



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

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



DEZEMBRO, 2017

INDICE

Introdução	1
Temas	2
Como usar o álbum seriado	3
Passo-a-passo para o aconselhamento nutricional individualizado	4
Passo 1: Cumprimente o paciente e estabeleça uma relação	5
Passo 2: Pergunte sobre as principais necessidades do paciente	6
Passo 3: Oiça activamente as respostas e demonstre empatia	7
Passo 4: Priorize e seleccione os cartões apropriados para cada aconselhamento	8
Passo 5: Discuta o tópico com o paciente usando os cartões de aconselhamento seleccionados	10
Passo 6: Encontre soluções através das acções recomendadas	11
Passo 7: Resuma, reafirmando e marque a próxima visita	12
Desafios para o aconselhamento nutricional e formas de ultrapassá-los	13

Título: Orientações ao Álbum Seriado para 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 Pico (anteriormente FANTA/FHI 360)

Coordenação e Edição:

MISAU, Direcção Nacional de Saúde Pública e Departamento de Nutrição

Propriedade:

MISAU

Design e concepção gráfica:

LAYOUT, ideias e conceitos

FANTA/FHI 360, USAID/Mozambique

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

INTRODUÇÃO

Este documento apresenta orientações para o pessoal de saúde sobre uso do Álbum Seriado para Apoio ao Aconselhamento Nutricional Oferecido a Pessoas Vivendo com HIV e/ou TB. O documento começa com uma lista dos 4 temas e dos 18 cartões. A seguir, explica-se como usar o álbum seriado e os passos para aconselhamento individual. Por fim, apresentam-se desafios comuns para o aconselhamento nutricional e maneiras de ultrapassá-los.

TEMAS

TEMA 1: BOA SAÚDE E NUTRIÇÃO PARA PESSOAS QUE VIVEM COM DOENÇAS

Cartão 1: Comer uma variedade de alimentos saudáveis

Cartão 2: Comer uma quantidade adequada de alimentos

Cartão 3: Cuidar de 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: Tomar 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 as náuseas e vômitos 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

COMO USAR O ÁLBUM SERIADO

PARA QUEM?

- O álbum seriado é destinado ao 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 usa-lo.

PARA QUÊ?

- O álbum seriado foi desenhado para apoiar na provisão de aconselhamento nutricional individualizado a adultos vivendo com 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 O ÁLBUM SERIADO:

1. Leia estas orientações e entenda o conteúdo deste álbum seriado para usá-lo com confiança durante o aconselhamento.
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 hajam 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



CUMPRIMENTE o paciente
DEMONSTRE empatia



PERGUNTE e OIÇA bem

1. Como você se sente?
2. O que você come por dia e quantas vezes?
3. Tem tomado algum medicamento todos dias?



PRIORIZE as necessidades.



DISCUTA as formas para resolver os problemas do doente.
Use os cartões para estimular a conversa.



ENCONTRE soluções.

1. Que acções você vai tentar?
2. Que desafios você terá?
3. Que apoio você irá precisar?



RESUME e REAFIRME

PASSO 1

CUMPRIMENTE O PACIENTE E ESTABELEÇA UMA RELAÇÃO DE CONFIANÇA



1. Cumprimente o paciente (aperte a sua mão se for apropriado).
2. Peça-lhe que se sente e apresentem-se um ao outro.
3. Chegue-se à frente quando estiver a falar.
4. Mantenha contacto visual quando estiver a falar com o paciente. Mostre interesse na situação do paciente.
5. Mantenha a conduta profissional. Trate o paciente com respeito e aceitação.
6. Faça perguntas relevantes para o tópico em discussão.

**1. Reveja o processo/ficha do doente.**

Caso esta seja uma visita de seguimento, refira também aos resultados da avaliação nutricional, o processo/ficha do doente com os apontamentos das acções anteriores.

2. Fazer perguntas sobre as principais necessidades do paciente

O estado de saúde, aderência aos medicamentos, uma dieta adequada, água, higiene e saneamento adequado.

