

TEARFUND

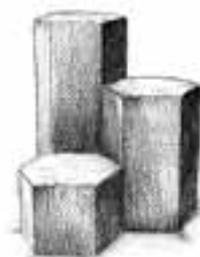
# Incentivando a boa higiene e o saneamento

Guia PILARES

*Escrito por Isabel Carter*



Pelos Idiomas Locais: Associação em REcursoS



## **Incentivando a boa higiene e o saneamento**

### **Guia PILARES**

Escrito por Isabel Carter

Traduzido por Philip Glass, Wanderley de Mattos Jr. e Jean Perry

Ilustrações: Rod Mill

Design: Wingfinger

© Tearfund 2006

ISBN 1 904364 56

Publicado pela Tearfund. Uma companhia limitada.

Registrada na Inglaterra sob o no. 994339. Instituição beneficente registrada sob o no. 265464.

A Tearfund é uma agência cristã evangélica de ajuda e desenvolvimento que trabalha através de parceiros locais, procurando trazer auxílio e esperança às comunidades carentes por todo o mundo.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido.

Tel: +44 20 8977 9144

E-mail: [pillars@tearfund.org](mailto:pillars@tearfund.org)

Website: [www.tearfund.org/tilz](http://www.tearfund.org/tilz)

Agradecimentos especiais a: Susan Watts, Andrew Trevett, Rachel Walker, Paul Dean, Fiona Perry, Sarah Dodd, Tony Eastwood, Richard Franceys, Rachel Blackman, Dewi Hughes, Alice Fay e Joanne Green por sua ajuda e apoio no sentido de garantir que as informações contidas neste Guia fossem as mais exatas e úteis possíveis.

Os estudos bíblicos foram escritos por Rose Robinson, Nigel Poole, Tim Oakley e Isabel Carter.

# Incentivando a boa higiene e o saneamento

## Guia PILARES

### **Introdução a este Guia PILARES**

Este guia ajuda comunidades a pensar em melhorias no seu modo de vida a fim de reduzir a incidência de doenças e infecções. A promoção de saneamento eficiente a baixo custo, o incentivo da boa higiene e a melhoria no acesso a fontes de águas limpas ajudam as pessoas a viver de maneira mais saudável. Crianças pequenas e bebês, em especial, correm um risco extra de contrair infecções e doenças provenientes de um saneamento inadequado, falta de práticas de higiene adequadas e água suja. Atualmente, mais de 1,7 milhões de crianças abaixo de cinco anos de idade morrem a cada ano de diarreia (Organização Mundial de Saúde). Muitas destas mortes seriam evitadas se boas rotinas de higiene fossem praticadas.

Este Guia ajuda as pessoas a refletirem sobre os desafios específicos nas suas situações de vida que tornam o acesso a um saneamento eficaz e a fontes de água limpa e potável algo difícil de ser conseguido. As idéias de baixo custo compartilhadas nesse guia poderiam ser usadas na maioria das situações, incluindo-se aí campos de refugiados. As pessoas são estimuladas a discutir e a pensar sobre as crenças e tradições que possam exercer influência sobre a higiene pessoal, familiar e comunitária.

Em muitas situações, as pessoas são instruídas nas práticas da boa higiene ao invés de terem a oportunidade de tomar as suas próprias decisões sobre saneamento, higiene e o suprimento de água. Este Guia incentiva as pessoas a se responsabilizarem por suas próprias vidas, com base numa boa compreensão do que seja higiene e de como as doenças são espalhadas. Ele ajuda as pessoas a tomarem decisões sábias a respeito de acesso a saneamento, boa higiene e fontes de água limpa, fatores que podem ter um impacto de grande alcance sobre a saúde e a vida de suas famílias.

Cada tópico deste Guia PILARES é projetado para incentivar discussões em pequenos grupos, de uma forma descontraída e aberta. Este Guia tem como meta ajudar as pessoas a ampliar sua compreensão dos fatores básicos de uma boa higiene. Ele encoraja as pessoas a tomarem iniciativas diante das necessidades da sua própria comunidade, a partir de uma perspectiva cristã. Antes de se fazer uso deste Guia, ajudaria se chegar a um acordo sobre os termos a serem usados para aquelas palavras que possam causar embaraço para algumas pessoas, tais como “fezes”, “latrinas” e “urina” substituindo-as ou não.

Para grupos de igrejas, os estudos bíblicos no final deste livro deveriam ser usados como parte essencial e contínua do processo. Esses estudos bíblicos devem ser feitos em pequenos grupos e com tempo suficiente para que todos possam refletir e discutir as questões.

## **Objetivos deste Guia**

- Aumentar a conscientização dos líderes religiosos e comunitários de quão importante é que eles encorajem atitudes positivas a respeito das práticas de boa higiene e saneamento.
- Ajudar as pessoas a compreenderem como a má higiene e um saneamento inadequado contribuem para o surgimento de doenças e a má saúde.
- Facilitar mudanças nas atitudes e práticas das pessoas em relação à boa higiene e saneamento.
- Desafiar práticas que não só não ajudam como também levam à proliferação de doenças infecciosas provenientes de comida e fontes de água contaminadas por fezes.
- Encorajar as comunidades a assumirem a responsabilidade pela implantação e administração das reservas de água e dos serviços de saneamento.

## **Resultados Esperados**

- Líderes comunitários mais conscientes das suas habilidades de incentivar mudanças em suas comunidades e do valor de organizar as pessoas da comunidade para agirem.
- Membros de comunidades locais mais conscientes de como doenças relacionadas à transmissão pela água, especialmente a diarreia, afetam a saúde e se espalham por falta de higiene.
- Índices reduzidos de infecção e de morte de crianças com menos de cinco anos causadas por doenças relacionadas à diarreia.
- Boa administração dos suprimentos de água e manutenção contínua de bombas de água.
- Mudanças positivas de atitudes e de práticas no uso e manutenção de latrinas.
- Pessoas da comunidade com uma compreensão ampliada sobre a importância da lavagem das mãos e da motivação de colocar isto em prática.
- Melhor promoção da higiene.
- Organizações locais que promovem latrinas, saúde pública e fontes seguras de água desenvolvem seu trabalho em conjunto de forma mais eficaz, em todos os níveis.

# Utilizando os Guias PILARES em pequenos grupos

Bem-vindo ao PILARES, especialmente se esta é a primeira vez que você utiliza um Guia PILARES. Diferentemente da maioria dos livros, este guia não foi preparado para simplesmente ser lido de capa a capa. Somente através das discussões e do aprendizado em pequenos grupos, usando-se apenas um tópico de cada vez, será possível obter todos os benefícios e lições que este guia tem para oferecer. Eis aqui algumas idéias úteis que o ajudarão a aproveitar ao máximo este guia.

## Quem se beneficiaria deste aprendizado?

O ideal é que seja qualquer grupo pequeno. Este grupo poderia ser de jovens, de membros de uma igreja, de mulheres, de fazendeiros ou de alfabetização, que se reúna regularmente e que tenha de 6 a 12 pessoas. Em grupos maiores, muitos deixam de contribuir com o debate, sendo mais proveitoso então dividir as pessoas em grupos de discussão menores. Se você não faz parte de algum grupo já existente, convide um pequeno grupo de amigos ou colegas para utilizar este Guia.

## Quem deveria liderar nosso grupo?

Um líder treinado não é necessário. Tudo que se requer é um membro do grupo que seja alfabetizado e que possa facilitar as discussões. Esta pessoa, conhecida como um (a) facilitador(a), não deveria ser alguém que queira ou que goste de oferecer todas as respostas e direções. Deveria ser alguém interessado em ouvir as opiniões e pontos de vista dos outros, e que possa ajudar a conduzir e a manter uma discussão equilibrada.

## De que maneira o facilitador deve se preparar?

Ele deve ler todo o Guia duas vezes para se familiarizar com todos os tópicos e os estudos bíblicos. Ele pode achar que uns poucos tópicos não são relevantes e deixá-los de lado. Ele pode querer utilizá-los numa ordem diferente – embora a ordem apresentada tenha sido cuidadosamente planejada. Ele deve fazer o seguinte:

- **APRESENTAR O TÓPICO** de discussão de forma que os membros do grupo vejam sua relevância. Qual é a relação desse tópico com suas próprias experiências? Ajudaria começar com um estudo bíblico? Estudos bíblicos para grupos estão disponíveis no final dos Guias PILARES, em *Guie os Nossos Passos* e em fascículos do *Passo a Passo* ([www.tearfund.org/tilz](http://www.tearfund.org/tilz)).
- **COMPARTILHAR A INFORMAÇÃO.** Isto pode ser feito pela simples leitura em voz alta; ou pode ser lido com a substituição de palavras ou frases para ajudar as pessoas a compreenderem. Outra idéia seria pedir a alguns membros do grupo para prepararem uma dramatização de papéis simples que apresente o problema ou levante as questões principais.
- **LIDERAR A DISCUSSÃO.** Disponibilize tempo suficiente para que as pessoas possam discutir cada questão por completo. Às vezes elas precisam de um pouquinho de ajuda para começar. Lembre-se: é na busca conjunta da administração das mudanças que as pessoas encontram o caminho do aprendizado.
- **ENCERRAR A REUNIÃO.** Faça um resumo do que se aprendeu e das coisas que as pessoas possam vir a fazer de forma diferente como resultado da sua discussão. Existe alguma atividade que o grupo queira fazer ou respostas que queira dar? Entre em um acordo sobre como levar as coisas adiante se a resposta for afirmativa.

## **Habilidades em facilitação**

Várias dicas podem ajudar as pessoas a desenvolver sua capacidade de facilitadores:

- Seja sensível e ouça cuidadosamente o que os outros estão dizendo.
- Encoraje a participação de todos os membros do grupo, especialmente daqueles que não têm confiança de falar em público, fazendo com que o ponto de vista de todos seja ouvido.
- Não permita que a discussão seja desviada para outros assuntos ou argumentações pessoais. Se isto acontecer, faça a discussão retornar ao seu foco principal.
- Resuma discussões que se alongam para ajudar as pessoas a permanecerem focadas.
- Utilize energéticos para manter as pessoas relaxadas e despertas.
- Ao finalizar o tempo da discussão, registre quaisquer tomadas de decisão ou planos traçados.

Se existir no grupo uma (e algumas vezes mais de uma) pessoa muito dominadora, que quer falar o tempo todo e que não deixa os outros expressarem opiniões diferentes, você precisa tomar uma providência. Aqui vão algumas sugestões:

- Discuta suas preocupações com esse indivíduo e peça sua ajuda para incentivar os outros a falarem.
- Sugira que o indivíduo se associe a um grupo diferente onde suas habilidades podem ser mais úteis.
- Durante a reunião, dê ao indivíduo uma função de responsabilidade que garanta que ele perca a maior parte da discussão, tal como na organização de ações práticas.
- Escolha alguém para ajudar como um facilitador adicional, e divida o grupo durante a discussão.

Tearfund desenvolveu um manual de habilidades de facilitação. Ele fornece material de treinamento para pessoas que planejam utilizar os Guias PILARES em suas comunidades. Ele busca desenvolver as habilidades dos participantes de forma que eles sejam capacitados para liderarem discussões que incentivem a troca de conhecimento, experiência e informações adquiridas nas suas próprias comunidades. O treinamento usa métodos participativos e atividades de dramatização de papéis.

## **Traduzindo PILARES**

Os Guias PILARES são elaborados de tal forma que possam ser facilmente traduzidos para diversas línguas e dialetos. Até este momento os Guias foram produzidos em mais de 30 línguas pelo mundo. Há disponível um manual que oferece orientações para as organizações que queiram promover uma série de encontros de treinamento e tradução, e um CD Rom com todos os arquivos de programação visual e imagens alternativas.

Antes de considerar a tradução, verifique, para evitar serviço duplicado, a lista das línguas disponíveis no tilz website ([www.tearfund.org/tilz](http://www.tearfund.org/tilz)), debaixo do tópico “Translating PILLARS”

## **Utilizando PILARES para encontros de treinamento**

Cada Guia PILARES pode ser usado como base para um encontro de treinamento participativo. Cada dia poderia começar com um estudo bíblico. O trabalho em grupo no qual fossem discutidos tópicos diferentes poderia ser combinado com várias outras atividades: sessões de atividades práticas, uso da dramatização de papéis na apresentação dos tópicos, aprendizado na tradução dos tópicos, uso das idéias e ilustrações para cartazes e folhetos e uma visita de campo para compartilhar o aprendizado com um grupo comunitário.

# Glossário de palavras difíceis

- cloro (hipoclorito de sódio ou água sanitária)** um forte preparado químico que pode ser utilizado para tornar água potável
- cólera** uma doença muito grave que causa uma diarreia intensa com vômitos, causada por comida e água contaminada por fezes. Sem tratamento poderá provocar uma rápida desidratação seguida de morte em poucas horas
- comunidade** pessoas que vivem em uma determinada área, frequentemente compartilhando das mesmas referências culturais e com interesses similares
- defecar** expelir fezes para fora do corpo
- desenvolvimento** processo de mudança que deve levar a melhorias no bem-estar sócio-econômico e aumento na autoconfiança das pessoas
- desidratação** perda de mais fluido do corpo do que é repostado com o beber
- diarreia** doença causada por micróbio que provoca a eliminação de pelo menos três evacuações muito líquidas por dia, provocando desidratação
- disenteria** um tipo de diarreia muito grave onde o indivíduo tem febre e expele sangue e muco nas fezes
- febre tifóide (tifo)** uma doença grave que é causada por água e alimentos contaminados por fezes de outra pessoa infectada, e que provoca febre intensa, dores de cabeça, dores de estômago e erupções na pele
- fezes** resíduo sólido que é eliminado pelo corpo
- HIV** Vírus da Imunodeficiência Humana
- higiene** práticas saudáveis e limpas que mantêm a boa saúde
- instalações e medidas sanitárias** métodos seguros para eliminar de forma controlada urina e fezes humanas e outros resíduos domésticos da família
- latrina** uma pequena construção ou estrutura geralmente separada da casa, aonde as pessoas vão para livrar-se de suas fezes e urina
- malária** doença grave, provocada pela picada de um mosquito infectado, que causa febre alta repetida e dores de cabeça e pode levar à morte
- menstruação** a perda mensal regular de sangue e revestimento interno do útero de uma mulher em idade de procriar

- micróbios** termo genérico que descreve muitos diferentes tipos de microorganismos que podem causar diarreia e doenças
- náusea** a desagradável sensação de estar muito perto de vomitar
- ONGs** organizações não-governamentais, administradas independentemente do governo do país
- SODIS** sistema que faz uso da radiação solar para desinfecção da água, tornando-a potável
- SRO** Sais de Reidratação Oral que são misturados com água para prevenção da desidratação causada por diarreia
- sumidouro** área de drenagem ou buraco para a água suja, geralmente preenchida com pedras para produzir boa drenagem e para prevenir a formação de poças de água suja que possam atrair moscas e permitir a reprodução de mosquitos
- urina** resíduo líquido produzido pelo corpo
- útero** o órgão feminino protetor no qual os bebês são gerados

# Conteúdo

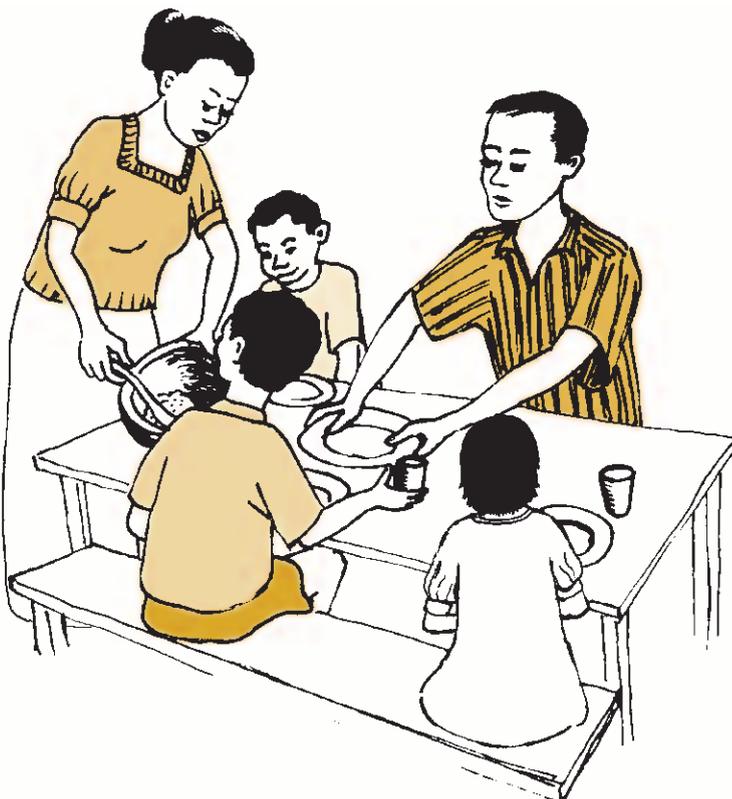
	PÁGINA	
Vida saudável	8	W1
Mapeando a nossa situação	10	W2
Compreendendo como as doenças se espalham	12	W3
Fazendo uma caminhada da saúde	14	W4
Lavando as mãos	16	W5
Lavando com pouca água	18	W6
Investigando o comportamento das pessoas quanto ao lavar as mãos	20	W7
Mantendo-nos limpos	22	W8
Tratando a diarreia	24	W9
Amamentação	26	W10
A higiene feminina	28	W11
Garantindo a segurança dos alimentos	30	W12
Lavando e secando pratos	32	W13
Reduzindo o número de moscas	34	W14
Prevenção de vermes	36	W15
Resíduos domésticos	38	W16
Como produzir água potável	40	W17
Estocando água potável	42	W18
Administrando suprimentos de água	44	W19
Melhorando as fontes de água	46	W20
Fazendo a manutenção de bombas d'água	48	W21
Usando latrinas	50	W22
Planejando uma latrina de fossa	52	W23
Latrinas para crianças	54	W24
Latrinas para emergências	56	W25
Compartilhando as mensagens	58	W26
Registrando as mudanças de compreensão	60	W27
Estudos bíblicos	62	
Leitura recomendada	69	
Apêndice: Desenhos para o Exercício W7	70	

# Vida saudável

Boa saúde é uma grande bênção. Nenhum de nós gosta de sentir-se mal. Todos nós já tivemos nossos momentos de passar mal. Talvez porque tenhamos contraído uma doença infecciosa como gripe, tuberculose ou sarampo. Ou ainda porque pegamos malária depois de receber a picada de um mosquito. Entretanto, por muitas vezes sentimo-nos mal por estarmos sofrendo de diarreia.

