



Um pouco de nós:

A Organização Não-Governamental Fraternidade Sem Fronteiras (doravante denominada apenas ONG ou FSF) segue pela trilha da solidariedade, da caridade e, como bem prega o próprio nome, da fraternidade universal.

Com os olhos voltados às regiões mais pobres do mundo, a ONG atua na implantação de centros de acolhimento em lugares do planeta onde a fome, a miséria e o desamparo fazem todos os dias novas vítimas inocentes.

Fundada em 2009 e com sede em Campo Grande, no Mato Grosso do Sul, a FSF tem braços espalhados por diversas regiões do Brasil e é também registrada independentemente em alguns países, dentre os quais Suíça, Estados Unidos e Reino Unido.

Nosso trabalho começou em solo Africano e hoje conta com 30 Centros de Acolhimento, entre Moçambique e Madagascar, acolhendo diariamente aproximadamente 15 mil crianças, em sua maioria órfãs. Nestes centros elas recebem alimentação, reforço e material escolar, orientação de higiene, atividades culturais através da música e educacionais.

O apadrinhamento feito por voluntários de várias partes do mundo promove o amparo aos assistidos de cada projeto da ONG.

Como complemento das atividades, organizamos as Caravanas compostas por padrinhos, todos voluntários de quaisquer áreas de conhecimento ou especialidade: médicos, dentistas, educadores, pedagogos, engenheiros, psicólogos, enfermeiros e outros profissionais que desejem visitar e participar das ações programadas nas regiões atendidas pela FSF.

Se você ainda não é um padrinho voluntário, entre no site www.fraternidadesemfronteiras.org.br e escolha um projeto para apadrinhar. O apadrinhamento constitui condição primeira para se tornar um caravaneiro.

Bem-Vindo!





Preparando a viagem

Providências de responsabilidade do caravaneiro:



1. Passaporte: com validade mínima de 06 (seis) meses a contar da data da viagem.



2. Passagens aéreas: A ONG indicará o dia e hora de saída e retorno da Caravana do aeroporto de Guarulhos/SP, inclusive número dos vôos, para que cada caravaneiro possa se planejar e providenciar a compra das passagens aéreas. As passagens devem estar emitida com até 90 dias antes da saída da caravana.

Importa destacar que a FSF não presta o serviço de agente de turismo, mas apenas orienta quanto a indicação dos voos e detalhamento aplicável àquela Caravana, permitindo ao caravaneiro emitir a passagem no formato que melhor lhe atender, diretamente com a companhia aérea operadora do voo ou através de agentes de viagem.

A compra das passagens também poderá ser realizada com agente de turismo indicado pela ONG com divulgação no grupo da Caravana, que providenciará a compra para os caravaneiros interessados, no mesmo voo de ida e de volta e horário de embarque no Aeroporto Internacional de Guarulhos/São Paulo. Poderá também auxiliar aqueles passageiros que desejarem adquirir outros trechos de voos de deslocamentos de outras Cidades ou Estados do Brasil ou do exterior.

É obrigatório que os caravaneiros que saem do mesmo destino estejam no mesmo voo de ida para fins de aproveitamento dos traslados e/ou conexões, e ainda para solucionar eventuais dificuldades que possam surgir no decorrer da viagem.

A Caravana é estritamente de cunho voluntário, com oportunidade de vivenciar a grande força do povo africano na sua essência de humildade e pureza, servindo com fraternidade através da doação de afeto, disciplina, respeito, cooperação e compaixão. Os caravaneiros participarão das atividades designadas pelo coordenador da Caravana e aqueles que desejarem aproveitar sua viagem com turismo devem programar-se para o período pós Caravana, com retorno e custos de hotel às suas expensas.

Se sua partida não for do Brasil, deverá informar a Coordenadora Administrativa da Caravana essa particularidade, pois receberá outras orientações referentes à compra da sua passagem com as especificidades correlatas.

Exceções, entrar em contato com a Coordenadora Administrativa das Caravanas.



3. Solicitação de Visto Consular:

Brasileiros com destino a Moçambique deverão obrigatoriamente solicitar permissão de entrada (visto). A solicitação é feita à embaixada de Moçambique no Brasil pelo próprio caravaneiro, que terá como opções:

- ✓ Contratar um despachante ou agente de turismo da sua preferência para assessorá-lo;
- ✓ Ou seguir as orientações que constam no site da Embaixada <http://www.mozambique.org.br/>;

Para o visto de Moçambique o passaporte deve conter obrigatoriamente pelo menos uma folha em branco, frente e verso e ir acompanhado do original do certificado internacional de vacinação de febre amarela (grampeá-lo na última página do passaporte). Para obtê-lo basta vacinar (caso ainda não o tenha feito) em uma unidade do SUS ou particular e levar o comprovante até um posto da ANVISA (veja as regras e procedimentos em www.portal.anvisa.gov.br), que emitirá o certificado internacional na hora.

