



MANUAL PARA ATIVIDADES DE CAMPO NO MÉDIO JURUÁ





Olá, seja muito bem vinda/o ao Instituto Juruá!

É uma satisfação imensa ter você conosco.

Neste momento, você está iniciando os preparativos para suas atividades em um dos locais mais fantásticos e importantes do planeta: a nossa **Floresta Amazônica**!

Para que essa seja uma experiência única, bem sucedida e que atenda às expectativas de todas as pessoas envolvidas, precisamos que você **leia atentamente este pequeno manual** e internalize tudo o que está aqui, para aproveitar ao máximo a expedição e minimizar qualquer chance de contratemplos. Lembre-se que estamos entrando em um ambiente remoto, de logística complicada, com pouco acesso a comércios e demais facilidades da vida urbana.

Neste material elencamos os principais tópicos que devem ser compreendidos e que dizem respeito às questões legais para o desenvolvimento de sua pesquisa/atividade, além de nosso conselho sobre os materiais necessários, os cuidados imprescindíveis com sua saúde e segurança, e outras questões essenciais sobre convivência e cultura local.

Em caso de dúvidas, comentários ou sugestões, encorajamos a todos(as) que entrem em contato com algum membro de nossa equipe ou escrevam para contato@institutojuruu.org.br que estaremos sempre dispostos a ajudar!

Quem somos?

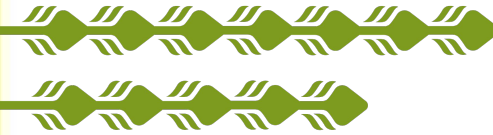
O Instituto Juruá é uma organização civil sem fins lucrativos formada por conservacionistas e pesquisadores em forte parceria com lideranças comunitárias e associações locais.

Nós subsidiamos o manejo participativo dos recursos naturais na Amazônia e fornecemos treinamento para comunidades locais para que possam manejar sustentavelmente seus recursos naturais e proteger seu território.

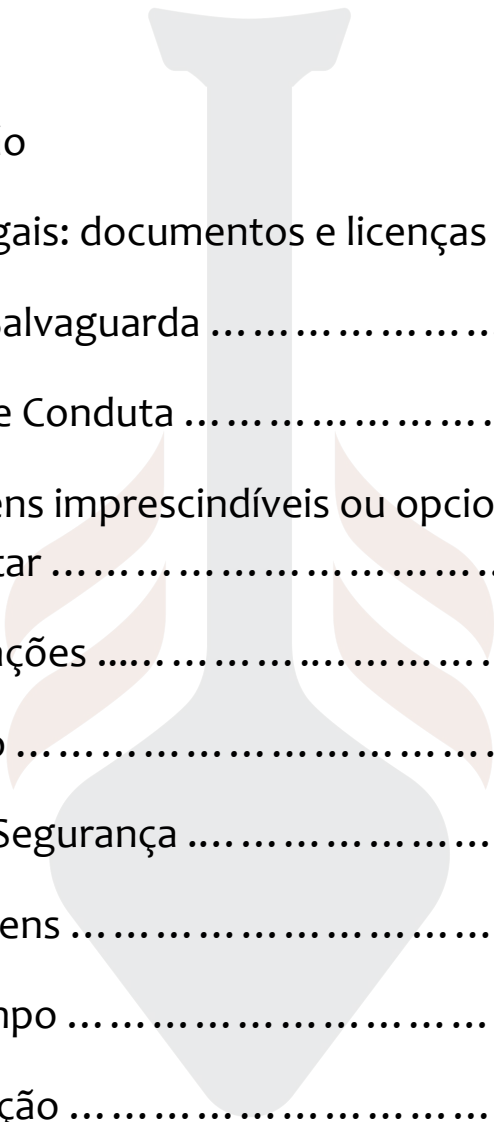


Missão

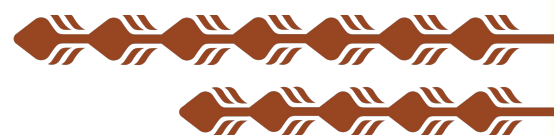
Desenvolver e apoiar iniciativas positivas de uso dos recursos naturais na Amazônia, promovendo conservação da biodiversidade, soberania alimentar, geração de renda e melhoria na qualidade de vida de comunidades indígenas e não-indígenas, a partir da integração entre pesquisa científica, conhecimento tradicional e protagonismo local.



Índice



	Boas vindas	
	Apresentação	
01	Questões legais: documentos e licenças	05
02	Proteção e Salvaguarda	07
	2.1 Código de Conduta	09
03	Checklist: itens imprescindíveis ou opcionais para o sem bem estar	10
	3.1 Acomodações	10
	3.2 Vestuário	11
	3.3 Saúde e Segurança	12
	3.4 Outros itens	15
04	Dicas de campo	16
	4.1 Alimentação	16
	4.2 Saúde e Segurança	17
	4.3 Comunicação	20
	4.4 Vestimentas	21
	4.5 Cultura	21
05	Contatos e rede de apoio	24





Questões legais: documentos e licenças

Para a realização de atividades junto a equipe do Instituto Juruá (IJ) é necessário, primeiramente, o envio de um email para contato@institutojuruá.org.br, comunicando o interesse em realizar sua pesquisa ou atividade. Neste, solicitamos uma minuta cuidadosa do seu projeto, contendo um resumo com objetivos, metodologia, locais a serem visitados, e um cronograma com a descrição das atividades a serem desenvolvidas.

