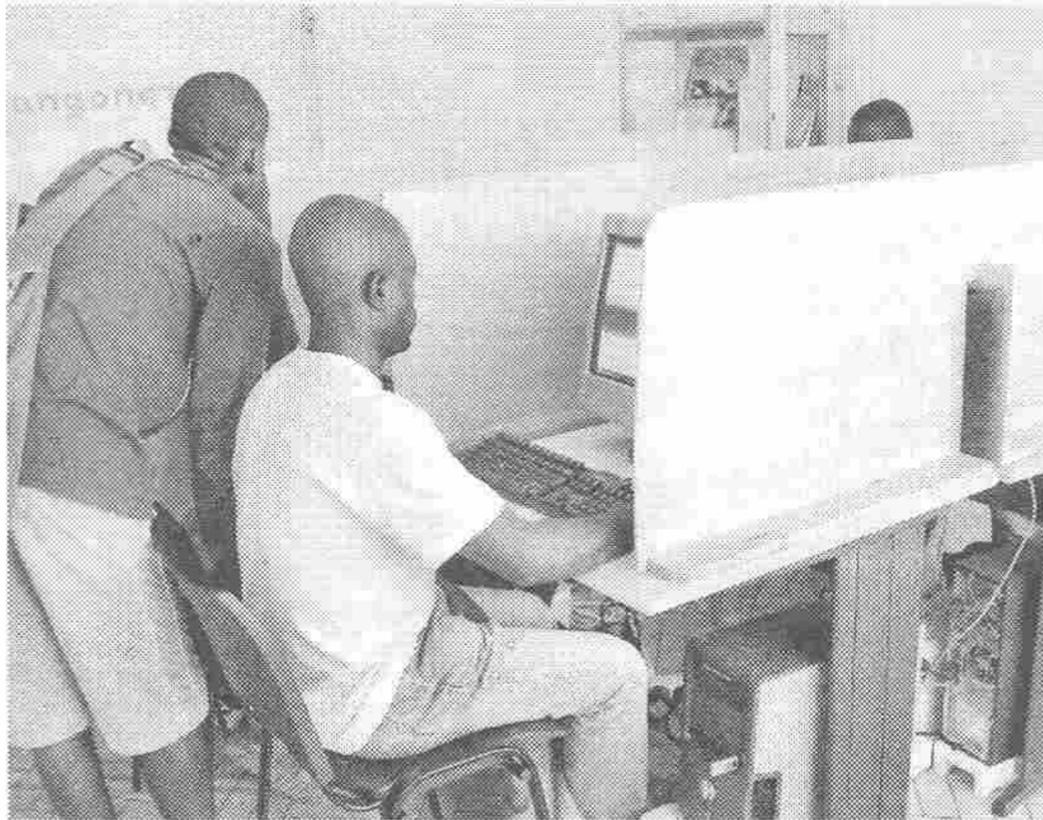


ONDAKA

Boletim Mensal do Projecto Comunitário Vozes da Paz Ano 5 Nº 50 Agosto 2005

PNUD financia Internet ao alcance das comunidades

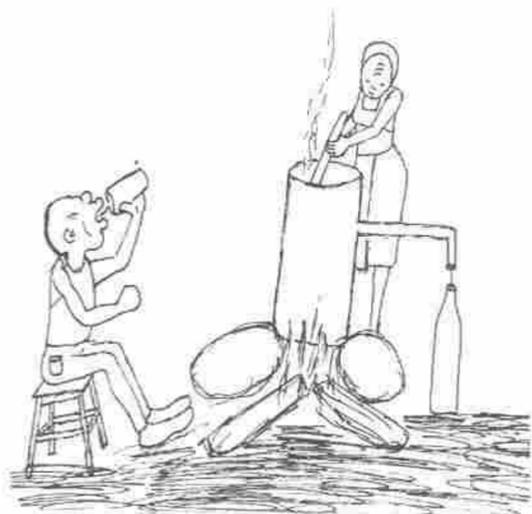


O telecentro comunitário é uma sala onde as pessoas podem ir aceder ao sistema de Internet e outros tipos de actividade. “Temos um financiamento do PNUD de 600.000 dólares americanos para 3 anos”. Disse Olívia Augusto, coordenadora do projecto Angonet da DW Angola a quando da inauguração do telecentro no Huambo.

Págs 8-9

Watambula onima, wanywa yu afa

Grupos Comunitários recebem livros e roupa



Yumwe umalehe nungambo yo kosanjala yo ko Lufefena wafa omo lyo kunywa kwalwa.

Pág. 4

As comunidades do Lossambo, Samacau Nzaji, Vilinga, Km25, Sambo, Quilombo Santa Teresa, Funileiros, Gomes-Kachiungo, e Kandandi receberam da organização Não Governamental DW através do projecto Vozes da Paz, livros diversos e roupa usada.



Pág. 7

ONDAKA é financiado pela Agência Canadiana para o Desenvolvimento Internacional (CIDA) e a Agência Suíça para Desenvolvimento e Cooperação (SDC).

Editorial

A juventude hoje em dia vive um momento crucial da sua vida marcado pela ânsia e angústia.

E esta situação é devido as vicissitudes que ela está exposta.

São muitas ambições que os jovens têm em carteira, mas que não conseguem realizar.

A falta de emprego, dificuldade de acesso ao ensino, dificuldade em obter o seu próprio habitat e realizações dos seus sonhos são alguns dos muitos entraves que ela está confrontada.

Estes factores têm deixado praticamente sem soluções jovens que querem progredir na vida, que têm força de vontade mas se sentem impotentes devido a falta de apoio.

E como é a juventude pilar basilar para o revolucionamento da vida de qualquer sociedade uma atenção especial e cuidada deve lhe ser

prestada, pondo-lhe a disposição os instrumentos necessários para que ela própria possa começar a engenhar os seus sonhos.

E esta é uma das responsabilidades que cabe ao Estado e Governo começar a atacar com urgência para limpamos o espectro da desilusão no seio da juventude, um dos factores que tem contribuindo para o desvio das normas elementares e sociais que se rege numa sociedade.

É cada vez maior o número de jovens que recorrem ao uso da droga, alcoolismo, prostituição, roubo e a homicídios para poderem esquecer as magoas, traumas e sequelas que estão sujeitos. São práticas nocivas que acabam por agudizar ainda mais a sua já deficiente condição de vida.

Dai a importância da acção social do Estado velar por estes e outros mais problemas.

É necessário que a juventude tenha habitação, emprego e acesso ao ensino e isto passa pela criação destas condições por parte das estruturas governamentais.

Muito trabalho há por se realizar para darmos as condições que os jovens almejam afim de amanhã poderem recompensar este gesto dando o melhor de si para o país.

Eduquemos e preparemos bem a juventude hoje para não se arrependermos dos males que hoje cometemos.

Vamos proporcionar o do melhor que existe, sem contudo esquecermos que deve ser a juventude a principal camada interessada na participação dos seus problemas. É necessário que o interesse, espírito de entrega, curiosidade e de aprendizagem esteja presente em todos os jovens.

Espaço do leitor

Sou um dos leitores do boletim Ondaka penso ser o mais assíduo de entre todos os leitores.

Afirmo desta maneira porque é o único meio de convivência que mais me lido com ele. Tem uma perfeição visual e gosto dos assuntos que publicam, são interessantes e ajudam muitas pessoas a adquirir conhecimentos.

Peço-vos somente que aumentem o número de tiragem de boletins para possibilitar que mais pessoas possam ter acesso ao mesmo.

Desejo a esta equipa boa saúde e que continuem neste caminho, apesar das dificuldades que têm encontrado.



O leitor
Adriano Samacau Citavo Savilongo

ONDAKA

Ficha Técnica

Coordenação: Quintas Júlio

Redacção: Atekula

Paginação: Margrit Coppé

Ilustração: Martinho Daniel

Revisão: Cupi Baptista

Colaboradores: Vozes d' África e Save The Children - UK

Produção: Grupos comunitários da Santa Teresa, Losambo, Samacau, Vilinga, Nzaji, Kilombo, Km25, Sambo, Funileiros, Candandi - Bailundo, Gomes e Fátima no município de Katchiungo.

Editado por: DW - Development Workshop - Huambo

Endereço: Rua 105 casa 30

Bairro: Capango - Huambo

Tel : (041) 20 338

Email: dwhuambo@angonet.org

Website: www.portalangonet.org/?alias=ondaka

Tiragem: 3000 exemplares

Rosto do Mês

É importante termos confiança no amanhã

Teve uma infância e adolescência difícil e com caminho ondulante, mas sempre acreditou em melhores tempos. O seu desejo ainda não está alcançado é o nosso Rosto do Mês.

Alziro Marques Katito, filho de Marques Katito e de Olinda Cumbelembe, natural do Dondi, município do Katchiungo, nasceu aos 4 de Dezembro de 1971.

Fez os estudos primários no município do Bailundo e mais tarde os pais se instalaram aqui no Huambo. Em 1979 a relação conjugal dos pais terminou e como a mãe era natural do Bailundo ele e os outros 5 irmãos foram obrigados a seguirem-na.

Dois anos mais tarde ou seja em 1981 a sua mãe faleceu vítima de prolongada doença. A partir daí começou o sofrimento. Passou a viver em casa de um tio onde realizava

muitos trabalhos forçados o que seus primos não faziam. Teve de obedecer porque queria estudar. Ia às lavras, cuidava dos animais e afazeres caseiros.

Em casa do tio ficou até completar a 5ª classe, tendo posteriormente saído do Bailundo e passou a viver na cidade do Huambo com uma outra tia.

No Huambo, Alziro fez o ensino médio no Instituto Industrial Pedagógico Ho-Chi-Minh, na especialidade de Tecnologia de Soldagem.

Em 1995 emprega-se na extinta ONG

Mais tarde o projecto de água encerra, mas como havia uma equipa móvel a funcionar do mesmo é enviado ao município do Kuemba, província do Bié onde trabalhou

durante 9 meses e a seguir em Lumbala Nguimbo no Moxico tendo trabalhado até Junho de 2005 altura em que encerrou o programa.