Tipos e valores de vistos:

Os caravaneiros para Moçambique podem solicitar o visto de turismo.

Taxa de emissão do visto pela Embaixada de Moçambique: verificar no site da Embaixada

Documentos necessários para visto de Turismo em Moçambique - confirmar no site da Embaixada se esta relação não sofreu alteração.

- ✓ Cópia simples da página principal do passaporte;
- ✓ Cópia simples do certificado internacional de vacina contra a Febre Amarela;
- ✓ Carta convite original emitida pela Fraternidade sem Fronteiras, que receberá por e-mail 50 dias antes da data de partida;
- ✓ Formulário próprio impresso da embaixada devidamente preenchido:

http://www.mozambique.org.br/sgic/ext/visto/vt_DPessoal_InserirForm.html

- ✓ 2 FOTOS 3x4
- ✓ Passaporte original;
- ✓ Cópia da reserva de passagem aérea;

Dúvidas mais frequentes para o preenchimento do formulário:

- ✓ Categoria do Visto: Turista
- ✓ Motivo Entrada: Conhecer o projeto Fraternidade Sem Fronteiras
- ✓ Hospedagem em Moçambique: Rua: Aldeia de Muzumuia s/n, Terceiro Bairro
- ✓ Província: Gaza
- ✓ Cidade: Chokwe/Gaza
- ✓ Distrito: Ckokwe
- ✓ Dados da Pessoa para contato em Moçambique: Hipólito Zandamenla
- ✓ Fone: +258 84 2647529 (celular)
- ✓ Nacionalidade: Moçambicana



- ✓ Parentesco: Nenhum



Sobre a emissão do visto

- ✓ Para emissão do visto, é necessário o envio para embaixada de uma CARTA CONVITE que será gerada e encaminhada ao caravaneiro por e-mail pela FSF, 50 dias antes da viagem. Esta carta especifica o desejo do caravaneiro de ir a Moçambique.
- ✓ **Para receber a CARTA CONVITE, você deve enviar imagem do seu passaporte para o Whatsapp [67\)99977-7993](https://www.whatsapp.com/business/contact?phone=679997779993)**
- ✓ O envio da documentação deverá ser feito com uma antecedência mínima de 35 dias úteis da data da viagem. Períodos menores poderão tramitar em caráter de “urgência”, o que acarretará maiores custos na emissão, correndo ainda o risco de o visto não sair a tempo. Fique atento!
- ✓ **A concessão do Visto depende exclusivamente das autoridades moçambicanas, ficando a critério deles conceder ou não a autorização;**
- ✓ A Fraternidade Sem Fronteiras não é responsável por esta autorização.



4. Seguro-Viagem:

É obrigatório a todo caravaneiro adquirir um Seguro-Viagem que lhe dará coberturas médico-hospitalares, assistência no caso de extravio de bagagem, repatriação e traslado sanitário, dentre outros itens de cobertura.

Alguns cartões de crédito fornecem este seguro para viagens internacionais sem taxa. Consulte seu agente de viagem ou diretamente o atendimento do cartão.

O caravaneiro chega a lugares com infraestrutura precária, portanto, é primordial a contratação do Seguro-Viagem, pelos riscos inerentes à viagem.

Atenção: você será responsável pelas despesas decorrentes de imprevistos, eximindo a FSF de toda e qualquer responsabilidade.



5. Custos da Parte Terrestre:

A parte terrestre inclui transporte terrestre, hospedagem e alimentação durante o período da Caravana.



Transporte:

A FSF é a responsável pela contratação do deslocamento terrestre local para todo o grupo, desde a sua chegada em Maputo, capital de Moçambique. Essa contratação inclui transporte entre as aldeias que serão visitadas, deslocamento para visitas aos Centros de acolhimento ou qualquer outra atividade que necessite de transporte.

O transporte é feito em Vans ou Micro-ônibus (conforme a disponibilidade na contratação). Nos locais impossibilitados de trânsito desse tipo de veículo, locais sem infraestrutura de estradas pavimentadas, o transporte poderá ser feito em veículos utilitários com carroceria, também com os custos pagos pela FSF.



Hospedagem:

A hospedagem principal do grupo será no Centro de Acolhimento na Aldeia de Muzumuia.

