



FRATERNIDADE  
SEM FRONTEIRAS

# MANUAL DO CARAVANEIRO MALAWI

Fraternidade sem Fronteiras

2023



## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil  
Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br

### 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 31 Centros de Acolhimento, entre Moçambique e Madagascar, além do Centro de Refugiados Dzaleka no Malawi e do Apoio ao Projeto Chemin Du Futur no Senegal, acolhendo diariamente aproximadamente 15 mil crianças, em sua maioria órfãs.

Nestes centros as crianças 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](http://www.fraternidadesemfronteiras.org.br) e escolha um projeto para apadrinhar. O apadrinhamento constitui condição é a constituição primeira para se tornar um caravaneiro.

Bem-vindo!



## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil  
Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br



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.**

É proibido fumar e ingerir bebidas alcoólicas durante todo o período da Caravana.

### Preparando a viagem

#### Providências de responsabilidade do caravaneiro:



**1. Passaporte:** a validade mínima do passaporte deverá ser de 06 (seis) meses a contar da data da viagem, bem como ter a última folha frente e verso em branco.



**2. Passagens aéreas:** A ONG indicará o dia e hora de saída e retorno da Caravana do aeroporto de Guarulhos/SP, inclusive número dos voos, para que cada caravaneiro possa se planejar e providenciar a compra das passagens aéreas. Este será o voo oficial da caravana, porém pelo alto custo das passagens e das constantes oscilações de valores neste cenário pós pandemia, a caravana terá dia e horário oficial de encontro no aeroporto de Lilongwe. O caravaneiro pode fazer a viagem por outra cia aérea na mesma data ou data anterior desde que esteja no **AEROPORTO DE LILONGWE no dia e horário indicados na carta voo**, para que todos sigam juntos no transporte terrestre rumo ao Projeto Nação Ubuntu.

Importa destacar que a FSF não presta 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 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 estar no aeroporto de Lilongwe na data e horário da chegada do voo oficial da caravana.



## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil

Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br

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

Exceções, entrar em contato com o (a) Coordenador(a) Administrativo (a) das Caravanas.



**3. Solicitação de Visto Consular:** O visto é solicitado no aeroporto na chegada ao Malawi com o pagamento de taxa de **US\$50,00 a US\$75,00** (dólares) para entrar no país.



**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 oferecem este seguro para viagens internacionais sem taxa. Consulte seu agente de viagem ou diretamente a central de atendimento do cartão.

O caravaneiro chega a lugares com infraestrutura precária, portanto, é primordial a contratação do seguro pelos riscos inerentes à viagem, além da situação pós-covid em que vivemos.

**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 no valor de **US\$700,00** dólares inclui transporte terrestre, hospedagem, internet, água mineral e alimentação durante a caravana.



**Transporte:** A FSF é a responsável pela contratação do transporte terrestre local para todo o grupo, desde a sua chegada em Lilongwe, capital do Malawi.



**Hospedagem:** A hospedagem principal do grupo será em alojamentos localizados no Centro de Acolhimento da Nação Ubuntu, no Campo de Refugiados de Dzaleka. O local possui quartos com beliches e banheiros que serão compartilhados. Teremos uma equipe de limpeza atuando diariamente no local.

Salientamos que o mês de julho é inverno e faz frio, necessitando que seja levado casacos.

Nós disponibilizamos travesseiros e mosquiteiros.



## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil  
Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br



**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.

Disponibilizaremos água mineral diariamente.

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.



**Como pagar:** O valor da parte terrestre é **US\$700,00** dólares e será pago da seguinte maneira:

- Os caravaneiros deverão levar em espécie (dólares) e entregar para o coordenador do projeto **no Malawi.**

### **IMPORTANTE: Médicos e Dentistas terão um custo adicional além da parte terrestre:**

- **Documentação com tradução juramentada:** aproximadamente **R\$300,00** (trezentos reais). O valor deverá ser depositado na conta da FSF no momento do envio da sua documentação para o e-mail [caravanas@fraternidadesemfronteiras.org.br](mailto:caravanas@fraternidadesemfronteiras.org.br).
- **Taxa de liberação junto à Ordem dos Médicos para atuar no Malawi:** **US\$200,00** dólares. Deverá ser entregue diretamente ao coordenador do projeto.

