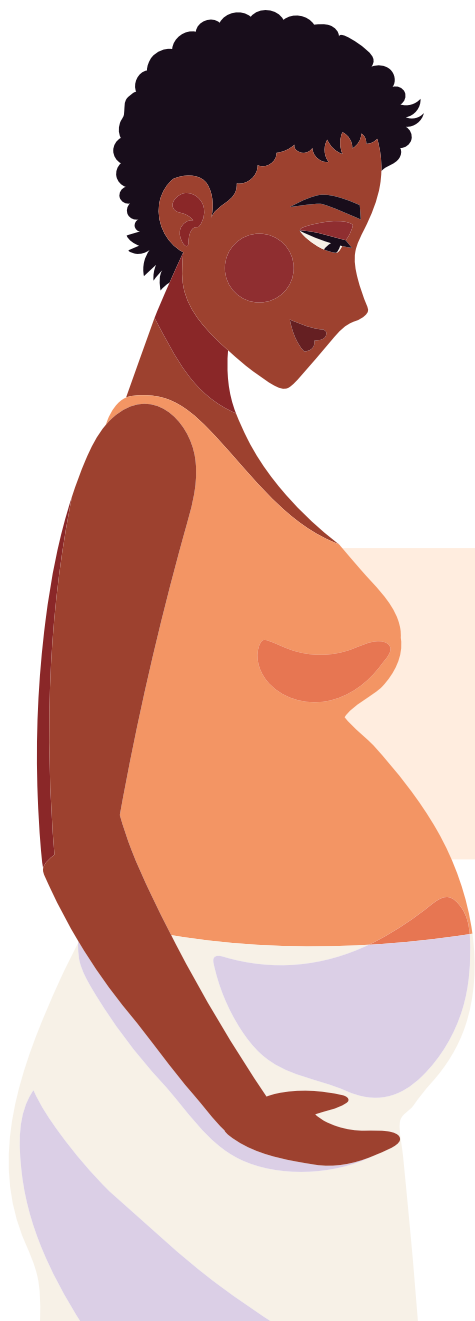


# Álbum do(da) ADECOS:

Mensagens-chave para a promoção da nutrição  
materno-infantil nos 1000 dias



# Créditos

Julho 2024

O presente documento, o **Álbum do(da) ADECOS para a promoção da nutrição materno-infantil nos 1000 dias**, é um material do plano de formação contínua em cascata adaptado pelo projecto CRESCER no apoio á implementação do Programa ADECOS de Angola. O presente Álbum é uma ferramenta complementar à Guia do(a) Formador(a) do projecto CRESCER. Foi elaborado pela equipa técnica do projecto CRESCER e Sara Herrán (consultora externa), graças ao apoio financeiro da Fundação Nous Cims e da União Europeia. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade dos seus autores(as) e não reflecte necessariamente a posição da União Europeia ou da Fundação Nous Cims.

O projecto CRESCER procura identificar as intervenções de melhor custo-efectividade e escaláveis durante os primeiros 1000 dias das crianças, para reduzir a desnutrição crónica infantil. As intervenções estão a ser implementadas nas províncias da Huíla e do Cunene, em um total de quatro municípios (Jamba, Chicomba, Cahama e Cuvelai) e pretende-se comparar os resultados de diferentes pacotes de intervenção dirigidos a mulheres grávidas e aos seus bebés por meio duma pesquisa operacional.

O projecto CRESCER é uma parceria multi-sectorial e internacional de cinco instituições em Angola e Espanha: o Instituto de Investigação Vall d'Hebron (VHIR), entidade coordenadora, o FAS- Instituto de Desenvolvimento Local, a Universidade Mandume Ya Ndemufayo (UMN), o Instituto de Saúde Carlos III (ISCIII-CNMT) e Acção Contra a Fome-Espanha (ACF).