Nas Caravanas da Saúde, o grupo é dividido em duas, Equipe Muzumuia e Equipe Chicualacuala. No primeiro e penúltimo dia da caravana todos ficam em Muzumuia. Nos demais, permanecem em Muzumuia os que fazem parte da equipe Muzumuia e seguem para Chicualacuala os que fazem parte da equipe Chicualacuala. Em Chicualacuala, a hospedagem se dá nas salas de aula do Centro de acolhimento Dingue.

O alojamento é misto e os banheiros feminino, masculino ou individuais (misto).

As acomodações são simples, banheiros coletivos e por vezes existe a necessidade de dormir no chão e tomar banho de caneca.



Alimentação:

A alimentação consiste em café da manhã, almoço e jantar.

O grupo tomará as refeições em horários pré-estabelecidos pela organização da Caravana e serão feitas nas próprias unidades onde a equipe estiver alojada.

Despesas extras para aquisição de alimentos que não constam no cardápio (como chocolates, refrigerantes, bolachas, doces, etc.) e produtos de higiene ou saúde são de responsabilidade do próprio caravaneiro.

Não está incluso no valor A PRIMEIRA E A ÚLTIMA REFEIÇÃO em Maputo, se houver, de acordo com a programação da Caravana.



Como Pagar:

O pagamento dos custos da parte terrestre pelo caravaneiro se dará da seguinte maneira:

- ✓ Depósito no valor de R\$600,00 reais em qualquer conta da Fraternidade sem Fronteiras abaixo relacionada, em até **45 dias antes** da data da saída da caravana do Brasil.
- ✓ O restante do valor será levado em espécie, preferencialmente em Euro e entregue para a coordenação da caravana.
- ✓ O valor será repassado na sua carta de confirmação pois cada caravana tem um custo operacional diferente dependendo dos dias e locais a serem visitados.
- ✓ Este valor varia de R\$ 2600,00 a R\$ 3200,00 reais.

***** IMPORTANTE*****

Não são aceitas notas de dólar anteriores a 2013 em Moçambique.

Também não são aceitas notas de real riscadas ou com carimbo.

Formas de pagamento: Depósito bancário em conta da Fraternidade Sem Fronteiras de acordo com as datas acima esclarecidas, considerando a data da sua viagem:

NOME DO FAVORECIDO – FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

CNPJ: CNPJ 11.335.070/0001-17.

Bancos:



Agência: 5783-5 // Conta corrente: 26224-2



Agência: 0091 // Conta Corrente 53286-1



Bradesco

Agência: 3408-8 // Conta corrente: 22109-0



IMPORTANTE Enviar o comprovante do depósito para: [67\) 9997-77993](https://api.whatsapp.com/send?phone=67999777993) clicando aqui vai direto para o whatsapp das Caravanas, constando seu nome completo e período da sua viagem.

Desistência da viagem



Em caso de desistência da viagem, seja qual for o motivo, entre em contato imediatamente a esta decisão e informe a coordenadora administrativa da Caravana.

Os valores da parte terrestre já pagos não são passíveis de devolução, devido contratações dos serviços realizadas com antecedência e pagas antecipadamente.

Lembre-se, estamos contratando serviços de outro país e devemos seguir metodologias locais.



6. O que levar?

- Camisetas da FSF para uso durante as atividades e nas viagens de ida e de volta. Para maior proteção contra os mosquitos, use camisetas de manga longa por baixo da manga curta (detalhes para aquisição abaixo);
- Mochila pequena para carregar seus pertences durante as atividades de trabalho nas aldeias;
- Toalhas de banho e rosto;
- Chinelo de dedos para durante e após o banho;
- Pijama (aconselhável o longo por causa dos mosquitos);
- De 2 a 4 calças jeans, cargo, moletom ou legging;
- Coturno, bota de caminhada, tênis (procure usar os fechados em função da quantidade de areia no local, os calçados com “furinhos” incomodam um pouco);
- Roupas íntimas suficientes para todos os dias;
- Troca de roupa para a viagem da volta (contar com a mesma que foi, pode acontecer algum imprevisto, são muitas horas de voo);
- Agasalho;
- Protetor solar;
- Boné;
- Óculos de sol;
- Produtos de higiene pessoal: Lenços umedecidos, shampoo, sabonete, escova de dentes, creme dental, fio dental, desodorante, álcool gel;
- Medicação de uso pessoal que usa com frequência (por exemplo para dor de cabeça, dor muscular, diarreia, band-aid, antiácido, absorvente higiênico);
- Medicação controlada: levar em quantidade maior do que utiliza, transportar em malas diferentes prevenindo eventuais extravios.
- Carregador extra para celular, tipo power bank. As tomadas no local, são com 2 pinos redondos;
- Lanterna;
- Mosquiteiro individual (se achar necessário, pois os alojamentos disponibilizam também)
- Alimentos extras: barrinhas de cereais, bolacha, balas, chicletes (sem açúcar), frutas secas (castanhas, amêndoas, uva passa, damasco, etc.);
- Roupas de cama e cobertores são opcionais, pois os alojamentos disponibilizam.



