticar esses hábitos saudáveis ajuda a prevenir muitas doenças, incluindo tuberculose.

## O que é a Tuberculose?

---

- Você já ouviu falar de tuberculose ou TB?
- Alguém já teve TB ou conhece alguém que teve ou tem TB?

A tuberculose é uma doença séria e duradoura que qualquer pessoa pode pegar. A TB é muito perigosa para pessoas entre 15 e 35 anos que são fracas, mal nutridas ou têm HIV. Muitas pessoas morrem dessa doença todos os anos.

**A Tuberculose é muito contagiosa.** É muito fácil transmiti-la para outras pessoas.

Há medicamentos que tratam a TB. Você DEVE tomar todos os medicamentos até que acabem. Qualquer pessoa infectada com TB e que não esteja tomando seus remédios pode facilmente transmitir os germes da TB para outras pessoas por meio de tosse, espirros e convivência.

## A Tuberculose pode ser prevenida

---

Hábitos saudáveis previnem a TB. Mais maneiras de prevenir a disseminação da TB:

1. Imunize as crianças contra a TB logo após o nascimento (dentro de um mês).
2. Pacientes com TB devem tomar remédios e tomá-los **mesmo depois de se sentirem melhor**.
3. Tossir espalha germes. Tussa no cotovelo com a cabeça abaixada. Ensine as crianças a fazerem isso também.
4. Cuspir espalha germes. Ensine sua família a não cuspir.

## A Tuberculose pode ser tratada

---

Aprenda a reconhecer os sinais da TB. Os sintomas são:

- Tosse que dura mais de 1 mês, especialmente depois de acordar
- Febre leve à tarde e à noite
- Suores à noite
- Dor no peito ou na parte superior das costas
- Falta de apetite, perda de peso
- Fraqueza (a pessoa se cansa facilmente)
- Pele pálida
- Tosse com sangue (geralmente nos estágios finais)
- Voz rouca (muito grave)

Além disso, as crianças podem apresentar estes sinais:

- Inchaço ou caroços no pescoço ou na barriga

- Febre frequente e tosse que vai e vem

Se você suspeitar de TB por causa desses sintomas, vá a um centro de saúde imediatamente. Um médico irá prescrever uma combinação de medicamentos que devem ser tomados continuamente por até um ano. **Não pare de tomar o medicamento, mesmo que você se sinta melhor.** Tome o medicamento até que um médico diga para parar.

#### ACTIVIDADE

Escolha um voluntário. Dê ao voluntário o **AJUDA VISUAL**: cartão de sintomas (para tuberculose ou resfriado – misture-os para que seja aleatório) e instrua-o a não deixar o grupo ver o cartão.

Peça ao grupo que faça perguntas de sim/não, como "Sua tosse durou mais de um mês?" ou "Seu peito dói?" O voluntário responderá usando os sintomas no cartão. Depois que o grupo fizer várias perguntas ou achar que sabe se é tuberculose, eles podem dar a resposta. Diga a eles se estão certos ou errados e reveja os sintomas.

Jogue 3-4 vezes com diferentes voluntários até que a classe acerte facilmente a resposta.

#### Aplicação

---

- Qual é um fato que você aprendeu sobre TB hoje que você não sabia antes?
- O que você pode começar a praticar para evitar que a TB se espalhe?

## Secção 3: Primeiros Socorros

### Mini-Lição: Prevenção de Acidentes

**Ideia Principal:** Podemos prevenir acidentes e proteger nossa família e a comunidade.

#### Materiais

- Ajuda Visual: Acidentes Potenciais

#### Introdução

---

- Você, sua família ou vizinhos sofreram algum acidente recentemente?
- Quais foram?
- Como aconteceram?
- O que poderia ter evitado o acidente?

Continue perguntando ao grupo até que eles tenham pensado em tantos exemplos quanto possível. Se eles não conseguirem pensar em nada recente, peça para eles pensarem ainda mais nos últimos anos.

