



República de Moçambique  
Ministério da Saúde

# GUIÃO DE SERMÕES DE LÍDERES RELIGIOSOS PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE

## HINDÚ



**USAID**  
DO POVO AMERICANO



**PEPFAR**  
U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief



### 3. PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS HIGIÊNICOS E ALIMENTAÇÃO

- Incentivar a lavagem das mãos com água e sabão para preparar os alimentos e dar de comer a criança;
- Usar água de fonte segura, limpa e armazenada de forma segura para beber e cozinhar;
- Usar utensílios limpos;
- Reaquecer por completo qualquer alimento cozinhado e/ou armazenado antes de servir à criança;
- Estimular os cuidadores a lavarem as mãos antes de dar de comer à criança;
- Alimentar a criança num local limpo e livre de qualquer tipo de animal.

### 4. ALIMENTAÇÃO EM CASO DE DOENÇA

- Aumentar a frequência / número de vezes que amamenta;
- Assegurar o tempo máximo de amamentação;
- Seguir as recomendações dos profissionais de saúde.

### 5. LAVAGEM DAS MÃOS COM ÁGUA LIMPA E SABÃO

- Construir ou ter um ponto de acesso fácil para lavagem das mãos;
- Garantir sabão e água;
- Manter o local disponível de lavagem das mãos com sabão e água limpa a todo o momento do dia / semana / mês / ano.

### 6. DISPOSIÇÃO DE UMA ZONA SEGURA / PROTEGIDA DE DEFECAÇÃO

- Construir uma latrina melhorada;
- Usar sempre a latrina para defecar e depositar fezes de crianças;
- Manter a latrina limpa e tapar o buraco da mesma.

### 7. ÁGUA POTÁVEL SEGURA

- Recolher a água de uma fonte segura num recipiente limpo;
- Transportar a água num recipiente limpo e deve cobrir o mesmo quando está a transportar;
- Tratar a água adequadamente;
- Armazenar a água em um recipiente limpo e coberto, fora do alcance das crianças;

## MALÁRIA

25

### 1. PROMOÇÃO DE REDES MOSQUITEIRAS E USO CORRECTO E CONTÍNUO

- Usar as redes mosquiteiras;
- Pendurar a rede mosquiteira de forma correcta;
- Usar a rede mosquiteira de forma consistente;
- Guardar, reparar ou substituir a rede quando necessário.

### 2. PULVERIZAÇÃO INTRADOMICILIAR (PIDOM)

- Aceitar a pulverização intradomiciliar e que os pulverizadores entrem na sua casa.

### 3. TRATAMENTO INTERMITENTE PREVENTIVO (TIP) DA MALÁRIA DURANTE A GRAVIDEZ

- Procurar a unidade sanitária para consulta pré-natal nos primeiros 3 meses (13 semanas) de gravidez;
- Seguir as orientações dadas pelos profissionais de saúde, sempre que for às consultas pré-natais;
- Apoiar e incentivar as mulheres a procurar prevenção e tratamento corretos da malária durante a gravidez e tomar doses de tratamento intermitente preventivo;
- Seguir as instruções do profissional de saúde em cada visita, incluindo quando retornar para a próxima consulta.

#### 4. CUIDAR DA MALÁRIA

- Reconhecer sinais e sintomas da malária e fazer o teste imediatamente;
- Decidir procurar atendimento para crianças dentro de 24 horas de febre;
- Obter diagnóstico de um profissional qualificado;
- Obter tratamento com base no diagnóstico do profissional de saúde;
- Seguir o curso completo das prescrições de tratamento;
- Continuar a se alimentar durante doenças e consumir alimentação de recuperação por pelo menos duas semanas.

## HIV

31

### 1. PREVENÇÃO HIV

- Adotar comportamentos de prevenção de HIV (por exemplo: adiar o início da relação sexual e fidelidade);
- Procurar Serviços de Saúde para Jovem (SAAJ) é busca de serviços de HIV para jovens seropositivos.

### 2. TESTE DE HIV E ACONSELHAMENTO

- Decidir realizar o teste de HIV;
- Identificar a localização e os horários dos serviços de testagem de HIV;
- Fazer o teste de HIV;
- Receber os resultados dos testes e aconselhamento.