A cada ano conta-se acima de quatro bilhões de casos de diarreia, a maior parte entre crianças. A cada ano, mais de 1,7 milhão de crianças morrem como resultado de diarreia. Fezes e urina são resíduos do nosso corpo. Muitas pessoas não compreendem que as nossas fezes estão cheias de pequeninos micróbios que podem causar diarreia e outras doenças. Fezes de crianças possuem muito mais micróbios do que fezes de adultos. Nós podemos carregar estes micróbios nas nossas mãos. Eles também podem ser espalhados por moscas ou através da água que bebemos. Mesmo quando nossas mãos parecerem limpas não seremos capazes de ver os micróbios. Lavar as mãos com sabão removerá estes micróbios.

Há muitas outras maneiras pelas quais podemos nos apoiar mutuamente para mantermos nossas famílias saudáveis. Isso inclui ter água potável disponível, praticar uma boa higiene, comer alimentos nutritivos e bem preparados e descartar com segurança as fezes e outros resíduos.



# Discussão

W1

- Quão importante é manter saudável a nossa família e nós mesmos?
- Tradicionalmente o que as pessoas acreditam a respeito das causas da diarreia?
- Quantas pessoas nós conhecemos em nossa comunidade, incluindo crianças, que tiveram diarreia durante este ano?
- Quais dos nossos costumes tradicionais promovem uma vida saudável?
- Como podemos ajudar a manter nossas famílias saudáveis?
- Fezes são um resíduo perigoso produzido por nossos corpos. Podemos lembrar de outros tipos de resíduo produzidos pela indústria local que também são perigosos? Como é que as pessoas buscam se prevenir e também prevenir que outros sejam prejudicados por tais resíduos?

# Mapeando a nossa situação

As condições da área em que vivemos terão um impacto enorme sobre a nossa saúde. Aqui temos um exercício útil que irá ajudar-nos a refletir sobre a situação de nossa localidade.

O grupo deve dividir-se em dois. Cada grupo deve desenhar um mapa que mostre a comunidade e a área local. Além de mostrar as ruas, as casas e as construções comunitárias, inclua os lugares onde as pessoas obtêm água. Mostre quaisquer latrinas e áreas aonde as pessoas vão para defecar e urinar. Mostre onde o lixo doméstico é colocado. Enquanto as pessoas fazem o mapa, discuta os pontos bons e quaisquer problemas de cada um destes lugares.

Quando os mapas estiverem prontos, cada grupo deve explicar seu mapa para o outro grupo através de uma espécie de dramatização de papéis onde se imagina estar mostrando esses locais a um grupo de visitantes. Descreva o caminho que tomariam e explique o que diriam. Um grupo deveria imaginar como mostrariam a área a um político local e a um visitante com interesse especial em água e saneamento. O político está bastante interessado em causar boa impressão no visitante mostrando como é boa a situação do lugar. O outro grupo deveria então mostrar o local a um visitante de uma ONG que trabalha com água e saneamento, que veio oferecer ajuda para melhorar a situação local.

Depois discuta as principais diferenças entre as duas “visitas”. Aponte as questões que os participantes do outro grupo se esqueceram de mencionar.



# Discussão

W2

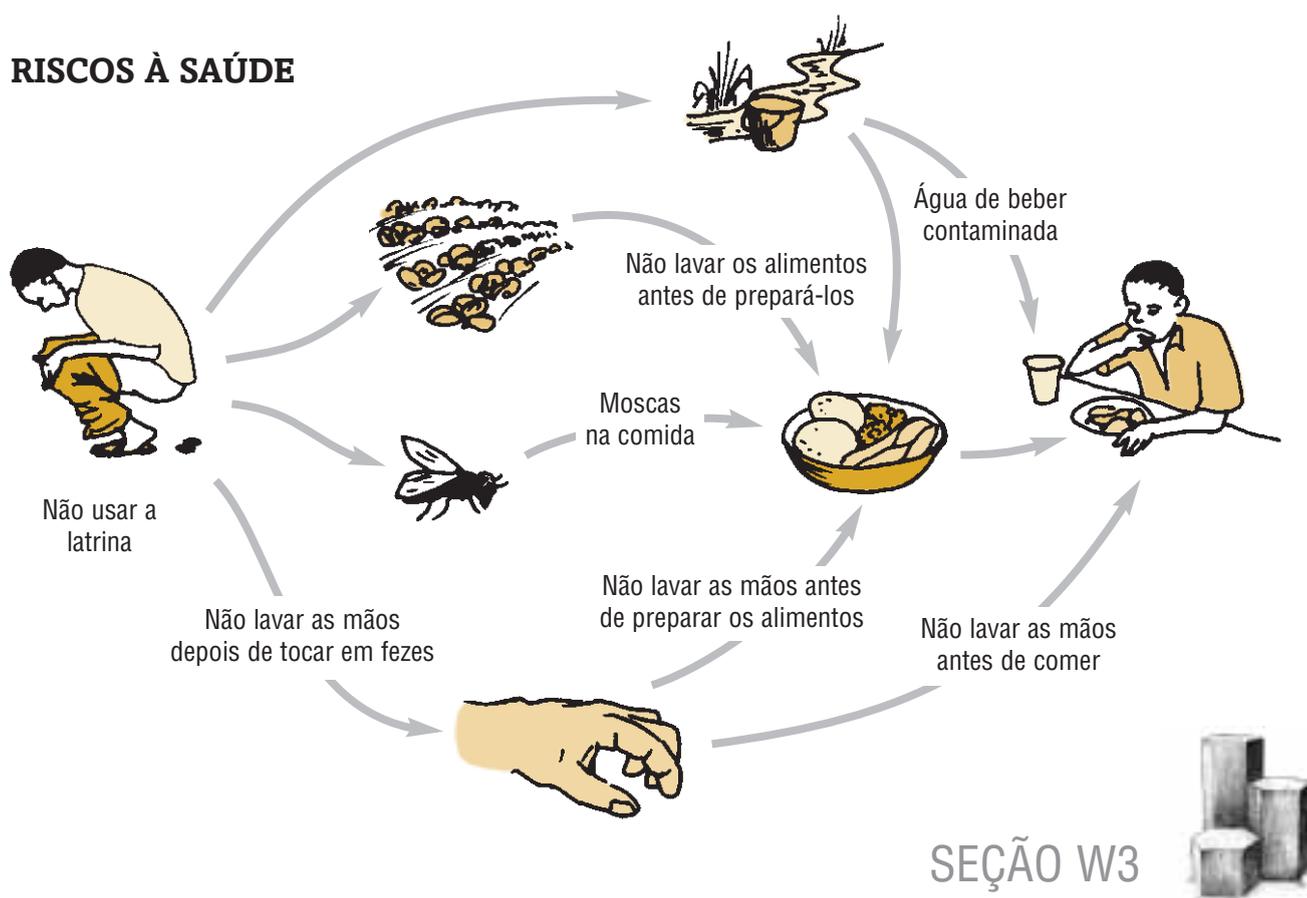
- Quanto ajudou considerar a situação relacionada às fontes de água locais e às práticas sanitárias como um grupo? Quais informações novas aprendemos?
- O que é mais fácil fazer – orgulhar-se de algo positivo ou criticar aquilo que está errado?
- Os dois trajetos usados durante o exercício foram muito diferentes?
- Como é que as pessoas lidam com lixo, incluindo sacos plásticos, latas e sapatos velhos? São queimados, enterrados ou jogados por aí?
- Pense nas fontes de água de nossa comunidade e as melhorias sugeridas ao visitante da ONG da água e saneamento. Algumas delas poderiam ser realizadas sem ajuda externa?
- Pense em onde a maioria das pessoas da comunidade vai para urinar e excretar fezes. A maioria está feliz com a presente situação? Que melhorias poderiam ser feitas a custo baixo?

# Compreendendo como as doenças se espalham

Todos nós somos influenciados por nossas circunstâncias e por nossa cultura. Nossas crenças sobre higiene e como as doenças se espalham dependem muito daquilo que aprendemos ao crescermos. Porém as nossas crenças podem mudar à medida que adquirimos novas informações.

Este desenho é uma maneira útil de compreender todas as maneiras diferentes pelas quais os micróbios das fezes podem penetrar em nossa boca e causar doenças. Há sete maneiras principais disto acontecer, mas todas elas começam com as fezes. Se nós não utilizamos uma latrina, micróbios das fezes podem entrar nas nossas fontes de água e daí para dentro da nossa boca, pelo beber dessa água ou através da comida que lavamos com ela. Micróbios das fezes deixadas próximas às plantações podem ir parar nas frutas e verduras que comemos. Moscas podem carregar micróbios de fezes e então pousarem no prato de comida que estamos comendo. Depois de excretar fezes, mãos que não foram lavadas carregarão micróbios para dentro da nossa boca ou para nossa comida.

Olhem cuidadosamente para este desenho e se familiarizem com as sete maneiras que os micróbios de fezes podem nos fazer adoecer.



- Discuta sobre cada uma das sete maneiras que os micróbios das fezes podem entrar na nossa boca e fazer-nos doentes. Qual dessas é mais comum em sua comunidade?
- Quais são as práticas culturais e crenças que temos que nos ajudam na prevenção de doenças causadas pelos micróbios das fezes?
- Quais são algumas maneiras de não deixarmos os micróbios nos fazer adoecer?
- Pense no exercício que fizemos com os mapas. Como as condições de nossa localidade fazem com que seja mais difícil protegermos as nossas famílias das doenças?
- Nós temos alguma prática cultural ou crença sobre fezes ou higiene que possa atrapalhar na melhoria da nossa condição de saúde?
- Pessoas pobres podem achar difícil adotar mudanças para melhorar sua saúde. O quanto a falta de dinheiro ou a falta de outros recursos dificulta a prevenção das doenças para as pessoas em geral?

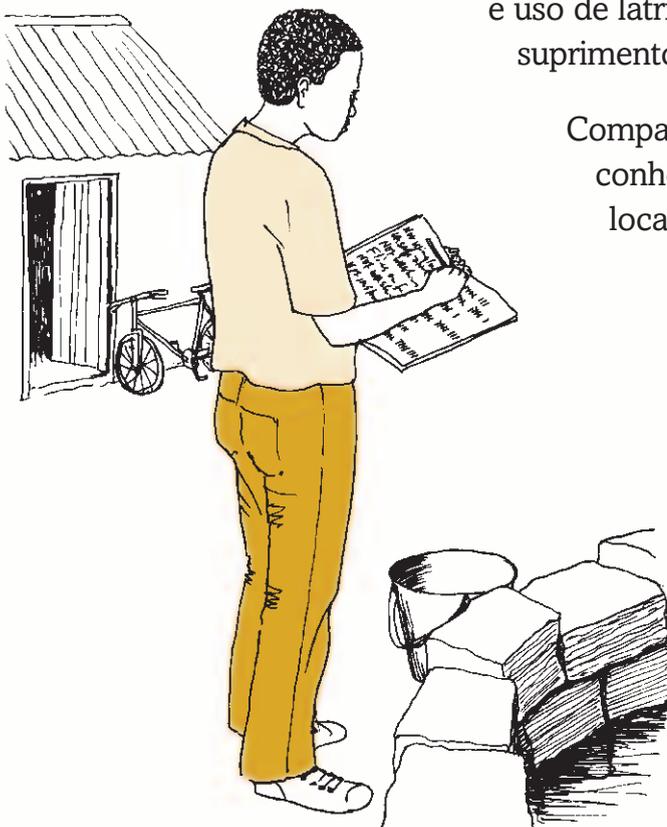
# Fazendo uma caminhada da saúde

Neste Guia nós vamos aprender muitas mensagens úteis que podemos compartilhar com as pessoas, a fim de ajudá-las a viver uma vida mais saudável. É de bastante ajuda descobrirmos, antes de qualquer coisa, o máximo possível sobre o que as pessoas fazem no seu dia-a-dia, para termos certeza que as mensagens que estamos transmitindo são apropriadas.

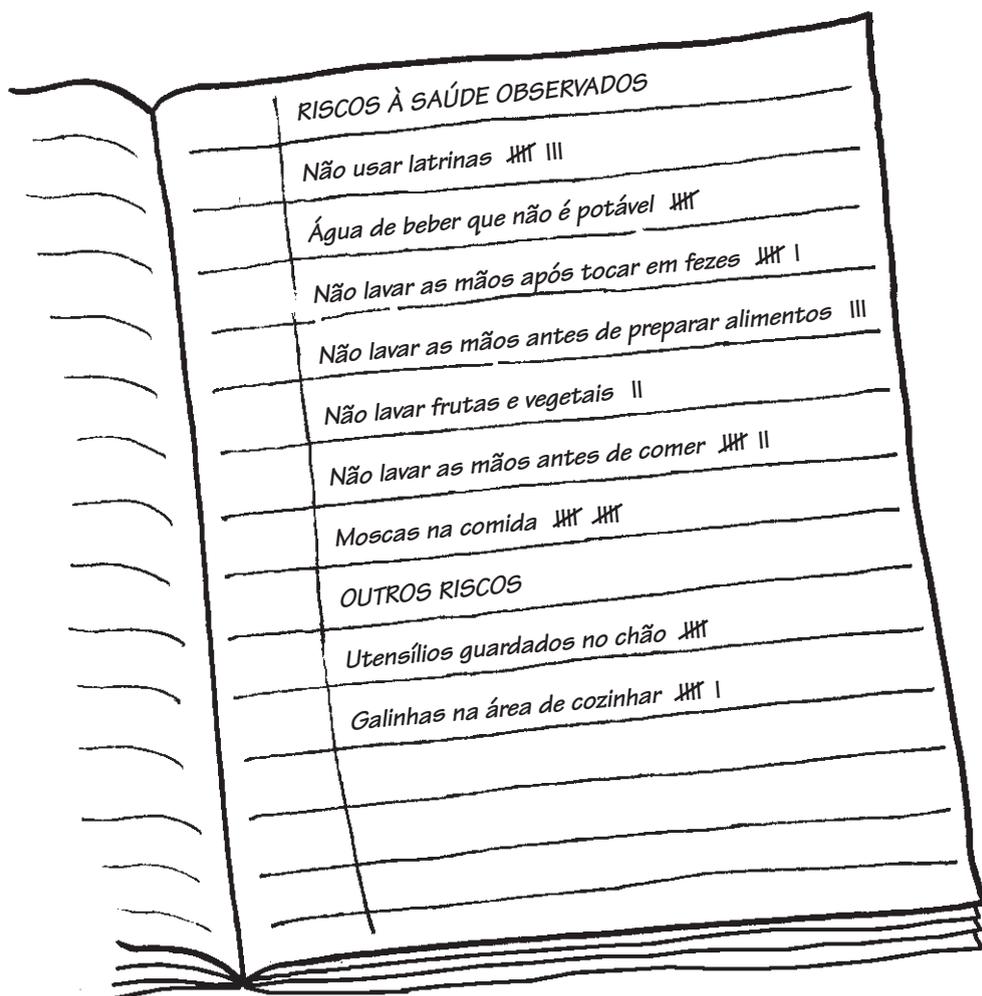
Planeje fazer uma “caminhada da saúde” juntos. Organize uma caminhada que siga em linha razoavelmente reta por aproximadamente meio quilômetro através de uma área onde muitas pessoas vivem, evitando ruas principais. Se houver muitas pessoas no grupo, divida-o em grupos menores e escolha rotas diferentes. Use a tabela simples da página 15 como forma de lembrarmos dos riscos à saúde que acabamos de aprender a respeito dos micróbios das fezes. Repare na tabela todas as coisas que as pessoas fazem que pudessem resultar em diarreia e outras doenças.

Cumprimente as pessoas e pergunte a elas onde obtêm água e se têm acesso a uma latrina. Entretanto, tenha muito cuidado para não ofender as pessoas fazendo perguntas sobre sua intimidade. Apenas faça observações sobre a disponibilidade e uso de latrinas, facilidade de lavar as mãos, moscas e suprimento doméstico de água.

Compartilhe estas observações, e qualquer outro conhecimento que tenhamos sobre a situação local, em grupo.



- Você aprendeu algo novo ou surpreendente nesta caminhada da saúde?
- Combine toda a informação coletada em uma tabela. Quais são as maiores preocupações sobre a saúde e bem-estar em nossa comunidade?
- A maioria das pessoas acredita que o seu suprimento de água é seguro para ser bebido?
- Quantas pessoas têm um bom acesso a uma latrina? Eles a usam regularmente?
- Como é que as pessoas descartam as fezes de bebês pequenos e crianças?
- Quando e como as pessoas lavam as suas mãos? Elas usam sabão?
- A comida é sempre protegida das moscas?
- As panelas e pratos são guardados fora do chão?
- Geralmente as pessoas têm boas razões para terem o comportamento que têm. Como podemos entender as razões das pessoas preferirem usar o chão em espaço aberto, ao invés da latrina, por exemplo? Homens, mulheres e crianças têm práticas diferentes?