#### Acidentes Potenciais

---

Use a **AJUDA VISUAL**: Acidentes Potenciais

1. Circule todos os exemplos de coisas que podem causar acidentes.
  - Veneno ao alcance de crianças (às vezes em uma garrafa sem identificação)

- *Fogo e panela quente no fogo*
- *Fios elétricos, fios expostos e tomadas elétricas*
- *Pregos saindo de uma tábua*
- *Faca e martelo deixados no chão*
- *Pregos no chão sob os pés do homem*
- *Lata irregular (e outros objetos afiados)*
- *Facão e espada na parede*
- *Objectos pesados fáceis de puxar de uma mesa ou saliência*
- *Líquido na panela perto de algo elétrico*
- *Arma na parede*



2. Para cada uma das coisas circuladas, quais ferimentos poderiam acontecer? O que poderia ser feito para prevenir acidentes?
3. Que outras coisas que não estão nesta imagem geralmente causam acidentes em nossas casas ou comunidade?

## Prevenção de Acidentes, Queimaduras e Envenenamento

### Prevenção de Acidentes

- Remova vidros, pregos e objetos pontiagudos da casa, escola e complexo.
- Recolha, queime e enterre todo o lixo.
- Coloque cercas ao redor de poços, poços e áreas íngremes onde as crianças possam cair.
- Bata ou dobre pregos que fiquem para fora de qualquer coisa.
- Corte a grama alta que pode esconder objetos pontiagudos, cobras ou larvas de ácaros.
- Mantenha facas, ferramentas pontiagudas ou vidros onde as crianças não possam alcançá-los.
- Certifique-se de que a fiação elétrica esteja fora do alcance. Nunca toque em nada elétrico quando estiver molhado. A água permite que choques elétricos sejam mais fáceis.
- Ensine as crianças a ficarem longe da rua quando os carros vierem.
- Se sua casa for elevada, coloque um corrimão ao redor das áreas onde as crianças podem cair.

### Prevenção de queimaduras

- Mantenha bules de chá, panelas e bebidas quentes onde crianças pequenas não possam alcançá-los.
- Mantenha fósforos, produtos químicos e querosene em uma prateleira alta.
- Quando você acender uma lamparina ou velas, mantenha as crianças longe ou coloque-as onde elas não possam alcançar.
- Mantenha as lamparinas longe de mosquiteiros e roupas de cama que podem queimar facilmente.
- Não deixe uma criança sozinha perto de uma fogueira.

### Prevenção de Envenenamento

- Escreva o nome dos medicamentos e produtos químicos no recipiente (ou desenhe um símbolo).
- Se não tiver certeza do que há em um recipiente, não experimente.
- Nunca guarde querosene ou gasolina em recipientes que as pessoas usam para água. Nunca coloque água em um recipiente que tenha inseticida, veneno ou gasolina.
- Não deixe crianças comerem frutas ou cogumelos estranhos.

## Aplicação

### COM UM PARCEIRO

- Escolha duas coisas que você pode fazer para evitar acidentes em sua família.
- O que é necessário para fazer essas mudanças? Quem pode ajudar você? Quando você pode fazer isso?

- Diga uma ou duas coisas que você aprendeu hoje que pode compartilhar com outras pessoas esta semana?

Reserve um tempo nos próximos dias para andar pela sua casa com sua família e encontrar qualquer coisa que possa causar acidentes. Converse sobre isso com seus filhos e faça as mudanças necessárias. Você também pode andar com sua família pela comunidade e fazer a mesma coisa.

## Mini-Lição: Primeiros Socorros Básicos para Cortes e Queimaduras

**Ideia Principal** – Pare o sangramento e limpe os cortes. Esfrie, limpe e cubra as queimaduras. Obtenha ajuda médica para ferimentos graves.

**Materiais** – Água, panos

*As habilidades de primeiros socorros são melhor aprendidas praticando. Se possível, faça com que as pessoas pratiquem umas com as outras.*

### Introdução

---

- Você ou sua família já foram cortados ou queimados? O que você fez para tratar o ferimento?