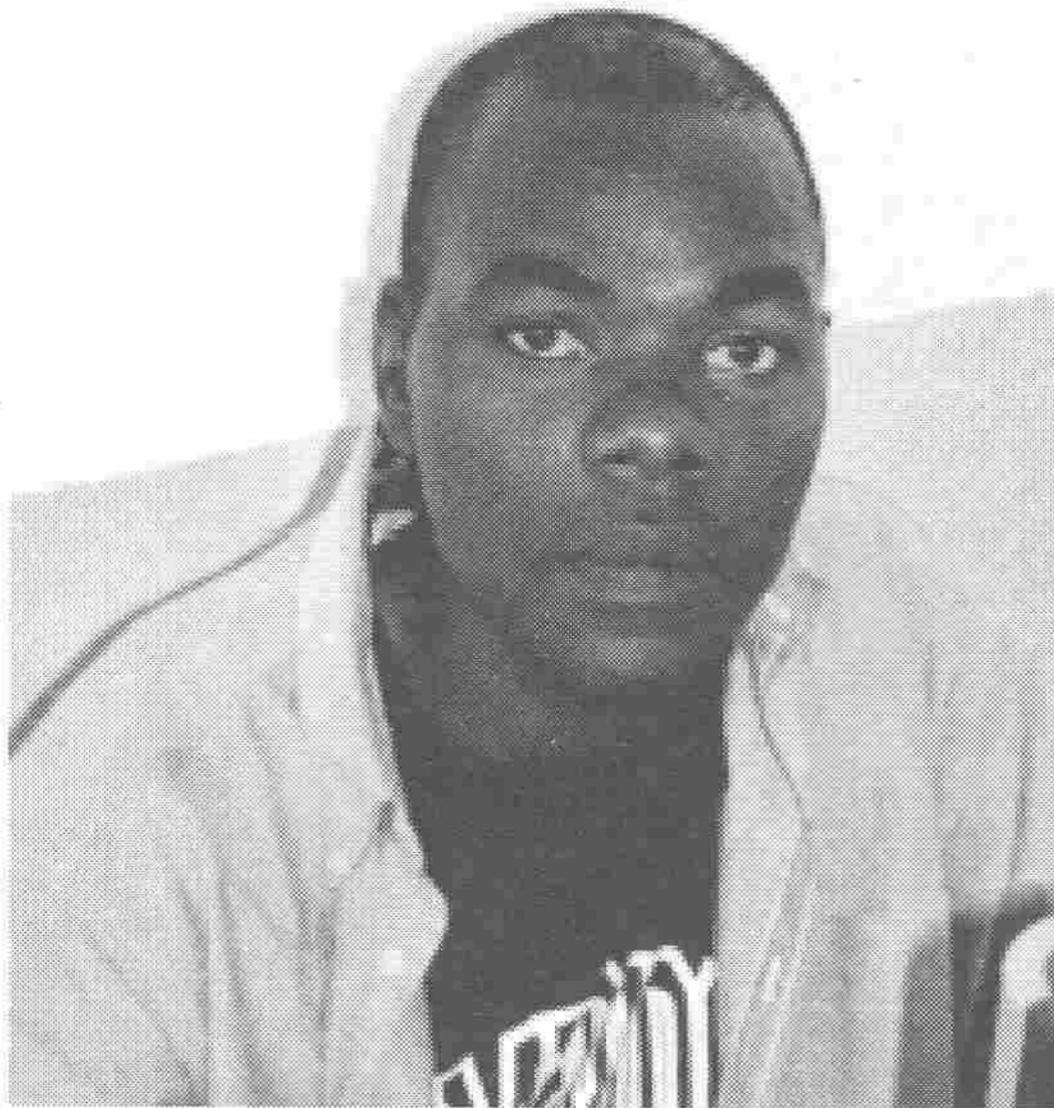
Sempre esperançado em conseguir emprego Alziro se candidata no concurso de admissão de vagas do projecto Angonet da DW, onde conseguiu sair bem, depois de ser submetido a testes de língua inglesa, portuguesa e umbundu.

Está feliz com o novo emprego que acaba de conquistar porque não foi fácil. Confessa que hoje em dia é muito difícil uma pessoa conseguir um emprego mesmo tendo o nível médio ou superior. O

mercado de emprego é escasso e a oferta é muita, daí as dificuldades.

Ele está desolado com a situação que a juventude estudiosa do Huambo enfrenta, mas aconselha a ter calma e paciência porque crê em melhores dias. Alziro pensa que o governo tem uma grande responsabilidade de minimizar os problemas da juventude.

Rutec onde trabalhou num projecto de micro-empresa que só durou um ano. Aflito com o desemprego muda-se para Luanda onde passa a exercer a função de taxista entre os anos de 1999 a 2002. Viu que esta vida não lhe dava uma perspectiva e regressa de novo ao planalto central onde contrai matrimónio e em Abril de 2002 consegue novo emprego na OXFAM como técnico das águas.



MINAS TRADICIONAIS DANIFICAM NO KAHULULU

Cinco pessoas que residem no bairro do Cahululu accionaram mina tradicional, o que está a preocupar os moradores daquela comunidade. Segundo os moradores afirmam que as mesmas são colocadas na calada da noite, por indivíduos não identificados.

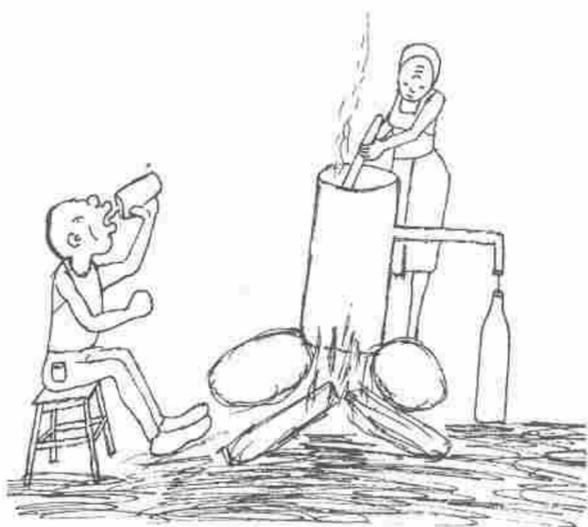
OLOTALA VINYOLAKO KAHULULU

Casoka omanu va tâlo vasangiwa ko Kahululu valyata ko tala, ocina cikasi okusakalasa omanu vatunga ko civanja oco. Momo vati vyakapiwa lu teke lo manu kavakulihiwile

Enviada pelo grupo do Kahululu

RECEBEU SALÁRIO, BEBEU E MORREU

Um jovem residente no bairro do Lufefena, morreu por excesso de bebida alcoólica. Tudo porque o jovem ao receber o seu salário em



vez de passar em casa para planificar dirigiu-se logo num lugar onde vendem taxi.

De tanto beber este perdeu a vida. No dia do seu enterro, os parentes ainda tentaram pedir para que fosse celebrada a missa em sua memória. Porém esta ideia foi rejeitada pelos

catequistas.

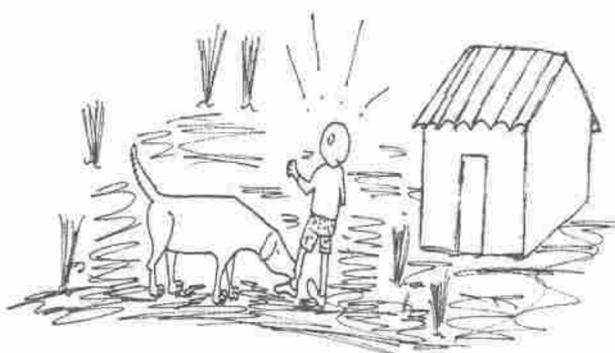
WATAMBULA ONIMA, WANYAYU AFÃ

Yumwe umalehe nungambo yo kosanjala yo ko Lufefena wafa omo lyo kunywa kwalwa. Cosi camwiwa momo umalehe eci akatambula onima osimba nda anda konjo, wanda toke pana valandasala owalende. Momo wanywa calwa haco atula omwenyo. Eteke lyo ku kendiwa, epata lyapinga oco kulingiwe efendelo lyaye. Pole ocisimilo caco capataliwa la longisi vetavo.

Enviada pelo grupo do Kahululu

CÃO RAIVOSO MATA CRIANÇA

Uma criança de 4 anos de idade, que residia na aldeia do S.José- Lufefena, morreu por ter sido mordida por um



cão raivoso.

A criança foi mordida no mês de Maio e em Junho começou a apresentar sintomas de raiva. Os pais em vez de levarem no Hospital Central, levaram-na numa igreja onde rezavam a favor da doente. Infelizmente o estado da criança agravou-se e levaram para o Hospital mas esta acabou por falecer. A comunidade do Cahululu está muito preocupada visto que neste ano de 2005 os canídeos naquela área não foram vacinados.

OMBWAYO KAHALAHALA YIPONDA OMÔLÃ

Umwe omõla ukwalima vasoka va

kwãla wakala ko sanjala yo ko S.José ko Lufefena, wafa momo walumaniwa lombwa yivela okahalalahala. Omõla walumaniwa ko sãyi ya Kupemba, noke ko sãyi ye Evambi Litito wafetika okulekasa olongembya vuyeyi wo kahalahala. Olonjali osimbu nda vambata omõla ko sipitali, vowambata ko nembele yimwe vakala ñgo okulikutilila. Ondyangu, omõla okuvela kwalivokiya, noke wambatiwa kosipitali yu atula omwenho. Omanu vatunga ko Kahululu vakasi locinjoko, momo ulima vulo wa 2005, olombwa kavyatomiwile.

Enviada pelo grupo Kahululu

MELIANTES DETIDOS

Dois jovens que realizavam assalto a mão armada residentes nos bairros Académico, Pica - Pau e Rua K (S.Joao), estão a contas com a justiça. Os jovens detidos prometem denunciar toda rede de acção que de costume usam drogas chupam gasolina, fumam liamba e diazepam antes de praticar assaltos a mão armada.

OVINGUMBA VYAKWATIWA

Akwenje vavali vakala kupange wungumba kolosanjala vyo ko Académico, Pica- Pau, Rua K (S.João), vakasi vokayike. Akwenje vakwatiwa valikuminya okulekisa vakwavo valikisa okufenya, ndeci o gasolina, elyamba osimbu kavanyanele.

Enviada pelo grupo do Vilinga

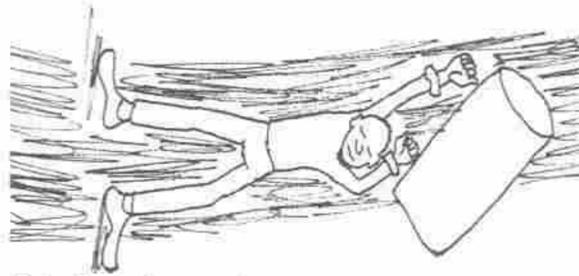
MIXÓRDIA PROVOCA SEPARAÇÃO

Uma mulher residente no Kalilongue da Cuca foi expulsa pelo seu marido quando foi apanhada com mixórdia que por sinal serviriam para drogar o

seu esposo. Enquanto isso no S. Bartolomeu uma outra mulher foi espulsa de sua casa por alguns dias



Tchipuli- III quando foi a casa de seu amigo cobrar o aluguer do tambor de



fabrico de taxi.

