



Escoteiros do Brasil
construindo um mundo melhor



IV Mutirão Nacional
de Doação de Sangue
Pela vida dou meu sangue



SUGESTÕES DE FICHAS DE ATIVIDADE

Sempre alerta!

Durante todo o mês de novembro de 2014 membros de todos os ramos do escotismo poderão realizar fichas de atividade do mutirão relacionadas ao tema da doação de sangue e medula óssea. As fichas foram elaboradas conjuntamente por um grupo de pioneiros e escotistas de várias partes do Brasil, a quem gostaríamos de agradecer pela colaboração.

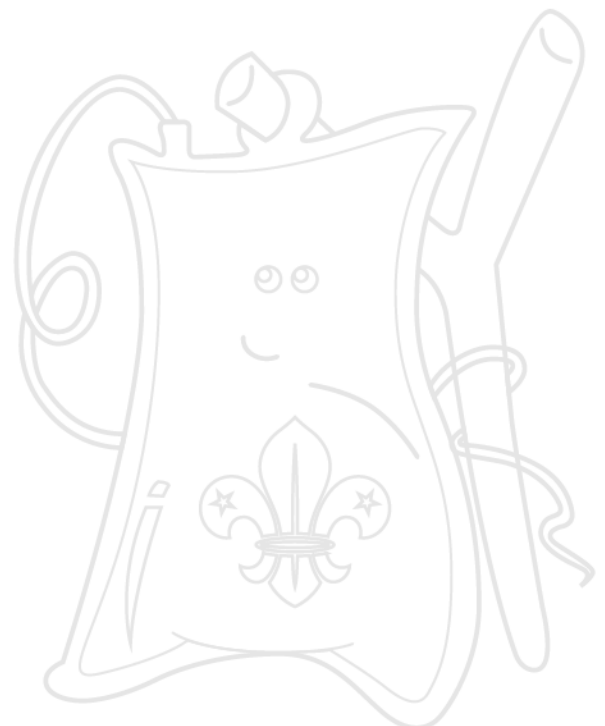
Para cumprir as fichas de atividade, valem algumas dicas:

- Algumas fichas dependem da ajuda dos chefes escoteiros para serem realizadas. Mas outras podem ser feitas de forma autônoma pela patrulha ou clã, independente dos chefes.
- Atentem-se para as regras de seu grupo escoteiro e da União dos Escoteiros do Brasil no que se refere à realização de atividades extra sede (necessidade de obter autorização do grupo e dos pais ou responsáveis) e à observação de regras de segurança.
- Caso não seja possível realizar as fichas da forma que propomos, adapte-as à realidade da sua região, tropa ou grupo escoteiro. Para isto, basta usar a criatividade.

As fichas se encontram abaixo! Bom trabalho!

Atenciosamente,

Coordenação Nacional do IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



“Ataque ao Mowgli” – sugestão de Thais Raicosk

Ramo: Lobinho.

Introdução: Os lobinhos, apesar de não poderem doar sangue, poderão, no futuro, se tornar doadores. Dessa forma, já é importante eles terem consciência da importância de se doar. Além disso, eles poderão incentivar seus pais a doar sangue e medula óssea.

Objetivo:

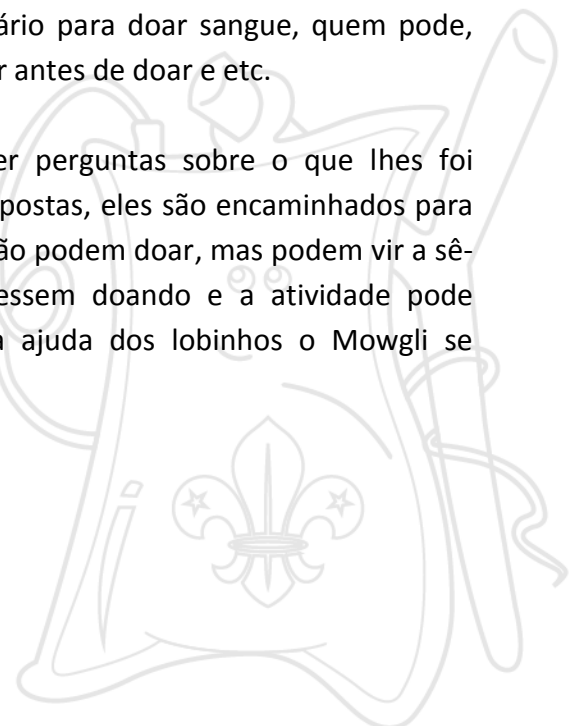
- Ensinar aos lobinhos os tipos sanguíneos e qual outro tipo de sangue cada um pode doar e receber, além de incentivar a criança e seus pais a se tornarem doadores.

