

De que se trata este Folheto de Soluções?

A maioria das pessoas em África cozinha com lenha e carvão, combustíveis que produzem bastante fumo. Todos sabem o quão desagradável é ficar numa cozinha quente e enfumaçada. A má notícia é que respirar muito fumo pode causar graves doenças pulmonares. Se a sua cozinha tiver muito fumo e você ou os seus filhos estiverem a tossir ou a sentir aperto no peito, este folheto é para si. Felizmente, como vai perceber, há muitas coisas que podem ser feitas para melhorar a qualidade do ar na sua casa.

Qual é o problema?

Quando a biomassa sólida, como lenha, carvão, folhas de milho, palha, ramos e lascas de madeira são queimados, fumo, fuligem e gases são produzidos. Quando partículas finas de fuligem entram nos pulmões, podem causar doenças. Respirar muito fumo todos os dias pode causar pneumonia, bronquite ou enfisema. O fumo e a fuligem também podem sujar a sua casa, os seus filhos e as suas roupas, além de dar mais trabalho no dia a dia.

Este é um problema sério. Todos os anos, 4.3 milhões de pessoas morrem prematuramente devido a doenças relacionadas com a poluição do ar causada pelo uso ineficiente de combustíveis sólidos (Organização Mundial de Saúde, 2012). Entre essas mortes:

- 12% são devidas a pneumonia
- 34% por acidente vascular cerebral
- 26% por cardiopatia isquémica
- 22% por doença pulmonar obstrutiva crónica
- 6% por cancro no pulmão

As mulheres e as crianças são as que mais sofrem, uma vez que passam mais tempo na cozinha.

Todos os anos, cerca de 900 mil crianças com menos de 5 anos de idade morrem de doenças respiratórias causadas pela poluição doméstica.

Por que devemos agir?

Qualquer medida para reduzir o fumo na cozinha irá:

- Melhorar a saúde da sua família
- Tornar a sua cozinha num espaço mais agradável para trabalhar
- Permitir que as crianças realizem as suas tarefas em casa sem terem dores de cabeça

Cozinhar produzindo menos fumaça significa usar menos combustível e portanto economia de tempo e dinheiro!



O que pode ser feito com relação às casas enfumaçadas?

Estas são medidas simples que podem ser tomadas de imediato para ajudar a respirar com maior facilidade. Têm custos muito reduzidos, mas é necessário algum tempo para se transformarem em hábitos.



Bebé colocado em berços perto do beirado, longe do fumo. (Imagem: ITDG, Sudão)

Mude o lugar onde cozinha	Mude o preparo de combustível	Mude os seus hábitos
Cozinhe no exterior, num fogo abrigado.	Utilize menos combustível (Consulte Ficha de Ação 56 – Poupança de Combustível). Por exemplo, seque a sua lenha para combustível e evite queimar lenha "verde".	Mantenha-se o mais afastado possível do fogo. Mantenha as crianças longe do fumo, evitando carregá-las às costas enquanto cozinha ou mantendo-as afastadas da cozinha.

* Isso acontece porque o combustível húmido reduz o calor da chama, e a energia é utilizada para aquecer a água na madeira antes de esta queimar. Isso resulta na necessidade de queimar mais madeira para aquecer a mesma quantidade de comida, o que acaba por produzir mais fumo.

Espaços criados entre o telhado e a parede irão permitir que o fumo saia e o ar limpo entre

Fogões mais eficientes usam menos combustível e produzem menos fumo



Este exaustor puxa o fumo para uma chaminé, recolhendo até 80% do fumo da casa

Maneiras de eliminar o fumo - a ameaça silenciosa (Imagem: Sarah Watson, PACE)



Se realmente deseja ter um ar saudável em casa, considere as seguintes opções.

Custo	Mudanças na área onde cozinha	Mudanças no combustível utilizado	Mudanças no dia-a-dia
Meio	Use um fogão aperfeiçoado (ex. fogão Jiko, POCA ou foguete): Custo: \$1- \$30 Ver o Folheto de soluções 62 Arejar a casa aumentando o espaço do beiral Custo total (\$ 16)	Use um fogão de palha ou solar (\$1 - \$30) Um fogão sem fogo pode ser improvisado a partir de materiais fáceis de encontrar Ver os Folhetos de Soluções 59 e 60	Identifique um lugar seguro para as crianças e bebês ficarem, longe do fogo da cozinha
Mais alto	Construa uma cozinha improvisada, incluindo um fogão aperfeiçoado e exaustor (Custo total: \$39 - \$70) Ver o Folheto de soluções 63	Cozinhe com um fogão a gás LP (\$ 12-\$ 46) ou fogão solar (preços variam) O carvão produz menos fumo do que a madeira, mas recursos florestais importantes podem estar ameaçados devido à produção de carvão.	Habitue-se a cozinhar com combustíveis e equipamentos diferentes Fique menos tempo na cozinha – isso será mais fácil com técnicas melhores de combustão, já que a comida cozinhará mais rapidamente, reduzindo a sua exposição ao fumo.

(Os custos em parenteses são os custos médios do Quênia em 2004, convertidos em US\$).

A abertura de espaços nos beirais não atrai insetos para dentro de casa?

Pessoas que construíram pequenas janelas entre o telhado e as paredes de casa notaram que mosquitos entram com mais facilidade para o interior da casa. Se as pessoas dormirem na cozinha, tornam-se mais vulneráveis à malária. A chuva e o ar frio também podem entrar pelas fendas. A solução seria a colocação de telas que podem ser fechadas à noite, depois de o fogo se apagar.

Como posso obter mais informações?

Agora que as pessoas estão conscientes dos perigos do fumo doméstico, as organizações de saúde estão mais dispostas a aconselhar as pessoas sobre melhorias na cozinha. As pessoas podem reunir-se para criar um fundo rotativo ou outro sistema de crédito para cobrir os custos da instalação. Quando o primeiro lar conseguir pagar os custos, o próximo obterá um empréstimo para as instalações e assim por diante.



AGRADECIMENTOS:

Este folheto de Soluções foi preparada por Nancy Gladstone e revista por Liz Bates e Hellen Owala da Ação Prática, com base no Relatório sobre a Poluição Doméstica FUMAÇA - A AMEAÇA NA COZINHA da Ação Prática (anteriormente conhecida como ITDG). Pode ser consultada em http://www.itdg.org/?id=smoke_report_home.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

Contacto

Ação Prática

TBC.

Greenlight Moçambique

Sr. Boris Atanassov – atanassov.b@gmail.com

Sra. Clara dos Santos – greenlight.mz@gmail.com

Rua Jose Macamo, 277

Maputo, Maputo 503

Moçambique

Tel +25821497929

Livros

Manual de Treinamento de Desenvolvimento de Tecnologia de Energia Domiciliar Apropriada por Lydia Muchiri e May Sengendo, IT, Qulenia, 1999 (Disponível em www.developmentbookshop.com)