# Lavando as mãos

Na maioria das vezes que olhamos para as nossas mãos, elas nos parecem limpas. Entretanto, elas podem parecer limpas e ainda assim estar cobertas por milhares de pequeninos micróbios. Tocar em fezes, através da limpeza que fazemos em nós mesmos depois de defecarmos, ou após limparmos um bebê ou criança pequena, sempre nos deixará com as mãos cobertas de micróbios das fezes. Tocar a porta da latrina, ou trabalhar num solo que pode conter fezes, também nos deixará com as mãos sujas.

Uma lavagem cuidadosa das mãos com sabão e água removerá esses micróbios. Isto pode ser feito com pouquíssima água. Se não há sabão disponível, pode-se usar como alternativas cinzas, casca de árvore ou terra. É realmente muito importante lavar sempre bem as mãos depois de tocar em fezes, antes de preparar ou manejar alimentos, e depois de mexer em carne crua. Esta simples ação é o que nós podemos fazer de mais importante para reduzirmos o risco de diarreia e muitas outras doenças. Melhor não usar uma vasilha de água compartilhada para lavar as mãos. Retire punhados de água da vasilha à medida que você se lava ou peça alguém para derramar água limpa sobre as suas mãos.

Manter as unhas cortadas e limpas também manterá suas  
mãos mais limpas.



- Como poderíamos explicar a idéia de micróbios? Este é um termo que as pessoas entendem? Haverá uma palavra melhor que poderíamos usar?
- Como podemos saber se nossas mãos estão cobertas por micróbios?
- A maioria das culturas têm maneiras muito boas de garantir que as mãos estão sendo mantidas limpas. Que práticas usamos na nossa própria cultura? O que poderia impedir essas práticas de serem adotadas?
- Como podemos incentivar as crianças pequenas a lavar as mãos depois de usar a latrina? Como podemos encorajar os adultos a agirem da mesma forma?
- Podemos criar uma dramatização de papéis simples para mostrar a importância de se lavar as mãos?
- Embora nós todos possamos lavar nossas mãos, freqüentemente podemos melhorar a maneira como nós as lavamos. Equipes médicas freqüentemente são treinadas em como lavar muito bem as suas mãos. Discuta como as pessoas habitualmente lavam as suas mãos por aqui. Como isto poderia ser melhorado?
- Onde seriam bons lugares para demonstrar a melhor maneira de lavarmos as nossas mãos?

# Lavando com pouca água

Ajuda tornar a rotina de se lavar as mãos algo tão rápido e fácil quanto for possível. Se a água é limitada, há maneiras de se lavar as mãos utilizando-se pouquíssima água. A água usada para lavar as mãos pode ser guardada e depois utilizada para lavar chãos, latrinas e regar os jardins da casa.

Uma torneira “Tippy Tap” (ou torneira artesanal que derrama água) pode ser fabricada a partir de um recipiente de plástico (veja na página oposta) ou de uma cabaça. O “pescoço” ou parte mais estreita da cabaça é fechado com um plugue de madeira que tem um pequeno furo. Torneiras “Tippy Tap” permitem a passagem de um pouco de água, cada vez que são inclinadas. Elas são simples e rápidas de fazer. Elas podem ser penduradas do lado de fora das latrinas ou próximas à porta da casa. Não as encha muito ou elas não funcionarão bem.



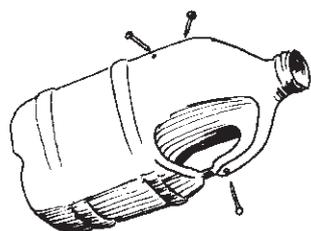
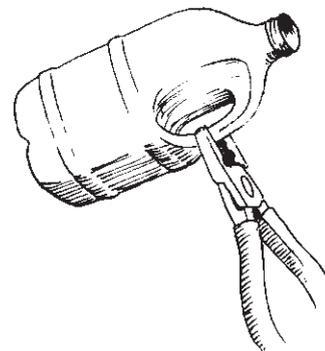
Sabão pode ser caro, mas torna o lavar muito mais eficaz. Barras de sabão podem ser amarradas com barbante para evitar que sejam perdidas ou dissolvidas na água. Se chover forte na localidade, uma lata pequena pode ser colocada sobre o sabão para mantê-lo seco. Se não há sabão, pode-se usar como alternativas cinzas de madeira, areia ou terra colocadas numa pequena lata.



- Por que lavar as mãos regularmente é tão importante?
- O que é mais fácil de conseguir aqui – Um recipiente de plástico vazio ou uma cabaça com um pescoço longo e curvo? Seria possível encontrar um recipiente apropriado que sirva para se fazer uma torneira “Tippy Tap”?
- Você já viu uma torneira “Tippy Tap” ou uma cabaça que vasa água em uso? Quais são as vantagens de seu uso ao invés de uma bacia de água?
- Qual seria a probabilidade das pessoas roubarem as torneiras “Tippy Tap”? Onde poderiam ser penduradas?
- Como poderíamos coletar e reutilizar a água suja?

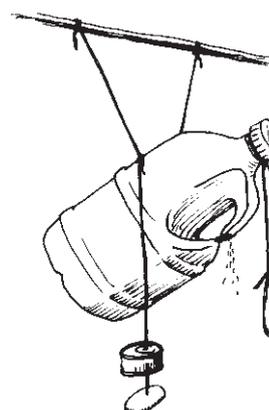
## Como fabricar uma torneira “Tippy Tap” ou “torneira que derrama água”

- 1 Aqueça a base da alça sobre uma vela, e então aperte levemente com um alicate para vedá-la e evitar que a água possa fluir por ali.



- 2 Aqueça a ponta de um prego pequeno sobre uma vela e faça três orifícios conforme apresentado.

- 3 Passe um barbante ou cordão através dos dois furos da parte de trás e amarre a garrafa a uma vara. Amarre uma barra de sabão (com uma lata vazia sobre ela para protegê-la da chuva) e faça uma alça que pode ser puxada para permitir a passagem de um pequeno fio d’água.



# Investigando o comportamento das pessoas quanto ao lavar as mãos

Pode ser difícil incentivar as pessoas a lavarem suas mãos se elas não compreendem a necessidade de fazê-lo. Saber em que as pessoas acreditam sobre lavar as mãos nos permite compartilhar informações mais úteis.

Uma maneira de adquirir esse conhecimento é realizar uma pesquisa simples em uma escola, na sala de espera de uma clínica, em um mercado ou uma igreja, após o culto. Estabeleça grupos separados de homens, mulheres e crianças. Copie os seis desenhos da página 70. Eles mostram alguém roçando uma horta, alguém defecando, alguém depenando uma galinha, uma senhora limpando um bebê, alguém saudando visitas e recolocando a corrente numa bicicleta.

Ajunte seis pequenos potes e algumas sementes grandes (milho ou feijões são ideais). Cheque primeiro se as pessoas entendem o que significam os desenhos. Coloque uma figura em frente de cada pote. Dê a cada pessoa três sementes. Peça-as para escolher os três momentos mais importantes para se lavar as mãos. Coloque uma semente na lata que representa cada uma das três atividades que eles escolheram. Tente certificar-se que as pessoas estejam fazendo suas escolhas sem que os outros saibam quais são as figuras que eles selecionaram.

Totalize os resultados a cada vez e escreva-os em um tabela (veja página 21). Discuta os resultados de duas formas: como um grupo e, se possível, com as pessoas que tomaram parte na pesquisa.



- Quais momentos as pessoas consideram ser mais importantes para lavarem as mãos? Por que você acha que as pessoas escolheram esses momentos? Até que ponto as pessoas são influenciadas pela necessidade de parecerem limpas na frente dos outros?
- Há grandes diferenças entre os resultados vindos dos diferentes grupos de pessoas e entre homens e mulheres? Quais são essas diferenças? Podemos dizer as razões dessas diferenças?
- De que maneira esses resultados poderiam ajudar-nos a compartilhar mensagens positivas sobre o lavar das mãos?
- Prepare uma dramatização de papéis sobre um aluno de escola cuja mãe está muito zangada com ele porque suas mãos ainda estão muito sujas depois de consertar a sua bicicleta. A irmã do menino acabou de aprender na escola, naquele mesmo dia, sobre a boa higiene, e fala que as mãos de sua mãe, na verdade, estão muito mais sujas do que as de seu irmão, porque a mãe acabou de limpar o bebê e não lavou suas mãos.
- Pense num cartaz simples sobre lavar as mãos que utilize alguns destes resultados. Por exemplo, se as pessoas acreditam que é realmente importante estarem limpos antes de cumprimentar as visitas, o cartaz poderia dizer “Tenha certeza que a comida de seus convidados está tão limpa quanto você”.

## UM EXEMPLO DE POSSÍVEIS RESPOSTAS

	Nosso grupo	Igreja de São Pedro	Escola Mwaniki	Centro de Saúde	TOTAL
<i>Roçando a plantação de verduras</i>	3	6	2	7	18
<i>Defecando</i>	5	4	8	4	21
<i>Deperando uma galinha</i>	4	3	2	3	12
<i>Limpando o bebê</i>	3	2	2	2	9
<i>Antes de cumprimentar as visitas</i>	2	8	5	7	22
<i>Consertando a bicicleta</i>	4	7	9	8	28

# Mantendo-nos limpos

Nós já aprendemos sobre a importância de mantermos as nossas mãos limpas. O resto do nosso corpo também precisa permanecer limpo. Todos os dias devemos lavar bem nossa face e nosso corpo com água e sabão. Isto é especialmente importante para os bebês e crianças pequenas. O banho regular ajuda a prevenir doenças de pele e a retirar suor e sujeira. Bocas, narizes e olhos grudentos atraem moscas que podem causar infecção nos olhos e diarreia. Se um pano é usado para lavar crianças, use um pano diferente para cada criança para prevenir que qualquer infecção se espalhe. É preciso pouca água para se lavar e a água usada pode ser aproveitada depois para regar o jardim.

Nossos dentes devem ser limpos pelo menos duas vezes por dia. Nós podemos usar pasta de dentes e escova ou um palito de madeira para mascar e pasta feita de uma mistura de metade sal e metade bicarbonato de sódio. Escove delicadamente em todas as direções por pelo menos dois minutos cada vez.

Nossas unhas são ótimos esconderijos para sujeira e micróbios. Elas precisam ser mantidas limpas e curtas.

Nossas roupas e as roupas de cama precisam ser lavadas regularmente também. Secá-las ao sol, em arbustos ou varal ajuda a prevenir pragas como piolhos e outros parasitas encontrados em colchões.



- Onde as pessoas da sua comunidade se lavam?
- É possível às pessoas da nossa comunidade se lavarem tão frequentemente quanto elas desejam?
- Quando o suprimento de água está reduzido, como as pessoas conseguem se lavar?
- Como podemos estimular as mães e outras mulheres ou homens que cuidam de crianças a manterem os rostos e as mãos das crianças limpas?
- Que tipo de árvores do local são boas para fazer palitos de mastigar?
- É fácil encontrar bicarbonato de sódio para comprar? Existe alguma alternativa para limparmos nossos dentes?
- As árvores frutíferas plantadas próximas às casas podem aproveitar toda a água usada para se lavar as mãos, rostos, etc. Como poderíamos incentivar as pessoas a utilizar a água usada desta forma ao invés de jogá-la fora?

# Tratando a diarreia

Quando as pessoas contraem diarreia, seu corpo pode perder grande quantidade de água e sais, muito rapidamente. Crianças e bebês são os que mais sofrem. Em muitas culturas, as pessoas acreditam que a diarreia “lava” o corpo das suas doenças e que não se deve comer ou beber água até que a diarreia acabe. Entretanto, a menos que a água e sais perdidos sejam repostos, a criança ficará gravemente doente e, sem receber tratamento, poderá morrer.

Crianças ou adultos doentes podem ser levados a uma clínica ou hospital para receberem tratamento. Porém, a menos que eles estejam muito doentes, eles podem ser cuidados em casa utilizando-se uma bebida especialmente feita, chamada Sais de Reidratação Oral. Pacotes de SRO podem ser comprados e misturados com um litro de água potável. A bebida pode também ser preparada em casa e é eficaz desde que as quantidades da mistura estejam corretas. Adicione uma pequena pitada ou meia colher de chá, nivelada, de sal e um pequeno punhado ou oito colheres de chá, niveladas, de açúcar para um litro de água potável (meça usando uma garrafa de um litro ou quatro copos). Misture os ingredientes e dê à criança uns poucos golinhos a cada cinco minutos. Este preparado nunca deve parecer ao paladar mais salgado que as lágrimas. Se disponível, adicione algum suco fresco de limão ou laranja.

Uns dois punhados de farinha de arroz, maizena ou canjiquinha podem ser cozidos num litro de água com meia colher de chá de sal. Esfrie e use para a reidratação da mesma forma. Lembre-se de continuar a alimentar uma criança com diarreia com comidas pastosas.



- Qual é o tratamento tradicional que usamos para crianças pequenas ou bebês com diarreia?
- O quanto isso é eficiente?
- As pessoas têm visto pacotes de SRO disponíveis em lojas ou clínicas locais? Quanto é que eles custam?
- As pessoas têm usado SRO ou a bebida preparada com água, sal e açúcar para tratar delas mesmas e de crianças com diarreia? Quão eficaz isso foi?
- Colocar sal demais no preparado para beber pode ser perigoso para o paciente. Como podemos nos assegurar de que as pessoas não usem sal em demasia?
- Como poderíamos treinar as pessoas para fazerem esta bebida e utilizá-la? Em alguns lugares as pessoas usam canções, fazem cartazes ou usam rimas para ajudar as pessoas a se lembrarem dos ingredientes.
- Poderíamos desenvolver uma dramatização de papéis simples para compartilharmos esta lição? Onde poderíamos usar essa dramatização de papéis?
- Crianças conseguem se lembrar com facilidade de informações simples a respeito de saúde, informações que podem compartilhar com os seus pais. Como poderíamos ensinar às crianças em idade escolar a fazer e usar o SRO de forma segura?

# Amamentação

Durante os seis primeiros meses da vida de uma criança, apenas o leite materno é o alimento ideal. Ele contém todos os nutrientes e a água necessária para um bom desenvolvimento. O leite materno também oferece boa proteção contra muitas infecções comuns.

Os fabricantes de leite para bebês tentam convencer as mães que a mamadeira é uma maneira melhor e mais moderna de alimentarem os seus bebês. Esta informação não é correta. Leite materno é quase sempre o melhor que existe para a saúde do bebê. O leite industrializado precisa ser preparado com água potável e as mamadeiras e bicos precisam ser muito bem lavados para que os micróbios não contaminem o leite. Isto tudo é caro. Colheres de dosagem de mistura são vitais para que o leite tenha a concentração correta. Frequentemente a água ou as mamadeiras não estão suficientemente limpas, ou ainda, deixam as moscas pousarem na mamadeira. Falta ao leite industrializado a proteção contra doenças que o leite materno fornece, sendo mais provável a morte de bebês que não mamam no peito, por causa de uma diarreia, pneumonia ou outras doenças.

Mesmo quando uma mãe é portadora do HIV, ainda assim é melhor amamentar. Se o bebê for alimentado somente com leite materno por seis meses, sem tomar nenhum outro líquido ou alimento, e após esse período a mãe parar de amamentar o mais rapidamente possível, o risco de passar o HIV para o bebê é muito menor.



- As pessoas muitas vezes acreditam que a mamadeira é a melhor maneira de alimentar um bebê. Isto é uma crença comum na nossa área? Por que isso?
- Que experiência têm as pessoas de dar a mamadeira? Os bebês alimentados com mamadeira sofrem mais de infecções do que os bebês amamentados?
- O que poderíamos fazer para informar às pessoas que a amamentação é o método mais seguro, saudável, gratuito e melhor para os bebês?
- Que tipo de propaganda é usada para promover os benefícios da mamadeira? Se possível, arranje alguns exemplos em revistas ou jornais. Nós poderíamos fazer um cartaz promovendo os benefícios da amamentação que usasse idéias parecidas?
- O quanto as pessoas compreendem os riscos de passar o HIV através da amamentação? Os números (mostrados abaixo) são uma surpresa? Qual seria a melhor escolha para uma mulher portadora de HIV em nossa localidade?

## **AMAMENTAÇÃO E HIV**

Quanto mais longo é o período da amamentação, maior é o risco das mães infectadas com o HIV passarem o vírus para seus bebês.

**Um em cada vinte** bebês será infectado se for amamentado por seis meses.

**Dois em cada vinte** serão infectados se forem amamentados por um ano.

**Três em cada vinte** serão infectados se a amamentação durar dois anos.

No entanto, **de três a cinco bebês** em cada vinte estarão sujeitos a morrer antes de completar cinco anos se forem alimentados com mamadeira em situações precárias, onde é difícil esterilizar as mamadeiras e a água.

# Higiene feminina

Menstruação é um evento natural para todas as mulheres em idade reprodutiva. Para a maioria das mulheres acontece uma vez por mês. A cada mês o útero desenvolve uma camada interna especial que tem o objetivo de proteger e alimentar um ovo fertilizado à medida que ele se transforma em um bebê. Se a mulher não está grávida, esta camada não é mais necessária e é descartada pelo corpo. A menstruação mostra que a mulher está saudável e fértil.

Infelizmente, toda a sorte de crenças e tabus cresceram em volta da menstruação. Em muitas culturas as mulheres são consideradas “impuras” durante a menstruação. As mulheres possuem maneiras diferentes de lidar com o fluxo menstrual, que é rico em sangue, para evitar que este suje suas roupas. Absorventes descartáveis são amplamente oferecidos, mas muitas mulheres não têm dinheiro para comprá-los. Em seu lugar, elas usam trapos feitos de roupas velhas.