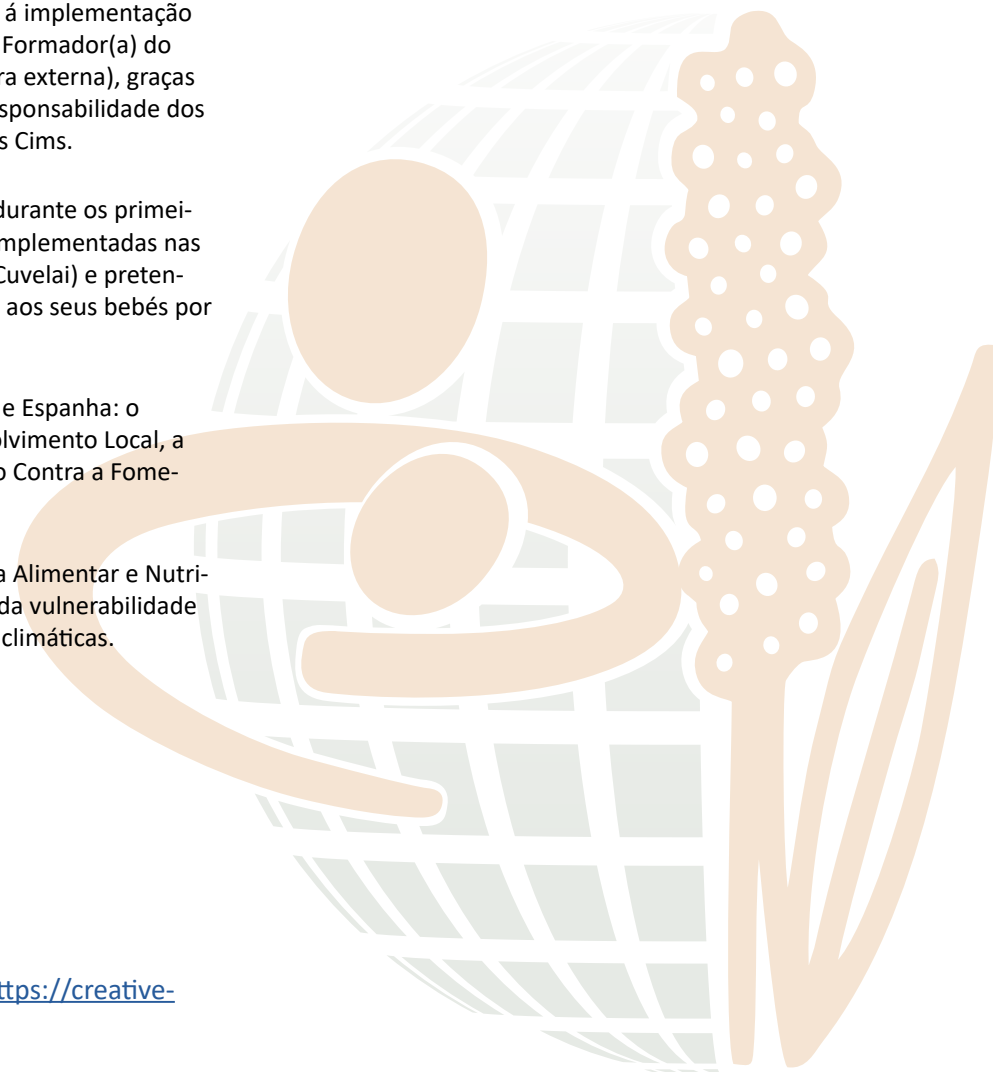
O CRESCER é a componente IV do programa FRESAN - Fortalecimento da Resiliência e da Segurança Alimentar e Nutricional em Angola. O FRESAN tem como objectivo contribuir para a redução da fome, da pobreza e da vulnerabilidade à insegurança alimentar e nutricional nas províncias do sul do país mais afectadas pelas alterações climáticas.

Montagem: La Oveja Perdida Estudio.

Ilustrações da capa retiradas de freepik.com.



Licenciado sob: CC BY-NC-SA 4.0 DEED. Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.pt>



## Como utilizar este álbum



1. Posicione-se de forma a que o seu público possa ver claramente a caixa de imagens.
2. Mostre os desenhos e não o texto quando estiver a falar.

### 1. Saudação personalizada:

Cumprimentar na língua do seu público.

### 2. Pergunta de abertura:

Coloque uma pergunta aberta para introduzir o tema.

### 3. Linguagem acessível:

Utilizar uma linguagem compreensível.

### 4. Interação ativa:

Envolve a audiência com perguntas e debates.

### 5. Apreciação e seleção:

Aceite todas as respostas e selecione as boas com um reforço positivo.