### 3. MULHERES GRÁVIDAS E LACTANTES+ (MGL+)

- Receber os resultados de testagem e Apoio Psicossocial (APSS);
- Aceitar iniciar o tratamento quando testado positivo;
- Manter-se em tratamento.

### 4. ENGAJAMENTO DO HOMEM

- Envolver o parceiro masculino na discussão de questões relacionadas com o HIV com os membros da família;
- Encorajar o homem a fazer o teste com a sua companheira / cônjuge;
- Apoiar o cônjuge a iniciar o tratamento quando testado HIV + e manter-se em tratamento.

### 5. ESTIGMA E DISCRIMINAÇÃO - Violência Baseada no Género (VBG)

- Encorajar as pessoas vivendo com HIV a tomarem acção, caso os seus direitos sejam violados;
- Encorajar as pessoas vivendo com HIV, a seguirem o tratamento de HIV, adesão e retenção;
- Encorajar os membros da comunidade a adotarem comportamentos positivos relacionados ao estigma e discriminação e VBG.

## CUIDADOS DE SAÚDE DA MÃE E RECÉM NASCIDO



### INFORMAÇÃO GERAL

A saúde materna, neonatal e infantil traduz-se em indicadores do nível de desenvolvimento e de qualidade de vida de um País e de suas populações e reflectem a eficiência dos sistemas de saúde em geral.

A mortalidade associada à gravidez, tem ainda, como principais causas de morte directa, a hemorragia pós-parto, a pré-eclampsia/ eclampsia, infecções puerperais, rotura uterina e aborto inseguro e, como causas indirectas, a malária, a hepatite e a anemia. O estado nutricional das crianças é, também, preocupante, constituindo uma das principais causas de morbilidade e mortalidade infantil.

**As mães de bebés recém-nascidos devem perceber a importância dos cuidados de saúde primários a ter com o seu bebé e consigo mesma, de modo a garantir um futuro e vida saudável para si e seus filhos. Para isso:**

- A Mãe de bebés recém-nascidos deve ter uma alimentação adequada em qualidade e quantidade para cobrir as suas necessidades e as do seu bebé, nesta fase
- A Mãe deve iniciar a amamentação dentro da primeira hora após o parto. O colostro é importante porque tem vitaminas para o bebé.
- A criança deve ser amamentada exclusivamente até aos 6 meses e depois continuar intercalando com alimentação complementar.

### MITOS

- Algumas pessoas acreditam que colocar açúcar, lama ou óleo de cozinha no umbigo ajuda a secar o mesmo.
- Algumas pessoas não amamentam o bebé logo após o parto, pois acreditam que o colostro é leite sujo e não deve ser dado à criança.



### O QUE DIZEM AS ESCRITURAS SAGRADAS:

“Aquele cuja dieta alimentar e condutas são equilibradas, cujas acções são adequadas, cujas horas de sono e acordar são regulares e que segue o caminho da meditação, é o destruidor da dor ou da infelicidade”. Esta mensagem é relevante ainda hoje, validada pela pesquisa científica moderna e pela análise de dados. A moderação e a variedade são o mantra do conceito actual de nutricionistas. Moderação na dieta alimentar, assim como moderação no pensamento, recreação e acções (karma) é o segredo para uma vida saudável. Deus Krishna esclarece ainda mais isso (Shloka 16 do Capítulo 6 do Bhagavad Gitá) dizendo que comer muita comida ou passar fome e dormir demais ou ficar acordado o tempo todo não é saudável para a saúde. Essas pessoas não conseguem concentrar-se ou praticar sadhana, isto é, meditação.

### MENSAGENS CHAVE



- Após a alta na maternidade, a mãe deve continuar a seguir as 4 consultas do pós-parto (3º, 7º, 21º e 28º dia) acompanhada do seu parceiro. O profissional de saúde irá oferecer um conjunto de serviços, tais como, avaliar, identificar e tratar do seu estado e do recém-nascido de algumas complicações de doenças, inclusive Malária;
- Leve sempre seu parceiro às consultas pré-natais. As Unidades sanitárias estão preparadas para darem atendimento prioritário às mulheres que são acompanhadas pelos seus parceiros às consultas de pré-natal, pós-parto e de controlo de peso da criança.