O amigo em vez de pagar conforme a combina ficaram a discutir. O proprietário de tanta raiva, pegou no seu tambor e no caminho quando ia para a sua casa morreu.

Sopite regressou triste a sua aldeia porque todo o dinheiro foi empatado em vão.

UMUNU WAKOMOHIWA

João Sopite, wanyaniwa po citanda co po S. Pedro.

Ocilunga camwiwa eci Sopite, atunda ko Cipipa lonjongole yo ku landa vimwe oco akavilandise. Vonjanja wasangiwa lo munu yumwe wambatele ekolombele lye kenya kumosi lo viñga vyu walo wo lombinja vya soka ekwi. Sopite wapulisa ondando yaco., ulume wakala okulandisa hati onduda 1200.00Kz yu eye alanda eci ca soka oviñga vikwāla vondando ya soka 4.800.00Kz. eci akapitila konjo asikila, wayikula oviñga vyaco yu asiñgamo ñgo omisola yimosi yiñgayi po ciñga lo ciñga. Vyakwavo yinyañga

Enviada pelo grupo Nzaji

MORTE POR ESPANCAMENTO

Uma jovem que vivia no bairro de Mungonena foi morta a pancada pela sua própria mãe e irmã, respectivamente depois da discussão entre ambas.

A jovem que estava grávida não resistiu da pancada que apanhou e acabou por sucumbir.

A mãe e a irmã autoras do crime estão a contas com a justiça.

UKUPUPAWA KUKOKA OLOFA

Umwe umalehe nungambo yo ko Mungonena, wapondiwa le tilo peka lya njali yaye, kwenda manjaye, eci valipopya pokati kavo. Umalehe wakwatele atimba avali omo lye tilo watula omwenyo vonjanja yaco. Yina la manji vandisa ungangala waco vakasi vokayike.

Enviada pelo grupo Nzaji

pelo marido por causa de 500.00Kz. Tudo porque a esposa entregou este dinheiro ao seu filho de 17 anos de idade para reconhecer um documento no notário. Quando o esposo chegou do serviço, pediu a sua esposa o referido dinheiro e esta explicou que tinha entregue ao filho para reconhecer os seus documentos. O esposo nervoso de imediato expulsou a esposa de casa.

YIKENYETI VIKOKA OKULITEPA

Yumwe ukāyi nungi yo ko Kalilonge yo ko Kuka walupwisiwa lu lume waye, eci eye akwatiwa lo vikenyeti vyo kulisa ulume waye. Ko S. Bartolomeu yumwe ukāyi walupwisiwa omo okuti wopa o 500.00Kz, yu ayeca komola waye ukwalima vasoka epanduvali momo wavisukila ko sikola.

Eci ulume akatunda kupange wapinga ku kāyi olopalata vyaco, u ndeti walombolola hati wayyeca ko mola. Ulume lo nyeñgo yaco vonjanja walupwisa ukāyi yaye.

Enviada pelo grupo do Vilinga

MORTE INÉDITA

Um cidadão que em vida chamava-se Sampaio, morreu na aldeia de

OLOFA KAVYALOMBOLOKELE

Yumwe ulume watukuwile lo nduko ya Sampaio, wafa kimbo lyo Tchipuli III eci akatanele ofuka konjo ye kamba lyaye, momo wolukalisile ombya akenjela owalende. Ekamba osimbu nda afeta ndomu valikundile, eci akapitilako vakalela okulipopya. Mwele lonyeñgo wambata ombya, vonjila yo kwila konjo yaye wafa.

Enviada pelo grupo do Sambo

ROUBO ADMIRÁVEL

João Sopite sofreu um roubo espectacular na praça de S. Pedro.

O caso deu-se quando Sopite saiu da Chipipa com o objectivo de adquirir alguns artigos para posteriormente revende-los, quando foi interpelado por um cidadão estranho que trazia uma sacola plástica com embalagens de 10 camisolas cada.

Sopite perguntou quanto custava cada uma e o indivíduo disse que cada embalagem custava 1200.00 Kz, tendo então comprado 4 embalagens no valor de 4800.00 Kz.

Quando regressou na residência onde estava hospedado entendeu abrir as embalagens e só encontrou uma camisola em cada embalagem em boas condições o restante era lixo.

REDE ELEITORAL - HUAMBO CAPACITA 37 ACTIVISTAS

A Rede eleitoral do Huambo é uma organização não governamental que tem como objecto social formar, sensibilizar cidadãos no sentido de explicar as populações o objectivo e necessidade destas participarem activamente no pleito eleitoral. Assim em parceria com a sua congénere de Luanda e o NDI realizaram de 16 a 18 de Agosto um seminário de capacitação para 37 activistas comunitários, que têm a missão de sensibilizar as populações para que estas participem efectivamente nas eleições.

Esta capacitação enquadra-se no âmbito da preparação da disputa eleitoral que se realiza no próximo ano no país. Segundo o coordenador da Rede Eleitoral no Huambo Arão Abel estão a realizar contactos com instituições governamentais e religiosas no sentido de elaborar um panfleto para sensibilizar as comunidades pela importância que têm as eleições.

VASOKA OMANU 37 VAPONGIYIWA KUPANGE WOKWIMBA OCELA

Valitumbika kupange wo kupongiya okwimba ocela vo Huambo, kumosi le sokiyo li kasi ko Luanda NDI vandisa okupisa ke teke lye kwi le pandu toke ekwi le celãã ko sãyi ye Enyenyeye Linene elisango lyakwata ondaka yo kulombolola ko manu elomboloko lyo kwimba ocela cikalingiwa kulima wiya vo feka. Ndomu sungu yayo Arão Abel hati vakasi okupongiya vyosi lo vitumãlo vyu vyali kwenda vya tavo oco kumosi vakwate esapulo limosi lyokulombolola komanu esilivilo li

kwete okwimba ocela.

REINTEGRAÇÃO É A APOSTA DO IRSEM

O IRSEM-Instituto de Reintegração Sócio-Profissional dos ex-militares tem virado as suas baterias para formação profissional dos Ex-militares em agricultura, geração de rendimento, pecuária e micro-crédito, a acção visa uma reintegração social dos ex-militares nas suas comunidades.

O IRSEM está fazendo estas formações no âmbito do programa chamado PGDR nos diferentes municípios da província em parceria com várias organizações não governamentais nacionais e internacionais.

Esta acção já resultou em mais de 690 Ex-militares que se beneficiaram de reintegração no projecto Cidadania e Emprego " Estamos Contigo" implementados pelo MAPESS, 1306 no âmbito do PGDR (Programa Geral de Desmobilização e Reintegração dos ex-militares). No projecto implementado pela OIKOS foram formados 8748, nos municípios do Londuimbali e Kachiungo, 750 nos projectos da Visão Mundial no Bailundo e Caála, 1200 na ONG OADECO e 600 ex-militares nos 3 projectos da CIC nos municípios do Longonjo, Kinjenje e Ukuma.

Já no Alto Hama 20 ex-militares depois de uma formação profissional receberam do IRSEM kits colectivos para alvenaria, carpintaria, electricidade e para canalização.

De lembrar que como acção os ex-militares aplicaram os seus conhecimentos participando na reabilitação do edifício da administração da comuna, na recuperação do sistema de captação de água, reabilitação de uma ponte e a rede eléctrica.

ELITOKO OLYO LYAVELAPO KO IRSEM

O IRSEM esokiyo lyalitumbika kupange wokukwatisa vakala vu swalali, likasi okwendisa ocipama co ku kwatisa ava vakala aswalali ko nepa yunja ko ku tekula yinyama, okuvalevalisa olombongo, ndakuti ovopange vaco vahalingila ko vambo ovo vasañgiwa.

O IRSEM yikasi okulinga ovopange kovivanja viñgi, viñgi kumosi la sokiyo vatyamela ku vyali kwenda ava kavatyamelele ku vyali.

Casoka 690 ko manu vakala aswalali ovo vatambula ale ekwatiso li tukwiwa hati "Estamos contigo" handi casoka 1306 ovo vatambula ke sokiyo lyo PDGR. Ndaci ke sokiyo lyo OIKOS vapongiya ale eci ca soka 8748 ko manu, ndeci ko lo município vyo ko Londuimbale kwenda Kachiungo. Va kwa Visão Mundial, vakasi ko Bailundo kwenda ko Caála va OADECO vakasi ko Longonjo, ko Tchinnenji kwenda ku Ukuma Ndeci ko Alto-Hama vakala asolali vatambula peka lyo IRSEM ovimwamwango vyu pange.

GRUPOS COMUNITÁRIOS RECEBEM LIVROS E ROUPA

As comunidades do Lossambo, Samacau Nzaji, Vilinga, Km25,



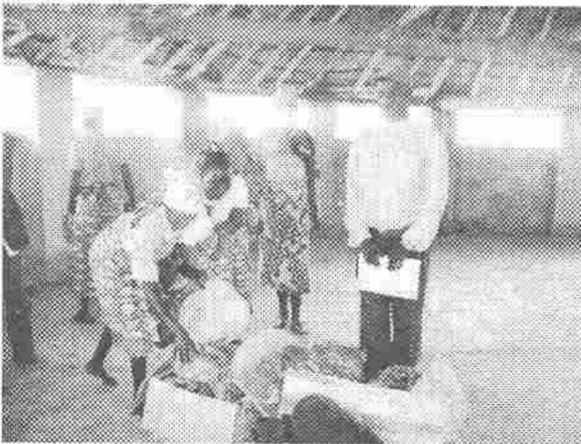
Sambo, Quilombo Santa Teresa, Funileiros, Gomes-Kachiungo, e

Kandandi receberam mais de 3300 livros e roupa usada da organização Não Governamental DW através do projecto Vozes da Paz.

Os bens entregues são provenientes de Portugal e foi um contributo de angolanos residentes naquele país lusófono com o objectivo de colmatar as inúmeras carências que as comunidades atravessam. José Kanganjo Kapiñala Director da escola Ell-Shaday agradeceu o gesto pois que os meios servirão para o benefícios de todos.