Preparação:

- A chefia deverá auxiliar a alcateia a fazer cartões com perguntas sobre os critérios para doação de sangue e medula óssea (disponíveis no site do mutirão na seção “como participar”). Chefes e lobinhos podem pesquisar conjuntamente e podem contar com a ajuda dos pais dos membros da alcateia na realização da atividade. Além disso, se possível, pode-se tentar encenar um local de doação de sangue, a critério da chefia.

Sugestão de atividades:

- Os chefes contariam aos lobinhos que o Mowgli foi atacado pelo Shere Khan e que ele agora está machucado e precisa da ajuda dos lobos.
 - 1ª etapa: Identificar o tipo sanguíneo de cada lobinho, para saber quem pode doar ao Mowgli. (ver na ficha do SIGUE).
 - 2ª etapa: Como podemos ajudar?
Nesta hora os chefes explicam o que é necessário para doar sangue, quem pode, quem não pode, onde doar, quais cuidados se devem ter antes de doar e etc.
 - 3ª etapa: Vamos agir!
Em um jogo, os lobinhos terão que responder perguntas sobre o que lhes foi ensinado anteriormente. Conforme eles acertam as respostas, eles são encaminhados para a “doação”. A chefia deve deixar claro que eles ainda não podem doar, mas podem vir a sê-lo no futuro. Faz-se uma encenação, como se estivessem doando e a atividade pode terminar com um lanche coletivo. Ao final, graças à ajuda dos lobinhos o Mowgli se recuperou e já saiu do hospital.





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



“Identificando o Uso” – sugestão de Flávio Anastácio

Ramos: Todos, com preferência para lobinhos.

Introdução: Em jornais e revistas é possível notar várias notícias que envolvem, direta ou indiretamente, a doação de sangue.

Objetivo:

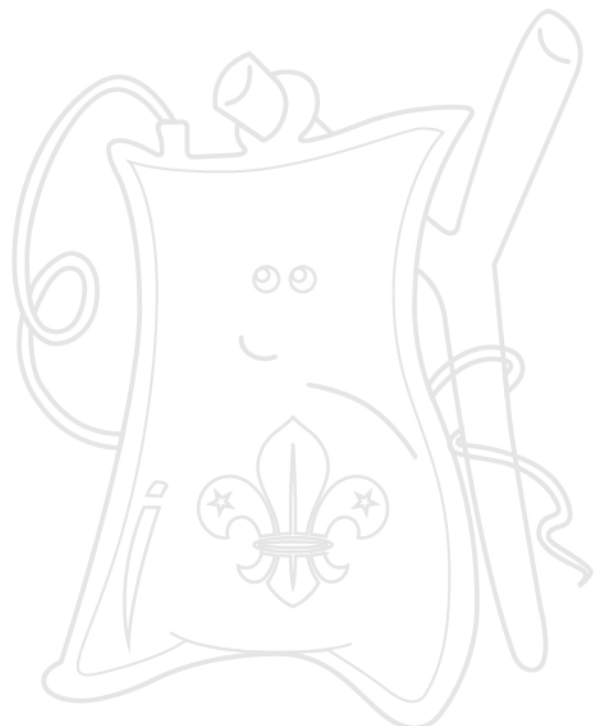
- Fazer o jovem perceber que a necessidade da doação de sangue é algo comum na sociedade atual, que os critérios de doação não são tão restritos como se pensa e que há uma extensa rede de coleta de sangue e medula.

Preparação:

- Separar jornais ou revistas que podem ser recortadas (notícias), tesouras, cola e cartolinas.

