

## FICHA TÉCNICA

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

### Autores:

Marla Amaro, Lucinda Manjama, Kátia Mangujo, e Luísa 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

## MANTER O AMBIENTE LIMPO



### 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. Use a latrina, despejando todas as fezes de crianças, de pessoas doentes e de animais.
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.

## MANEJAR A DIARREIA ATRAVÉS DA DIETA



### Acções recomendadas:

1. Beba bastantes líquidos, incluindo água limpa ou sopas (ex., canja), água de lanho, água de arroz, ou água com mistura de sal e açúcar, enquanto vai à US.
2. Faça pequenas refeições várias vezes durante o dia, (a cada 2 ou 3 horas) durante o episódio de diarreia.
3. Aumente o consumo de alimentos tais como: arroz, batata doce, banana, ervilhas, cenoura ou mexoeira.
4. Após o episódio de diarreia, deve comer 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.

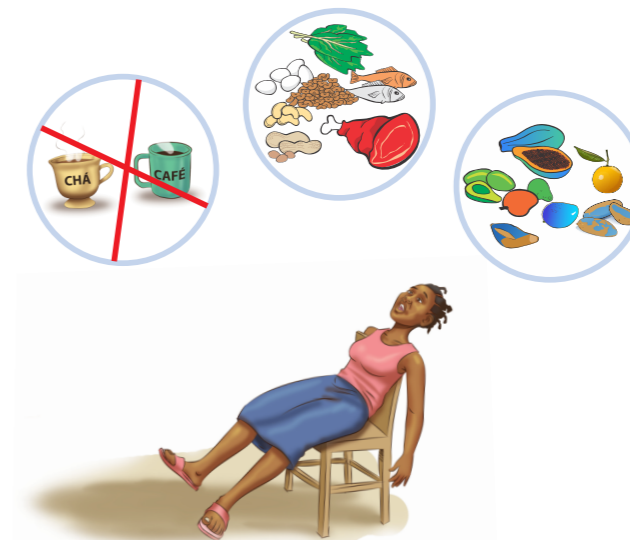
## MANEJAR A FEBRE ATRAVÉS DA DIETA



### 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.

## MANEJAR A ANEMIA E FRAQUEZA ATRAVÉS DA DIETA



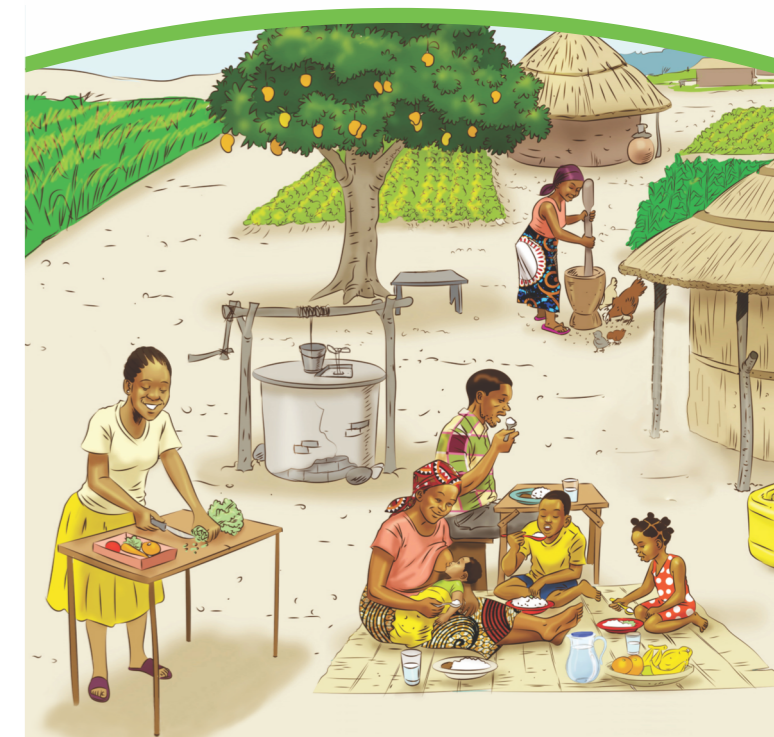
### Acções recomendadas:

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 duas horas antes ou depois das refeições.



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



## COMER UMA QUANTIDADE ADEQUADA DE ALIMENTOS



### 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 de caju 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.

## TOME MEDICAMENTOS DE ACORDO COM AS RECOMENDAÇÕES MÉDICAS



### 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 e todos os dias para que você tenha sempre protecção no seu sangue e para que possa:
  - 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

## MANEJAR AS INTERACÇÕES ENTRE OS ALIMENTOS E OS MEDICAMENTOS



### 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 desaparecem quando o corpo se habitua aos medicamentos (geralmente após seis semanas de toma regular).

## CONSUMIR ÁGUA LIMPA E TRATADA



### Acções recomendadas:

1. Beba pelo menos 8 ou mais copos de água por dia.
2. (Se vai ferver a água) Ferva 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 deve 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 ajudar a fazer um, usando utensílios que tem em casa.
5. Entorne a água directamente para o recipiente que vai usar ou para um jarro.
6. Não meta as mãos ou os utensílios dentro do recipiente em que guardou a água tratada para não voltar a contaminar.

## LAVAR AS MÃOS



### 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.

## CONSUMIR ALIMENTOS LIMPOS E SEGUROS



### 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 cor-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).