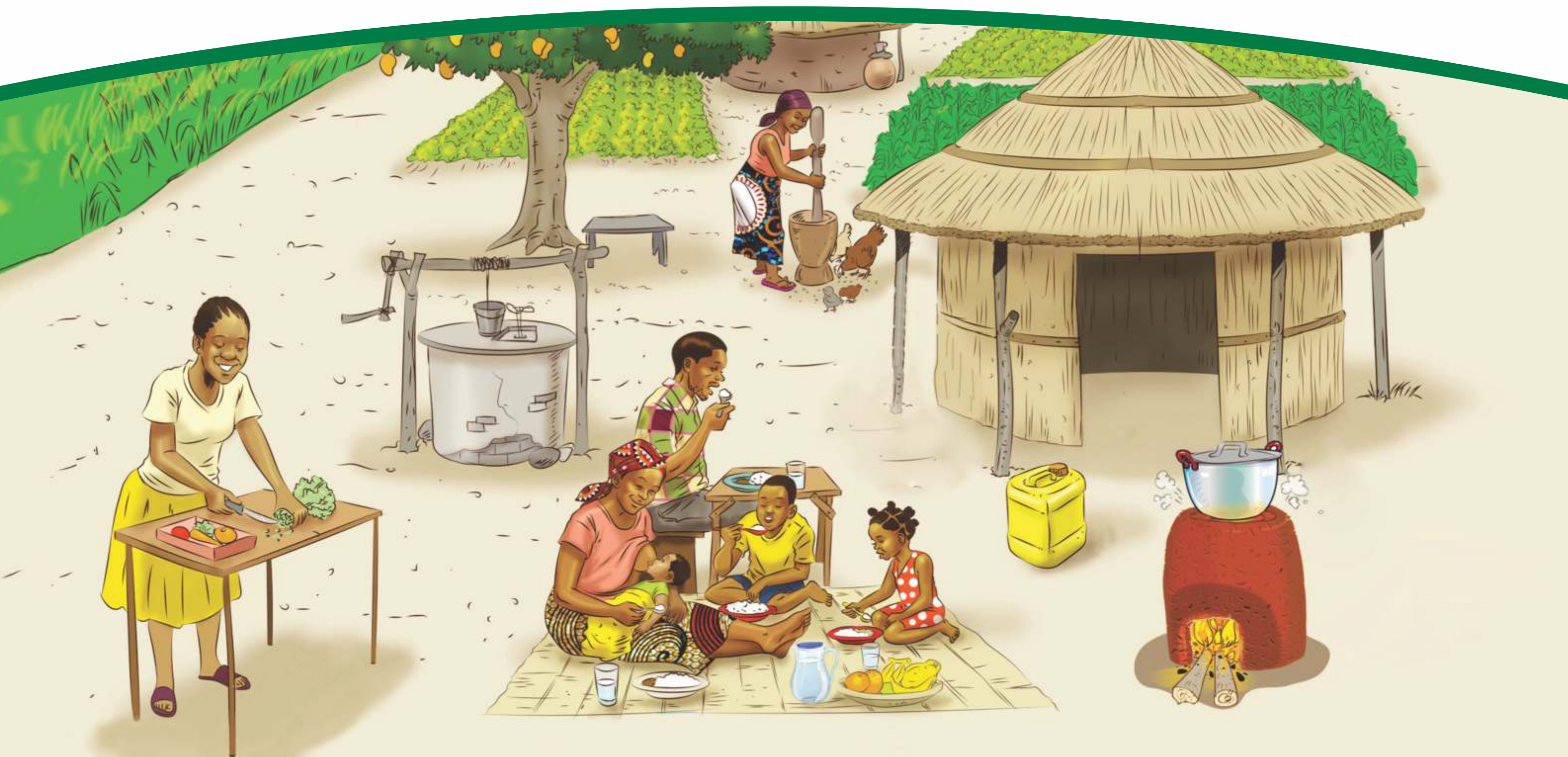




REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Álbum seriado para apoio ao Aconselhamento Nutricional oferecido a Pessoas Vivendo com HIV e/ou TB



FICHA TÉCNICA

Título: Apoio ao Aconselhamento Nutricional Oferecido a Pessoas Vivendo com HIV e/ou TB

Autores:

Marla Amaro, Lucinda Manjama, Kátia Mangujo, e Luisa Maringue (MISAU, Departamento de Nutrição)
Euclides Osias e Laurinda Ângela de Fernando (Departamento de Saúde Pública)
Tina Lloren, Mary Packard, Monica Woldt, Victória Munheça, Arlindo Machava, Borges Mahumana, Stélio Albino e Alejandro Soto (FANTA/FHI 360);
Melanie Remane Picolo (anteriormente FANTA/FHI 360)

Propriedade

MISAU

Coordenação e Edição:

MISAU, Direcção Nacional de Saúde Pública e Departamento de Nutrição

Layout:

FANTA/FHI 360, USAID/Mozambique

© Ministério da Saúde, Departamento de Nutrição, Dezembro de 2017

Como usar este álbum seriado:

PARA QUEM?

- O álbum seriado é destinado para uso dos provedores de cuidados de saúde a nível das Unidades Sanitárias. Mas, pode ser adaptado para o nível comunitário caso um grupo ou programa comunitário queira usá-lo.

PARA QUÊ?

- Este álbum seriado foi desenhado para apoiar na provisão de aconselhamento nutricional individualizado a adultos vivendo com o Virus de Imunodeficiência Humana (HIV) e/ou Tuberculose (TB).

PORQUÊ?

- Para orientar as pessoas vivendo com HIV/TB e as suas famílias sobre a importância de conhecer os alimentos e melhor decidir na escolha adequada para melhorar o seu estado nutricional.

ANTES DE USAR ESTE ÁLBUM SERIADO:

- 1.** Leia estas orientações e entenda o conteúdo deste álbum seriado para usá-lo com confiança durante o aconselhamento, incluindo o cartão que trata dos desafios para o aconselhamento nutricional e formas de ultrapassá-los.
- 2.** Tente ter pelo menos 15 minutos para estar com o paciente.
- 3.** Escolha um local em que o paciente se sinta confortável e onde não haja pessoas estranhas.
- 4.** Tenha os seguintes materiais à mão:
 - a)** Resultados da avaliação nutricional (pelo menos dados antropométricos, mas também dados laboratoriais, dados dietéticos e dados clínicos se estiverem disponíveis).
 - b)** Processo/Ficha do doente.
 - c)** Apontamentos das acções anteriores, caso esta seja uma visita de seguimento.
 - d)** Calendário para marcar a próxima visita.

Passo-a-passo para o aconselhamento nutricional individualizado

Veja as “Orientações ao álbum seriado para Apoio ao Aconselhamento Nutricional oferecido a Pessoas Vivendo com HIV e/ou TB” detalhados por cada passo.

Passo 1. Cumprimente o paciente e estabeleça uma relação.

Passo 2. Pergunte sobre as principais necessidades do paciente.

Passo 3. Oiça atentamente as respostas e demonstre empatia.

Passo 4. Priorize as necessidades e seleccione os cartões apropriados para o aconselhamento.

Passo 5. Dialogue com o paciente usando os cartões de aconselhamento seleccionados.

Passo 6. Encontre soluções através das acções recomendadas.

Passo 7. Resuma, reassegure e marque a próxima visita.

