

**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

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) sob os termos da licença Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0. Para mais informações, consulte 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.

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. 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.

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.

Lição 1: Porque é que os Cristãos Deveriam Preocupar-se com a Saúde

Ideia Principal

A Bíblia ensina-nos a honrar a Deus cuidando do nosso corpo e dos doentes.

Introdução

Já alguma vez se perguntou se Deus se preocupa com o facto de lavarmos as mãos ou usarmos água limpa? Será que isso é importante para Ele, ou Ele só está preocupado com coisas como a oração? Nesta lição, veremos três razões pelas quais Deus se preocupa com a forma como cuidamos da nossa saúde.

Ideias Chave

Deus criou o nosso corpo e espera que cuidemos dele.

Salmo 139:13-14

Porque criaste o meu ser mais íntimo; teceste-me no ventre de minha mãe.

Louvo-Te porque fui feito de modo admirável e maravilhoso;

As tuas obras são maravilhosas, bem o sei.

- O nosso corpo é valioso porque Deus nos criou.
- Uma vez que Deus criou cada um de nós cuidadosamente, Ele preocupa-se com a forma como tratamos o nosso corpo.

I Coríntios 6:19-20

Não sabeis que os vossos corpos são templos do Espírito Santo, que está em vós e que recebestes de Deus?

Não sois de vós mesmos, fostes comprados por um preço. Por isso, honrem a Deus com os vossos corpos.

- Os nossos corpos são templos do Espírito Santo.
- Jesus comprou-nos com a Sua morte. Os nossos corpos pertencem-Lhe.
- Uma das formas de honrarmos a Deus é mantendo o nosso corpo espiritual e fisicamente saudável.

Jesus cuidava da saúde física das pessoas.

Mateus 4:23-24

*Jesus percorria toda a Galileia, ensinando nas sinagogas, anunciando as boas novas do Reino e **curando todas as doenças e enfermidades do povo**. As notícias acerca de Jesus espalharam-se por toda a Síria, e as pessoas traziam-Lhe todos os doentes de várias doenças, os que sofriam dores fortes, os endemoninhados, os que tinham convulsões e os paráliticos, e **Ele curava-os**.*

Mateus 14:14

*Quando Jesus desembarcou e viu uma grande multidão, **teve compaixão dela e curou os seus doentes**.*

- Jesus curou as pessoas porque teve compaixão delas.
- Jesus é o nosso exemplo em todas as coisas. Como Ele se preocupava com a saúde física das pessoas, nós devemos ter a mesma preocupação.

Cuidar da saúde das pessoas é uma forma de amarmos o nosso próximo.

Gálatas 5:14

Porque toda a lei se cumpre no cumprimento deste único mandamento: “Ama o teu próximo como a ti mesmo.

- Podemos amar os nossos vizinhos reduzindo o risco de ficarem doentes.
- Podemos amar os nossos vizinhos ensinando-os a manterem-se saudáveis.
- Podemos amar os nossos vizinhos cuidando deles quando estão doentes.

Mateus 25:31-40

Quando o Filho do Homem vier na sua glória, e todos os anjos com ele, sentar-se-á no seu trono glorioso.... E porá as ovelhas à sua direita e os bodes à sua esquerda. Então o Rei dirá aos que estiverem à sua direita: “Vinde, benditos de meu Pai, recebei a vossa herança, o Reino que vos está preparado desde a criação do mundo. Porque tive fome e destes-me de comer, tive sede e destes-me de beber, era peregrino e hospedastes-me, precisava de roupa e vestistes-me, estava doente e cuidastes de mim, estava na prisão e fostes visitar-me”.

Então os justos responder-lhe-ão: “Senhor, quando foi que Te vimos com fome e Te demos de comer, ou com sede e Te demos de beber? Quando é que Te vimos forasteiro e Te convidámos a entrar, ou necessitado de roupa e Te vestimos? Quando é que Te vimos doente ou na prisão e Te fomos visitar? O Rei responderá: “Em verdade vos digo que tudo o que fizestes a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim o fizestes.

- Jesus elogia as “ovelhas” por cuidarem das necessidades físicas.
- Como cristãos, precisamos de cuidar da nossa própria saúde e também da saúde dos outros. Esta é uma forma de os amar e de servir Jesus.

História Hilustrativa

Tai Ping era uma aldeia rural típica. Os habitantes eram produtores de arroz, mas nunca havia arroz suficiente para alimentar as suas famílias durante todo o ano. Sem estradas para os seus campos, cada família apenas colhia o que podia transportar através de trilhos acidentados. Não havia latrinas. As pessoas raramente se lavavam. Era comum as pessoas estarem doentes e terem diarreia.

A igreja em Tai Ping começou a estudar a TCT. Aprenderam que Jesus era o Senhor em todas as áreas da vida, que Deus lhes tinha dado recursos e capacidades e que queria que mostrassem o Seu amor aos outros. Pensaram na forma como as pessoas da sua comunidade iam à casa de banho junto ao rio. Perceberam que estavam a poluir a água e a pôr doentes as pessoas da comunidade vizinha. Para amar os seus vizinhos, construíram casas de banho.

Então a igreja aprendeu que os seus corpos foram dados por Deus para serem cuidados, e que não era o plano de Deus que o Seu povo estivesse continuamente doente. O pastor começou a dar lições de saúde no final de cada culto. Os membros da igreja transmitiam a formação enquanto descansavam nos campos ou recolhiam água. À medida que aplicavam as lições de saúde nas suas vidas, os seus vizinhos viam os benefícios e começavam a fazer o mesmo. Construíram estradas para os campos. Cavaram poços e fossas de lixo. Todas as famílias começaram a cultivar hortas e a comer legumes frescos. As doenças tornaram-se raras. As crianças já não morriam de diarreia. Aprenderam a tratar as doenças comuns em casa e, assim, as pessoas deixaram de faltar ao trabalho e de gastar dinheiro com medicamentos ou kimbandeiros.

- Tai Ping tinha muitos problemas de saúde.
- **(Pastor: Indique quaisquer problemas e desafios semelhantes na vossa própria comunidade).**
- Deus usou a obediência da igreja para trazer mudanças: mais colheitas, mais hortas, água limpa, menos dinheiro gasto com médicos e kimbandeiros, menos doenças.
- **(Pastor: Elogie a sua igreja por todas as formas como ela já tem cuidado da saúde. Diga outras maneiras pelas quais a sua igreja poderia obedecer a Deus na área da saúde).**

Conclusão e Aplicação

- O nosso Criador fez os nossos corpos e ordenou-nos que os administrássemos.
- Jesus tinha compaixão pela saúde física das pessoas, e nós também devemos ter.
- Devemos cuidar da saúde das pessoas como uma forma de demonstrar amor e servir a Jesus.
- (**Pastor:** Convide as pessoas a participarem de um encontro que trate da saúde da comunidade).

Orem uns pelos outros para que se preocupem com a saúde das pessoas, como Jesus fez. Peçam a Deus que lhes dê a coragem e a sabedoria para mostrar o Seu amor aos outros quando estão doentes. Orem por todas as pessoas doentes que conhecem.

Lição 2: Falsas Crenças sobre a Saúde, parte 1

Ideia Principal

As crenças erradas podem impedir-nos de honrar a Deus com o nosso corpo e de cuidar dos doentes.

Introdução

Na semana passada, aprendemos que Deus Se preocupa com a nossa saúde e que podemos mostrar o Seu amor aos outros preocupando-nos também com a saúde.

Na Índia, havia um pastor que estava a ministrar a uma família que tinha acabado de conhecer o Senhor. Eles chamaram o pastor para vir orar pela filha e pela nora, pois espíritos malignos tinham-se apoderado delas. O pastor orou pelas raparigas, mas também viu que a casa delas estava muito suja, com ovelhas e cabras a vaguear livremente. Aconselhou-as a limparem a casa, a beberem água limpa e filtrada e a comerem alimentos limpos. Ensinou-os também a fazer uma solução de reidratação oral para os doentes. A família seguiu os conselhos do pastor e as duas raparigas ficaram boas.

- Se o pastor acreditasse que a doença da rapariga provinha apenas de espíritos malignos, não teria encorajado a família a limpar a casa. A rapariga poderia ter tido de ir para o hospital ou até ter morrido.
- Hoje vamos analisar algumas crenças comuns e incorrectas sobre as doenças. Vamos compará-las com a Bíblia para mostrar por que essas crenças são erradas.

Ideia Chave

Crença errada 1: Toda a doença é um castigo de Deus.

- Quando acreditamos nisto, não tomamos medicamentos, fazemos sacrifícios, temos menos compaixão pelos doentes. Pensamos que a doença é culpa deles próprios. Não tentamos prevenir a doença.