### 6. Resumo reflexivo:

Resuma as respostas e destaque os pontos-chave.

### 7. Desenvolvimento e expansão:

Expandir o tópico com exemplos e informações adicionais.

### 8. Avaliação interactiva:

Fazer perguntas de seguimento para avaliar a compreensão.

### 9. Conclusões impactantes e pontos-chave:

Faça um resumo no final e destaque os pontos principais ou mais importantes.

### 10. Agradecimento e compromisso futuro:

Agradecer e marcar a próxima data.



# Índice

## MÓDULO 1: ORGANIZAÇÃO E PLANIFICAÇÃO

**Actividade 1.1:** Identificação e mapeamento das microáreas.

## MÓDULO 2: COMUNICAR E VISITAR AS FAMÍLIAS

**Actividade 2.1:** Cadastramento das famílias.

**Actividade 2.2:** Diálogo comunitário. Visita domiciliar integral.

## MÓDULO 3: CONHECER A COMUNIDADE

**Actividade 3.1:** Calendário de eventos comunitários.

**Actividade 3.2:** O associativismo nas comunidades. Diferenças com o cooperativismo.

**Actividade 3.3:** Os e as ADECOS na comunidade.

## MÓDULO 4: CUIDADO DA SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-ARTO

**Actividade 4.1:** Registo de mulheres grávidas na microárea.

**Actividade 4.2:** Cadastramento específico de Agregados Familiares com Mulheres Grávidas.

**Actividade 4.3:** A saúde da mãe na gravidez. Sinais de perigo.

**Actividade 4.4:** O cuidado da grávida no lar. Alimentação materna.

**Actividade 4.5:** Cuidados pós-parto. Preparação a prática do aleitamento materno.

**Actividade 4.6:** Importância do parto institucional.

## MÓDULO 5: HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO NA SAÚDE E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

**Actividade 5.1:** Higiene e saneamento básico.

**Actividade 5.2:** BabyWASH I.

**Actividade 5.3:** BabyWASH II.

**Actividade 5.4:** BabyWASH III.

## MÓDULO 6: CUIDAR DA SAÚDE DO RECÉM-NASCIDO E AS CRIANÇAS MENORES DE 2 MESES

**Actividade 6.1:** Cuidados ao recém-nascido após o nascimento e sinais de perigo.

**Actividade 6.2:** Vacinação: Primeiras vacinas logo após do parto.

**Actividade 6.3:** Consultas de puericultura 0-2m: acompanhando o crescimento e desenvolvimento das crianças.

## MÓDULO 7: A SAÚDE NAS CRIANÇAS DE 2 MESES ATÉ OS 5 ANOS. CONTROLO E PREVENÇÃO DAS PRINCIPAIS DOENÇAS

**Actividade 7.1:** A vitamina A para uma boa visão da sua criança.

**Actividade 7.2:** Desparasitação: estratégia e benefícios.

**Actividade 7.3:** Diarreia. Cuidados para prevenir a diarreia nas crianças.

**Actividade 7.4:** Paludismo/malária: medidas de prevenção e cuidados para evitar o paludismo nas crianças.

**Actividade 7.5:** Cuidados para prevenir infecções respiratórias em crianças.

**Actividade 7.6:** Vacinação após os 2 meses de vida.

**Actividade 7.7:** Protecção e estimulação das crianças.

## MÓDULO 8: ALEITAMENTO MATERNO

**Actividade 8.1:** Aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade.

**Actividade 8.2:** Aleitamento materno. Mitos e principais desafios.

**Actividade 8.3:** Aleitamento materno a partir dos 6 meses de idade.

## MÓDULO 9: NUTRIÇÃO INFANTIL A PARTIR DOS 6 MESES

**Actividade 9.1:** Alimentação infantil. Introdução da alimentação diversificada nas crianças maiores de 6 meses de idade.