Por causa da vergonha frequentemente associada à perda de sangue mensal, as mulheres podem lavar e secar estes trapos dentro de suas casas, escondidos em lugares escuros e por vezes úmidos. Isto significa que os trapos podem ficar cobertos por insetos e cheios de micróbios. Frequentemente, como resultado dessa situação, encontramos infecções e sensibilidade acompanhada de dor. Trapos deveriam ser lavados com água limpa, utilizando-se bastante sabão, postos a secar no sol quente, e guardados em sacos plásticos depois de secos. As mulheres também deveriam lavar-se muito bem todos os dias.



# Discussão

W11

- Quais nomes damos à menstruação em nossa cultura?
- Quais são as crenças tradicionais da nossa cultura a respeito da menstruação? Elas são úteis ou nocivas?
- As meninas e as mulheres jovens de nossa comunidade são estimuladas a ter orgulho das funções normais de seus corpos? De que maneira as pessoas as fazem sentir vergonha?
- Onde as mulheres podem discutir abertamente estas questões? Onde poderiam buscar conselhos médicos sem sentir vergonha?
- Como podem os homens ser mais compreensivos sobre as necessidades específicas das mulheres?
- Como poderia ser atendida a necessidade de uma área privada para as mulheres lavarem e secarem seus trapos, dentro das nossas comunidades?

# Garantindo a segurança dos alimentos

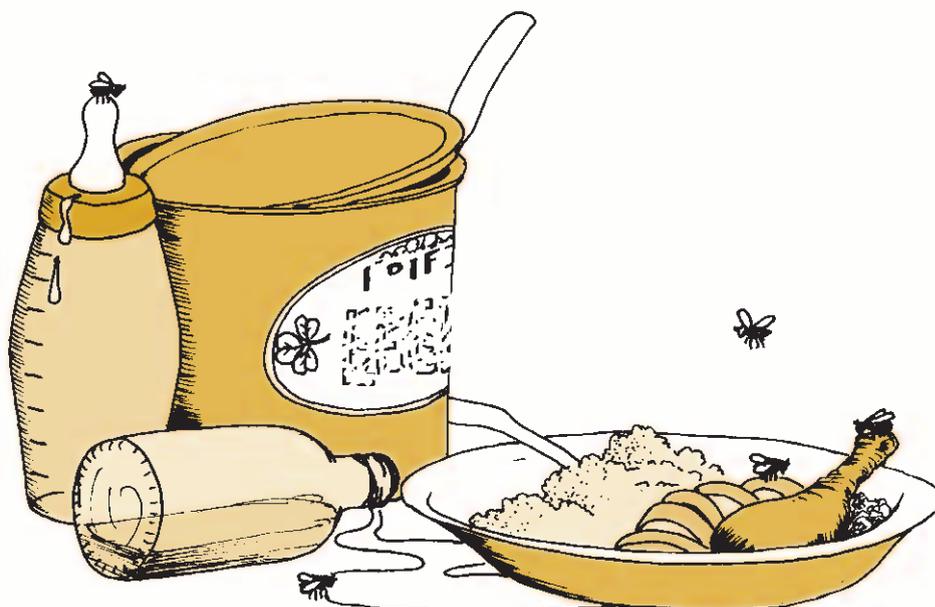
Os micróbios que causam a diarreia e outras doenças podem ser espalhados através da comida e da água. A maioria das pessoas já possui bons hábitos de manipulação dos alimentos. Comida recentemente preparada, bem cozida e mantida coberta estará livre de micróbios, podendo ser consumida com segurança.

Entretanto, os alimentos podem juntar micróbios de várias maneiras. Uma pessoa que não lavou suas mãos e que toca a comida irá contaminá-la. Moscas frequentemente se alimentam de fezes. Elas transportam fezes e micróbios em suas patas depositando-os no seu próximo lugar de pouso. Basta que uma mosca ande num prato de comida e isto será o suficiente para espalhar diarreia entre as pessoas que comerem daquela comida. Lave bem as frutas, os legumes e as verduras antes de utilizá-los. Cubra a comida depois de cozida e certifique-se de consumi-la logo após. Num clima quente, os alimentos se estragam com muita facilidade.

Também é possível espalhar micróbios quando as pessoas mexem em carne crua e não lavam as mãos antes de tocar em comida cozida. Carne crua contém micróbios que morrem com o cozimento.

Tenha o cuidado de manter qualquer praga afastada da comida, inclusive moscas, camundongos, ratos e baratas. Não se esqueça de animais domésticos como galinhas, cachorros e gatos.

Todos estes podem espalhar micróbios para a comida.



# Discussão

W12

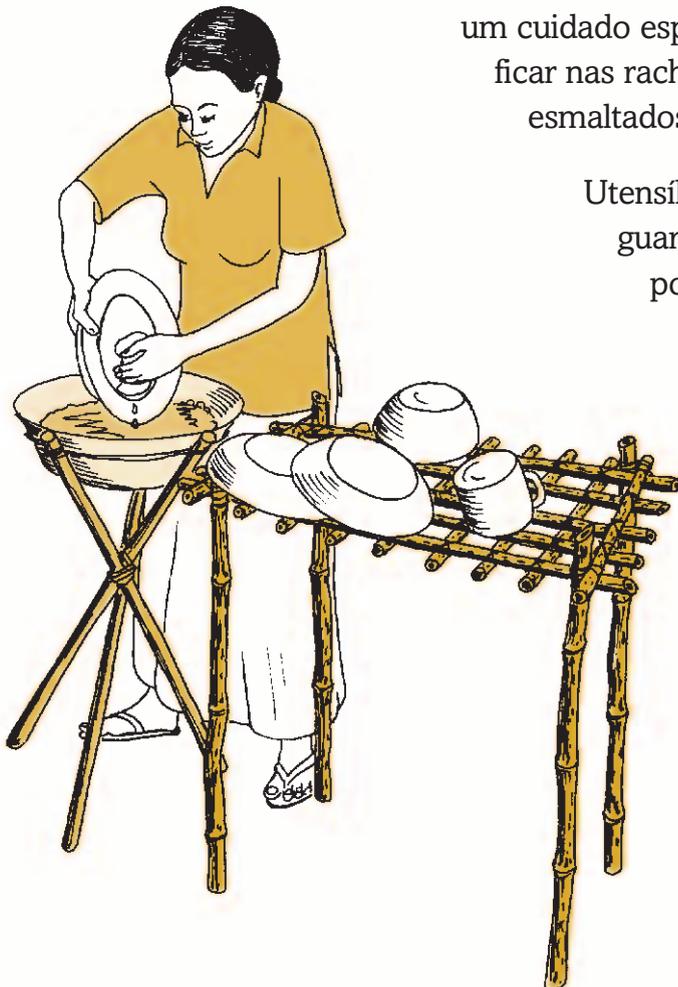
- Que tradições nós temos que nos ajudam a conservar os alimentos livres de micróbios?
- O que podemos usar para guardar com segurança os alimentos, cozidos ou não?
- Em quais situações a comida cozida é guardada por um longo tempo depois de preparada? Isto pode levar a comida a se estragar?
- Como pode alguém que está trabalhando com uma carne crua ter a certeza que irá lavar as mãos antes de tocar em comida cozida?
- Quais são as principais pragas que precisamos manter afastadas da comida em nossa localidade?
- O que podemos usar para cobrir a comida?
- Como podemos reduzir o número de moscas e outras pragas que podem contaminar nossos alimentos?

# Lavando e secando pratos

A boa higiene no manejo dos alimentos é muito importante. É, porém, também muito importante ter certeza que os pratos e utensílios usados para servir comida estão limpos. Se os pratos e utensílios forem lavados em água suja e engordurada, eles ficarão cobertos com muitos micróbios. Se eles forem enxugados com panos de prato sujos eles irão acumular mais micróbios.

Utilize sabão para lavar pratos e utensílios. Se o suprimento de água é limitado, a água que for usada para lavar os pratos não precisa ter a mesma qualidade de uma água potável. Porém, enxágüe sempre os pratos e utensílios com uma água limpa depois de lavá-los. Evite secá-los com panos de prato. É muito melhor construir um escorredor de pratos simples para colocar os pratos para secarem ao sol. É muito mais higiênico e ainda economiza tempo!

Pratos e utensílios de madeira, plástico e barro requerem um cuidado especial em sua lavagem. Micróbios podem ficar nas rachaduras e superfícies rugosas. Recipientes esmaltados e de metal são mais fáceis de limpar.



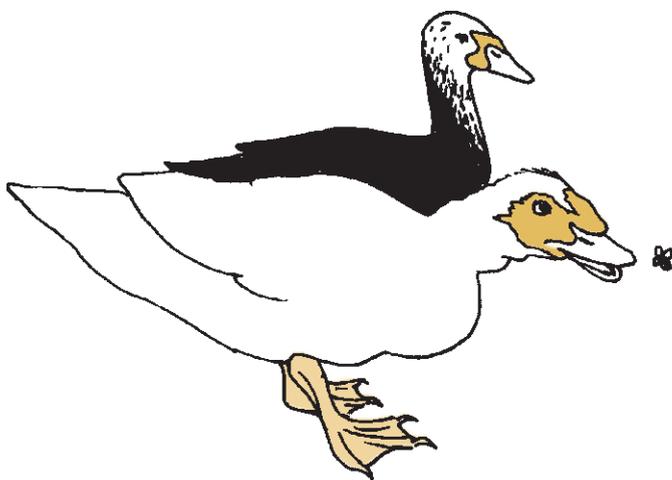
Utensílios que estão limpos e secos devem ser guardados onde pragas e moscas não possam espalhar micróbios sobre eles. Eles podem ser guardados num escorredor de louças coberto com um pano. Havendo um pequeno armário, guarde-os virados para baixo a fim de evitar que baratas, camundongos e outras pragas andem sobre eles. Utensílios de cozinha nunca deveriam ser deixados no chão.



- Olhe para um prato normal que é usado para servir comida. Podemos ver micróbios nele? Como podemos dizer se ele está realmente limpo?
- Que métodos são usados aqui para lavar os pratos sujos? Os pratos e utensílios são sempre lavados com sabão e enxaguados com água limpa?
- Quem lava os pratos e utensílios? É provável que essas pessoas tenham consciência do que é boa higiene? Como podemos ajudá-los a entender de que forma os micróbios podem deixar os utensílios sujos, mesmo quando eles parecem limpos?
- Que tipo de panos são usados para secar os utensílios? Eles estão limpos?
- Os escorredores de pratos são comumente usados? Se não, poderíamos tentar construir um e experimentá-lo? Que materiais estão disponíveis para fazer este escorredor?
- Como podemos encorajar outros a fazerem e usarem os escorredores?
- Como são guardados os pratos e utensílios limpos? Eles são mantidos livres das pragas? Como podemos ter certeza que estas pragas não vão andar sobre eles quando estiverem guardados?

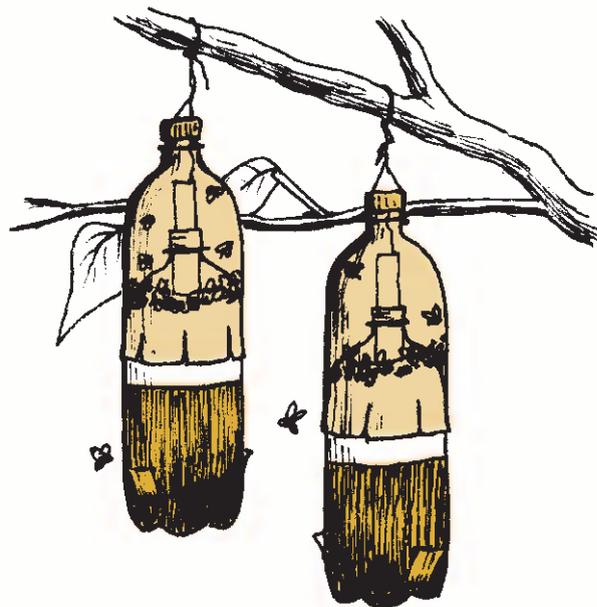
# Reduzindo o número de moscas

Ninguém gosta de moscas! Elas sempre são um problema. Quando as pessoas entendem o papel que as moscas desempenham na disseminação de diarreia e doenças, elas são ainda menos bem-vindas. Livrar-se completamente das moscas é quase impossível. Entretanto, há algumas maneiras de reduzir o número de moscas. Isso inclui o uso de latrinas, tirar os animais de dentro de casa e organizar as áreas de despejo de lixo longe dos lugares onde as pessoas vivem.



Patos “Muscovy” gostam muito de comer moscas. Eles podem comer uma quantidade surpreendente de moscas. Ao mesmo tempo, os patos vão produzir ovos e carne para comer. Eles não precisam de uma lagoa, mas apreciam uma bacia com água.

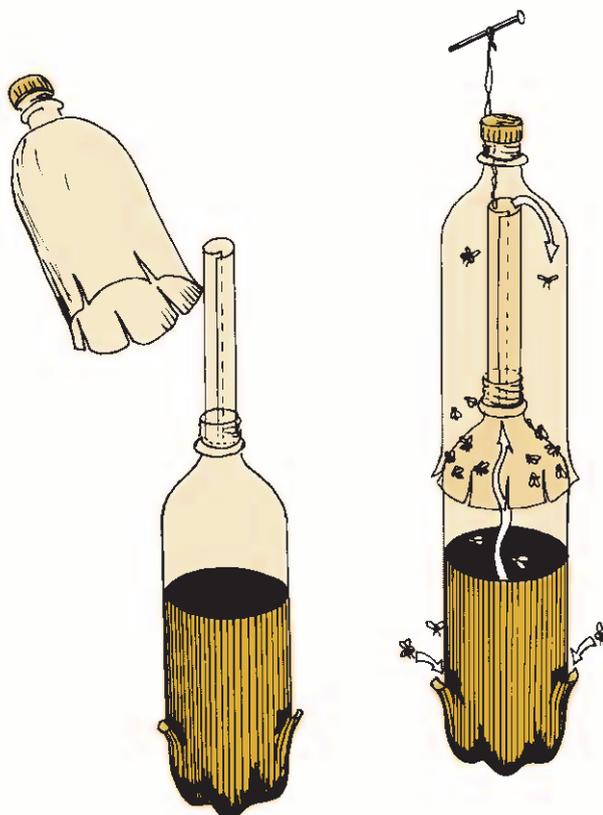
Essa armadilha simples para moscas feita de garrafas de plástico vazias ajudará a reduzir o número de moscas. Cada armadilha requer duas garrafas de plástico e um pouco de tinta preta. Se não houver tinta disponível, use fuligem misturada com um óleo velho, pano preto ou papel. Uma pequena quantidade de esterco é colocada na base da garrafa para atrair as moscas. Uma vez dentro, as moscas voarão para cima em direção à luz e ficarão presas dentro da garrafa. A armadilha pode ser aberta para ser esvaziada com regularidade, removendo-se as moscas mortas.



- Que métodos as pessoas podem sugerir para reduzir o número de moscas?
- Como podemos manter as moscas fora das áreas de preparação de comida?
- Há épocas do ano em que há mais moscas? Há alguma razão para isto?
- O que as pessoas sabem sobre os patos Muscovy? Há algum lugar na localidade onde estes patos podem ser adquiridos?
- Podemos tentar montar esta armadilha de moscas? Para isto, é necessário arranjar duas garrafas plásticas de tamanho parecido, uma faca afiada e qualquer coisa preta para pintar ou cobrir a base.
- Onde podemos pendurar estas armadilhas de maneira que sejam mais eficazes?

## FAZENDO UMA ARMADILHA DE MOSCAS

- Pegue uma garrafa de plástico velha, pinte a parte de baixo da garrafa de preto e faça três pequenos furos para que as moscas possam entrar.
- Corte outra garrafa no meio. Faça um tubo cortando um pouco da base e coloque na abertura da primeira garrafa.
- Encaixe a parte de cima da garrafa na primeira garrafa.
- Ponha um pouco de esterco na base e pendure do lado de fora.



# Prevenção de vermes

Muitas famílias possuem animais que vivem dentro ou em volta de suas casas. Isto talvez inclua cachorros, gatos, galinhas, patos, ovelhas e cabritos. Às vezes eles passam a noite inteira em um quarto próximo aos dormitórios. Eles fazem parte da vida diária. Entretanto, todos os animais e aves carregam micróbios e vermes. Depois de tocar em animais e aves, é muito importante lavar as mãos antes de mexer em comida e água.

Existe um número de vermes diferentes que podem viver dentro dos nossos corpos. Muitos são pequenos demais para serem vistos; outros, às vezes, conseguimos ver nas fezes. Eles se alimentam da comida que deveria ser aproveitada por nosso corpo e não deixam as crianças terem um bom crescimento. Às vezes causam dores de barriga ou coceiras. Os ovos dos vermes podem estar nas nossas fezes. Conservar os animais fora de casa vai ajudar a proteger as crianças pequenas da diarreia e dos vermes. Use sapatos para não pegar vermes que vêm das fezes depositadas no chão.

Os vermes podem ser tratados com vários remédios diferentes. Se uma pessoa da casa está com vermes, todos os membros da família deveriam ser tratados ao mesmo tempo. Escolas e comunidades poderiam organizar “o dia do verme” para todos. Estas são maneiras eficazes de reduzir o problema causado pelos vermes. Entretanto, a melhor maneira é cada membro da família usar uma latrina e depois lavar as mãos com sabão.



- Que tipos de animais ou pássaros normalmente temos em volta das nossas casas? Em que situações eles dividem a casa conosco?
- As pessoas estão conscientes dos micróbios e vermes que as aves e os animais carregam? Nós podemos tratar dos vermes dos nossos animais domésticos?
- Como as pessoas poderiam afastar os animais das áreas de convívio em suas casas?
- Como podemos estimular as pessoas a serem muito mais cuidadosas no lavar das mãos depois de lidar com os animais? Quem precisa desta informação?
- Como o uso da latrina pode reduzir o risco de espalhar vermes?
- É fácil conseguir remédios para tratar vermes? As pessoas já deram estes remédios para os membros de suas famílias? Eles ajudaram? Quem poderia ter mais informação sobre este assunto?
- As pessoas conhecem remédios tradicionais que podem ser usados para tratar vermes?