João 9:1-3

Quando Jesus ia a caminho, viu um homem cego de nascença. Os discípulos perguntaram-Lhe: “Rabi, quem pecou, este homem ou os seus pais, para que nascesse cego?” “Nem este homem nem os seus pais pecaram”, disse Jesus, “mas isto aconteceu para que nele se manifestassem as obras de Deus.

- A cegueira do homem não era um castigo de Deus.
- A cegueira do homem era para que as obras de Deus pudessem ser mostradas. Para glorificar a Deus.

VERDADE BÍBLICA: Todas as doenças acontecem por causa do pecado original (o pecado de Adão e Eva). Por vezes, Deus permite que alguém adoença para que se arrependa, mas nem todas as doenças são um julgamento ou castigo de Deus pelo seu próprio pecado.

Crença errada 2: Se tivéssemos mais fé, seríamos curados.

- Quando acreditamos nisto, culpamos as pessoas por não terem fé suficiente quando estão doentes. Na verdade, isso prejudica a fé das pessoas e coloca um fardo pesado sobre elas.

2 Coríntios 12:7-9 (O apóstolo Paulo escreveu isto a propósito da sua própria doença)

...Por isso, para que não me envaidecesse, foi-me dado um espinho na carne, mensageiro de Satanás, para me atormentar. Por três vezes supliquei ao Senhor que mo tirasse. Mas Ele disse-me: “A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza”. Por isso, gloriar-me-ei ainda mais nas minhas fraquezas, para que o poder de Cristo repouse sobre mim.

- Paulo orou por cura, mas Deus não o curou.
- Deus não disse que Paulo precisava de mais fé. A doença de Paulo era para a glória de Deus.

VERDADE BÍBLICA: É verdade que Deus cura, mas a Bíblia é clara: mesmo quando estamos cheios de fé, por vezes Deus escolhe não curar.

Crença errada 3: A doença é causada por espíritos malignos.

- Quando acreditamos nisso, tememos os espíritos malignos, visitamos feiticeiros ou fazemos sacrifícios.
- Esta crença não honra Deus.
 - *Pensamos que os espíritos malignos são mais poderosos do que Deus.*
 - *Honramos os espíritos malignos em vez de Deus quando fazemos sacrifícios.*

Marcos 3:11

Sempre que os espíritos impuros O viam [Jesus], prostravam-se diante d'Ele e gritavam: "Tu és o Filho de Deus!"

- Jesus é mais poderoso do que os espíritos malignos! Clama a Jesus por ajuda quando enfrentares espíritos malignos.

VERDADE BÍBLICA: Os espíritos maus podem causar doenças, mas muitas doenças não são causadas por espíritos maus. Há muitos versículos em que Jesus cura pessoas sem expulsar um espírito mau (João 9:1-3, Mateus 8:1-13).

Conclusão

As crenças erradas podem impedir-nos de honrar a Deus com o nosso corpo e de cuidar dos doentes. Lembra-se do pastor na Índia?

Depois de o pastor lhes ter ensinado práticas saudáveis e de terem começado a segui-las, as filhas da família ficaram boas. Esta família e muitas outras compreendem agora que a boa saúde está ligada à limpeza, à alimentação nutritiva e à água limpa. A comunidade também vê que a igreja se preocupa realmente com as necessidades físicas das pessoas.

- Rezar pelos doentes, mas também cuidar das suas necessidades físicas.

ORAÇÃO - Pedir a Deus que nos ajude a conhecer a verdade e a ultrapassar as crenças erradas sobre a doença e a saúde. Peça a Deus que o ajude a mostrar o Seu amor aos outros quando estão doentes. Ore por todas as pessoas doentes que conheces.

Lição 3: Crenças Erradas sobre a Saúde, parte 2

Ideia Principal

As crenças erradas impedem-nos de tomar a atitude correcta - cuidar das necessidades físicas como Jesus ordena.

Revisão

- Lição 1: A Bíblia ensina-nos a honrar a Deus cuidando do nosso corpo físico e dos doentes.
- Lição 2: Crenças erradas impedem-nos de honrar a Deus com o nosso corpo e de cuidar dos doentes. Algumas delas são: a doença é um castigo de Deus; os doentes precisam de mais fé; a doença é o resultado de espíritos malignos.

Ideias Chave

Crença errada 4: Não há nada que possamos fazer para prevenir a doença.

- Quando acreditamos nisto, não nos damos ao trabalho de tentar praticar uma boa higiene e nutrição. Depois de Adão e Eva terem pecado e antes da vinda de Jesus, Deus deu as Suas leis a uma tribo de pessoas, os israelitas. Deus queria que os israelitas compreendessem a Sua vontade em todas as áreas da vida. Estes versículos provêm das leis dadas aos israelitas:

Deuteronómio 23:12 – instruções sobre onde se aliviar

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

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

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

- Deus deu leis específicas sobre a limpeza
 - Porque Ele se preocupa com a saúde do Seu povo.
 - Para que os israelitas pudessem ser um exemplo de limpeza e saúde.
- Deus criou nossos corpos e sabe o que é melhor para eles.
 - Se o povo de Deus seguisse essas leis, eles seriam mais saudáveis.
 - Se procurarmos obedecer a Deus e honrá-lo cuidando do nosso corpo, seremos mais saudáveis.

VERDADE BÍBLICA: Deus é santo. Ele providenciou meios para manter o Seu povo limpo e evitar que as doenças se espalhem para os outros.

Crença errada 5: Se estivermos doentes, devemos apenas orar e não ir ao médico ou usar medicamentos.

- Quando acreditamos nisso, não tomamos remédios ou vamos ao médico. Não administramos o nosso corpo como Deus quer. Só oramos pelos doentes.
- Não mostramos o amor de Deus às pessoas doentes se não cuidarmos das suas necessidades físicas.

O BOM SAMARITANO (Lucas 10:25-37)

- Jesus ensinou as pessoas a “amarem o vosso próximo”. Quando alguém perguntou: “Quem é o meu próximo?”, Jesus contou esta parábola: Um homem foi atacado, roubado, espancado e deixado a morrer na estrada. Um líder religioso viu-o e atravessou para o outro lado da estrada. Outro líder da igreja fez o mesmo. Então um samaritano - alguém de uma tribo inimiga - parou para ajudar o homem.

Lucas 10:33-35

Mas um samaritano, que ia de viagem, chegou onde estava o homem e, vendo-o, compadeceu-se dele. Aproximou-se dele e curou-lhe as feridas, deitando-lhe azeite e vinho. Depois montou o homem no seu próprio burro, levou-o para uma estalagem e cuidou dele. No dia seguinte, tirou dois denários e deu-os ao estalajadeiro. Cuida dele”, disse ele, ‘e quando eu voltar, reembolsar-te-ei de qualquer despesa extra que tenhas feito’.

- O samaritano não se limitou a rezar pelo homem ferido. Ele mostrou misericórdia acalmando (com óleo), limpando (com vinho) e enfaixando suas feridas. Levou-o para ser tratado e pagou os seus cuidados.
- Jesus NÃO disse que o samaritano devia ter rezado pelo homem. Ele disse: “Vai e faz o mesmo” (Lucas 10:37).

VERDADE BÍBLICA: Somos encorajados a dar ajuda física, bem como a rezar pela cura de Deus. Deus cura de diferentes maneiras, por vezes milagrosamente, e muitas vezes através de medicamentos e médicos.

Conclusão

- Deus pode curar com milagres, mas nem sempre é assim.
- Devemos agir para prevenir doenças e cuidar das necessidades físicas das pessoas.
- Ao obedecermos, as pessoas sentirão o amor da igreja e a igreja terá uma boa reputação e um bom relacionamento com a comunidade.

Nota para os Pastores: Comece a dar lições de saúde depois de ensinar esta lição. As lições de saúde não são sermões. Elas devem ser ensinadas depois da igreja ou durante a semana. Depois de ensinar pelo menos 3 ou 4 lições de saúde, pregue o próximo sermão (final) sobre saúde.

Lição 4: O Papel da Igreja na Construção de Comunidades Saudáveis

Ideia Principal

Cuidar da saúde é uma forma importante de mostrar o amor de Deus à nossa comunidade.

Revisão

- Lição 1: A Bíblia nos ensina a honrar a Deus cuidando do nosso corpo físico e cuidando dos doentes.
- Lição 2-3: É comum ter crenças erradas sobre a saúde (como “só devemos rezar pelos doentes”, “não há nada que possamos fazer para evitar doenças” e “as doenças são causadas por espíritos malignos”). Temos de substituir as crenças erradas pela verdade da Bíblia. A verdade é que Deus se preocupa com a nossa saúde física e, como Criador dos nossos corpos, Ele sabe o que é melhor para nós. Jesus cuidou da saúde física das pessoas e ordenou aos Seus seguidores que fizessem o mesmo.
- **Pastor:** *Se a sua igreja já fez algum Ato de Amor relacionado com a saúde, elogie-o e lembre-o dos frutos que já foram vistos.*

Ideia Chave

Temos de partilhar o que aprendemos com os outros.

