

LEARNING BY EAR - Aprender de Ouvido

As Jovens – 8º Episódio

Higiene pessoal

Texto: Zainab Aziz

Redacção: Andrea Schmidt/Christine Harjes/Guy Degen

Tradução: Maria Kremer

Personagens:

[Characters]

Ancora: para Intro/Outro

Bibiy personagem principal

Rosa.....a mesma personagem

Alma.....a mesma personagem

Funcionário do Departamento da Cultura.....homem adulto.

Professora.....mulher adulta

Intro:

Alô! Bem vindos à série especial do Learning by Ear – Aprender de Ouvido dedicada às jovens. No programa de hoje vamos falar da higiene pessoal e da sua importância para as meninas. Neste episódio a Bibiy vai ocupar-se dos problemas especiais das estudantes, durante o período menstrual.

PRIMEIRA CENA

(SCENE ONE)

1. Professora: Meninas, vamos analisar a vossa proposta para criar uma consciencialização sobre a importância da higiene pessoal das adolescentes sobretudo durante o período de menstruação. Bibiy, foste tu que lançaste a ideia. Podias dizer-nos mais alguma coisa sobre o tema?
2. Biby: Sim, senhora professora. Muitas das minhas amigas adolescentes têm dificuldade em discutir estas coisas até com os pais, ou com pessoas mais velhas, da família. E, por isso, é praticamente impossível saber o que fazer a nível da higiene pessoal. O projecto que queremos lançar ajudará muitas miúdas a saber o que fazer durante a menstruação. Algumas pensam que não podem tomar banho ou fazer desporto durante esse período. Mas não é verdade! Uma menina pode desenvolver as suas actividades normais durante a menstruação.
3. Professora: É uma proposta muito útil, porque os conhecimentos ligados à higiene menstrual das jovens adolescentes provêm de crenças, de mitos e de posicionamentos dentro da própria comunidade. O começo da puberdade torna a limpeza ainda mais importante. Rosa, qual é a tua opinião?

4. Rosa: A higiene pessoal implica que demos mais atenção à nossa própria limpeza. O que nos fará sentir mais confortáveis e nos dará mais confiança. Penso que a maior parte das raparigas são tímidas e não se sentem à vontade para fazer perguntas sobre a higiene menstrual.
5. Professora: E é por isso que é tão importante que o vosso projecto coloque a tónica na questão da autoconfiança. Por exemplo, pode uma de vocês falar da sua experiência pessoal com os problemas que surgem durante o período menstrual? Ok, Alma, escutemos.
6. Alma: O meu ciclo menstrual começou quando eu tinha 13 anos. Primeiro usava pensos de pano feitos em casa, que tinha de lavar para voltar a usar. Foi a minha avó que me disse como fazer... mas eram um problema, porque ficava muitas vezes envergonhada na escola, quando o meu uniforme estava manchado de sangue.
7. Professora: Quantas vezes mudavas os pensos feitos em casa?

8. Alma: Costumava mudá-los para aí ao fim de 12 ou 13 horas. Depois, a minha tia falou-me dos efeitos nocivos causados pelo facto de não seguir uma higiene cuidada, por isso, passei a usar os pensos higiénicos e compreendi também como era importante mudá-los, o mais tardar, de três em três ou de quatro em quatro horas.
9. Bibiy: Uma outra coisa que contribui para a falta de higiene pessoal é o facto de os pais não darem dinheiro às filhas para comprarem pensos higiénicos. Nesses casos, as jovens têm de usar os métodos tradicionais de toalhetes de pano, o que não é nada higiénico.
10. Professora: Muito bem, meninas. Isto mostra como se tornaram raparigas cheias de confiança nelas próprias. Estou impressionada com vocês. As jovens deviam sentir-se à vontade e fazer tantas perguntas quanto quisessem sobre a higiene menstrual ou qualquer outro tema ligado à puberdade.
11. Bibiy: Mas, professora, também queremos falar da questão das raparigas que não vêm à escola porque estão menstruadas. A maior parte das jovens, sobretudo nas zonas rurais, prefere faltar à escola no princípio do período menstrual. E isso não é correcto!

12. Professora: Sim, tens razão, Bibiy! E os professores andam muito preocupados com essas faltas. As jovens podem faltar à escola até cinco dias por mês porque lhes falta a base para gerir os períodos menstruais. Mas se uma jovem não tem as protecções de que precisa, pode sentir-se envergonhada e ver-se obrigada a ficar em casa enquanto tiver a menstruação e acabar por perder vinte e cinco por cento dos dias de escola, ano após ano.
13. Bibiy: Assim, senhora professora, para podermos difundir a mensagem sobre a higiene para as jovens gostaríamos de visitar outras escolas no nosso distrito. Pensa que conseguimos ter sucesso com o nosso projecto?
14. Professora: Claro que sim, Bibiy, vamos conseguir, porque é um projecto muito importante. Mas temos de fazer participar também um perito em questões de saúde, que explicará tudo sobre as infecções causadas pela falta de higiene. Rosa, tomaste nota de tudo o que falámos até agora?
15. Rosa: Sim, senhora professor, tomei nota de tudo.
16. Professora: Muito bem, então estamos prontas para apresentar amanhã a nossa proposta ao funcionário do Departamento da Cultura.

