

CAPÍTULO 4

Planeamento de actividades

- 54 O ciclo de planeamento
- 55 **ACTIVIDADE 4.1**
A árvore dos problemas
- 58 **ACTIVIDADE 4.2**
Focalizar as discussões do grupo
- 65 **ACTIVIDADE 4.3**
Discussões estruturadas
- 66 **ACTIVIDADE 4.4**
Utilizar uma lista de objectivos
- 67 **ACTIVIDADE 4.5**
O uso de questionários
- 69 Escolher o projecto



© Mashambanzou Care Trust

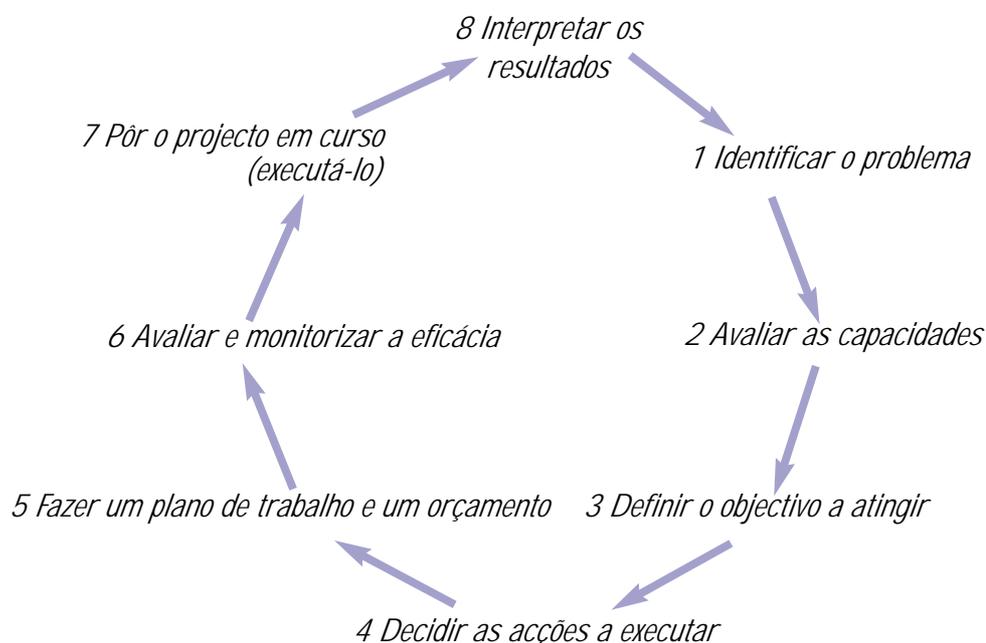
O ciclo de planeamento

Um planeamento cuidadoso é essencial para o sucesso de qualquer projecto. Planear o trabalho antes de começar, continuar a pensar nas actividades à medida que se vão desenrolando, mudar os planos quando necessário e analisar se o trabalho está ou não a ser eficaz é um processo simples, conhecido por vezes como “o ciclo de planeamento dum projecto”.

Um projecto é um conjunto de actividades executadas durante um determinado período de tempo com um objectivo particular.

Muitos grupos não planeiam o trabalho porque julgam ser muito complicado. Não tenham medo. Planear o que se faz é muito importante pois pode tornar mais fácil a execução do vosso trabalho.

O CICLO DE PLANEAMENTO DUM PROJECTO



1 IDENTIFICAR O PROBLEMA

Viver com o VIH/SIDA pode levantar tantos problemas na sua vida pessoal, que o pode levar a querer mudar o mundo! Não se pode, no entanto, mudar o mundo de um momento para o outro.

Um grupo que está a planear mudar uma situação, tem que definir claramente o que está a planear fazer agora e o que planeia fazer depois. Se o grupo não toma estas decisões antes de começar um novo projecto, pode correr o risco de partir em várias direcções ao mesmo tempo, o que fará com que o projecto não avance.

ACTIVIDADE

4.1

A ÁRVORE DOS PROBLEMAS

- 1 Entre todos os membros do grupo, tentem encontrar ideias e soluções para os principais problemas com que estão confrontados (veja na página 49 a explicação desta técnica). Peça a todos os membros para pensarem nos problemas que gostariam de resolver. Pode ser útil o treino da actividade 1.1 (página 13) antes de iniciar este processo.
- 2 Definam qual é o problema mais importante entre todos os que identificaram e escrevam numa folha de papel em letras gordas, por exemplo: “Não temos informação suficiente sobre os possíveis tratamentos para a nossa doença”.
- 3 Peça a cada um dos membros para escrever em folhas individuais o que eles julgam estar na origem do problema, ou peça-lhes para dizerem em voz alta, um de cada vez, as suas ideias, enquanto você vai tomando notas. Por exemplo: “Os médicos receitam o tratamento errado”, “Somos observados no hospital tarde demais”, “Como nos sentimos doentes, não podemos trabalhar”.
- 4 Leia em voz alta cada uma das sugestões. Tentem, depois, definir se são causas ou consequências do problema principal. Escreva numa grande folha de papel o problema principal e coloque as folhas com as sugestões da seguinte maneira: se são a causa do problema, coloque-as por cima do título do problema; se são consequência, coloque-as por baixo do título.

Por exemplo:

3 *Somos observados tarde demais (ramo da árvore)*

3 *Os médicos receitam-nos tratamentos errados (ramo da árvore)*

2 *Nós não temos informação suficiente sobre os tratamentos para a nossa doença (tronco da árvore)*

O que, por sua vez, leva a que:

1 *Os técnicos de saúde e as ONGs só nos vêm como vítimas e não querem dar-nos mais informação (raízes da árvore)*

Pode levar a que:



DICAS E SUGESTÕES

Antes de começar

O que precisa de saber? Será que esta informação já existe nalgum sítio? Tente descobrir o que outros grupos na sua área já estão a fazer e troque impressões com eles sobre o que estão a planear fazer (ver capítulo 7, página 112).