## **UTILIZANDO O MAMÃO PAPAIA (*CARICA PAPAYA*) PARA TRATAR VERMES**

Colete o leite de um mamão tipo papaia, fazendo alguns cortes verticais em uma fruta grande e verde, enquanto ela ainda está no pé. Coloque as gotas da seiva branca numa xícara limpa. Use o “leite” fresco do mamão de manhã antes de comer, nas doses indicadas abaixo. Ele pode ser misturado com água. Repita uma semana depois. Use sempre uma colher e uma faca de aço inoxidável e tenha muito cuidado para manter a seiva longe dos olhos.

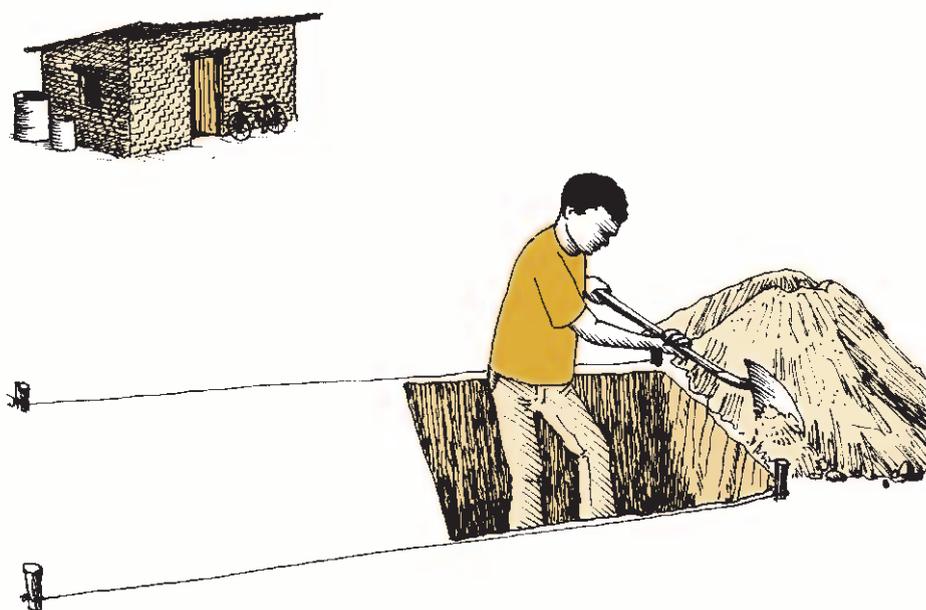
- Para adultos: tomar 4 colheres de chá de seiva de mamão verde fresco
- Para crianças de 7 a 13 anos: tomar 3 colheres de chá
- Para crianças de 4 a 6 anos: tomar 2 colheres de chá
- Para crianças de 1 a 3 anos: tomar 1 colher de chá
- Para bebês de 6 meses a 1 ano: tomar ½ colher de chá
- Para vacas adultas, búfalos ou cavalos, dar 6 colheres de chá de seiva fresca.
- Para cabras ou ovelhas adultas, dar 3 colheres de chá.
- Para cachorros e gatos dar ½ a 1 colher de chá, dependendo do tamanho do animal.

# Resíduos domésticos

Todas as famílias produzem algum lixo. Isto pode incluir sobras de comida, papel, plásticos, latas, pilhas e ferramentas e equipamentos quebrados. O papel pode ser reciclado ou usado para acender o fogo. Latas velhas ou garrafas de plástico cortadas podem ser usadas para produzir mudas de árvores. Os restos de vegetais podem ser colocados em pilhas de compostagem ou em valas e revirados regularmente para a produção de um bom adubo a ser usado em jardins domésticos. Parte do lixo pode ser queimado, mas evite queimar plástico, aerossóis ou pilhas. Estes podem soltar gases químicos venenosos e os aerossóis podem explodir.

Despeje outro tipo de lixo a uma distância conveniente da casa. Covas preparadas para guardar o lixo são a maneira melhor e mais segura de se livrar do lixo doméstico. Elas permitem que o lixo fique fora de vista e mantêm o mau cheiro, as moscas e os ratos distantes da casa.

As covas devem ter o tamanho de duas portas (2 metros por 2 ou 3 metros) e um metro de profundidade. Este tamanho de cova serviria uma família comum por vários anos. As covas devem ser cavadas a pelo menos 20 metros das fontes de água e a 20 metros das casas. Em áreas que tenham um solo muito encharcado elas devem ser cavadas em lugares mais altos para que seja menos provável se encherem de água na época das chuvas. Cubra o lixo regularmente com uma camada fina de terra para evitar o mau cheiro e diminuir o número de moscas. Construa uma cerca viva ou cerca comum para afastar as crianças pequenas e os animais desse lugar.



# Discussão

W16

- Onde é que as pessoas geralmente jogam fora o seu lixo doméstico? Isto causa algum problema?
- Que tipo de lixo doméstico não pode ser usado ou reciclado?
- Por que não se deve cavar as valas para o lixo muito perto das casas? Estando mais distantes significa que as pessoas farão menos uso delas?
- Por que as valas de lixo devem ficar tão longe das fontes de água?
- Seria melhor se várias famílias dividissem uma vala de lixo ou cada família deveria ter a sua própria? Quem deveria ser responsável por planejar, cavar e manter as valas de lixo?
- Se possível, depois de se discutir e chegar-se a um acordo, cave e mantenha uma vala para o lixo.
- Como poderemos fazer a sinalização no local de uma vala que já tenha sido cheia com lixo para evitar que as pessoas tornem a cavar no mesmo lugar?

# Como produzir água potável

Conseguir água potável para beber é um esforço para muita gente. Os micróbios que espalham a diarreia são frequentemente encontrados em água suja. A água torna-se suja de várias maneiras. Ela pode conter fezes e urina, sabão dissolvido ou produtos químicos industriais. Água suja pode ser usada para lavar roupas. Porém, se fizermos uso de água suja para beber ou cozinhar, poderemos ficar doentes. Deixe a água barrenta decantando (ou descansando) por um dia antes de derramar a parte da água mais clara para um recipiente limpo. Repita isso um dia depois. Isto vai produzir água cada vez mais limpa que pode ser transformada em água potável de diversas maneiras.

Podemos ferver a água por alguns minutos se tivermos combustível suficiente para tal. Podemos também colocar produtos químicos como cloro (hipoclorito de sódio), tomando o cuidado de seguir as instruções contidas na garrafa. Podemos construir um filtro de areia.

Uma outra maneira fácil é usar a energia do sol. Consiga algumas garrafas de plástico grandes, limpas e transparentes e que não estejam muito arranhadas. Encha  $\frac{3}{4}$  de cada garrafa com água e sacuda por 20 segundos para adicionar oxigênio. Isto vai ajudar a matar os micróbios que estiverem na água. Então encha com mais água até a boca da garrafa. Coloque as garrafas deitadas, em sol quente, por pelo menos seis horas, em um telhado, uma mesa ou um banco. Se possível coloque-as em um pedaço de plástico ou pano preto. Esfrie as garrafas. Conserve as garrafas tampadas até serem utilizadas mantendo assim a água própria para consumo. Se o tempo estiver nublado, pode não haver sol suficiente e este método não irá funcionar.



- Aonde as pessoas da nossa comunidade vão buscar água durante a estação das chuvas? E durante a estação seca?
- Quando é difícil conseguir água potável para beber as pessoas passam a consumir água suja e perigosa para a saúde. Como podemos tentar melhorar esta situação em nossa comunidade?
- Atualmente, quantas casas de nossa localidade coletam água de chuva dos seus telhados? Por que motivos as pessoas deixam de fazer isso? Quais são as melhores maneiras de coletar e armazenar esta água de chuva?
- Ferver ou adicionar cloro torna a água potável. Porém, isto pode mudar seu gosto. Muito cloro vai estragar o sabor da água, mas a quantidade certa deixará a água com um gosto agradável. As pessoas já tentaram usar esses métodos? Como está o sabor da água?
- As pessoas têm alguma experiência de fazer e usar filtros de areia?
- Se a árvore *Moringa oleifera* cresce em nossa localidade, as sementes maduras podem ser trituradas para formar uma pasta e então ser misturada em um balde de água. Isto ajuda a tornar a água mais segura para o consumo. Alguém tem alguma experiência na utilização da *Moringa oleifera* desta forma?
- Usar a energia do sol para limpar a água é muito fácil. As pessoas têm alguma experiência no uso deste método? (geralmente conhecido como SODIS).
- Sacudir a garrafa por 20 segundos é muito importante para se ter certeza que micróbios serão removidos pela ação do sol e do oxigênio na água. Alguém pode pensar em maneiras fáceis de contar até 20 segundos? (Por exemplo, adotando o jeito de contar em voz alta “um segundo”, “dois segundos” até chegar nos 20 segundos).
- Vocês poderiam organizar uma dramatização de papéis simples para ensinar as pessoas como aproveitar o sol para fazer água potável?
- Com quem poderíamos falar para descobirmos mais sobre como produzir água potável?

# Estocando água potável

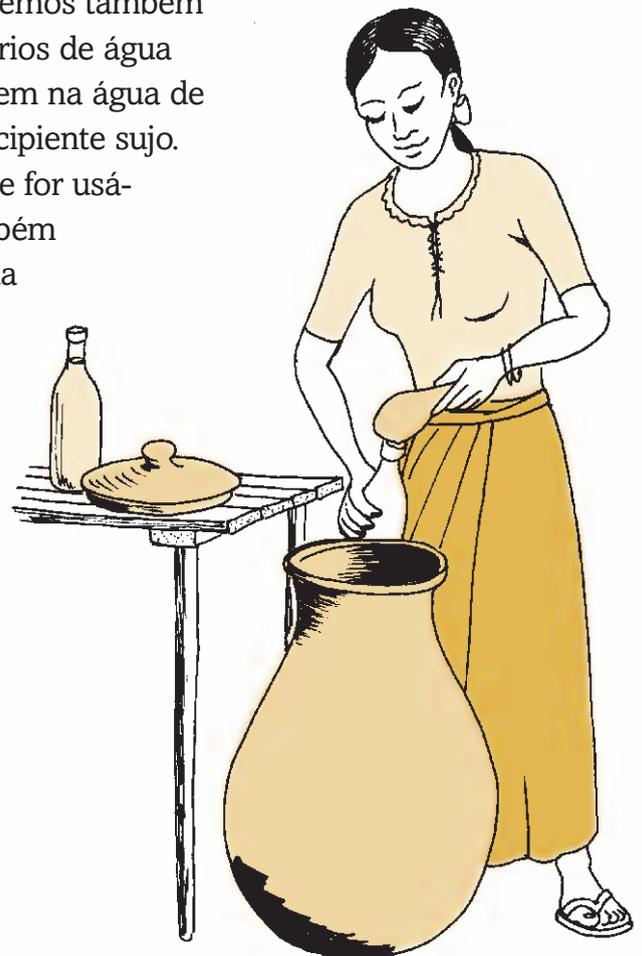
O suprimento doméstico de água é um problema para muitas pessoas. Em áreas urbanas as pessoas podem pagar caro pela água. Moradores de zonas rurais podem ser obrigados a andar longas distâncias para fazer a sua coleta de água.

Conservar a água em potes de barro vai ajudar a conservar a água fresca e numa boa temperatura para se beber. Recipientes de metal ou plástico podem ser mais fáceis de usar para pegar água já que são mais leves, mas eles não conservam a água numa temperatura fresca.

Da mesma maneira como é importante remover os micróbios que causam diarreia das nossas mãos e da água de beber, devemos também manter estes micróbios fora dos nossos reservatórios de água potável. Há várias maneiras dos micróbios entrarem na água de beber. Água potável pode ser colocada em um recipiente sujo. Enxágüe os potes que guardam água cada vez que for usá-los, usando água limpa. Não só sujeira como também moscas podem cair dentro de uma vasilha de água destapada. Água de beber deve estar sempre coberta.

Uma outra maneira dos micróbios entrarem na água é quando alguém, com as mãos sujas, mexe na água. Alguém que está pegando um pouco de água para beber e que não lavou as mãos depois de tocar em fezes, deixará toda a água suja. Despeje a água diretamente do recipiente, ou para retirar um pouco d'água use uma concha ou ainda uma cabaça com uma alça longa.

Não beba diretamente destes utensílios. Use uma xícara. Guarde a cabaça ou concha num lugar limpo e não no chão.



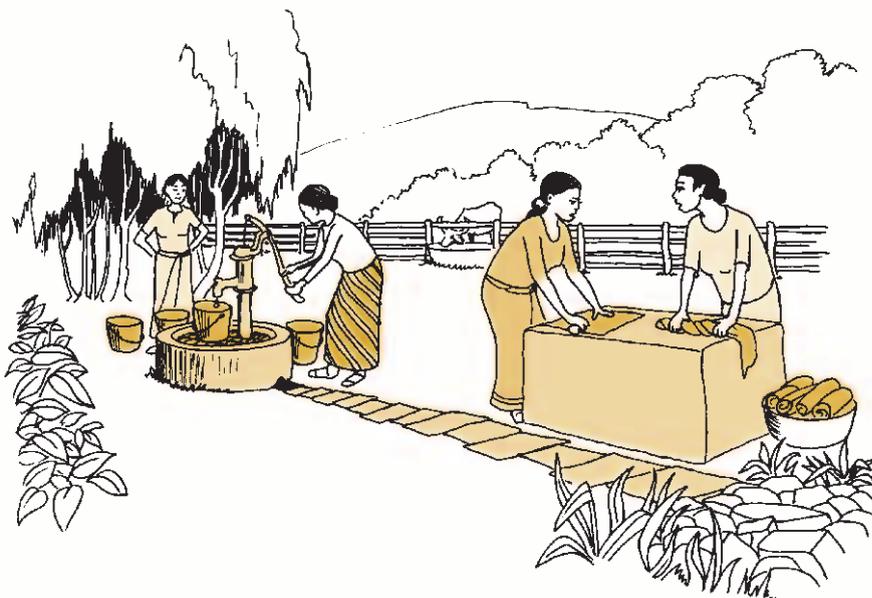
- Que maneiras tradicionais temos de estocar água em nossas casas? Quão bem as pessoas conseguem manter as suas reservas de água seguras para beber?
- De que maneira os costumes mudaram nos últimos anos?
- O que poderia ser usado para retirar um pouco da água do recipiente, sem deixar que mãos a toquem? De que maneira esse utensílio poderia ser guardado perto do recipiente de água e ser conservado limpo ao mesmo tempo?
- Como poderíamos impedir as criancinhas de colocarem suas mãos dentro dos recipientes de água para beber? Não havendo uma torneira, deveríamos recomendar que somente os adultos servissem a água?
- Existem potes de barro limpos para se guardar água fresca de beber?
- Que tipo de tampa manteria a água sempre tapada? Alguém tem alguma boa idéia sobre como manter a água de beber protegida? Visite as casas das pessoas que apresentarem idéias, para observá-las, se isso for possível.

# Administrando o suprimento de água

Existem diferentes fontes de água que podem ser melhoradas e administradas. Fontes de água seguras e acessíveis fazem uma enorme diferença na saúde e na qualidade de vida das pessoas. Construir tanques de captação de água de chuva, proteger as nascentes instalando coberturas e cavar poços são atividades que podem ser realizadas pela população local. Perfuratrizes e água encanada vão necessitar de profissionais e financiamentos não disponíveis na própria localidade.

Um Comitê de Gerenciamento de Água eleito poderia assegurar uma boa administração da água disponível, em benefício de toda a população local. Comitês de água devem incluir representantes dos líderes comunitários, mulheres, etnias e castas diferentes e pessoas com habilidades técnicas. Eles podem concordar com a cobrança de uma taxa de um valor razoável, a fim de pagar a alguém para administrar o suprimento de água e manter as bombas.

Os comitês deveriam se assegurar de que as áreas em volta dos pontos de fornecimento de água estão protegidas dos animais e seguras para mulheres e crianças. Plantar árvores vai ajudar a prevenir a erosão do solo e manter a área atraente. Canais de escoamento cheios de pedras permitirão a drenagem da água de esgoto, não permitindo que poças de água parada se formem. Isso irá impedir o desenvolvimento de mosquitos e outras pragas. Locais para os animais beberem água devem ser instalados a uma boa distância. Áreas para a lavagem de roupa e higiene pessoal também devem ser mantidas separadas das fontes de água.



- A que tipo de fontes de água a sua comunidade tem acesso? Este suprimento é adequado? As mulheres e crianças perdem muito tempo buscando água?
- Como poderíamos melhorar nosso suprimento de água? Seria necessário trazer financiamento e ajuda técnica de fora?
- Que benefícios um comitê de gerenciamento de água traria? Que grupos de pessoas deveriam ter representação em tal comitê? Que decisões eles deveriam tomar em nome da comunidade?
- Que benefícios seriam obtidos através da contratação de alguém para administrar o suprimento de água? Quanto deveria ser pago por este trabalho? Como a comunidade poderia pagá-lo?
- Por que áreas para a criação de animais e áreas para a lavagem de roupas deveriam ser mantidas separadas das fontes de água?
- Alguém tem experiência na construção de valas de drenagem? Onde mais elas poderiam ser úteis?
- Há necessidade de áreas de banho separadas para homens e mulheres? O que seria necessário para tornar isto possível?
- As pessoas esperam ter de pagar pela água que recebem? Existem vantagens na cobrança de uma taxa de uso da água? Se essas vantagens existem, qual seria um preço razoável de se pagar? O total arrecadado cobriria os custos de manter um suprimento adequado de água?