Aquisição de Camisetas da FSF

O uso da camiseta da FSF é obrigatório e facilita a identificação do caravaneiro junto ao grupo e junto à comunidade local.

É importante que o caravaneiro esteja usando a camiseta no encontro no aeroporto no dia da partida, facilitando o seu reconhecimento e integrando o grupo!

Para adquirir as camisetas da Fraternidade sem Fronteiras, entre em contato pelo e-mail presentes@fraternidadesemfronteiras.org.br, ou pelo WhatsApp: [67 92174715](https://www.whatsapp.com/business/profile/6792174715).

Valor das camisetas:

Manga Curta - R\$40,00 + frete

Manga Longa – R\$50,00 + frete

Manga Longa UV - R\$90,00 + frete

Outros itens: bonés, mochilas tipo saco que podem ser úteis durante a Caravana.



7. Doações

O que levar, como levar, como organizar e necessidades locais, tratar com antecedência com a responsável por doações, Wania, WhatsApp – 19 – 997153139.

Movidos pela vontade de ajudar e em auxílio à população local, é comum a realização de campanhas de arrecadação de doações enviadas com os padrinhos nas Caravanas. Nosso foco maior são as crianças, mas existem idosos e adultos extremamente carentes, então toda doação é bem-vinda!

Verifique com a sua Cia Aérea a quantidade de peso permitido em malas que serão despachadas e da mala de mão por pessoa. Cada Cia aérea tem suas regras próprias, consulte-a.

Você deve acondicionar suas doações em malas ou sacolas de viagens. A cia aérea South African não mais aceita caixas de papelão, sempre obedecendo à franquia de peso da companhia aérea.

Identifique antes da viagem suas malas de roupas pessoais e de doações para facilitar o uso (cor de fitas diferentes, escritos de identificação, etc.). As malas de doação vazias, ao final da caravana, não poderão ficar em Muzumua, devendo retornar ao Brasil pois são muito úteis para o transporte de doações.

A logística de doações no local tem seus desafios. Para as doações chegarem ao seu destino da forma mais adequada e funcional possível, é necessário um prévio arranjo e separação dos itens doados, o que demanda



tempo, organização e auxílio mútuo. Para ajudar nesta logística, solicitamos que todo o material arrecadado seja previamente separado e identificado antes da viagem.

Sugestões de como separar essas doações:

- ✓ Separe por espécie de doação, sapatos, calças, camisetas, adulto e infantil, etc.
- ✓ Acondicione em sacos plásticos identificando o tipo, tamanho e a quantidade por fora da embalagem.
- ✓ Separar produtos de higiene, sabonetes, pastas de dente, escovas, filtro solar, etc.
- ✓ Roupas de bebê: dívidas por tamanho de 0 a 12 meses (não há necessidade de separar menino e menina)

- ✓ Roupas masculinas:

Calças jeans, bermudas, camisetas/ camisas / Agasalho de moletom / malhas, cuecas:

-Meninos: de 2 a 6 e de 8 a 14 anos

-Adulto: numeração acima do tamanho 36

- ✓ Roupas femininas: separar por tamanho e tipo

Tamanho: De 2 a 6 anos - de 8 a 14 anos - Adultos: a partir tamanho 36

-Vestidos, calças, blusas, agasalhos de moletom, calcinhas. Evitar saias e roupas curtas, coladas ou decotadas.

Obs.: importante: as mulheres das aldeias têm quadris largos, não usam calça jeans, vestidos e saias acima do joelho, roupas decotadas ou com brilho.

- ✓ Outros itens:

- chinelos, tipo havaianas, são bem-vindos desde os bebês até os idosos. Separar por tamanhos de 18 ao 44 (Não importa as cores, todos usam qualquer cor tanto femininos como masculinos.)

-sapatos: sapatos femininos, as mulheres não usam saltos, portanto, não gaste seu peso.