Sugestão de Atividades:

- Cada equipe (matilha ou patrulha) deverá receber uma cartolina, cola, tesouras e jornais. As equipes deverão, então, recortar notícias ligadas a situações que requerem a transfusão de sangue e/ou transplante de medula óssea, que deverão ser coladas no cartaz e apresentadas à seção. Os participantes podem avaliar e discutir conjuntamente as notícias recolhidas e as situações narradas nas reportagens. Terminada esta primeira parte, a equipe deve fazer uma explicação simples sobre a doação de sangue e medula e sobre os centros de coleta sanguínea (como funciona, quem pode doar e quem pode receber, onde estão localizados os hemocentros, etc.). Se achar necessário, os participantes podem falar sobre os diferentes tipos sanguíneos.





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



“Pode Estar do Seu Lado” - sugestão de Flávio Anastácio

Ramos: Escoteiro e sênior.

Introdução: Várias pessoas não sabem o quão importante é a doação de sangue e como ela pode salvar vidas.

Objetivo:

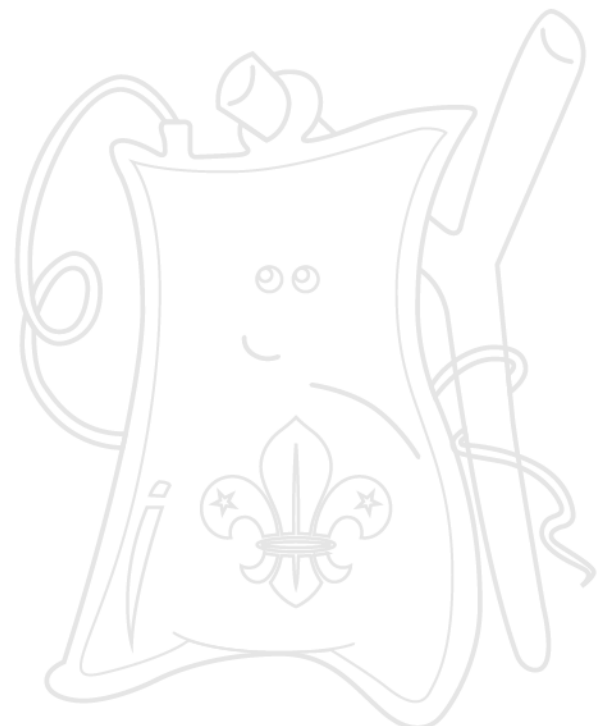
- Melhorar a compreensão dos participantes a cerca da importância de se doar sangue.

Preparação:

- Os participantes devem entrar em contato com alguém que já recebeu e/ou doou sangue.

Sugestões de execução:

- A equipe (tropa ou patrulha) participante pode levar ao grupo escoteiro alguém que teve a experiência de receber sangue ou já doou para algum conhecido e fazer uma discussão sobre as vantagens, desvantagens, mitos e dúvidas que envolvem a doação.
- Caso os participantes não consigam levam alguém até o grupo para realizar a tarefa, eles podem procurar entre seus parentes e amigos relatos de experiência de doação e/ou recebimento de sangue, que podem ser levadas ao conhecimento de toda a tropa ou patrulha. Estes relatos poderão ajudar na discussão a cerca da doação de sangue.





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



“Correndo nas Veias” – sugestão de Dimitri Muniz

Ramos: Escoteiro e Sênior.

Introdução: Para incentivar as pessoas a doar sangue nada melhor do que saber a importância do sangue para o nosso corpo.

Objetivo:

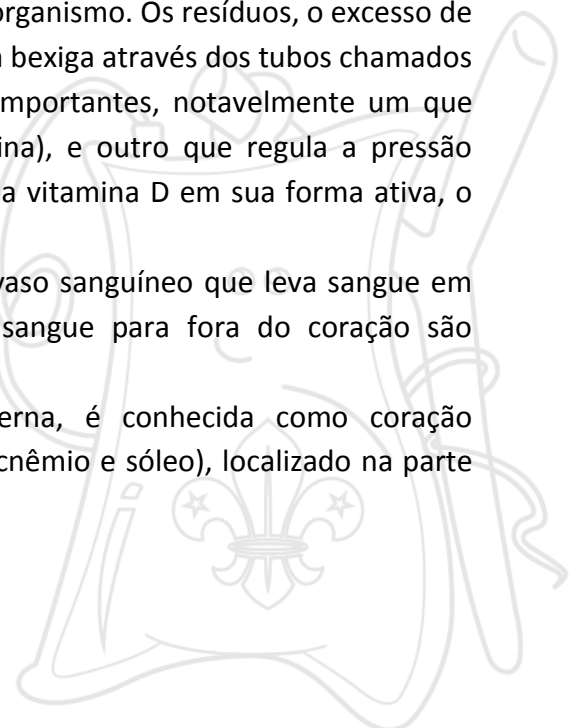
- Ensinar a importância do sangue para o corpo.

