

# Saúde e Bem-Estar

## 6

### Conteúdo do capítulo

Neste capítulo propormos opções e argumentos que contribuem para uma vida saudável e para o Bem-Estar, ligado à igualdade de género. O/a facilitador/a deve enviar ou copiar os conteúdos da parte de „Conhecimento” aos seus participantes (antes/depois das sessões) ou pode optar por expor oralmente no momento da sessão.

As actividades devem ser usadas para aprofundar o conhecimento e para facilitar a aprendizagem participativa.



Conhecimento 6.1: Bem-Estar: Saúde e Género

Con. 6.2: Bem-estar e saúde: A vulnerabilidade e o HIV



Actividade 6.1: Bem-Estar e Saúde; Peça de Teatro





## 6.1. Bem-Estar: Saúde e Género

### A Saúde da família

Quando não nos sentimos bem (homens e mulheres), devemos ir a um hospital ou ao posto de saúde. Esta atitude demonstra que nos preocupamos com a nossa saúde. Logo, estamos a cuidar também de todo o bem-estar da nossa família.

Em Moçambique, o teste de HIV, ITS e malária é oferecido às mulheres grávidas na consulta pré-natal como uma forma de prevenir nados-mortos ou de prevenir a transmissão de possíveis doenças da mãe para o bebé. Algumas mães não aceitam fazer o teste de HIV na consulta pré-natal porque têm medo de sofrer algum tipo de discriminação e estigma, por parte do parceiro ou família caso o resultado seja positivo. Numa família os assuntos domésticos devem se resolver em conjunto e de forma amigável e consensual.

Se uma mãe abandona ou não recebe o tratamento na gravidez, coloca em risco a sua saúde e a do bebé. O seguimento da gravidez no centro de saúde é imprescindível para a saúde da mãe e do bebé. Por isso, é importante que a família fale abertamente em casa sobre as vantagens da consulta pré-natal – do teste de HIV e do seguimento, caso o resultado seja positivo ou negativo.



### HIV e mulheres

O HIV infecta e afecta as mulheres e os homens, de forma diferente. Por razões biológicas, as mulheres são mais vulneráveis à infeção do HIV do que os homens. Isto é agravado pelo facto, de que as mulheres são mais vezes vítimas da violência sexual, que representa um factor de peso na transmissão do vírus. Assim, o desequilíbrio de género entre homens e mulheres contribui para o aumento das taxas de infeção. E também, muitas vezes, são as mulheres que cuidam das pessoas doentes, familiares ou vizinhos (que não tomam os seus medicamentos).



## 6.2. Bem-estar e saúde: A vulnerabilidade e o HIV

As mulheres são mais vulneráveis ao HIV devido a vários factores:

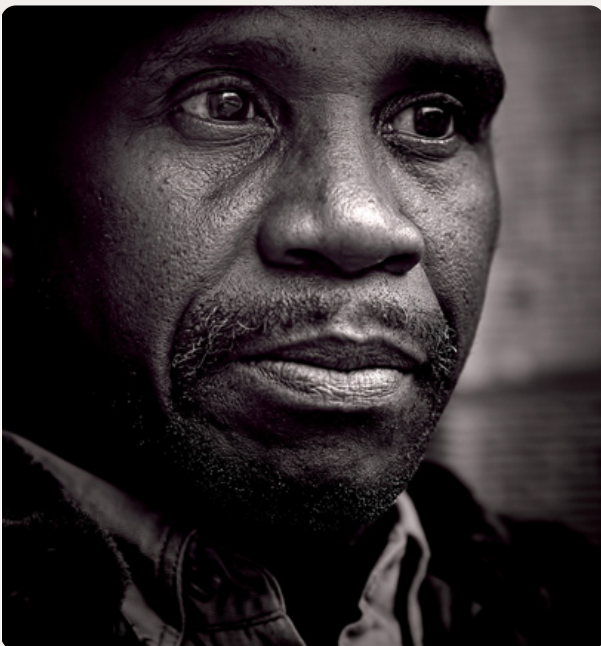
- Económicos: algumas mulheres têm menos educação escolar e menos possibilidade para gerir rendimentos, por isso podem ficar mais dependentes dos homens que exigem favores sexuais.
- Sócio-culturais e educação familiar e/ou religiosa que destaca a submissão da mulher ao homem e que limita a mulher às "tarefas de casa"; homens que não aceitam o pedido do uso do preservativo pela mulher, cerimónias de purificação da viúva;
- Alta prevalência de diferentes formas de violência contra as mulheres.