-sapatos masculinos/tênis: separar por tamanho

-sapatos femininos/sandálias – separar por tamanho

-acessórios: brincos, colares, pulseiras, acessórios para cabelo, são baratos e as crianças adoram colocar nos cabelos;

- esmaltes

- bolsas tipo mochilas

- brinquedos: feminino ou masculino, priorizar brinquedos coletivos, principalmente bolas de futebol que os deixam alegres e beneficiam um grupo.

-óculos de sol (as crianças adoram óculos)

- bonés (todos gostam muito, mulheres, crianças, homens)

- roupas de cama e de banho



Atenção: as doações arrecadadas, mas não levadas pelos caravaneiros nas Caravanas por motivos diversos, poderão ser encaminhadas para o Bazar da FSF em Campinas/SP. A renda arrecadada com as vendas é direcionada aos projetos da FSF. De qualquer forma, você estará ajudando.

Doações em dinheiro também são bem-vindas e possibilitam comprar itens necessários como: colchões, esteiras, cestas básicas, etc. Nas visitas às aldeias, nos deparamos com algumas necessidades urgentes, portanto, o dinheiro poderá ser utilizado de forma imediata. Todas as doações em dinheiro devem ser entregues para o coordenador geral da sua caravana. Não tomar decisões sem consultar o coordenador geral da caravana pois este já acompanha o trabalho a mais tempo e sabe as reais necessidades das famílias nas aldeias.

Uma dica legal é levar alguma coisa para as monitoras dos centros, que nos ajudam o tempo todo com muito carinho, lembrando das características físicas da maioria.

Todos adoram as camisetas da fraternidade, doe as suas ao final da Caravana, se desejar!

As malas esvaziadas após as doações podem, se desejar, ficar no Centro de Acolhimento, e serão utilizadas para as próximas doações ou doadas para aqueles que não possuem armário para guardar seus pertences. Estas malas vazias também podem retornar e serem entregues em Campinas ou Campo Grande nas sedes da ONG para serem utilizadas para levar novas doações.



Orientamos que você não faça doações em dinheiro de forma isolada e direta a um morador pois esse não é objetivo da Caravana e pode causar expectativas não tão saudáveis e factíveis para as Caravanas futuras. Se tiver o desejo de presentear individualmente, fale com seu Coordenador da Caravana, que dará as orientações necessárias.



A ONG mantém um bazar permanente em Campinas/SP, movido por doações de voluntários.

As doações recebidas pelos Caravaneiros podem ser levadas para o destino das Caravanas como bagagem dentro da franquia de peso ou direcionadas para o bazar permanente da ONG em Campinas/SP.



8. Cuidados com sua saúde

Que vacinas tomar?



É importante que você esteja com todas as vacinas rotineiras em dia. Verifique seu cartão de vacinas e, na dúvida, apresente-o a um profissional de saúde habilitado. Algumas das vacinas rotineiras recomendadas são:

- ✓ Difteria e Tétano - dT (reforço a cada 10 anos);
- ✓ Hepatites A e B;
- ✓ Meningocócica ACWY
- ✓ Febre tifóide
- ✓ **FEBRE AMARELA: obrigatória a comprovação para a entrada em Moçambique**

A maioria dos grandes centros de saúde no Brasil, contam com Centros de Orientação à Saúde do Viajante. Agende uma consulta para obter orientações, atualizar vacinas e obter o certificado internacional de vacinação contra Febre Amarela. Tudo com qualidade e pelo SUS. Consulte aqui as unidades disponíveis: <http://portal.anvisa.gov.br/centros-de-orientacao-do-viajante>

A vacinação deve ser realizada com a maior antecedência possível, no mínimo 15 dias antes de seu embarque. Caso contrário, o efeito protetor estará prejudicado.



A apresentação do certificado internacional de vacinação contra febre amarela é obrigatória para retirada do visto e também é exigido por autoridades sanitárias no momento do desembarque em Moçambique. Sugerimos que o grampeie na página final do passaporte para evitar transtornos. Mesmo que tenha sido vacinado, se não apresentar o certificado no desembarque será exigida a revacinação imediata no aeroporto ao custo médio de 50 dólares.

O certificado internacional de vacinas é retirado no escritório da ANVISA do seu município, nos aeroportos ou nos postos Poupa Tempo. O fornecimento do certificado internacional será emitido sob a apresentação da carteira de vacinação.

Malária e Quimioprofilaxia:

O que é quimioprofilaxia contra Malária? Posso realizá-la?

A quimioprofilaxia consiste no uso de medicamentos antimaláricos em doses capazes de reduzir a possibilidade de desenvolvimento da doença após contágio pelo plasmodium. A ONG recomenda fortemente que se realize a quimioprofilaxia devido a presença do *P. falciparum*, plasmodium infectante da África Subsariana de alta gravidade.

