



Suplemento - Covid-19

BOLETIM INFORMATIVO. Edição Nº 66

Editor: UNAC | Tel.: 21 416016 / 82 300 1875 | Rua da Resistência Nº 1803 | Boletim Nº 66 | Abril/ Junho | 2020

INTRODUÇÃO

Inspirada pelos valores de sempre, e iluminada pelos princípios de companheirismo, irmandade, caridade e solidariedade, a UNAC-União Nacional de Camponeses, ou seja, o movimento de camponeses e camponesas de Moçambique, composto por mais de 150 mil membros, congregados em mais de 2 mil associações, decidiu, em toda a sua estrutura e extensão, assumir o compromisso de algo fazer, junto dos demais intervenientes, com vista à redução da velocidade de propagação do novo Coronavirus (COVID-19), pelo país e, particularmente, pelas comunidades rurais, donde são provenientes os seus membros.

Com efeito, campanhas de sensibilização sobre a pandemia, com maior enfoque nas medidas preventivas, à luz do Decreto Presidencial sobre o Estado de Emergência, em vigor no país, têm sido levadas a cabo à escala nacional, e por via da metodologia “camponês a camponês”, que em outras ocasiões e programas, provou a sua eficiência e eficácia, nas actividades do movimento.

Em parceria com Organizações amigas da UNAC, tem sido igualmente possível, nalgumas zonas do país, a gradual distribuição de materiais de prevenção e protecção contra o COVID-19, nomeadamente,



“STOP”
CORONAVIRUS!

sabão, máscaras faciais, baldes com torneira, entre outros.

Ainda em rigoroso cumprimento dos ditames do Estado de Emergência, ao nível central da UNAC, foram sendo tomadas medidas executivas inerentes, que na primeira fase culminaram com o encerramento temporário dos escritórios, e mais tarde, com a adopção do sistema de rotatividade dos colaboradores.

Por outra, informações importantes sobre a evolução do COVID-19, no mundo e no país, e as medidas de protecção contra a pandemia, são continuamente actualizadas, partilhadas (através de palestras, ordens de serviço e plataforma WhatsApp criada para o efeito), e rigorosamente observadas por todos.

Camponeses unidos, sempre venceremos!

UNAC: Produzindo comida, alimentando Moçambique, e empoderando os camponeses e as camponesas, para o aumento da produção, produtividade e acesso ao mercado!...

Camponeses Unidos,  na Luta Contra o SIDA

Covid-19



Presidente da Associação Fábrica de Cal, recebendo máscaras e sabão, da parte da UNAC.

O novo Coronavírus (COVID-19) é uma doença infecciosa, causada por um *Coronavírus SARS-CoV-2*, descoberto recentemente, e que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Por outras palavras, Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos, e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar, por apresentarem dificuldade respiratória. E desses casos, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

O novo agente do Coronavírus, que provoca a doença chamada Coronavirus (COVID-19), foi descoberto em 31 de Dezembro de 2019, após casos registados na China; tendo se expandido

peelo mundo todo, em curto espaço de tempo, e com um impacto devastador muito forte.

Breve historial

Segundo se pode saber do historial deste tipo de doenças, os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do seu perfil na microscopia, parecendo uma coroa (corona, em espanhol).

Do mesmo historial, consta ainda que os coronavírus mais comuns que infectam humanos são “o alpha coronavírus 229E e NL63 e o beta coronavírus OC43, HKU1”, e que a maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus.

Como é transmitido

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contacto próximo, por meio de:

- ✎ Toque do aperto de mão;
- ✎ Gotículas de saliva;
- ✎ Espirro ou expiro;
- ✎ Tosse;
- ✎ Catarro;
- ✎ Objectos ou superfícies contaminados, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, etc.

Como se propaga?

O vírus que causa o COVID-19 transmite-se, principalmente, através das gotículas que são geradas quando uma pessoa infectada fala, tosse, espirra ou expira. Estas gotículas são demasiado pesadas para ficarem suspensas no ar, e depositam-se rapidamente em pavimentos ou superfícies.