Que opiniões e experiências é importante ouvir para fazer um bom plano do projecto ou para que ele seja realmente eficaz? Quanto mais afectada directamente pelo problema é uma pessoa, mais importante é a sua opinião. É importante envolver as pessoas que têm menos acesso e influência, como, por exemplo, as pessoas que estão doentes, os jovens, ou as pessoas que são discriminadas pela comunidade, como os utilizadores de drogas injectáveis ou os trabalhadores do sexo.

De quem é essencial ter apoio para o projecto? De financiadores, gestores ou líderes de opinião? Tente envolver, o mais possível, estas pessoas no projecto.

Quem é susceptível de se sentir ameaçado pelas possíveis mudanças desencadeadas pelo projecto? Tente conseguir o apoio dessas pessoas ou, se for necessário, confronte-as com as suas opiniões.

Quem toma as decisões sobre as acções e quem é suposto pô-las em prática? Estas pessoas terão de estar mais envolvidas no projecto, em particular no planeamento de novas actividades e na formação de pessoas para se atingir uma melhor capacidade de execução.

Constitua um grupo de trabalho para a planificação do projecto. Nesse plano devem constar as funções de cada elemento do grupo.

Organize reuniões regularmente, de modo a manter os membros do grupo informados e para verificar se todos estão satisfeitos com o progresso do projecto.



© International HIV/AIDS Alliance

Membros do grupo Pinoy Plus, das Filipinas, planeando as suas actividades.

5 Depois de fazerem o exercício, tentem analisar se o principal problema que identificaram é, de facto, a causa de todos os outros. Se não for, podem sempre tentar de novo.

A identificação dos problemas (esquematizados na vossa “árvore”) não significa que se tenha encontrado o projecto ideal. Pode acontecer que depois de terem começado um projecto compreendam que, de facto, existem outros problemas mais graves que, como tal, devem ser tratados prioritariamente, ou que existem obstáculos a ultrapassar antes de se poder montar o projecto relacionado com o problema identificado. Podem sempre voltar a fazer o exercício da árvore dos problemas a qualquer momento do desenvolvimento do projecto e pensar de novo.

Se o vosso grupo está a planear um projecto, é provável que já tenham uma visão geral do problema e do que gostariam de fazer, o que significa que nem sempre precisarão de perder tempo com a árvore de problemas.

Avaliação das necessidades

Se está a planear um projecto que vai atingir ou envolver pessoas que ainda não fazem parte do seu grupo, deveria, em primeiro lugar, recolher informação sobre o que essas pessoas precisam. Essa avaliação das necessidades consiste em recolher o máximo de informação, antes de começar a planear o seu projecto, de forma a ter a certeza que ele tem por base as preocupações e as necessidades prioritárias das pessoas.

"Estudámos os dados e estatísticas oficiais, para ver em que áreas o governo e as ONGs tinham projectos em curso sobre o VIH. Depois de avaliarmos os dados, percebemos que quase não havia actividades em vários distritos. Demos, então, a prioridade do nosso projecto às comunidades onde não existe uma actividade regular na área do VIH. Vamos, sobretudo, ajudar as pessoas que vivem com o VIH/SIDA a desenvolver mais e melhores competências e a planificar actividades".

Red Mexicana de Personas que Viven con VIH-SIDA, México

Recolher informação

A informação sobre o VIH, as doenças sexualmente transmissíveis e os serviços prestados nestas áreas, pode ser recolhida nos seguintes lugares:

- arquivos dos serviços de saúde locais;
- artigos sobre experiências de vida de pessoas que vivem com o VIH/SIDA em jornais e revistas;
- relatos de pessoas que vivem com o VIH/SIDA;
- estudos (feitos por investigadores) disponíveis nas universidades, bibliotecas, centros de investigação, ONGs, internet, etc...



© Jeremy Hartley/Panos Pictures

A informação pode ser recolhida em debates com a comunidade local.

ACTIVIDADE

4.2

FOCALIZAR AS DISCUSSÕES DO GRUPO

Objectivo: descobrir o que as pessoas pensam sobre determinado assunto.

A pessoa que lidera a discussão (o animador) não deve participar nela, excepto para apresentar os membros do grupo, fazer perguntas-chave e tomar nota dos pontos principais.

- 1 Seleccione um grupo de 8 a 10 pessoas com idades, antecedentes e experiências semelhantes. As pessoas podem sentir-se mais à vontade para falar se tiverem bastantes pontos em comum. Por exemplo, é melhor criar grupos separados para homens e mulheres. Uma sessão mista pode ser organizada se os membros estiverem de acordo.
- 2 Tente encontrar um local confortável para a reunião e onde as pessoas possam sentar-se em círculo. Peça opinião ao grupo sobre um local e horário convenientes, organize o transporte e, se necessário, um serviço de apoio às crianças.
- 3 Prepare uma lista de tópicos para o ajudar a lembrar-se dos temas mais importantes a serem discutidos. Por exemplo, tome notas de algumas perguntas para introduzir o tema; depois, de perguntas sobre as experiências de vida dos participantes; elabore, por fim, perguntas específicas sobre sugestões e propostas concretas relacionadas com o problema.
- 4 Explique o objectivo da discussão. Um exemplo: diga que os pontos principais da discussão devem conduzir à elaboração de um projecto de actividades que gerem lucro a favor das pessoas afectadas pelo VIH/SIDA.
- 5 Utilize a lista de tópicos para não fugir aos pontos principais da discussão. Tente não fazer perguntas pessoais pois pode ser constrangedor para as pessoas falar da sua vida íntima em público; faça antes perguntas sobre o que os amigos delas ou outras pessoas na comunidade fazem.
- 6 Estimule os membros do grupo a responder às perguntas e a falar o mais abertamente possível. Isto é especialmente importante em grupos mistos, onde as mulheres podem sentir-se menos à vontade. Tenha a certeza de que toda a gente teve oportunidade de falar. Ouça com atenção e tome nota do que as pessoas dizem. Não se deixe envolver na discussão, excepto para relembrar as perguntas. A discussão não deverá durar mais de duas horas.
- 7 No fim, tente resumir o debate, tentando não fazer julgamentos ou dar opiniões. Esclareça os mal-entendidos e desafie eventuais preconceitos apenas no fim da reunião.
- 8 Por fim, peça aos elementos grupo para darem sugestões sobre as actividades a realizar.