Procure seu médico de confiança ou o Instituto do Viajante da sua região para indicação do melhor medicamento para realização da quimioprofilaxia.



Quais medicamentos devo levar na Caravana?

- ✓ Medicamentos de uso contínuo.
- ✓ Analgésicos.
- ✓ Antigripais.
- ✓ Antialérgicos.
- ✓ Envelopes para soro de reidratação oral.
- ✓ Preparados para constipação intestinal.
- ✓ Antidiarreicos apenas para emergências (situações de inacessibilidade de banheiros).



9. Cuidados necessários durante a viagem



ORIENTAÇÕES SOBRE OS AGENTES REPELENTE DE MOSQUITOS

Uma das principais medidas de prevenção da malária, dengue, infecção por Zika vírus e infecção por vírus Chikungunya é o uso de repelentes dos mosquitos sobre a pele, não permitindo sua aproximação.

Os principais princípios ativos presentes nos repelentes que constam dos rótulos dos produtos disponibilizados nas farmácias são:

I. **DEET** (outros nomes - dietiltoluidina, dietiltolamida, NN-dietil-meta-toluidina, NN-dietil-3-metilbenzamidina)

Nomes comerciais – Repellex, Off, Autan e outros. Tempo de proteção após aplicado diretamente sobre a pele – 2 a 4 horas. A sua eficácia é maior se a concentração de DEET no produto for de 30% ou mais (máximo de 50%).

II. **IR 3535** (outros nomes – OMS 3065, Merck 3535, EBAAP, etilbutil-acetalaminopropionato e 3-N-butil-N-acetil-ácido aminopropiônicoéster)

Nome comercial – Loção anti-mosquito Johnson. Tempo de proteção após aplicado – 2 horas.

III. **Icaridina** (outros nomes: Picaridina, KBR3023, hidroxietilisobutil-piperidina, carboxilatoe 2-2-hidroxietil-1-piperidina ácido carboxílico 1-metilpropil-éster.)

Nomes comerciais – Expositis, Effex – Tempo de proteção após aplicado sobre a pele – 10 horas. A sua eficácia é maior se a concentração da icaridina for maior do que 25%. Concentrações mais baixas conferem menor proteção.



Apenas produtos que contêm um dos três componentes acima são recomendados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária do Brasil para prevenção das doenças anteriormente referidas e que devem ser os escolhidos para uso.

A maioria dos produtos acima referidos não traz em seus rótulos a concentração percentual dos princípios ativos, amplie sua pesquisa.

SUGESTÕES:

-Exipsis com DEET a 50% ou com Icaridina 25%.

-Effex com icaridina 25% ou 30%

-OFF Longa Duração 25% DEET

Dado a relação mais favorável de custo/benefício (tempo de eficácia após uma aplicação que é de aproximadamente 10 h), produtos com Icaridina 25% a 30% são os mais vantajosos.

REPELENTE PARA SER APLICADO SOBRE AS ROUPAS E OUTRAS SUPERFÍCIES

Princípio ativo – permetrina ou permetrin

Segundo o fabricante, é ativo contra mosquitos em geral incluindo o *Aedes aegypti* e o *Anopheles*, baratas, piolhos, pulgas, formigas, mosca tsé-tsé, ácaros, pernilongos, carunchos, traças, carrapatos, escorpiões e aranhas.

Pode ser aplicado sobre roupas pessoais, cortinas, carpetes, roupa de cama, telas mosquiteiro, cama de animais, madeira, papéis, interior de armários ou outras superfícies não orgânicas.

Nos tecidos, o produto permanece ativo por longo tempo, sendo que nas roupas pessoais, quando lavadas a temperatura abaixo de 40 graus, resistem até 20 lavadas (segundo o fabricante).

Quantidade usada para induzir proteção eficaz – 35 ml do produto a 5% por metro quadrado de superfície ou de tecido (segundo o fabricante).

Nomes comerciais – Protec, Nedax, Permenati, Pediletan, Piolixina, Proletal, Permetrina, Keltrina. Obs.: O Protec tem a concentração de permetrina de 5%.

LENÇOS UMEDECIDOS REPELENTE DE INSETOS

Para as pessoas que transpiram muito, o uso destes lenços poderá complementar a ação dos produtos repelentes já aplicados previamente sobre a pele do rosto. Eles podem ser usados sem restrição, várias vezes por dia. O único cuidado é não usá-los sobre a boca, olhos e nariz.

O princípio ativo principal deste é o IR 3535 que, portanto, tem tempo de efeito curto (2 horas).