OS TEMAS

TEMA 1: BOA SAÚDE E NUTRIÇÃO PARA PESSOAS QUE VIVEM COM HIV E/OU TB

Cartão 1: Comer uma variedade de alimentos saudáveis

Cartão 2: Comer uma quantidade adequada de alimentos

Cartão 3: Cuidar do seu corpo e viver uma vida positiva

Cartão 4: Práticas chave de nutrição para mulheres grávidas com HIV e/ou TB

Cartão 5: Práticas chave de nutrição para mulheres lactantes com HIV e/ou TB

TEMA 2: ADERÊNCIA AO TRATAMENTO

Cartão 6: Fazer consultas médicas e avaliações nutricionais regulares

Cartão 7: Tome os medicamentos de acordo com as recomendações médicas

Cartão 8: Manejar as interações entre os alimentos e os medicamentos

TEMA 3: PREVENÇÃO DE INFECÇÕES POR MEIO DE ÁGUA, HIGIENE E SANEAMENTO

Cartão 9: Consumir água limpa e tratada

Cartão 10: Lavar as mãos

Cartão 11: Consumir alimentos limpos e seguros

Cartão 12: Manter o ambiente limpo

TEMA 4: MANEJAR OS SINTOMAS ATRAVÉS DA DIETA

Cartão 13: Manejar a falta de apetite através da dieta

Cartão 14: Manejar a diarreia através da dieta

Cartão 15: Manejar a náusea e o vômito através da dieta

Cartão 16: Manejar as feridas na boca ou dificuldade ao engolir através da dieta

Cartão 17: Manejar a febre através da dieta

Cartão 18: Manejar a anemia e fraqueza através da dieta

Cartão 1

COMER UMA VARIEDADE DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Pergunte:

- Que alimentos vê na figura? (Mostre a figura com os 4 grupos de alimentos).
- Quais destes alimentos costuma ter em casa?
- Quais destes alimentos gosta de comer?
- Pergunte nas consultas seguintes: Você já tentou melhorar a sua dieta no passado?

Explique:

- Você pode melhorar sua saúde melhorando a sua dieta. Os alimentos que comemos afectam a força e a resistência do corpo à doença.
- Nenhum alimento por si só contém todos os nutrientes de que o corpo precisa para ficar forte, por isso, é essencial manter uma dieta variada.
- Os cereais e os tubérculos são alimentos que dão força no nosso corpo (ex. batata doce, mandioca, farinha de milho e banana verde).
- Os vegetais e as frutas ajudam a fortalecer a defesa do corpo (ex. papaia, goiaba, cenoura, tomate, couve).
- Os alimentos de crescimento constroem e reparam o nosso corpo, e incluem alimentos de origem animal e seus derivados bem como as leguminosas.
- Os alimentos de energia concentrada (ex. óleo, margarina, manteiga, coco, amendoim, banha de porco, açúcar, mel) melhoram o sabor e aumentam a energia da refeição.

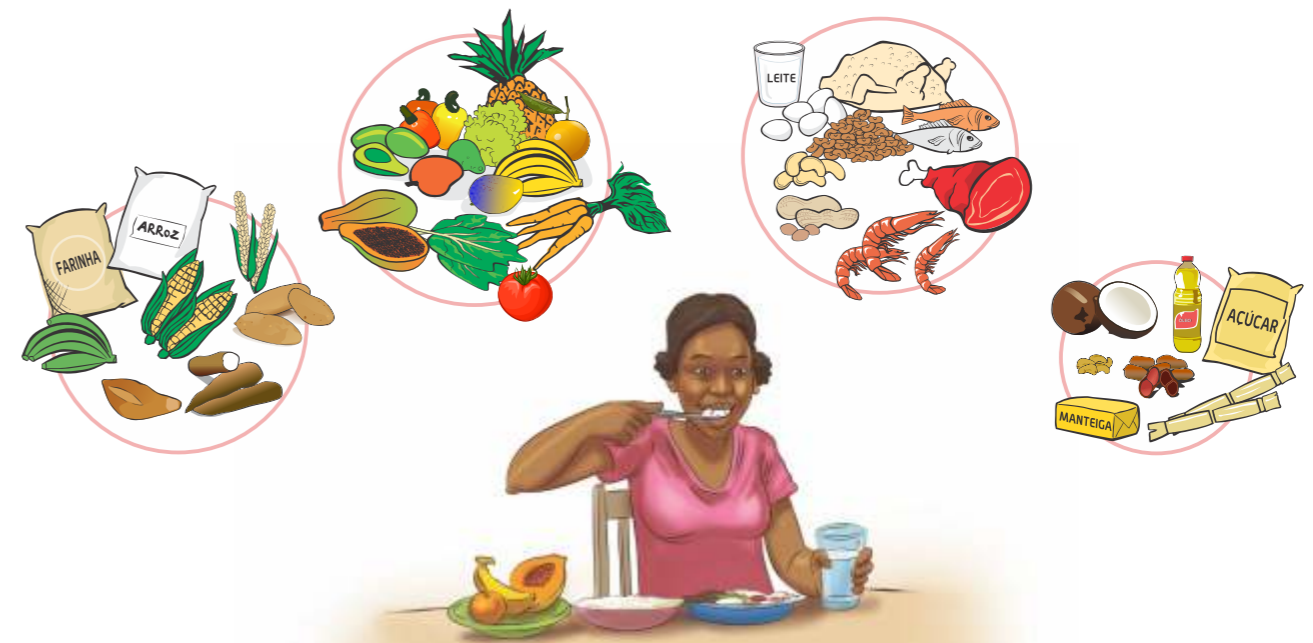
Acções recomendadas:

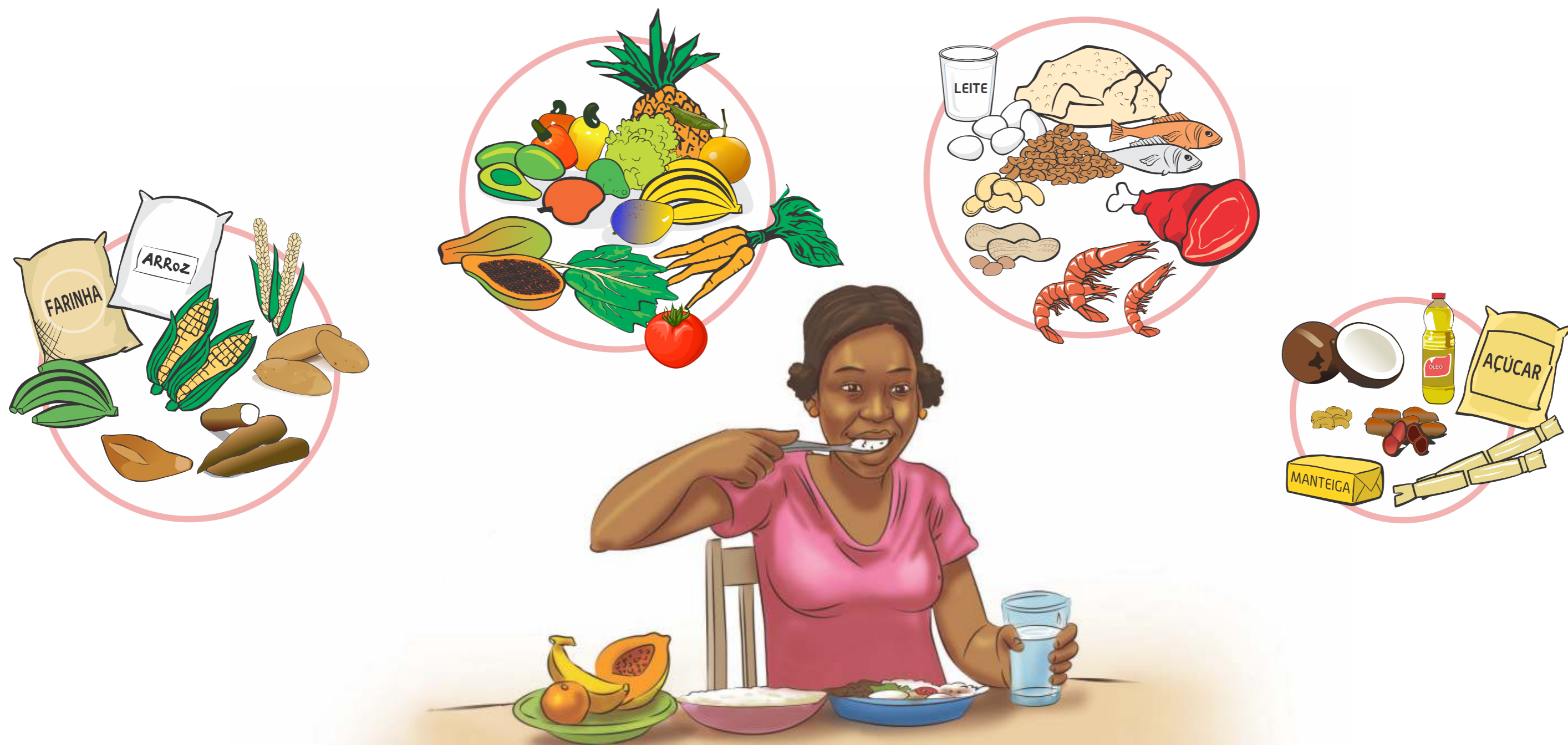
1. Coma uma variedade de alimentos de cada um dos quatro grupos de alimentos em cada refeição.
2. Inclua alimentos de origem animal a que tenha acesso nas refeições sempre que possível. Legumes como feijões, soja e ervilhas também são bons alimentos construtores.
3. Adicione frutas e vegetais a cada refeição e lanche.