2 AVALIAR O VOSSO POTENCIAL

Depois de ter definido um problema, a etapa seguinte do planeamento de actividades é a identificação do potencial do grupo. Pode ser útil identificar também os pontos fracos e ter em consideração os factores que podem jogar a favor ou contra si nesta iniciativa (oportunidades e obstáculos). Este método é normalmente chamado análise FFOO. Por exemplo:

Definição do problema:

Técnicos de saúde e ONGs não querem dar-nos informação.

F As forças do grupo

- *somos pessoas seropositivas, por isso sabemos o que é viver com o VIH;*
- *bastantes de nós são jovens, por isso outros jovens se identificarão connosco;*
- *um do nossos membros é enfermeiro/a;*
- *muitos entre nós já experimentaram falar com a família e com os amigos e conseguiram mudar a atitude pas pessoas.*

F As fraquezas do grupo

- *o grupo é formado principalmente por homens; gostaríamos que mais mulheres se envolvessem;*
- *gostaríamos de poder ajudar mais mulheres que não estão a ser tratadas;*
- *alguns de nós dependem dos médicos e enfermeiros locais; temos medo de perder esta assistência, se eles se sentirem ameaçados por nós.*

O Oportunidades

- *um curandeiro local e um/a enfermeiro/a ofereceram-se para nos dar formação sobre as doenças relacionadas com o VIH;*
- *um dos membros do grupo pode dar-nos formação sobre nutrição, na nossa reunião mensal;*
- *uma ONG local que elaborou o projecto duma casa de acolhimento e assistência, convidou-nos para fazer parte da comissão organizadora.*

F Obstáculos (barreiras)

- *é difícil para alguns de nós contestar os médicos e os outros técnicos de saúde;*
- *poucos de nós falam abertamente sobre o estatuto serológico. Alguns dos membros do grupo ainda não revelaram às suas famílias que eram seropositivos e também não têm a intenção de o fazer aos técnicos de saúde;*
- *falta de dinheiro;*
- *somos uma minoria e temos medo de ficar “queimados” socialmente.*

3 DEFINIR O QUE GOSTARIAM DE ATINGIR

Acima de tudo é importante que o grupo esteja de acordo sobre o objectivo do projecto. O objectivo é a definição daquilo que você gostaria de ver introduzido ou mudado para resolver o problema identificado.

É importante que o objectivo a alcançar com o projecto seja um só. Se tem mais do que um objectivo, tem de criar mais do que um projecto.

4 DECIDIR AS ACÇÕES A EXECUTAR

Deve, em seguida, definir-se as actividades destinadas a alcançar o objectivo proposto. As actividades devem ser específicas e mensuráveis. Não se esqueça de definir bem:

- O que vai ser realizado?
- Quem irá realizá-lo?
- Quem serão os beneficiados?
- Para quantas pessoas será feito?
- Quanto tempo durará?

Por exemplo, se a sua intenção é criar um curso de formação para os membros do grupo, as actividades devem incluir o que o curso vai alcançar, quem administrará o curso, quem e quantas pessoas participarão no curso e quanto tempo durará o curso. Este método é conhecido por método EMART.

E específicas *Formar os membros do grupo na criação de galinhas;*

M mensuráveis *Serão formados 25 membros;*

A apropriadas *A avaliação da situação mostra que a criação de galinhas é economicamente viável;*

R realista *É possível formar 25 membros em 6 meses;*

T tempo-limite *O curso será composto por 6 sessões, em 6 meses.*



© D. Gibson/WHO

25 membros receberão formação sobre criação de galinhas.

Alguns exemplos de possíveis objectivos e actividades:

OBJECTIVO

melhorar a qualidade de assistência aos seropositivos doentes.

ACTIVIDADES PLANEADAS

formar membros do grupo e seus familiares em primeiro-socorros e cuidados básicos, através dum curso de formação administrado por enfermeiros/las e voluntários da Cruz Vermelha.

OBJECTIVO

promover a aceitação das pessoas com VIH.

ACTIVIDADES CONCRETAS

formar os membros do grupo para falar em escolas da região (30 escolas nos próximos 12 meses).

Cada actividade planeada deve ter um objectivo específico e estar relacionada com o objectivo principal. Escreva num papel a sua actividade e defina o que precisa para poder realizar o trabalho - pessoas, materiais, tempo e dinheiro.

5 ELABORAR UM PLANO DE TRABALHO E UM ORÇAMENTO

Um plano de trabalho serve para registar quem vai fazer o quê e quando, em cada actividade. É um bom método de ter um registo do que todos os membros estão a fazer.

Actividades	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Responsável pela actividade
Reunião com a direcção da escola	X												João
Recrutar voluntários para testemunhar		X	X										Comissão de formadores
Formar voluntários				X	X	X							Comissão de formadores
Avaliação das necessidades das escolas				X				X	X	X	X		João e Isabel
Visitas às escolas										X	X	X	Voluntários
Avaliação da situação													João e Isabel, Comissão de formadores

Para cada projecto você tem de ter em consideração todas as actividades; avaliar quais os recursos necessários e os custos (orçamento). Assegure-se de que não se esqueceu de nenhum recurso. Nem todos são financeiros - o tempo gasto pelos voluntários é um recurso, por exemplo. Pode ser útil dividir os recursos necessários em duas colunas, uma para tudo o que precisa de dinheiro e a outra para o que não precisa, por exemplo, o tempo dos voluntários ou um espaço que alguém cedeu gratuitamente. Veja o capítulo 5 para mais informação sobre a preparação de um orçamento.