Nome comercial “Feel Clean Lenços umedecidos Repelentes de insetos”. Uma embalagem contém 16 unidades, a aplicação oferece proteção de até 4 horas e pode ser aplicado até três vezes ao dia.

RECOMENDAÇÕES ADICIONAIS:

- ✓ Observar sempre as recomendações do fabricante na embalagem do produto sob uso;
- ✓ Nunca usar repelentes sobre ferimentos de pele;
- ✓ Usar repelente durante o dia e à noite e em todas as áreas expostas do corpo, inclusive pés, rosto e orelhas;
- ✓ Usar o suficiente para cobrir de forma homogênea a extensão das áreas expostas. Aplicar em excesso não aumenta a proteção e nem torna o efeito mais prolongado. Aplicar pouco também não confere proteção adequada;
- ✓ O repelente pode ser aplicado sobre as roupas;
- ✓ Não aplicar sobre os olhos, nariz, boca e genitais. No caso de aparecer alguma irritação na pele, coceira ou vermelhidão na área aplicada, suspenda o uso e lave a região com água e sabão;
- ✓ Se for usar filtro solar, hidratante ou maquiagem, aplicar o repelente por último e após transcorridos 15 minutos.
- ✓ Reaplicar o produto toda vez que molhar a pele, tomar banho ou transpirar demais;
- ✓ Para aplicar no rosto, coloque o repelente na palma da mão e espalhe. Não espirre diretamente no rosto, devido ao risco de atingir olhos, nariz e boca, o que deve ser evitado;
- ✓ A associação de um repelente aplicado sobre a pele e de um repelente aplicado sobre a roupa parece ser a maneira mais eficaz de prevenir as doenças transmitidas pelos mosquitos *Aedes aegypti* e *Anopheles* (transmissor da malária).
- ✓ Prefira uso de roupas de cor clara com mangas compridas e calças compridas e um tanto largas (evite roupas coladas ao corpo, elas facilitam a picada do mosquito);
- ✓ Perfumes e odores atraem os mosquitos, portanto, recomenda-se não usar;
- ✓ Usar telas mosquiteiro nas janelas e sobre a cama ao dormir, com aplicação de repelentes também sobre as telas.
- ✓ Evitar a proximidade de lagos, lagoa e rios no final da tarde e à noite, horários de maior concentração de mosquitos;
- ✓ O uso de citronela ou de produtos associados (velas, incensos, sprays) embora apresentem alguma eficácia, devem ser evitados devido curto tempo de ação e consequente falsa percepção de proteção.
- ✓ O uso de própolis em gotas ou de vitaminas do Complexo B não têm eficácia comprovada contra a aproximação e picada dos mosquitos transmissores de doenças.



9. Cuidados necessários após retorno ao país de origem

Recomendamos o uso do vermífugo Annita 500mg, 1 comprimido de 12/12 horas por três dias. O medicamento pode ser comprado sem retenção de receita médica e está indicado para amplo espectro de



microrganismos que podem infectar o trato digestivo (vermes intestinais, giardia, amebas e alguns vírus). O medicamento produz esperada coloração amarelo fluorescente na urina. Deve ser usado com cautela se você o caravaneiro também fizer uso de anticoagulantes, como a Warfarina, ou de anticonvulsivantes, como a Fenitoína.

Nos seis meses que sucedem a chegada do caravaneiro ao país de origem, é preciso estar atento a sinais de malária. Na vigência de febre, com ou sem calafrios, sudorese e dor de cabeça, procurar imediatamente um serviço de saúde e comunicar viagem à África, área endêmica de malária, mesmo que você tenha feito uso de quimioprofilaxia. Como a doença é rara em nosso meio e os sintomas muito inespecíficos, pode não haver suspeição clínica por parte dos médicos que prestarem o atendimento, o que pode atrasar o diagnóstico e complicar o tratamento e as chances de cura. O diagnóstico de malária é fácil quando existe a suspeita e o tratamento em geral é simples e eficaz se iniciado precocemente.

Procure também atendimento médico imediato em caso de diarreia, problemas de pele ou respiratórios e informe o local de procedência.

Em caso de dúvidas, contate um de nossos coordenadores médicos.



10. Outras orientações:

A língua oficial de Moçambique é Português, mas nas aldeias é comum a utilização do dialeto local Changana, situação em que a FSF disponibiliza intérpretes.