Exemplo:

- Como você se sente?
- Como é o seu tratamento?
- Diga-me como é que costuma tomar os seus medicamentos? (Preste atenção se toma de acordo com as recomendações, por exemplo com ou sem alimentos.) Consegue toma-los todos os dias na hora certa? Quais são as dificuldades que tem em relação a isto?
- O que você tem comido? (Detalhe os alimentos que tem comido destacando para os 4 grupos de alimentos—alimentos de base; alimentos com muita proteína como por exemplo ovos, carne, leite; alimentos que protegem contra as doenças como por exemplo vegetais e frutas; alimentos de energia concentrada como por exemplo açúcar e óleo.)
- Está a comer mais para satisfazer as necessidades alimentares aumentadas? Se sim, o quê? Se não, quais são as dificuldades que está a ter?
- Qual é a sua fonte de água para beber? (Confirme se o paciente trata a água, caso não seja água já limpa e segura.)
- Quando tem sintomas de doença e não se está a sentir bem, há alguma comida que costuma comer para ajudar-lo a sentir-se melhor? Se sim, o quê?
- O que tem feito para resolver estes e outros problemas da sua saúde e qual tem sido a resposta?



1. Olhe para o paciente enquanto este fala.
2. Oiça atentamente.
3. Use linguagem corporal que indica que está atento ao que o paciente está a dizer (por exemplo, sorria ou abane a cabeça de forma afirmativa). Trate o paciente com respeito e aceitação.
4. Use palavras ou expressões encorajadoras (“sim”, “okay”, “ahã”, “mmm”).
5. Sumarize as declarações do paciente. Fique atento às pistas verbais e não-verbais do paciente.
6. Verifique o que o paciente disse para assegurar-se que entendeu correctamente. Use frases como “Se eu percebi correctamente...”
7. Espere depois de fazer as perguntas para permitir que o paciente formule respostas ou perguntas.
8. Reconheça e elogie o que o paciente está a fazer correctamente.
9. Reflita sobre as declarações do paciente sob o seu próprio ponto de vista e demonstre que o entende. Aceite o que o paciente pensa ou sente (sem concordar ou discordar).

Técnicas para fazer perguntas durante o aconselhamento

- Faça perguntas abertas (isto é, perguntas que começam com “Como...?”, “O quê...?”, “Quando...?”, “Onde...?”, ou “Porquê...?”).
- Evite perguntas fechadas (isto é, perguntas que incitam uma resposta de “Sim” ou “Não”, por exemplo perguntas que começam com “Está...?”, “Fez...?”, “Foi...?”).
- Use um estilo de questionamento que demonstre interesse, preocupação ou cuidado, e não interrogação.
- Evite palavras que soam como um julgamento (por exemplo, “certo”, “errado”, “bom”, “mau”, “bem”, “mal”, “suficiente”, “propriamente”).

PASSO 4

PRIORIZE AS PRIORIDADES E SELECIONE OS CARTÕES APROPRIADOS PARA O ACONSELHAMENTO



- 1. Identifique as prioridades do paciente** com base nas principais necessidades (o estado de saúde; aderência a medicação; uma dieta adequada; água, higiene e saneamento adequado). Considere:
 - a) Qual é o problema ou necessidade do paciente?
 - b) Qual é o comportamento desejado?
- 2. Importante:** se o paciente tem dificuldades na aderência aos medicamentos, priorize o aconselhamento nessa área, pois é fundamental para manter a saúde do paciente e para reduzir o risco de transmissão de HIV a outra pessoa.
- 3. Selecione apenas um ou dois tópicos** que sejam relevantes para a condição do doente.
- 4. Selecione os cartões de aconselhamento** para usar. Consulte a tabela a seguir para problemas específicos, mas importante referenciar que a tabela não é exaustiva nem prescritiva; é ilustrativa.