6 MONITORIZAR E AVALIAR

Monitorizar

Monitorizar quer dizer registar de maneira seguida e contínua a evolução e os resultados de uma dada actividade. Este processo pode revelar se as actividades têm sido executadas de acordo com o plano inicial e se estão ou não a ser eficazes. Para avaliar o progresso do projecto é preciso criar indicadores (marcadores que indicam até que ponto as actividades estão a atingir o objectivo). Por exemplo, se planeou distribuir preservativos nos clubes nocturnos locais, terá de saber se o número de preservativos (indicador) que planeou distribuir foi realmente distribuído.

É importante monitorizar o seu trabalho, pois um controlo regular dá-lhe a informação necessária para melhor o administrar. Por exemplo, caso surja um problema, é mais provável que você o possa resolver se o descobrir o mais cedo possível. Monitorizar também fornece informação que pode quantificar (com dados que pode agrupar e contabilizar) e mostrar aos outros membros do grupo, mecenas e patrocinadores, parceiros e a todas as pessoas abrangidas pelas actividades.

Avaliar

Avaliar é determinar o valor da eficácia do seu projecto. Faz-se, normalmente, no fim do projecto. É uma forma de perceber se as actividades atingiram os seus objectivos.

Muitos projectos não são avaliados. Tal deve-se, em geral, aos seguintes factos:

- as pessoas têm a ideia que fazer uma avaliação é muito difícil;
- deixam sempre para muito tarde, quando o projecto já está quase acabado;
- mudar as atitudes e o comportamento (objectivos de muitos projectos) pode levar muito tempo e é difícil medi-los;
- uma avaliação pode ser sentida como ameaçadora para o grupo se for feita por especialistas de fora, não ligados ao projecto, que podem pôr a nu problemas em relação ao funcionamento do projecto.

Uma avaliação é muito importante. Se o seu projecto tiver sucesso, você irá mais facilmente elaborar outros projectos. Se não tiver sucesso, terá que mudar algumas coisas e ir percebendo se as novas actividades estão a alcançar os seus objectivos. Há sempre algo a aprender de qualquer actividade, com ou sem sucesso. É importante registar e perceber os problemas para evitar repeti-los. Alguns patrocinadores exigem, para qualquer projecto que financiem, uma avaliação final das actividades.

O ideal seria avaliar e monitorizar um projecto em todas as suas fases da seguinte maneira:

Antes de começar o projecto (a avaliação das necessidades): que situação ou problema temos em mãos? Quais são as prioridades das pessoas e as suas necessidades?

Durante o projecto (monitorizar o projecto ou fazer uma avaliação): as actividades estão a ser realizadas como planeado?

Depois de terminado o projecto (tirar conclusões e avaliar o impacto): será que mudou realmente a vida das pessoas? Que mudanças aconteceram? Os resultados desta avaliação final são utilizados para planear a próxima fase do projecto ou novas actividades.

Recolher informações para monitorizar e avaliar

Os métodos quantitativos são usados para recolher informação que pode ser calculada em números. Os membros respondem às perguntas: quem? O quê? Quando? Quantos? Quantas vezes? Por exemplo, descobrir quantos preservativos foram distribuídos num dado clube nocturno, quando e quanto tempo e dinheiro foram necessários.

Os métodos qualitativos tentam obter informação através de perguntas mais detalhadas. Os membros respondem às perguntas: porquê? Como? Por exemplo, tentar saber se o público do clube nocturno utilizou ou não os preservativos e porquê (falar com o público).

A maioria dos grupos já está a recolher informação sobre as suas actividades. Por vezes, inclusivamente, recolhendo mais informação do que aquela que pode ser utilizada. Qualquer que seja o método que decidiu utilizar, pense sobre o que vai fazer com a informação que recolheu. Recolha informação e registe-a de um modo:

- **Sistemático** - Fichas de registo e listas de objectivos só são úteis se forem preenchidas regularmente.
- **Específico** - Recolha apenas informação que se refira especificamente àquilo que você quer quantificar.
- **Simple de utilizar** – Que torne fácil a utilização dos registos.

Quando quiser medir aspectos qualitativos relativos ao objectivo do seu projecto como, por exemplo, mudanças de atitudes e de comportamento, terá de proceder a uma avaliação mais detalhada. As actividades seguintes incluem algumas técnicas que o podem ajudar.

DISCUSSÕES ESTRUTURADAS

ACTIVIDADE

4.3

OBJECTIVO: Analisar com as pessoas que estão a trabalhar consigo se as actividades do projecto estão a ser executadas como planeadas inicialmente.

- 1 Prepare algumas perguntas para a discussão, por exemplo: Quais foram os maiores sucessos e problemas que surgiram durante a realização do projecto? Que mudanças de atitudes ou de comportamento foram observadas nas pessoas envolvidas no projecto desde que o projecto começou? Que barreiras podem ser ultrapassadas?
- 2 Peça aos participantes para formarem grupos de 6 a 8 pessoas.
- 3 Distribua a cada grupo uma caneta e uma grande folha de papel.
- 4 Peça a cada grupo para discutir as perguntas e para escrever as respostas por ordem de importância.
- 5 Regrupe todos os participantes e afixe todas as folhas com as respostas.
- 6 Analise, com o grupo inteiro, as semelhanças e as diferenças entre as respostas.
- 7 Tentem chegar a um acordo sobre as prioridades do projecto, ou em pequenos grupos ou com o grupo inteiro.
- 8 Faça uma lista final, que será afixada nas instalações onde o grupo trabalha.

UTILIZAR UMA LISTA DE OBJECTIVOS

OBJECTIVO: Manter registos simples sobre as actividades do projecto.