**OVIMUKA VYATAMBULA
ALIVULU KWENDA UWALO**

Ovimuka ndeci vyo ko Lossambo,



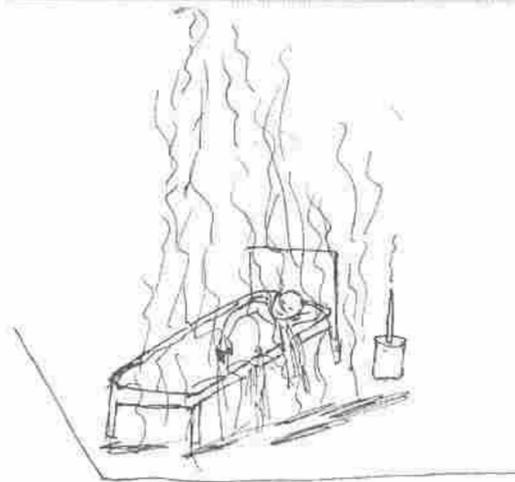
Samacau, Nzaji, Vilinga, Km25, Sambo, Quilombo, S.Teresa, Funileiros, Gomes-Katchiungo, kwenda va Kandandi, vatambula eci ca soka olohulukāyi vi tatu ko vita vi tatu ka livulu kwenda uwalo wo polondunda ko DW ke sokiyo "Vozes da Paz". Ovina vyaco, vyatunda ko feka yo ko Portugal pole vyaco evi vyaciwa lo manu vakwafeka yo Angola vakasi oko. Locimaho co ku kwatisa omanu vatunga ko vambo vakasi vohali. José Kanganjo Kapiñgala sungo yo citumālo ce lilongiso Ell-Shaday yo Par vokweca olopandu hati cosi ca ciwa cikakwatisa omanu vosi.

**MORTE CAUSADA PELA
VELA**

Jacinto Chipa de 16 anos de idade, que em vida residia no bairro

Kandimba- Rua do Comércio morreu na última semana de Agosto. O jovem encontrou a morte quando em companhia de seus amigos vindos carrossel pelas 21 horas colocaram a vela acesa num esferovite numa janela e tendo queimado o esferovite o cortinado da referida janela, acabando assim por queimar toda casa. Os outros amigos conseguiram pular pelas janelas e Chipa não foi a tempo.

OLOFA OMO LYO VELA



Jacinto Chipa ukwalima vasoka ekwi le pandu, wakala ko sanjala yo ko Kandimba ko "Rua do Comércio" wafa ke sulilo lyo sāyi ya Kanyenye. Umalehe wafa eci kumosi lakamba vaye vatunda ko cila co lo mapalo ke livala lye ceya ku teke yu vakapa ovela po njanela yu ondaluyakwata volonanga yapatekiwile po njanela noke ohondo yapyavo. Akamba vakalamo vatila Chipa haco afã.

**POLICIA MATA SUA
ESPOSA**

Um oficial da Polícia Nacional residente no bairro Benfica atingiu mortalmente a sua esposa. O caso deu-se depois do casal ter brigado e a mulher ter batido no marido. Insatisfeito o polícia disparou mortalmente tendo de seguida dado um tiro contra a sua pessoa.

O oficial da polícia encontra-se em estado grave.

Enquanto isso no prédio Ourique uma criança de 7 meses de idade morreu por ter caído do terceiro andar quando se encontrava nas mãos do seu tio de 9 anos de idade. O caso aconteceu quando o tio se encontrava com o bebé na varanda e de repente um amigo apareceu e assustou-o tendo este largado a criança. Já no bairro S.Bartolomeu o velho Nguyelo morreu queimado por petróleo. O caso aconteceu porque o velho decidiu pretender uma outra mulher e a namorada quando se apercebeu revoltada foi a casa de Nguyelo e incendiou a cama onde esta dormia.

**UKWENJE WELOMBE
OPANDA UKĀYI**

Yumwe ukwenje welombe nungambo yo ko Benfica, waponda ukāyi waye. Ocilunga camwiwa eci ava ndeti valikwele valipopya. Noke ukāyi eye watipula ulume waye. Lonyeñgo, ukwenje welombe waloya vu kāyi yu opo mwele afile. Eyevo vonjanja yaco waliloya cilo osangiwa vo mbutika yavelapo yu hayele lokuvela kwocili. Handi ko sapalalo yo Ourique yumwe omōla ukwalosāyi epanduvali wafa eci akupuka kilu lyo sapalalo eci eye akala peka lya yinanu yaye ukwalima eceya Ocilunga camwiwa eci yinanu akala lo mōla peka noke pamolehã yumwe ekamba wosalwisamo eye komōla wacako. Ko S.Bartolomeu sekulu Nguyelo wafa momo wayokiwa lo petololeo. Ocilunga camwiwa momo sekulu wayongola yumwe ukāyi ukwavo, noke ekamba lyaye eci lyakaciyeva, lonyeñgo wanda konjo ya Nguyelo wayoka ula akala okupekela pacopo hapo apilavo.

Enviada pelos grupos S.Teresa e Vilinga

PNUD financia Internet ao alcance das comunidades

O acesso as novas tecnologias de informação tornou-se hoje em dia numa necessidade premente para qualquer cidadão. É mais fácil, de custo baixo e além do mais nos permite obter num espaço recorde uma variedade de assuntos. Nesta edição do Ondaka a nossa convidada é Olívia Augusto, coordenadora do projecto Angonet da DW.

Ondaka (O) - O que é o Telecentro comunitário?

Olívia Augusto (OA) - O telecentro



comunitário é uma sala onde as pessoas podem ir aceder ao sistema de Internet e outros tipos de actividade. Isto quer dizer que o telecentro é diferente de um cyber-café.

O - Quais são as diferenças?

OA - No cyber-café as pessoas vão para lá com o objectivo de navegar e vão se embora, enquanto que no telecentro existem actividades ou serviços como navegar através da Internet, serviços de mensagens e voz para aquelas pessoas que não saibam ler nem escrever e que possuam endereço de um familiar e que queiram escrever então há ali uma pessoa que ouve o que ela diz em Umbundu, escreve e envia a mensagem.

O - Quem é o principal financiador do projecto?

OA - Temos um financiamento do PNUD de 600.000 dólares americanos. O PNUD financiou para além do Huambo cinco outras

provinciais(Bié, Malange, Uige, Cabinda e Zaire). A implementação cabe a DW num período de 3 anos.

O - Porquê a atribuição da denominação de Telecentro comunitário?

OA - Porque o Telecentro tem como objectivo aumentar a capacidade das organizações da sociedade civil, providenciar o acesso da informação pela Internet, melhoramento das comunidades e autoridades locais através da comunicação e troca de informação para além de ser um local onde as comunidades e organizações da sociedade civil possam ter acesso há vários tipos de serviços não só.

O - Que ligação prática tem haver com a comunidade, quais são os indicadores?

OA - Sabemos que em termos práticos as comunidades têm muitas debilidades quanto ao uso das tecnologias de informação e nós entramos neste caso para prestar a estas como deve funcionar, aceder, como fazer um negócio através da Internet.

O - O serviço de informática é débil nas comunidades ou inexistente. Como este projecto vai desafiar os objectivos?

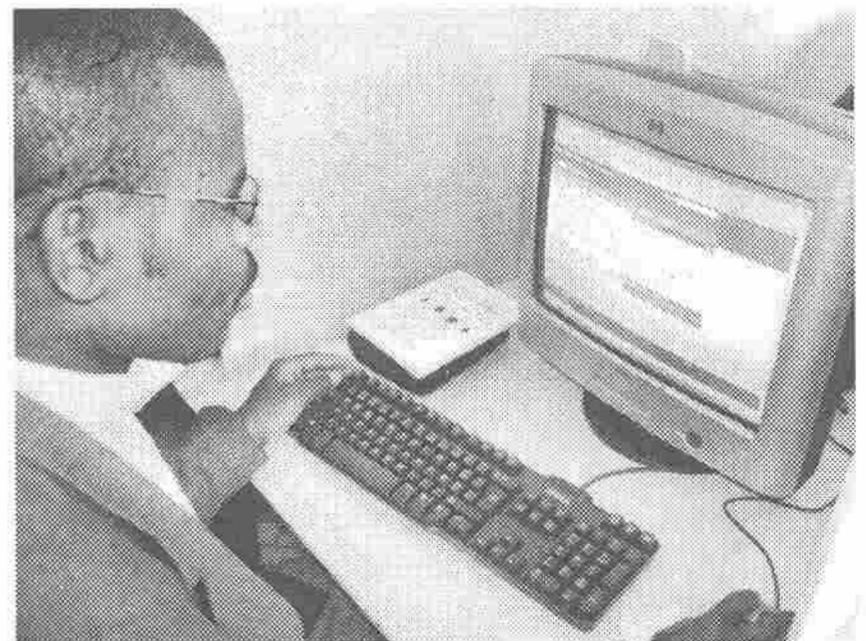
OA - Nós pretendemos formar as pessoas dando cursos a custo baixo a população como lidar com os serviços de Internet através da língua nacional.

O - Foi feito um estudo prévio que dão garantias que as comunidades

vão ter acesso a estes serviços?

OA - No ano de 2003 nós fizemos um inquérito a todas províncias que vamos instalar os telecentros com o apoio da rádio Eclésia e chegou-se a conclusão com base no estudos que foram feitos que a comunidade precisa. Porque enquanto eles não tiveram telecentros nas suas províncias como é que vamos conseguir esta evolução. Então temos que ter primeiro os telecentros para podermos ensinar e motivar as comunidades para o uso dos telecentros

O - Que mais outros serviços o telecentro presta?



OA - Prestamos serviços de impressão, fotocópias, formação no Windows e Word na óptica do utilizador.

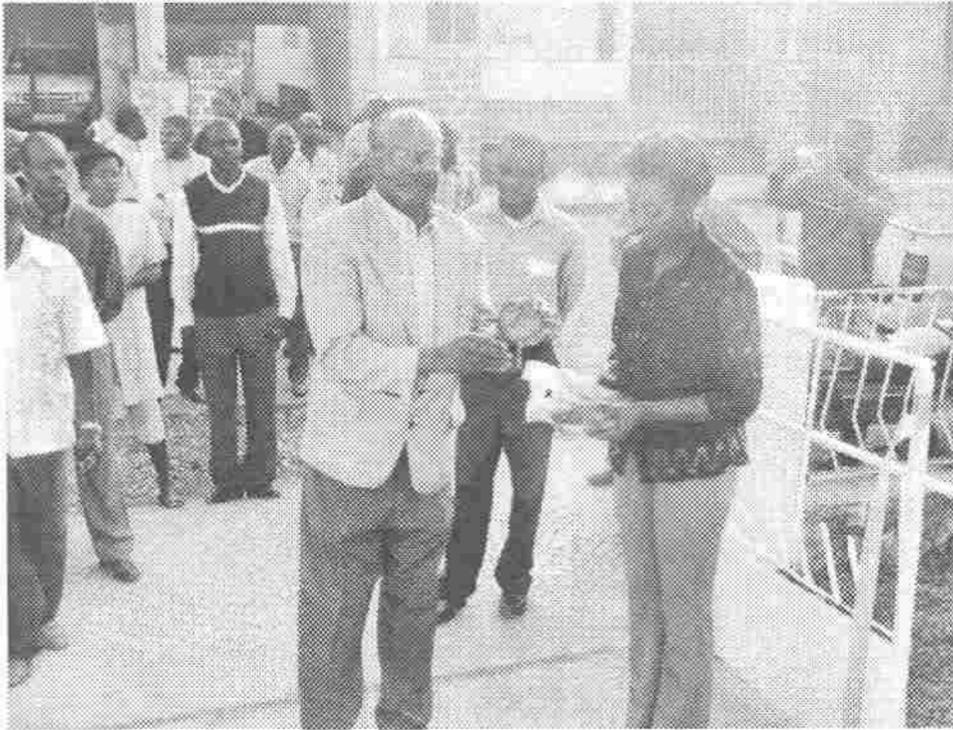
O - Como as comunidades podem tem acesso?