**Cuidados que a Mãe deve ter consigo mesma depois do parto:**

- Manter os hábitos de higiene durante o pós-parto, tomando banho 2 vezes ao dia e mudando a roupa de cama frequentemente e sempre que estiver suja;
- Mudar a sua roupa todos os dias e do bebé sempre que der banho;
- Continuar a tomar sal ferroso até que o bebé tenha 3 meses de vida;
- Completar a vacinação contra o tétano;
- Fazer o Planeamento Familiar (PF) para evitar gravidez indesejada
- Continuar com uma alimentação saudável, comendo de tudo, principalmente frutas e vegetais;
- Lavar a mama e secar depois de cada mamada para não provocar dor e ferida no mamilo.

**Cuidados a ter com o bebé recém-nascido:**

- Não dê banho ao bebé nas primeiras 24 horas após o parto;
- Dê sempre de mamar ao seu bebé leite do peito. Deve dar sempre de mamar o bebé de 3 em 3 horas.
- De manhã apenas lave o bebé, dando banho preferencialmente ao final do dia para ele dormir bem e deixar os pais dormirem também. Não dê banho ao ar livre, dê banho dentro de casa;
- No umbigo pôr apenas a pomada Clorexidina Gel, que lhe deram na maternidade uma vez por dia.
- Não tapar o umbigo para o cordão poder cair e cicatrizar rápido;

**Sinais de Perigo:****MÃE:**

- Febres, dores de cabeça, dores de barriga, convulsões, sangramento que não diminui e nem para, corrimento ou pus na ferida se o parto tiver sido a cesariana;

**BEBÉ RECÉM-NASCIDO**

- Se o bebé não quer mamar, não chupa o peito, chora muito, tem a pele amarela ou rocha, febres, gemidos, umbigo vermelho, convulsões, olho com ramela ou pus, procure imediatamente a unidade sanitária.



**Em Caso de Sinais de Perigo procure imediatamente à Unidade Sanitária.**

**Faça amamentação exclusiva até aos 6 meses.**

## **PARTICIPAÇÃO DO HOMEM NA SAÚDE DA CRIANÇA RECÉM-NASCIDA**



### **INFORMAÇÃO GERAL**

As desigualdades de género afectam profundamente o sucesso dos programas de saúde, pois impedem a participação efectiva do homem como utilizador de serviços de saúde para o seu próprio benefício, como parceiro da mulher e como cuidador da criança. A participação activa de toda a sociedade constitui o garante do pleno exercício do direito à saúde que cabe a todos Moçambicanos sem nenhuma discriminação.

Homem tem um papel fundamental na participação activa da saúde materno-infantil.

## MENSAGENS CHAVE

- Toda a mulher grávida deve fazer o teste de HIV nas consultas Pré-Natais (CPN) na Unidade Sanitária.
- Convide o seu parceiro sexual para juntos fazerem o acompanhamento da sua gravidez na Unidade Sanitária.

### O que fazer caso tenha resultado negativo de HIV:

- Deve adoptar métodos de prevenção de HIV, e diminuir comportamentos que a coloquem em risco de infecção pelo HIV;
- Optar pelo uso correcto e consistente do preservativo;
- Caso tenha necessidade, procurar os serviços de saúde, que incluem violência baseada no género, tuberculose, infecções de transmissão sexual e outros.
- Se tem parceiro sexual HIV positivo pode procurar a Unidade Sanitária para fazer a profilaxia pré-exposição de modo a diminuir o risco de infecção pelo HIV;
- Deve repetir o teste de HIV de 3 em 3 meses, de acordo com a orientação do profissional de saúde.

### O que fazer caso tenha resultado positivo de HIV:

- É muito importante partilhar o seu seroestado com alguém da sua confiança. Desta forma poderá ter apoio deste, seja companheiro, familiar ou amiga(o).
- Durante a consulta pré-natal será encaminhada a uma mãe mentora ou outro actor comunitário (agente polivalente elementar, líder comunitário e religioso, etc) que lhe dará apoio psicossocial ao longo de toda gravidez e no pós-parto.
- É importante que participe nos grupos de Mães para Mães existentes na sua Unidade Sanitária, para que obtenha experiência de mulheres que estejam na mesma situação.



Deve iniciar o tratamento anti-retroviral o mais rápido possível para o bem da sua própria saúde, do seu bebé e do seu parceiro.