4. Separe uma parte dos alimentos que produz para vender, e utilize-os para consumo em casa, assim terá boa saúde e força para produzir mais!
5. Não deite fora as amêndoas e sementes dos vegetais e frutas; por exemplo as castanhas do cajú e as sementes da abóbora são óptimas quando torradas e adicionadas aos alimentos, pois têm muita energia e são saborosas.
6. Evite gastar dinheiro em refrescos, sumos em pacote, chips, doces ou outras bebidas e alimentos vendidos já prontos pois estes custam caro, enchem a barriga sem dar nutrientes essenciais para uma boa saúde, e têm excesso de outros produtos que não são bons para a saúde.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontrá-lo?





Cartão 2

COMER UMA QUANTIDADE ADEQUADA DE ALIMENTOS

Pergunte:

- O que vê na figura?
- Quantas vezes você come por dia?
- Por que é importante comer uma quantidade adequada de alimentos?

Explique:

- As PVHIV/TB precisam de mais energia do que as pessoas sem a infecção, e por isso precisam de comer mais ao longo do dia.
- Quanto mais doente a PVHIV/TB estiver, de mais energia precisa.
- Os alimentos de energia concentrada permitem aumentar a quantidade de energia da refeição sem aumentarem o seu volume, mas devem ser consumidos em moderação (ex. óleo, margarina, manteiga, coco, amendoim, gergelim, açúcar e mel).

Acções recomendadas:

1. Faça 5 refeições diárias: coma pelo menos dois lanches entre as três refeições principais (mata-bicho, almoço e jantar).
2. Aumente moderadamente o consumo de alimentos com energia concentrada.
3. Se o paciente tem falta de recursos para obter alimentos:
 - a) Procure programas de fortalecimento económico na comunidade
 - b) Faça uma horta caseira (refira programas de apoio na comunidade que capacitem o paciente a pôr em prática esta recomendação)
 - c) Crie animais de pequeno porte (ex., galinhas, patos, coelhos) - refira aos programas de apoio na comunidade que capacitem o paciente a pôr em prática esta recomendação

4. Se o paciente tem falta de tempo para preparar refeições, experimente preparar as refeições antecipadamente (ex. por de molho o feijão durante a noite).
5. Se o paciente tem falta de companhia durante as refeições procure grupos de apoio na comunidade.
6. Se o paciente tem falta de apetite (rever o cartão de aconselhamento nº 13).

Discuta e planifique:

(A) Quais acções você vai tentar?

(B) Que desafios você terá?

(C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?





Pergunte:

- O que vê na figura?
- O que pode fazer para evitar que fique doente?
- Que tipos de actividades físicas você faz? Como a actividade física ajuda você a se manter saudável?
- Você tem hábitos que você quer mudar? Por quê?
- Quem pode ajudá-lo a mudar esses hábitos?

Explique:

- Exercícios físicos regulares fazem com que a pessoa esteja mais alerta, alivia a preocupação (stress), estimula o apetite, fortalece e desenvolve os músculos e ossos e fortalece o sistema de defesa.
- Se tiver relações sexuais sem usar o preservativo de forma correcta e consistente, pode ser infectado novamente com HIV e pode infectar outras pessoas. Você também pode estar infectado com outras infecções sexualmente transmissíveis. • Se você tem uma infecção sexualmente transmitida e HIV, você pode transmitir ambos com mais facilidade.
- O álcool dificulta a digestão, absorção, armazenagem e o uso dos alimentos e nutrientes pelo organismo. Também aumenta a desidratação (perda de água e nutrientes) do organismo.
- Fumar reduz o apetite e aumenta o risco de cancro e infecções respiratórias, em particular a tuberculose.
- Fazer escolhas saudáveis e evitar pessoas e substâncias que são ruins para você pode ajudá-lo a gerenciar desafios e permanecer forte.

Acções recomendadas:

1. Exercite regularmente e continue com as actividades diárias.
2. Pratique sexo seguro com o uso dos preservativos.
3. Dirigir-se a US mais próxima sempre que tiver qualquer doença para diagnóstico e tratamento precoce
4. Evite bebidas alcoólicas, tabaco, ou quaisquer outras drogas, especialmente se estiver a tomar medicamentos.

Discuta e planifique:

(A) Quais acções você vai tentar?

(B) Que desafios você terá?





Pergunte:

- Com que regularidade tem ido à Unidade Sanitária (US) desde que descobriu que está grávida?
- Porque é importante controlar o ganho do peso todos os meses?
- Como tem sido a sua alimentação em relação a uma mulher que não está grávida?
- Mulheres grávidas precisam de mais energia. O que faz para satisfazer o aumento das suas necessidades nutricionais? Tem tido alguma dificuldade?
- Já recebeu suplementos de ferro e ácido fólico na Unidade Sanitária? Tem tomado os suplementos de ferro e ácido fólico? Tem tido dificuldades?
- Como é que o HIV pode ser transmitido da mãe para o bebé?
- Já recebeu ARVs nas consultas de PTV? Como tem tomado os ARVs que lhe foram prescritos? Tem tido dificuldades?
- Como se transmite a TB? Que medidas pode tomar para prevenir a transmissão da TB para o seu filho?
- Como pretende alimentar o seu filho? Você tem alguma coisa que lhe preocupa? O que é?

Explique:

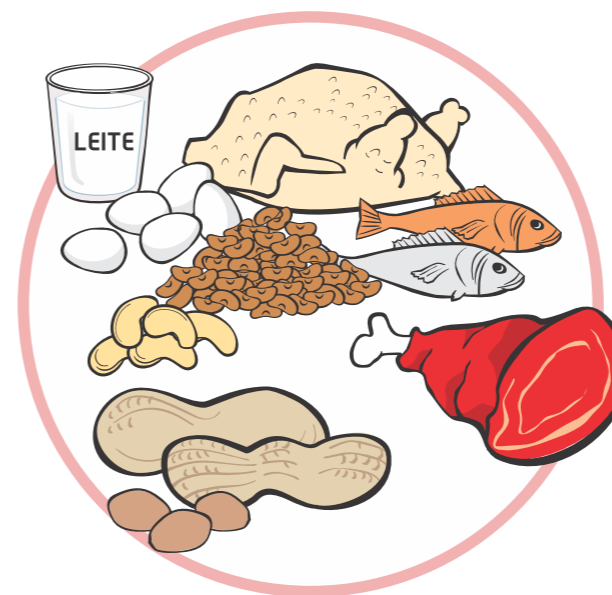
- As mulheres grávidas precisam de mais energia; por isso devem aumentar o seu consumo alimentar.
- A falta de ganho de peso adequado durante a gravidez pode indicar que o seu bebé não está a crescer bem. É por isso que nos encontramos regularmente e conversamos sobre a sua dieta.
- O ferro e o ácido fólico são muito importantes para o desenvolvimento saudável do seu bebé.
- É possível que o seu filho nasce e viva livre do HIV. Faz as consultas de PTV e tome os medicamentos na hora certa.
- A bactéria que causa a TB transmite-se pelo ar, podendo contaminar quem esteja à sua volta.