Qualquer pessoa pode ser infectada ao inspirar o vírus, se estiver a uma grande proximidade de alguém com COVID-19, ou tocar numa superfície contaminada e, em seguida, nos olhos, no nariz ou na boca.

Sintomatologia

Os sintomas do COVID-19 podem variar de um simples resfriado até a uma pneumonia severa; isto é, o COVID-19 afecta cada pessoa de formas diferentes, e a maioria das pessoas infectadas desenvolve a doença com sintomas ligeiros a moderados, e recupera sem necessidade de tratamento especial ou hospitalização.

Sintomas mais comuns:

- ✎ Febre;
- ✎ Tosse seca;
- ✎ Cansaço;
- ✎ Dor de garganta;
- ✎ Dificuldade de respirar.

Sintomas menos comuns:

- ✍ Tensão e dores musculares;
- ✍ Dores de garganta;
- ✍ Diarreia;
- ✍ Conjuntivite;
- ✍ Dor de cabeça
- ✍ Perda de paladar ou olfato;
- ✍ Irritações na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés.

Sintomas graves:

- ✍ Dificuldade respiratória ou falta de ar;
- ✍ Pressão ou dor no peito;
- ✍ Perda da fala ou capacidade motora.

Em caso de sintomas graves, recomenda-se a procura imediata de assistência médica. E às pessoas com sintomas ligeiros (mas de outra forma saudáveis), a tratem-se em casa (tratamento domiciliar).

Em média, uma pessoa infectada com o vírus demora entre 5 a 6 dias a manifestar sintomas. No entanto, pode demorar até 14 dias.

Diagnóstico

O diagnóstico do COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde, que deve avaliar a presença de seguintes critérios clínicos:

- ✍ Pessoa com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente na hora da consulta (devendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória, - o que é chamado de Síndrome Gripal.
- ✍ Pessoa com desconforto



Representante da Associação de Mapulanguene, assinando a declaração da recepção de materiais dados pela UNAC.

respiratório/dificuldade para respirar, ou pressão persistente no tórax, ou saturação de oxigênio menor do que 95% em ar ambiente, ou coloração azulada dos lábios ou rosto, - o que é chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave.

O diagnóstico do COVID-19 também pode ser realizado a partir de critérios como: histórico de contacto próximo ou domiciliar, nos últimos 7 dias antes do aparecimento dos sintomas, com caso confirmado laboratorialmente para o COVID-19 e para o qual não foi possível realizar a investigação laboratorial específica.

Como se proteger

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

- ✍ Lavar frequentemente as mãos até à altura dos punhos, com água e sabão (ou cinza), por 40 segundos e/ou higienizar as mesmas, com álcool em gel 70%;

- ✍ Cobrir a boca e o nariz, ao tossir ou espirrar, com lenço descartável ou com o braço, e não com as mãos;
- ✍ Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- ✍ Ao tocar, lavar sempre as mãos como já indicado;
- ✍ Manter uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- ✍ Evitar abraços, beijos e apertos de mãos;
- ✍ Higienizar com frequência o celular, o teclado do computador e os brinquedos das crianças;
- ✍ Não compartilhar objectos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- ✍ Manter os ambientes limpos e bem ventilados;
- ✍ Evitar a circulação desnecessária nas ruas, mercados, igrejas, etc, isto é, em locais de maior aglomeração de pessoas. Se puder, ficar em casa;
- ✍ Se estiver doente, evitar contacto físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crónicos, e ficar em casa até melhorar;



Vice-Presidente da União Distrital de Matutuine, e activista, recebendo materiais, dados pela UNAC.

- ✍ Dormir bem e alimentar-se de forma saudável;
- ✍ Usar máscaras caseiras ou artesanais, feitas de tecido, em situações de saída, estritamente necessária, de sua residência.

