INSTITUTO JURUÁ

MANUAL DE ACTIVIDADES DE CAMPO EN EL MEDIO JURUÁ

INSTITUTO JURUÁ
PUEBLOS, RÍOS Y SELVAS

SOLUCIONES COLABORATIVAS PARA LA CONSERVACIÓN DE AMAZONIA

¡Hola, bienvenido(a) al Instituto Juruá!

Es una inmensa satisfacción tenerte con nosotros.

Se está preparando en este momento: **¡nuestra selva amazónica!** Uno de los lugares más fantásticos e importantes del planeta.

Para que esta sea una experiencia única y exitosa que cumpla con las expectativas de todos los involucrados, necesitamos que leas este pequeño manual con atención y que interioricen todo lo que está aquí, para aprovechar al máximo la expedición y minimizar cualquier posibilidad de percances. Recordemos que nos adentramos en un entorno alejado, con una logística complicada, poco acceso a comercio y otras facilidades de la vida urbana.

En este material hemos enumerado los principales temas que deben ser entendidos y que conciernen a las cuestiones legales para el desarrollo de su investigación/actividad, así como nuestros consejos sobre los materiales que necesitarás, los cuidados esenciales con su salud y seguridad, y otras cuestiones esenciales sobre la convivencia y la cultura local.

Si tiene alguna pregunta, comentario o sugerencia, te animamos a que te pongas en contacto con un miembro de nuestro equipo o escriba a *contato@institutojurua.org.br* y estaremos encantados de ayudarte.

INSTITUTOJURUA.ORG.BR

¿Quiénes somos?

El Instituto Juruá es una organización sin ánimo de lucro formada por conservacionistas e investigadores en estrecha colaboración con líderes comunitarios y asociaciones locales.

Subvencionamos la gestión participativa de los recursos naturales en la Amazonia e impartimos formación a las comunidades locales para que se pueda gestionar de manera sostenible los recursos naturales y proteger su territorio.

Foto: André Dib

Misión

Desarrollar y apoyar iniciativas positivas para el uso de los recursos naturales en la Amazonia, promoviendo la conservación de la biodiversidad, la soberanía alimentaria, la generación de ingresos y la mejora de la calidad de vida de las comunidades indígenas y no indígenas, a partir de la integración entre la investigación científica, el conocimiento tradicional y el protagonismo local.

INSTITUTO JURUÁ
PUEBLOS, RÍOS Y SELVAS

SOLUCIONES COLABORATIVAS PARA LA CONSERVACIÓN DE AMAZONIA

Índice

Bienvenida y Presentación

01 Cuestiones legales: documentos y licencias..... 05

02 Protección e Salvaguardia..... 07

2.1 Código de Conducta..... 09

03 Lista de Control..... 10

3.1 Alojamiento..... 10

3.2 Ropa..... 11

3.3 Salud y Seguridad..... 12

3.4 Outros artículos..... 15

04 Consejos de campo..... 16

4.1 Alimentación 16

4.2 Salud y Seguridad..... 17

4.3 Comunicación..... 20

4.4 Ropa..... 21

4.5 Cultura 21

05 Contactos y red de apoyo..... 24

Cuestiones legales: documentos y licencias

Para realizar actividades con el equipo del Instituto Juruá (IJ), primero es necesario enviar un correo electrónico a contato@institutojurua.org.br, comunicando su interés en realizar la investigación o actividad. En este correo electrónico solicitamos un cuidadoso borrador de su proyecto, que contenga un resumen con los objetivos, la metodología, los lugares a visitar y un calendario con la descripción de las actividades a desarrollar.

En caso necesario, el Instituto Juruá dispone de una lista de equipos de campo que puede prestar a los investigadores colaboradores. Las condiciones de uso de este equipo se regularán mediante un Término de Préstamo, en el que el investigador se responsabiliza de su cuidado, conservación y devolución.

RECUERDA LLEVAR PARA LA EXPEDICIÓN:

I) Sus documentos de identificación personal con foto, como el RG, el CPF, el permiso de conducir o el pasaporte en el caso de los extranjeros (puede ser el original o una copia válida);

II) Cartilla de vacunación actualizada;

III) Documentos médicos (si los hay) y;

IV) El nombre completo y el teléfono de contacto de al menos dos personas que puedan ayudar en caso de emergencia.

Asimismo, solicitamos copia de estos documentos, junto con la licencia de investigación expedida por los organismos competentes, a fins de archivo y control del Instituto Juruá. Estos documentos deben presentarse rellenando un formulario, que se enviará al investigador tras el primer contacto en el que se indique el interés por desarrollar actividades con el Instituto Juruá.

Para realizar cualquier actividad de investigación científica o de extensión que implique fauna, flora e incluso elementos abióticos en las Unidades de Conservación de Brasil, o incluso fuera de ellas, es obligatorio solicitar una licencia al organismo gestor.

Para las actividades en la **Reserva Extractiva del Medio Juruá**, el organismo gestor es el ICMBio. La licencia debe solicitarse a través del SISBIO: https://www.gov.br/icmbio/pt-br/servicos/sistemas/sisbio-sistema-de-autorizacao-e-informacao-em-biodiversidade.