# Melhorando as fontes de água

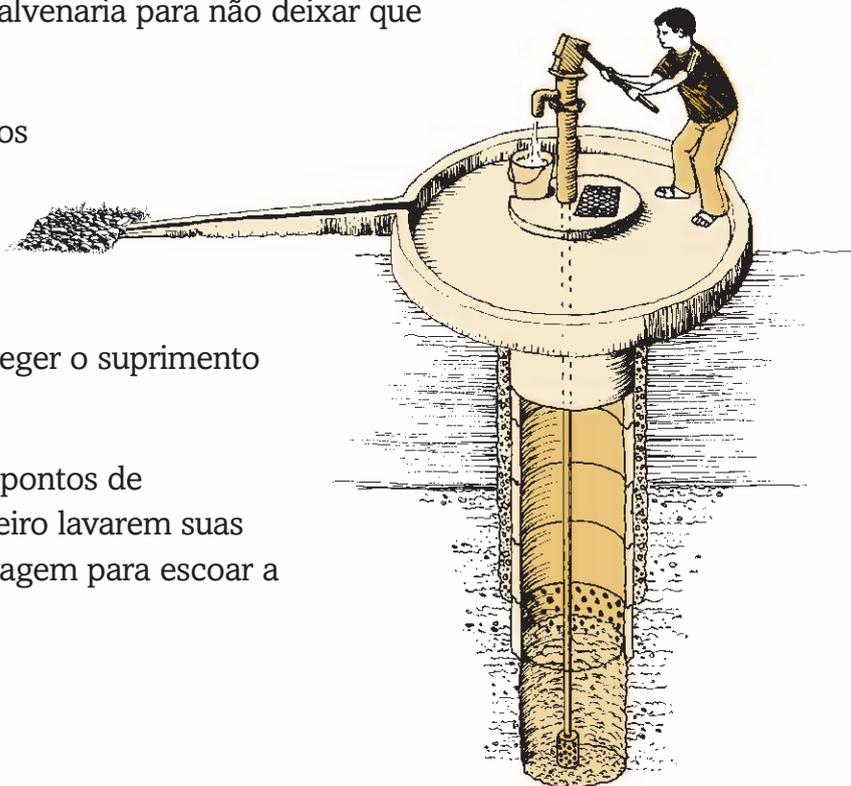
Cacimbas podem fornecer água mais limpa se as suas laterais forem erguidas com paredes rasas de pedra, tijolo ou concreto, e cobertos com uma tampa. Usar uma panela com tampa, mas com o fundo recortado, pode ser uma maneira eficaz e barata de se produzir uma cobertura. Nascentes podem ser escavadas e sua parte superior fechada com paredes de pedra ou blocos de cimento para promover um bom acesso à água limpa através de um cano.



Poços cavados à mão vão melhorar o suprimento de água nas áreas onde os níveis naturais de água estão razoavelmente próximos à superfície durante o ano todo. Se o lençol d'água está muito profundo, então perfuratrizes serão necessárias. Poços cavados à mão geralmente têm uma profundidade de 5 a 15 metros e deveriam ser posicionados a pelo menos 20 metros de uma latrina ou local de despejo de lixo. Eles só são adequados em áreas onde o solo não é muito arenoso ou rochoso. Proteja o topo do poço com anéis de concreto reforçado, pedras ou alvenaria para não deixar que as laterais desabem.

Se possível, cubra o topo dos poços com lajes de concreto e use uma bomba para manter a água limpa. Suba o nível do terreno ao redor do poço em áreas que sofram de enchentes. Isso irá proteger o suprimento de água.

Peça a todos que estejam usando pontos de abastecimento de água para primeiro lavarem suas mãos. Construa um canal de drenagem para escoar a água suja.

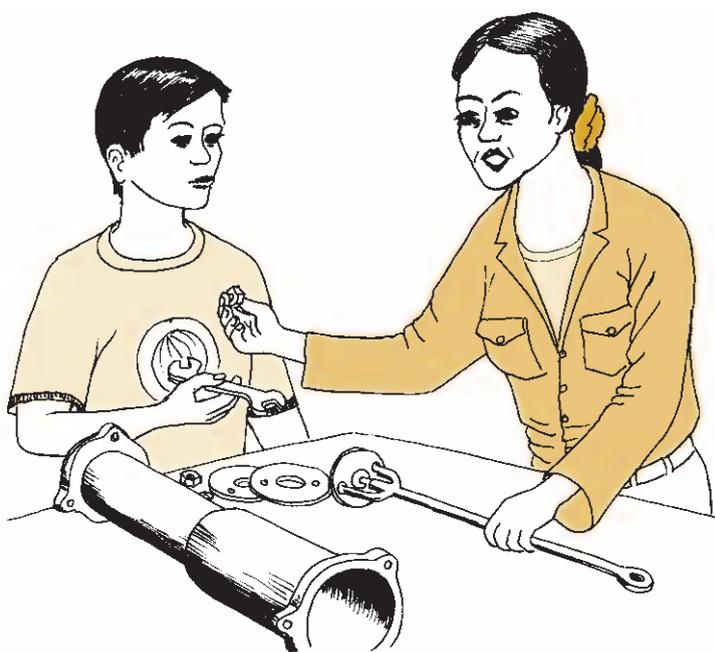


- Poços rasos, freqüentemente construídos em leitos de rios ou perto de lagos são utilizados por muitas pessoas da nossa localidade? Como poderiam ser melhorados?
- Existem nascentes que fornecem água em nossa localidade? Quão regular é a vazão de água dessas nascentes? Alguém já teve a experiência de limpar a área em volta de uma nascente e protegê-la construindo um muro à sua volta?
- Que tipos de solo diferentes temos nesse local? Eles seriam próprios para a abertura de poços cavados à mão?
- As pessoas têm alguma experiência bem sucedida de cavar poços à mão?
- Que fatos deveriam ser levados em consideração no planejamento de onde posicionar um poço cavado à mão ou qualquer outro ponto de água?
- Que métodos tradicionais usamos na escolha do local onde iremos cavar um poço? Algum desses métodos ainda é útil hoje em dia?
- Como poderíamos estimular as pessoas a lavarem suas mãos antes de pegar água?
- Como os animais podem ser mantidos afastados dos pontos de fornecimento de água?
- Por que é uma boa idéia construir uma vala de drenagem?

# Fazendo a manutenção de bombas d'água

A maioria das pessoas provavelmente pode se lembrar de poços na sua localidade que depois de cavados funcionaram bem por vários anos até que a bomba usada para puxar a água quebrou. A partir de então esses poços não mais foram usados. Frequentemente poços e bombas d'água são fornecidos por agências de fora. Celebra-se a sua chegada, mas geralmente ninguém na comunidade aceita a responsabilidade de sua manutenção. As bombas são bastante usadas até que apresentem problemas. Com o tempo elas quebram, e continuam quebradas porque ninguém sabe como consertá-las.

Treinar pessoas nas técnicas de conserto de bombas de água é quase tão importante quanto instalá-las. Sem este conhecimento todo o trabalho e o investimento serão desperdiçados. Comitês de água deveriam nomear pessoas para fazer a manutenção das bombas d'água, obtendo o treinamento para elas desempenharem sua função. Ao contrário dos homens que possivelmente terão de viajar e trabalhar em outros lugares é mais provável que as mulheres permaneçam na comunidade. Elas têm um interesse pessoal na manutenção das fontes de água, podendo então ser as pessoas adequadas para treinamento. Comitês de água podem concordar na cobrança de uma pequena taxa pelo fornecimento regular de água. Esse fundo forneceria dinheiro para uma manutenção regular, para a compra de peças e, eventualmente, substituir a bomba antiga por uma nova.



- As pessoas sabem de alguma bomba d'água quebrada ou com defeito? O que causou este problema?
- De quem é a responsabilidade pelo conserto da bomba ou por avisar aos outros do problema?
- Quem tem a capacidade de consertar as bombas no próprio local? Quanto é que eles cobram pelo serviço?
- As mulheres seriam uma boa escolha para um treinamento em manutenção e consertos de bombas d'água? Quais seriam as vantagens e as desvantagens de se treinar mulheres para aprenderem a fazer isso?
- Como se poderia cobrar das famílias uma pequena taxa para o fornecimento de água limpa? Que valor seria recomendado? Quem recolheria este pagamento? Onde é que o dinheiro poderia ser guardado com segurança até que fosse necessário gastá-lo?
- Na instalação de uma bomba nova, como poderíamos ter certeza que estamos escolhendo um tipo confiável com peças de reposição que pudessem ser obtidas com facilidade?
- O comitê da água deveria comprar um estoque de peças de reposição para a bomba (aquelas que se gastam mais rápido) antes que fossem necessárias?
- Prepare uma dramatização para ajudar os membros da comunidade a entender o valor do pagamento regular de uma pequena taxa a fim de assegurar que a bomba d'água irá continuar funcionando bem.

# Usando Latrinas

Se as pessoas não têm acesso a latrinas, enterrar as fezes no chão é uma solução simples que vai melhorar a higiene. Isto reduzirá o risco de contato entre pessoas e fezes.

Construir e usar latrinas é uma maneira realmente importante de diminuir o risco de espalhar micróbios e vermes entre os membros da nossa família e vizinhos. Elas também melhoram a segurança e o bem-estar da família, especialmente das crianças e das mulheres. As famílias deveriam poder se orgulhar de terem uma latrina, sabendo o quanto o uso dela irá melhorar a saúde de todos.

Usar uma latrina evita que as moscas, pragas e animais tenham qualquer contato com fezes não permitindo assim que eles espalhem os micróbios pelas nossas casas, comida e crianças. É importante manter as latrinas limpas para que as pessoas queiram usá-las. O chão pode ser lavado regularmente com água com sabão de outra lavagem. Coloque uma torneira “Tippy Tap” e sabão na entrada para a lavagem das mãos.

Há vários tipos de latrinas. Isto inclui latrinas secas de fossa única, latrinas FVA que controlam mau cheiro e moscas, e latrinas de fecho hídrico ou sifonadas que usam descarga de água. Latrinas que fazem compostagem apressam a decomposição das fezes em adubo limpo separando a urina e mantendo as fezes secas. A urina é misturada com a água e usada para regar plantas. As fezes são misturadas com terra e o buraco é fechado por pelo menos um ano depois que está cheio. Após esse período este material poderá ser usado com segurança como adubo composto.



- A maioria das pessoas já teve a experiência de usar péssimas latrinas das quais gostariam de se esquecer! Que tipos de problemas tiveram? Quais são alguns dos benefícios?
- Que tipos de latrinas são usados em nossa localidade?
- Que tipo de pessoas normalmente tem latrinas nas suas casas?
- Homens usam latrinas ou eles acham que elas são só para as mulheres e crianças?
- É necessário considerar a segurança de meninas e mulheres no planejamento de uma latrina?
- Quem é responsável pelo conserto e a limpeza das latrinas?
- As pessoas da nossa comunidade usam a latrina à noite? Se não usam, o que fazem?
- Alguém tem alguma experiência de usar latrinas que fazem compostagem? Em algumas culturas o uso de fezes humanas como composto não é aceito, mesmo depois de vários anos. Quais seriam as vantagens do uso de latrinas que fazem compostagem? Onde podemos conseguir maiores informações a respeito desse tipo de latrina?
- Planeje uma dramatização curta sobre um visitante que é convidado para comer com uma família e então quer usar a latrina. A família não tem uma. Mostre o constrangimento dessa família ao ter que explicar o fato. Como essa dramatização poderia ter um final positivo?

# Planejando uma latrina de fossa

Latrinas precisam ser construídas perto da casa, mas devem ficar a pelo menos 20 metros de distancia de qualquer fonte de água. As paredes podem ser feitas de estuque, de tijolo, de algum material fibroso ou de ferro corrugado. O teto pode ser feito de palha ou de chapas de latão. Se o solo é rochoso e duro para cavar, ou o nível da água do solo é alto, a latrina pode ser levantada do chão e calçada com blocos ou pedras.

Latrinas geralmente têm um único buraco de aproximadamente três metros de profundidade por um metro de diâmetro. O topo do buraco da latrina deve receber reforço para evitar um desmoronamento, principalmente se o solo é solto e arenoso. Isto pode ser feito usando tijolos, blocos, anéis de reforço, materiais trançados, ou um latão de óleo grande (de 200 litros). Cave até a profundidade que será forrada – geralmente um metro. Forre o buraco antes de cavar mais fundo. O buraco a ser cavado abaixo deve ser um pouco menor para poder sustentar a parte forrada.

A parte mais importante de qualquer latrina é a sua laje de cobertura. Esta parte precisa ser bem feita, forte e fácil de limpar. O buraco não deve ser muito largo, para que uma criança não caia lá dentro. Madeira pode ser usada, mas, geralmente, lajes feitas de cimento são melhores. Algumas lajes usam fechos hídricos. Outras usam apenas buracos. Uma tampa com alça deveria ser usada para tapar o buraco.

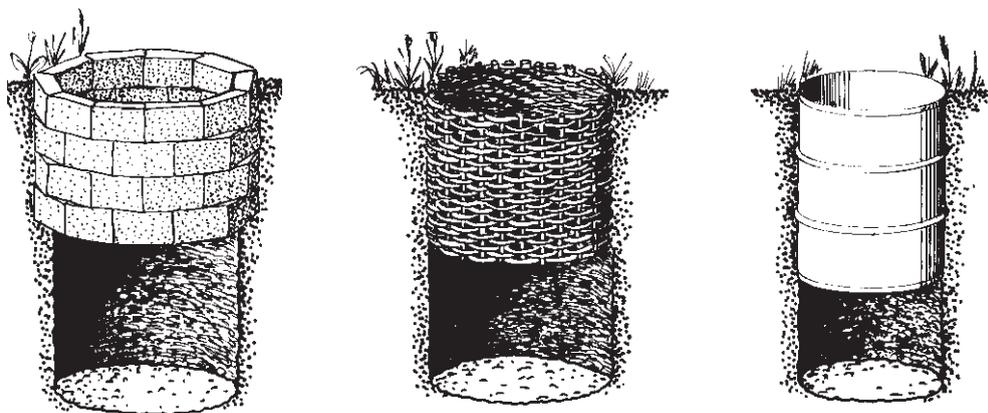


Latrinas FVA são construídas com um cano plástico longo ou uma chaminé de tijolos embutidos dentro da laje do piso e se estendendo acima do telhado. O topo do cano ou chaminé é coberto com uma tela fina para capturar moscas. À medida que as moscas voam do buraco da latrina, em direção à luz, elas ficam presas e morrem. O cano ajuda a reduzir o mau cheiro. Este tipo de latrina precisa ter o interior escuro com a porta se abrindo para o lado oposto ao sol.



- O que as pessoas consideram importante quando estão planejando a construção de uma latrina?
- Que tipos de solo são encontrados em nossa localidade? Como isto poderia afetar o tipo de latrina que seria construída? Que tipo de experiência as pessoas podem ter adquirido fazendo o reforço de buracos para latrinas ou poços?
- Existe algum tipo de ajuda prática ou financeira disponível para aqueles que querem construir uma latrina? Que organizações poderiam fornecer ajuda?
- Que latrinas são melhores, as familiares ou as comunitárias?
- O que mais motivaria as pessoas para construir uma latrina: a saúde da família, a saúde da comunidade, conveniência, segurança ou sentir orgulho?
- Que tipo de latrina seria mais apropriada para uma escola?
- Existe alguma questão cultural que impeça homens e mulheres de usarem a mesma latrina?
- Um piso perigoso geralmente é uma das más experiências relatadas pelas pessoas no uso de uma latrina! Que tipos de laje as pessoas têm observado serem utilizadas? Qual tem sido o melhor? Como podemos juntos planejar a construção ou o uso desse tipo de laje?
- Existem pessoas na nossa comunidade que tenham capacidade para construir lajes mais fortes e mais seguras para o piso de latrinas?
- Existe alguma ONG ou departamento do governo que pudesse receber um pedido de ajuda de treinamento, preparação de plantas ou para oferecer moldes para lajes de latrinas?

### MANEIRAS DE REFORÇAR BURACOS DE LATRINA



# Latrinas para crianças

Muitas vezes crianças pequenas têm medo de usar uma latrina. Elas talvez não consigam abrir a porta, têm medo do escuro ou do buraco. Porém, até as criancinhas deveriam aprender a importância de usar um urinol que pode ser esvaziado dentro de uma latrina ou usar uma latrina especialmente preparada para crianças. Ensinem às criancinhas como se limpar ou como se lavar depois de defecarem. Meninas deveriam aprender a limpar-se sempre no sentido da frente para trás para evitar infecções.

Muitas pessoas acreditam erradamente que as fezes de bebês e criancinhas são menos prejudiciais que as dos adultos. Crianças pequenas frequentemente carregam muitos vermes em seus intestinos e muitas vezes suas fezes conterão ovos de vermes.

Latrinas simples próximas de casa podem ser construídas para as crianças menores. Estas deveriam ter um buraco raso – aproximadamente 0,5 metro de profundidade. Cubra isto com uma pequena laje com uma tampa para o buraco. Paredes não são necessárias. Incentive as criancinhas a usá-la sempre, e recolocar a tampa cada vez a usarem. Despeje alguma cinza ou terra regularmente para controlar o mau cheiro. Quando essa latrina estiver cheia, mova a laje para um novo buraco acabando de encher o buraco anterior com terra. Uma árvore poderia ser plantada no buraco usado!