OA - É simples basta que qualquer membro de uma determinada comunidade venha até aqui e aceda aos sistemas aqui existentes.

O - Que preços estão a cobrar?

OA - Para os estudantes, professores e funcionários públicos e ONGs nacionais com pouca capacidade financeira pagam por hora a quantia

de 50.00 kz, a impressão de um documento ou seja uma página custa 5.00 Kz, digitar e imprimir documentos a página custa 100.00 Kz, o correio de voz escrito no caso



de alguém querer mandar uma mensagem custa 50.00 Kz. Para as ONGs internacionais o preço é a dobrar porque estas possuem melhores financiamentos.

O curso de acesso ao Windows e ao Microsoft Office não estipulamos ainda um preço, porque ainda não vamos exercer esta função. Precisamos de formar alguém para que esta pessoa possa formar outros, mas a um custo baixo em relação ao mercado nacional.

O - O projecto telecentro funcionará somente aqui no município sede?

OA - O nosso objectivo é o seguinte. Estamos a fazer um estudo para a instalação de uma antena wireless (ligação sem fio) para a cobertura de um raio de 2 km, quando isto acontecer então o nosso objectivo será a abertura de outros centros por exemplo na cidade baixa e outros pontos para fazer com que pessoas de outras áreas não venham todas aqui no centro principal.

O - Que benefício vai proporcionar o projecto telecentro?

OA - São muitos os benefícios. Primeiro as pessoas vão se inteirar mais com o novo tipo de informação, vai ser benéfico para os estudantes e professores que quiserem obter as

mais variadas informações, a troca de informações entre comunidades enfim é uma inovação que as pessoas devem começar a se habituar. Porque a diferença entre o correio e o correio electrónico é do dia para noite dada a imediatez que tem o correio electrónico.

O - Quantos computadores estão disponíveis para os usuários?

OA - Agora começamos com 5 computadores tendo em conta o pouco espaço que a sala oferece, mas tão logo consigamos a rede sem fio abriremos em outras zonas peri-urbanas e assim alargaremos a nossa base de computadores.

O - Em caso de danos de equipamentos por parte de um elemento da comunidade, que medidas podem ser tomadas?

OA - Esta probabilidade está fora de hipótese, porque a pessoa que nunca teve acesso a um computador ele vai encontrar alguém que lhe possa

indicar como deve fazer e como utilizar.

No caso de uma pessoa se deslocar ao centro e sem querer que é muito normal limpar o software, nós repusemos imediatamente e isto não implica a penalização desta pessoa.

O - Quais são as províncias que já possuem telecentro?

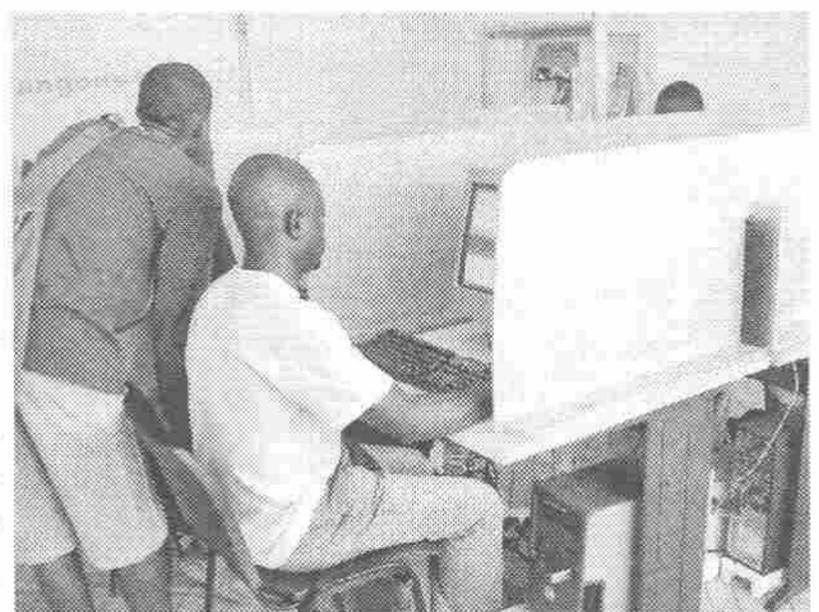
OA - Já existe em Luanda, agora no Huambo e depois vamos em Malange, Zaire mais concretamente em Mbanza Congo, Bié e Cabinda finalmente.

O - É a primeira vez que no país se implanta um projecto do género?

OA - Sim, existem muitos provedores comerciais, mas nenhum deles teve esta experiência de abrir um telecentro comunitário. Normalmente os que se abrem nas províncias são cybers-café.

O - Que apelo deixa as comunidades face a este instrumento rápido de comunicação que dispõem?

OA - Que devem ter mais contacto com as novas tecnologias de informação, aumentarem os seus



conhecimentos porque o centro é da comunidade e ela tem de saber conservar este centro. Porque quanto mais ela a comunidade usar mais são também as probabilidades de conseguirmos outros financiamentos e mostrar aos doadores, que o centro está a funcionar e servir bem a comunidade.

O HOMEM E O JACARÉ

Certo dia um homem que queria ser rico encontrou um Jacaré que estava perdido na mata e este lhe perguntou onde vais? O homem respondeu:

- Estou a procura de riqueza.

O Jacaré disse meu amigo eu vou te

poucos minutos para seres devorado pelo Jacaré. O Jacaré também dizia: - Oh amigo falta poucos minutos para te dar riqueza.

Entraram no rio e o Jacaré quando pousou a sua cauda na água sentiu-se que estava na sua casa, pegou no homem enrolou-lhe e comeu-lhe.

wavangula hati:

- Uhembi twende okwetu ame ndukwihã uwasi.

Ulume wakala la tatahayi valwa yu alipulisapisa eye mwele okuti eci pwāyi ndikwama olonumbi vyakwetu ale ngambata Ongandu oco ndikwate uwasi! Pole wambata mwele Ongandu



ajudar, mas antes de tudo leve-me nos teus ombros. As pessoas da aldeia quando viram o Jacaré a ser levado nos ombros fugiram e diziam que este come pessoas. O jacaré disse:

- É mentira vamos meu amigo, eu vou te dar riqueza.

O homem ficou com muita dúvida e disse de si para si aceito o conselho dos outros ou levo o Jacaré para ter riqueza, porém decidiu levar o Jacaré nos ombros para obter riqueza.

Enquanto levava o Jacaré um outro homem seguia-o avisando-o para que deixasse o Jacaré.

Quando chegaram próximo de um rio aquele que estava a lhe seguir disse-lhe amigo homem falta-te

ULUME LO NGANDU

Eteke limwe Ulume wasima ndomu apondola okukala owasi. Noke wasiŋga Ongandu yanyelega vusenge, yu pula hati pi wila?

Ulume wakumbulula hati: Ŋgasi okusandiliya uwasi.

Ngandu wasapulu ku lume hati ame ndukukwatisa, pole osimbu kacalingiwile ŋgambate kapepe vove. - Oco, oco eci hacitangiko wacivangula ulume.

Omanu vovimbo eci vakamōla Ngandu wambatiwa kapepe, vatila kumosi lokuvangula hati eci cilyalya omanu.

Ngandu eci akayeva aliyeyo vo manu

kapepe oco akwate uwasi.

Osimbu akala okwambata Ongandu, yumwe ulume wakala okukwama lo ku lemela oco asyepo Ongandu.

Eci vakapitila ocipepi lolwi ulumwe yuna wakala okuvakwama wavangula hati okwetu a munu pakamba ŋgo akukutu vamwe ndopo oliwa lo Ngandu.

Ngandu layevo hati:

- Okwetu akamba pakamba ŋgo akukutu vamwe ndopo ndukwihã uwasi. Eci vakaŋgila volwi, Ngandu eci akalamba ucila waye vo vava waliyeva ndomu eye akala konjo yaye. Wakwata vulume wowiŋga yu ovulya.

Enviado pelo grupo do km 25

Ondaka Teatro

É POSSÍVEL

Sebastião é um jovem de 20 anos de idade estudante, desde que encontrou outros caminhos tortuosos desvio o rumo do seu destino tudo por causa do álcool e de outras drogas o que preocupa a sua família e os seus vizinhos.

Mãe de Sebastião - Mas quem está a fazer barulho esta hora aqui na minha casa?

Vizinha - Sou eu vizinha. Nós já estamos cansados de viver com vocês aqui neste bairro, tudo porque quando o seu filho fuma e bebe ninguém mais pode dormir, parte carros, vidros e o último vidro foi do meu carro isto está de mais.

Mãe de Sebastião - Desculpa minha querida vizinha. Eu já não sei o que vou fazer com o meu filho. Até eu tenho medo dele. Eu já não tenho nada em casa, até os meus panos ele vendeu para beber e comprar o seu tabaco com o seu grupo. Mas o meu filho não era assim eu não sei o que se passa em menos de um mês que ele mudou. O pai dele já morreu, agora como vou pagar os prejuízos, aí meu Deus me ajuda, me ajuda por favor.

Vizinha - Eu não vim cobrar. Mas sim vim ajudar a vizinha a salvar o seu filho. Eu acho que se nós lhe afastamos das más companhias ele amanhã poderá melhorar. Ele ainda é jovem e tem a vida para frente. Se nós lhe internarmos e fazermos tratamento com um acompanhamento bom o Sebastião vai melhorar. Olha ele já chegou. Como vai

Sebastião?