### Redução da vulnerabilidade

Acções que contribuem para reduzir a vulnerabilidade relacionada com o tema do género:

- Consciencializar que ambos os sexos têm os mesmos direitos e, portanto, cada um/a deve escolher a sua maneira de viver;
- Incentivar as mulheres e os homens a discutirem em grupos e a falarem sobre as suas percepções, ideias, necessidades e desejos de igual para igual, quer em casa, quer nas suas comunidades.
- Partilhar as responsabilidades de trabalho entre homens e mulheres;
- Evitar todas as formas de violência.



Os homens são vulneráveis devido a vários factores:

- Circuncisão nos ritos de iniciação sexual (lâminas não esterilizadas);
- Pressão de grupo (amigos, colegas que exigem o contacto sexual com vários esposas ou namoradas);
- A mobilidade e a procura de trabalhadoras de sexo;
- Os Tabus e crenças tradicionais, segundo os quais o homem deve ter relações sexuais regularmente para evitar impotência (que não é verdade); nos actos da "purificação" das viúvas também é possível a transmissão do HIV da viúva para o homem ou vice-versa (caso um dos dois sejam HIV positivos);
- Falta de conhecimento ou relutância sobre a utilização do preservativo.



## Actividade 6.1: Bem-Estar da família

### ● Objectivo

Entender e resolver os desafios da des-igualdade em relação ao acesso à saúde

### ● Metodologia

Peças de teatro - 2 grupos

### ● Passos

Leia e partilhe as peças de teatro no verso da página.

1. Criar 2 grupos
2. Nomeie as figuras: uma mãe, um pai e 2 a 3 crianças/jovens (filhas e filhos) por cada grupo, mais o amigo para cenário 1.

Opção: Se o número de participantes for superior a 11, pode desenvolver mais versões do cenário (ver verso da página) ou introduzir mais figuras.

2. Os grupos preparam uma peça de teatro com base nas duas histórias na pág. seguinte (verso desta folha).

Opção para o cenário 1: As/os participantes podem „trocar de sexo”: homens jogam as figuras femininas e mulheres as figuras masculinas da história.

3. Apresentam as 2 peças em plenário.
4. A seguir o/a facilitador/a pergunta ao primeiro grupo, como se sentiram como actores/actrizes: Foi realista? Sentiu-se confortável? Sentiu dificuldades?
5. O/a facilitador/a coloca as mesmas perguntas ao grupo 2.
6. Depois toda/os participantes discutem as conclusões que tiraram destas histórias.

### ● Versão Virtual

Material para sessões virtuais:  
[www.pfmz.coresult.eu](http://www.pfmz.coresult.eu)



#### 1. Preparação:

- crie 2 sub-grupos/canais;
- copie os cenários no verso da página e coloque-os nos canais/sub-grupos (p.ex. como fotografia do verso da página).

#### 2. Sessão:

- Indique às/os participantes dos seus grupos onde devem ler os cenários;
- Em vez de uma peça teatro, as/os participantes desenvolvem uma peça radiofónica (ou peça audiodfónica – é como o teatro, mas apenas com as vozes);
- Opção 1: as/os participantes podem gravar a peça para apresentar depois;
- Os grupos apresentam as peças „radiofónicas” na plenário – se for ao vivo ou gravado;
- O/a facilitador/a continua como na versão real, passo 4 até ao 6.