Quando uma pessoa se machuca, é importante ajudar rapidamente. A ajuda certa pode evitar que um ferimento piore.

### Proteja-te a ti Mesmo

---

Algumas doenças (como o HIV) são transmitidas pelo sangue. Se alguém com uma doença estiver sangrando e o sangue dele se misturar ao seu, você pode ser infectado. Você deve se proteger ao ajudar alguém que está sangrando:

1. Se você tiver um corte aberto na mão ou no braço, use a outra mão para dar os primeiros socorros.
2. Tenha cuidado para não se cortar ou furar com nada ao dar os primeiros socorros.
3. Se você tiver sangue em você, lave-o bem com água e sabão o mais rápido possível.

### Tratando Cortes

---

*Ao discutir cada ponto, demonstre e peça que as pessoas pratiquem em pares.*

1. **Pare o sangramento.** Para cortes profundos, esta é a coisa mais importante a fazer.
  - Use um pano limpo e grosso para cobrir o ferimento.
  - Eleve o ferimento acima do coração para diminuir o sangramento.
  - Pressione com muita firmeza diretamente sobre o ferimento até que o sangramento pare.
    - Este método irá parar o sangramento de quase todos os ferimentos.
    - O sangramento pode parar em um ou dois minutos. Para cortes profundos, pode levar 20 minutos ou mais. Mantenha a pressão até que o sangramento pare. Aplicar pressão pode ser um trabalho duro — não desista!



○ Se o corte for grave, envie alguém para obter ajuda enquanto você MANTÉM A PRESSÃO.  
Nunca use lama, fezes de animais, petróleo, cal ou café para parar o sangramento. Eles podem causar infecções!

2. Após o sangramento parar, **limpe o ferimento**:

- Lave o corte com cuidado, mas completamente, com sabão e água fria e pura (potável). É necessário remover toda a sujeira do ferimento para evitar uma infecção. (Álcool isopropílico ou peróxido da farmácia também podem ajudar a prevenir a infecção).
- Cubra com um pano limpo ou curativo. Não amarre muito apertado, no entanto. Se a pele da pessoa começar a ficar fria depois de onde você amarrou o curativo, afrouxe o curativo.
- Troque o pano ou o curativo diariamente para mantê-lo limpo. Sempre lave as mãos antes de trocar o curativo.

3. Se germes entrarem em um corte enquanto ele cicatriza, ele pode ficar infectado. **Infecções são perigosas.**

- Se a ferida estiver vermelha, quente, inchada ou se tiver drenagem de pus ou começar a cheirar mal.
  - Use peróxido ou álcool da farmácia para limpar novamente o corte. Cubra novamente com um curativo limpo.
- Se a vermelhidão começar a se espalhar para longe da ferida OU se a pessoa desenvolver febre e/ou calafrios, então a infecção está se espalhando. **Leve a pessoa a uma clínica.**

## Tratamento de Queimaduras

---

*Ao discutir as etapas para tratar queimaduras, demonstre e peça que as pessoas pratiquem em pares.*

Como cuidar de uma queimadura:

- Imediatamente, resfrie a pele com água fria. Continue espirrando água fria por vários minutos ou segure a pele queimada sob água fria.
- Após alguns minutos, cubra a queimadura frouxamente com um pano limpo, fresco e húmido.
- NÃO coloque vaselina ou pomada na queimadura. No entanto, a polpa de uma planta de aloé pode ajudar na cura.
- NÃO estoure nenhuma bolha.
- Assim como os cortes, as queimaduras precisam ser mantidas limpas e enfaixadas enquanto cicatrizam.

Leve a pessoa a uma clínica se a queimadura:

- For preta, marrom ou branca.
- Cobrir uma grande área do corpo ou rosto.
- Parecer coriácea.
- Tiver sido causada por um produto químico ou eletricidade.