Para las actividades en la **Reserva de Desarrollo Sostenible de Uacari**, el organismo gestor es la SEMA, a través del DEMUC. Esta licencia debe solicitarse en SEMA enviando un correo electrónico a: pesquisaemonitoramento@gmail.com.

Es muy importante solicitar la licencia con antelación, ya que puede llevar mucho tiempo. Le sugerimos que presente la propuesta al menos 30 días antes del inicio de las actividades sobre el terreno..

Si su investigación implica un trabajo directo con las comunidades tradicionales, recuerde que también es obligatoria la autorización de cualquier Comité de Ética de la Investigación, cuyo proyecto sea presentado por Plataforma Brasil: https://portal.plataformamaisbrasil.gov.br.

Además, si su investigación involucra el conocimiento tradicional de los pueblos indígenas y no indígenas o el acceso al patrimonio genético brasileño, el proyecto de investigación también debe tener autorización en el Sistema Nacional de Gestión del Patrimonio Genético y Conocimientos Tradicionales Asociados (SISGen).

Para más información sobre este tema, acceda al sitio:: https://sisgen.gov.br/paginas/InstallSolution.aspx.

Cualquier aclaración que necesite sobre cuestiones legales y otras necesidades previas al campo, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

A continuación, comprenda cuál es la política de protección de la seguridad del Instituto Juruá y asegúrese de completar el curso antes de la actividad de campo.

Protección y Salvaguardia

Tenga conciencia y se sensibilice sobre la importancia de los principios de salvaguardia y protección en el sector humanitario y de desarrollo.

La **Política de Protección e Salvaguardia** del Instituto Juruá, establecida por el Capítulo VI del Reglamento Interno, consiste en la adopción de medidas para garantizar la integridad física y la protección de los beneficiarios de las actividades realizadas, es decir, niños, mujeres, personas con discapacidad, grupos vulnerables y otros residentes del territorio en el que opera la organización, en relación con los posibles efectos nocivos que puedan surgir del contacto con el personal, los socios y los proveedores de servicios, en vista de los factores contextuales particulares y las dinámicas de poder generalmente establecidas en las relaciones sociales globales.

Foto: Luana Carolina de Almeida

Atención: los asociados o colaboradores que realicen actividades en las comunidades donde opera el IJ participarán en un curso de salvaguardia en línea, que es obligatorio y cuyo certificado se exigirá antes de ir al campo. También recomendamos el curso de la plataforma Kaya (*Humanitarian Leadership Academy*) para formarse, familiarizarse y concienciarse sobre sus responsabilidades con esta agenda.

Sepa que el Instituto Juruá cuenta con una **Comisión de Salvaguardia**. Animamos a que cualquier sospecha o situación de aviso para el cumplimiento de la política se comunique a un miembro de la comisión o al personal del instituto. Una vez completado el curso, usted será teoricamente capaz de identificar dichas situaciones y colaborar responsablemente con la política de la organización.

Es deber de la Comisión aplicar medidas disciplinarias a quienes infrinjan esta política y tomar las medidas necesarias relacionadas con las denuncias, con el fin de resolver conflictos, manteniendo siempre la confidencialidad en todas las etapas del proceso. En el caso de medidas legales fuera de la competencia del Instituto Juruá, la remisión se hará con los organismos responsables.

Foto: Luana Carolina de Almeida

Conviene recordar que nuestra relación con todos los residentes y asociaciones que operan en la región es nuestro activo más valioso.

Así, el artículo 41 del Capítulo VI de nuestro Reglamento Interno expresa:

> *"todo el apoyo a la víctima del daño infligido por el personal o los socios, siendo las decisiones relativas al apoyo dirigidas por la víctima".*

Foto: Joseph Hawes

Desde hace 15 años, el equipo asociado al Instituto Juruá trabaja con las comunidades rurales de la región del Medio Juruá, construyendo una estrecha relación de colaboración y amistad.

De este modo, para asegurar nuestra integridad, credibilidad y las relaciones establecidas, debemos asegurar y reforzar la P**olítica de Protección y Salvaguardia**, así como presentar el **Código de Conducta**, que también está incluido en nuestro Reglamento Interno. Este es un documento que usted debe leer y firmar para realizar actividades de campo con el Instituto Juruá..

Foto: Hugo C.M. Costa

Código de Conducta

¿ qué es ?

Un conjunto de reglas no negociables que guían la postura ética de nuestra organización, ante los distintos públicos de su relación, ya sean internos o externos. Todos los que integran el equipo, socios, colaboradores y prestadores de servicios del Instituto Juruá, antes de realizar sus actividades en campo, reciben el Código de Conducta, lo leen, firman y se comprometen a adoptar en su totalidad.