As listas de objectivos devem ser regularmente preenchidas pelas pessoas que trabalham no projecto. Elas podem fornecer informação sobre muitas coisas, por exemplo:

- quem assiste às actividades;
- quais os métodos usados, tais como actividades de grupo, sessões de teatro ou sessões de códigos de imagens;
- número, por exemplo, de preservativos distribuidos, onde e por quem;
- outras observações interessantes sobre o projecto.

ACTIVIDADE

4.4

LISTA DE OBJECTIVOS

<i>Nome</i>	<i>Quantas reuniões na igreja?</i>
_____	_____
<i>Área</i>	<i>Outros</i>
_____	_____
<i>Data</i>	<i>Numero de preservativos pedidos este mês</i>
_____	<i>Homens_____ Mulheres_____</i>
<i>Número total de pessoas que assistiu às palestras durante este mês</i>	<i>Escreva outras coisas que gostasse de mencionar</i>
_____	_____
<i>Quantas visitas às escolas?</i>	_____
_____	_____
<i>Quantas visitas às prisões?</i>	_____

ACTIVIDADE

4.5

O USO DE QUESTIONÁRIOS

OBJECTIVO: Recolher informação para o seu o projecto.

Os questionários são normalmente utilizados em pesquisas, com o fim de recolher informação de um grande número de pessoas. Se as pessoas forem alfabetizadas, podem responder elas próprias ao questionário. Nas comunidades analfabetas, os investigadores deverão levar o questionário e recolher informação através de entrevistas pessoais. Qualquer que seja o método utilizado, a todas as pessoas devem ser feitas as mesmas perguntas da mesma maneira, para, assim, os resultados poderem ser analisados e comparados.

Criar um questionário

Defina o que quer saber, quem irá recolher a informação, de quem e quantas pessoas, quando é que precisa de recolher essa informação, como é que a informação será recolhida (entrevistas pessoais ou questionários escritos), como será analisada e o que será feito com os dados que recolher.

Depois, pense cuidadosamente sobre que informação é necessária. A informação deve estar relacionada com os objectivos do projecto.

- Utilize perguntas breves e uma linguagem simples.
- Uma pergunta é mais facilmente percebida quando foca uma ideia de cada vez.
- Utilize palavras exactas, que não criem mal-entendidos, a fim de obter uma resposta precisa e uma informação correcta. Faça perguntas como “Quantas vezes teve diarreia na semana passada?” em vez de “Quantas vezes teve diarreia recentemente?”
- Utilize perguntas fechadas se só precisa de um “Sim” ou de um “Não” ou de um “Número” como resposta. Por exemplo, “Você recebeu alguma informação sobre SIDA no emprego?”.
- Perguntas abertas obrigam a pessoa a dar uma resposta mais longa, no seu próprio vocabulário. Por exemplo, “O que aprendeu sobre o VIH e a SIDA no seu emprego?”. Perguntas abertas podem reunir diferentes opiniões, que você não esperava. Faça perguntas directas em vez de perguntas que podem deixar a pessoa pouco à vontade, como “Qual é a sua opinião em relação ao tratamento que lhe é administrado pelos técnicos de saúde, nesta clínica?” em vez de “Acha que os técnicos de saúde nesta clínica são bem educados e lhe dão assistência?”
- O mais importante é fazer com que o questionário seja curto, evitando as perguntas desnecessárias.

DICAS E SUGESTÕES

Planear as suas actividades

O que quer atingir (o seu objectivo) e porquê?



O que sabe sobre a situação actual?



O que planeia fazer (as suas actividades)?



Quanto tempo pensa que será preciso para alcançar os seus objectivos?



Quais os recursos necessários?



Como irá perceber se está a atingir os seus objectivos?



Como vai partilhar a informação com as outras pessoas do grupo? Com que frequência?

Dpois de elaborar as perguntas, faça um teste. Faça as perguntas do questionário a um pequeno grupo de pessoas que tenham semelhanças com as que vão ser entrevistadas. Isto pode ajudá-lo a perceber se as perguntas são fáceis de compreender, se as pessoas estão dispostas a responder a essas perguntas e se os entrevistadores sabem como preencher os questionários. Este teste também pode mostrar se a informação recolhida é útil e pode ser facilmente analisada.

Escolha entrevistadores de confiança, com os quais as pessoas possam falar facilmente. Faça as perguntas em locais onde as pessoas se sintam confortáveis e com privacidade.

Os entrevistadores devem também explicar às pessoas para que fim estão a realizar o questionário. Certifique-se de que as pessoas têm tempo suficiente para responder às perguntas. No fim da entrevista, peça às pessoas para fazer alguns comentários.

LISTA DE OBJECTIVOS AVALIAÇÃO

- * Pensa que ajudou a mudar alguma coisa?
- * A situação está melhor que antes?
- * Quão melhor?
- * Atingiu os seus objectivos?
- * De que maneira o seu esforço contribuiu para mudar o panorama geral?
- * Se concretizou o que pretendia, tudo se passou como tinha previsto?
- * Se não atingiu os objectivos, por que razões não o conseguiu?
- * O que o levou a mudar de estratégia?
- * O que fará de forma diferente numa próxima vez?
- * Pensa que superou as suas expectativas?
- * O que é que isso significa para trabalhos futuros?
- * O que aprendeu sobre o tema?
- * As pessoas e as organizações envolvidas estão contentes com o resultado das acções levadas a cabo?
- * As pessoas e as organizações estão contentes com o processo utilizado?
- * As pessoas e as organizações estão satisfeitas com as funções que desempenharam no processo?

Escolher o projecto

O que o seu grupo decidir fazer vai depender das expectativas dos membros e do que você pensa que é preciso fazer.

Normalmente as principais actividades levadas a cabo pelos grupos de auto-ajuda e assistência para as pessoas que vivem com VIH/SIDA são:

- apoio social e emocional a outras pessoas com VIH;
- partilhar com outras pessoas informação prática sobre temas relacionados com o VIH;
- formação para desenvolver as capacidades e competências pessoais;
- organizar programas de educação ou palestras sobre o VIH nas escolas ou nos locais de trabalho, por exemplo;
- apoio financeiro através de empréstimos, sistemas de crédito ou através da criação de actividades que gerem lucro;
- defesa dos direitos e campanhas de luta sobre, por exemplo, as questões laborais, a confidencialidade, o acesso aos tratamentos e a conquista de um lugar na “mesa das decisões”.