### ACTIVIDADE EM PEQUENOS GRUPOS

**Instruções para o Facilitador:** Peça aos grupos (ou parceiros) que criem uma dramatização em que uma pessoa sofre um corte profundo, uma queimadura ou um corte infectado. Recorde aos grupos os 4 passos dos Primeiros Socorros para cortes e queimaduras.

1. Proteger-se
2. Estancar a hemorragia / Arrefecer a queimadura
3. Limpar e fazer um penso na ferida
4. Verificar se há infecções

## RELACTÓRIO

Peça aos grupos que façam dramatizações. Dê feedback.

## Aplicação

- O que você aprendeu e pode compartilhar com outras pessoas esta semana?

# Mini-Aula: Primeiros Socorros Básicos para Venenos e Picadas de Cobra

**Ideia Principal:** Aja imediatamente se alguém engoliu veneno ou foi mordido por uma cobra.

## Materiais

- Ajuda Visual: Picadas de Cobra

## Introdução

- Alguém que você conhece foi mordido por uma cobra ou acidentalmente tomou veneno? O que aconteceu?
- Quem você acha que corre mais risco dessas coisas?

As crianças correm mais risco porque colocam muitas coisas na boca e às vezes vagam por lugares perigosos. Como seus corpos são menores, o veneno também é mais perigoso para elas.

## Envenenamento

- Quais são alguns venenos comuns aos quais você deve ficar atento em sua casa ou na comunidade? *(Ajude o grupo a pensar em coisas dentro e fora de casa e na comunidade.)*

○ <i>Branqueador</i>	○ <i>Medicamentos de</i>	○ <i>Gasolina</i>
○ <i>Iodo</i>	○ <i>farmácia (Demasiado é</i>	○ <i>Líquido de isqueiro</i>
○ <i>Lixívia</i>	○ <i>perigoso)</i>	○ <i>Veneno de rato</i>
○ <i>Sal (demasiado é</i>	○ <i>Cigarros</i>	○ <i>Insecticidas</i>
○ <i>perigoso para bebês)</i>	○ <i>Petróleo</i>	○ <i>Folhas ou frutos</i>
	○ <i>Diluyente de tinta</i>	○ <i>Venenosos</i>
- Quais dessas coisas venenosas estão em sua casa?
- O que você pode fazer para mantê-las longe de seus filhos?

### PARA PREVENIR ENVENENAMENTO:

1. Mantenha todos os venenos (e medicamentos de farmácia) fora do alcance das crianças.
2. Nunca guarde petróleo, gasolina, produtos químicos, detergentes ou outros venenos em garrafas de refrigerantes ou coca-cola, pois as crianças podem tentar bebê-los.

### TRATAMENTO: Se você suspeitar que alguém engoliu veneno, faça o seguinte **imediatamente**:

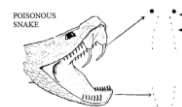
1. Se a pessoa estiver acordada e alerta, dê-lhe **água** para beber para diluir o veneno (cerca de 1 copo de água a cada 15 minutos). Se você tiver **carvão ativado**, dê-o imediatamente, misturado em um copo de água. Continue dando bastante água o dia todo!

2. Se você sabe que eles beberam veneno e há uma clínica por perto, leve-os para a clínica. NÃO faça uma pessoa vomitar. Isso pode causar mais problemas.
3. Se a pessoa estiver inconsciente, deite-a de lado e leve-a para a clínica imediatamente. Leve o recipiente do veneno para o profissional de saúde ver.
4. Se um produto químico entrar em contato com a pele ou os olhos e parecer que está queimando, lave a área repetidamente com água por pelo menos 20 minutos.