Sebastião - Vizinha, eu não sei se estou bem ou não. Eu não consigo ver o que faço. A noite quando chego em casa sempre escuto a

por causa da droga, mais sim a crescer e estudar, visto que você é o único filho dela. Se você lhe abandonar quem vai lhe cuidar? Pensa bem menino Sebastião.

Mãe de Sebastião - É verdade meu filho a tua mãe está aqui. Houve o que a vizinha esta a te dizer. Muda de vida que só vai te fazer bem.

Vizinha - Até a minha filha yolanda que esta em Luanda ela ainda sonha em casar contigo vê só, e se ela vir e te encontrar assim ela poderá ficar desesperada, por isso amanhã quando forem 8h00 nós vamos te levar aos hospital para começarmos um bom tratamento.

Sebastião - Tá bem eu prometo que de hoje em diante eu vou colaborar por eu também sonho um dia casar com a yolanda e formamos uma família, muito obrigado vinha muito obrigado mãe, eu sempre te amei e vou te amar, dê-me cá um abraço.

Mãe de Sebastião - Obrigado meu deus por me ajudar a ter de volta o meu filho e ele poder me entender e sorrir como antes. Este é o primeiro medicamento que uma mãe espera que resulte do seu filho. Para isso é necessário que nós mães não percamos a esperança de

sempre darmos o amor e carinho. Ai, se eu não tivesse a vinha que tenho aonde estaria hoje? Isso é só o principio eu sei que vai ser difícil mais eu acredito que tudo na vida é possível basta cremos. Gostei muito de escrever para vocês, até um dia...

Pascoal Pedro Nhangá (Vozes d'África)



minha mãe a chorar eu não sei se ela costuma a chorar o meu pai que já morreu ou quê! Isso me dá pena será que a vizinha pode nos ajudar?

Vizinha - Claro que nós podemos te ajudar, mais é necessário que você muda de vida. Se a tua mãe sempre chora é porque ela te ama e não quer ver o seu filho a sofrer

Juventude e os seus problemas

A falta de emprego, as dificuldades no acesso ao ensino, habitação, tantos outros problemas que a juventude vive. Muitos destes jovens acabam por não resistir a todas estas dificuldades, daí seguirem uns caminhos e soluções menos correctos.

O Ondaka saiu a rua e ouviu alguns jovens para apurar as causas e soluções que podem ser encontradas para satisfação dos problemas. Muito entrevistados apontavam apenas problemas, poucos falaram das soluções.

A falta de emprego, habitação o recurso ao consumo de álcool são dos muitos problemas levantados durante as entrevistas. Os entrevistados dizem ser urgente inverter esta situação. A própria juventude deve se organizar para encontrar soluções, participando na vida activa do país. Outros disseram que cabe ao Governo criar políticas que incentivem os jovens no acesso ao emprego, habitação e escola.

- 1-Desemprego
- 2-Falta de habitação
- 3-Recurso ao consumo de drogas e álcool.

FALTA DE EMPREGO

Na sua maioria os jovens colocam como principal dificuldade a falta de emprego. Muitos são técnicos básicos e médios que não conseguem um trabalho. O recurso tem sido o desvio para uma outra área diferente da formação adquirida.

O Mercado informal absorve uma grande quantidade de jovens. A lavagem de carro, os famosos caguleiros roboteiros são maior parte jovens.

" Fui tropa durante muitos anos agora sou transportador de saco para os vendedores" afirmou um jovem que aparenta ter os seus 30 anos no mercado municipal do Huambo.

Matias, técnico médio da agronomia diz estar desesperado e cansado de, procurar emprego como solução esta aqui no mercado do S.Pedro.

Já para Benedita Aurora Daniel de 23

anos de idade é técnica média de saúde e gostaria de exercer a sua profissão. Por duas vezes fez teste de admissão, mas não conseguiu emprego. A alternativa que encontrou é de frequentar um curso de pastelaria, na ONG Jango Juvenil.

FALTA DE HABITAÇÃO

O resultado da pesquisa indica que os pais acabam por sustentar os filhos, e os seus

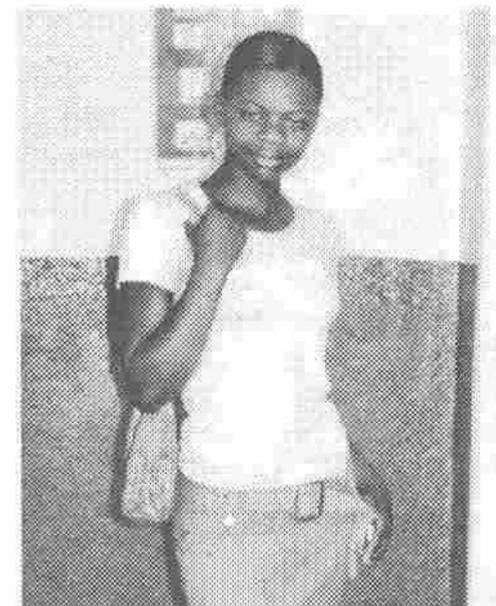


netos.

Um outro indicador são os custos elevados do material de construção ligado isso está o direito ao pequeno espaço de terreno para construir.

Maior parte dos nossos entrevistados viviam em casas dos pais e outros em casa de aluguer.

A jovem Albana Leonardo vê o caso como um bicho-de-sete-cabeças. Não é fácil construir uma residência e mais para quem não trabalha a coisa se torna mais complicada. Albana é de opinião que o governo deveria velar muito seriamente sobre a política habitacional.



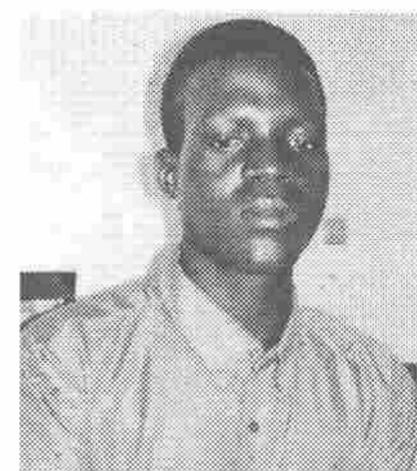
RECURSO AO CONSUMO DE DROGAS E ÁLCOOL

Porque optas pela droga e álcool? Assim foi a nossa pergunta a todos os jovens entrevistados pelo repórter Ondaka.

" Cota isto é bem fiz este mambo alevia a dor de coração e me faz desligar completamente dos problemas que enfrento". São palavras do jovem que aparenta ter 20 anos no mercado do S. Pedro.

A frustração pela aspiração tem levado ao recurso excessivo de drogas e álcool, disse Lucas.

Para Ngonga, professor recentemente regressado da República da Zâmbia as pessoas



que procedem estes actos fazem-no para aliviar os pensamentos.

Enquanto que

Rodrigues Miranda diz que os jovens fazem recurso ao álcool e drogas devido ao sofrimento, mas este não deve ser o caminho que os jovens devem seguir.

Saúde em nossa casa

OS PRIMEIROS DIAS DO LACTENTE

A primeira mamada costuma a ser efectuada passadas vinte e quatro horas depois do nascimento.

Em primeiro lugar, o recém-nascido toma o colostro (primeiro leite da mulher, logo depois do parto) em que se encontram os elementos nutritivos numa concentração muito elevada, contendo grandes quantidades de proteínas, gorduras, glícidos, sais e substâncias defensivas para o organismo.

Quase sempre é suficiente esta quantidade para as necessidades alimentares da criança que, por assim dizer, regula automaticamente o leite.

Estão, portanto, completamente enganadas as mães que, com medo de estarem a alimentar deficientemente os filhos, lhe começam a administrar logo desde os primeiros dias uma alimentação estranha. Quanto muito pode dar-se um pouco de água, de chá de folhas de plantas aromáticas, folhas de laranjeiras "ondembi itito, ohotahota adoçado", sendo necessário numa colherinha, nunca num copo.

Quando houver dificuldade na latência, tanto por parte da mãe como da criança, que podem inclusivamente serem produzidas por uma causa natural, devem ser corrigidas o mais depressa possível pelo médico.

Geralmente o lactente costuma tomar alimento umas cinco vezes por dia, separadas por intervalos de quatro

horas, sendo as mais oportunas às 6, 10, 14, 18 e 22 horas.

A pausa nocturna é tão necessária para a mãe como para a criança.

COMO ALIMENTAR O LACTENTE

Toda a técnica de dar o peito ao

descansem a cabeça e o outro do lactente e com a outra mão levantará o peito até a posição exacta para lhe introduzir o mamilo na boca, devendo o nariz estar completamente livre.

Quando a mãe já não estiver de cama, realizará sempre esta reparação sentada comodamente, numa cadeira baixa e com encosto.

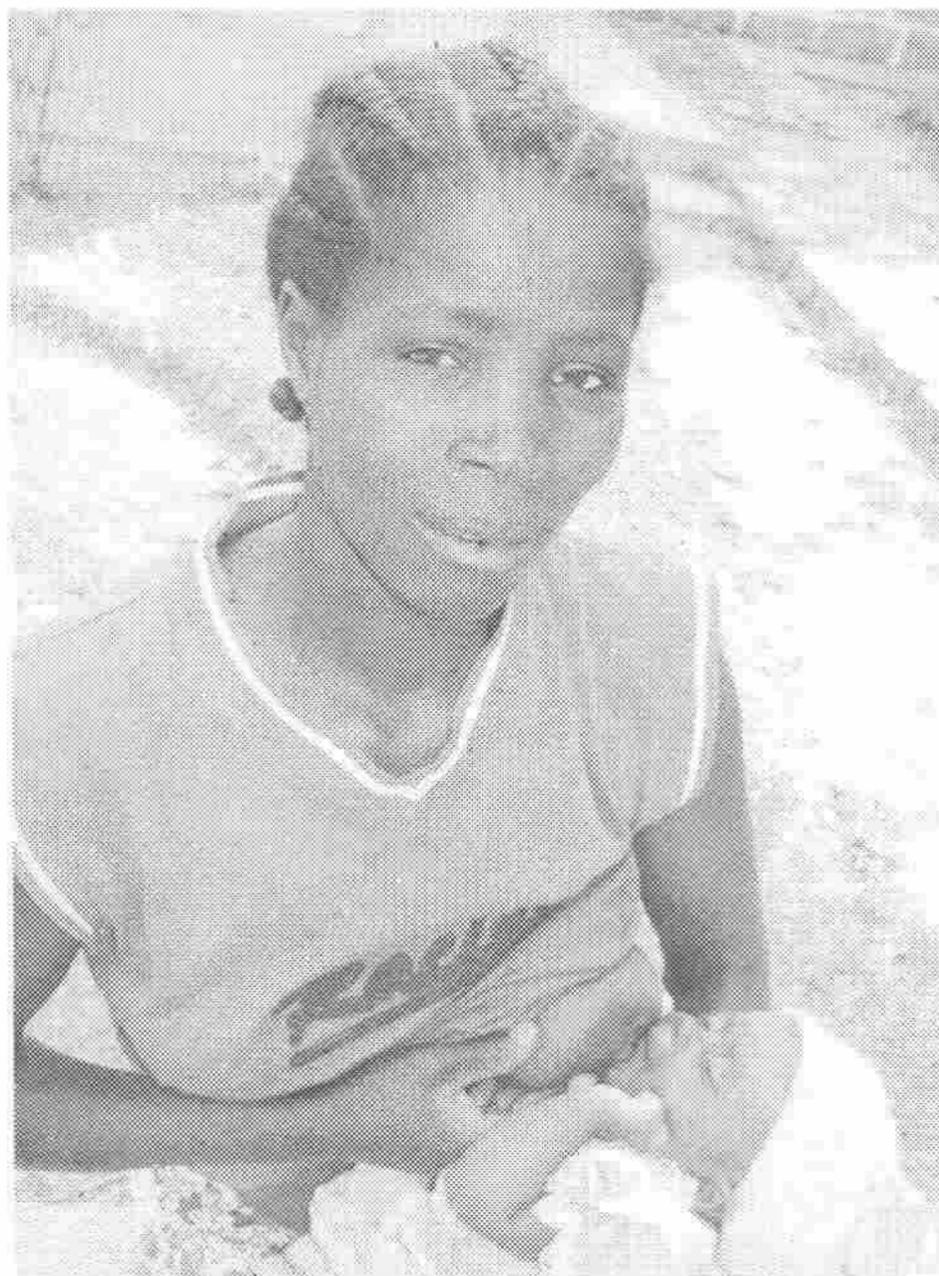
O menino deve estar atravessado no regaço, ao passo que a lactente deve apoiar o pé do mesmo lado que está dando o peito sobre um banquinho, para não estar curvada a fim de não sentir as dores de costas e o cansaço produzidos por uma posição inadequada.