**\*\*\* ATENÇÃO\*\*\*** *As notas de dólar devem ser iguais ou posteriores a 2013. Não são aceitas notas anteriores a 2013 no Malawi.*

**Formas de pagamento para tradução juramentada:** depósito bancário em conta da FSF de acordo com as datas acima estabelecidas:

NOME DO FAVORECIDO – ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS  
CNPJ 11.335.070/0001-17.



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



Agência: 0091 // Conta Corrente 53286-1



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

**IMPORTANTE:** Enviar comprovante do depósito para o whatsapp (67)984574741 com nome completo e período da viagem.



## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil

Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br

### Desistência da viagem

Em caso de desistência da viagem, seja qual for o motivo, entre em contato imediatamente com a coordenação da caravana.

Os valores da parte terrestre e da taxa de autorização dos médicos e dentistas são pagos antecipadamente pela FSF, caso ocorra a desistência o caravaneiro deverá arcar com estes custos.

Lembre-se, estamos contratando serviços de outro país e devemos seguir os regulamentos 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), detalhes para aquisição abaixo;
- No mês de dezembro costuma chover no Malawi, portanto, quem desejar, pode levar capa de chuva, guarda-chuva e botas;
- Mochila pequena para carregar seus pertences durante as atividades;
- Toalhas de banho e rosto;
- Chinelo de dedos;
- Pijama (aconselhável de manga longa por causa dos mosquitos);
- De 2 a 4 calças jeans, cargo, moletom, etc;
- Coturno, bota de caminhada, tênis (procure usar os fechados em função da quantidade de areia no local, os calçados com “furinhos” incomodam um pouco);
- Troca de roupa para a viagem de 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;
- Repelente de mosquito;
- 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;



## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil  
Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br

- Alimentos extras: barrinhas de cereais, bolacha, frutas secas (castanhas, amêndoas, uva passa, damasco, etc.);
- Roupas de cama, fronha e cobertores (não é obrigatório, pois temos no projeto).



### 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 e outros itens que podem ser úteis durante a caravana, entre no site:**

<https://presentes.fraternidadesemfronteiras.org.br/>

**Atenção:** Não deixe para adquirir as camisetas muito perto de sua viagem, pois elas são enviadas pelo correio e podem não chegar a tempo.



## 7. Doações

Quando você recebe a confirmação de sua participação na caravana, o seu maior desejo é saber como ajudar. Normalmente pensa-se em fazer campanhas de arrecadação de roupas.

Como esclarecimento, vale ressaltar que temos uma Central de Doações em Campinas, onde recebemos doações de pessoas e ou grupos do Brasil todo e muitas vezes do exterior que, movidos pelo amor, enviam roupas confeccionadas especialmente por eles com destino à África. São vestidos, shorts, camisetas, roupas de inverno, enxovais de bebê etc. Temos muitos grupos de costura atuantes voluntariamente na FSF em todo o Brasil e exterior.

Para estas doações chegarem ao seu destino, isto é, num dos Projetos da FSF na África, somente podem ser enviadas através dos caravaneiros, pois o envio por qualquer outra via tem alto custo e muitas vezes nem chega ao destino final.

Portanto, se você está querendo ajudar, a melhor forma é através da sua autorização para utilização de franquias de uma de suas malas, que você tem direito quando compra o seu bilhete aéreo.

Verifique com a cia aérea qual o peso de bagagem despachada e de mão é permitido. Cada cia aérea tem suas regras próprias, consulte-a.

Mediante o conhecimento da sua franquia e disponibilidade para doação das suas malas, informe no grupo de whatsapp e aguarde as orientações do coordenador da caravana.



## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil  
Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br

A mala autorizada por você será montada na Central de Doações de Campinas, pela equipe de voluntários.

Esta mala chegará até você no dia do embarque em Guarulhos no voo oficial da caravana. Ela vai aberta para que você possa verificar o conteúdo e depois fechá-la. Enviamos no grupo de whatsapp da caravana a listagem de todas as malas doadas, seu respectivo conteúdo e o nome de quem doou. Após esta conferência, a mala ficará sob sua responsabilidade para despachar e chegar ao destino.

Os caravaneiros que doaram suas malas e que retornarem ao Brasil no voo oficial da Caravana, caso haja a possibilidade de trazê-las de volta, será de grande ajuda para a FSF. Havendo disponibilidade, pedimos que alinhe com o Coordenador da Caravana.