Lista de Control:

artículos indispensables u opcionales para su bienestar

Alojamiento

¿Sabías que en la Amazonia, en la gran mayoría de los casos, la opción más popular para dormir es la hamaca? Es importante subrayar esto, porque algunas personas no tienen este hábito y pueden encontrarlo extraño al principio. Si tiene alguna limitación en este sentido, hágalo saber al equipo con antelación para que podamos darle instrucciones de la mejor manera posible.

Cuando realizamos actividades de campo en zonas rurales, tenemos la práctica de utilizar la embarcación como alojamiento, donde montamos los espacios para las hamacas cada noche y los desmontamos al levantarnos por la mañana.

Foto: Bernardo Oliveira

Actualmente contamos con la Hylea, una embarcación de dos pisos que funciona como transporte y alojamiento a la vez, equipada con: cocina; baño; electricidad para un periodo del día; mesas reversibles; bodega; y algunas superficies de apoyo (estanterías y afines) para disponer de los objetos personales y de trabajo. Cuando se embarque en una de nuestras expediciones, compruebe con el equipo las siguientes necesidades:

- **Hamaca.** Si todavía no tiene una, le sugerimos que valore el mercado local o regional, que puede estar en Carauari o en Manaus (en el Centro, cerca de la Feria Moderna de Manaus, hay muchas tiendas). Opta por una hamaca de buena calidad, ya que será tu "cama" durante toda la expedición. Prefiera las de tejido más robusto, ya que las de nylon no son buenas para dormir durante mucho tiempo. Si tienes una hamaca más compacta para tu mochila, también te la recomendamos, ya que puede haber caminatas para acceder a algunas comunidades más lejanas con la posibilidad de dormir.

- **Mosquitero.** Utilizamos un mosquitero bastante reforzado que se hace a mano y debe comprarse en Carauari. Por ello, compruebe con antelación si tenemos alguno disponible para su préstamo o si tendrá que encargarlo a los artesanos locales.

- **Cuerdas resistentes** para fijar la hamaca: dos trozos de aproximadamente 1,5 m cada uno, de unos 10 mm de grosor. Presta atención a su resistencia, ya que soportarán tu peso.
- **Cadenas o finos** para estructurar el mosquetero. Además de las cuerdas, algunos modelos pueden utilizar varillas ligeras hechas de ramitas/bambú.
- **Sábana, manta y/o saco de dormir.** A pesar de ser cálidas la mayor parte del tiempo, las noches que se pasan durmiendo en los barcos pueden ser bastante frías.
- **Toallas de baño y de cara.** Se recomienda una bolsa compartimentada con un gancho para colgarla en la zona de aseo.

Ropa

El clima en la Amazonia es predominantemente cálido y húmedo, durante todo el año. Además del calor, siempre hay que prestar atención a la exposición al sol y a los insectos. Se recomiendan prendas amplias de algodón o sintéticas, de buena resistencia, transpirables y de secado rápido. Conviene recordar, y esto es muy importante, que en la región llueve casi todos los días, por lo que mojarse durante algunas actividades y períodos del día forma parte de la realidad. Piense en artículos suficientes para sus actividades, pero sin exagerar y, preferiblemente, sencillos que no requieren excesivos cuidados. En el campo, lavamos todas las prendas a mano y normalmente en las orillas de los ríos.

Foto: Luana Carolina de Almeida

Como la mayor parte del tiempo estamos albergando o trabajando con comunidades tradicionales, sugerimos sentido común en cuanto a la vestimenta y la ropa de baño. Tenemos que entender que nos reciben en los hogares o territorios de personas que viven en una realidad cultural y religiosa que a menudo es muy diferente a la nuestra. Debemos mostrar siempre respeto y tener en cuenta que somos los visitantes. En caso de duda, observe sobre todo a la población local y a los miembros más experimentados del equipo.

A continuación, enumeramos algunos artículos esenciales para su bienestar y otros opcionales:

- Sombrero de paja, sombrero de tela y/o gorra.

- Camiseta de manga larga (para protegerse del sol y los insectos)
- Pantalones (por el mismo motivo que el anterior). Algunas personas prefieren los pantalones con refuerzo de tela en la rodilla y un modelo con doble función (cortos y largo).
- Calcetines largos o medianos no sólo para usar con botas, sino también con sandalias, para evitar los insectos.

Foto: Bernardo Oliveira

- Calzado. Asegúrate de llevar los más adecuados para tus actividades. Para los fins de campo terrestres, es imprescindible llevar un calzado con una caña más larga (se pueden comprar botas de goma en Carauari, o botas de montaña reforzadas, que deberían venir en el equipaje). Para su uso en las comunidades o en las embarcaciones (viajes o actividades acuáticas de campo), se recomienda el uso de sandalias de goma, como las chanclas. En algunos casos, si se necesita permanecer en el agua, una bota de neopreno o similar puede ser muy útil. Por razones de seguridad, no se recomienda llevar calzado cerrado y/o difícil de quitar cuando se está a bordo de lanchas y canoas, especialmente durante el desplazamiento.
- Ropa de abrigo para el frío moderado. De vez en cuando se pasa frío en el Amazonas, sobre todo al embarcar, por la noche o después de fuertes lluvias.
- Chubasquero o anorak: útil sobre todo a bordo, en una lancha/canoa. En el campo, a menudo es más práctico mojarse y disfrutar del momento!