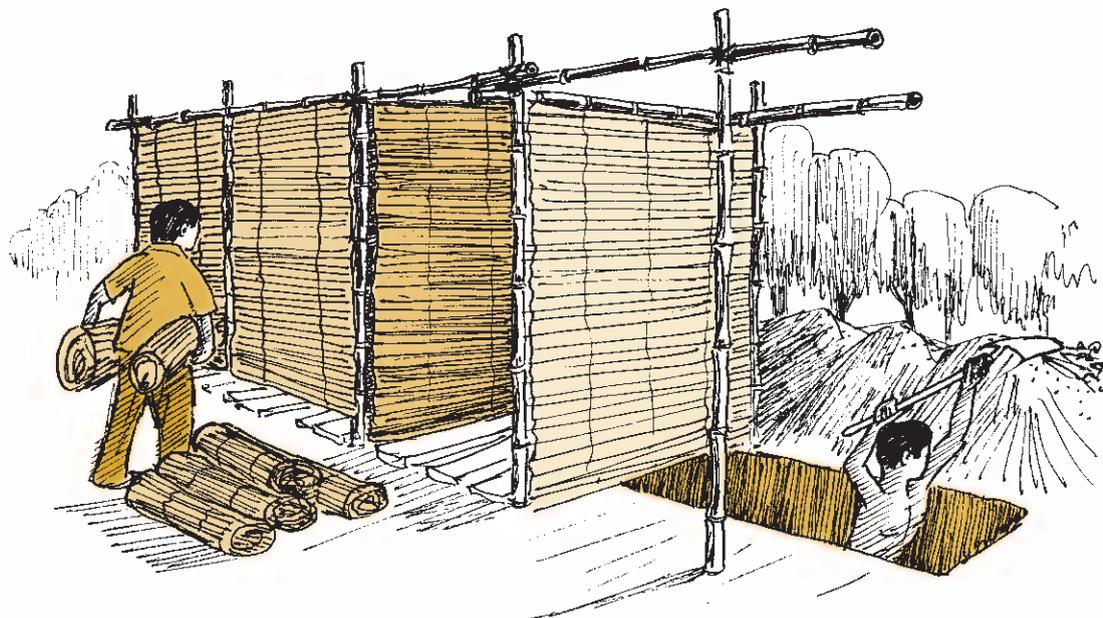
- As crianças pequenas usam latrinas na nossa localidade? Se não usam, por que não usam? O que acontece com suas fezes?
- Nós temos alguma crença tradicional a respeito de fezes de crianças? Como essas crenças afetam o nosso comportamento?
- Por que é importante que a criança aprenda a importância do uso de uma latrina?
- O que as crianças daqui temem quanto ao uso das latrinas? Por que estes medos são às vezes justificados? O que podemos fazer em relação a estes medos?
- Como podemos estimular o uso de latrinas de crianças na nossa localidade?
- Em que idade a criança deveria ser capaz de usar uma latrina de adulto?
- Existem oportunidades de ajudarmos as criancinhas a aprender sobre a importância de se usar latrinas?
- A escola tem latrinas para meninos e meninas? Como poderemos trabalhar juntos para fornecermos latrinas para as nossas escolas ou melhorar as que temos?

# Latrinas de emergência

Leva-se muito tempo para planejar e construir latrinas. Existem situações nas quais não há tempo suficiente para se construir latrinas adequadas, tal como em situações após desastres. Separe um pedaço de terreno para ser usado como latrina pública e certifique-se de que todos a estão usando. Cave duas valas separadas, no canto mais distante do lugar onde as pessoas estão vivendo, uma para homens e outra para mulheres. Arranje algum tipo de cortina ou biombo para oferecer privacidade. Certifique-se que a latrina das mulheres esteja em lugar seguro de modo que elas não tenham medo de usá-la.

Quando uma vala estiver quase cheia, cubra-a com terra e cave outra vala ao lado. Começar do canto mais distante evita que as pessoas precisem passar sobre as valas já usadas. Apesar das pessoas não ficarem muito felizes de estarem usando latrinas emergenciais, elas ajudarão a manter a boa saúde de todos, além de proteger as reservas de alimentos e água. Essas latrinas também poderão ajudar a evitar o risco de cólera e outras doenças.

Pode ser necessário fornecer materiais de limpeza – papel, folhas de árvores ou água, dependendo da situação e das práticas culturais. A água que foi utilizada para limpar o corpo depois da defecação sempre irá conter micróbios. Certifique-se que os depósitos estejam sendo limpos regularmente e que esta água esteja sendo descartada de forma segura. É também muito importante oferecer água e sabão para permitir que as pessoas lavem suas mãos.



- Alguém tem alguma experiência em situações de emergência? Que tipos de latrinas existiam se, de fato, havia alguma disponível? Quais foram os resultados?
- Não levaria muito tempo para organizar esse tipo de latrina. Ter certeza que todos estariam usando essas latrinas provavelmente seria bem mais difícil. Como poderíamos fazer isto?
- Quais seriam os possíveis riscos para mulheres e meninas ao usarem esse tipo de latrina? O que poderia ser feito para reduzir estes riscos?
- Que tipo de material poderia ser usado para fazer biombos que oferecessem privacidade? Como poderiam ser feitos e utilizados?
- Em uma emergência é fácil pensar que “outras pessoas” deveriam organizar suprimentos de água e latrinas. Entretanto, quem teria a autoridade para fazer isto em nossa comunidade? Que tipo de treinamento poderia ajudá-los a reagir à situação, se necessário?

# Compartilhando as mensagens

É mais provável que as pessoas respondam de uma maneira mais favorável à mensagens positivas, que respeitam os motivos deles fazerem as coisas do seu jeito, do que a simples avisos sobre sujeira. Compartilhem mensagens sobre como conquistar o respeito dos outros, ter crianças saudáveis, um meio ambiente limpo e sentir orgulho de possuir uma latrina, por exemplo.

Pensem em quais seriam as mensagens mais importantes para a nossa comunidade em relação a melhorias na saúde das pessoas. Seria possível incluir-se aí a importância de se lavar as mãos, de cobrir os alimentos, de lavar os recipientes de água, a purificação da água para beber, o uso da latrina e o descartar das fezes dos bebês de maneira segura. As mensagens que produzem mais efeito devem ser curtas, positivas e fáceis de serem adotadas. O humor às vezes pode ajudar as pessoas a se lembrar delas.

Poderíamos incluir dramatizações simples ou canções como maneiras efetivas de compartilharmos essas mensagens. As crianças poderiam aprender a receita para Sais de Reidratação Oral através de canções, ajudando-as a lembrarem-se dela. Assuntos delicados sobre latrinas ou a higiene das mulheres poderiam ser mais facilmente compartilhados através do uso de fantoches. Jogos que ensinam mensagens simples podem ajudar o aprendizado das crianças. Mensagens que são compartilhadas com as crianças de uma maneira clara também alcançarão seus pais. Grupos religiosos podem ser de muita ajuda no compartilhar das mensagens que beneficiam a saúde da comunidade.



- Como as informações sobre saúde foram compartilhadas no passado? Quais dessas provaram ser mais eficazes e porquê?
- De que maneira as pessoas de nossa comunidade gostam de aprender? Como podemos fazer mais isto?
- Quem são as pessoas mais adequadas para compartilhar mensagens com crianças, jovens, mulheres, homens e pessoas mais idosas?
- Quem poderia se beneficiar de uma melhor compreensão sobre a necessidade de se ter uma higiene melhor, uma água mais limpa e um saneamento mais eficaz? De que maneira essas pessoas poderiam ser alcançadas com eficiência?
- Em alguns países, clubes de saúde foram formados onde as pessoas, em grupo, aprendem e discutem maneiras de melhorar as práticas de higiene e saneamento. Algumas vezes, os sócios desses clubes usam seus cartões de associados para ir assinalando as evidências de melhorias de comportamento, tais como a fabricação e uso de uma torneira Tippy Tap, a construção e uso de prateleiras de escorrer e secar louça ou ainda a construção de uma latrina. Qual seria a reação à introdução de clubes de saúde em nossa comunidade?
- Que experiência temos no uso de dramatizações ou fantoches para compartilhar mensagens? As pessoas não imaginam como isso pode ser fácil de fazer e divertido! Planeje uma dramatização simples a respeito daquela mensagem positiva que todos acham ser muito importante compartilhar.

## **JOGOS PARA CRIANÇAS**

Adapte vários joguinhos simples para compartilhar mensagens sobre vida saudável.

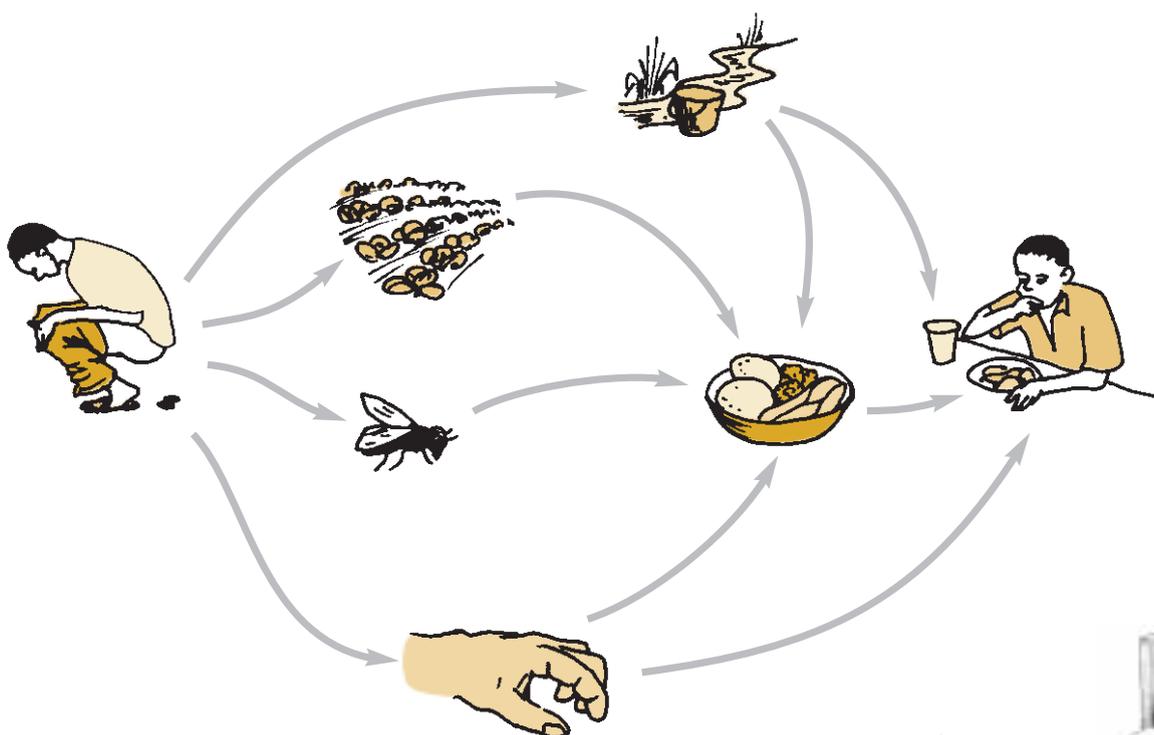
- Faça uma mímica e pergunte às crianças para adivinharem o que é. Isto poderia incluir lavagem das mãos, purificação da água de beber com SODIS, e o uso de escorredor de pratos depois de lavar os pratos.
- Use um jogo de contar onde ao invés de dizer “três” ou um múltiplo de “três”, as crianças têm de dizer “lavar as mãos” e ao invés de dizerem “sete” ou múltiplos de “sete”, as crianças têm de dizer “SRO”.
- Crie pares de palavras que vão juntas tais como sabão e água, FVA e latrina, SRO e diarreia, balde e poço, derramar água e torneira, moscas e doenças, secar e escorredor. Escreva em pedaços de papel cada uma das palavras e cole nas costas das crianças sem que elas saibam o que é. Obviamente, os demais ao redor podem vê-lo! Eles fazem perguntas para descobrir sua palavra, mas as pessoas só podem responder sim ou não. Quando eles descobrem qual é a palavra deles, terão de encontrar a pessoa com a palavra que combina com a deles. O primeiro par que acha um ao outro ganha o jogo.

# Registrando as mudanças de compreensão

Depois de certo tempo compartilhando com as pessoas da comunidade as mensagens aprendidas neste Guia, é bom avaliar seu impacto. Nós precisamos saber se o compartilhamento de novas informações resultou na mudança de práticas das pessoas. Nós precisamos saber se as pessoas estão lavando as mãos depois de tocarem em fezes e antes de mexerem em comida. Nós precisamos saber se eles estão usando latrinas.

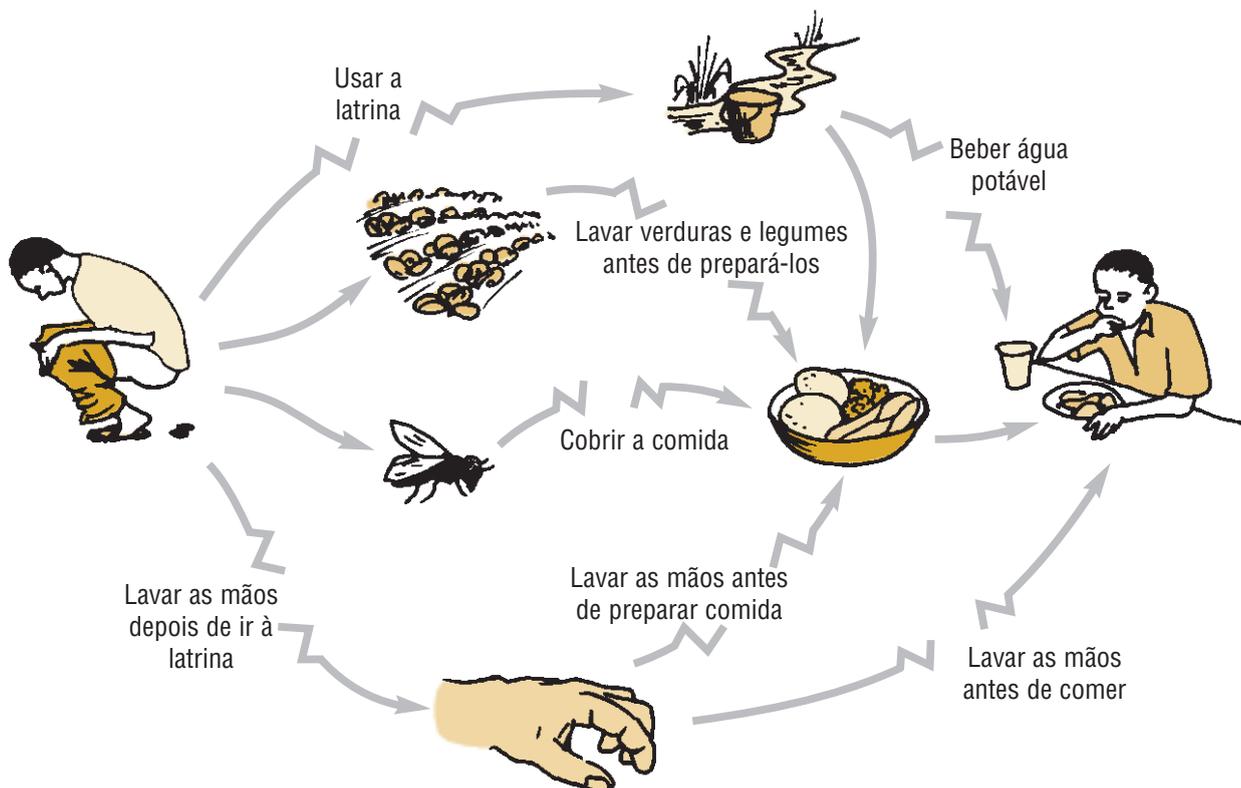
Mudanças práticas sobre onde as pessoas estão conseguindo água, quantas latrinas, torneiras de derramar água e escorredores para pratos existem são coisas razoavelmente fáceis de registrar. Informações pessoais sobre suas crenças, suas práticas no dia-a-dia e sua compreensão, no entanto, são muito mais difíceis de descobrir.

Este diagrama que vimos anteriormente na página 12 mostra todas as diferentes maneiras dos micróbios das fezes entrarem na nossa boca e causarem doenças. Explique o diagrama e ajude as pessoas a discutirem cada um dos sete possíveis caminhos de infecção. Por exemplo, moscas podem pousar sobre fezes depositadas num campo e depois sobre um prato de comida que alguém está comendo. Descubra se as pessoas aprenderam sobre as maneiras de interromperem essas rotas de infecção. Anote-as numa cópia do diagrama. Essas discussões mostrarão como a compreensão das pessoas mudou.



- Que tipo de informação precisamos recolher para medirmos qualquer mudança ou melhoria?
- Quem é a pessoa mais apropriada para recolher esta informação?
- Quais mudanças ou indicadores de mudança queremos ver nas pessoas? Como podemos medir isto?
- De que maneira os relatórios da clínica de saúde poderiam fornecer informações úteis para medirmos melhorias na saúde?
- De que maneira estas informações serão guardadas para o futuro? De que maneira essas descobertas podem ser compartilhadas e usadas da maneira mais efetiva?
- Quem precisa ter essa informação?
- De que maneira esses resultados podem ser compartilhados para o bem da comunidade?

## MANEIRAS DE INTERROMPER AS ROTAS DA INFECÇÃO



# Estudos bíblicos

Estes estudos bíblicos são destinados para uso em pequenos grupos. Eles podem servir como uma introdução útil para uma reunião em que diferentes tópicos do Guia serão discutidos. Escolham um estudo que seja ligado ao tópico que vocês pretendem estudar ou que seja relevante para sua situação. Durante os estudos, incentivem as pessoas a refletirem sobre o que leram, para discutirem o significado e as implicações do que aprenderam, e finalmente, orem juntas sobre o que aprenderam.

## ESTUDO BÍBLICO 1

### Água para a vida

A Bíblia faz mais de 300 referências sobre a água e outras 80 sobre a chuva.