Se mesmo assim você desejar fazer algum tipo de campanha particular, solicitamos que, antes de iniciá-la, entre em contato com a coordenação da caravana para que possam orientá-lo sobre as necessidades do projeto.

Muitas pessoas doam produtos e desejam que estes sejam fotografados para serem enviados aos doadores. Informamos que é muito difícil este procedimento, pois o movimento de crianças durante a distribuição das doações é muito grande, impossibilitando fotografias individuais. Pedimos a compreensão de todos, pois trata-se de uma logística complicada, além do cuidado em preservar a imagem das crianças.

**Orientamos que NÃO sejam feitas 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 alguém individualmente, fale com o Coordenador da Caravana que lhe dará as orientações necessárias.**



### 8. Cuidados com sua saúde

**Atenção: Verifique com a agência de viagem se ainda há necessidade da realização do Exame PCR-RT coronavírus, que é o exame que atua detectando o material genético do vírus.**

#### **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.





## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil  
Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br

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 (vacina obrigatória)
- Vacina contra CORONAVÍRUS

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 e exigido por autoridades sanitárias no momento do desembarque no Malawi. Sugerimos que o grampeie na última página do passaporte para evitar transtornos. Caso não o apresente, mesmo que já tenha sido vacinado antes, terá que se vacinar ao custo médio de U\$50 dólares.

O certificado internacional de vacinas é retirado no escritório da ANVISA do seu município, nos aeroportos ou nos postos Poupatempo. 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, com receita médica;
- Analgésicos;
- Antigripais;



## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil  
Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br

- Antialérgicos;
- Envelopes para soro de reidratação oral;
- Preparados para constipação intestinal;
- Antidiarreicos apenas para emergências (situações de inaccessibilidade de banheiros).

**Obs: É importante levar receitas médicas.**



### 9. Cuidados necessários durante a viagem



#### ORIENTAÇÕES SOBRE OS AGENTES REPELENTES 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:

- **DEET** (outros nomes - dietiltoluamida, dietiltollamida, NN-dietil-meta- toluamida, NN-dietil-3-metil-benzamida)

Nomes comerciais – Repelex, 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%).

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

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

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

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 contém 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.



## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil  
Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br

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

### SUGESTÕES:

- **Exopis 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 10h), 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, 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, 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

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

O princípio ativo principal deste é o IR 3535 que 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 aplicada até três vezes ao dia.



### **RECOMENDAÇÕES ADICIONAIS:**

- Observar sempre as recomendações do fabricante na embalagem do produto sobre o 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. 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 após 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 outro 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 o uso de roupas claras, de mangas compridas e de calças um tanto largas (evite roupas coladas ao corpo, elas facilitam a picada do mosquito);
- Perfumes 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, lagoas 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 ao 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;
- Utilize protetor solar com fator de proteção mínimo de 30. O protetor deve ser reaplicado com frequência.



## **9. Cuidados necessários após retorno ao país de origem**

Recomendamos o uso de vermífugo. Procure seu médico para maiores orientações.

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 informar 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 são 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

- **Para que a caravana seja confirmada é necessário um número mínimo de 10 participantes.**
- **Salientamos que a caravana poderá ser cancelada caso haja fechamento das fronteiras por determinação das autoridades internacionais.**
- Esquema vacinal incompleto e PCR positivo podem impedir o embarque.
- A língua oficial do Malawi é o Inglês.
- Será disponibilizado pela ONG ao caravaneiro um chip de celular para ser utilizado no próprio aparelho. Se o crédito acabar antes do final da viagem, pode-se recarregar com novo crédito. Fale com o coordenador da Caravana.
- No centro de acolhimento Nação Ubuntu verifica-se que o serviço de internet funciona com qualidade podendo ser realizadas chamadas pelo Whatsapp.
- Cada caravaneiro leva em média 100 dólares para suas despesas eventuais e pessoais. 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.
- A ONG não se responsabiliza pela reconversão da moeda local para Dólar ou Real. Não vale a pena 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.
- 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 da Fraternidade 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.



## ORGANIZAÇÃO FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS

Rua Praia de Pituba, 53, Jd. Autonomista - CEP: 79021-110 - Campo Grande – MS – Brasil

Fones: 4003-5538 - e-mail: relacionamento@fraternidadesemfronteiras.org.br

- 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 as 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 acolhidos do Projeto Nação Ubuntu 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.**
- 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!

Zikomo!!!!



Att;

Fraternidade sem Fronteiras