



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

desigualdades de género afectam profundamente o sucesso dos programas de saúde, pois impedem 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 institui 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.**