Se estiver doente

Em caso de diagnóstico positivo para o COVID-19, recomenda-se a:

- ✍ Ficar em isolamento domiciliar;
- ✍ Usar máscara quase o tempo todo;
- ✍ Depois de usar a casa de banho, lavar sempre as mãos com água e sabão (ou cinza), e manter a loiça e demais superfícies da casa de banho sempre limpas, com álcool ou água sanitária para desinfectação do ambiente;
- ✍ Separar toalhas de banho, garfos, facas, colheres, copos e outros objectos apenas para seu uso;
- ✍ Separar e descartar o lixo produzido;
- ✍ Sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos

- frequentemente com água sanitária ou álcool 70%;
- ✍ Manter as janelas abertas para a circulação de ar do ambiente usado para o isolamento, mantendo a porta fechada, e limpando a maçaneta, frequentemente, com álcool 70% ou água sanitária.

Caso o paciente não more sozinho, os demais moradores da casa devem dormir em outros quartos, longe da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações:

- ✍ Manter a distância mínima de 1 ou 2 metros entre o paciente e os demais moradores;
- ✍ Limpar os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%;
- ✍ Ficarem, todos os demais moradores da casa do paciente (da pessoa que diagnosticou positivo para o COVID-19), em isolamento por 14 dias também;
- ✍ Caso outro familiar da casa também inicie os sintomas leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar

orientação médica.

Conceitos importantes

Quarentena - Manutenção das pessoas aparentemente saudáveis, que tiveram contacto com uma pessoa doente, num LUGAR SEGURO. Pode ser em casa, num quarto separado, ou noutro local seguro escolhido, durante 14 dias.

Distanciamento social - Restrição VOLUNTÁRIA da aproximação entre as pessoas, como forma de controlar a disseminação da doença. No caso do COVID-19, por exemplo, as autoridades de saúde recomendam manter uma distância de pelo menos 2 metros de outras pessoas.

Isolamento - Separação física de pessoas doentes (NUM LUGAR SEGURO). Pode ser um quarto, na falta de um quarto podem estar na mesma sala, mas a pelo menos 2 metros de distância, do convívio das outras pessoas, aparentemente saudáveis, durante o período em que ainda pode transmitir a doença, a fim de evitar que outros indivíduos sejam infectados.

Uso de máscaras faciais

Conforme dito, o COVID-19 pode ser espalhado por gotículas suspensas no ar, quando pessoas infectadas conversam, tosem ou espirram. Essas gotículas, porém, podem ter sua formação diminuída pelo uso de máscaras não profissionais (caseiras), que actuam como barreiras físicas, diminuindo a exposição e o risco de infecção, para a população, em geral.

O efeito protector por máscaras é criado por meio da combinação

do potencial de bloqueio da transmissão das gotículas, do ajuste e do vazamento de ar relacionado à máscara, e do grau de aderência ao uso e descarte adequados da máscara, transmitida, também, para leigos, incluindo crianças, apesar do ajuste imperfeito e da adesão imperfeita. Assim, máscaras faciais caseiras não fornecem total protecção contra infecções, mas reduzem sua incidência.

Especialistas apontam que mesmo pequenas medidas para reduzir transmissões, têm um grande impacto na actual pandemia, especialmente quando combinadas com medidas preventivas adicionais, que SÃO ABSOLUTAMENTE NECESSÁRIAS, como higienizar as mãos e adoptar as medidas de higiene respiratória/ etiqueta da tosse:

- ✍ Se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel;
- ✍ Utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal (descartar imediatamente após o uso e realizar a higiene das mãos);
- ✍ Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca, e realizar a higiene das mãos com água e sabão (ou cinza) ou álcool a 70%.

As máscaras de pano feitos com itens domésticos ou em casa, com materiais comuns e de baixo custo, podem e devem ser usadas como uma medida voluntária adicional de prevenção do COVID-19.

Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas (com água corrente e sabão neutro, separadamente de outras roupas) e reutilizadas,



Caixas de sabão, posteriormente entregue a camponeses e camponesas, em Cabo Delgado.

regularmente, entretanto, recomenda-se evitar mais que 30 (trinta) lavagens.

Actividades correntes

De um modo geral, em todas as províncias há actividades decorrendo, localmente, protagonizadas pelos membros do movimento, inerentes ao combate contra a propagação do COVID-19; sendo de destacar:

Província de Cabo Delgado

Na Província de Cabo Delgado, a UPC-União Provincial de Camponeses, com apoio dos seus parceiros programáticos, tomou para si, a missão de sensibilizar os seus membros, com vista à prevenção e mitigação dos efeitos do COVID-19, nomeadamente, passando mensagens sobre as medidas de prevenção, e distribuindo alguns quites de materiais de higiene e protecção.

Com efeito, a UPC apoiou directamente os Distritos de Mecufi, Metuge e Pemba, primeiro, com a formação de 15

activistas, sendo 5 de cada distrito, para dar resposta à solicitação do governo local para o necessário apoio da Sociedade Civil, no processo de disseminação das mensagens educativas, com relação à pandemia, junto das populações.

Para além das palestras e/ou transmissão de mensagens, com recurso a megafones, cartazes e panfletos, sob o lema “Fique em casa mas não em silêncio”, a UPC distribuiu também materiais de higienização e protecção, tais como baldes com torneiras, máscaras faciais, sabão mainato, etc, a 550 beneficiários directos, entre mulheres e homens.

Em termos monetários, a UPC aplicou o montante de 700.000,00MT, proveniente do apoio da parceira APN-Ajuda Popular da Noruega.

Relativamente ao impacto do COVID-19 no trabalho agrícola, a nível de Cabo Delgado, os relatos apontam para uma drástica redução da mão-de-obra sazonal, fraca circulação de



Baldes com torneira entregues a camponeses e camponesas, pela UPC-Cabo Delgado.
Baldes com torneira, entregues a camponeses e camponesas, pela UPC-Cabo Delgado.

compradores de produtos agrícolas no mercado local, entre outros males que minaram (e c o n t i n u a m) o desenvolvimento sócio-económico dos camponeses.

Falando ao “Boletim Informativo UNAC”, o companheiro Manuel Daude Mpatatuka disse: *“Se o COVID-19 prolongar-se até ao segundo semestre do corrente ano, a produção de hortícolas, em particular, será muito baixa, e o resultado disso, será a fome e a falta de dinheiro para quase todas as necessidades básicas de quem vive da agricultura, e não só. Mais adiante, as perdas reflectir-se-ão na produção de cereais e outros, e assim por diante”.*

Província de Nampula

À semelhança das demais províncias, no seio do movimento de camponeses, em Nampula, estão decorrendo, igualmente, acções preventivas e, sobretudo, de sensibilização massiva, para a prevenção e/ou

redução do impacto do COVID-19, junto dos camponeses.

No capítulo das lamentações, relata-se, a partir de Nampula, a fraca produção agrícola, devido ao confinamento, e o aumento, por um lado, do número de raparigas em estado de gravidez precoce e, por outro, de casamentos prematuros, em pleno distanciamento social decretado pelo governo, e que culminou com a suspensão das aulas, deixando as crianças desligadas da sua principal ocupação - a escola.

Manuel Momona, Secretário do Bairro de Nantequele, no Distrito de Larde, é uma das figuras que garantiram ao “Boletim UNAC” que, efectivamente, os índices de casamentos prematuros, estavam disparando, desde a entrada em vigor do Estado de Emergência, no país, e a consequente suspensão das aulas.

Província de Tete

A União Zonal de Camponeses de M’Pádue, nos arredores da

Cidade de Tete, criou 15 grupos, compostos cada um por 4 homens e 6 mulheres, com a missão de passar por todas as associações-membros, e fazer palestras sobre a pandemia do COVID-19.