Salud y Seguridad

Recuerda siempre los requisitos de salud y seguridad. La mayoría de las veces navegamos o actuamos en lugares remotos, a varias horas de distancia de un simple centro de salud, que no siempre está preparado para atender cualquier suceso de mediana complejidad. Los hospitales sólo existen en los centros urbanos. Si se requiere algo más complejo, el viaje a Manaus puede durar días.

Preste atención, prudencia, responsabilidad y cuidado, tanto personal como colectivo. La Amazonia es genial para darnos lecciones de humildad. También debemos siempre aternos a las instrucciones, los protocolos y el comportamiento de los equipos más experimentados y de las comunidades locales. Si no hay nadie bañándose en el agua, tal vez usted tampoco debería entrar. Si no hay nadie comiendo algo, es más prudente no comerlo tampoco. Si un animal le parece "sospechoso", es mejor mantener las distancias (¡sobre todo los insectos!).

Aconsejamos encarecidamente, sobre todo a los que vienen por primera vez o a los que proceden de otros países, que actualicen su cartilla de vacunación y que realicen consultas médicas antes de la expedición para investigar posibles alergias a los insectos (¡muy importante!) y problemas preexistentes.

Tener siempre a mano:

- Botiquín de primeros auxilios. Es conveniente tener su propio botiquín para cortes/raspaduras/mordeduras menores: toallitas antisépticas y algún algodón para limpiar las heridas; pomadas; gasas; esparadrapo; vendas; antiinflamatorios tópicos, etc. La cinta adhesiva es especialmente útil en varias ocasiones. Un gran antiséptico también es esencial. Puedes buscar en YouTube cómo montar un botiquín de primeros auxilios. En caso de duda, consúltenos.
- Gotas o suero para limpiar el ojo.
- Medicación:
  - Analgésicos;
  - Antiácido;
  - Antipiréticos;
  - Antihistamínicos (¡IMPORTANTE!);
  - Antinflamatorios;
  - Antibióticos: debe evitarse la automedicación con antibióticos, pero si se siente más seguro, le sugerimos una consulta médica y solicitar la prescripción de algún antibiótico de amplio espectro para casos de extrema urgencia. En caso de cualquier signo de infección, lo primero es siempre buscar el tratamiento adecuado en una unidad de salud/hospital.
  - Repositórios de flora intestinal;
  - Complejos vitamínicos, si son necesarios (no son imprescindibles);
  - o Suero en polvo para la reposición de sales en casos de diarrea o vómitos.

- Son muy útiles las pomadas para las erupciones (Bepantol/Hypogloss o similares), las pomadas para los hongos (sabañones), los antisépticos, el talco o artículos similares para mantener la piel seca, afinal de cuentas sentimos constantemente el calor y la humedad.
- La pasta de agua (o Bepantol/Hypogloss), son buenas tanto para las erupciones como para las quemaduras solares más graves.
- Protección solar, sombrero y mangas largas. Tenga mucho cuidado con el sol!
- Repelente, que puede ser a base de Icaridina. Además, la combinación de sudor, lluvia, vegetación e insectos suele hacer que cubrirse con un sombrero y mangas largas sea lo más sensato en muchos casos.

- Silbato (para llamadas de socorro y localización).
- Brújula. A quienes no están familiarizados con el uso de este instrumento, les sugerimos que busquen instrucciones en Internet y/o que hablen con nuestro personal.
- GPS. Se utiliza tanto para la investigación como para la seguridad personal. Sugerimos mantenerlo siempre calibrado y con los principales puntos de interés, campings y rutas actualizadas. Además, lleva siempre pilas de repuesto para las emergencias más largas. No es raro perderse en la Amazonia, incluso en viajes muy cortos por la floresta y el igapó. Tenga en cuenta que el rescate puede ser muy difícil y llevar mucho tiempo.
- Linternas. Sugerimos un cabezal y una mano, como respaldo. La energía eléctrica no siempre está disponible.
- Pilhas rías recargables y también baterías convencionales (no recargables). Aunque tenga cierto acceso a la electricidad, tanto en el barco como en las comunidades, el suministro no es estable y a menudo su seguridad depende del buen funcionamiento de los equipos (principalmente GPS y linternas). Debe almacenar todas las pilas usadas para su posterior eliminación responsable.
- Algún sistema fácilmente transportable para el tratamiento del agua. Puede ser yodo, pastillas de cloro, hipoclorito de sodio, bolsitas de cloro (la marca Clorin o similares tienen varios tipos de purificadores) o incluso un filtro de agua portátil. ¡Cuida tu consumo de agua! Hidrátate y asegúrate siempre de beber agua tratada.