Caso seja necessário, o Instituto Juruá possui uma lista de equipamentos de campo, que poderão ser disponibilizados para empréstimo aos/as pesquisadores/as colaboradores/as. Os termos de uso destes serão regulados mediante um Termo de Empréstimo, no qual o/a pesquisador/a se responsabiliza pelo cuidado, preservação e devolução.



Lembre-se de carregar para a expedição:

- I)** seus documentos de identificação pessoal com foto, como RG, CPF, habilitação ou passaporte no caso de estrangeiros/as (podendo ser original ou uma cópia válida);
- II)** cartão de vacinação em dia;
- III)** documentos médicos (se houver) e;
- IV)** o nome completo e contato telefônico de pelo menos duas pessoas que possam auxiliar em caso de emergência.

Solicitamos também uma cópia destes documentos, juntamente com a licença de pesquisa emitida pelos órgãos competentes, para fins de arquivo e controle do Instituto Juruá. Esses documentos deverão ser enviados através do preenchimento de um formulário, que será enviado ao/a pesquisador/a após o primeiro contato indicando o interesse em desenvolver atividades junto ao Instituto Juruá.



Para desenvolver qualquer atividade de pesquisa científica ou extensão que envolva fauna, flora e, mesmo, elementos abióticos nas Unidades de Conservação do Brasil ou, ainda, fora delas, é obrigatório solicitar licença junto ao órgão gestor.



Para atividades na **Reserva Extrativista do Médio Juruá**, o órgão gestor é o ICMBio. A licença deve ser solicitada via SISBIO: <https://www.gov.br/icmbio/pt-br/servicos/sistemas/sisbio-sistema-de-autorizacao-e-informacao-em-biodiversidade>.

Para atividades na **Reserva de Desenvolvimento Sustentável Uacari**, o órgão gestor é a SEMA, através do DEMUC. Essa licença deve ser solicitada na SEMA, enviando email para: pesquisaemonitoramento@gmail.com.

É muito importante solicitar com antecedência o pedido de licença, visto que a mesma pode demorar. Sugerimos apresentar a proposta com pelo menos 30 dias antes do início das atividades de campo.



Se sua pesquisa envolve trabalho direto com comunidades tradicionais, lembre-se que é obrigatória também a autorização de algum Comitê de Ética em Pesquisa, cujo projeto é submetido pela Plataforma Brasil: <https://portal.plataformamaisbrasil.gov.br>.

Além disso, se a sua pesquisa envolve conhecimento tradicional de indígenas e não-indígenas ou acesso ao patrimônio genético brasileiro, o projeto de pesquisa deve ter também a autorização no Sistema Nacional de Gestão do Patrimônio Genético e do Conhecimento Tradicional Associado (SISGen).

Para obter mais informações a respeito acesse o site: <https://sisgen.gov.br/paginas/InstallSolution.aspx>.

Qualquer esclarecimento que você precisar sobre as questões legais e outras necessidades prévias ao campo, não hesite em nos procurar.

Adiante, entenda o que é a política de proteção salvaguarda do Instituto Juruá e certifique-se de concluir o curso previamente à atividade de campo.

Proteção e Salvaguarda



Sensibilize-se e tome consciência sobre a importância dos princípios de salvaguarda e proteção no setor humanitário e de desenvolvimento.

A **Política de Proteção e Salvaguarda** do Instituto Juruá, instituída pelo Capítulo VI do Regimento Interno, consiste na adoção de medidas que garantam a integridade física e a proteção dos beneficiários das atividades realizadas, ou seja, crianças, mulheres, pessoas com deficiências, grupos vulneráveis e demais moradores do território de atuação da organização, com relação aos possíveis efeitos nocivos que eventualmente surjam do contato com a equipe, parceiros/as e prestadores/as de serviço, haja vista fatores contextuais particulares e dinâmicas de poder geralmente estabelecidas nas relações sociais globais.



Foto: Luana Carolina de Almeida



Atenção: parceiro/as ou colaboradore/as envolvido/as em atividades nas comunidades de atuação do IJ participarão de um curso online de salvaguarda, de caráter obrigatório, cujo certificado será exigido antes da ida à campo. Recomendamos também o curso da plataforma Kaya (*Humanitarian Leadership Academy*), para fins de treinamento, familiaridade e tomada de conhecimento sobre suas responsabilidade com esta pauta.





Esteja ciente que o Instituto Juruá possui uma **Comissão de Salvaguarda**. Encorajamos que qualquer suspeita ou situação de notoriedade para cumprimento da política seja reportada a um/a integrante da comissão ou da equipe membro do instituto. Dada a conclusão do curso, você teoricamente estará apto/a a identificar tais situações e colaborar responsabilmente com a política da organização.

É dever da Comissão aplicar medidas disciplinares a quem violar esta política e tomar as providências necessárias relacionadas às denúncias, com o objetivo de resolução dos conflitos, sempre mantendo a confidencialidade em todas as etapas do processo. Em caso de medidas legais fora da competência do Instituto Juruá, o encaminhamento se dará com os órgãos responsáveis.



Foto: Luana Carolina de Almeida



Vale lembrar que o nosso relacionamento com todos/as os/as moradores/as e associações que atuam na região é o nosso mais valioso patrimônio.