O “Boletim Informativo UNAC” falou com o Presidente da União Zonal, o companheiro Lázaro Weta, que contou como a ideia surgiu: *“Foi antes de eclodir a doença aqui em Tete, mas porque acompanhávamos o que acontecia no mundo, e mais tarde no nosso país, decidimos tomar a dianteira nos processos de prevenção, conforme as recomendações das instituições credenciadas. Criamos, então, esses grupos, que depois de capacitados, arrancaram com o trabalho de sensibilização dos demais companheiros”.*

Por outro lado, a UPCT-União Provincial de Camponeses de Tete, procedeu à entrega, nos Distritos de Tete-Cidade, Moatize, Chiúta, Mutarara e Doa, de um total de 2.000 baldes com torneiras, 3.400 barras de sabão mainato, 585 frascos de sabão em líquido e 5.000 máscaras faciais; no âmbito da luta contra a propagação do COVID-19.

Antes, aliás, da mencionada distribuição dos materiais de higienização e protecção, a UPCT reuniu os 14 presidentes das Uniões Distritais-membros, com a finalidade de envolvê-los no desenho de estratégias de acção, sensibilizá-los sobre a realidade da pandemia, exortá-los sobre a necessidade de prevenção, e apelá-los a disseminarem, contínua e progressivamente, as medidas preventivas, junto dos demais camponeses, nas associações e nas comunidades.

Província da Zambézia

Do Distrito de Milange, na Província da Zambézia, os relatos que chegam ao “Boletim Informativo UNAC”, indicam para um potencial de propagação do COVID-19, devido à sua localização geográfica, que o torna vulnerável à imigração ilegal; alinhado ao deficiente cumprimento das medidas de prevenção, anunciadas pelo governo e partilhadas pelos camponeses, nas associações, pese embora alguns se queixem de falta de condições financeiras para a aquisição de produtos de higiene e protecção contra a pandemia, a exemplo de sabão e máscaras faciais.

Em Nicoadala, o Mobilizador e Técnico da Associação Sacra, em coordenação com a Vice-Presidente da União Distrital, juntou camponeses e explicou-lhes, detalhadamente, sobre a pandemia do COVID-19. Trata-se de 14 membros daquela associação, que depois de assimilarem os conhecimentos sobre a doença, e assumirem o compromisso de espalharem a mensagem na comunidade, receberam sabão, e instruções sobre como lavar correctamente as mãos.

Província de Inhambane

Apesar da Província de Inhambane registar casos de infecção pelo COVID-19, os camponeses do Distrito de Vilanculos, continuam a exercer as suas actividades agrícolas normalmente, visto que estes conhecem e cumprem com as medidas de prevenção.

Entretanto, esta doença trouxe prejuízos aos camponeses, em



Alfaiates jovens, em Cabo Delgado, em pleno processo de fabrico de máscaras de tecido.

geral, e de Vilanculos, em particular, relativos à redução da produção e à subida de preços de insumos, sementes e produtos. Dizem os camponeses de Vilanculos que não sendo a província auto-suficiente em sementes, por exemplo, estes se vêem obrigados a adquirirem-nas em outras províncias, sujeitando-se aos custos elevados (que incluem o transporte), ao desrespeito da recomendação de “ficar em casa” e aos riscos afins, inerentes ao COVID-19.

Província de Maputo

Em conversa com o companheiro Domingos Faduco, membro da Associação Sector Familiar, no Distrito da Moamba, Província de Maputo, o “Boletim Informativo UNAC” ficou sabendo do fracasso da produção agrícola, da campanha corrente, devido aos efeitos do COVID-19, nomeadamente, o distanciamento social, que reduziu a movimentação de pessoas (intermediários comerciais e clientes retalhistas); a subida de preços de insumos, no mercado formal e a concorrência

desleal. “Os poucos intermediários que aparecem, determinam o preço de compra da nossa produção, e nós, os produtores, não temos poder de discussão; entretanto, esses preços que nos impõem, prejudicam-nos, porque os insumos, compramos a preços altos, no circuito comercial” - lamentou Faduco, revelando que a sua associação produz muito feijão manteiga, feijão verde, milho e hortícolas diversas; porém, sem mercado justo.