Cada grupo terá diferentes prioridades e a maioria tem várias actividades. Estes são alguns dos temas-chave em que o seu grupo pode querer pensar, antes de planear o seu próprio projecto.



© Crispin Hughes/Panos Pictures

O Post-Test Club, de Namirembe faz artesanato para vender e criou um grupo de música.



© Hjalte-Tim/Still Pictures

Os grupos podem colaborar no apoio às crianças que se ocupam dos pais doentes.

Apoiar outras pessoas com VIH

Actividades possíveis:

- Visitar as pessoas doentes e as suas famílias, dando-lhes apoio e assistência.
- Tente saber se existem na sua cidade os tratamentos recomendados para a infecção e procure saber se os serviços de saúde ou as ONGs fornecem kits de assistência ao domicílio, incluindo preservativos.
- Adquira noções de enfermagem e assistência domiciliária para as poder ensinar às famílias.
- Angarie fundos para ajudar os seropositivos a pagar os tratamentos médicos ou comprar, por exemplo, equipamentos agrícolas.
- Peça a advogados apoio jurídico gratuito (para fazer um testamento, em questões laborais, de habitação, subsídios, pensões, direito de propriedade, etc.).
- Negocie com grupos religiosos um eventual apoio espiritual aos membros do grupo e às famílias, ao domicílio.
- Entre em contacto com curandeiros tradicionais e fale com eles sobre o VIH. Nalgumas regiões existem remédios tradicionais que podem ser úteis em certas doenças, como irritações de pele, diarreia e febre.
- Prestem apoio às famílias doentes por exemplo, nas colheitas agrícolas, e assistência às crianças que se ocupam de pais doentes.
- Tente criar uma rede de médicos, dentistas, advogados, etc., disponíveis para prestar apoio nas suas áreas. Elabore uma lista com esses nomes para contactos futuros.
- Participe nas reuniões de planeamento de assistência aos seropositivos e proponha que as pessoas seropositivas (ou as que estão mais doentes) que aí aparecerem, sejam encaminhadas para o seu grupo de ajuda.

DICAS E SUGESTÕES

Defina o que você pode fazer e o que é melhor serem outros a fazer (por exemplo, técnicos de saúde, grupos religiosos).

Descubra que serviços existem na sua região - de assistência ao domicílio, centros de saúde, hospitais e outro tipo de assistência como curandeiros, centros de medicina alternativa, centros de apoio jurídico, assistência social, etc.

Tome também cuidado consigo! Evite visitar lugares onde pode pôr em risco a sua própria saúde, sobretudo se visitar pessoas com tuberculose.

Certifique-se de que existem pessoas que podem substituí-lo para poder descansar e tirar férias. Evite ficar sob muita pressão e tenso.

Saiba que as mulheres estão mais vezes sob pressão do que os homens. São elas que, normalmente, têm de se ocupar dos membros da família que adoecem e são elas, geralmente, as responsáveis pela educação dos filhos. São, em geral, também mais pobres do que os homens e têm menos direitos.

Descubra se existem outros grupos de pessoas com VIH que sejam rejeitados pela comunidade ou que não possam contar com o apoio das suas famílias.

O maior problema que as pessoas com VIH enfrentam, em muitos países, é a pobreza. Tenha consciência dos limites do seu trabalho de apoio e não tente fazer demasiado.

Se está a prestar apoio com medicamentos oferecidos, tente manter-se em contacto com os técnicos de saúde que lhe podem dar informação exacta e actualizada..

"Quando descobri que eu e o meu marido éramos seropositivos, inscrevi-me num programa de formação sobre assistência ao domicílio, patrocinado pela Cruz Vermelha. A maior parte do trabalho que fiz consistia em visitas ao domicílio, dando apoio moral e educação sobre os cuidados que os doentes devem ter com eles próprios. Também orientava as pessoas para os hospitais quando pioravam. Através desta visitas ao domicílio cheguei à conclusão de que as pessoas com VIH têm um papel importante. Se elas fizessem visitas ao domicílio ou palestras, os doentes teriam mais confiança para abrir-se com elas. Elas podem compreender melhor os problemas das pessoas com SIDA. Se as famílias colaborassem com determinação e sinceridade, então as pessoas com VIH estariam menos doentes e viveriam mais tempo."

Phimchai Inthamun, Chinag Mai, Tailândia

"Eu decidi dizer às outras pessoas que era portadora do VIH porque quero ser honesta com elas. E também porque queria falar aos outros sobre os perigos da SIDA e os riscos de ter relações sexuais com muitas pessoas. Temos muitos costumes e leis que dificultam a vida das mulheres como, por exemplo, o facto de a família do marido poder herdar os bens da viúva, mesmo depois de um casamento legal. As mulheres precisam de saber que há uma lei para o divórcio. Eu ajudo mulheres a escrever o seu testamento e ajudo-as a garantir a subsistência dos seus filhos. Acredito que cada um de nós pode viver com a SIDA, tendo uma perspectiva positiva da vida, e que não somos obrigados a aceitar a injustiça."

Ana Kitwala, Tanzânia

DICAS E SUGESTÕES

Faça com que as pessoas com VIH estejam envolvidas no planeamento do centro, de maneira a que os serviços oferecidos e o ambiente sejam a imagem das suas necessidades.

Tente criar um ambiente acolhedor e confortável. Pode, por exemplo, colocar as fotografias da equipa de voluntários que lá trabalha na parede.

O centro deve ser de fácil acesso; por exemplo, se você quiser que o centro seja acessível aos trabalhadores do sexo, faça de forma a que eles possam comunicar com o centro facilmente por telefone ou passar no centro à ida ou no regresso do trabalho.