1 Pedro 4:10

Cada um de vós deve usar qualquer dom que tenha recebido para servir os outros, como mordomos fiéis da graça de Deus nas suas várias formas.

- Deus deu-nos novos conhecimentos sobre a saúde.
- Esta dádiva de saúde não é apenas para nós próprios, mas para servir a nossa comunidade.

Mateus 5:14-16

“Vós sois a luz do mundo. Uma cidade construída sobre um monte não pode ser escondida. Nem se acende uma lâmpada para a colocar debaixo de uma tigela. Colocam-na no seu suporte, e ela ilumina todos os que estão na casa. Assim, brilhe a vossa luz diante dos outros, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem o vosso Pai que está nos céus.

- Se guardarmos para nós o que aprendemos, é como se escondêssemos a nossa luz.
- Devemos fazer brilhar a luz para dar glória a Deus.

Cuidar da saúde como um acto de amor pode abrir portas para o evangelho.

Gálatas 6:9-10

E não nos cansemos de fazer o bem, porque a seu tempo ceifaremos, se não desistirmos. Assim, pois, enquanto tivermos oportunidade, façamos o bem a toda a gente, e especialmente aos que são da família da fé.

- Somos chamados a continuar a trabalhar. Devemos usar todas as oportunidades que tivermos para fazer o bem aos outros.
- Não devemos exigir que as pessoas ouçam uma apresentação do evangelho durante um Acto de Amor, mas servir com amor genuíno e preocupação com a saúde.

1 Coríntios 15:58

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

- Deus usará as nossas acções para trazer uma colheita para o Reino no Seu tempo perfeito.

História Hilustrativa

Embora a aldeia de Marare tivesse um poço, este tinha ficado poluído com lodo, lixo e detritos. Por causa disso, a comunidade era propensa a doenças transmitidas pela água. A maioria das pessoas acreditava que o governo, uma ONG ou o comité da água tinham de resolver os problemas do poço. Dois líderes jovens da igreja local participaram na formação TCT e o seu grupo de jovens mostrou o amor de Deus à sua comunidade limpando o poço num sábado. Quando as mulheres vieram tirar água, viram os adolescentes a trabalhar e juntaram-se para ajudar. Quando o comité local da água viu alguns membros da comunidade assumirem a responsabilidade pelo poço, encorajou-os a voltar a fazer a manutenção activa do mesmo. Depois deste Acto de Amor, os membros da comunidade ficaram motivados para cuidarem eles próprios do poço. Uma mãe foi ouvida a ensinar ao seu filho: “Podemos ser responsáveis pela nossa própria saúde”. Louvado seja Deus pela transformação do pensamento e pela melhoria da saúde em Marare!

- Os membros da comunidade acreditavam que outros deveriam manter o poço.
- Quando viram os jovens da igreja a cuidar do poço, aperceberam-se de que também podiam assumir a responsabilidade.

A esposa do Pastor Mpaso tinha formação de enfermeira, mas não fazia trabalho médico porque não havia clínica na sua pequena comunidade de Mombala. A igreja decidiu contribuir para dar-lhe um estetoscópio. Todos os domingos, depois do culto, ela ajudava crianças e adultos que tinham pequenos problemas de saúde. Os membros da comunidade começaram a telefonar-lhe para pedir ajuda ou conselhos sobre se era ou não necessário ir ao hospital, que fica bastante longe da aldeia. Outros membros da igreja fizeram o que podiam para ajudar cada pessoa que vinha à procura de cuidados de saúde. Não só os ajudaram fisicamente, como também oraram por cada pessoa e falaram-lhes de Jesus. O número de membros da igreja duplicou. Uma família da comunidade viu o impacto deste trabalho e ofereceu à igreja um aparelho de tensão arterial novinho em folha para melhorar a saúde da comunidade. As pessoas das aldeias vizinhas começaram também a vir pedir conselhos.

- A igreja do Pastor Mbaso reconheceu os recursos que Deus já lhe tinha dado.
- Partilharam o que tinham (a formação da Mama Mpaso e corações dispostos a ajudar e a orar) e Deus multiplicou os seus recursos.
- As pessoas estavam mais abertas ao evangelho quando sabiam que a igreja se preocupava com elas.

Enquanto estudavam o módulo de saúde do TCT, as igrejas da aldeia de Kyabahesi aprenderam que a higiene é importante numa comunidade porque cria um ambiente saudável. As igrejas trabalharam juntas para construir latrinas, locais para tomar banho, estações para lavar as mãos, estantes para secar pratos e fossas de compostagem. Isto foi feito em cinco casas e melhorou a higiene das famílias. Agora, as igrejas estão a ser vistas como agentes de mudança e desenvolvimento comunitário nesta área. As oportunidades de evangelismo estão a crescer. O pastor explicou: “Aprendemos que as nossas acções mostram melhor o amor do que apenas as nossas palavras. As pessoas da nossa comunidade podem ver que nós temos o amor de Deus. Por isso, o evangelho é melhor pregado em acções do que apenas em palavras”.

- Quando as pessoas vêem o resultado de uma saúde melhor, ficam mais dispostas a aprender e a experimentar coisas novas. Temos de dar o exemplo.
- Quando as pessoas virem a nossa preocupação com a saúde da comunidade, estarão abertas a aprender mais sobre Deus.

Conclusão e Aplicação

Já aprendemos muito sobre as razões pelas quais a igreja se deve preocupar com a saúde. Agora podemos:

- Dar um exemplo para a comunidade.

- Ensinar o que estamos a aprender aos outros.
- Fazer actos de amor que previnam doenças para toda a comunidade.

Pastor:

- *Incentive as pessoas a participarem das aulas de saúde e a convidarem os vizinhos.*
- *Convide as pessoas a ajudar a planear ou fazer um Acto de Amor relacionado com a saúde.*
- *Ore para ter o coração de Deus para os doentes. Ore para que Ele o ajude a construir uma comunidade mais saudável. Peça a Deus sabedoria para o que fazer.*

Mini-aulas de Introdução à Saúde

NOTA PARA OS PASTORES: As primeiras quatro lições deste módulo podem ser pregadas como sermões ou ensinadas em pequenos grupos. Elas ensinam sobre a preocupação de Deus com a nossa saúde física, crenças erradas sobre saúde e que Deus quer que as igrejas ajudem a construir comunidades saudáveis. **Os três primeiros sermões são muito importantes, porque ajudam a igreja a saber porque é importante que os cristãos aprendam sobre saúde e adotem práticas saudáveis.**

O resto das lições deste módulo são lições de competências de saúde. São muito práticas e úteis, mas não são sermões. Não fornecem ensino bíblico. Muitas igrejas ensinam estas lições de habilidades:

- nas tardes de domingo, convidando toda a comunidade a participar.
- no grupo de senhoras, pois é muito importante que as mães conheçam essas habilidades.
- noutros momentos em que muitas pessoas estão disponíveis para vir e aprender - em pequenos grupos, nos cultos a meio da semana, no centro comunitário uma noite por semana, em grupos de poupança ou noutros grupos comunitários, etc.

Pense: Que método de partilha das lições de saúde pode garantir que o maior número possível de pessoas (tanto dentro como fora da igreja) possa receber o ensino?

Mesmo que não seja um especialista em saúde, será capaz de ensinar as lições de saúde deste módulo. Quando a sua igreja vir que você ou outros líderes da igreja (por exemplo, o líder do grupo de mulheres, o pastor de jovens, os líderes de pequenos grupos) podem ensinar sobre saúde, isso ajudará a dar-lhes coragem para partilhar o que estão a aprender com os outros. Incentive os membros da igreja a partilharem o que aprendem nas lições sobre saúde com as suas famílias, vizinhos e outras pessoas da comunidade.

Existem muitas organizações que oferecem uma excelente formação em competências de saúde. Pode optar por utilizar essas acções de formação ou acrescentar mais lições às que já existem. Qualquer formação em competências de saúde é boa. **O mais importante é ensinar as três primeiras lições antes de começar as lições específicas de competências de saúde.**

Se alguma das lições seguintes cobrir algo que já é comumente praticado na sua área, salte essa lição. Por exemplo, se a lavagem das mãos é muito bem praticada na sua área, não precisa de ensinar a Mini Lição: Mãos Limpas.

Competências de Saúde - Secção 1:

PREVENÇÃO

Mini-aula: Os germes causam doenças

Ideia Principal: Podemos ajudar a impedir a propagação de germes que causam doenças.

Materiais

- Um seixo muito pequeno
- Auxílio visual: Como é que as doenças se propagam

Introdução: Compreendendo os Germes

JOGO

Peça para as pessoas ficarem bem próximas umas das outras em um círculo e passarem um pequeno objecto (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. Façam o Jogo algumas vezes.