Preparação:

- A seção deverá, conjuntamente ou separadamente, pesquisar a importância do sangue para o corpo. Confeccionar as perguntas, obter uma corda para cada patrulha.

Sugestão de Atividades:

- **1º Parte:** Os chefes devem explicar previamente a função do sangue no corpo humano, e qual sua importância, assim como a função de algumas partes do corpo como:
 - **Coração:** Sua função é **bombear o sangue oxigenado** (arterial) proveniente dos pulmões para todo o corpo e direcionar o sangue pobre em oxigênio (venoso), que retornou ao coração, até os pulmões, onde deve ser enriquecido com oxigênio.
 - **Rins:** Os rins são órgãos em forma de feijão, mais ou menos do tamanho do punho de um adulto, situados nos lados direito e esquerdo do corpo, próximo ao meio das costas, bem abaixo das costelas. **Os rins filtram o sangue e removem resíduos**, tanto provindos do esgotamento normal do tecido do organismo, como dos alimentos. Regulam o equilíbrio dos minerais e da água do organismo. Os resíduos, o excesso de minerais e a água formam a urina, que flui para a bexiga através dos tubos chamados ureteres. Os rins também liberam hormônios importantes, notavelmente um que estimula a produção das hemácias (eritropoetina), e outro que regula a pressão sanguínea (renina). Além disso, eles convertem a vitamina D em sua forma ativa, o que é essencial para ossos saudáveis.
 - **Veias:** No sistema circulatório, uma veia é um vaso sanguíneo que leva sangue em direção ao coração. Os vasos que carregam sangue para fora do coração são conhecidos como artérias.
 - **Panturrilhas:** A panturrilha, ou batata da perna, é conhecida como coração periférico. É formada por dois músculos (gastrocnêmio e sóleo), localizado na parte de trás da perna.





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



A panturrilha tem uma importante função que é bombear o sangue de volta ao coração, uma vez que cerca de 70% do sangue do corpo se encontra nos membros inferiores, quando estamos na posição de repouso. Contrair a panturrilha ajuda no retorno venoso (sangue das veias que voltam ao coração), além de auxiliar constantemente na marcha (caminhada), postura e equilíbrio do corpo!

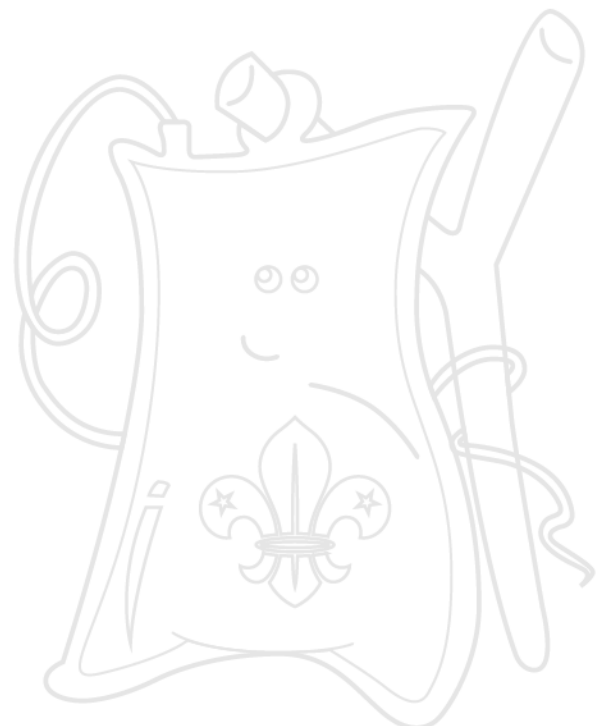
Exercitando a panturrilha com alongamentos, fortalecimento, condicionamento dos músculos, auxilia-se no tratamento de problemas circulatórios, trombose, varizes e câimbras.

Quando contraímos os músculos da panturrilha, o sangue é bombeado, ocorrendo uma compressão nas veias, jogando o sangue em direção ao coração. A panturrilha mais fraca não realizará esta função tão bem quanto o músculo condicionado.