Faça com que o centro seja, se possível, acessível a toda a gente; não se esqueça das pessoas em cadeiras de rodas, dos surdos e das pessoas que não sabem ler.

Se fôr possível e necessário organize um serviço de infantário.

Crie uma atmosfera informal - evite cobrir todas as paredes com informação sobre SIDA, para que as pessoas possam esquecer a doença durante alguns momentos.

Se possível, ponha comida e bebidas à disposição.

Centros Drop in

Os Drop in são espaços seguros para as pessoas que vivem com o VIH/SIDA. Eles podem ser:

- um espaço informal de reunião onde as pessoas se reúnem e conversam;
- oferecem serviços variados como aconselhamento, equipamento para lavar roupa, alimentação e preservativos;
- oferecem abrigo e assistência intermediária às pessoas que não podem ser tratadas nas suas casas, mas que não precisam de ser hospitalizadas (ou que são excluídas do hospital).

Alguns destes locais estão vocacionados especificamente para determinados grupos de pessoas, como os trabalhadores do sexo ou os utilizadores de drogas.

© Where there is no woman doctor



DICAS E SUGESTÕES

Antes de planear um curso de formação, informe-se das oportunidades de trabalho a nível local. Certifique-se de que haverá procura de emprego para as novas técnicas e capacidades das pessoas.

Garanta que todos os instrutores exteriores ao grupo respeitam as regras do grupo.

Pode criar um pequeno centro de documentação, com informação sempre actualizada, que todos possam consultar (veja "Recursos", página 123).

Não se esqueça de verificar se existe informação disponível em fotografias e cartazes para as pessoas que não sabem ler e, se necessário, faça a tradução para as línguas locais.

Não pense que, pelo facto de os membros do grupo serem seropositivos, eles têm conhecimentos sobre outras áreas da medicina. Considere a ideia de criar algumas sessões de informação sobre saúde da reprodução, por exemplo, e peça às clínicas e centros de saúde locais contraceptivos, apoio e aconselhamento pré-natal às mulheres seropositivas e aos casais.

Complemente as sessões de formação com actividades práticas. Por exemplo, depois da sessão de formação sobre "cozinha saudável e económica", pergunte às pessoas se querem experimentar as novas receitas.

Aprenda você mesmo

Algumas actividades possíveis:

- cursos sobre auto-ajuda e temas relacionados com o VIH como, por exemplo, nutrição, novos tratamentos contra o VIH, informação jurídica, assistência aos filhos;
- cursos de formação sobre o desenvolvimento de competências e capacidades;
- cursos de formação sobre novas técnicas para os membros do grupo poderem vir a ter mais oportunidades económicas como, por exemplo, horticultura, gestão financeira e formação em computadores.

"Criámos uma escola administrada por nós, chamada Universidade do VIH, para as mulheres aprenderem mais sobre o VIH, darem apoio umas às outras e aprenderem a defender o direito a uma melhor assistência médica.

Primeiro traçámos o curriculum dos estudos e orientámos as nossas 16 classes nos seguintes temas: como funciona o corpo humano; o que é o VIH; saúde da reprodução e doenças sexualmente transmissíveis; sexo seguro; nutrição; tratamentos e efeitos secundários; tratamentos alternativos; ensaios clínicos; como falar com o seu médico; dependência de substâncias; apoio moral e espiritual, e, finalmente, partilhar com os outros o que aprendemos. Depois de termos escolhido estes temas, contactámos a comunidade para nos ajudar. Alguns eram seropositivos, outros de agências e serviços do estado; ambos foram bastante úteis no desenvolvimento de contactos e na obtenção de informação e meios. Criámos as linhas mestras do método de transmissão da informação, o que incluía a explicação de palavras complicadas, a utilização de objectos e imagens (como amostras de medicamentos e fotos de partes do corpo humano), dando tempo às pessoas para fazer as perguntas que quisessem; eram, enfim, aulas relacionadas com as nossas vidas..."

Sandi Luna, WORLD, EUA

Sessões públicas

Muitos grupos são solicitados para falar sobre o VIH para determinadas audiências. Estas sessões podem ser um meio de informar o público em geral sobre o VIH, de reduzir o medo e o estigma em relação às pessoas com VIH e de contactar com outras pessoas seropositivas.

Eis algumas actividades:

- Proponha uma colaboração regular nos meios de comunicação locais. Por exemplo, tente criar um espaço habitual na rádio, num programa de televisão ou num jornal local, através dos quais os membros do grupo possam prestar aconselhamento e dar informações.
- Organize sessões de informação nas escolas, nos locais de trabalho, nas prisões, etc.
- Permita que os membros do seu grupo participem também em cursos de formação criados por outras organizações.

Perguntas mais frequentes

Como foi infectado?

Como reagiram os seus amigos e a sua família?

Você é homossexual?

Quais foram as vantagens de ter revelado publicamente o seu estatuto serológico?

Já informou os seus filhos?

Qual é a diferença entre VIH e SIDA?

Tem relações sexuais? Pensa casar-se de novo?

Como se sente em relação à morte?

Quais são os seus planos em relação aos seus filhos?

Acredita em Deus?

Qual a sua opinião em relação às mulheres seropositivas que querem ter filhos?

Como ganhou coragem para fazer o teste do VIH?

Onde fez o teste?

Philly Lutaaya Initiative, Uganda e

Toronto People with Aids Foundation, Canadá

"O nosso objectivo é, através das sessões de educação e informação que nos pedem para dar a grupos na comunidade, tentar atribuir um rosto humano à SIDA. Este processo estimula as outras pessoas a terem uma opinião mais pessoal sobre o VIH; apoia as pessoas que tentam manter-se seronegativas e diminui o estigma em relação às pessoas com VIH/SIDA. Nós tentamos responder às perguntas da forma mais honesta e clara possível. Cada um de nós tem uma história diferente - alguns têm filhos, outros não, alguns optaram pela abstinência sexual e outros têm vida sexual utilizando preservativos. Quando as pessoas ouvem as histórias de vida de outras pessoas, ficam a perceber muito mais. Chegámos à conclusão que é muito importante falar de sexo e de sexualidade com os jovens. Eles estão interessados em aprender a dizer NÃO ao sexo desprotegido e a ter relações sexuais seguras, em vez de optar pela abstinência sexual, que ainda lhes é muitas vezes aconselhada. Depois das nossas sessões, muitas pessoas alteram o seu comportamento ou vão procurar mais aconselhamento e fazer o teste."