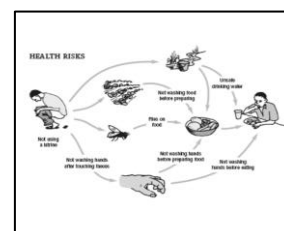
A pedra que passamos representava um germe. Germes:

- 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.

Formas Como os Germes nos Deixam Doentes

Mostre **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 (fazemos 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.

Aplicação

- Quais destes são 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?

Mini-Lição: Limpar as Casas

Ideia Principal: Devemos manter nossas casas limpas para evitar que 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

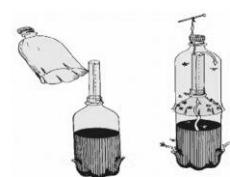
Antes que alguém chegue para a aula, esconda objectos muito pequenos (como pedrinhas) por toda a sala. Quando as pessoas chegarem, lembre-as do "jogo de passar o germe" da última vez. Peça para elas encontrarem os "germes" escondidos por toda a sala (mostre um exemplo do que você escondeu). Dê às pessoas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

Formas de manter a Nossa Casa Limpa

1. **Não cuspa no chão.** Pode haver germes em nossa saliva.
 - *Demonstre a maneira correta de tossir e espirrar (na dobra do cotovelo). Peça aos alunos que pratiquem.*
2. **Mantenha lençóis, cobertores, berços e camas limpos.**
 - Pendure lençóis e cobertores no sol com frequência.
 - Se houver percevejos, despeje água fervente nos berços e lave todos os lençóis e cobertores.
 - Desinfete toda a família com frequência. Piolhos e pulgas transmitem muitas doenças.
3. **Use uma latrina e mantenha-a limpa.** Se você não tiver uma latrina, construa uma. Ensine as crianças a usar a latrina. Cubra o buraco da latrina para evitar moscas e limpe a área com frequência.
4. **Limpe o chão, as paredes e os móveis.** Limpe a casa toda com frequência. Varra e lave o chão. Limpe as paredes e os móveis. As casas precisam ser limpas regularmente.

5. **Descarte o lixo adequadamente.** Decomponha e queime tudo o que puder. O lixo que não é apropriado para compostagem ou queima precisa ser colocado em uma fossa de lixo. Isso evita que ele se espalhe e mantém moscas e ratos longe de casa. Como cavar uma fossa de lixo segura:
1. As fossas devem ter aproximadamente o tamanho de duas portas (2 x 2–3 metros) e um metro de profundidade. Esse tamanho durará vários anos para uma casa média.
 2. As fossas devem ser cavadas a pelo menos 20 metros (20 degraus grandes) de fontes de água e 20 metros de casas.
 3. As fossas devem ser cavadas em terrenos mais altos, para que tenham menos probabilidade de encher de água durante a estação chuvosa.
 4. Cubra o lixo regularmente com uma fina camada de solo para evitar odores e reduzir moscas. Construa uma cerca ou cerca viva para manter crianças pequenas e animais afastados.
6. **Mantenha animais e insetos do lado de fora.**
- a. Não deixe animais entrarem em casa.
 - b. Mantenha os animais em uma área cercada, se possível.
 - c. Preencha rachaduras e buracos no chão ou nas paredes onde baratas, percevejos e escorpiões podem se esconder.
 - d. Limpe rapidamente qualquer resíduo animal dentro ou perto da casa.
 - e. Reduzir moscas é uma maneira essencial de prevenir doenças. (Pratiquem juntos como fazer uma armadilha para moscas. Use **(AJUDA VISUAL: Como fazer uma armadilha para moscas)**)



ACTIVIDADE

Crie movimentos de mão para as 6 maneiras de manter as casas limpas. Pratiquem juntos.

Aplicação

COM UM PARCEIRO

- Quais dessas práticas você já faz para ter uma casa limpa?
- Quais 1-2 novas ações você realizará esta semana para ter uma casa mais limpa?

Mini-Lição: Limpando os Corpos

Main Idea: Ao manter nossos corpos e roupas limpos, podemos prevenir doenças.

Revisão

- Podemos citar todas as sete maneiras pelas quais aprendemos que os germes são espalhados?
- Quais maneiras você lembra de manter nossas casas e complexos limpos?
- Alguém quer compartilhar alguma ação que tomou para prevenir doenças?

Introdução

- Quando você era criança, com que frequência você era obrigado a tomar banho? A escovar os dentes?

Os hábitos que aprendemos na infância são tipicamente os que continuamos por toda a vida. Mas, para administrar bem os corpos que Deus nos deu, talvez precisemos aprender novos hábitos e ensiná-los aos nossos filhos.

Hábitos para Boa Higiene Pessoal

Lavar o Nosso Corpo – para remover germes e ajudar a prevenir erupções cutâneas.

- Lave o seu rosto todos os dias.
 - Lave o seu corpo e cabelo pelo menos 2-3 vezes por semana usando sabão, especialmente quando estiver quente. Use um pano diferente para lavar cada criança para evitar que germes se espalhem.
- Dentes Limpos – para evitar perda de dentes, mau hálito e dores de dente.

Dentes limpos – para evitar perda de dentes, mau hálito e dores de dente.

- Comece a limpar os dentes dos seus filhos assim que eles aparecerem e ensine-os a limpar os seus quando começarem a escola.
- Use uma escova ou um palito de mascar. Use pasta de dente da farmácia ou faça uma pasta misturando partes iguais de sal e bicarbonato de sódio. Escove suavemente em todas as direções por pelo menos dois minutos de cada vez. Limpe os dentes de manhã e à noite.

Proteja os pés – Pense em todos os lugares que pisamos! Pés descalços podem carregar muitos germes e parasitas.

- Use chinelos ou sapatos, especialmente na latrina e em áreas onde os ancilóstomos são comuns. Esses vermes entrarão pelas solas dos pés.
- Lave os pés todas as noites e quando estiverem sujos.

Lave as roupas – Nossas roupas precisam ser lavadas regularmente. Secá-las ao sol em um arbusto ou linha ajuda a matar pragas como piolhos, percevejos e sarna.

ATIVIDADE

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?
- Quais 1-2 novas práticas você começará esta semana para ajudar a sua família a evitar doenças?

Mini-Lição: Lavando as Mãos

Ideia Principal: Lave as mãos para evitar que germes e doenças se espalhem.

Materiais

- Ajuda Visual: A Torneira
- Ajuda Visual: construa a sua própria Torneira

Revisão

- Quais novas práticas você começou para evitar que germes se espalhem, para ter uma casa mais limpa ou para ter corpos mais limpos em sua família?
- Foi fácil ou difícil? Não podemos fazer uma mudança por apenas uma semana. Devemos continuar com práticas saudáveis para ver bons resultados e menos doenças em nossa comunidade. Não desista!

Introdução

JOGO

Desafie o grupo a dizer coisas que tocaram com as mãos hoje. Nomeie o máximo de coisas possível em 1 minuto

Como tocamos em tantas coisas, germes que não podemos ver entram em nossas mãos e de lá podem entrar em nossas bocas, olhos, ouvidos, narizes... e em outras pessoas. **É por isso que lavar as mãos é a coisa mais importante que podemos fazer para prevenir doenças.**

Boa prática de Lavagem das Mãos

Certifique-se de que as suas mãos estejam limpas depois de lavá-las.

- **Use sabão.** Lavar apenas com água não mata os germes.
- **Esfregue por 20 segundos** antes de enxaguar. Às vezes, ajuda cantar uma música com seus filhos que dure cerca de 20 segundos para ensiná-los por quanto tempo lavar as mãos. *(Peça ao grupo que sugira boas músicas para lavar as mãos.)*
- Limpe entre os dedos **e sob as unhas**, onde os germes podem se esconder.
- **Enxágue com água limpa.** Não enxágue as mãos usando a mesma água da bacia, pois ela contém germes.
- Lave as mãos longe das áreas de preparação e alimentação de alimentos.

Quando Lavar as Nossas Mãos

Lave as mãos **DEPOIS** de: *(Veja quantos alunos conseguem nomear antes de contar o resto.)*

- Usar a latrina.
- Limpar a latrina.
- Qualquer contato com fezes de animais, bebês, etc.
- Manusear carnes cruas e não cozidas.
- Trabalhar no campo.
- Limpar o lixo.
- Cuidar de pessoas doentes.
- Tossir, espirrar, cuspir ou assoar o nariz
- Tocar em moscas, insetos, animais.