Foto: Nathália Messina

Otros artículos

- Bolsa(s) estanca(s) para mantener seco el equipo y otras pertenencias. También es habitual utilizar cubetas grandes y tarros de plástico reciclados y cerrados herméticamente para evitar lesiones en caso de rotura.
- Bolsas con cierre (zip-lock): útiles para los objetos personales y para las muestras de investigación.
- Cajas tipo Tupperware para guardar tus artículos de campo, las que ficam en la base, etc. A bordo, absolutamente todo está sujeto a mojarse, por lo que sugerimos mucho cuidado con sus artículos más frágiles.
- Adaptadores y extensiones para enchufe: un cable de 3 a 10 m, con múltiples entradas, puede ser útil para cargar tus dispositivos.
- Encendedores.
- Una buena navaja de bolsillo o un pequeño cuchillo de campo.
- Machete de buena calidad, llamado localmente "terçado", y una lima de afiación, especialmente si el trabajo es en un entorno fuera de las comunidades.
- Material de oficina/papelería, como: lápiz, goma de borrar, cuaderno, tijeras, etc.
- Taza o vaso personal, para evitar materiales desechables.
- Cantimplora o botella para el agua.
- Candados para garantizar una mayor seguridad en el transporte fluvial y aéreo.
- ¡Un rollo de Silvertape (cinta aislante) siempre es muy útil!
- Supe El superpegamento (tipo 'superbonders') suele ser útil para pequeñas reparaciones.
- La sílice es útil para mantener secos los aparatos electrónicos y otros equipos.
- Polainas: protección adicional contra las mordeduras de serpiente. Si camina en entornos de capoeira y floresta, tenga un calzado que se ajuste bien. Las botas de goma no evitan los accidentes con algunas especies amazónicas.
- Jabón de azufre: útil para intentar deshacerse de las garrapatas después de trabajar en la firme tierra floresta. El jabón Andiroba también ayuda.
- Cámara fotográfica.
- Música: en algunas situaciones puede reproducirse en un altavoz para el entretenimiento del barco, pero tus propios auriculares pueden ser muy útiles, tanto para el ocio como para amortiguar el ruido del motor del barco.

Consejos de Campo

Alimentos

- As Las comidas en las comunidades y en el barco del Instituto Juruá suelen consistir en pescado, harina, arroz, fideos y a veces frijoles, cuscús de maíz, plátanos, jerimum, patatas y cualquier verdura disponible.

- Traiga los alimentos más específicos que suele consumir, incluidos los tentempiés, especialmente si tiene alguna necesidad dietética específica. Y recuerden: compartir la comida es importante tanto para la unión del equipo como para respetar la cultura en la que estamos inmersos.

Foto: J. Hawes

Foto: H. Costa

Fotos: Luana Carolina de Almeida

- En cuanto a las frutas, verduras y hortalizas del mercado convencional, recordamos que no es habitual encontrarlas con la misma facilidad que en las metrópolis, aunque en las zonas urbanas de los municipios del interior hay cierta disponibilidad, sobre todo cuando los proveedores llegan al puerto principal. En las comunidades rurales, donde solemos trabajar, este tipo de productos es aún más escaso, sin embargo, se pueden encontrar variedades que no se venden convencionalmente en el mercado, especialmente cuando coinciden con las cosechas estacionales, por ejemplo, fruta de la palmera, sandía, anacardo, plátano, maracuyá, mango, guayaba, maíz, jerimum, patatas, frijoles, etc. Muchas de estas hortalizas, así como las cultivadas en camas elevadas, se destinan generalmente al autoconsumo, y no existe una práctica regular de comercialización, salvo en casos especiales en las cadenas de producción. Por ello, algunas personas pueden llevar sus propios multivitamínicos y/o tarros de fruta deshidratada.

- Siga los consejos de los colegas locales experimentados sobre el agua potable. Como recordatorio: siempre hay que prestar atención al tema de la purificación del agua. Puede traer sus propias pastillas o solicitar gotas de purificación en el puesto de salud de Carauari.
- Tome siempre suficiente agua y manténgase hidratado. Los ayudantes de campo locales no suelen llevar su propia agua, así que cuando esté en el campo, lleve agua para usted y para el equipo. Especialmente para los equipos grandes, las jarras de 5 litros son más fáciles de compartir.
- ¡Cuando sales al campo, eres responsable de alimentar a tu equipo!
- Asegúrese de tener suficiente harina para el almuerzo de su equipo. Se come preferentemente con pescado o carne frita que la gente puede traer de casa, pero si no está disponible, la comida enlatada es una alternativa, aunque quizás no tan apetitosa, ni saludable. Aunque tenga suficiente rancho, nunca le faltará harina.

Foto: Carolina Freitas

- Un bote de café, paquetes de galletas, barritas de cereales, frutos secos o mezcla de frutos secos son bienvenidos, pero intenta evitar los alimentos ultraprocesados.

Salud y Seguridad

- Haga una planificación con el programa de campo y distribuya entre sus contactos en casa o en Carauari. Programe algunos días y lugares adecuados para hablar con sus familiares u otros seres queridos.
- Practicar una buena higiene, incluyendo el lavado de manos a fondo después de ir al baño y el uso de alcohol de 70%. Lleve sales de rehidratación y/o medicamentos para la diarrea como parte de su botiquín de primeros auxilios.
- Llevar apósitos y antisépticos para heridas leves. Si le salen ampollas en los pies por culpa de las botas de goma, ¡serán un alivio!