Assim, o Artigo 41º do Capítulo VI do nosso Regimento Interno expressa:

“todo apoio à vítima de danos infligidos por funcionários ou parceiros, sendo as decisões relativas ao apoio lideradas pela vítima.”





Foto: Joseph Hawes



Há 15 anos que a equipe associada ao Instituto Juruá vem trabalhando com as comunidades rurais do médio Juruá e construiu ao longo desse tempo uma estreita relação de parceria e amizade. _____ 🌱🌱🌱🌱🌱

Desta forma, para garantir a nossa integridade, credibilidade e as relações constituídas, devemos assegurar e fortalecer a **Política de Proteção e Salvaguarda**, bem como apresentar o **Código de Conduta**, que também consta em nosso Regimento Interno. Trata-se de um documento que você deverá ler e assinar para realizar as atividade de campo com o Instituto Juruá.



Foto: Hugo C.M. Costa

Código de Conduta

Um conjunto de regras inegociáveis que norteiam a postura ética de nossa organização, frente aos vários públicos de seu relacionamento, seja ele interno ou externo. Todos/as que integram a equipe, parceiros/as, colaboradores/as e prestadores/as de serviço do Instituto Juruá, antes de realizarem suas atividades em campo, recebem o Código de Conduta, lêem, assinam e comprometem-se a adotá-lo em sua íntegra.

O
que
é?



Checklist:

itens imprescindíveis ou opcionais para o seu bem estar

➡ Acomodações ➡

Você sabia que na Amazônia, na imensa maioria das vezes, a escolha mais pedida para se dormir é a rede? É importante frisar isso, pois algumas pessoas não possuem este costume e podem estranhar um pouco no início. Caso tenha alguma limitação nesse sentido, avise a equipe com antecedência para que possamos instruí-lo/a da melhor forma possível.

Ao realizar atividades de campo nas zonas rurais, temos como prática adotar o uso do barco como hospedagem, onde montamos os espaços de redário a cada noite e desmontamos no despertar da manhã.



Foto: Bernardo Oliveira



Foto: Bernardo Oliveira

Atualmente contamos com o Hylea, um barco de dois andares que funciona como transporte e hospedagem, equipado com: cozinha; banheiro; energia por um período do dia; mesas reversíveis; porão; e algumas superfícies de apoio (prateleiras e afins) para dispor os itens pessoais e de trabalho. Ao embarcar em uma de nossas expedições, verifique com a equipe as seguintes necessidades:

- **Rede.** Caso ainda não tenha uma, sugerimos valorizar o mercado local ou regional, podendo tanto ser em Carauari, quanto em Manaus (no Centro, perto da Feira da Manaus Moderna há muitas lojas). Opte por uma rede de boa qualidade, pois ela será sua "cama" ao longo de toda a expedição. Prefira as de tecido mais robusto, já que as de nylon não são boas para dormir por longos períodos. Caso disponha de uma rede mais compacta para a mochila, também recomendamos, visto que pode haver caminhadas para acessar algumas comunidades mais distantes com possibilidade de dormida.
- **Mosquiteiro.** Utilizamos um mosquiteiro bastante reforçado que são feitos à mão e devem ser adquiridos em Carauari. Por isso certifique-se com antecedência se temos algum disponível para empréstimo ou se será necessária encomendar com artesãos locais.

- **Cordas robustas** para fixação da rede: dois pedaços de aproximadamente 1,5m cada, com cerca de 10mm de espessura. Atente à resistência das mesmas, visto que irão sustentar seu peso.
- **Cordas ou barbantes finos** para estruturar o mosqueteiro. Além das cordinhas, alguns modelos podem usar varetas leves feitas de galhos/bambu.
- **Lençol, manta e/ou saco de dormir.** Apesar do calor na maior parte do tempo, as noites dormidas em embarcações podem ser bem frias.
- **Toalhas de banho e de rosto.** Para a necessidade, aconselha-se uma bolsa compartimentada com gancho para pendurar na área de asseio.

➡ Vestuário ➡

O clima na Amazônia é predominantemente quente e úmido, durante todo o ano. Além do calor, devemos atentar sempre à exposição solar e aos insetos. São recomendadas roupas largas de algodão ou sintéticas, boa resistência, respirabilidade e secagem rápida. Vale lembrar, e isso é muito importante, que na região chove quase todos os dias, então, molhar-se em algumas atividades e períodos do dia faz parte da realidade. Pense em itens suficientes para suas atividades, mas sem exageros e, de preferência, que sejam simples e que não demandem cuidados excessivos. No campo, lavamos todos os itens à mão e geralmente nas margens dos rios.



Foto: Luana Carolina de Almeida



Como na grande maioria das vezes estamos abrigados/as ou atuando com comunidades tradicionais, sugerimos bom senso quanto ao vestuário e roupas de banho. Precisamos compreender que estamos sendo recebidos/as na casa ou nos territórios de pessoas que vivem em uma realidade cultural e religiosa muitas vezes bastante distinta da nossa. Precisamos sempre demonstrar respeito e ter em mente que os/as visitantes somos nós. Na dúvida, observe principalmente as pessoas locais e as mais experientes da equipe.

Adiante, elencamos itens imprescindíveis para o seu bem estar e alguns opcionais:

- Chapéu de palha, de tecido e/ou boné.



- Camiseta de manga longa (para proteção solar e de insetos).
- Calças (pelo mesmo motivo acima). Há quem prefira calça com reforço de tecido no joelho e um modelo com dupla função para vestes curta e comprida.
- Meias de cano longo ou médio não apenas para uso com as botas, mas também com sandálias, a fim de evitar insetos.