Lembre-se, em todas essas atividades tocamos e podemos espalhar germes. Há três atividades que sempre devemos lavar as mãos **antes** de fazer:

1. Antes de cozinhar ou preparar alimentos
 2. Antes de comer alimentos
 3. Antes de alimentar um bebê
- Por que você acha que precisamos lavar as mãos antes dessas três atividades?
 - *Porque os germes podem facilmente entrar em nossos corpos pela boca.*

História Ilustrativa

Ruth sabe que deve lavar as mãos depois de usar a latrina e antes de preparar alimentos, mas tem dificuldade em fazê-lo. Às vezes, fica sem água e não tem o suficiente para lavar quando precisa. Às vezes, o sabão está faltando e não pode ser encontrado. Às vezes, ela sai da latrina e esquece de lavar as mãos. Embora queira lavar as mãos nos momentos certos, tem sido difícil para ela se lembrar.

- O que torna difícil para Ruth lavar as mãos?
- Quais ideias você tem para ajudar Ruth a lavar as mãos?

- Algum desses problemas é algo que sua família já passou?

Torneiras Fáceis para Lavar as Mãos e Torneiras Basculantes

Se vamos lavar as mãos (e rostos e pés) em todos esses momentos, precisamos fazer isso o mais rápido e fácil possível. Podemos fazer estações de lavagem de mãos:

1. perto da latrina.
2. perto de onde você prepara e come sua comida (mas não muito perto)

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

- Você tem algo assim perto da sua latrina?
- Quais seriam as vantagens de uma torneira em comparação a uma tigela de água?
- Seria útil ter algo assim?



Aplicação

Se os alunos estiverem interessados na torneira, planeie um horário para fazerem algumas juntas.

A **AJUDA VISUAL**: Construa a sua própria Torneira tem instruções. Certifique-se de que o grupo planeie com antecedência para trazer os materiais necessários.

- O que torna difícil a boa lavagem das mãos? Como podemos resolver esses problemas?



Mini-Lição: Limpeza Comunitária

Ideia Principal: Podemos tomar medidas para prevenir doenças em nossa comunidade.

Revisão

Peça para voluntários compartilharem o que fizeram para ter uma casa mais limpa e para garantir que todos na família estejam lavando bem as mãos e nos momentos certos.

- Foi fácil ou difícil tomar essas ações?
- Há coisas que você pretendia fazer, mas não conseguiu?

Introdução

- No seu caminho para cá hoje, alguém viu algum lixo? Alguém sentiu algum cheiro ruim? Você passou por alguma área com capim e ervas daninhas não cortadas?
- De quem é a responsabilidade de limpar essas coisas?

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

Maneiras de Manter as Nossas Comunidades Limpas

Possíveis respostas estão listadas para as perguntas de discussão. Essas não são as únicas respostas boas. O objetivo é ajudar o grupo a pensar nos problemas que existem e como eles podem resolvê-los. Revise os problemas causados por dejetos humanos, dejetos animais e lixo:

- Germes espalham doenças.
- Atrai moscas e outros insetos que espalham doenças.
- Água contaminada com dejetos e germes nos dá diarreia.

Em quais lugares os dejectos humanos, dejectos animais e lixo se acumulam em nossa comunidade?

RUAS

- Quais são algumas das razões pelas quais nossas ruas não são limpas?
 - *As pessoas jogam lixo.*
 - *Os animais vagam e deixam fezes.*
 - *Pessoas ou crianças cospem, urinam ou defecam nas ruas.*
 - *Moscas e pragas.*
- O que poderia ser feito para tornar essas áreas mais limpas e mantê-las limpas no futuro?
 - *Limpar as ruas.*
 - *Educar a comunidade sobre como manter as ruas limpas.*
 - *Construir latrinas comunitárias.*
 - *Cave fossas de lixo comunitárias.*
 - *Designar/participar de um dia de limpeza comunitária a cada mês.*

ÁREAS DE ÁGUA E DRENAGEM

- Quais são algumas coisas que estão sujando nossa água? Há água suja se acumulando em algum lugar da nossa comunidade?
 - *As pessoas vão ao banheiro no riacho ou rio.*
 - *O lixo é levado morro abaixo quando chove.*
 - *Os pontos de água ficam entupidos com lodo e lixo.*
- O que poderia ser feito para limpar essas áreas e mantê-las limpas no futuro?
 - *Limpar pontos de água e áreas de drenagem.*
 - *Educar a comunidade para usar latrinas e não contaminar a água.*
 - *Proteger pontos de água.*
 - *Animais de curral.*
 - *Livre-se de água parada e gramíneas altas - é onde os mosquitos e outras pragas se reproduzem.*
 - *Designar um dia de limpeza da comunidade a cada mês.*

COMPOSTO ESCOLAR

- O recinto escolar está limpo? Se não, o que poderia ser feito?
 - *Construir latrinas na escola.*
 - *Construir estações de lavagem de mãos na escola.*
 - *Cortar grama alta ao redor da escola.*
 - *Remover água parada e lixo.*

CLÍNICA MÉDICA (Se houver uma clínica médica próxima)

- A clínica está limpa por dentro e por fora? Se não, o que poderia ser feito?
 - *Tenha um dia de "limpeza da clínica"*
 - *Corte o capim alto*
 - *Remova água parada e o lixo*
 - *Lave as paredes, o chão e as superfícies por dentro e por fora.*

Aplicação

-
- De todas as coisas discutidas hoje, qual você acha que é o maior problema ou necessidade em nossa comunidade?

Incentive o grupo a fazer um plano de quando e como eles tomarão medidas para ter uma comunidade mais limpa. Ajude-os a se concentrar em uma coisa de cada vez e a fazer um plano que provavelmente dará certo.

Mini-Lições: Latrinas

Ideia Principal: Todos, incluindo crianças, precisam usar latrinas para evitar a propagação de doenças.

Materiais

- Ajuda Visual: Quatro tipos de latrinas (2 por página)

Introdução

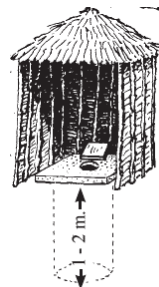
- Quantas famílias têm latrinas?
- Quais são algumas das razões pelas quais é bom usar uma latrina? Você se lembra das lições anteriores?
 - Para evitar que germes e doenças se espalhem.
 - Para que as pessoas não façam suas necessidades perto da fonte de água ou da estrada.
 - Para manter nossas casas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

Quatro Tipos de Latrina

Mostre os **AJUDA VISUAL**: Quatro Tipos de Latrinas, enquanto você os explica.

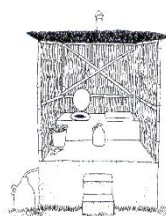
Latrina Tipo 1: Latrina de Fossa Fechada

- Tem uma plataforma feita de madeira, concreto ou troncos.
- Tem algo para cobrir o buraco (para manter as moscas longe e o cheiro dentro).
- Uma vez cheio, você deve construir uma nova latrina (você pode plantar uma árvore no local antigo)



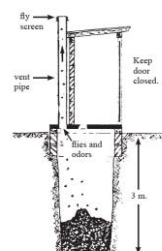
Latrina Tipo 2: Latrina Seca Desviadora de Urina

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



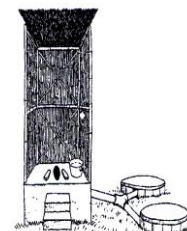
Latrina Tipo 3: Sanita com Ventilação Melhorada (VIP)

- Tem um tubo de ventilação que leva embora os odores e as moscas.
- Como é escuro lá dentro, as moscas voam em direção à luz e ficam presas e morrem.
- Deve ser escuro lá dentro para efetivamente se livrar das moscas.



Latrina Tipo 4: Latrina com Descarga de Descarga

- Tem uma armadilha de selo de água, uma plataforma e 1-2 fossos profundos.
- Bom onde o lençol freático é profundo.
- Bom onde as pessoas usam água para dar descarga ou limpar.



Todas as latrinas devem ser construídas a pelo menos 20 metros das casas e de 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-as.)
 - Lave a laje com frequência.

- *Certifique-se de que o buraco tenha uma tampa que seja mantida no lugar. Pode ser feita de madeira.*
- *Jogue cal, terra ou cinzas após cada uso para reduzir o odor e as moscas.*
- *Sempre use sapatos na latrina.*

Crianças e Latrinas

- Crianças pequenas geralmente não usam a latrina. O que torna isso mais difícil para as crianças?
 - *Não conseguir abrir a porta.*
 - *Medo do escuro ou de cair no poço.*
 - *Não gosto do cheiro.*
 - *Não consigo chegar lá a tempo.*
- Por que é importante que as crianças usem latrinas? *(Se alguma delas não for mencionada pelo grupo, indique-a.)*
 - *Desenvolver bons hábitos.*
 - *Não transmitir germes que causam doenças — até as fezes das crianças carregam germes.*
- Como as crianças aprendem sobre o uso de latrinas? O que podemos fazer para encorajar nossas crianças a usar uma latrina?
 - *Seja o exemplo.*
 - *Ensine-as pacientemente.*

Uma maneira de ajudar crianças pequenas é construir uma latrina infantil não muito longe da casa.