- Lleve sus propios medicamentos contra la malaria, así como cualquier otro medicamento que utilice normalmente.
- En Carauari hay varias farmacias que venden medicamentos.
- Hay un hospital en Carauari y algunas clínicas privadas, pero los servicios son relativamente básicos. Los cuidados sanitarios más graves o específicos requieren un traslado a Manaus.
- Recuerde llevar algo de dinero en efectivo, ya que aunque puede encontrar algunas sucursales bancarias en las sedes municipales, es posible que no tenga su banco específico, más aún para los que son extranjeros. Puede utilizar el dinero para comprar eventuales productos de sociobiodiversidad, artículos, artesanías u otra situación de intercambio monetario. Además, siempre es importante contar con él para las emergencias.
- Entienda: ¡le van a picar muchos insectos! Mosquitos son una irritación casi constante. No obstante, intente evitarlos en la medida de lo posible llevando ropa larga y holgada, utilizando repelente y durmiendo en una hamaca con mosquitera. Evite rascarse para evitar la infección.
- Otros insectos, como las hormigas y las avispas, pueden provocar desagradables picaduras. Asegúrese de tomar antihistamínicos o similares si sufre una reacción alérgica.
- Guarda las botas con cuidado y sacudelas antes de usarlas.
- A menos que sea su tema de investigación, nunca intente manipular serpientes. Aunque la mayoría de las especies no son agresivas y sólo muerden si se las provoca, es bastante frecuente encontrar en la región serpientes muy venenosas (como las víboras "jararaca" y "pico-de-jaca"). Camine con cuidado y sin prisas, y trabaje siempre con un guía local.

Foto: Paulo Pacheco Junior

Foto: Hugo Costa

- Lleve siempre comida de repuesto, un mechero y un botiquín cuando salgas al campo. No sería la primera persona que se mete en problemas y necesita pasar una noche en la orilla de un río o en el bosque!

- Está estrictamente prohibido trabajar solo en la floresta. Asegúrese siempre de que las demás personas de la base/barco sepan dónde tienen previsto trabajar usted y su equipo y a qué hora esperan volver. Trabaje siempre con una unidad GPS con ubicaciones conocidas marcadas como waypoints y lleve un juego de pilas de repuesto. Si se pierde, mantenga la calma; quédese en dónde está; y utilice un silbato para llamar la atención sobre su ubicación. Tenga más cuidado si trabaja de noche.
- El machete es una herramienta útil, pero también puede ser peligrosa. No utilice ni lleve uno a menos que sea necesario. Permita que los guías entrenados utilicen el machete. Si va a usar uno, lleve una funda y escuche a los que te guían.
- El río puede tener fuertes corrientes y alberga una peligrosa fauna. Asegúrese siempre de que las embarcaciones sean pilotadas por conductores adultos con experiencia; de que el depósito esté lleno; y de que lleve remos, chalecos salvavidas, una linterna y un machete para emergencias. Nunca reme solo en una canoa. Evite conducir de noche, con lluvia intensa o niebla densa. Asegúrese de que los dispositivos de fluctuaciones estén disponibles.
- Evite zambullirse en el río, a menos que esté acompañado, en un lugar donde los lugareños aconsejan bañarse. Lleve ropa de baño adecuada para la ocasión: observe cómo se bañan los lugareños o pregúnteles.

Foto: Nathália Messina

- Evite nadar en aguas blancas o en llanuras de inundación. Si es inevitable pisar aguas poco profundas (por ejemplo, al entrar y salir de canoas o pequeñas embarcaciones), asegúrese de patear los sedimentos al caminar para molestar a las rayas que puedan estar sumergidas bajo los pies. Al parecer, las mordeduras son extremadamente dolorosas, ¡y no querrá experimentarlas!
- ¡En todos los casos, trabaje siempre con un guía local experimentado y haz caso de sus consejos!

Comunicación

- La Internet está cada vez más disponible en Carauari, pero sigue siendo intermitente y lenta - ¡no esperes las velocidades normales de conexión! Algunas de las conexiones más confiables se encuentran en las oficinas de las organizaciones asociadas, como ASPROC, donde se puede pedir amablemente su uso.

Foto: Luana Carolina de Almeida

Foto: Nathália Messina

- Algunas comunidades cuentan con puestos avanzados de telesalud y escuelas que pueden permitir ocasionalmente un breve acceso a Internet durante los descansos de las clases. Este acceso sólo se concede como un favor del profesor y no es fiable. Puede ser útil para Whatsapp y Facebook, pero no esperes cargas de páginas, ni intercambios de correos electrónicos. Si lo planeas, lo mejor es preparar todos los correos electrónicos con antelación y llevarlos en una memoria USB para evitar cortes de luz o de señal durante el proceso de redacción.
- Sobre todo cuando esté fuera de la ciudad, intente verlo como una oportunidad para desconectar del mundo digital. Puede que lo disfrute.
- Algunas de las comunidades de la ribera del río Juruá tienen teléfonos públicos, pero a menudo están sin mantenimiento y fuera de servicio.
- La mejor forma de comunicación entre comunidades y contactos en Carauari es la radio, que está disponible en la mayoría de las comunidades más grandes.
- Las notas escritas a mano también son un modo de comunicación y pueden ser enviadas por los barcos que suben o bajan el río.