**Actividade 9.2:** Alimentos ricos em vitamina A e em ferro e a importância da suplementação.

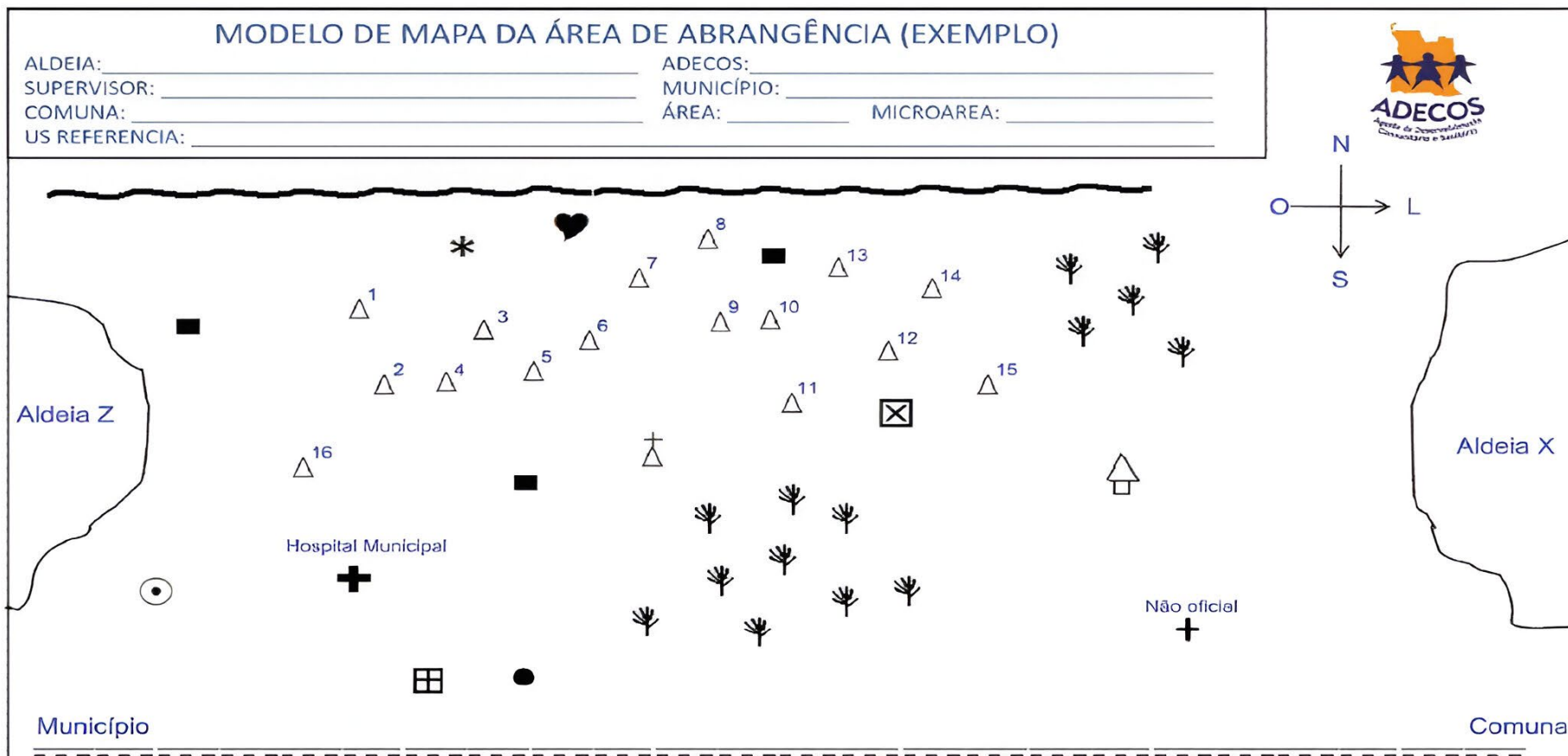
**Actividade 9.3:** Exemplos de refeições e receitas com base em alimentos locais.