Acções recomendadas:

1. Dirija-se regularmente a US para fazer as consultas Pré-natal de acordo com orientação dos profissionais de saúde
2. Procure um profissional de saúde para lhe fazer uma avaliação nutricional e consulta de PTV, ou pelo menos a pesagem, todos os meses.
3. Coma mais durante sua gravidez, com três refeições principais e dois lanches por dia, incluindo alimentos de todos grupos.
4. Tome os suplementos de ferro e ácido fólico diariamente.
5. Tome os medicamentos de acordo com as recomendações dos profissionais de saúde para prevenir a transmissão do HIV para o seu filho.
6. **(Para os pacientes com TB)** Proteja o seu filho da transmissão da TB afastando-se e pondo a mão à frente da boca e do nariz quando tossir e lavando as mãos em momentos críticos.
7. Pratique o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros 6 meses de vida do seu filho e continue a amamentar até pelo menos os 12 meses de vida da criança, assegurando que a mãe ou o bebé estão a tomar os medicamentos para prevenir a transmissão através do leite materno.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?



Pergunte:

- Por quê é importante ir à Unidade Sanitária até os primeiros seis meses pós-parto?
- Com que frequência vai à Unidade Sanitária desde que teve o seu bebê?
- Que cuidados tem tomado para prevenir a transmissão do HIV para o seu filho através do leite do peito?
- Como se transmite a TB? Que medidas pode tomar para prevenir a transmissão da TB para o seu filho?
- Em que momento irá introduzir papas e comida da família na dieta do seu filho?

Explique:

- As mães infectadas pelo HIV e os seus filhos devem beneficiar de tratamento do ARV ao longo do aleitamento para reduzir o risco de transmissão do HIV através do leite materno.
- Recomenda-se à todas as mães a amamentar exclusivamente os seus bebés nos primeiros 6 meses de vida, mesmo que esta seja HIV+ ou tenha o estado serológico desconhecido. O leite materno tem todos os nutrientes e toda a água que o bebé precisa nos primeiros 6 meses de vida, e é muito importante para ajudar a desenvolver as defesas do corpo do seu filho.
- Introduza papas e outros alimentos da família para o seu bebé a partir dos seis meses de idade para satisfazer as necessidades nutricionais do seu bebé.
- Para mães HIV positivas cujos filhos sejam testados como HIV negativos ou de estado desconhecido, a partir dos 12 meses, recomenda-se parar gradualmente a amamentação (num período de um mês), se for possível oferecer uma dieta nutricionalmente adequada e segura. Se uma dieta nutricionalmente adequada e segura não puder ser oferecida, continue a amamentação até que esta seja assegurada.
- Para mães HIV positivas cujos filhos sejam testados como HIV positivos, o aleitamento materno deve continuar até pelo menos os 24 meses de idade, como todas as crianças não expostas ao HIV.
- (Refira ao "Pacote de Aconselhamento sobre Alimentação Infantil" e o material de

apoio "Alimentação Infantil no Contexto de HIV" para mais mensagens sobre o aleitamento materno e a alimentação complementar com alimentos semi-sólidos ou sólidos.)

Acções recomendadas:

1. Alimenta o seu bebé apenas com aleitamento materno durante os primeiros 6 meses de vida do seu filho e continue a amamentar até pelo menos os 12 meses de vida da criança, assegurando que a mãe ou o bebé estejam a tomar os medicamentos para prevenir a transmissão do HIV através do leite materno.
2. A partir dos 6 meses de vida do seu filho, introduza papas e alimentos da família na dieta do seu filho sem deixar de amamentá-lo.
3. Para mães HIV positivas cujos filhos sejam testados como HIV negativos ou de estado desconhecido: a partir dos 12 meses, pare gradualmente a amamentação (num período de um mês), se for possível oferecer uma dieta nutricionalmente adequada e segura. Se uma dieta nutricionalmente adequada e segura não puder ser oferecida, continue a amamentação até que esta seja assegurada.
4. Para mães HIV positivas cujos filhos sejam testados como HIV positivos: continue o aleitamento materno até pelo menos os 24 meses de idade, como todas as crianças não expostas ao HIV.
5. Enquanto o aleitamento materno durar, as mães HIV positivas ou os seus filhos HIV negativos devem assegurar o uso contínuo do tratamento ARV para evitar a transmissão do vírus pelo leite materno.
6. Frequente a Unidade Sanitária mensalmente para continuar a fazer a prevenção da transmissão do vírus pelo leite materno e para levar o seu filho ao controlo do peso.
7. Proteja o seu filho da transmissão da TB afastando-se e pondo a mão à frente da boca e do nariz quando tossir e lavando as mãos em momentos críticos.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontrá-lo?



Cartão 6

FAZER CONSULTAS MÉDICAS E AVALIAÇÕES NUTRICIONAIS REGULARES

Pergunte:

- O que você está vendo nesta imagem?
- Você sentiu alguma mudança no seu peso recentemente ou alguém comentou sobre alguma mudança? Se sim, que mudanças?
- Quando é que você vai a Unidade Sanitária?
- Por que você gosta / não gosta de ir a Unidade Sanitária?
- Que benefícios você obtém ao ir a uma Unidade Sanitária?
- O que / quem pode ajudá-lo a fazer visitas regulares a Unidade Sanitária?

N/B: para os profissionais de saúde: nas consultas seguintes, compare o peso actual e o peso da visita passada no processo/ficha do doente e partilhe os resultados com o paciente.

Explique:

- Uma perda de peso não-intencional de 5-10 kg num período de 2-3 meses pode indicar que a infecção (HIV e/ou TB) está a progredir rapidamente para doença (SIDA e/ou TB activa).
- A pesagem regular permite agir rapidamente sob quaisquer problemas nutricionais identificados antes destes se tornarem graves e causarem complicações médicas que podem levar à hospitalização.
- As infecções reduzem o consumo, digestão, absorção e utilização dos alimentos. Tratar as infecções tardiamente leva a desnutrição, e a desnutrição piora as infecções.

Acções recomendadas:

1. Faz avaliação nutricional (pelo menos a pesagem) todos os meses se tem sintomas relacionados com o HIV, ou a cada 3 meses se não tem sintomas).

2. Procure um profissional de saúde se sentir mudanças na forma como as suas roupas lhe servem ou se tiver uma perda de peso visível; na Unidade Sanitária irão decidir se precisa de apoio para se alimentar melhor.
3. Faça consultas médicas regulares para detectar e tratar as infecções atempadamente (antes mesmo de ter sintomas).
4. Se estiver doente ou os seus sintomas permanecerem por mais de 3 dias, procure tratamento imediato na Unidade Sanitária.
5. Volte para a próxima consulta na data xx/xx, para fazermos alguns exames para garantir que está tudo bem, e (se estiver em tratamento) vermos como está a reagir ao tratamento.
6. Ir a consulta pré-natal logo que saber que está grávida.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?





Cartão 7

TOME OS MEDICAMENTOS DE ACORDO COM AS RECOMENDAÇÕES MÉDICAS

Pergunte:

- O que você vê nas imagens?
- Você tem algum problema em tomar medicamentos que o médico receitou?
- Você teve algum efeito secundário quando tomou os medicamentos? Se sim, como você conseguiu resolver?
- Quais são as consequências de não tomar os medicamentos na dosagem e frequência recomendada?
- Quem pode te ajudar a tomar os medicamentos na hora prescrita?
- Quantas vezes você não tomou medicamentos esta semana / mês?

Explique:

- Os ARVs são os "soldados" que protegem o CD4 células e reduz a quantidade de HIV no sangue (carga viral)
- Sem ARVs, o HIV se multiplica e mata mais células Cd4.

Se você não tomar os ARVs como prescrito:

- O medicamento pode deixar de funcionar.
- Você pode obter infecções com mais facilidade.
- Você pode ficar fraco e incapaz de trabalhar.
- Seu bebê pode se infectar com HIV.
- Alguém da família ou grupo de apoio ao nível da comunidade, pode ajudar te a tomar os medicamentos na hora certa como o médico prescreveu.