- Calçados. Atente-se para os mais adequados às suas atividades. Para fins de campo terrestre, é imprescindível o uso de calçados de cano mais longo (botas de borracha podem ser adquiridas em Carauari, ou botas de trilha reforçadas, que devem vir na bagagem). Para uso nas comunidades ou embarcações (deslocamentos ou atividades de campo aquáticas), recomendamos sandálias de borracha, tipo havaianas. Em alguns poucos casos, se necessitar ficar dentro da água, uma bota de neoprene ou similar pode ser bastante útil. Por questões de segurança, não é recomendado utilizar calçados fechados e/ou difíceis de tirar quando estiver a bordo em lanchas e canoas, principalmente durante deslocamentos.
- Agasalho para frio leve ou moderado. Ocasionalmente fica frio na Amazônia, principalmente embarcado, à noite ou após chuvas intensas.
- Capa de chuva ou anorak: útil principalmente a bordo, em lancha/canoa. No campo, muitas vezes é mais prático apenas se molhar e curtir o momento!

➡ Saúde e Segurança ➡

Lembre-se sempre dos quesitos saúde e segurança. Estamos na maioria das vezes navegando ou atuando em locais remotos, distantes várias horas de viagem de um simples posto de saúde e que nem sempre está preparado para atender alguma ocorrência de média complexidade. Hospitais somente existem nos centros urbanos. Caso haja necessidade de algo mais complexo, o deslocamento para Manaus pode levar dias.

Preste muita atenção, prudência, responsabilidade e cuidado, tanto pessoal como coletivo. A Amazônia é ótima em nos proporcionar lições de humildade. Também devemos estar sempre atentos/as às instruções, protocolos e comportamentos das equipes mais experientes e comunidades locais. Se não tem ninguém se banhando na água, talvez não deva entrar também. Se não tem ninguém comendo determinada coisa, mais prudente é não comer também. Se tal animal lhe parece "suspeito", melhor manter distância (principalmente insetos!).

Sugerimos fortemente, principalmente aos/às pesquisadores/as de primeira viagem ou provenientes de outros países, que atualizem a Carteira de Vacinação e façam consultas médicas antes da expedição para investigar possíveis alergias a insetos (importantíssimo!) e problemas preexistentes.

Tenha sempre em mãos:

- Kit de Primeiros Socorros. É adequado ter seu próprio kit para pequenos cortes/arranhões/picadas: lenços antissépticos e um pouco de algodão para limpeza de ferimentos; pomadas; gaze; esparadrapo; curativo; anti-inflamatório tópico, etc. Esparadrapos são especialmente úteis em várias ocasiões. Um ótimo antisséptico também é fundamental. Você pode buscar no YouTube como montar um kit básico de PS. Na dúvida, consulte-nos.
- Colírio ou soro para limpeza ocular.
- Medicamentos:
 - Analgésicos;
 - Antiácido;
 - Antitérmicos;
 - Anti-histamínicos (IMPORTANTE!);
 - Antiinflamatórios;
 - Antibióticos: a automedicação com antibióticos deve ser evitada, mas caso se sinta mais seguro/a, sugerimos uma consulta médica e solicitação de receita de algum de amplo espectro para casos de extrema urgência. No caso de algum sinal de infecção, a primeira abordagem é sempre buscar tratamento adequado em unidade de saúde/ hospital.
 - Repositores de flora intestinal;
 - Complexos vitamínicos, caso necessário (não é imprescindível);
 - Soro em pó para reposição de sais, em casos de diarreia ou vômito.
- Pomadas para assaduras (Bepantol/ Hipoglós ou similares), pomadas para fungos (frieiras), antisépticos, talco ou itens similares para manter a pele seca são extremamente úteis, afinal, sentimos constantemente o calor e a umidade.
- Pasta d'água (ou Bepantol/ Hipoglós), servem tanto para as assaduras como para queimaduras mais graves de sol.
- Protetor solar, chapéu e mangas compridas. Tome muito cuidado com o sol!
- Repelente, podendo ser à base de Icaridina. Além do mais, a combinação de suor, chuva, vegetação e insetos, geralmente, faz com que se cobrir com um chapéu e mangas compridas seja a abordagem mais sensata para muitos casos.



- Apito (para pedidos de socorro e localização).
- Bússola. Para quem não possui familiaridade com o uso deste instrumento, sugerimos que busquem instruções na internet e/ou falem com nossa equipe.
- GPS. Usado tanto para pesquisa, como para segurança pessoal. Sugerimos sempre mantê-lo calibrado e com os pontos de interesse principais, acampamentos e rotas atualizadas. Também sempre carregue pilhas extras para emergências mais longas. Não é incomum se perder na Amazônia, até mesmo em deslocamentos curtíssimos pela floresta e pelo igapó. Atente-se que o resgate pode ser algo bastante difícil e demorado.
- Lanternas. Sugerimos uma de cabeça e uma de mão, como *backup*. Energia elétrica nem sempre está disponível.
- Pilhas carregáveis e também as convencionais (não-recarregáveis). Mesmo tendo algum acesso a energia elétrica, tanto no barco como nas comunidades, o fornecimento não é estável e muitas vezes sua segurança depende de equipamentos em bom funcionamento (principalmente GPS e Lanternas). Você deve armazenar todas as baterias usadas para posterior descarte responsável.
- Algum sistema de fácil transporte para tratamento de água. Pode ser iodo, pastilhas de cloro, hipoclorito de sódio, sachês de cloro (a marca Clorin ou similares apresentam vários tipos de purificadores) ou, até mesmo, um filtro de água portátil. Todo cuidado com a ingestão de água! Hidrate-se e certifique-se sempre de tomar água tratada.





