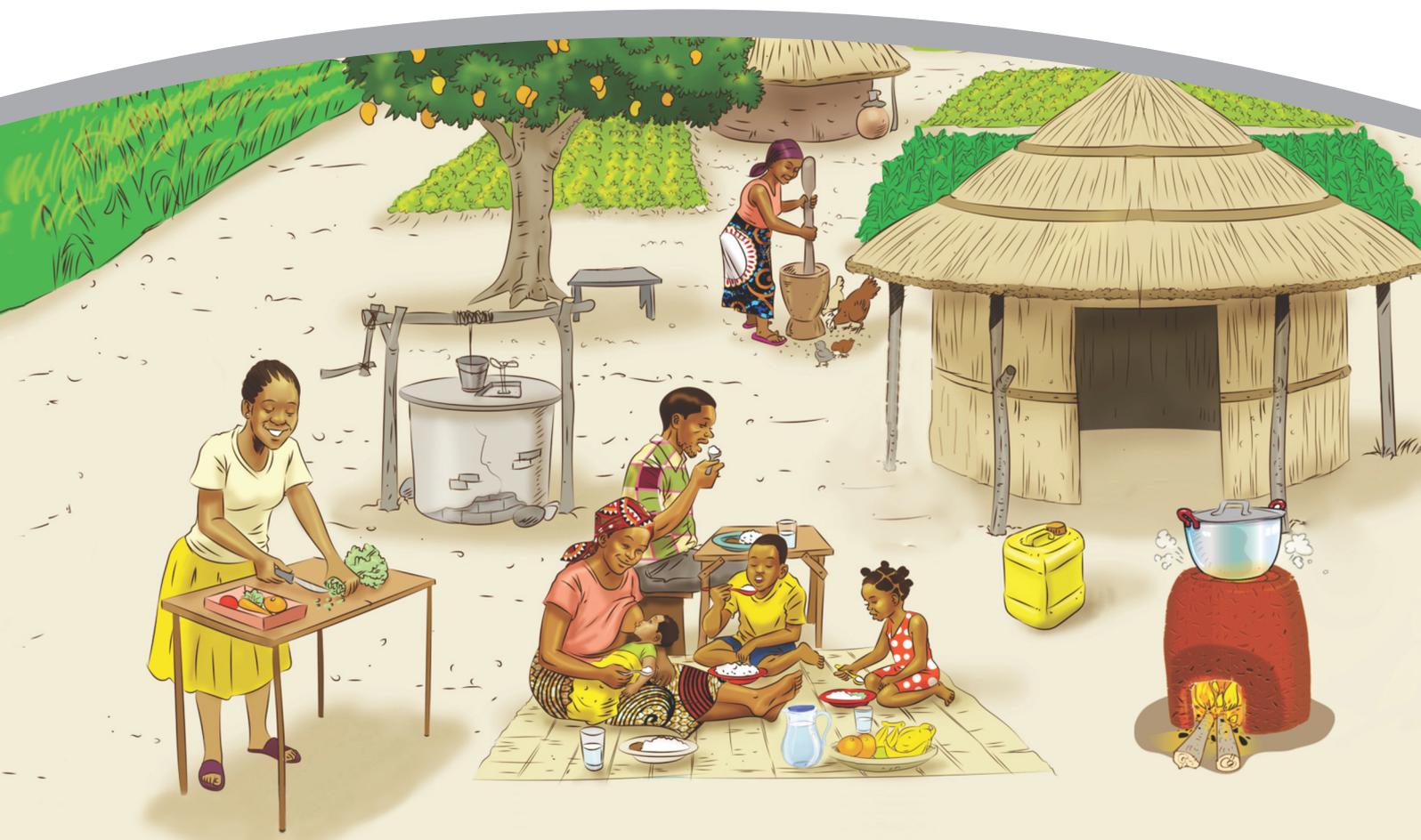




REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE  
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

## 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.

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

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

<p>A família pode acreditar que as doenças são causadas por forças sobrenaturais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sem discutir esta crença, apresente evidências de melhorias com intervenções nutricionais.</li> </ul>
<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"> <li>● Refira o paciente e os seus filhos para testagem e aconselhamento se não souberem o seu estado de HIV e/ou TB.</li> </ul>
<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"> <li>● Aconselhe o paciente em privado e assegure-lhe que a informação é confidencial e ficará só entre vocês.</li> </ul>
<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"> <li>● 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.</li> </ul>
<p>O cuidador pode estar doente demais para oferecer cuidados de qualidade ao paciente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Refira o cuidador para a US mais próxima.</li> </ul>
<p>O conselheiro pode não ter informação ou experiência.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aproveite as formações sobre cuidados nutricionais para pessoas vivendo com HIV e/ou TB e pratique as habilidades adquiridas no trabalho.</li> </ul>
<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"> <li>● 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.</li> </ul>