Se o paciente tiver este problema / situação:	Considere usar:
Problemas na aderência ao tratamento	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os cartões no Tema 2: Aderência ao Tratamento
Baixo peso ou desnutrição	<ul style="list-style-type: none"> • Cartão 1: Comer uma variedade de alimentos saudáveis • Cartão 2: Comer a quantidade adequada de alimentos • Cartão 6: Fazer consultas médicas e avaliações nutricionais regulares
Diarreia	<ul style="list-style-type: none"> • Cartão 14: Manejar a diarreia através da dieta • Todos os cartões no Tema 3: Prevenção de Infecções por Meio de Água, Higiene e Saneamento
Falta de apetite	<ul style="list-style-type: none"> • Cartão 13: Manejar a falta de apetite através da dieta • Cartão 1: Comer uma variedade de alimentos saudáveis • Cartão 2: Comer a quantidade adequada de alimentos
Náuseas e vômitos	<ul style="list-style-type: none"> • Cartão 15: Manejar a náusea e o vômito através da dieta • Cartão 8: Manejar as interações entre os alimentos e os medicamentos
Feridas na boca ou dificuldade ao engolir	<ul style="list-style-type: none"> • Cartão 16: Manejar as feridas na boca ou dificuldade ao engolir através da dieta • Cartão 7: Tome os medicamentos de acordo com as recomendações médicas
Febre	<ul style="list-style-type: none"> • Cartão 17: Manejar a febre através da dieta • Cartão 1: Comer uma variedade de alimentos saudáveis • Cartão 2: Comer a quantidade adequada de alimentos
Anemia	<ul style="list-style-type: none"> • Cartão 18: Manejar a anemia e fraqueza através da dieta • Cartão 1: Comer uma variedade de alimentos saudáveis • Cartão 2: Comer a quantidade adequada de alimentos
Mulheres grávidas	<ul style="list-style-type: none"> • Cartão 4: Práticas chave de nutrição para mulheres grávidas com HIV e/ou TB • Todos os cartões no Tema 1: Boa Saúde e Nutrição para Pessoas que Vivem com Doenças
Mulheres lactantes	<ul style="list-style-type: none"> • Cartão 5: Práticas chave de nutrição para mulheres lactantes com HIV e/ou TB • Todos os cartões no Tema 1: Boa Saúde e Nutrição para Pessoas que Vivem com Doenças

PASSO 5

DISCUTA O TÓPICO COM O PACIENTE USANDO OS CARTÕES DE ACONSELHAMENTO SELECIONADOS



1. Depois de seleccionar o cartão, use-o para estimular a conversa. Mantenha o álbum aberto para que o paciente veja as fotos e veja a parte de trás do cartão.
2. **Pergunte.** Peça ao paciente para lhe dizer o que sabe sobre o tópico, e quais são as práticas actuais dele, usando algumas ou todas as perguntas que estão na lista no verso do cartão.
3. **Encoraje** o paciente a continuar as práticas positivas que ele mencionar e corrija a que forem negativas.
4. **Explique** claramente a informação nutricional importante com base no conhecimento, valores culturais e crenças do paciente. Use linguagem simples (se possível, na língua com a qual o paciente se sente mais confortável).



1. Com base na discussão das práticas recomendadas, ajude o paciente a **estabelecer objectivos** que sejam específicos, mensuráveis, alcançáveis, realísticos e num período definido (ex. "Irei aumentar o meu peso em 4kg até ao fim deste mês") para fazer face aos problemas.
2. Discutir: Quais são **as barreiras e as motivações** para praticar o comportamento saudável e atingir o objectivo?
3. Junto ao paciente (e família ou cuidador), **negocie uma ou duas pequenas acções** que o paciente possa experimentar para ajudá-lo a alcançar os objectivos.
4. **Discuta:**
 - a. Que acções você vai tentar?
 - b. Que desafios você terá?
 - c. Que apoio você irá precisar e onde pode encontrar?
5. **Planifique.** Permita que o paciente faça escolhas que são práticas ou relevantes para ele, por exemplo:
 - a. Ir à pesagem todos os meses para ver se está a atingir o peso desejável.
 - b. Aumentar o consumo de energia com um lanche extra por dia, como uma batata doce e meia entre o matabicho e o almoço ou uma tigela de papa de mexoeira ou outro cereal fermentado entre o almoço e o jantar.
 - c. Ferver ou tratar toda a água que usa para beber.
6. **Explique os benefícios** que a mudança pode trazer (e.g., redução de sintomas ou efeitos secundários da medicação, infecções menos frequentes).
7. **Ajude o paciente a explicar com exemplos, o que outras pessoas que influenciam as suas escolhas podem dizer** sobre as soluções sugeridas. Dê ajuda prática para que o paciente possa ultrapassar as barreiras e implementar as soluções (veja abaixo o cartão dos desafios para o aconselhamento nutricional e formas de ultrapassá-los).
8. **Peça ao paciente que avalie a sua confiança na implementação do plano de acção.** Se não tiver a certeza de que pode fazê-lo, peça-lhe que escolha uma acção mais viável.