### ● Opção

As/os participantes podem preparar esta actividade como „TPC” – trabalhos para casa. Podem gravar a peça de teatro em vídeo, usando um telemóvel ou uma câmara. Devem ter particular atenção para que o som seja claro. Depois podem partilhar este vídeo através de YouTube e/ou DailyMotion.com



Foto: Health Focus



## Actividade 6.1 (cont.): Bem-Estar da família



### Peça do teatro – Cenário para grupo 1

Uma mãe, um pai e 3 crianças estão em casa. É noite, hora do jantar.

O pai come sozinho frango, alface, batatas e arroz. A esposa também preparou xima, mas isto o pai nem toca.

Durante este momento, os rapazes brincam em frente da casa, a(s) menina(s) ajudam a mãe a limpar a cozinha.

Quando o pai acabou de comer, resta apenas um pouco de arroz e de xima. Agora a mãe e as crianças comem o que restou.

Depois a mãe limpa a casa e as crianças vão brincar até anoitecer. O pai sai e encontra outros homens e bebe cerveja. Regressa a casa tarde, quando a família já dorme.

No dia seguinte de manhã: A mãe já trabalha na machamba da casa. Já varreu a casa e o quintal. O pai ainda está a levantar-se e depois vai para o trabalho. As crianças levantam-se e preparam-se para ir para a escola. Mas uma das crianças está doente.

A Mãe leva a criança ao posto de saúde. E vai de chapa. Ela só tem dinheiro suficiente para a ida. Não pode pedir ao pai mais dinheiro, porque ele não está em casa.

No Posto de Saúde, ela tem que esperar 3 horas. O pessoal de saúde confirma, que a criança está doente. Precisa de medicamentos e vitaminas: frutas, legumes...

A mãe quer voltar a casa, mas já não tem dinheiro suficiente. Ela encontra um amigo do seu marido. Ele propõe-lhe dar boleia, e ela senta à frente no carro e a criança atrás na caixa. A Mãe não tem muitas opções e concorda. Durante o caminho, aquele amigo elogia a mãe, e diz que ela é bonita, colocando a sua mão nas pernas dela. Ela não gosta, mas não quer arriscar não conseguir chegar a casa.

Entretanto, o pai chega a casa. As outras crianças já estão de volta da escola e comentam que saíram da escola mais cedo. O pai não se interessa e apenas pergunta onde estará a mãe.

A mãe chega a casa tarde e o pai reclama o seu jantar. Calada, ela vai com a criança para a cozinha e prepara o jantar para o pai. Preparando a comida, ela dá legumes e pedaços de frango à criança doente, sem o pai ver.

A mãe conta ao pai que levou uma das crianças ao Posto de Saúde. Ele diz apenas, que ela deve cuidar mais das crianças, para que estas não adoeçam.

Cenários para os grupos de teatro – verso da página

### Cenário para grupo 2

A família prepara o jantar. Os filhos estão com a mãe a aprender a cozinhar. O pai prepara a mesa e a filha está a acabar os trabalhos da escola.

Toda a família janta e todos têm um pouco de arroz, legumes, peixe, e para sobremesa uma fruta. A filha pequena não gosta muito do arroz, mas gosta do peixe. O pai, com um sorriso, dá-lhe mais peixe do seu prato. A família aproveita para falar do dia – o que aconteceu na escola, na machamba e no trabalho.

Depois as crianças vão para a cama e lêem um pouco.

No dia seguinte, todos levantam-se cedo. O pai vai primeiro para o trabalho. A mãe leva as crianças para a escola e depois vai para o trabalho.

À hora do almoço o pai vai para casa. Aquece alguma comida e partilha com as crianças, que voltaram da escola. Um filho não quer voltar para à escola à tarde. O pai convence-o a ir – „veja, tua irmã vai também. Vão juntos...”.

À tarde, o pai vai com a filha mais nova ao médico. É uma rotina de saúde e para fazer uma vacina. O médico confirma que tudo está bem.

No fim do dia, a família encontra-se em casa. As crianças fazem os trabalhos de casa da escola e juntos preparam o jantar.