Acções recomendadas:

1. Tome os medicamentos de acordo com as recomendações de dosagem e horário, caso contrário estes podem não funcionar e fazer com que precise de medicamentos mais fortes.
2. Não deixe de tomar doses recomendadas ou pare de tomar medicamentos, mesmo que tenha efeitos secundários.

3. Tome sempre os medicamentos com água limpa e segura.

4. Pergunte ao profissional de saúde como controlar os efeitos secundários da medicação, alterando a sua dieta.

5. Tome ARVs ao mesmo tempo todos os dias para que você tenha sempre proteção em seu sangue e pode:

a) Permanecer vivo e saudável

b) Ficar energético e capaz de trabalhar

c) Fazer planos para o futuro

d) Dar à luz crianças HIV-negativas

Discuta e planifique:

(A) Quais acções você vai tentar?

(B) Que desafios você terá?

© Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?

N/B para os profissionais de saúde:


1. Se o paciente tem problemas de segurança alimentar: incentivar o paciente a procurar um programa de apoio social ou fortalecimento económico (refira a programas já existentes e conhecidos na comunidade).
2. Se o paciente sofre estigma e discriminação: incentivar o paciente a um grupo de apoio na comunidade (ex., GAAC) para obter conselhos e apoio para a divulgação do sero-estado, melhor aderência, etc.; e na próxima consulta traga consigo alguém em quem confia para ele também ser aconselhado e saber como lhe apoiar.
3. Se o paciente sofre efeitos secundários dos medicamentos, refira ao cartão de aconselhamento nº 8 - Como manejar as interacções entre os medicamentos e os alimentos, e aconselhe-o a não desanimar pois os efeitos secundários geralmente param quando o corpo se habitua aos medicamentos (geralmente após 6 semanas de toma regular).

Cartão 7

TOME OS MEDICAMENTOS DE ACORDO COM AS RECOMENDAÇÕES MÉDICAS



Calendário Semanal da Toma

Dia	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Noite	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



Cartão 8

MANEJAR AS INTERACÇÕES ENTRE OS ALIMENTOS E OS MEDICAMENTOS

Pergunte:

- Quais foram as recomendações que o profissional de saúde lhe deu sobre quais medicamentos se toma com os alimentos e quais não?
- Com o que toma os seus medicamentos?
- Qual tem sido a sua experiência com a rotina diária de medicamentos e refeições?
- De que apoio você precisa para seguir a rotina diária correta?
- Quais são os remédios, raízes ou ervas tradicionais que você está a tomar?

Explique:

- Tomar os medicamentos sem comida significa tomar os medicamentos pelo menos uma hora antes de comer ou pelo menos duas horas depois de comer.
- Tomar os medicamentos com comida significa tomar os medicamentos enquanto come ou dentro de uma hora depois de comer.
- Alguns medicamentos precisam ser tomados com alimentos e outros devem ser tomados com o estômago vazio para melhorar o seu funcionamento.
- O uso de remédios, raízes ou ervas tradicionais podem interferir com a eficácia dos medicamentos.
- Medicamentos para TB devem ser tomados em Jejum, pelo menos uma hora antes do pequeno almoço.

Acções recomendadas:

1. Planeje as suas refeições de acordo com as recomendações dos medicamentos e alimentação do calendário individual.
2. Solicite suporte da família ou amigos para ajudá-lo a manter a programação necessária.

3. Fale com um profissional de saúde antes de usar remédios, raízes ou ervas tradicionais.

4. Se o paciente sofre efeitos secundários dos medicamentos, não desanime pois os efeitos secundários geralmente para quando o corpo se habitua aos medicamentos (geralmente após seis semanas de toma regular).

Discuta e planifique:

(A) Quais acções você vai tentar?

(B) Que desafios você terá?

(C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?

N/B: Refira a programas de fortalecimento económico e apoio social para resolver problemas de insegurança alimentar.





Pergunte:

- O que você vê na imagem?
- O que acontece se beber água que não tenha sido fervida ou tratada?

Explique:

- A água é essencial para manter o corpo a funcionar bem.
- Para tratar a água para beber e cozinhar, pode fervê-la, tratá-la com hipoclorito (por exemplo, Certeza®), filtrá-la com um filtro comercial ou fazer a desinfecção solar.

Acções recomendadas:

1. Beba pelo menos 8 ou mais copos de água por dia.
2. (Se vai ferver a água) Ferve a água até que as bolhas grandes apareçam. Mantenha tapado o recipiente que usou para ferver até a água arrefecer
3. (Se usou Certeza) Usar uma tampa do Certeza para tratar um bidão de 20 ou 25 litros com água e se a água estiver muito suja, adicionar mais uma tampa. Depois disso, agitar o bidão e esperar 30 minutos antes de consumir a água.

4. Guarde a água para beber e cozinhar num recipiente com tampa, gargalo e, se possível, torneira. Se não tiver um recipiente como este, procure um grupo de apoio na comunidade que o possa apoiar a fazer um, usando utensílios que tem em casa.
5. Entorne a água directamente para o recipiente que vai usar ou um jarro.
6. Não meta as mãos ou os utensílios dentro do recipiente em que guardou a água tratada para não voltar a contaminá-la.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?





Pergunte:

- O que está acontecendo nestas imagens?
- Por que estão lavando as mãos?
- Como você lava as mãos? Quando?
- Por que é importante sempre lavar as mãos com sabão?

Explique:

- Lavar as mãos com sabão em momentos críticos é a melhor forma de prevenir a transmissão de infecções de uma pessoa para outra.
- A água usada para lavar as mãos deve ser entornada no chão; lavar as mãos dentro de um recipiente com água onde outras pessoas também lavam as mãos não protege das infecções.

Acções recomendadas:

- Lave muito bem as mãos com água corrente e sabão ou cinza:
 1. Antes de manusear os alimentos ou cozinhar
 2. Antes e depois de comer ou dar de comer
 3. Depois de usar a latrina
 4. Depois de limpar alguém que defecou ou mudar a fralda do bebé
 5. Depois de espirrar, tossir ou assoar o nariz
 6. Depois de manusear um animal ou as fezes de um animal
 7. Depois de cuidar de alguém que esteja doente
- Tenha uma estação de lavagem das mãos, com água corrente e sabão/cinza colocados num recipiente apropriado e longe do chão, em locais estratégicos na casa, como por exemplo ao pé da latrina e ao pé do local onde se prepara os alimentos.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
 (B) Que desafios você terá?
 (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?





Pergunte:

- O que você vê nesta imagem?
- Onde você prepara os seus alimentos?
- Como você limpa sua área de preparação de alimentos e os utensílios de cozinha?
- O que pode fazer para assegurar que os alimentos sejam seguros para alimentar a si e a sua família?

Explique:

- Todos, especialmente crianças, idosos e pessoas com doenças como o HIV/TB, podem facilmente adoecer se consumirem alimentos e água contaminados.
- Se os alimentos não estiverem bem cobertos e preservados, estarão expostos a contaminação. Germes e parasitas nos alimentos e na água causam diarreia e outras doenças graves.
- Alimentos consumidos crus carregam muitas bactérias, podendo causar inflamações ou doenças.
- É importante manter sempre os alimentos bem conservados, especialmente quando não são consumidos. Manter os recipientes, utensílios e mãos limpos e manipular alimentos com segurança pode ajudar a evitar a exposição à contaminação e prevenir doenças.

Acções recomendadas:

1. Lave as áreas de preparação de alimentos e os utensílios usados com sabão e lixívia.
2. Lave muito bem os alimentos consumidos crus (vegetais ou frutas) com água tratada.
3. Cozinhe os alimentos enquanto estiverem frescos; não coma comida estragada ou fora do prazo.
4. Prepare as carnes, aves, peixes, mariscos e ovos crus separadamente dos outros alimentos crus, e cozinhe-os muito bem (até que os sucos das carnes e aves estejam transparentes e não côm- de-rosa, e a gema do ovo esteja dura).