*OBS: Outras partes do corpo podem ser adicionadas e as explicações sobre as mesmas podem ser simplificadas.

- **2º Parte:** Após aprender estas informações, todos os membros das patrulhas terão que percorrer juntos um circuito feito por uma corda (esse circuito representa as veias do nosso corpo, por isso o nome da atividade é “correndo nas veias”). Em determinados pontos do circuito, o chefe vai parar a equipe e fazer com que eles escolham um cartão com uma pergunta (confeccionado com cartolina). Nesse cartão haverá uma pergunta sobre uma das partes do corpo cujas funções eles acabaram de aprender. Para seguir a corrida a patrulha deve acertar a pergunta. A cada patrulha deve ser feita uma pergunta de cada órgão. Assim, ao final do circuito, será como se eles tivessem percorrido todo o corpo humano.

Vence a patrulha que completar o circuito inteiro em menor tempo.





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



“Panfletagem” – sugestão de Matheus Teixeira

Ramos: Sênior e pioneiro.

Introdução: Os hemocentros têm uma série de panfletos informativos já prontos que são utilizados para divulgar informações sobre a doação de medula e sangue, tais como seus requisitos e instruções para doadores (quem pode e não pode doar, como se preparar para doar, etc.).

Além disso, a distribuição de panfletos em locais públicos é muito importante, pois por meio dela as pessoas poderão obter informações sobre a doação de sangue, incentivando-as a fazerem a doação.

Objetivo:

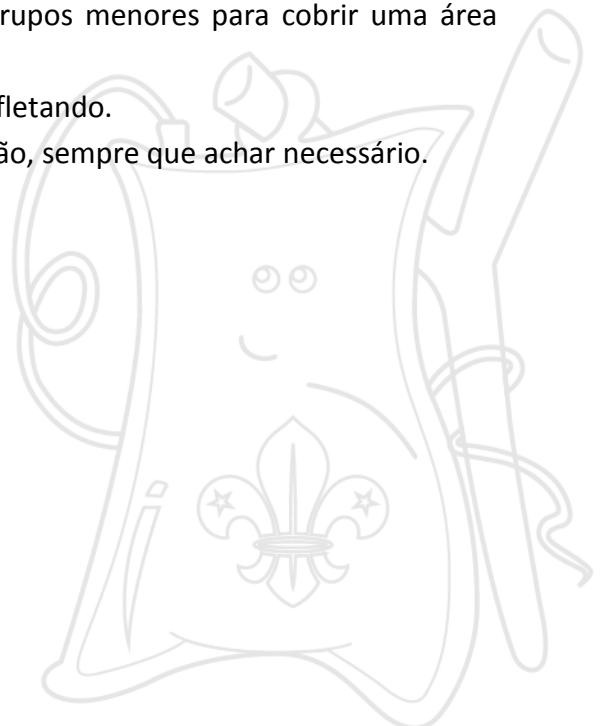
- Ajudar os hemocentros a divulgar informações sobre a doação de sangue e medula.

Preparação:

- Entre em contato com o hemocentro mais próximo para se informar como se pode obter os panfletos.
- Procure um local onde haja um grande fluxo de pessoas e carros para fazer a panfletagem: escolas, universidades, praças, centro da cidade.
- Caso seja do ramo sênior, procure um chefe para acompanhá-los.

Sugestão de Atividades

- Busque os panfletos e se informe sobre os requisitos e limitações para doação, bem como a forma correta de se preparar para doar. Planeje a abordagem que será usada durante a panfletagem: seja educado e se prepare para responder a eventuais dúvidas que as pessoas possam ter.
- Dirija-se ao local selecionado e divida o grupo em grupos menores para cobrir uma área maior.
- Faça um revezamento entre as pessoas que estão panfletando.
- Faça uma ou mais pausas para alimentação e hidratação, sempre que achar necessário.
- Evite horários muito quentes.





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



“Curso de Multiplicadores” – sugestão de Matheus Teixeira

Ramos: Sênior e pioneiro.

Introdução: Vários hemocentros do país disponibilizam cursos de orientação para pessoas interessadas em divulgar a doação de sangue e o cadastro de candidatos à doação de medula óssea. Estas pessoas se tornarão, dessa forma, “multiplicadores” aptos a ajudar na captação de doações de sangue e cadastramento de doadores de medula óssea.