O tempo de cada mamada não deve exceder, regra geral, quinze minutos. Períodos maiores, além de cansarem a mãe, também facilitam a formação de úlceras nos mamilos.

O receio de que o pequeno não tenha tomado o suficiente é totalmente infundado, porque a maior parte da sua ração toma-se nos primeiros cinco minutos.

No caso de crianças que mamam com preguiça ou que o não fazem com força suficiente, pode prolongar-se ou extrair o leite depois de quinze minutos, com o objectivo de manter a formação láctea, para o caso de tais crianças, deve ser pedido conselho médico.

Extraído do livro " Guia da Mãe" de Benedito Zeferino



pequeno consiste em faze-lo de modo que não se torne um acto molesto, isto é, incomodativo para a mãe e a criança.

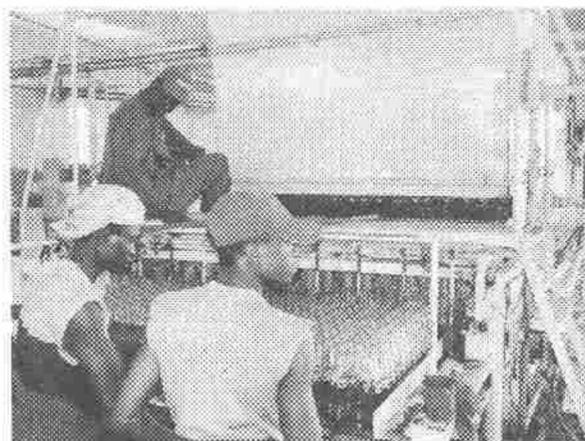
Nos primeiros dias, nos quais a criança permanece continuamente deitada, deve também a mãe dar-lhe de mamar deitando-se precisamente para o lado do peito que vai utilizar.

Depois, há-de sustentar o pequeno com um braço de tal maneira que nele

Como se fabrica o refrigerante

É uma delícia e gostosa quando bebemos. O consumo é feito por gente de todas as idades. Mas são poucas as pessoas que sabem como ela é produzida e chega até as nossas mãos. Nesta página do Ondaka dedicamos ao processo de fabricação de refrigerantes.

A província do Huambo possui três indústrias de fabricação de refrigerantes. A 7UP, Antárctida e



Coca-Cola. Destas somente uma se encontra em funcionamento. Trata-se da fábrica Coca-Cola.

Esta indústria que fica a zona Industrial da Chiva a Este da cidade, produz refrigerante suficiente que chega para abastecer as províncias do Bié, Kuando-Kubango, Benguela e Moxico.

Para a tão conhecida gasosa Coca-Cola ou Fanta chegar até as nossas mãos passa por diversas etapas.

Um dos factores principais a ter em conta para o fabrico é a água, é aí onde reside o grande segredo para se poder fabricar um bom refrigerante.

A água tem de ser salubre e boa com seus ingredientes necessários.



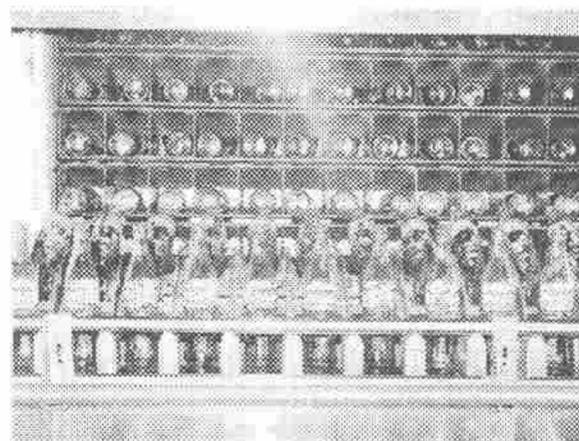
INGREDIENTES

Um refrigerante é composto por água, carbogaseificada, açúcar, ácido cítrico,

elmusificador, conservantes, benzoato de sódio, aromatizantes,

corantes, ácido ascórbico e estabilizadores.

Com os ingredientes a disposição então se começa o processo de fabricação. É necessário que haja em primeiro lugar o vasilhame, que é colocado na máquina de lavagem que contém um tanque com água quente e uma dose de soda caustica por onde passa o vasilhame para a sua

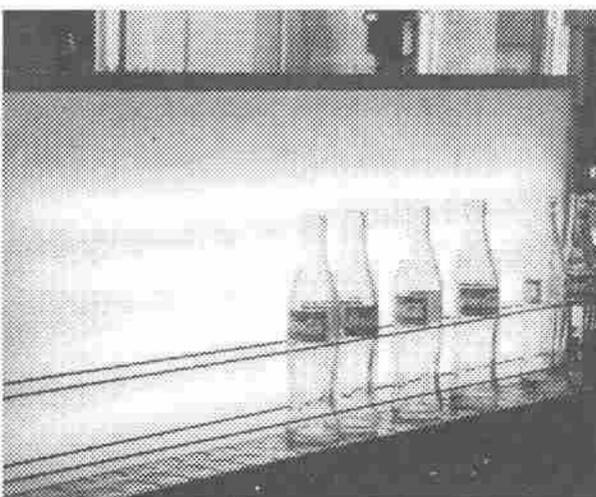


lavagem.

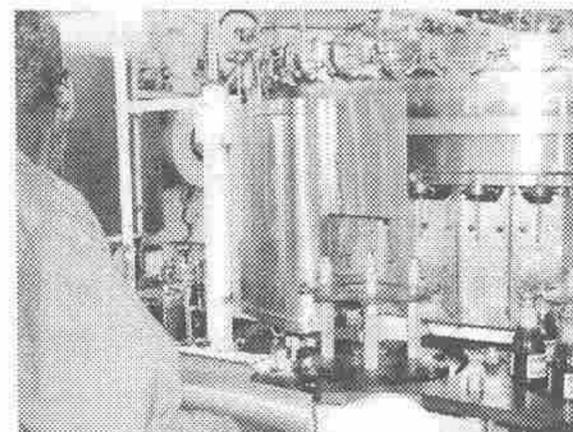
Depois de passar na máquina de lavagem o vasilhame é retirado automaticamente do outro lado da máquina.

Em seguida o vasilhame é conduzido através de um tapete rolante para um visor de observação, onde são excluídas as garrafas que apresentam alguma deformação ou sujidade.

Daí é conduzido para a máquina

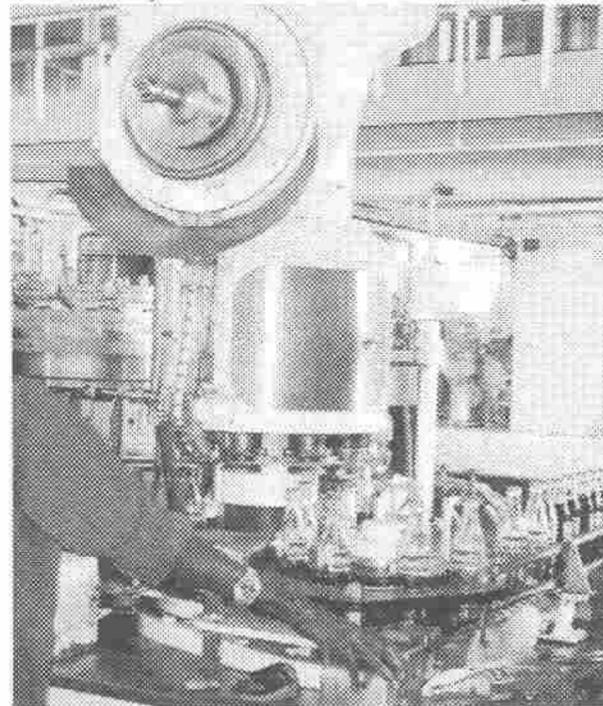


enchedora, tal como o nome diz tem por missão engarrafar.



O processo é irreversível de fabricação, depois de enchidas as garrafas são encaminhadas para uma máquina capsuladora, que coloca as ciskas.

Tapada a garrafa ela ainda não está em condições de se consumir, pois tem de se verificar o padrão de qualidade de cada garrafa. É assim que esta volta a passar por um outro visor de observação. Aí o vasilhame sujo ou

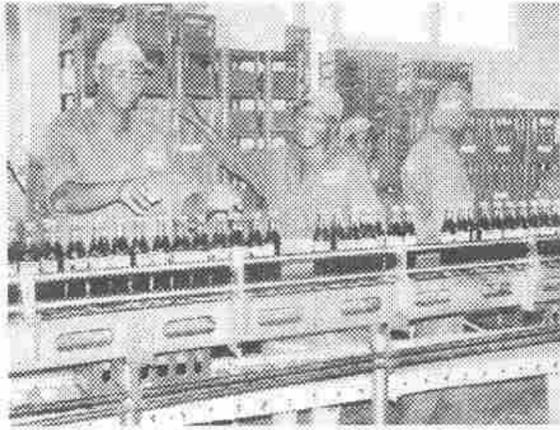


com qualquer corpo estranho no seu interior é retirado.