**Actividade 9.4:** Consumo de alimentos seguros - Boas práticas para uma alimentação mais segura.



**MÓDULO 1**  
ORGANIZAÇÃO E PLANIFICAÇÃO

**ACTIVIDADE 1.1:** Identificação e mapeamento das microáreas



△ CASAS	🏠 JANGO
+ CEMITERIOS (oficial ou não)	🌿 LAVRAS DO MATAS
⛪ IGREJAS	● INSTITUIÇÕES PÚBLICAS, ADMINISTRAÇÃO OU COMÉRCIO
▤ ESCOLAS	■ CONCENTRAÇÃO DE LIXO A CÉU ABERTO
⛶ UNIDADE SANITÁRIA DO HOSPITAL	💧 FONTE DE ÁGUA (local onde muitas pessoas buscam água para consumo)
☒ CASA DO SOBA	❤️ CASA DA PARTEIRA
🌊 RIO	⚡ ESTRADA
* CASA DO ALDEIA	
👤 CASA DO SUPERVISOR	

## MENSAGENS-CHAVE

- + A **microárea** é uma **pequena área da aldeia/barrio** em que vive o(a) ADECOS e um grupo de famílias, pelas quais o(a) ADECOS tomará a responsabilidade de seguimento e atenção.
- + É muito importante que o(a) **ADECOS conheça bem as famílias** e as características da microárea: saber onde ela começa, onde ela termina, quais são as famílias que vivem nela, localizar os postos de saúde e as escolas.
- + Conhecer melhor os **caminhos mais fáceis para chegar a todos os locais da microárea** de cada ADECOS, o que permitirá planear melhor as visitas de cada dia sem perder tempo.
- + O **mapa da sua microárea** é o desenho de toda área onde o(a) ADECOS trabalha e que representa, no papel, o que existe na microárea: as ruas, as casas, as escolas, os serviços de saúde, os comércios, as igrejas, os rios, etc. É como se fosse uma foto, um retrato da sua comunidade vista de cima.



**MÓDULO 2**  
COMUNICAR E VISITAR AS FAMÍLIAS

**ACTIVIDADE 2.1:** O cadastramento das famílias



  
GOVERNO DE TIMOR-LESTE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE  
MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO DO TERRITÓRIO

**Programa do Agente de Desenvolvimento Comunitário e Sanitário  
(ADECOS)**

**CADERNO DA FAMÍLIA**

N.º de Registo da Família: \_\_\_\_\_



**Caderno da Família**

Província \_\_\_\_\_ Município \_\_\_\_\_

Comuna \_\_\_\_\_

Localidade \_\_\_\_\_

Município \_\_\_\_\_

Unidade de Saúde do Povo \_\_\_\_\_

Escola Primária de Referência \_\_\_\_\_

Fam. líder / Supervisor \_\_\_\_\_

**Agente de Desenvolvimento Comunitário e Sanitário:**

Nome do Agente \_\_\_\_\_

Endereço Residencial: \_\_\_\_\_ Contacto: \_\_\_\_\_

**Observações:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MÓDULO 2

### COMUNICAR E VISITAR AS FAMÍLIAS

#### ACTIVIDADE 2.1: O cadastramento das famílias

## MENSAGENS-CHAVE

- + A **responsabilidade dos(das) ADECOS** será a de visitar e cuidar de um **grupo de famílias** residentes na sua microárea. Por isto, uma informação importante que o(a) ADECOS precisa ter é quantas e quais são as pessoas que vão a acompanhar.
- + Os(as) ADECOS vão acompanhar aproximadamente 45-60 famílias. Para conhecer bem quais são as famílias e as condições de vida das que vai acompanhar, **primeiro** é preciso que o(a) ADECOS faça o **cadastramento das famílias**.
- + **Cadastrar e registrar** todas as informações de cada uma das famílias da sua microárea. O cadastro vai relacionar todas as pessoas da família com as condições da moradia, situação de água e saneamento, unidade de saúde que vai quando está doente, etc. Por tanto, **vai relacionar a informação da família com a realidade da microárea**.

## MENSAGENS-CHAVE

### ACERCA DO DIÁLOGO COMUNITÁRIO

- + O **diálogo comunitário** é uma **forma de mobilização e capacitação da comunidade** que pretende providenciar às comunidades informações, competências e autoconfiança, para ganharem o controle sobre decisões importantes para as suas vidas, para a saúde das suas crianças e comunidade em geral.
- + O **diálogo comunitário promove a partilha de ideias e o conhecimento** de saúde. Isso inclui, os cuidados essenciais de prevenção de doenças e promoção da saúde. O diálogo também **encoraja a adoção de ações positivas** para as mães e crianças, como procurar **cuidados** médicos nas Unidades Sanitárias para cuidados e aconselhamentos.
- + O **sucesso do diálogo comunitário** depende de:
  - > Explorar temas através de **perguntas abertas, discussão aberta e partilha de experiências**.
  - > Chegar a um **acordo** sobre práticas e comportamentos a adoptar.
  - > Identificar **soluções locais**.