5. Uma vez pronta, consuma a comida imediatamente e reserve o que restar num recipiente fechado, em ambiente refrigerado. Não deixe a comida pronta à temperatura ambiente por mais de 2 horas.
6. Reserve a comida que restar num recipiente fechado, em ambiente refrigerado, por não mais que 2 dias. Se não tiver como refrigerar os alimentos, evite cozinhar quantidades maiores do que aquelas que vão ser consumidas.
7. Aqueça muito bem a comida que tenha restado de outra refeição antes de comer (até ferver ou estar muito quente para tocar).

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?





Pergunte:

- Porque é importante manter o ambiente a nossa volta limpo?
- Como descarta as fezes e o lixo?
- Que cuidados se pode ter para assegurar que as fezes e o lixo sejam descartadas de forma segura?

Explique:

- Um ambiente limpo reduz o risco de contaminação e doenças.
- Doenças como a TB são transmitidas pelo ar, por isso é importante deixar sair o ar contaminado e deixar entrar ar fresco e puro.

Acções recomendadas:

1. Mantenha sempre a casa limpa por dentro e por fora.
2. Em casa, guarde o lixo num contentor tapado ou até que possa descartá-lo adequadamente (em local apropriado ou enterrando-o).
3. Abra as janelas; deixe a casa arejar.
4. Use uma latrina e mantenha-a sempre bem higienizada e tapada.
5. Descarte as fezes de forma segura e longe das fontes de alimentos e de água, usando a latrina ou despejando todas as fezes de crianças, pessoas doentes, e animais na latrina.
6. Para facilitar o tratamento das fezes dos doentes acamados ou com mobilidade reduzida, use um penico (que pode ser feito usando materiais locais, tais como um balde) com um bocado de cinza no fundo para facilitar o despejo das fezes e a limpeza do penico.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
(B) Que desafios você terá?
(C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?





Pergunte:

- Sentiu alguma mudança no seu apetite? o seu apetite aumentou, reduziu ou está na mesma?
- Sente alguma coisa que faz com que evite comer?
- O que você faz com que não se alimente devidamente, sente alguma dor ou outra coisa?
- De que forma você está activo durante um dia normal?

N/B: para o pessoal de saúde: Se detectar a falta de apetite, é importante que procure outros sintomas como feridas na boca, disfagia, náusea, vômitos, diarreia, ou outros problemas psicossociais ou ambientais (ex., depressão, solidão durante as refeições, stress) e que aconselhe ou refira o paciente adequadamente.

Explique:

- A actividade física estimula o apetite e dá uma sensação de bem-estar.
- Aproveite comer os alimentos na forma que mais gosta, os sabores e aromas podem ser da sua preferência.

Acções recomendadas:

1. Faça pequenas refeições mais frequentes durante o dia (cinco refeições incluindo mata-bicho, almoço, jantar e dois lanches entre as refeições principais)
2. Coma papas fermentadas
3. Adicione quantidades moderadas de alimentos com energia concentrada às refeições (ex. açúcar, mel, óleo, margarina, manteiga, coco, amendoim, gergelim); estes aumentam o sabor da comida e dão muita força.

4. Coma os seus alimentos preferidos, utilizando aromas e sabores que lhe lembram coisas boas.
5. Faça actividades físicas leves, tais como caminhar, limpar a casa e ir à horta.
6. Procure a ajuda de familiares, amigos, ou grupos de apoio na comunidade para lhe ajudarem a combater a depressão.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?

N/B: Encaminhar o paciente para outros serviços médicos ou sociais, se necessário.





Pergunte:

- Está com diarreia actualmente, ou teve diarreia recentemente?
- Quando você tem diarreia, você come alimentos especiais ou bebe líquidos especiais?

Explique:

- A diarreia diminui a quantidade de líquidos e nutrientes do seu corpo. Estes líquidos e nutrientes devem ser substituídos por comida e outros líquidos como água.
- Se a diarreia for grave (sangue nas fezes, ou tem muitas defecações de fezes aguadas) ou febre, procure tratamento imediato na US mais próxima.
- Evitar comidas oleosas ou fritas; limitar o consumo de leite ou seus derivados durante o episódio de diarreia; e retirar a casca, sementes e caroços dos alimentos consumidos crus.

Acções recomendadas:

1. Beba bastantes líquidos, incluindo água limpa ou sopas (ex., canja), água de lanho e água de arroz mistura de sal açúcar e água enquanto vai a US.
2. Faça pequenas refeições várias vezes durante o dia, a cada 2 ou 3 horas, durante o episódio da diarreia.
3. Aumente o consumo de alimentos tais como: arroz, batata doce, banana, ervilhas, cenoura, mexoeira.
4. Após o episódio de diarreia, come mais ao longo do dia para recuperar qualquer peso perdido.

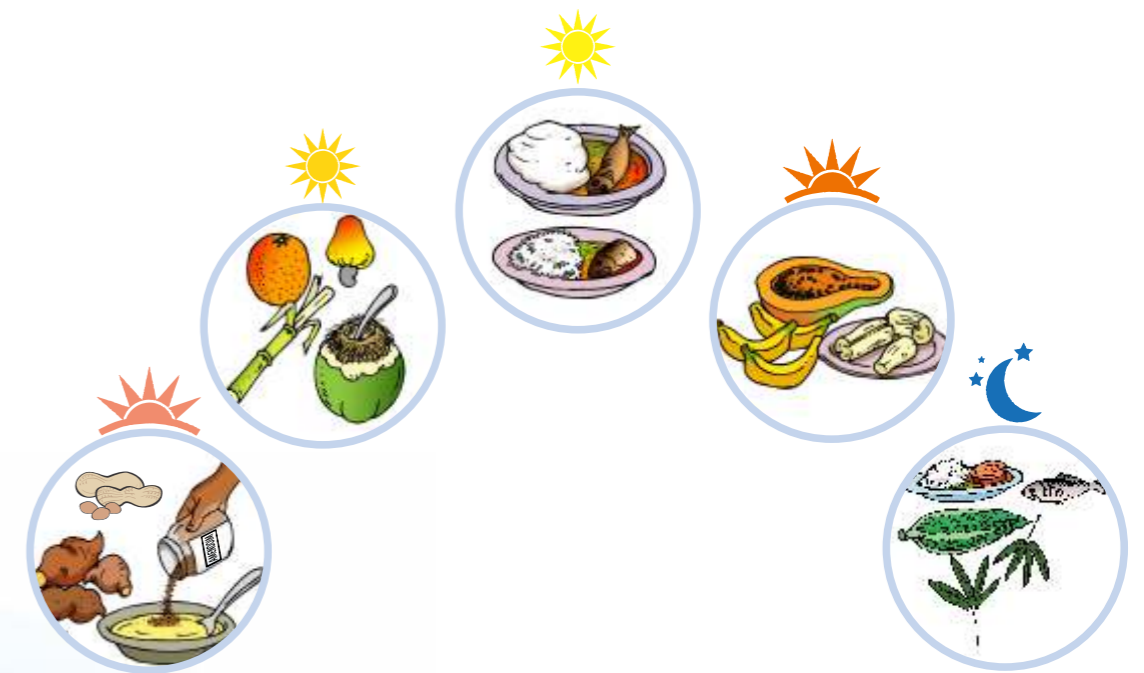
5. Atenção: Consulte um profissional de saúde se você ou seu filho tiver diarreia ou desidratação (sede extrema, boca muito seca ou urina escura), fezes pretas com sangue ou vômitos/constante dor abdominal ou outros sinais de doença.
6. Lavar as mãos com água corrente e sabão ou cinza depois de usar a latrina.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?

N/B: Encaminhar o paciente para outros serviços médicos ou sociais, se necessário.





Pergunte:

- Quando você está com náuseas ou vômitos, você come alimentos ou bebidas especiais?
- Se sente náuseas por causa dos medicamentos, o que faz para se sentir melhor?