Analizados os vasilhames enchidos estes seguem para a secção onde se engrada. Nesta secção o trabalho é feito manualmente e a um ritmo acelerado. São milhares de grades que saem diariamente.

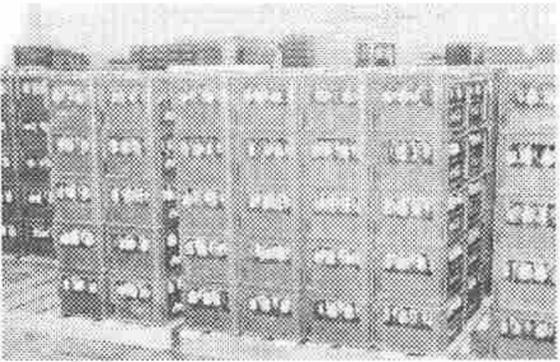
Posteriormente o vasilhame é paletizado e armazenado com o

objectivo de ser vendido ao público. Como última etapa do processo de fabrico do refrigerante é a venda aos comerciantes grossistas que por sua



vez revendem aos retalhistas.

NDAMUPI VATUNGATUNGA YINYANWA



Ovinywanywa vipepa calwa. Ovinywa evi vinwiwa lo manu vosi. Omanu valwa okuti kavakulihile ndomu vitungiwa kavipitila povaka



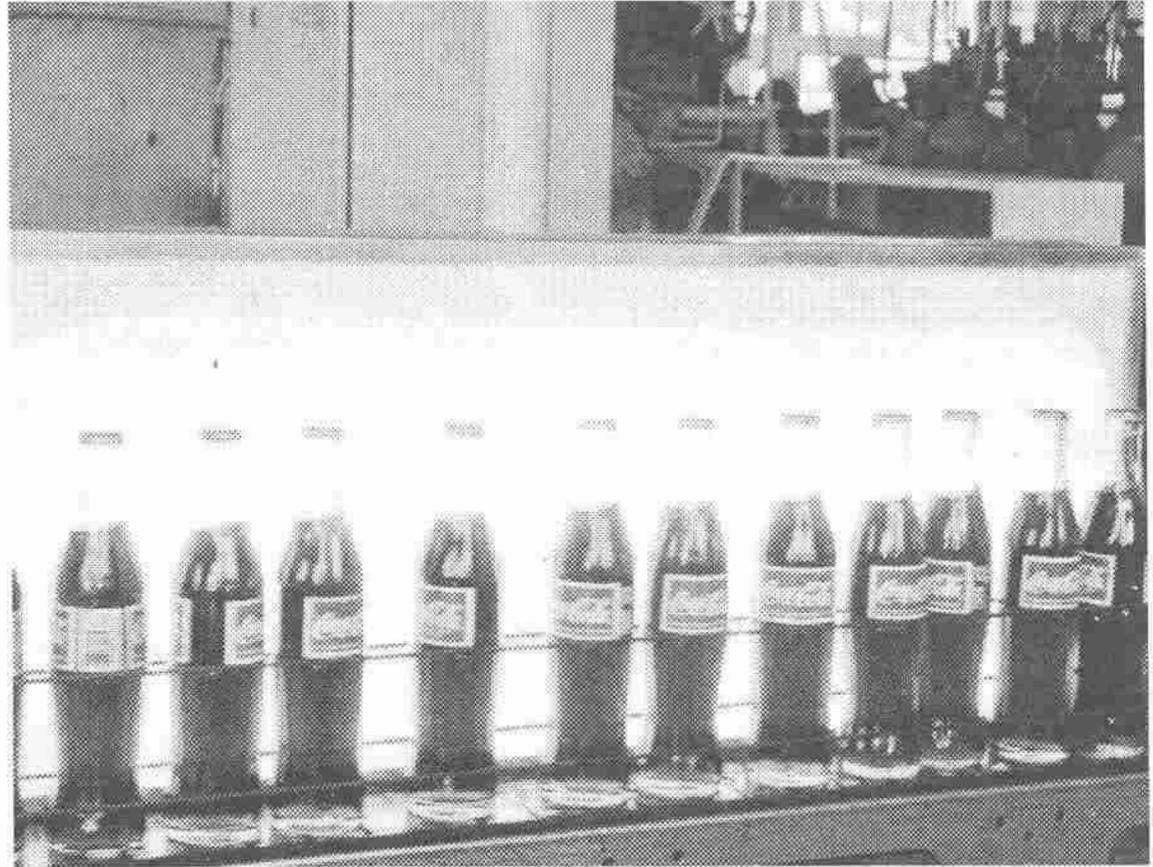
vetu.

Vemela eli lyo Ondaka tuvangula ndomu vatungatunga ovinywa evi. O lupale lwo Huambo vukwete eci ca soka olonjo vi tatu vi tunga ovinywanywa evi visosa. A 7UP, o Antárctida lo Coca-Cola. Vyosi evi yimosi lika yikasi okutalavaya

yitukwiwa hati o Coca-Cola. Ocitumãlo caco cisangiwa ko civanja co Chiva. Onjo eyi yitunga ovinywa vyenda ndeci ko Bié, Kuando-Kubango, Benguela, kwenda ko Moxico.

Eci cavelapo kovina vasukila ovava vatatiwa noke vakapiwa vyosi visukiliwa.

Handi ko ku tunga yinywanywa vyaco, tete yiwala vyaco visukwiwa noke vipita polonepa viñgi viñgi oco vikwate



Okutunga ovinwa vyo coca-cola ale onjelo. Osimbu kavyayukisiwile, tete



o Fanta okupitila povaka vyetu vi pita kovina vyalwa polé viya lu hayele waswapo.

vitaliliwa nda vilekasa ekolelo.

Noke eci vyakayukisiwile visaseliwa ko manu valanda utiku.

Como cuidar de si e de outras pessoas infectadas

As pessoas com VIH ou SIDA podem desempenhar um papel importante nos seus próprios cuidados, e esta importância reside parcialmente nos benefícios directos da saúde e nos benefícios psicológicos.

A auto estima passa pela pessoa a cuidar da sua própria saúde física e bem-estar e procurar o apoio emocional e ideias práticas de outros, tal como se juntar a um grupo de apoio sobre o VIH. Falar com outras pessoas sobre o VIH pode ser muito útil para as pessoas que acabam de saber que estão infectadas pelo vírus, em particular quando a família ou os amigos não tenham sido informados do diagnóstico ou, se estiverem informados.

A tarefa de cuidar dos outros pode se tornar mais difícil porque a pessoa que sofre do SIDA pode adoecer, recuperar, adoecer de novo com outra doença, recuperar outra vez, continuando este ciclo confuso e sem fim. O futuro é incerto e o planeamento torna-se difícil. Entretanto, a família empobrece, à medida que vão amontoando as despesas médicas e outras e os rendimentos diminuem.

As pessoas devem adoptar as dietas e práticas de saúde que mais lhes convenham, não sendo necessário seguir cegamente uma ou outra prática, pois podem suscitar mais stress. O tratamento holístico abrange o bem-estar mental e espiritual, bem como a alimentação apropriada e cuidados físicos.

1. Procurar tratamento médico precoce para os problemas de saúde e evitar o contacto com pessoas que sofram de doenças contagiosas. Muitas infecções secundárias e sintomas ocasionados pelo VIH podem ser tratadas se forem apanhados logo no início, antes de se desenvolverem. É importante que a diarreia e outras doenças sejam logo tratadas. Convém também evitar a aproximação temporária com

pessoas que estejam a sofrer de constipação, gripe, sarampo, etc. para impedir o contágio

2. Seguir uma alimentação variada e equilibrada. É importante que as pessoas seropositivas sigam um regime que proporcione uma boa alimentação, o que nem sempre é caro, uma vez que as dietas tradicionais compostas de grãos variados e farinha de milho, vegetais mistos, frango, ovos, peixe, e evitar os alimentos processados e refinados; evitar o óleo, a gordura, o sal e o açúcar em excesso; e dar preferência a alimentos que proporcionem um bom equilíbrio de proteínas, calorias, vitaminas, minerais e fibras. Frutas e vegetais crus são muito saudáveis, desde que sejam frescos e bem lavados para não agravar as condições médicas existentes (tal como a diarreia crónica).

3. Fazer exercícios regular, mas evitar a exaustão, dormir e descansar o suficiente. É importante a condição física, para além do facto de, o exercício físico ocasionar uma sensação de bem-estar. Passear, fazer caminhadas ou andar de bicicleta, é muito importante, evitar a exaustão e assegurar que descansam o suficiente.

4. Manter activo e ocupado. Embora seja aconselhável que as pessoas evitam a exaustão, é provável que se sintam melhor se conseguirem continuar a trabalhar, visitar a família e os amigos ou participar em diversas actividades e decisões.

5. Manter a moral e imagem pessoal positiva. Uma imagem pessoal positiva ajuda as pessoas a combater construtivamente a doença. Faz com que esteja mais dispostas a alimentarem-se bem, manter uma

boa higiene e evitar infecções.

6. Evitar sexo desprotegido e nova infecção por VIH ou ITS. Quanto mais vírus estiverem no sangue e quantas mais variedades de vírus, mais depressa o SIDA se desenvolve. É importante evitar uma nova infecção, nem que seja pela mesma pessoa. Os preservativos devem ser usados em todas as relações sexuais, nem que ambos estejam infectados pelo VIH.

7. Evitar fumar e beber em excesso. O fumo provoca infecção dos pulmões e cancro, doenças comuns nas pessoas com VIH. O álcool e algumas outras drogas suprimem o sistema imunológico e, por este motivo, tornam-se perigosas. Podem também provocar a depressão, reduzir as inibições e aumentar o comportamento sexual de risco.

8. Procurar o crescimento e o desenvolvimento espiritual. Uma doença terminal leva a muitas pessoas a reavaliar a sua vida e faz aumentar a necessidade de se sentirem em paz com elas próprias, com a família, com Deus, e com o mundo em geral. Poderá ser útil procurar apoio espiritual de uma organização religiosa, dos médicos tradicionais, dos conselheiros profissionais e pessoas seculares

Save The Children - UK

ONDAKA

O nosso boletim comunitário

ONDAKA:

financiado anteriormente pela Embaixada Britânica e pelo Comité Holandês para a África Austral (NIZA)