PASSO 7

RESUMA, REAFIRME E MARQUE A PRÓXIMA VISITA



1. Peça ao paciente para indicar o seu plano e explicar os benefícios que ele espera da acção escolhida.
2. Elogie e reforce o que o paciente está a fazer bem. Assegure ao paciente que as acções que o mesmo escolheu irão melhorar o seu estado nutricional.
3. Refira o paciente aos serviços ou programas comunitários que podem ajuda-lo. Incentive-o a procurar ajuda dos outros.
4. Marque a próxima visita com o paciente.
5. No processo do paciente, anote os tópicos e os cartões que foram usados, e as acções recomendadas. Na visita seguinte, devem ser discutidas as experiências com as acções recomendada, podem ser recomendadas novas acções assim que o paciente satisfizer as primeiras recomendações.

DESAFIOS PARA O ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL E FORMAS DE ULTRAPASSÁ-LOS

Desafio	Possíveis soluções
O paciente pode não ter acesso a alimentos nutritivos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Refira os pacientes ou os cuidadores para programas que oferecem apoio alimentar ou económico. ● Aconselhe o paciente sobre como utilizar os recursos disponíveis para ter uma dieta nutritiva (escolha 1 ou 2 mensagens apenas): <ul style="list-style-type: none"> ➔ Separe alguns produtos da machamba para consumo caseiro ou crie uma pequena machamba em casa ou na comunidade. ➔ Use alimentos altamente nutritivos e acessíveis (ex., amendoim). ➔ Compre os alimentos da época. ➔ Crie pequenos animais como galinhas e coelhos para consumo. ➔ Preserve os alimentos depois de uma boa colheita, para comer em períodos de escassez.
A família do paciente pode não saber que o paciente precisa de uma dieta ou cuidados especiais.	<ul style="list-style-type: none"> ● Refira os pacientes ou cuidadores para programas que oferecem apoio alimentar ou económico. ● Assegure que a família ou cuidadores participem nos programas de apoio alimentar ou económico
O cuidador pode estar cansado de oferecer um apoio e cuidados alimentares especiais a longo prazo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Se os membros da família ou os cuidadores estiverem disponíveis, aconselhe-os sobre os alimentos necessários para prevenir ou recuperar das doenças.
O paciente pode não saber reconhecer os sinais da desnutrição.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mostre figuras que ilustrem os sinais da desnutrição ao paciente. ● Se os membros da família ou os cuidadores estiverem disponíveis, refira-os para serviços de apoio comunitários.
O paciente pode estar constrangido, abalado ou estigmatizado com sua situação de saúde.	<ul style="list-style-type: none"> ● Explique que qualquer pessoa pode ficar desnutrida ou ter doença semelhante a sua. ● Ajude-o Psicologicamente, explicando que a disnutrição pode afectar a qualquer pessoas, tem tratamento e cura

<p>A família pode acreditar que as doenças são causadas por forças sobrenaturais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sem discutir esta crença, apresente evidências de melhorias com intervenções nutricionais.
<p>O paciente pode não saber o seu estado de HIV e/ou TB ou estado de HIV e/ou TB dos seus filhos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Refira o paciente e os seus filhos para testagem e aconselhamento se não souberem o seu estado de HIV e/ou TB.
<p>O estigma faz com que o paciente fique relutante para falar do seu estado de HIV e/ou TB.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Aconselhe o paciente em privado e assegure-lhe que a informação é confidencial e ficará só entre vocês.
<p>O cuidador ou a família do paciente pode não saber o estado de HIV e/ou TB do paciente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Discuta com o paciente se ele está disposto a revelar o seu estado de HIV e/ou TB e sirva de mediador se ele concordar.
<p>O cuidador pode estar doente demais para oferecer cuidados de qualidade ao paciente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Refira o cuidador para a US mais próxima.
<p>O conselheiro pode não ter informação ou experiência.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Aproveite as formações sobre cuidados nutricionais para pessoas vivendo com HIV e/ou TB e pratique as habilidades adquiridas no trabalho.
<p>O paciente ou o cuidador podem sentir que há outros assuntos que merecem mais atenção do que a nutrição e o bem-estar do paciente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Explique a importância da nutrição para a saúde e o bem-estar e o valor de conhecer o estado nutricional de uma pessoa para que ela possa receber os cuidados e o apoio necessário.