- Qual é o primeiro versículo que vem à sua mente quando você pensa sobre a água?

A Bíblia fala sobre a água de muitas maneiras diferentes, usando-a como símbolo de destruição (Gênesis 6-9), purificação (Êxodo 30:18), bênção (Jeremias 17:8) e necessidade espiritual (Salmo 42).

Leia Deuteronômio 28:12 e Salmo 65:9.

- O que a Bíblia está dizendo aqui sobre a necessidade que temos de água?
- O que ela diz sobre a provisão de Deus para as nossas necessidades espirituais?

## ESTUDO BÍBLICO 2

### Purificação Espiritual

Nos primeiros capítulos de Levítico aprendemos sobre muitos rituais que eram usados para trazer purificação (Levítico 16:4, 16:24 e Levítico 17:15).

Leia o Salmo 24:3-4.

Refleta sobre a nossa necessidade de purificação espiritual. O sacrifício de Jesus nos dá os meios para nos purificarmos espiritualmente.

- Temos tido o cuidado de manter limpos os nossos corpos espirituais?

Leia Isaías 41:17 e reflita sobre as promessas de Deus para nós.

- O que podemos fazer em nossa comunidade para assegurar que os pobres e os necessitados recebam a dádiva divina da água?

Ore e reflita sobre a provisão divina da água e seu significado simbólico.

### ESTUDO BÍBLICO 3

## A água como símbolo de bênção

Na bíblia, a água é usada como um símbolo para mostrar vários aspectos diferentes do poder de Deus. Ela pode ser usada como símbolo de purificação, conforme vemos nas limpezas cerimoniais do sistema sacrificial do Velho Testamento (Por exemplo: Êxodo 30:18-21). Ela pode ser usada como um símbolo de destruição, como no dilúvio (Gênesis 6-9:17). O uso mais comum da água, contudo, é como símbolo de bênção.

Uma das muitas passagens da Bíblia que usa a água para simbolizar bênção é Isaías 35. Uma grande parte do livro de Isaías diz respeito às profecias de Isaías quanto ao julgamento de Deus sobre os pecados do povo. Mas este capítulo olha para frente quando contempla as gloriosas promessas de Deus para aqueles que confiam Nele.

Leia Isaías 35:1-7.

- Por que o deserto de repente se jubilou de alegria?
- Quais foram os sinais dessa alegria: tanto no deserto, quanto na vida daqueles que acreditavam?

Leia Isaías 35:8-10.

O bom caminho é o caminho de Deus para nós – o caminho que leva à vida eterna. Lembre-se que Isaías escreveu esta profecia centenas de anos antes da vinda de Cristo.

- Que sinais existem, em sua vida, da alegria de confiar em Deus?

Ore para que, assim como o deserto produziu córregos e fontes de água por causa da presença de Deus, nós também sejamos cheios dessa alegria de crermos e confiarmos em Deus.

### ESTUDO BÍBLICO 4

## Saneamento

Leia Deuteronômio 23:12-14.

Há muito poucos ensinamentos na Bíblia sobre saneamento além destes versículos. Os israelitas receberam estas instruções muito claras, há milhares de anos atrás. Entretanto, uma quantidade enorme de pessoas ainda não tem acesso a um bom saneamento.

- Que responsabilidade temos de assegurar que todos tenham hoje, saneamento adequado?

O versículo 14 fala de como esta ordem foi dada para conservar o acampamento santo, mas a prática também teria mantido o acampamento saudável. Deus estava consciente da

necessidade de bom saneamento muito antes que as pessoas tivessem compreensão das doenças causadas por más condições de saneamento. A limpeza física está ligada à santidade moral.

- Quanto das nossas práticas sanitárias e higiene pessoal mostram que nós nos preocupamos com a nossa saúde e com a saúde de nossas famílias?
- De que forma a nossa maneira de viver faz com que os outros sofram doenças por causa da falta de higiene dentro e em volta das nossas casas?

## ESTUDO BÍBLICO 5

# O ensino bíblico sobre a higiene

A principal lição da Bíblia sobre a limpeza física aparece em Levítico, capítulos de 11-15. Algumas das regras podem parecer estranhas e duras para nós. Entretanto, nosso conhecimento atual sobre como muitas doenças são transmitidas mostram que essas regras são bem sensatas.

Leia Levítico 11:32-40 e 13:29-59.

A necessidade de isolamento e de se lavar são freqüentemente enfatizadas. Mesmo hoje em dia, pode ser difícil distinguir entre diferentes tipos de infecção e é melhor não correr riscos. A transmissão de doenças como AIDS (SIDA) e hepatite através de sangue e outros fluidos do corpo, mostra claramente a necessidade de se ter cuidado.

Leia Filipenses 2:4.

- Qual é o impacto que temos sobre a vida dos outros pela maneira que vivemos e pelas nossas práticas de higiene?
- Como podemos nos assegurar de estarmos levando em conta os interesses dos outros, em termos de higiene ou práticas culturais, em primeiro lugar?
- Estamos pondo outros em riscos por causa da nossa própria falta de higiene? Esta é uma atitude cristã? (Filipenses 2:4)

## ESTUDO BÍBLICO 6

# Santidade posta em prática

Leia Levítico 19:1-18.

O mandamento para “amar o nosso próximo” aparece primeiramente em Levítico 19:18. Ele resume os versículos de 1-18, que contêm várias regras e regulamentos do Velho Testamento. Leia esta passagem em Levítico. Divida ou agrupe os mandamentos (versículos 3, 4, 9, 12, 14, 16 e 18) que se referem a:

- adoração a Deus
- santidade pessoal
- padrões de uma vida santa em relação a outras pessoas.

Estas ordens são dadas com um tom de autoridade. De quem é esta autoridade? Observe a natureza não específica de algumas ordens (versículos 2, 3 e 11) e o detalhamento preciso de outras (versículos 5-9, 13 e 14). Deus quer que sejamos santos, tanto nas grandes questões quanto nos pequenos detalhes da nossa vida diária.

- Nos versículos 9 e 14, de que maneira as Leis de Deus suprem as necessidades do pobre e dos que “são de fora”?
- Como podemos cuidar do indivíduo menos afortunado dentro da nossa família e dentro da nossa igreja?
- Como podemos demonstrar amor e atenção por aqueles que estão sofrendo de má saúde em nossa comunidade?

## ESTUDO BÍBLICO 7

# Aquilo que vemos e que não vemos

Os micróbios, mesmo sendo invisíveis, espalham-se, provocando doenças, diarreia e até a morte. Precisamos manter limpas nossa água e nossa comida e, de igual modo, nós mesmos.

Os pecados, tal como os micróbios, podem também ficar escondidos e provocar estragos cada vez maiores se não forem controlados. Mesmo que uma pessoa pareça limpa e livre de pecados pelo lado de fora, o seu coração pode não estar limpo.

Leia Mateus 23:25-28.

- Qual era a aparência externa dos fariseus?
- Como realmente eram?
- Jesus diria alguma coisa diferente para os nossos líderes religiosos ou para nós nos dias de hoje?
- Os fariseus pareciam realmente limpos. Esta história ajuda-nos a ter uma melhor compreensão a respeito dos micróbios e o impacto que eles têm sobre nós?

Leia Tiago 1:13-15.

- O que acontece com os desejos malignos incontroláveis?  
Tudo o que pensamos e fazemos importa. Nossas palavras e nossas ações são multiplicadas tanto por Satanás quanto por Deus.
- Nossos pensamentos e nossas ações propagam o mal ou ajudam a expandir o Reino de Deus?

Medite sobre 1 Coríntios 10:31.

## ESTUDO BÍBLICO 8

# O lavar dos pés

Há muitas referências ao lavar de pés na Bíblia (Gênesis 18:4; 19:2; 24:32; 43:24; 1 Samuel 25:41 e 1 Timóteo 5:9-10). O lavar dos pés não era feito somente por razões de higiene, mas também para que os visitantes se sentissem confortáveis e bem-vindos.

Leia João 13:1-17.

- O que é dito a respeito de Jesus no versículo 3?
- O que é que Jesus faz em resposta a isto? (versículos 4-5)
- Como é que Pedro reage quando Jesus lava os seus pés? (versículos 6-9)
- Sobre que tipo de limpeza Jesus está falando nos versículos 10-11?
- Que desafio é feito nos versículos 12-17?

Leia Lucas 7:36-50.

Aqui nós lemos sobre outra refeição compartilhada.

- O que fala Jesus no versículo 47 que inspira a mulher a lavar, beijar e perfumar seus pés?
- Nós amamos Jesus como esta mulher o amou?
- Como poderíamos “lavar os pés” dos outros em nossa comunidade?

## ESTUDO BÍBLICO 9

# A necessidade de limpeza

Nós precisamos de reservas de água limpa e alimentos para nos conservarmos saudáveis e em crescimento. As partes física e espiritual de nossa vida estão ligadas. Cada parte afeta a outra. A lavagem física pode simbolizar uma purificação espiritual. O Velho Testamento oferece muitos exemplos da necessidade de nos limparmos antes de adorar a Deus.

Leia Gênesis 35:1-5.

- O que fez a casa de Jacó antes de construir um altar para Deus?
- A partir disto, que impacto tiveram sobre as cidades ao seu redor?

Leia Êxodo 30:17-21.

- O que fizeram Arão e seus filhos antes de entrarem na Tenda Sagrada da Congregação ou de fazerem as suas oferendas?

Leia Números 8:5-15.

- Nos versículos 11 e 15, o que Deus ordena que Moisés faça aos Levitas (versículos 5-6), para prepará-los para o trabalho do Senhor?
- Em Hebreus 10:22, o que estamos aptos para fazer quando nossos “corpos estão lavados” e nossos “corações estão limpos”?

## ESTUDO BÍBLICO 10

# Lavando-se por completo através do batismo

O batismo engloba uma limpeza simbólica e a lavagem purificadora dos nossos pecados.

Leia Romanos 6:1-14.

No batismo nós somos sepultados com Cristo, morrendo para os nossos pecados. Então, em unidade com Cristo nós ressuscitamos para uma nova vida. A partir de então, como somos usados por Deus? (veja o versículo 13).

Leia Marcos 1:1-5.

- No versículo 5, o que faziam as pessoas em seu batismo?
- O que recebem no versículo 4?

Por que somos chamados para sermos santos? Veja, por exemplo, Levítico 20:7; Isaías 6:3 e Efésios 1:4. O que acontece quando não o somos? Veja Isaías 35:8; Ezequiel 36:20-21 e Efésios 5:5.

## ESTUDO BÍBLICO 11

# O resultado de estarmos limpos

Água suja tem somente um uso limitado, como regar plantações. Assim que ela é limpa e purificada, pode ser usada para lavar, cozinhar e beber, com o objetivo de sustentar a vida. De maneira semelhante, Deus pode transformar nossas vidas.

Leia Efésios 5:25-27.

- De que maneira Cristo fez sua Igreja santa?
- Como continuamos, através da nossas próprias vidas, a sujar e a profanar a Igreja?
- Qual é o resultado do sacrifício de Cristo para a nossa igreja hoje?
- Como Deus nos ajuda a livrarmo-nos das coisas ruins?

Deus se fez homem em Jesus para que nos tornássemos filhos de Deus (João 1:12-14) e povo escolhido de Deus (1 Pedro 2:9-10).

Leia 2 Timóteo 2:20-21.

- O que acontece quando tivermos sido limpos daquelas coisas que são sujas e que não são santas?

Leia João 4:13-14 e João 7:37-39.

Jesus nos dá uma “água” muito especial para ajudar-nos a viver para Ele.

- O que é esta água?
- Nós somos abençoados através desta água?

## ESTUDO BÍBLICO 12

# Permanecendo limpos

Uma vez que tenhamos estoques de água limpa e uma comida saudável e bem-cozida, nós precisamos protegê-los. Quais formas de proteção aprendemos a utilizar neste Guia?

- Nós estamos utilizando as formas de proteção que necessitamos em nossa comunidade?

Leia Efésios 6:10-18.

Uma vez que tenhamos nos chegado a Deus, Ele ajuda a nos defendermos dos ataques de Satanás, se usarmos a armadura que Ele fornece.

- Como é que o cinto da verdade nos liberta (João 8:32) e nos purifica? (João 17:17)
- Em 1 Tessalonicenses 5:8, como é que a couraça da justiça nos conservará livres do pecado através do autocontrole?
- Em Isaías 52:7, qual é o propósito dos nossos pés no anunciar das “boas-novas”?
- Como o escudo da fé nos manterá em segurança? (Veja 2 Crônicas 20:20; 1 João 5:4.)
- Estamos usando o capacete da salvação, confiando em Deus? (Veja 1 Tessalonicenses 5:8-10.)
- Como a palavra de Deus age como uma espada? (Veja Jeremias 23:29.)
- Como estamos utilizando todas essas peças diferentes da armadura de Deus em nossa vida cristã a fim de nos proteger?
- E, acima de tudo, nós temos a arma da oração (versículo 18) para dar proteção em tudo que fazemos para podermos ser “fortes no Senhor e em todo o Seu poder”.

Separe algum tempo agora para orar no sentido de pedir a proteção de Deus em tudo o que fazemos.

# Leitura recomendada

***Sanitation and cleanliness for a healthy environment*** (2005) escrito por J Conant. Hesperian Foundation e UNDP

***Encouraging change: Sustainable steps in water supply, sanitation and hygiene*** (2003) escrito por S Sutton e H Nkoloma. Zambian Board of Health e DFID e ainda disponível pela TALC.

***Low cost water source improvements: Practical guidelines for fieldworkers*** (2004) escrito por S Sutton. TALC

***Where there is no doctor: a village health care handbook*** (1993) escrito por D Werner. Hesperian Foundation

***Engineering in emergencies: a practical guide for relief workers*** (2002) escrito por J Davis e R Lambert. ITDG, Londres. ISBN 185339 521 8

***PHAST Step-by-step guide: a participatory approach for the control of diarrhoeal disease*** (1998) Produzido pela Organização Mundial de Saúde OMS, SIDA and UNDP–World Bank Water and Sanitation programme. ISBN 011 951 8082

***Just stir gently: The way to mix hygiene education with water supply and sanitation*** escrito por M Boot (1991) IRC (International Water and Sanitation Centre), Os Países Baixos, Technical Paper Series 29. ISBN 90 6687 016 8

***Hygiene education in water supply and sanitation programmes*** escrito por L Burgers, M Boot e C Van Wijk-Sijbesma (1988) IRC, Os Países Baixos, Technical Paper Series 27. ISBN 90 6687 012 51

***Hygiene promotion: A practical manual for relief and development*** escrito por S Ferron, J Morgan and M O'Reilly (2000) Produzido pela CARE International e ITDG Publishing. ISBN 1 85339 505 6

***Facts for life*** (2002) UNICEF, New York

***Happy, healthy and hygienic: how to set up a hygiene promotion programme*** (1998) escrito por Valerie Curtis and B Kanki. UNICEF, New York

Criança-para-criança Livros de Leitura: Uma serie de livros de leitura para crianças baseados ao redor de informações sobre saúde pública. Os títulos incluem: ***Dirty water, A simple cure, The cholera crisis, Flies*** e ***The plastic throne***.

Child-to-child; Resource book Part 2 – Child-to-child activity sheets escrito por D Bailey, H Hawes, G Bonati (1992). Londres, Child-to-child Trust

***Passo a Passo*** Vol. 30 (1997) e Vol. 51 (2002) Tearfund

## Endereços úteis na internet

**[www.sodis.ch](http://www.sodis.ch)** SODIS

**[www.wateraid.org.uk](http://www.wateraid.org.uk)** Wateraid

**[www.who.int](http://www.who.int)** WHO  
Healthy villages – disponível gratuitamente em Inglês e Espanhol

**[www.sanplat.com](http://www.sanplat.com)** Produção Sanplat

**[www.unicef.org/ffl/](http://www.unicef.org/ffl/)** UNICEF

**[www.child-to-child.org/resources/](http://www.child-to-child.org/resources/)**  
Child-to-Child

**[www.irc.nl](http://www.irc.nl)** International Water and Sanitation Centre

**[www.lboro.ac.uk/well](http://www.lboro.ac.uk/well)** publicações WELL – anotações e resumos técnicos disponíveis gratuitamente

**Apêndice** Desenhos para o Exercício W7







## **Informações adicionais**

Este guia é parte de uma série publicada pela Tearfund.

Outros exemplares desta série incluem:

- *Desenvolvendo capacidades de grupos locais*
- *Melhoria da segurança alimentar*
- *Crédito e empréstimos para pequenas empresas*
- *Agroforestry*
- *Preparando-se para desastres*
- *Mobilização da comunidade*
- *Alimentação saudável*
- *Mobilização da Igreja*
- *Respondendo ao VIH/HIV e à SIDA com maior eficácia*

Todos estão disponíveis em inglês e a maioria em francês, espanhol e português.

Mais informações, formulário de encomenda e páginas de amostra destes guias estão disponíveis no website internacional da Tearfund: [www.tearfund.org/tilz](http://www.tearfund.org/tilz)

Para as organizações que desejarem traduzir estes materiais para outras línguas, há um CD-ROM com arquivos de design e lay-out e detalhes completos podem ser obtidos no website.

Para as organizações que estiverem planejando encontros de treinamento para ensinar pessoas a usarem ou traduzirem os materiais PILARES, há um manual também disponível

Escreva para: Resources Development, Tearfund,  
100 Church Road, Teddington, Middlesex,  
TW11 8QE, Reino Unido

E-mail: [pillars@tearfund.org](mailto:pillars@tearfund.org)

**Incentivando a boa higiene e o saneamento**  
**Um Guia PILARES**

Escrito por Isabel Carter

ISBN 1 904364 56

Publicado pela Tearfund