Objetivos:

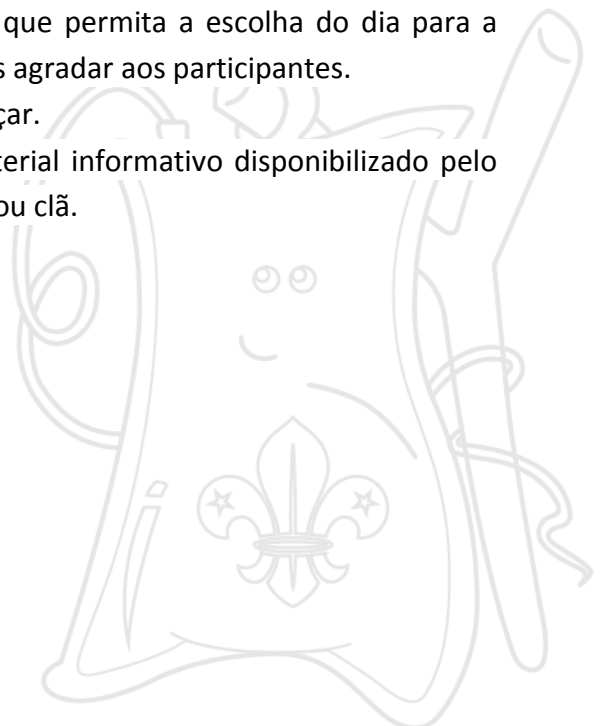
- Capacitar pessoas para que durante o evento principal do IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue, as atividades a serem realizadas no último final de semana de novembro, elas estejam aptas a divulgar informações corretas e atualizadas a respeito da doação de medula e cadastro de candidatos à doação de medula óssea.
- Elevar o número de multiplicadores, que poderão contribuir para a elevação do número de doadores de sangue e de pessoas registradas como doadores de medula óssea.

Preparação:

- Entre em contato com o hemocentro mais próximo e se informar se ele disponibiliza o curso de multiplicadores.
- Juntar um grupo de pessoas que estão interessadas em fazer o curso.

Sugestão de Atividade:

- Caso se consiga formar um grupo com um determinado número de participantes, o hemocentro possivelmente permite a escolha do dia para realização do curso. Então, se possível, marque o dia para a atividade em que a maioria das pessoas pode ir.
- Caso não haja o número suficiente de participantes que permita a escolha do dia para a realização do curso, participe do curso no dia que mais agrada aos participantes.
- Chegue ao local do curso 15 minutos antes dele começar.
- Faça anotações do conteúdo do curso e recolha material informativo disponibilizado pelo hemocentro, que poderão ser levados para sua tropa ou clã.





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



“Bolsas de Sangue” – sugestão de Matheus Teixeira

Ramos: Sênior e pioneiro.

Introdução: Tão importante quanto conscientizar as pessoas sobre o ato de doar, é a doação de sangue. E para não ficarmos apenas no campo das ideias, devemos colocá-la em prática, quando possível.

Objetivo:

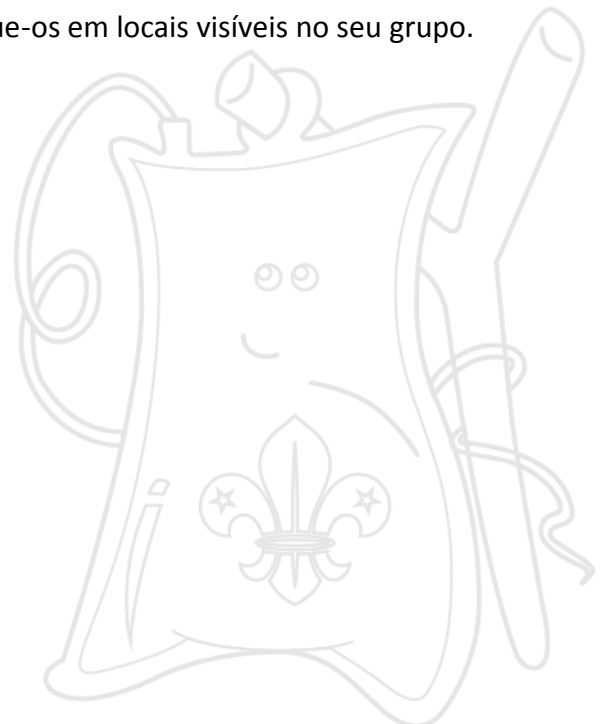
- Levar o maior número de pessoas para doar sangue e torná-las doadores de medula óssea.

