

DICAS



Da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança
Às Coordenações de Ramo, Setor, Área, Núcleo,
Grandes Metrôpoles e Estadual.

Junho 2006 - nº 38

Prevenindo a Anemia

Anemia é diferente de desnutrição. Crianças desnutridas podem ter anemia, mas crianças com anemia não precisam necessariamente estar desnutridas.

A anemia deixa as pessoas desanimadas, com baixa resistência às doenças e prejudica o crescimento e desenvolvimento das crianças.

Existem diferentes tipos de anemia. A mais comum ocorre principalmente pela falta de ferro no organismo, causada pela má qualidade da alimentação e pelo baixo consumo de alimentos ricos em ferro.

O ferro é um nutriente essencial para ajudar o sangue a levar o oxigênio do ar até as nossas células, fornecendo "energia". Isso faz o nosso coração bater, os olhos piscarem, as mãos pegarem, os braços abraçarem e assim por diante.

O ferro dos alimentos é melhor absorvido quando consumido com outros alimentos ricos em Vitamina A e C. Portanto, construir hábitos alimentares saudáveis diminui as chances de aparecer a anemia por falta de ferro.

Reunir a comunidade através da realização de RODAS DE CONVERSA é uma ótima oportunidade para que as famílias possam discutir sobre a anemia por falta de ferro e buscar soluções conjuntas que melhorem a qualidade da alimentação das famílias.

É um trabalho que exige diálogo, compromisso e relacionamento entre as pessoas. Isso é muito importante para a busca de atitudes mais positivas diante dos problemas.

ORGANIZANDO A RODA DE CONVERSA NA COMUNIDADE

Os próprios coordenadores comunitários e líderes podem organizar uma roda de conversa sobre esse tema. A reunião pode acontecer na escola, na paróquia ou nos locais onde já acontecem outras reuniões da comunidade.

As famílias podem ser convidadas durante as visitas domiciliares, no dia da Celebração da Vida ou em outros momentos de encontro. É importante convidar pessoas que trabalham na área de saúde e também da área social e de educação, conselheiros municipais, líderes religiosos católicos e não católicos, catequistas, representantes de associações locais e de outras pastorais e movimentos.

Para ajudar na discussão do tema, vocês contam com os seguintes materiais:

1. Este DICAS de nº 38;
2. Artigos da sessão APRENDENDO MAIS dos jornais 109 e 116 (Novembro de 2005 e Junho de 2006);
3. Artigo na seção ESPAÇO DO LÍDER do jornal nº 117 (Julho de 2006)
4. Artigo na seção CIDADANIA do jornal nº 119 (Setembro de 2006).

É importante que coordenadores e líderes estudem estes materiais antes de realizar a reunião. Eles também estão disponíveis no site www.pastoraldacrianca.org.br – Publicações.

PRIMEIRO MOMENTO – APRESENTAÇÃO DO TEMA: VER

Depois do acolhimento e da apresentação dos participantes, o coordenador, o líder ou outra pessoa designada para coordenar a reunião explica o objetivo do encontro, o tempo de duração (máximo 2 horas) e verifica quem vai se responsabilizar pela anotação das questões que forem levantadas.

Para iniciar a conversa, o coordenador pode fazer a leitura da capa deste DICAS e do Aprendendo Mais do jornal nº 109 e do nº 116. Ao término, os participantes podem conversar sobre o tema guiados pelas seguintes perguntas:

- Como os bebês de até os 6 meses são alimentados na comunidade?
- Como é a alimentação das crianças depois que elas deixam de ser amamentadas?

- Como é a alimentação das gestantes da comunidade?
- Que dificuldades elas enfrentam para ter uma alimentação rica em ferro?

SEGUNDO MOMENTO – REFLEXÃO SOBRE O TEMA: JULGAR

Depois de ver a realidade é importante que o grupo busque entender melhor as causas da anemia. Os artigos da seção ESPAÇO DO LÍDER do jornal nº 117 e da seção CIDADANIA do jornal nº 119 podem ser lidos e as perguntas a seguir podem ajudar na discussão.

- Por que as mães da comunidade não estão amamentando seus bebês só no peito até os 6 meses de idade?
- Quais os alimentos disponíveis na comunidade que são ricos em ferro, vitamina A e C?
- Onde, na comunidade, podem ser encontrados esses alimentos mais frescos e baratos?
- Quais as dificuldades das famílias terem acesso a alimentos ricos em ferro e Vitaminas A e C?

TERCEIRO MOMENTO – COMPROMISSOS PARA A AÇÃO

De posse das anotações, a próxima etapa é planejar as ações e os compromissos de cada um. O texto e as perguntas a seguir podem ajudar.

Crianças menores de 2 anos e gestantes são as que mais têm da anemia. Por isso o Ministério da Saúde instituiu o Programa Nacional de Suplementação de Ferro para prevenir a anemia por falta de ferro. Todas as crianças entre 6 e 18 meses e gestantes a partir da metade da gestação (20ª semana), devem receber sulfato ferroso, que é distribuído através das Unidades Básicas de Saúde.

1. O que nossa comunidade pode fazer para prevenir e combater a anemia?
2. Que ações podem facilitar o acesso das famílias a alimentos ricos em ferro, vitamina A e C?

3. Como ajudar as famílias a prepararem uma alimentação mais saudável?
4. Como informar as famílias com gestantes e crianças entre 6 e 18 meses sobre o direito de receber o sulfato ferroso?
5. Como podemos nos organizar para colocar em prática todas essas ações?
6. Quem mais pode ajudar?
7. Quando nos reuniremos novamente para avaliar nossas atividades?

É importante sair da reunião com uma lista de ações definidas e os responsáveis por cada uma delas.

Não é objetivo da Pastoral da Criança que os líderes e coordenadores assumam as ações propostas na RODA DE CONVERSA. Eles são voluntários e já fazem sua parte visitando e orientando as famílias nas ações básicas de saúde. Por isso são convidadas para essas reuniões outras pessoas chaves da comunidade, para que somem esforços e, juntos conosco, possam fazer diferença.

CELEBRAR

Para celebrar o compromisso de todos, pode-se fazer uma oração, um canto ou a leitura da Bíblia. Celebrando juntos, ganhamos mais força, sentimos que não estamos só e que Deus está entre nós!

BOM TRABALHO A TODOS!

Katiuscia Dier Francisco
nutricionista

Sônia Beatriz Scharam
enfermeira

Monica Flügel Hill
psicóloga

DICAS é um informativo técnico dirigido às Equipes de Coordenação da Pastoral da Criança.

Se tiver alguma sugestão de tema ou dúvida, escreva para:

Coordenação Nacional da Pastoral da Criança

Rua Jacarezinho, 1691 • Curitiba - PR • 80810-900

Fone: (41) 2105 0250 • Fax: (41) 2105-0201 • E-mail: pastcri@pastoraldacrianca.org.br