Explique:

- É importante repor a energia e os nutrientes perdidos ao vomitar.
- Alguns medicamentos precisam ser tomados com alimentos, outros devem ser tomados com o estômago vazio. Siga sempre as instruções dadas pelo provedor.

Acções recomendadas:

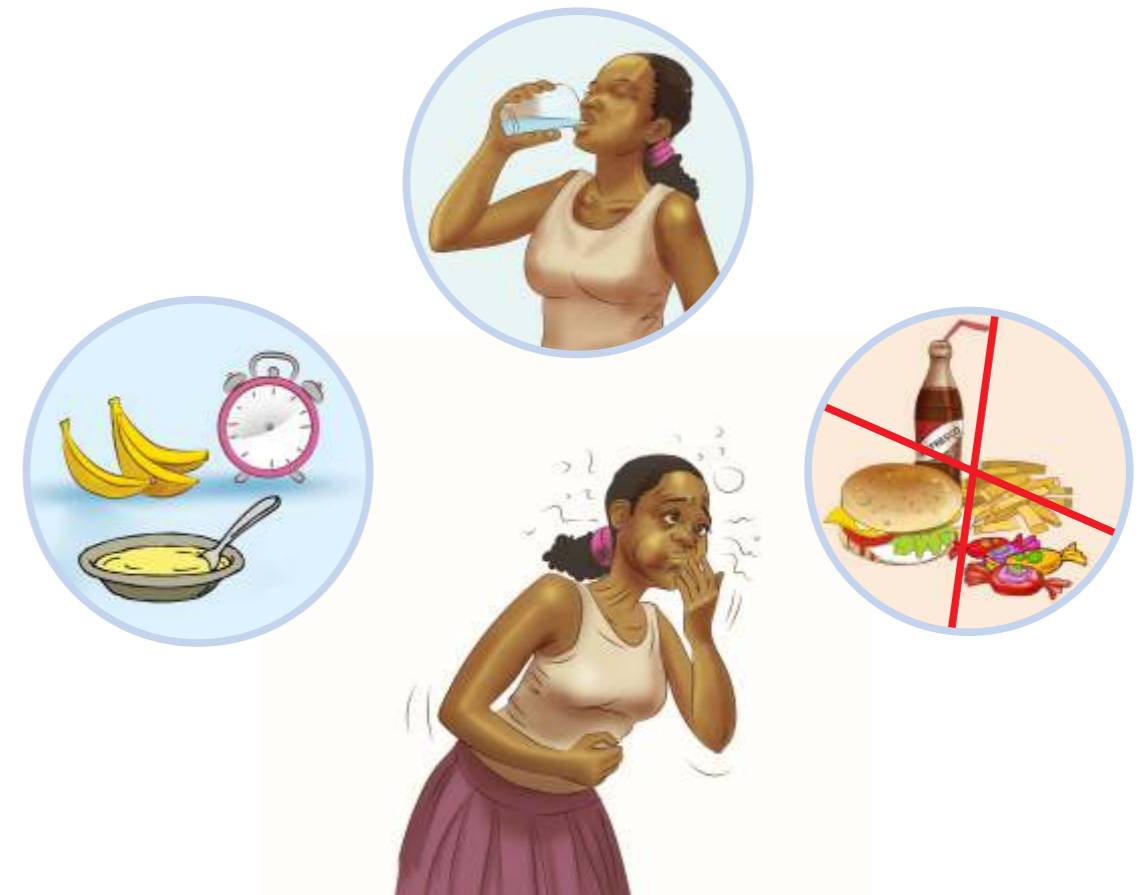
1. Se estiver a vomitar, beba continuamente pequenas quantidades de líquidos (água limpa e segura, sopas, água de lanho, água de arroz, chá ou sais de rehidratação oral).
2. Evite ficar com o estômago vazio.
3. Se têm náusea, beba líquidos entre as refeições; evite beber grandes quantidades de líquidos enquanto come.
4. Evite comidas gordurosa, oleosas ou fritos.
5. Coma sopas, papas não açucaradas e frutas porque são mais fáceis de digerir.
6. Quando sintomas começam a desaparecer, alimente-se um pouco mais ao longo do dia para recuperar peso perdido.

7. Atenção: Dirija-se a US mais próxima se tiver vômitos, desidratação (sede extrema, boca seca ou urina escura), fezes com sangue, dor abdominal (barriga) ou outros sinais de doença.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?

N/B: Encaminhar o paciente para outros serviços médicos ou sociais, se necessário.





Cartão 16

MANEJAR AS FERIDAS NA BOCA OU DIFICULDADE AO ENGOLIR ATRAVÉS DA DIETA

Pergunte:

- Se você tem feridas na boca, como você as controla?
- Que tipo de alimentos você come quando você tem feridas na boca ou sapinhos?
- Como pratica a sua higiene oral, isto é, lavar a boca?

Explique:

- Pessoas com sistemas imunológicos fracos podem ter manchas brancas na boca. Estas feridas na boca, ou sapinho, pode tornar difícil comer e engolir.
- As aftas podem ser desconfortáveis, mas não é perigoso.
- Limpar a boca ajuda a prevenir e aliviar aftas e feridas na boca.
- As características dos alimentos (textura, sabor, temperatura) devem ser tais que não causem irritação nas feridas.

Acções recomendadas:

1. Dirija-se a US mais próxima se tiver feridas na boca ou dificuldades ao engolir.
2. Coma alimentos suaves ou esmagados, tais como papas, sopas, e frutos não-ácidos como banana, papaia, melancia) bem maduros e esmagados.
3. Evite: alimentos açucarados, pegajosos, duros ou rugosos; alimentos com muitos temperos; frutos e sumos cítricos (ex: limão, laranja e vinagre) ou outros alimentos específicos que lhe causem desconforto ao comer.
4. Evite fumar e consumir álcool.
5. Depois de comer, lave a boca e a língua com uma solução feita de uma chávena de água limpa e morna com uma colher de chá de sal. Pode bochechar esta solução, ou usar um pano de algodão limpo e embebido na solução.

6. Se tiver dificuldades ao engolir, encoste ligeiramente a cabeça para trás ou use uma palhinha para lhe facilitar ao engolir os alimentos ou os líquidos.

7. Em caso de agravamento das feridas vá a uma unidade sanitária mais próxima

Discuta e planifique:

(A) Quais acções você vai tentar?

(B) Que desafios você terá?