Preparação:

- Converse com a sua tropa sênior ou clã pioneiro para saber quem pode doar sangue e medula.
- Discuta com os doadores o que eles podem e não podem fazer antes da doação e como proceder após doar sangue.
- Agende com o hemocentro mais próximo a doação e o cadastramento.
- Divulgue o dia para os membros do seu clã e tropa sênior.
- Caso algum menor de 18 anos for doar, pesquise quais são os documentos que ele tem que levar.

Sugestões de atividades:

- Marque um ponto de encontro para todos irem juntos ao hemocentro.
- Doe sangue e se torne doador de medula óssea.
- Pegue panfletos informativos no hemocentro e coloque-os em locais visíveis no seu grupo.





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



“Palestra no Grupo Escoteiro” – sugestão de Matheus Teixeira

Ramos: Lobinho, escoteiro, sênior, pioneiro.

Introdução: Há uma falta de informação a respeito da doação de sangue e medula. Para informar as pessoas é interessante a realização de palestra para elas terem o conhecimento desses temas.

Objetivo:

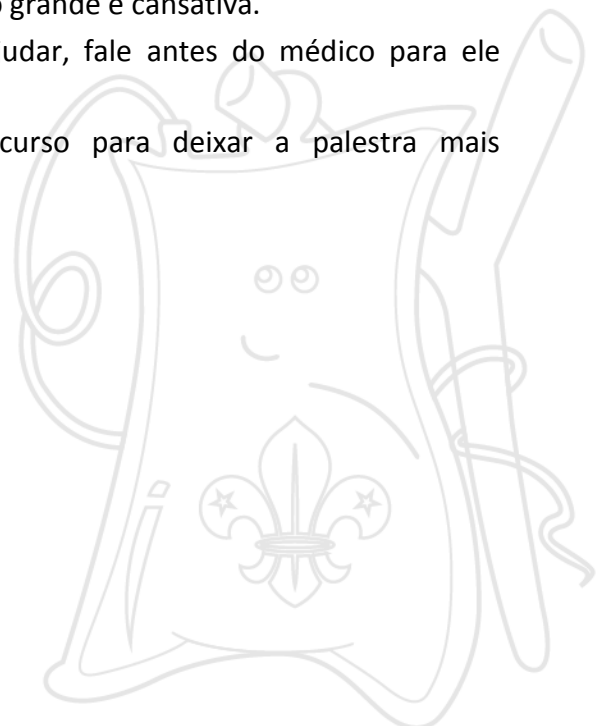
- Divulgar e ensejar uma discussão a cerca de informações importantes sobre a doação de medula e sangue.

Preparação:

- Entre no site de um hemocentro ou no site do mutirão (pelavidadoumeusangue.com) e procure todas as informações necessárias à doação de sangue e ao cadastramento no banco de medula óssea. Além disso, os participantes podem pesquisar sobre a compatibilidade entre os tipos sanguíneos (para doação e transfusão de sangue), sobre eventuais problemas que podem ocorrer quando há transfusão de sangue errado e sobre armazenamento de sangue.
- Caso não ache todas essas informações no site do hemocentro ou do mutirão, pesquise em outros sites.
- Se possível, procure um médico que você conheça e se informe com ele. Se possível, o convide para participar da palestra com seu grupo ou seção.
- Programe com sua tropa o melhor dia para realização da palestra.

Sugestões de atividades:

- Elabore a palestra com o cuidado de não fazê-la muito grande e cansativa.
- Se conseguir a presença de um médico para lhe ajudar, fale antes do médico para ele apenas complementar o que você disser.
- Se possível, utilize vídeos, imagens e outros recurso para deixar a palestra mais interessante.





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



“Palestra na Escola” – sugestão de Matheus Teixeira

Ramos: Lobinho, escoteiro, sênior e pioneiro.

Introdução: Além de muitas pessoas não saberem da importância e dos critérios da doação de sangue e medula, muitas desconhecem o que o escoteiro faz. Como um dos objetivos do IV Mutirão Nacional de Sangue é divulgar o escotismo, é interessante cumprir dois objetivos de uma só vez.

