

5. CONCLUINDO

5.1 Dez regras para Viver de Forma Positiva

Dez regras para Viver de Forma Positiva estão listadas no Quadro de Informações 10. A mais importante dessas dez regras é aquela que se refere à urgência de buscarmos ajuda e suporte de amigos e familiares. Sem esse suporte será impossível seguir as outras nove regras. Isso significa que há uma necessidade contínua de uma rede social forte de homens e mulheres que podem fornecer suporte emocional a todos aqueles que são afectados ou infectados pelo HIV/SIDA (veja Tabela 2 no início desse manual).

Quadro de Informações 10: Dez Regras para Viver de Forma Positiva

1. Coma alimentos nutritivos e livres de pesticidas
2. Reduza a quantidade de cafeína e açúcar da sua dieta
3. Reduza o estresse e durma o suficiente
4. Faça exercícios regularmente, mas tente reduzir a quantidade de trabalhos físicos pesados
5. Beba água fervida/esterilizada
6. Melhore sua higiene pessoal: mantenha seu corpo e roupas limpos utilizando sabão e água
7. Pratique o sexo seguro com um parceiro adulto, leal e estimado
8. Pare de fumar, de beber álcool e outras drogas
9. Limpe seu meio ambiente
10. Procure a ajuda e o suporte de amigos e familiares

Ao implementar todos os três planos de acção comunitários - reduzir a vulnerabilidade ao HIV, promover uma boa saúde e limpar seu meio ambiente para prevenir doenças, toda a comunidade poder ser mobilizada para Viver de Forma Positiva e, conseqüentemente, aumentar sua recuperação dos impactos do HIV/SIDA. Esperamos que a história verídica descrita a seguir, no Quadro de Informações 11, dê a você a inspiração necessária para desenvolver essa tarefa⁹.

⁹ Veja Saúde Positiva de Orr, N.M: Neil_orr@yebo.co.za ou drp@mweb.co.za

Quadro de Informações 11: Como Mavis criou a esperança.

Quando Mavis descobriu que era HIV - positivo, ficou chocada. O médico disse que ela provavelmente viveria por mais cinco ou oito anos. Porém, uma pequena voz dentro dela dizia "Espere um pouco! Isso é um fato? Talvez não...".

A primeira coisa que ela fez quando chegou em casa foi comer um abacate e plantou, então, o caroço na terra. Ela disse para o caroço de abacate: "o seu nome é Esperança. Regarei você todos os dias e um dia comerei seus frutos". Com esse ato, ela criou uma esperança que podia ser observada todos os dias.

Mavis ainda está bem e sadia. Assim como ela agiu para criar esperança, agiu também para comer bem, aprender o que pode fazer para se manter saudável e diz que está mais feliz que nunca. Ela continua a estudar uma vez que pretende, um dia, ajudar outras pessoas com suas habilidades e conhecimento.

5.2 Avaliando o impacto da sua oficina



© Aprendizagem Participativa e Acção, Pretty *et al.*, IIED, Londres

A melhor maneira de avaliar o impacto da sua oficina é fazer uma pesquisa de avaliação com os ex-participantes no período de três a seis meses. As sugestões de perguntas que podem ser incluídas nessa pesquisa estão listadas no Quadro de Informações 12. Você pode querer modificar essas questões ou incluir perguntas adicionais que sejam mais específicas para a sua localidade. Os resultados dessa pesquisa podem ser usados para melhorar o formato de futuras oficinas. Os indicadores de impacto de sucesso mais cruciais incluem o desejo de participar de aconselhamento e avaliação voluntários, a habilidade das pessoas de admitir abertamente sua condição de portadores de HIV sem ter medo de ser estigmatizadas e o aumento do envolvimento da comunidade no cuidado de órfãos e inválidos. No entanto, não é aconselhável fazer perguntas directas relacionadas a indicadores delicados, mas encontrar meios de encorajar as pessoas a fornecer voluntariamente as informações em

seu devido tempo. Quando isso acontecer você pode assegurar que as pessoas vulneráveis da sua comunidade tenham ganhado a confiança que precisam para Viver de Forma Positiva!

Quadro de Informações 12: Algumas perguntas a serem incluídas na sua pesquisa de acompanhamento

1. Plano de Ação para reduzir vulnerabilidade ao HIV:

- Você já fez TEV, e como sua vida mudou?
- Você notou alguma reação positiva no seu parceiro(a) desde o seminário?
- Quantas pessoas com HIV+ você conhece pessoalmente?

2. Plano de Ação para promover boa saúde:

- Quais novas plantações você está cultivando para melhorar a nutrição da sua família e comunidade?
- Você está estabelecendo um pomar ou horta para nutrição de sua família e vizinhos? quantos orfãos ou pessoas doentes podem ser alimentados com essa produção?
- O que têm sido feito para assegurar que os suplementos nutricionais estejam disponíveis a todos que necessitam?
- Que planos têm sido feitos para assegurar que pessoas com HIV+ possam ter tratamento médico, incluindo medicamentos antiretrovirus?

3. Plano de Ação para prevenir doenças:

- Quais são os problemas de saúde mais sérios na sua localidade?
- Como você têm resolvido esses problemas?
- Quantos dos seus filhos têm tido diarreia desde o seminário?
- Qual foi a causa da diarreia?
- Você têm acesso a banheiros e mosquiteiros na sua casa?
- Onde você pode achar água potável para beber?

Identificando mudanças na sua comunidade:

- Quantos orfãos estão indo à escola no presente?
- Quantos orfãos e pessoas doentes estão recebendo ajuda (alimentos/suplementos nutricionais/suporte emocional) na comunidade no momento?
- Qual é a maior mudança que você notou na sua comunidade desde do seminário '*Vivendo Positivamente*'?
- Qual a maior mudança que você pessoalmente fez na sua vida desde o seminário?
- Quais problemas ainda continuam, e qual o plano para resolvê-los?

32. Compare esses resultados com as necessidades da comunidade, como foram identificados no seu levantamento básico, veja Exercício 16.