Ropa

- Su ropa de campo ficará sucia y rota al final del trabajo. Por ello, la ropa vieja o usada, por ejemplo de un bazar o una tienda de caridad, puede ser una opción sensata en comparación con la compra de artículos nuevos y caros.
- Disponga de jabón de barra para lavar la ropa, preferiblemente lo más natural posible.
- Para protegerse del sol, de los insectos y de la vegetación (especialmente áspera y espinosa en los bosques de tierra firme) es imprescindible llevar camisas y pantalones ligeros de manga larga y un sombrero.
- La mayoría de la gente prefiere las botas de goma baratas que usan los lugareños, frente a las caras botas de montaña, que además de no mantener bien los pies secos, son más difíciles de lavar.

Foto: Fran Braga

- ¡Traiga un par de chanclas para usar en el barco o en las comunidades, pero recuerda los calcetines para protegerte de los mosquitos!
- Las zapatillas deportivas, en caso de que te guste jugar al fútbol, van bien, ya que es un hábito habitual casi todas las tardes después del trabajo.

Foto: Bernardo Oliveira

- Si le interesa, llévese ropa adecuada para un 'piseiro', 'forró' u otra fiesta, porque en estas ocasiones, a todo el mundo le gusta presentarse bien.

Cultura

- La gente de las comunidades es muy generosa y hospitalaria. Estarán especialmente contentos cuando se reúnan para comer, jugar al fútbol, ver la televisión, ayudar en el campo, en la carpintería o en el molino de harina.

- Os Los habitantes del pueblo también estarán encantados de invitarle a una fiesta, que incluye forró, música a todo volumen y baile, normalmente durante toda la noche. Puede haber embriaguez y descontrol alcohólico y, en consecuencia, algunas peleas, así que evite estar solo y esté cerca de los que conoce.

- A la gente le suele gustar ver fotos de su lugar de origen, del suyo y de su familia. Si haces fotos de la gente en la expedición, intenta imprimirlas y enviarlas. Las fotos son escasas y se convierten en un regalo para toda la vida.

- No deje nunca su material o equipo en una canoa atracada. Prepárese para la posibilidad de que algunas de sus pertenencias (especialmente alimentos o combustible) puedan "perderse". Aunque usted puede considerar esto como un robo, es comprensible que se vea de forma más flexible, especialmente si parece que no está cuidando sus pertenencias. Lo mejor es evitar dejar nada tirado y etiquetar todo lo importante con su nombre o el del Instituto Juruá. Pida consejo a personas de confianza de la comunidad sobre dónde guardar sus pertenencias, alimentos y combustible durante la noche o cuando esté en el campo.

- Si se fija en casas ajenas, se recomienda aportar alimentos básicos, por ejemplo, arroz, frijoles, café, azúcar. Si se va a pernoctar en muchas casas, esto debe entrar en el cálculo de la compra de alimentos. Prefira los alimentos con un menor grado de procesamiento industrial y aditivos químicos, ya que los alimentos ultraprocesados están cambiando cada vez más la dieta y la cultura alimentaria de las comunidades.

- El combustible (diésel o gasolina) es un bien especialmente valioso cuando se está tan lejos de Carauari, y la gente estará encantada de recibir un litro como agradecimiento por la ayuda prestada. El combustible también es útil para el comercio de alimentos en las comunidades.
- Ser generoso es importante, pero puede ser difícil equilibrarlo con la responsabilidad. Tenga esto en cuenta.
- Si utiliza alcohol (etanol) para su investigación de campo, asegúrese de que no sea accesible, es decir, escóndelo y/o ponga una etiqueta como peligroso. A pesar del riesgo para la salud, algunas personas suelen beber ese alcohol que normalmente se utiliza como desinfectante o para conservar muestras biológicas.
- En Brasil, las drogas están prohibidas. Y en las comunidades, evite las bebidas alcohólicas. Las bebidas se pueden consumir en momentos oportunos, en el barco y en los casos en que los jefes de equipo lo indiquen (casas de algunos líderes comunitarios o en fiestas). Los índices de alcoholismo en estas comunidades son altos y no queremos fomentar los problemas con esta u otras drogas en las comunidades.
- Sea educado y respetuoso en todo momento. No pierdas los nervios, aunque muchas cosas en el trabajo de campo pueden ser frustrantes.
- ¡Recuerde y practique siempre la Política de Salvaguarda y el Código de Conducta del Instituto Juruá!