Sobre a pandemia do COVID-19, Faduco garantiu ao “Boletim Informativo UNAC” que ele e os seus companheiros da associação sabiam, e que cumpriam com as medidas de prevenção, nomeadamente, o distanciamento social, a lavagem rigorosa das mãos, o uso de máscaras faciais, etc.

UNAC-Central

Igualmente, com vista a massificar a disseminação de informações e a tomada de medidas de mitigação dos efeitos do COVID-19, estão sendo



Presidente da Associação Khanimambo (Catembe Nsime-Matutuine), a receber o material de higiene e de protecção.

realizadas acções de nível central, de sensibilização, nas comunidades, com destaque para os locais onde a UNAC está a implementar actividades pontuais, através dos seus colaboradores, líderes do movimento, promotores e activistas de saúde.

O processo de sensibilização consistiu/ consiste em:

- ✍ Reforçar as mensagens passadas pelo governo através do Ministério da Saúde, com destaque para a questão da lavagem constante e correcta das mãos, com sabão ou cinza, distanciamento social, uso permanente e correcto de máscaras faciais, a necessidade de ficar e manter as crianças em casa, como medida de prevenção, etc;

- ✍ Promover o fabrico e o uso de tic-tac, em famílias. Este trabalho está sendo feito por activistas de saúde em quatro distritos da Província de Maputo (Magude, Moamba, Namaacha e Matutuine);

- ✍ Construir tic-tac para algumas famílias e fontenárias;

- ✍ Distribuir o Manual (Formação para Actores Comunitários sobre o COVID-19), do Ministério da Saúde, aos técnicos e activistas de saúde;

- ✍ Sensibilizar às populações, sobre a higiene ambiental e familiar.

Para além do processo de sensibilização, recentemente, procedeu-se à entrega de material de higiene e protecção (sabão e máscaras faciais, num total de 1.000 unidades de cada), aos membros beneficiários do Projecto: “Combate à Desnutrição Crónica”, na Província de Maputo, nos quatro distritos mencionados, nomeadamente:

- ✍ Magude – Posto Administrativo de Mapulanguene;

- ✍ Moamba – Posto Administrativo-Sede e de Pessene;

- ✍ Namaacha – Localidade de Matsequenha;

- ✍ Matutuine – Localidades de

Salamanga e Catembe Nsime.

Constituíram grupos alvo:

- ✍ Membros do movimento (das associações de camponeses);
- ✍ Famílias que estão sendo assistidas pelos activistas (não membros das associações de camponeses);
- ✍ Jovens e adolescentes que beneficiam das acções do projecto.

No processo de distribuição, houve envolvimento das autoridades governamentais locais e pessoal das unidades sanitárias, que testemunharam a entrega do material.

Numa outra intervenção, a UNAC procedeu à distribuição de 350 máscaras e 45 caixas de sabão Bingo, a cerca de 50 famílias chefiadas por mulheres carentiadas, e raparigas-chefes-de família, na Cidade de Inhambane e no Distrito de Jangamo.

Cada família chefiada por mulher camponesa ou rapariga menor de 18 anos, recebeu a quantidade de máscaras correspondente ao agregado familiar, e 10 barras de sabão, para a higienização das mãos.

A acção foi igualmente acompanhada pela difusão, em duas rádios comunitárias (uma da Catembe e outra de Inhambane), de mensagens de prevenção e contenção da propagação do COVID-19.

Por outro lado, a UNAC está a preparar a formação de mulheres para o fabrico de detergentes, com recursos locais, para a massificação da higiene pessoal e colectiva, com vista à contenção da pandemia.