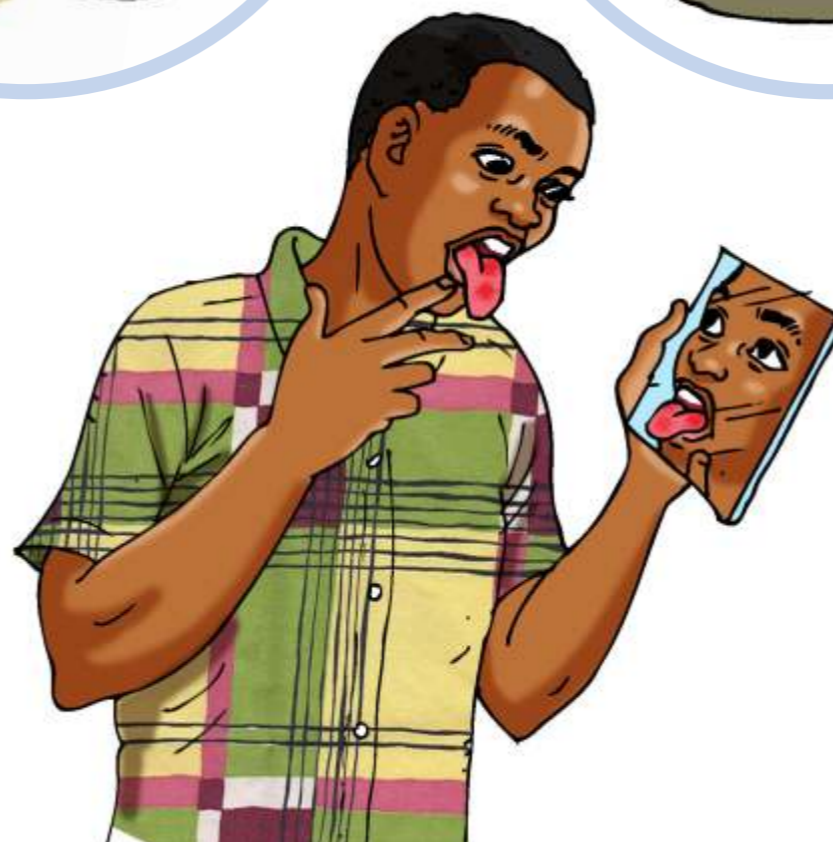
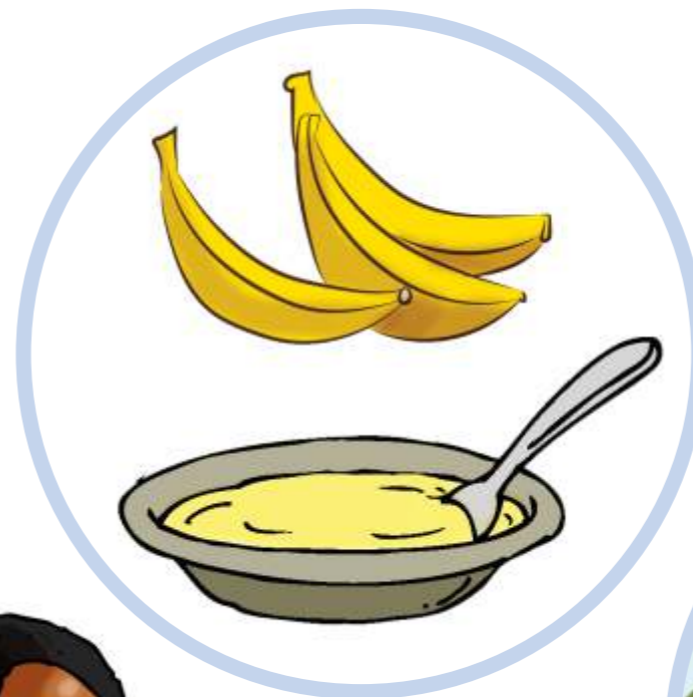
(C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?

N/B: Encaminhar o paciente para outros serviços médicos ou sociais, se necessário.



Cartão 16

MANEJAR AS FERIDAS NA BOCA OU DIFICULDADE AO ENGOLIR ATRAVÉS DA DIETA



Pergunte:

- Quando você está com febre, quais são os alimentos que come?
- Quando você está com febre, você bebe mais ou menos líquidos do que o normal?
- Quais os sintomas que levam você a visitar o centro de saúde?

Explique:

- É importante beber água para repor a água perdida através do suor, para evitar a desidratação.
- Procure a unidade sanitária para descobrir a causa da febre.

Acções recomendadas:

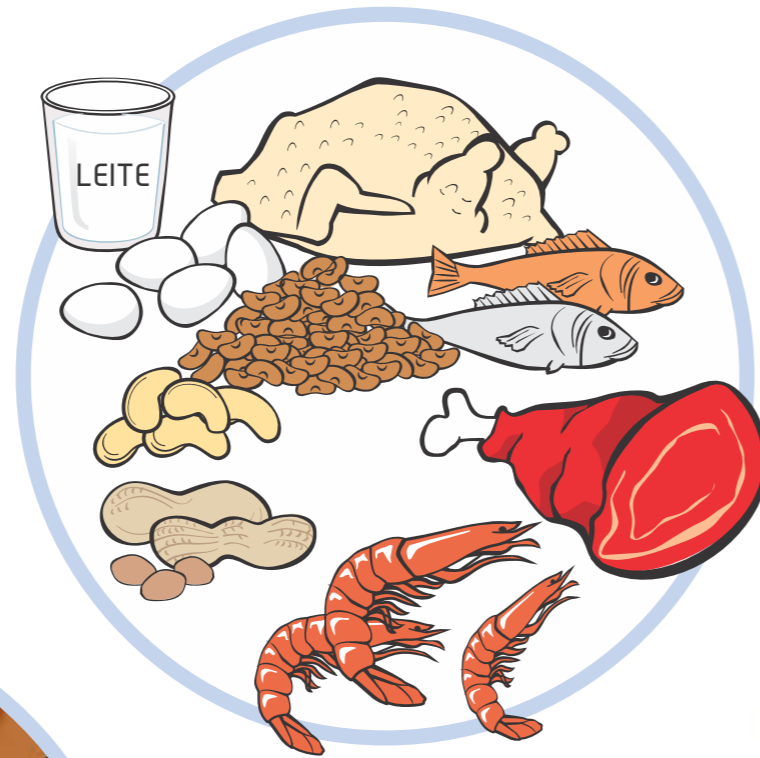
1. De modo a baixar a febre, colocar uma toalha molhada e exprimida na testa.
2. Faça pequenas refeições e lanches várias vezes durante o dia, a cada 2 ou 3 horas.
3. Beba pequenas quantidades de líquidos várias vezes ao dia incluindo nas noites, mesmo que não tenha sede, como: água tratada, caldos ou sopas (ex., canja), água de coco, lanho ou sumos.
4. Não deixe de tomar os medicamentos tal como recomendado pelo pessoal de saúde.
5. Atenção: Se tiver o corpo a aquecer ou febre dirija-se a US mais próxima.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?

N/B: Encaminhar o paciente para outros serviços médicos ou sociais, se necessário.





Pergunte:

- Actualmente está a fazer algum tratamento ou suplementação nutricional? Se sim, qual?
- Qual é o conteúdo das suas refeições geralmente? (Faça uma lista de alimentos e bebidas.)
- Quantas vezes por semana costuma comer carne?
- Quando se sente fraco e cansado, come alimentos especiais?
- Existem na sua zona os seguintes alimentos: ovos, peixe, carne, fígado, folhas verdes, feijão, castanhas, sementes de gergelim, laranja, papaia, manga, goiaba, malambe. Tem consumido?

Explique:

- A anemia pode ser causada pela falta de ferro e outras vitaminas.
- Alimentos ricos em ferro incluem alimentos de origem animal (ovos, peixe, carne, fígado, miudezas), e alimentos de origem vegetal tais como folhas verdes escuras (folhas de batata doce, couve, folhas de abóbora, folhas de mandioca), legumes (feijão, lentilhas, ervilhas), frutos e sementes oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes, sementes de abóbora, sementes de gergelim).
- Os cereais fortificados também são fontes ricas de ferro.
- Os alimentos ricos em vitamina C ajudam a aproveitar melhor o ferro dos alimentos (ex. laranja, papaia, manga, tomate fresco, goiabas entre outros frutos cítricos).
- O chá e o café impedem o aproveitamento do ferro dos alimentos.
- Os suplementos de ferro permitem obter o ferro que não se pode obter dos alimentos, permitindo assim a recuperação da anemia. Quando recuperada da anemia deixa-se de receber o suplemento, por isso é importante incluir na dieta alimentos ricos em ferro para que não se volte a ter anemia

Acções recomendadas:

1. Tome os suplementos nutricionais (sal ferroso e vitaminas) de acordo com as recomendações dos profissionais de saúde, especialmente se estiver grávida.
2. Coma alimentos ricos em ferro, ex., ovos, peixe, carne, fígado, folhas verdes, feijão, castanhas, sementes de gergelim, etc.
3. Coma alimentos ricos em vitamina C durante as refeições, ou dentro de duas horas antes e depois das refeições, ex., laranja, papaia, manga, goiaba, malambe, etc.
4. Evite beber chá ou café durante as refeições, ou dentro de duas horas antes e depois das refeições.

Discuta e planifique:

- (A) Quais acções você vai tentar?
- (B) Que desafios você terá?
- (C) Que apoio você irá precisar e onde pode encontra-lo?

N/B: Encaminhar o paciente para outros serviços médicos ou sociais, se necessário.