➡ Outros itens ➡



- Bolsa(s) estanque(s) para manter equipamentos e outros pertences secos. Também é comum usar baldes grandes e potes reciclados, hermeticamente fechados, e de plástico, para evitar ferimentos em caso de quebra.
- Bolsas zip-lock: útil para itens pessoais, bem como amostras de pesquisa.
- Caixas tipo *Tupperware* para guardar seus itens de campo, os que ficam na base, etc. No ambiente embarcado, absolutamente tudo está sujeito a se molhar, então sugerimos bastante cuidado com seus itens mais frágeis.
- Adaptadores e extensão para tomadas: um cabo de 3 a 10m, com várias entradas, pode ser útil para carregar seus dispositivos.
- Isqueiros.
- Uma boa lâmina, podendo ser canivete ou faca pequena de campo.
- Facão de boa qualidade, localmente chamado de "terçado", e uma lima para afiação, principalmente se o trabalho for em ambiente fora das comunidades.
- Materiais de escritório/papelaria, como: lápis, borracha, caderno, tesoura, etc.
- Caneca ou copo pessoal, para evitar materiais descartáveis.
- Cantil ou garrafa para água.
- Cadeados para garantir maior segurança em transportes fluviais e aéreos.
- Um rolo de Silvertape (*duct tape*) é sempre muito útil!
- Super cola (tipo 'super bonder') costuma ser útil para pequenos reparos.
- Sílica é útil para manter eletrônicos e outros equipamentos secos.
- Perneiras: representam proteção extra contra picadas de cobra. Se andar em ambientes de capoeira e floresta, disponha de um calçado que atenda bem. Botas de borracha não evitam acidentes com algumas espécies amazônicas.
- Sabonete de enxofre: útil para *tentar* se livrar de carrapatos depois de trabalhar na floresta de *terra firme*. Sabonete de Andiroba também ajuda.
- Máquina fotográfica.
- Música: em algumas situações pode ser tocada em alto-falante para entretenimento do barco, mas seus próprios fones de ouvido podem ser muito úteis, tanto para lazer como para abafar o ruído do motor do barco.



Dicas de campo

Alimentação

- ❖ As refeições nas comunidades e no barco do Instituto Juruá geralmente são compostas de peixes, farinha, arroz, macarrão e, algumas vezes, feijão, cuscuz de milho, banana, jerimum, batata e eventuais vegetais disponíveis.
- ❖ Traga qualquer alimento mais específico que você costuma consumir, incluindo lanches, especialmente se você tiver alguma necessidade alimentar específica. E lembre-se: compartilhar a refeição é importante tanto para o entrosamento da equipe quanto para o respeito à cultura na qual estamos imersos.



Foto: J. Hawes



Foto: H. Costa



Fotos: Luana Carolina de Almeida



- ❖ Para frutas, verduras e hortaliças convencionais do mercado, lembramos que não é comum encontrar com a mesma facilidade das metrópoles, embora nas áreas urbanas dos municípios de interior haja uma certa disponibilidade, especialmente quando chegam os fornecedores no porto principal. Nas comunidades rurais, onde costumamos trabalhar, esse tipo de produto é ainda mais escasso, porém, você pode se deparar com variedades não convencionadas pelo mercado, especialmente quando se coincide com as colheitas sazonais, por ex.: frutos das palmeiras, melancia, caju, banana, maracujá, manga, goiaba, milho, jerimum, batata, feijão, etc. Muitos desses vegetais, bem como as hortaliças cultivadas em canteiros elevados, geralmente são de autoconsumo, não havendo prática regular de comercialização, salvo casos especiais das cadeias produtivas. Diante disso, algumas pessoas podem querer trazer seus próprios multivitamínicos e/ou potes de frutas desidratadas.

- ❖ Siga o conselho de parceiros/as locais experientes sobre a segurança da água potável. Relembrando: atente-se sempre quanto à questão da purificação da água. Você pode trazer seus próprios tablets ou solicitar gotas de purificação no posto de saúde em Carauari.
- ❖ Sempre tome água suficiente e mantenha-se hidratado/a. Assistentes de campo locais geralmente não trazem sua própria água, portanto, quando estiver no campo, traga água para você e a equipe. Particularmente, para grandes equipes, os garrafões de 5 litros são mais fáceis de compartilhar.
- ❖ Quando sair para o campo, você é responsável pela alimentação da sua equipe!
- ❖ Certifique-se de ter farinha suficiente para o almoço de sua equipe. Esta é preferencialmente consumida com peixe ou carne frita que as pessoas podem trazer de casa, mas, se não estiver disponível, a comida enlatada é uma alternativa, embora talvez não tão apetitosa, tampouco saudável. Mesmo que você tenha rancho suficiente, jamais pode faltar farinha.



Foto: Carolina Freitas

- ❖ Um frasco de café, pacotes de biscoitos, barrinhas de cereais, nuts ou mix de castanhas são bem vindos, mas procure evitar alimentos ultraprocessados.