## Picadas de Cobras

Quando alguém for mordido por uma cobra, tente descobrir se a cobra era venenosa ou inofensiva. As marcas de mordidas geralmente são diferentes. (Mostre a **AJUDA VISUAL**: *Picada de cobras para mostrar as marcas de presas de cobras venenosas*.) Cobras venenosas geralmente têm duas marcas de presas com outras marcas menores de dentes. Se as marcas de mordida ou a cobra parecerem venenosas:

1. **Peça ajuda imediatamente.**
2. **Fique parado;** não mova a parte mordida. Quanto mais ela se mover, mais rápido o veneno se espalhará pelo corpo. Se a mordida for no pé, a pessoa não deve andar.
3. **Enrole a área mordida com um pano limpo para retardar a propagação do veneno.** Mantendo o braço ou a perna bem parados, enrole-os firmemente, mas não tão apertados que interrompa totalmente o fluxo de sangue para essa área.
4. **Leve a pessoa, em uma maca, se possível, para o centro de saúde mais próximo.** Se puder, leve também a cobra, porque cobras diferentes podem exigir medicamentos diferentes.



As picadas e os ferrões de insectos não são normalmente perigosos para os adultos. Podem, no entanto, ser perigosas para as crianças pequenas e para algumas pessoas que reagem com um inchaço rápido. Nestes casos, procure imediatamente ajuda médica.

## Prática

*Peça aos grupos ou parceiros que criem uma encenação em que uma pessoa bebeu veneno, teve produtos químicos ardentes na pele ou foi mordida por uma cobra. Peça a cada grupo para realizar sua encenação. Após cada encenação, pergunte ao grupo maior: "Eles trataram a pessoa corretamente?" Certifique-se de que todos se lembrem:*

- *ÁGUA para veneno.*
- *FIQUE PARADO para picadas.*

## Aplicação

- O que você aprendeu e pode compartilhar com outras pessoas esta semana?

# Mini-Lição: Como ajudar com Asfixia

**Ideia Principal:** Podemos aprender a salvar a vida de alguém quando ele está sufocando.

### Materiais

- Uma Boneca

## Asfixia

- Você já viu alguém engasgado? O que você fez?

Se uma pessoa tiver algo preso na garganta, pode ser muito perigoso. **Se ela NÃO CONSEGUE fazer nenhum som, significa que ela não consegue respirar.**

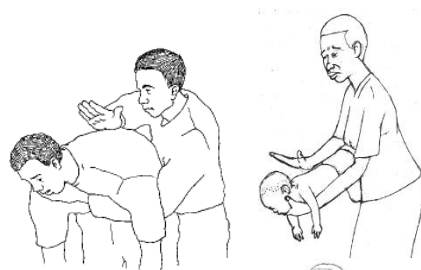


1. Se a pessoa estiver tossindo, chorando ou fazendo algum som, a tosse limpará as vias aéreas. Elas não correm perigo sério.
2. Se ela não consegue fazer nenhum som ou se ela agarra a garganta com os olhos grandes, suas vias aéreas estão bloqueadas, ela não consegue respirar e precisa de ajuda imediatamente. Só podemos viver alguns minutos sem respirar, então você deve agir muito rápido!

*Use alguns voluntários para fingir demonstrar esses métodos enquanto você os explica. (Não use força total.)*

Se uma criança ou bebê não puder fazer barulho:

1. Dobre a criança sobre seu joelho ou coloque o bebê em seu braço. A cabeça dela deve ficar mais baixa que o peito.
2. Use a palma da mão para dar golpes firmes no meio das costas.



Para um adulto ou adolescente, use este método:

1. Fique atrás da pessoa e envolva seus braços em volta da cintura dela.
2. Feche o punho acima do umbigo e abaixo das costelas.
3. Coloque a outra mão sobre o punho e faça um puxão forte e repentino para cima para forçar o ar para fora dos pulmões. Repita até que o bloqueio saia.



Isso pode ser doloroso para a pessoa que está sendo ajudada, então você nunca deve usar esse método em alguém que consegue tossir ou fazer barulho.

## Prática

*Faça com que os parceiros pratiquem esses dois métodos um no outro — mas APENAS FINGAM sacudir o ar para fora da outra pessoa no método 2. Se possível, tenha uma boneca e certifique-se de que cada par de parceiros também tenha a chance de praticar no bebê. Lembre-os, enquanto praticam, de manter a cabeça do bebê mais baixa do que o peito e usar golpes nas costas bem firmes.*