- O tratamento anti-retroviral e outras profilaxias ajudam a prevenir de outras doenças oportunistas;
- Deve tomar os Anti-retrovirais todos os dias a mesma hora, por toda a vida, sem interromper, para que o HIV não destrua as células de defesa do seu corpo. Assim a sua qualidade de vida vai melhorar.
- É importante fazer o teste de Carga Viral pois ajuda a controlar o efeito do tratamento antirretroviral no seu corpo.
- O HIV não tem cura, mas uma Carga Viral baixa (<1000 cópias/ml) significa que o tratamento está a resultar e reduz o risco de transmitir o vírus ao seu bebé e ao seu parceiro.
- Os Anti-retrovirais podem provocar alguns efeitos secundários que podem ser leves ou fortes. Em caso de efeitos secundários fortes dirija-se imediatamente à Unidade Sanitária.



- **É muito importante não faltar às consultas, levantar os medicamentos nas datas marcadas e cumprir com as orientações do pessoal de saúde.**
- **Não pare de tomar os anti-retrovirais, mesmo que não se sinta doente ou que esteja a fazer outros tratamentos de outras doenças (ex: Malária, Hipertensão).**
- **Se tem parceiro sexual HIV positivo pode procurar a unidade sanitária para fazer a profilaxia pré-exposição de modo a diminuir o risco de infecção pelo HIV.**

## MENSAGENS CHAVE

- Toda a mulher grávida deve fazer o teste de HIV nas consultas Pré-Natais (CPN) na Unidade Sanitária.
- Convide o seu parceiro sexual para juntos fazerem o acompanhamento da sua gravidez na Unidade Sanitária.

### O que fazer caso tenha resultado negativo de HIV:

- Deve adoptar métodos de prevenção de HIV, e diminuir comportamentos que a coloquem em risco de infecção pelo HIV;
- Optar pelo uso correcto e consistente do preservativo;
- Caso tenha necessidade, procurar os serviços de saúde, que incluem violência baseada no género, tuberculose, infecções de transmissão sexual e outros.
- Se tem parceiro sexual HIV positivo pode procurar a Unidade Sanitária para fazer a profilaxia pré-exposição de modo a diminuir o risco de infecção pelo HIV;
- Deve repetir o teste de HIV de 3 em 3 meses, de acordo com a orientação do profissional de saúde.

### O que fazer caso tenha resultado positivo de HIV:

- É muito importante partilhar o seu seroestado com alguém da sua confiança. Desta forma poderá ter apoio deste, seja companheiro, familiar ou amiga(o).
- Durante a consulta pré-natal será encaminhada a uma mãe mentora ou outro actor comunitário (agente polivalente elementar, líder comunitário e religioso, etc) que lhe dará apoio psicossocial ao longo de toda gravidez e no pós-parto.
- É importante que participe nos grupos de Mães para Mães existentes na sua Unidade Sanitária, para que obtenha experiência de mulheres que estejam na mesma situação.



Deve iniciar o tratamento anti-retroviral o mais rápido possível para o bem da sua própria saúde, do seu bebé e do seu parceiro.

- O tratamento anti-retroviral e outras profilaxias ajudam a prevenir de outras doenças oportunistas;
- Deve tomar os Anti-retrovirais todos os dias a mesma hora, por toda a vida, sem interromper, para que o HIV não destrua as células de defesa do seu corpo. Assim a sua qualidade de vida vai melhorar.
- É importante fazer o teste de Carga Viral pois ajuda a controlar o efeito do tratamento antirretroviral no seu corpo.
- O HIV não tem cura, mas uma Carga Viral baixa (<1000 cópias/ml) significa que o tratamento está a resultar e reduz o risco de transmitir o vírus ao seu bebé e ao seu parceiro.
- Os Anti-retrovirais podem provocar alguns efeitos secundários que podem ser leves ou fortes. Em caso de efeitos secundários fortes dirija-se imediatamente à Unidade Sanitária.



- **É muito importante não faltar às consultas, levantar os medicamentos nas datas marcadas e cumprir com as orientações do pessoal de saúde.**
- **Não pare de tomar os anti-retrovirais, mesmo que não se sinta doente ou que esteja a fazer outros tratamentos de outras doenças (ex: Malária, Hipertensão).**
- **Se tem parceiro sexual HIV positivo pode procurar a unidade sanitária para fazer a profilaxia pré-exposição de modo a diminuir o risco de infecção pelo HIV.**