**ACTIVIDADE 2.2:** Diálogo comunitário. Visita domiciliar integral

**ACERCA DA VISITA DOMICILIAR INTEGRAL**

- + As visitas domiciliares procuram estabelecer boas relações com as famílias para **aumentar a confiança e incentivar a** adoção de novos comportamentos positivos, de acordo com as necessidades identificadas pelas famílias.
- + O sucesso das visitas domiciliárias depende da **empatia e sensibilidade do(da) ADECOS** na construção de **relações positivas** com as famílias e da confiança e da adoção de novos comportamentos que respondam às necessidades das famílias.
- + Os **8 passos para uma visita domiciliar completa:**

**1 Cumprimentar e manter boas relações com a família.**

Explicar o **objectivo e o tema da visita**.



**2 Fazer perguntas abertas e escutar a família.**

Promover a reflexão e o diálogo e escutar a família para compreender bem a situação. Explicar que as informações obtidas são **confidenciais**. Transmitir **informações relevantes e específicas para a situação da família** a respeito do tema a tratar.



**3 Preencher o Caderno Simplificado de Família.**

Explicar a função desta ferramenta e as informações que contém.



**4 Revêr o Caderno de Saúde Materno Infantil.**

Identificar se existem crianças no domicílio (especialmente menores de 5 anos) e mulheres grávidas. Revêr o **caderno de saúde materno infantil** (vacinas, medicamentos preventivos,...).

**5 Sinais de perigo que precisem de encaminhamento.**

Confirmar que nenhuma delas apresenta **sinais de perigo** que precisem de encaminhamento. Se for necessário, **encaminhar à Unidade Sanitária** mais próxima e preencher o registo de encaminhamentos. Considerar **acompanhamento** se necessário.

**6 Rastreio activo PB de desnutrição nas crianças.**

Nas crianças no domicílio com idades entre **6-59 meses** de idade, realizar **rastreio activo (perímetro braquial) de desnutrição uma vez por mês** e registar os resultados na ficha de rastreios mensal.



**7 Verificar se a família compreende as informações.**

Verificar se a família **compreendeu bem as informações transmitidas** e ajuda-los na resolução dos seus problemas.



**8 Agradecer e informar sobre a próxima visita.**

Agradecer a família sobre a disponibilidade e **informar sobre a data da próxima visita domiciliar**.



## MENSAGENS-CHAVE

- + Uma das acções importantes do trabalhos dos(das) ADECOS é sensibilizar para que as famílias façam o **registo das crianças** e promover o conhecimento das famílias sobre as datas de nascimento das crianças.
- + Em muitas zonas rurais, **a idade das crianças não é conhecida.**
- + Por isto, devemos ter **métodos que podem ser úteis se a mãe ou cuidador principal, não souber o aniversário da criança:**
  - > A mãe ou família pode contar com o cartão de imunização da criança, o cartão de saúde, ou outro documento escrito que mostre a idade ou a data de nascimento da criança.
  - > Se a idade da criança de um vizinho for conhecida, perguntar se a criança nasceu antes ou depois da criança selecionada.
  - > Utilizar um ***“calendário de eventos locais”***, que mostre as datas em que se realizaram eventos importantes durante os últimos cinco anos.
- + Para a **criação do calendário** de eventos é essencial que **participem membros relevantes da comunidade** (sobas, líderes da igreja, mulheres, técnicos de saúde...).



<b>DIFERENÇAS</b>	<b>ASSOCIAÇÃO</b>	<b>COOPERATIVA</b>
<b>Conceitos</b>	Sociedade civil sem fins lucrativos.	Sociedade civil e comercial com fins lucrativos.
<b>Objectivos</b>	Promover e defender os interesses dos(das) associados(as).	Viabilizar, promover e desenvolver actividades productivas dos(das) cooperados(as).
<b>Finalidade</b>	Incentivar a melhoria técnica, profissional e cultural dos(das) associados(as).	Dar assistência técnica e educacional aos(às) cooperados(as), bem como transformar bens e serviços comercializando no mercado.