- Cave um buraco raso, com cerca de 1/2 metro de profundidade.
- Construa uma laje de concreto, lama ou gravetos. Forneça uma cobertura para o buraco.
- Não são necessárias paredes para crianças.
- Ensine as crianças a sempre usar isso e a recolocar a tampa toda vez.
- Quando o buraco estiver cheio, mova a laje para um novo buraco. Encha o buraco usado com solo. (Uma árvore plantada no buraco prosperará!)

Aplicação

- Sua casa tem uma latrina? Se sim, que tipo? Se não, que tipo você poderia construir? Quais materiais você precisaria?
- Como poderíamos ajudar outras famílias a praticar o uso da latrina regularmente?
- O que você aprendeu hoje e pode compartilhar com os outros esta semana?

Mini-Lição: Água Segura

Ideia Principal: Água limpa nem sempre é água pura. Precisamos purificar e proteger nossa água.

Materiais

- Ajuda Visual: Quatro maneiras de limpar ou purificar água
- Ajuda Visual: Como usar o Purificador Solar (SODIS) para purificar água
- Outros materiais
 - 2 Copos transparentes de água potável segura; um contendo sal
 - Água desassoreada para demonstração do SODIS
 - Garrafas para demonstração do SODIS. Incentive o grupo a trazer as suas próprias.

Introdução – Água limpa nem sempre é água PURA

Prepare 2 copos de água potável segura – um com 2 colheres de sal dissolvido e um sem sal. Coloque-os sobre uma mesa para mostrar a todos. Não diga a eles que um tem sal.

- A água é a mesma em ambos os copos?
- A água parece limpa o suficiente para beber?

Peça aos voluntários para beberem um gole da água. Garanta a eles que é segura.

- A água nos copos era a mesma?
 - Não. Um copo tinha sal, mas parecia o mesmo.

Assim como o sal, os germes são pequenos demais para serem vistos. A água pode parecer limpa, mas ainda ter germes que causam diarreia.

Água limpa e purificada

- De onde tiramos nossa água?
- É possível que ela não seja limpa? O que pode tê-la deixado suja? *(Se algum desses itens não for mencionado pelo grupo, indique-os.)*
 - Animais se aproximam e deixam fezes.
 - Pessoas fazem suas necessidades perto da água.
 - Insetos se reproduzem lá.
 - Não é limpa. Tem lodo.
 - Há lixo na água.
 - Produtos químicos da agricultura.
 - Sabão de lavar roupas/tomar banho.

Não podemos ter certeza de que água limpa é limpa. Devemos purificar nossa água antes de bebê-la para evitar diarreia.

Primeiro, desassoreie a água. (Isso NÃO a tornará segura para beber) Existem dois métodos simples:

1. Deixe a água barrenta repousar por um dia; despeje a água mais limpa em um recipiente limpo. Repita.
2. Filtre a água com um pano limpo.

Em seguida, purifique a água. Aqui estão 4 maneiras simples. (Use **AJUDA VISUAL**: Como Limpar Água.)

1. **Ferva a água**: Assim que a água borbulhar, ferva por 10 minutos. Cubra e deixe esfriar antes de beber.

- Quais são as vantagens e desvantagens deste método?
 - Vantagens – fácil de fazer, tem todos os ingredientes disponíveis.
 - Desvantagens – deixa a casa quente, tem que coletar ou pagar pelo combustível, só uma parte da água ferve.



2. **Lixívia**: Tenha muito cuidado para usar a quantidade certa: 2 gotas de lixívia para 1 litro de água. Muito pouco não mata os germes; demasiado pode prejudicar as pessoas. A lixívia pode queimar a nossa pele e olhos e estragar as roupas. Água purificada com lixívia NÃO é boa para beber, mas é muito boa para lavar as mãos e pratos.

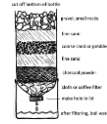
- Alguém já experimentou este método? Quais são as vantagens e desvantagens?
 - Vantagens – Fácil de fazer, rápido e eficaz.



- *Desvantagens – Não é bom para beber, é preciso medir com cuidado, é necessário ter dinheiro para comprar lixívia.*

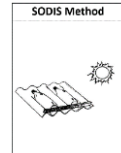
3. Filtro:

- 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. Purificação 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 SODIS (Sistema de Aquecimento Solar)

Peça a todos que tragam uma garrafa para experimentar o SODIS. Use a **AJUDA VISUAL**: Como usar o Método SODIS para purificar a água. Instruções do Método SODIS:

- Escolha a garrafa certa:
 - Garrafa de 1-2 litros. Se for maior ou menor, não funcionará corretamente.
 - Garrafa transparente, de plástico ou vidro; remova quaisquer rótulos.
 - Não demasiado velha. Se o plástico for demasiado velho, a água terá um sabor desagradável.
- Lave bem a garrafa na primeira vez que a utilizar.
- Encha a garrafa com $\frac{3}{4}$ de água limpa. O SODIS não funcionará se houver lodo na água.
- Agite a garrafa por 20 segundos.
- Agora encha a garrafa completamente e feche a tampa.
- Coloca as garrafas sobre uma chapa de ferro ondulada ou sobre um telhado de metal.
- 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, por quê?
- 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.

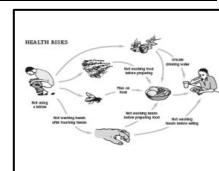
Materiais

- Ajuda Visual: Estante de secagem de louça
- Ajuda 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

Mostrar **AJUDA VISUAL**: Como é que as doenças se espalham

- 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 o fornecimento de alimentos seguros às nossas famílias. Eis algumas formas de garantir que a sua família coma 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 cozinhada:
 - O sumo fica transparente.
 - Não aparecem 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 protege-los.
 - Quais são algumas formas de garantir que as carnes se mantenham quentes depois de cozinhadas?
 - O que é que se 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).
 - Usar água pura para enxaguar a loiça (purificada por fervura, lixívia ou SODIS).
 - 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.

Estantes de Secagem

Se possível, façam em conjunto um escorredor de loiça, utilizando as instruções do **AJUDA VISUAL**: Escorredor de pratos. Certifique-se de que reuniu todos os materiais com antecedência.



Como utilizar o suporte de secagem da loiça:

1. Colocar a loiça de cabeça para baixo no estendal, depois de lavada, para que escorra e seque 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

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

Mini-Lição: Comidas Nutritivas

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 aliaves de tipos diferentes (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 ingere alimentos nutritivos em quantidade suficiente 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.

Providenciando 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.**

ALIMENTOS PRINCIPAIS

- 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 REFORÇO

- 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, queijo, banha de porco, gordura de carne*)
- Alimentos cremosos ou oleosos (*azeitonas, abacate*)
- Frutos secos (*coco, amendoins, amêndoas, nozes, caju*)
- 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 (4 páginas)

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 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. Usar uma latrina.
 - As latrinas devem estar longe das fontes de água e alimentos
 - Até as crianças devem usar a latrina
 - Manter a latrina limpa e controlar as moscas
 5. Usar água pura para beber, lavar e preparar alimentos.
 - Purificar a água com fervura, alvejante, filtro ou SODIS
 6. Preparação segura de alimentos.
 - Prateleiras de secagem de pratos
 - 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 dar 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?
- que é que poderíamos fazer para nos ajudarmos uns aos outros a ultrapassar esses obstáculos?

Ore sobre esses obstáculos, peça ajuda a Deus para superar os desafios. Reserve um tempo para ouvir Deus para receber sabedoria.

Mini-Lição: Cuidados para Grávidas e Mães que Amamentam

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

Introdução

- Conhece alguém que tenha morrido durante o parto ou pouco depois?

Pausa para orar pelas famílias enlutadas, pelas mulheres grávidas e pelas que têm recém-nascidos.

Cuidado pelas mães Grávidas e as que amamentam

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, 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. Dormir mais ajudará a manter a mãe e o bebé saudáveis.

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

1. As mães recentes 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 habitualmente 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: Cuidados com os Bebés

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

Materiais

- Ajuda Visual: Primeiro ano de desenvolvimento (4 imagens do bebé)

Introdução

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

Pausa para rezar pelas famílias que perderam crianças e bebés.

Cuidado pelos Recém-nascidos

Deus quer que todas as crianças vivam e cresçam. Nem todas as mortes de recém-nascidos podem ser evitadas, mas muitas podem. Vamos ver o que podemos fazer para ajudar os bebés a viver e a crescer saudáveis. *Mostrar a AJUDA VISUAL: O Primeiro Ano de Desenvolvimento.*

Antes de Nascer

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



Tão logo o bebé Nasça

MANTENHA-LO LIMPO E QUENTE

- Limpe o bebé com água pura, seque-o suavemente com um pano macio e limpo e entregue-o à mãe. O contacto pele a pele com a mãe ajuda o bebé a estar suficientemente quente. Se o quarto estiver frio, coloque um cobertor sobre o bebé 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. O bebé 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 bebés. Mesmo que pareça que não está a sair leite no início, continue a oferecer o peito ao bebé - mesmo uma quantidade muito pequena do primeiro leite materno (espesso e amarelo) ajudará o bebé a ser saudável.
- Amamentar frequentemente - pelo menos de 2 em 2 horas para ajudar o segundo leite materno (branco e mais fino) a entrar e a continuar.
- Dê aos bebés 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.