Será disponibilizado pela ONG ao caravaneiro um chip de celular para ser utilizado no próprio aparelho. Nos centros de acolhimento verifica-se que o serviço de Internet funciona com qualidade podendo ser realizadas chamadas pelo WhatsApp. Se crédito acabar antes do final da viagem, pode-se recarregar com novo crédito. Fale com o coordenador da Caravana.

Cada caravaneiro deverá levar em média de 100 a 200 euros para suas despesas eventuais e pessoais. Caso prefira levar em dólar lembrar: **Notas de dólar anteriores a 2013 não são aceitas.** O valor desejado pelo caravaneiro para a troca em moeda local deverá ser comunicado no grupo de WhatsApp, quando for solicitado pelo coordenador da Caravana. O montante desejado pelo caravaneiro deverá ser informado previamente e precisamente, pois não haverá possibilidade nem de aumentar nem de diminuir o valor no momento da troca. Há a possibilidade de visita a uma Feira de Artesanato, no retorno à Maputo, portanto, se desejarem adquirir *souvenirs*, acrescentem no valor a ser convertido. A ONG não se responsabiliza pela reconversão da moeda local para Dólar ou Real. Não vale a pena re-converter o dinheiro, perde-se muito. Se sobrar algum valor você pode guardar para uma futura viagem ou doar para ser usado na estrutura local da ONG.

Utilize protetor solar com fator mínimo de proteção de 30. O protetor deve ser reaplicado com frequência.

A FSF fornece durante todo o período da sua viagem garrafas de água mineral. Beba apenas água mineral de fonte conhecida e hidrate-se continuamente. O calor local é intenso.



Não use gelo. Não é possível saber a procedência da água que o produziu.

Escove os dentes com água mineral para evitar que micro-organismos presentes na água possam adentrar o corpo pela mucosa bucal.

Evite o consumo de alimentos crus, inclusive leite e derivados. Coma frutas sem casca.

Comunique ao coordenador de saúde da Caravana qualquer sintoma que possa eventualmente apresentar durante a viagem. Na ausência de coordenador médico, reporte-se ao coordenador geral da Caravana.



O trabalho da Caravana sem Fronteiras é 100% voluntário e traz, em sua essência, características de abnegação e vivência da mais genuína fraternidade, dentre outros valores, sem qualquer discriminação ou preconceitos. Portanto, quando nos colocamos como servidores da CAUSA, precisamos ter em mente esses objetivos básicos.

- Para poder participar de uma Caravana, o voluntário deve ser padrinho de pelo menos um dos projetos da ONG.
- Algumas Caravanas possuem missões específicas, como nas Caravanas da Saúde e da Educação.
- Toda iniciativa que venha interferir, ainda que positivamente, na vida da comunidade, deverá passar por aprovação prévia da Coordenação da Caravana, pois existem atitudes que podem acarretar problemas adversos devido a questões culturais.
- Os integrantes das aldeias geralmente cantam e dançam celebrando a vida e recomenda-se aos caravaneiros a mesma espiritualidade, interação com a comunidade, sempre observando um cunho educativo: gestos, palavras, músicas, etc.
- É expressamente proibido fumar e ingerir bebidas alcoólicas DURANTE TODO O PERÍODO da Caravana, exceto nos voos, caso desejem.
- **É expressamente proibida a publicação e divulgação em qualquer tipo de mídia (redes sociais, website, impressos, etc.), de fotos ou vídeos de crianças em estado de vulnerabilidade. Em situações excepcionais, cujas publicações tenham caráter informativo e em benefício dos menores atendidos pelos projetos, seu rosto deve ser ocultado e seus dados pessoais omitidos, observando todas as orientações da Coordenação da Caravana.**
- A FSF não tem fronteiras religiosas e sua base fundamental é a fraternidade e a pedagogia do amor sem fronteiras, exercitando respeito, amizade, solidariedade e companheirismo, valores que elevam o ser humano a condições melhores de espiritualidade, tendo como principal fundamento as virtudes e leis morais ensinadas por Jesus Cristo.

Isso tudo faz sentido para você?

Então significa que você também é um aprendiz da fraternidade!



Kanimambo!!!



Coordenação Geral das Caravanas sem Fronteiras:

Cristiane Soares

Coordenação de Doações

Wania Fileti

Sugestão de Agência de Viagem:

Trippersviagens

Email: mariane@trippersviagens.com.br

WhatsApp: 16 - 99293-7225

Sugestão de Despachante (informar que é caravaneiro da Fraternidade sem Fronteiras).

Ricardo Ruas

WhatsApp: 61 - 99501-5409

Sugestão para Seguro Viagem

Estilo Classe A Seguro

WhatsApp: (041) 99222-6134 ou (41) 30194976