Saúde e Segurança

- ❖ Faça um planejamento com o cronograma de campo e distribua entre os seus contatos em casa ou em Carauari. Agende alguns dias e locais próprios para conversar com seus familiares ou outros entes queridos.
- ❖ Pratique uma boa higiene, incluindo lavar bem as mãos após usar o banheiro e utilizar álcool 70°. Embale saís de reidratação e/ou medicação para diarreia como parte do seu kit de primeiros socorros.
- ❖ Traga emplastros/curativos e anti-sépticos para ferimentos leves. Se você ficar com bolhas nos pés por causa das botas de borracha, eles serão um alívio!

- ❖ Traga seus próprios medicamentos antimaláricos, bem como qualquer outro medicamento que você esteja utilizando normalmente.
- ❖ Existem várias drogarias em Carauari que vendem medicamentos.
- ❖ Há um hospital em Carauari e algumas clínicas privadas, mas os serviços são relativamente básicos. Cuidados de saúde mais graves ou específicos requerem uma transferência para Manaus.
- ❖ Lembre-se de levar algum dinheiro em espécie, pois embora se possa encontrar algumas agências bancárias nas sedes dos municípios, talvez não tenha o seu banco especificamente, ainda mais para quem for estrangeiro/a. Você pode querer utilizar o dinheiro para adquirir eventuais produtos da sociobiodiversidade, artigos, artesanatos ou outra situação de troca monetária. Além do mais, é sempre importante contar com isso para casos de emergência.
- ❖ Entenda: você levará muitas picadas de insetos! Os piuns e carapanãs são uma irritação quase constante. Tente, porém, evitá-los tanto quanto possível, vestindo roupas longas e largas, usando repelente e dormindo em uma rede com mosquiteiro. Evite coçar para evitar infecções.
- ❖ Outros insetos, como formigas e vespas podem dar ferroadas desagradáveis. Certifique-se de tomar anti-histamínicos ou semelhantes, caso sofra de uma reação alérgica.
- ❖ Guarde as botas com cuidado e sacuda-as antes de usar.
- ❖ A menos que seja o seu objeto de pesquisa, nunca tente manusear cobras. Embora a maioria das espécies não sejam agressivas e só mordam se provocadas, cobras altamente venenosas (incluindo as víboras ‘jararaca’ e ‘pico-de-jaca’) são encontradas com bastante frequência na região. Ande com cuidado e sem pressa, e sempre trabalhe com um guia local.
- ❖ Sempre carregue comida sobressalente, um isqueiro e um kit de primeiros socorros quando for ao campo. Você não seria a primeira pessoa a ter problemas e precisar passar uma noite na margem de um rio ou na floresta!





- ❖ É expressamente proibido trabalhar sozinho/a na floresta. Sempre assegure-se de que outras pessoas na base/barco saibam onde você e sua equipe pretendem trabalhar e a que horas espera estar de volta. Sempre trabalhe com uma unidade GPS com locais conhecidos marcados como waypoints e leve um conjunto sobressalente de baterias. Se você se perder, mantenha a calma; fique onde está; e use um apito para chamar a atenção quanto à sua localização. Tome cuidado adicional se trabalhar à noite.
- ❖ Terçado/facão é uma ferramenta útil, mas também pode ser perigosa. Não use ou carregue um, a menos que seja necessário. Permita que guias treinados/as usem o facão. Se estiver usando um, leve uma bacia e ouça quem te guia.
- ❖ O rio pode ter fortes correntes e é o lar de uma fauna perigosa. Sempre certifique-se de que os barcos sejam pilotados por motoristas adultos experientes; que o tanque esteja cheio; e que leve consigo remos, coletes, lanterna e um terçado para emergências. Nunca reme sozinho/a em uma canoa. Evite dirigir à noite, durante chuva forte ou nevoeiro denso. Certifique-se de que os dispositivos de flutuação estão disponíveis.
- ❖ Evite mergulhar no rio, a não ser que esteja em companhia, em local onde os/as moradores/as aconselham o banho. Use roupas de banho adequadas para a ocasião: observe como os/as locais se banham ou pergunte a eles/elas.



- ❖ Evite nadar em águas brancas ou na várzea. Se for inevitável pisar em águas rasas (por exemplo, entrar e sair de canoas ou pequenos barcos), certifique-se de chutar o sedimento enquanto caminha para perturbar as raias que podem estar submersas sob os pés. Ao que tudo indica, as picadas são extremamente dolorosas que você não gostaria de experimentar!
- ❖ Em todos os casos, trabalhe sempre com guia local experiente e preste atenção aos seus conselhos!

Comunicação

- ❖ A internet está cada vez mais disponível em Carauari, mas continua intermitente e lenta - não espere suas velocidades de conexão normais! Algumas das conexões mais confiáveis estão nos escritórios de organizações parceiras, como a ASPROC, onde você pode, educadamente, pedir para usar.