MÚSICA Manu Dibango-Generique de fin-Kamerun-4092687000

SEGUNDA CENA

SCENE TWO:

(A professor e os alunos estão no gabinete do funcionário do Departamento de Cultura)

1. Funcionário: É um prazer recebê-las e aceitar a vossa proposta. Sabem, ao princípio higiene significava travar o alastramento de infecções. Mas hoje usamos a palavra higiene no sentido de assegurar que o nosso corpo esteja limpo e seja aceitável para os que nos rodeiam.

2. Professora: Bem, estamos muito contentes por a nossa proposta ter sido aceite; gostaríamos agora de saber como é que o seu departamento nos vai ajudar a implementar esta campanha de consciencialização.

3. Funcionário: É a primeira vez que o meu departamento recebeu este tipo de proposta. E, o que é ainda mais importante, é que a proposta foi feita por jovens adolescentes para jovens adolescentes. No que me toca, o Departamento de Cultura assumirá o financiamento do projecto. Colocaremos transporte à vossa disposição e algum dinheiro para o alojamento.

4. Bibiy: Muito obrigada! Quando formos a outras escolas queremos que a mensagem sobre a higiene pessoal passe de uma forma divertida e interactiva. Lendo alguns poemas e fazendo algumas peças de teatro durante a campanha.
5. Funcionário: Oh!! Vocês são uma equipa fenomenal e um bom exemplo para as outras raparigas na comunidade. Espero que também elas apresentem propostas da sua autoria... há muitos temas a tratar na nossa comunidade.
6. Professora: As minhas alunas fizeram-me sentir orgulhosa! Sabe, levar as jovens a respeitar determinadas normas de higiene pessoal não é tarefa tão fácil como pode parecer. As minhas alunas vão mostrar-se muito activas durante todo o projecto.
7. Funcionário: Agora que foram dados todos os passos necessários, tenho a certeza que vão conseguir atingir o vosso objectivo sem qualquer dificuldade. Resta-me pedir ao Ministro da Saúde que destaque um perito para as acompanhar..

(Bibiy e as outras alegram-se com o sucesso obtido)

MÚSICA Manu Dibango-Generique de fin-Kamerun-4092687000

8. Alma: Bibiy, foste muito inteligente ao lançar esta ideia, há muitas raparigas que se envergonham de falar do período.

9. Bibiy: É verdade, porque a maior parte das adolescentes não sabe como se proteger. É uma vergonha tão grande quando os rapazes te dizem que o teu vestido está manchado. **(Riem-se)** Pois, e é por isso que muitas raparigas preferem não ir à escola durante esses dias.
10. Rosa: Sabes, estou mesmo ansiosa em falar com as nossas colegas sobre este tema. É interessante, porque nos toca a todas quer queiramos quer não... Não podemos evitar ter o período todos os meses! Lembro-me quando tive o período pela primeira vez eu não sabia o que era, porque ninguém me tinha dito nada sobre a menstruação! Eu até tinha vergonha de perguntar à minha mãe.
11. Bibiy: E é por isso que é tão importante que tenhamos consciência da importância da nossa higiene pessoal. Queremos criar uma atitude positiva diante da menstruação. Se as raparigas compreenderem as mudanças que estão a acontecer no seu corpo e a importância de se manterem limpas, não haverá qualquer razão para se preocupar.
12. Alma: Não sei por que é que algumas jovens ficam preocupadas quando lhes vem o período. Gostaria de partilhar com elas a minha própria experiência e encorajá-las para que não tenham medo.

13. Bibiy: Não é só isso... Também podemos encorajar os pais a pôr algum dinheiro de lado para as filhas, para que elas possam comprar pensos higiénicos à venda nas lojas da vizinhança. Mas o mais importante é dar apoio e boas sugestões às nossas amigas, de forma a poderem manter-se limpas durante aquele período tão delicado.
14. Rosa: Por exemplo: durante este período tomem banho todos os dias para se libertarem do cheiro e dos micróbios. Ou então: usem pensos higiénicos como protecção.
15. Alma: Devíamos também incluir a importância de que se reveste lavar as mãos com água e sabão depois de mudar os pensos, para evitar infecções.
16. Bibiy: Meninas, não se esqueçam: mudem a roupa interior todos os dias – isso mantê-las frescas todo o dia. **(riem-se)**
17. Rosa: Bibiy, essa é boa... porque mesmo se tomarmos banho todos os dias e não mudarmos a roupa interior, é como tomar banho numa piscina cheia de lama.

18. Bibiy: E por fim, as jovens deviam saber que é importante perguntar aos nossos pais, de preferência à nossa mãe, que sabe mais destas coisas. Senão, perguntar à professora ou a outra mulher em quem tenhamos confiança. Não devíamos ter vergonha de perguntar. Vamos quebrar o silêncio e discutir a menstruação em público. Temos de compreender que faz parte da vida da mulher. Não é uma doença nem uma moléstia – faz parte do crescimento de cada mulher.

Outro:

E pronto, por hoje terminámos a série especial do Learning by Ear – Aprender de Ouvido dedicada às jovens. O episódio que acabam de ouvir foi escrito por Zainab Aziz.

Se quiserem voltar a escutar esta emissão ou aconselhá-la aos vossos amigos, entrem na nossa página na internet: www.dw-world.de/lbe

Até lá, fiquem bem!