Foto: Bernardo Oliveira

Contactos y Red de Apoyo

- **Instituto Juruá** on social media: **@institutojurua**

  Estamos no Linkedin, Twitter, Instagram, Facebook and Youtube!

- **Comissão de Safeguarding do Instituto Juruá 2022:**
  - Almira Silva (AM): almirasilva@institutojurua.org.br
  - Andressa Scabin (RN): andressa.scabin@institutojurua.org.br
  - Clara Machado (RJ): claracarvalhomachado@gmail.com
  - Eduardo Muhlen (AM): eduardo.muhlen@institutojurua.org.br
  - Nathália Messina (AM): nathaliamessina@institutojurua.org.br

.: ORGANIZACIONES ASOCIADAS :.

- **ASPROC - Asociación de los Productores Rurales de Carauari**
  - Dirección 1 (Carauari): R. Castelo Branco, 380 - Centro, Carauari-AM
  - Dirección 2 (Manaus): Rua Teófilo Said, nº5 - Conjunto Shangrilla II - Parque Dez, Manaus-AM (sedes do **Memorial Chico Mendes** e do **CNS**)
  - Teléfono: (97) 3491-1025
  - E-mail: asproc.associacao@gmail.com
  - Redes sociales: @asprocmediojurua

- **ASMAMJ – Asociación de las Mujeres Agro Extraticvista del Médio Juruá**
  - Dirección: Comunidade São Raimundo, Resex M. Juruá, Carauari-AM
  - E-mail: asmamj.mulheres@gmail.com
  - Redes sociales: @asmamj.mulheres

- **CODAEMJ – Cooperativa Mixta de Desarrollo Sustentable y Economía Solidaria del Médio Juruá**
  - Dirección: Comunidade do Roque - Resex Médio Juruá
  - E-mail: comunidadedoroque@yahoo.com
  - Redes sociales: @codaemj

Contactos y Red de Apoyo

- **AMARU – Asociación de los Residentes Agro Extractivista de Desarrollo Sustentable Uacari**
  - Dirección: Rua Castelo Branco, Nº 360 - Centro
  - E-mail: amaru.associacao@yahoo.com.br
  - Redes sociales: @associacao.amaru

- **AANE – Asociación de Productores Agro Extractivistas de la Comunidad Nueva Esperanza**
  - Dirección: VL Comunidade Nova Esperança, Z. Rural de Carauari-AM
  - E-mail: lucyeneaane@gmail.com

- **AMECSARA – Asociación de los Residentes Extractivistas de la Comunidad São Raimundo**
  - Dirección: Comunidade São Raimundo, Resex M. Juruá, Carauari-AM
  - E-mail: raimundononatoc91@gmail.com

- **AMAB - Asociación de los Residentes Agro Extractivistas del Bajo Medio Juruá**
  - Dirección: Comunidade Lago Serrado, Z. Rural de Carauari-AM
  - E-mail: fernanda.amab@gmail.com

- **ASTRUJ - Asociación de los Trabajadores Rurales de Juruá**
  - Dirección: Rua Senador Joao Bosco, 36, Centro, Juruá-AM
  - Teléfono: (97) 99163-2169

- **AAEPPRI - Asociación Ambiental de Extractivistas, Pescadores y Productores Rurales de Itamarati**
  - Dirección: Rua José Amancio de Lima, Centro, Itamarati, AM.
  - Teléfono: (97) 98418-8353
  - E-mail: nerinhosantos38@gamil.com

Contactos y Red de Apoyo

- **OPAN - Operación Amazônia Nativa**
  - Dirección: Rua 9, nº246, Aleixo, Manaus-AM
  - Teléfono: (92) 3213-508
  - E-mail: secretaria@amazonianativa.org.br

- **ICMBio - Instituto Chico Mendes Conservación de la Biodiversidad**
  - Dirección: : Rua Arcanjo Pessoa, nº 100, Centro, Carauari-AM
  - Teléfono: (97) 3491 -1633
  - Email: manoel.cunha@icmbio.gov.br
  - Administrador de Resex Médio Juruá: Manoel Silva da Cunha

- **SEMA/DEMUC**
  - Dirección: Rua Arcanjo Pessoa, s/n, Centro, Carauari-AM
  - Email: gilbertoolavo2006@hotmail.com
  - Administrador de RDS Uacari: Gilberto Olavo

- **FAS - Fundación Amazônia Sustentable**
  - Dirección: R. A, Parque Dez de Novembro, Manaus-AM
  - Teléfono: (92) 4009-8900
  - Email:fas@fas-amazonas.org
  - Redes sociales: @fasamazonia

.: Servicios públicos em Carauari-AM :.

- **Comisaría de Policía Militar** - (97) 99154-1161
- **Urgencia y Emergencia** - (97) 98405-0077/ (97) 99189-8106

Associação de Pesquisa Aplicada, Conservação e Desenvolvimento Sustentável do Rio Juruá - Instituto Juruá. **MANUAL DE ACTIVIDADES DE CAMPO EN EL MEDIO JURUÁ**. Manaus - AM, Brasil. Abril de 2022.