- ❖ Algumas comunidades tem posto de telessaúde e escolas que podem ocasionalmente permitir um breve acesso à internet durante os intervalos de aulas. Este acesso é concedido apenas como um favor do/a professor/a e não é confiável. Pode ser útil para whatsapp e facebook, mas não espere carregamento de páginas, nem trocas de e-mail. Se você planeja isso, é melhor preparar todos os e-mails com antecedência e trazê-los em um pendrive USB para evitar cortes de energia ou sinal durante o processo de escrita.
- ❖ Particularmente quando estiver fora da cidade, tente ver isso como uma oportunidade para desconectar do mundo digital. Você pode gostar!
- ❖ Algumas das comunidades ao longo do Rio Juruá tem telefones públicos, mas muitas vezes estes estão sem manutenção e fora de operação.
- ❖ A melhor forma de comunicação entre as comunidades e os contatos em Carauari é o rádio, que está disponível na maioria das comunidades maiores.
- ❖ As notas manuscritas também são um modo de comunicação e podem ser enviadas por barcos que viajam rio acima ou rio abaixo!

Vestimentas

- ❖ Suas roupas de campo ficarão sujas e rasgadas ao final do trabalho. Roupas velhas ou usadas, por exemplo, de um bazar ou loja de caridade, pode, portanto, ser uma opção sensata comparada à compra de novos itens caros.
- ❖ Disponha de sabão em barra para lavar roupa, preferencialmente o mais natural possível.
- ❖ Camisas e calças de mangas compridas leves e um chapéu são essenciais para proteção do sol, insetos e vegetação (particularmente ásperos e espinhosos em florestas de várzea).
- ❖ A maioria das pessoas prefere as botas de borracha baratas usadas pela população local, em comparação com as caras botas de caminhada, que além de não manterem bem os os pés secos, são mais difíceis de lavar.
- ❖ Traga um par de chinelos para usar no barco ou nas comunidades, mas lembre-se das meias para se proteger contra mutuns e piuns!
- ❖ Calçados esportivos, caso você curta jogar futebol, vai bem, pois é um hábito comum de quase todas as noites, após o trabalho.



Foto: Fran Braga



Foto: Bernardo Oliveira

- ❖ Caso seja de interesse, leve vestes adequadas para um piseiro, forró ou outra festa, pois nessas horas todos/as curtem se apresentar bem.

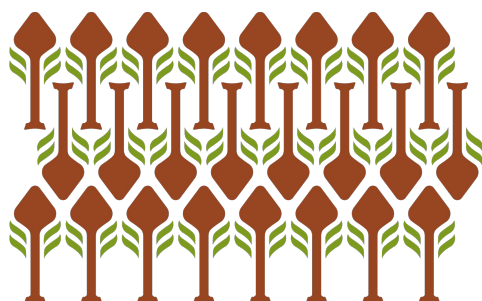


Cultura

- ❖ As pessoas das comunidades são bem generosas e hospitaleiras. Elas ficarão particularmente contentes quando você se reunir para comer, jogar futebol, assistir TV, ajudar no roçado, na carpintaria ou na casa de farinha.



- ❖ Os/as moradores/as também terão prazer em convidá-lo/a para uma festa, que envolvem forró, música alta e dança, normalmente a noite toda. Pode haver bebedeiras e descontroles alcoólicos e, conseqüentemente, algumas brigas, portanto, evite ficar sozinho/a e esteja perto de quem confia.
- ❖ As pessoas costumam gostar de ver fotos de seu local de origem, suas e de sua família. Se você tirar fotos de pessoas na expedição, procure imprimir e enviar para elas. Fotos são escassas e se tornam um presente para a vida toda!
- ❖ Nunca deixe seus materiais ou equipamentos em uma voadeira/canoa atracada. Prepare-se para a possibilidade de alguns de seus pertences (principalmente comida ou combustível) "sumirem". Embora você possa considerar isso um roubo, é compreensível que seja visto de forma mais flexível, especialmente se parecer que você não está cuidando de seus pertences. A melhor abordagem é evitar deixar qualquer coisa espalhada por aí e rotular tudo que for importante, com o seu nome ou do Instituto Juruá. Siga o conselho de pessoas de confiança da comunidade sobre onde guardar seus pertences, alimentos e combustível durante a noite ou quando estiver no campo.
- ❖ Se ficar na casa de outras pessoas, é recomendável contribuir com alimentos básicos, por exemplo, arroz, feijão, café, açúcar. Se for pernoitar em muitas casas, isso precisa entrar no seu cálculo de compras de comida. Prefira alimentos com menor grau de processamento industrial e aditivos químicos, pois os ultraprocessados vem alterando cada vez mais a dieta e a cultura alimentar nas comunidades.



- ❖ Combustível (diesel ou gasolina) é uma mercadoria particularmente valiosa quando tão longe de Carauari, e as pessoas ficarão felizes em receber um litro como forma de agradecimento por qualquer ajuda que tenha sido prestada. O combustível também é útil para o comércio de alimentos nas comunidades.
- ❖ Ser generoso/a é importante, mas pode ser difícil equilibrar isso com responsabilidade. Faça esse balanço mantendo isso em mente!
- ❖ Se estiver usando álcool (etanol) para sua pesquisa de campo, certifique-se de que não esteja acessível, ou seja, ocultá-lo e/ou rotulá-lo como perigoso. Apesar do risco para a saúde, algumas pessoas costumam beber esse álcool que você normalmente usaria como desinfetante ou para preservar amostras biológicas.
- ❖ No Brasil, as drogas são proibidas. E nas comunidades, evite bebidas alcoólicas. Bebidas podem ser consumidas em momentos oportunos, no barco e em casos onde líderes da equipe indicarem (casas de alguns comunitários parceiros ou em festas). Os índices de alcoolismo nestas comunidades são altos e não queremos incentivar problemas com isso ou outras drogas nas comunidades.
- ❖ Seja educado/a e respeitoso/a em todos os momentos. Não perca a paciência, embora muitas coisas no trabalho de campo possam ser frustrantes!
- ❖ Lembre-se e pratique sempre a Política de Proteção Salvaguarda e o Código de Conduta do Instituto Juruá!