Orientadores de sessões públicas, Philly Lutaaya Initiative, Uganda



© Philly Lutaaya Initiative

Membros do Philly Lutaaya Initiative numa sessão de informação no mercado local.

DICAS E SUGESTÕES

Informe-se sobre o tipo de audiência que vai encontrar e sobre o tema que as pessoas estão à espera que você desenvolva. Tente saber também se as pessoas lhe vão pedir para dar um testemunho pessoal ou para falar das actividades do seu grupo. A maioria das pessoas identifica-se bastante com os oradores que lhes são semelhantes, daí que seja ideal, por exemplo, pôr jovens a falar com outros jovens.

Não se deixe explorar; tenha em consideração os custos da organização, o seu tempo e as despesas. Proponha uma quantia fixa para o grupo ou que vos paguem as despesas de todos os voluntários envolvidos.

Dê formação a voluntários no sentido de poderem vir a apresentar sessões públicas, e pague-lhes as despesas relativas à alimentação, transporte e infantário. Alguns grupos têm determinadas regras que os oradores devem respeitar. Alguns grupos têm a seguinte regra, por exemplo: deve sempre esclarecer-se quando o orador está a falar em nome do grupo ou quando está a dar a sua opinião pessoal.

Nomeie alguém no grupo para coordenar as sessões públicas de informação.

Prepare o material necessário para os oradores, incluindo as noções básicas sobre o VIH e outras informações úteis.

Prepare uma lista das perguntas que lhe podem ser feitas e tente preparar as respostas. Algumas organizações elaboraram uma lista com as "perguntas mais comuns" (ver página 74)

Quando fizer uma palestra pela primeira vez, vá com o discurso bem preparado e, antes de ir, pergunte-se: por que razão estou aqui? Sobre o que vou falar? (veja página 97-100).

Leve consigo um filme de vídeo ou outro material de informação para ilustrar e apoiar o seu discurso.

Deixe o contacto do seu grupo no fim da palestra, para que as pessoas saibam onde podem conversar ou ter acesso a mais informação. Deixe os números de telefone ou os endereços de outras organizações que considere importantes.

DICAS E SUGESTÕES

Tenha em consideração os obstáculos sociais e culturais ao aumento dos rendimentos das famílias. Um exemplo: muitas vezes espera-se que sejam os homens a tomar conta dos dinheiros da família.

Decida se a sua actividade é um negócio potencialmente gerador de lucro ou se consiste apenas em prestar apoio social às pessoas; neste caso, defina claramente os seus objectivos, de forma a que as pessoas não criem ilusões.

Tome em consideração o trabalho administrativo extra, bem como por quanto tempo ainda vai precisar de apoio financeiro suplementar, até começar a ter os seus próprios lucros.

Tenha em consideração todos os custos, caso peça um empréstimo, incluindo salários e a renda das instalações do seu grupo. Certifique-se de que os beneficiários compreenderam claramente a obrigação de pagar o empréstimo e os juros. Dê-lhes apoio adequado ensinando-os, por exemplo, a ler, a escrever e as regras básicas de como lidar com dinheiro.

Tente perceber se existe procura no mercado para o seu produto. Fale com os empresários mais simpáticos da sua região ou com o sector de desenvolvimento de projectos comerciais.

Pense nas necessidades específicas das pessoas que podem ficar doentes de vez em quando, e no tipo de apoio que vão precisar para gerir um projecto com sucesso.



© International HIV/AIDS Alliance

Esta mulher utilizou um pequeno subsídio para abrir uma loja no exterior do hospital, no Senegal.

Apoio financeiro

O maior e mais sério problema que as pessoas com VIH enfrentam é, muitas vezes, a pobreza.

Actividades possíveis:

- Lembre às pessoas os locais onde podem recorrer para obter apoio, como a igreja, os grupos de beneficiência ou a assistência social do estado.
- Veja que opções de trabalho existem. Tente, por exemplo, negociar postos de trabalho temporário com os empresários da sua região.
- Organize cursos de formação sobre comércio e gestão, para as pessoas que já têm pequenas empresas de produção.
- Crie um "Clube Poupança" (onde os membros depositam todas as semanas uma quantia fixa de dinheiro; de vez em quando, peguem nesse dinheiro e invistam-no nalgum projecto)
- Crie um fundo de assistência com o dinheiro de doações, de peditórios e de outras angariações.
- Providencie formação e um pequeno empréstimo inicial para as pessoas que desejem montar pequenas empresas.
- Inicie uma actividade que possa gerar lucro, como montar um moinho ou imprimir e vender camisolas e t-shirts.

"A The Aids Service Organization (TASO), no Uganda, criou centros de dia para as pessoas que vivem com VIH/SIDA. No início, a TASO queria responder a todas as necessidades dos seus utentes distribuindo, para tal, produtos alimentares como ovos, arroz e açúcar e providenciando apoio financeiro para a inscrição nas escolas..... Também ministrava cursos de formação sobre como organizar uma actividade ou empresa lucrativa. Foram, no entanto, poucas as actividades que tiveram sucesso e que conseguiram trazer independência financeira às pessoas. A maioria das pessoas sentia, de facto, que não conseguia ganhar auto-confiança, principalmente por falta de um investimento inicial, falta de supervisão adequada e de uma política clara sobre financiamento de projectos."

"TASO Uganda: the inside story", 1995, TASO, Uganda