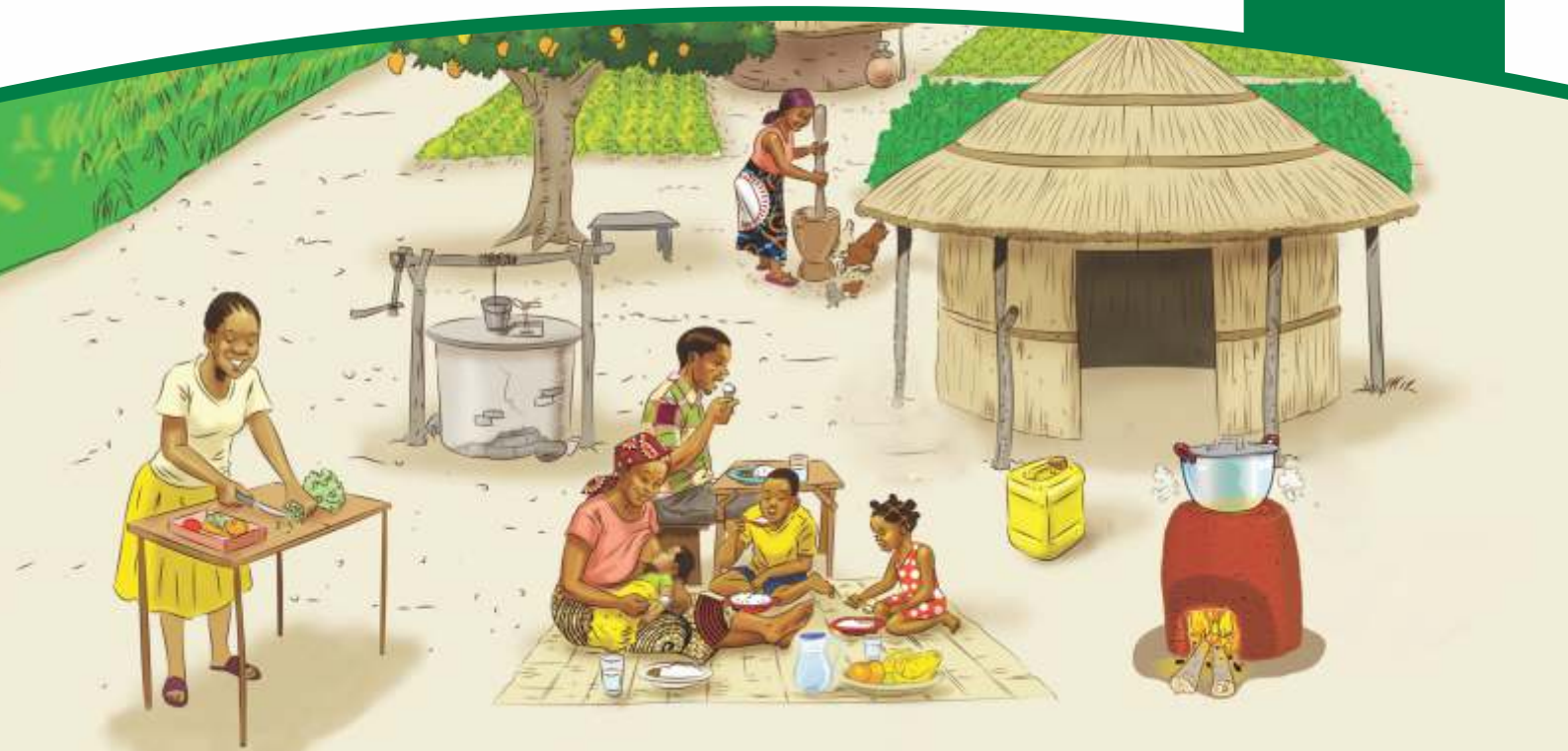




REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

2018



COMER UMA VARIEDADE DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS





JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	I	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

I de Janeiro - Dia da Confraternização Universal

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.

COMER UMA QUANTIDADE ADEQUADA DE ALIMENTOS





FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				I	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3 de Fevereiro - Dia dos Heróis Moçambicanos

Acções recomendadas:

1. Faça 5 refeições diárias: coma pelo menos dois lanches entre as três refeições principais (matabicho, 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).

CUIDAR DE SEU CORPO E VIVER UMA VIDA POSITIVA





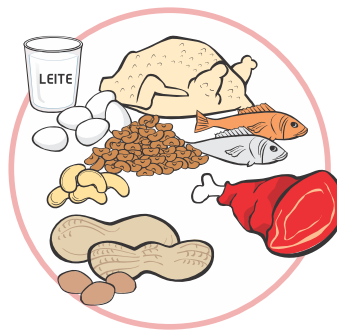
MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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.

PRÁTICAS CHAVE DE NUTRIÇÃO PARA MULHERES GRÁVIDAS COM HIV E/OU TB





ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
I	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

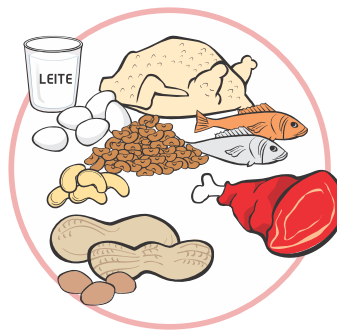
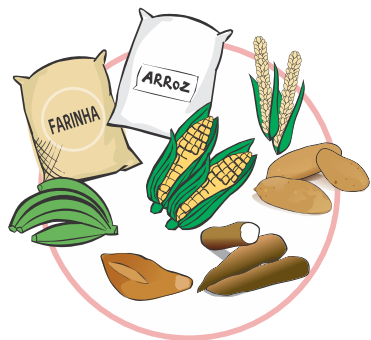
7 de Abril - Dia da Mulher Moçambicana

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.

PRÁTICAS CHAVE DE NUTRIÇÃO PARA MULHERES LACTANTES COM HIV E/OU TB





Acções recomendadas:

1. Alimenta o seu bebê apenas com aleitamento materno durante os primeiros 6 meses de vida e continue a amamentar até pelo menos os 12 meses de vida, assegurando que a mãe ou o bebê 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 amamenta-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 este seja assegurada.

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
		I	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

I de Maio - Dia Internacional do Trabalhador

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.

FAZER CONSULTAS MÉDICAS E AVALIAÇÕES NUTRICIONAIS REGULARES



JUNHO



D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

25 de Junho - Dia da Independência Nacional

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.

TOME OS MEDICAMENTOS DE ACORDO COM AS RECOMENDAÇÕES MÉDICAS





JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

RELAÇÕES ENTRE OS ALIMENTOS E OS MEDICAMENTOS





AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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).

CONSUMIR ÁGUA LIMPA E TRATADA





SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						I
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

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.

LAVAR AS MÃOS





OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

4 de Outubro - Dia da Paz e Reconciliação Nacional

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

CONSUMIR ALIMENTOS LIMPOS E SEGUROS





NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				I	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

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).

MANTER O AMBIENTE LIMPO





DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						I
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 _{/30}	24 _{/31}	25	26	27	28	29

25 de Dezembro - Dia da Família

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.

2019

Janeiro

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Fevereiro

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Março

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julho

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Setembro

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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