Seis Meses

NÃO DEIXAR DE AMAMENTAR

- A malnutrição grave ocorre mais frequentemente em bebés que deixam de mamar antes de um ano. Algumas mães deixam de amamentar porque pensam que o seu leite não é suficientemente bom para o bebé ou que não estão a produzir leite suficiente. **Não pare. Aumente a quantidade de comida e água dada à mãe, para a ajudar a produzir leite suficiente.**



COMEÇAR A DAR OUTROS ALIMENTOS PARA ALÉM DO LEITE MATERNO.

- Dê 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

CONTINUE AMAMENTANDO

- O leite materno será a principal fonte de nutrição para o bebé até que ele tenha cerca de um ano de idade.
- 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.

NÃO DÊ MEDICAMENTOS AOS BEBÉS A NÃO SER QUE SEJAM PRESCRITOS POR UM MÉDICO.

Aplicação

- Que ideia nova aprendeu nesta lição?
- Como é que 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

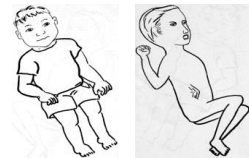
Introdução - Desidratação

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 **AJUDA VISUAL:** Duas Crianças

- Qual destes bebés é saudável? Como é que se pode saber? (*o outro parece magro e seco*).
- O que é 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.

Segure o recipiente com o orifício e encha-o com água (tape o orifício com um pedaço de fita adesiva ou tape-o com o dedo). Agora, desentupir o buraco e deixar a água escorrer. Diz:

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

Deita água no recipiente à medida que a água sai pelo fundo.

Se entrar no corpo a mesma quantidade de água que sai da diarreia ou dos vómitos, então 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 reidratantes)

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



Adicione o sal à água e prove. Se estiver mais salgada do que as lágrimas, não a beba. Demasiado sal irá prejudicar o corpo. Em vez disso, adicione mais água até saber a lágrimas, lembrando-se de adicionar também um pouco mais de açúcar. Mexe e está pronto a beber.

Instruções para o Facilitador: Mostre a parte inferior do **AJUDO VISUAL**: Como fazer a bebida de reidratação SORO.

De quanto SORO é que precisamos?

1. Quando uma pessoa tem diarreia, dê SORO depois de fazer 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.
 - As crianças com menos de 2 anos de idade precisam de ½ copo de SORO após cada vez que fizerem fezes líquidas, bem como de leite materno.
2. Quando uma criança está a vomitar, também lhe deve dar SRO. Mesmo que a criança vomite depois de beber a SRO, nem toda a água será vomitada. Ao vomitar, perde-se muita água do corpo. Sem SRO, a criança fica fraca e desidratada. Dê o SRO 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, continue a dar leite materno.** Ofereça o peito ao bebé frequentemente e antes de lhe oferecer outros líquidos. Utilize uma colher limpa para dar SRO ou outros líquidos, 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 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 tiver diarreia, mas apresentar estes sintomas de desidratação, devemos dar-lhe SORO, sumo e outros líquidos imediatamente.*
- O que é SORO? (*Água com sal e açúcar*)
- Porque é que o devemos usar? (*Para repor o que se perdeu, para evitar a desidratação*)
- Como é que se sabe se se utilizou a quantidade correcta 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 SRO deve dar a uma criança? (*até 1 copo após cada 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 as 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"/> Vómitos |
| <input type="radio"/> Dor de cabeça | <input type="radio"/> Dor de garganta | <input type="radio"/> Cansaço, |
| <input type="radio"/> Nariz entupido | <input type="radio"/> Tosse | <input type="radio"/> Letargia |
| <input type="radio"/> Corrimento nasal | <input type="radio"/> Espirros | <input type="radio"/> Dores no corpo |

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 uma febre.

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 correcta 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 você deve levar alguém com febre para obter ajuda médica? *(Se alguma dessas opções não for mencionada, indique-as.)*
 - Se você suspeitar de malária, a pessoa pode precisar começar a tomar remédios imediatamente
 - Se for um bebê com menos de 2 meses
 - Se a febre em uma criança for alta por mais de 24 horas
 - Se a febre em um adulto for alta por mais de 3 dias
 - Se a pessoa começar a ter convulsões ou tremer violentamente
 - Se houver rigidez no pescoço com a febre
 - Se houver inchaço ou ferimento no corpo e a pessoa tiver febre alta
 - Se houver tosse forte e/ou respiração rápida com a febre
 - Se houver vômito ou diarreia com a febre e o SORO não ajudar

Aplicação

- Quem é uma pessoa a quem você poderia ensinar sobre febres e como tratá-las? Diga à pessoa sentada ao seu lado com quem você planeia compartilhar isso.

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

Ideia Principal: Aprenda a tratar congestão nasal, dor de garganta e tosse para deixar uma pessoa doente mais confortável e ajudá-la a se recuperar mais rápido.

Introdução - Revisão

- Alguém se lembra de maneiras de tratar a febre?

A febre é um sintoma de muitas doenças. Hoje aprenderemos sobre outros sintomas comuns.

Outros Sintomas Comuns de Doenças

Pergunte às pessoas como elas tratam coriza, dor de garganta e tosse e, em seguida, adicione novas ideias que não foram mencionadas.

Nariz entupido ou escorrendo

1. **Para bebês e crianças pequenas:** Remova o muco com um pequeno bulbo de sucção do nariz de uma criança pequena. Se a criança tiver dificuldade para respirar e você não tiver um bulbo de sucção, você pode usar sua boca para sugar o muco.
2. **Crianças mais velhas e adultos:** Misture 2 pitadas de sal com um copo de água. Coloque um pouco de água salgada em sua mão e cheire. Isso solta o muco e permite que ele escorra.

Dor de Garganta

- Gargareje várias vezes ao dia com 1 colher de chá de sal dissolvido em um copo de água morna (você pode adicionar açafrão também). Gargareje em bocados e depois cuspa. **NÃO engula a água salgada.**

- Beba chá de ervas, água quente com mel e limão ou caldo de osso morno.

Tosse

1. Beba água, chá e caldo de osso.
2. Ferva um pouco de água, despeje em uma tigela, segure sua cabeça sobre a tigela e cubra com uma toalha para fazer uma tenda. Inspire o ar quente e húmido por 15-30 minutos. Repita várias vezes ao dia. Folhas de hortelã ou eucalipto podem ser adicionadas à água. (Não use eucalipto ou Vick se a pessoa tiver asma. Eles pioram a asma.)
3. Para tosse seca: Misture partes iguais de mel e suco de limão. Tome uma colher pequena a cada 2-3 horas.
4. Se a tosse não passar após 2 semanas, vá ao médico. Algumas tosses são causadas por doenças que precisam de atenção médica:

- | | |
|-------------|---------------|
| ○ Bronquite | ○ Sarampo |
| ○ Asma | ○ Fumo |
| ○ Pneumonia | ○ Tuberculose |

PREVENIR A PROPAGAÇÃO DE GERMES

Junto com o tratamento desses sintomas, podemos ajudar a impedir a propagação da doença para outras pessoas:

- Espirrando ou tossindo em nossos cotovelos.
- Lavando as mãos com frequência.
- Lave qualquer coisa que tenha estado na boca da pessoa doente.
- A pessoa doente não deve compartilhar um copo, prato, utensílios ou uma cama com mais ninguém.

Aplicação

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

Mini-Lição: Vômitos e Dor-de-Cabeça

Ideia Principal: Podemos tratar vômitos e dores de cabeça para deixar uma pessoa doente mais confortável e ajudá-la a se recuperar mais rápido.

Introdução

JOGO

Vou contar uma prática e quero que você levante a mão se concordar que é uma boa maneira de garantir que os alimentos sejam seguros para consumo.

Após cada item, dê ao grupo a chance de levantar as mãos. Então compartilhe a resposta correta. Devemos?

- Lave as mãos antes de preparar os alimentos (SIM!)
- Coma frutas direto da árvore — elas já estão limpas porque crescem em árvores. (NÃO. Todas as frutas e vegetais que você não descasca precisam ser lavados com água pura)
- Cozinhe bem a carne (SIM. Quando os sucos saírem claros, a carne estará segura para consumo).
- Mantenha as moscas longe (SIM! As moscas espalham germes que nos deixam doentes.)
- Empilhe os pratos em um armário ou caixa imediatamente após a lavagem (NÃO! Deixe os pratos secarem no sol primeiro. A luz solar mata germes.)
- Use pratos e utensílios limpos (SIM!)