Objetivos:

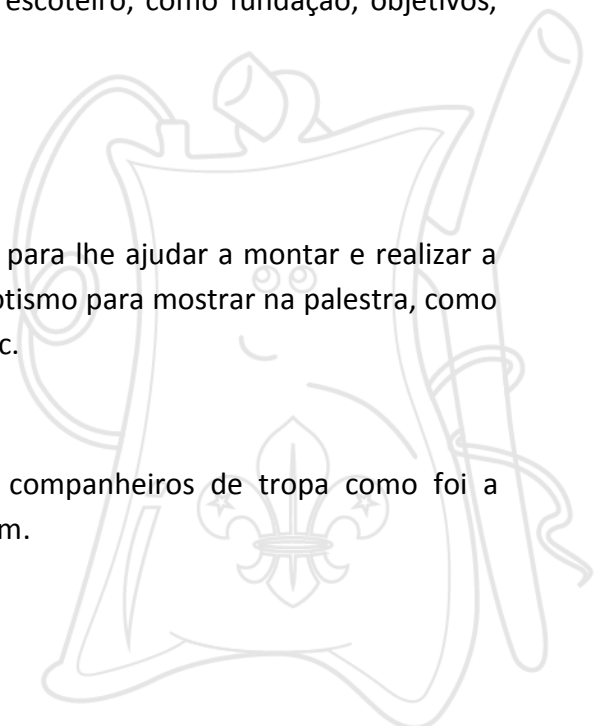
- Informar as pessoas a respeito do IV MNDS (quando, como, onde e porque será realizado).
- Conscientizar a comunidade escoteira e não escoteira a respeito da doação de sangue.
- Mostrar às pessoas fora do movimento escoteiro do que se trata o escotismo e quais atividades os seus membros realizam.
- Oferecer ao jovem a possibilidade de aprimorar a sua habilidade de falar em público e organizar uma palestra para pessoas que não são membros do movimento escoteiro.

Preparação:

- Procure saber na sua escola, curso de idiomas ou de esportes se há a possibilidade de se fazer uma palestra a respeito do IV MNDS, doação de sangue e medula e sobre o escotismo, seja na sala de aula, para os colegas ou toda a escola.
- Pesquise no site do IV MNDS ou leia nos boletins já divulgados as informações sobre o Mutirão.
- Procure informações sobre doação de medula e sangue, disponíveis na página do mutirão na internet. Faça uma pesquisa na internet, com membros do seu grupo e em manuais escoteiros e colete informações sobre o movimento escoteiro, como fundação, objetivos, atividades comuns e outras.
- Monte uma apresentação com bastante criatividade.

Sugestões de atividades:

- Peça a um companheiro de patrulha, tropa ou grupo para lhe ajudar a montar e realizar a palestra. Se quiser, leve símbolos e elementos do escotismo para mostrar na palestra, como totens de patrulhas, nós, amarras, bandeiras, fotos, etc.
- Monte a palestra com fotos e textos curtos.
- Faça um roteiro de apresentação.
- Realize a palestra na escola e depois informe aos companheiros de tropa como foi a experiência e os incentive a realizar essa tarefa também.





IV Mutirão Nacional de Doação de Sangue

Pela vida dou meu sangue



“Evento Principal do IV MNDS” - sugestão de Matheus Teixeira

Ramos: Lobinho, escoteiro, sênior e pioneiro.

Introdução: Várias regiões escoteiras realizarão eventos de conscientização da doação de sangue em locais público no ultimo final de semana de novembro (exceto no estado de São Paulo). Para que eles sejam bem sucedidos e tenham uma boa grande com a comunidade, é necessário fazer uma ampla divulgação do evento.

Objetivos:

- Informar as pessoas, dentro e fora do movimento escoteiro, sobre os eventos do IV MNDS que acontecerão nos dias 28, 29 e 30 de novembro na sua região (ou em outra data no Estado de São Paulo).
- Levar o máximo de pessoas para o mutirão.

Preparação:

- Busque informações a respeito dos eventos que serão realizados na sua região.

Sugestões de atividades:

- Faça cartazes para serem pregados em escolas, grupos escoteiros e locais públicos a respeito dos eventos.
- Fale a respeito dos eventos do IV MNDS na abertura ou encerramento do seu grupo escoteiro.
- Procure meios de comunicações (jornais, revistas, televisão, rádio e outros) para divulgar os eventos do Mutirão.