Contatos e Rede de Apoio

- ❖ **Instituto Juruá** nas redes sociais: @institutojuruá
Estamos presentes no LinkedIn, Twitter, Instagram, Facebook e Youtube.
- ❖ **Comissão de Safeguarding do Instituto Juruá 2022:**
 - Almira Silva (AM): almira.silva27@gmail.com
 - Andressa Scabin (RN): andressa.scabin@institutojuruá.org.br
 - Clara Machado (RJ): claracarvalhomachado@gmail.com
 - Eduardo Muhlen (AM): eduardo.muhlen@institutojuruá.org.br
 - Nathália Messina (AM): nathaliamessina@gmail.com



.: ORGANIZAÇÕES PARCEIRAS .:

- ❖ **ASPROC - Associação dos Produtores Rurais de Carauari**
 - Endereço 1 (Carauari): R. Castelo Branco, 380 - Centro, Carauari-AM
 - Endereço 2 (Manaus): Rua Teófilo Said, nº5 - Conjunto Shangrilla II - Parque Dez, Manaus-AM (sedes do Memorial Chico Mendes e do CNS)
 - Telefone: (97) 3491-1025
 - E-mail: asproc.associacao@gmail.com
 - Redes sociais: @asprocmediojuruá
- ❖ **ASMAMJ - Associação das Mulheres Agroextrativista do Médio Juruá**
 - Endereço: Comunidade São Raimundo, Resex M. Juruá, Carauari-AM
 - E-mail: asmamj.mulheres@gmail.com
 - Redes sociais: @asmamj.mulheres
- ❖ **CODAEMJ - Cooperativa Mista de Desenvolvimento Sustentável e Economia Solidária do Médio Juruá**
 - Endereço: Comunidade do Roque - Resex Médio Juruá
 - E-mail: comunidadedoroque@yahoo.com
 - Redes sociais: @codaemj



Contatos e Rede de Apoio

- ❖ **AMARU - Associação dos Moradores Agorextrativista de Desenvolvimento Sustentável Uacari**
 - Endereço: Rua Castelo Branco, N° 360 - Centro
 - E-mail: amaru.associacao@yahoo.com.br
 - Redes sociais: @associacao.amaru
- ❖ **AANE - Associação de Produtores Agroextrativistas da Comunidade Nova Esperança**
 - Endereço: VL Comunidade Nova Esperança, Z. Rural de Carauari-AM
 - E-mail: lucyeneaane@gmail.com
- ❖ **AMECSARA - Associação dos Moradores Extrativistas da Comunidade São Raimundo**
 - Endereço: Comunidade São Raimundo, Resex M. Juruá, Carauari-AM
 - E-mail: raimundononatoc91@gmail.com
- ❖ **AMAB - Associação dos Moradores Agroextrativistas do Baixo Médio Juruá**
 - Endereço: Comunidade Lago Serrado, Z. Rural de Carauari-AM
 - E-mail: fernanda.amab@gmail.com
- ❖ **ASTRUJ - Associação dos Trabalhadores Rurais de Juruá**
 - Endereço: Rua Senador Joao Bosco, 36, Centro, Juruá-AM
 - Telefone: (97) 99163-2169
- ❖ **AAEPRI - MAB - Associação dos Moradores Agroextrativistas do Baixo Médio Juruá**
 - Endereço: Rua José Amancio de Lima, Centro, Itamarati, AM.
 - Telefone: (97) 98418-8353
 - E-mail: nerinhosantos38@gamil.com



Contatos e Rede de Apoio



- ❖ **OPAN - Operação Amazônia Nativa**
 - Endereço: Rua 9, nº246, Aleixo, Manaus-AM
 - Telefone: (92) 3213-508
 - E-mail: secretaria@amazonianativa.org.br

- ❖ **ICMBio - Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade**
 - Endereço: Rua Arcanjo Pessoa, nº 100, Centro, Carauari-AM
 - Telefone: (97) 3491 -1633
 - Email: manoel.cunha@icmbio.gov.br
 - Gestor da Resex Médio Juruá: Manoel Silva da Cunha

- ❖ **SEMA/DEMUC**
 - Endereço: Rua Arcanjo Pessoa, s/n, Centro, Carauari-AM
 - Email: gilbertoolavo2006@hotmail.com
 - Gestor da RDS Uacari: Gilberto Olavo

- ❖ **FAZ - Fundação Amazonia Sustentável**
 - Endereço: R. A, Parque Dez de Novembro, Manaus-AM
 - Telefone: (92) 4009-8900
 - Email: fas@fas-amazonas.org
 - Redes sociais: @fasamazonia

.: Serviços públicos em Carauari-AM .:

- **Delegacia de Polícia Militar** - (97) 99154-1161
- **Urgência e Emergência** - (97) 98405-0077/ (97) 99189-8106



Associação de Pesquisa Aplicada, Conservação e Desenvolvimento Sustentável do Rio Juruá-
Instituto Juruá. **MANUAL PARA ATIVIDADES DE CAMPO NO MÉDIO JURUÁ.** Manaus - AM,
Brasil. Abril de 2022.