- Coloque uma fossa de lixo perto da sua área de cozimento para facilitar a limpeza. *(NÃO! Não coloque a fossa muito perto de onde você cozinha; ela atrai moscas e tem germes.)*

Vômitos

O vômito geralmente é causado por alimentos estragados. Assim como a diarreia, é mais frequentemente causado por germes que entram em nossos corpos por meio de alimentos, água ou mãos sujas. Se praticarmos cuidadosamente a segurança alimentar, o vômito será muito menos comum. Mas precisamos saber o que fazer quando o vômito ocorrer. Ao vomitar:

- Tome um gole de SORO, refrigerante de cola, água com gás ou chá de ervas
- Não coma nada quando o vômito for grave ou violento

Ocasionalmente, o vômito pode ser um sinal de uma doença grave. Procure ajuda médica se:

1. O vômito grave ou violento durar mais de 24 horas
2. O vômito incluir sangue
3. Ocorrer desidratação que você não consegue melhorar com fluidos

Dores de Cabeça

- Você já teve dor de cabeça?
- Há certos momentos do dia ou certas estações em que você tem dores de cabeça com mais frequência?

Dores de cabeça são um sintoma de desidratação. Dores de cabeça também são comuns com doenças que causam febre. Para tratar uma dor de cabeça:

- Descanse.
- Beba água, chá de ervas, água de coco, suco ou SRO.
- Use um pano embebido em água quente na parte de trás do pescoço.
- Tome paracetamol. Certifique-se de seguir as instruções para a dose correta.
- Massageie suavemente a cabeça, o pescoço e os ombros.

Dores de cabeça que continuam voltando devem ser verificadas por um médico.

Enxaquecas são dores de cabeça fortes e latejantes. Elas geralmente começam com visão turva e podem levar a náuseas, tonturas ou vômitos. Elas podem durar horas ou até dias. Trate uma enxaqueca assim que os primeiros sintomas começarem:

- Tome 2 aspirinas e uma xícara de café preto ou chá preto.
- Deite-se em um lugar escuro e silencioso e tente relaxar o corpo e a mente.
- Se a dor de cabeça não passar depois de um ou dois dias, peça a um farmacêutico um remédio para enxaqueca e tome-o consistentemente conforme prescrito até que a dor de cabeça passe.

ATIVIDADE

Divida em dois grupos. Dê a cada grupo alguns minutos para lembrar de tudo o que puder sobre vômitos ou dores de cabeça. Então o grupo do "vômito" contará tudo o que lembrar. O outro grupo dirá se eles esqueceram algum detalhe ou se erraram alguma coisa. Então os grupos trocarão de papéis e o grupo da "dor de cabeça" contará sobre dores de cabeça.

Aplicação

COM UM PARCEIRO

- Quais dessas ideias você tentou quando teve dor de cabeça ou vômito?

- Que nova ideia você gostaria de tentar na próxima vez que você ou um membro da família tiver esses sintomas?

Mini-Lição: Remédios Caseiros e Medicina Farmacêutica

Ideia Principal: Saiba como e quando usar remédios caseiros e medicamentos de farmácia para tratar doenças de forma eficaz e segura.

Materiais

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

Introdução

- Você faz alguma bebida especial quando as pessoas ficam doentes? Quais são elas?
- Quais outros remédios caseiros as pessoas costumam usar?

ATIVIDADE (Opcional – se esta bebida for comumente usada, pule esta atividade)

Explique que este é um tipo comum de bebida feita ao redor do mundo para quando as pessoas estão doentes. Demonstre como fazer uma bebida medicinal de limão e gengibre ou peça para algumas mulheres na igreja fazerem esta bebida para que todos tenham um pouco da bebida para experimentar.

1. Esprema o suco de 1 limão grande ou 2 limões pequenos em uma Chávena
2. Ferva em 2 chávenas de água por vários minutos:
 - a. A casca do limão
 - b. 1-2 colheres de sopa de gengibre ralado ou picado finamente
 - c. 1 colher de sopa de alho picado finamente (opcional)
3. Retire do fogo e adicione o sumo de limão.
4. Despeje em um copo usando uma peneira ou coador.
5. Adicione mel a gosto desejado, misture e sirva quente de manhã e à noite.

Remédios Caseiros

Quando falamos sobre remédios caseiros, NÃO estamos falando sobre bruxaria ou curandeiros religiosos tradicionais que usam cerimônias, encantamentos e adoração a outros deuses ou conversas com espíritos. Estamos falando sobre maneiras de usar coisas naturais para ajudar as pessoas a se sentirem melhor. **Deus criou muitas coisas que podem nos manter saudáveis e nos ajudar a nos recuperar rapidamente quando estamos doentes:**

- **Frutas e vegetais coloridos** têm nutrientes que nossos corpos precisam para combater doenças.
- **O sono** é o momento para nossos corpos e mentes serem restaurados. Devemos sempre tentar dormir o suficiente. Quando alguém está doente, geralmente precisa dormir mais.
- **Fluidos** — beber bastante água e outros líquidos ajuda o corpo a combater doenças e garante que a pessoa doente não fique desidratada. Aqui estão duas bebidas medicinais úteis:
 - Gengibre e mel — para evaporar muco, ajudar na tosse ou aliviar dor de garganta (algumas pessoas adicionam limão).
 - Manjerição, alho e mel — para tosse forte.

Aqui estão mais alguns remédios caseiros que funcionam bem:

- Uma gota de suco de alho ou cebola no ouvido para dor de ouvido.
- Gargarejar com água morna e salgada para dor de garganta.
- Inalação de vapor para tosse, nariz entupido ou dor de garganta.
- Caldo de osso morno — alivia dor de garganta; bom para alguém que não consegue comer.

Medicamentos da Farmácia

Algumas doenças podem ser tratadas melhor com remédios da farmácia. Se os remédios caseiros não parecem estar ajudando, é melhor obter ajuda médica. No entanto, os medicamentos de farmácia podem ser prejudiciais se não forem usados corretamente. É **muito importante** seguir **cuidadosamente as instruções sobre a quantidade de medicamento a tomar e quando tomá-lo**. Tomar muito medicamento pode causar danos sérios ou morte.

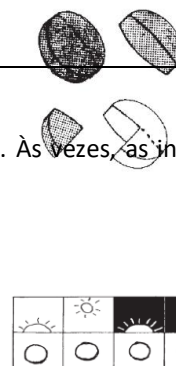
Mulheres grávidas, idosos e crianças pequenas **NÃO** devem tomar nenhum medicamento de farmácia sem a aprovação de um médico ou enfermeiro. Se algum medicamento estiver fazendo você se sentir pior, procure ajuda de um médico ou enfermeiro imediatamente.

Como Medir e Administrar Medicamentos

Mostre a **AJUDA VISUAL**: Explicação da Dosagem de medicamentos.

Tenha cuidado para dar apenas o medicamento nas quantidades recomendadas. Às 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

- Dorn as 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

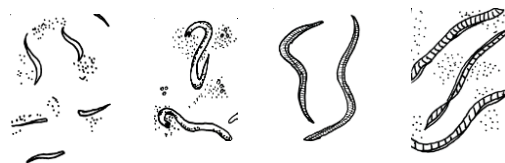
Há quatro tipos comuns de vermes:

Oxiúro

Ancilostomíase

Lombriga

Tênia



ATIVIDADE

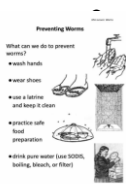
Use a **AJUDA VISUAL:** Vermes comuns, cobrindo as informações para que apenas a imagem fique visível. Você pode colar pedaços de papel sobre as palavras, dobrá-las para que as palavras não fiquem visíveis ou cobri-las com a mão. Diga: "Qual verme é a lombriga, o oxiúro, o ancilóstomo e a tênia?" Depois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

ATIVIDADE

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.

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.)*

○ Branqueador	○ Medicamentos de	○ Gasolina
○ Iodo	farmácia (Demasiado é	○ Líquido de isqueiro
○ Lixívia	perigoso)	○ Veneno de rato
○ Sal (demasiado é	○ Cigarros	○ Inseticidas
perigoso para bebês)	○ Petróleo	○ Folhas ou frutos
	○ Diluente de tinta	Venenosos
- 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.

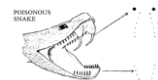
TRATAMENTO: Se você suspeitar que alguém engoliu veneno, faça o seguinte **imediatamente**:

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.
3. **NÃO** faça uma pessoa vomitar. Isso pode causar mais problemas.

4. 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.
5. 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.

Insect bites and stings are not typically dangerous for adults. They can, however, be dangerous for small children and some people who react by fast swelling. In these cases, get medical help right away.

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.