**Figura 1. DIFERENÇAS ENTRE ASSOCIAÇÃO E COOPERATIVA**

## MENSAGENS-CHAVE

- + O **associativismo** é uma forma de organização que tem como finalidade conseguir **benefícios comuns para os(as) associados(as)** por meio de acções colectivas.
- + **As associações** se organizam para a realização de actividades não económicas, ou seja, **sem finalidades lucrativas**.
- + As **associações** são veículos de promoção de relações de **inter-ajuda**, solidariedade e até de qualidade de vida.
- + O **cooperativismo** consiste em organizar pessoas com o objectivo de unirem forças para desenvolverem-se na **perspectiva financeira, económica e social**.



### MÓDULO 3

#### CONHECER A COMUNIDADE

#### ACTIVIDADE 3.3: Os(as) ADECOS na comunidade



## MENSAGENS-CHAVE

- + O **trabalho comunitário** dos(das) ADECOS é uma **peça-chave** para a prevenção e promoção da saúde da comunidade, entre outros.
- + São **tarefas e responsabilidades** dos(das) ADECOS na comunidade:
  - > **Envolver a população** no seu próprio desenvolvimento comunitário.
  - > Suscitar o **máximo aproveitamento dos recursos** existentes localmente conhecidos e potenciais, tanto humanos como materiais.
  - > Proporcionar uma **colaboração eficaz entre as populações e os serviços públicos**: servindo de elo de ligação entre a comunidade e a Unidade de Saúde.
  - > Organizar **planos de trabalho** adequados à implementação das iniciativas comunitárias e mobilizar as **lideranças comunitárias**.

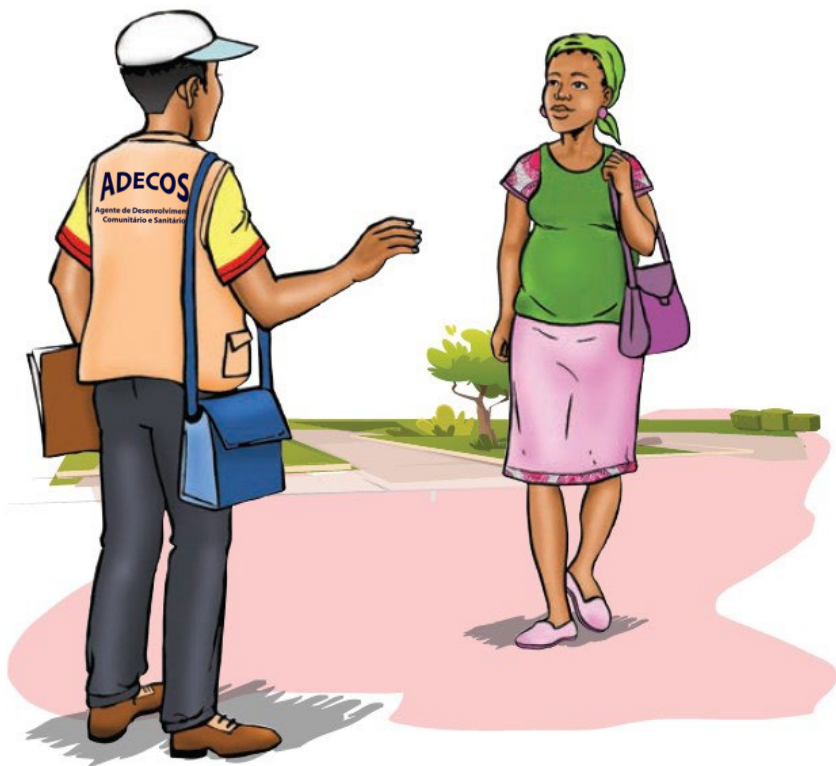
## TEMA ESPECÍFICO: O ALBINISMO

- + O **albinismo** é uma alteração genética que se caracteriza pela ausência total ou parcial da melanina. As pessoas com albinismo apresentam **pele muito branca, olhos, cabelos, cílios e demais pelos do corpo extremamente claros**.
- + As pessoas com **albinismo** devem iniciar o **acompanhamento por profissionais de saúde** assim que o problema for detectado, para prevenir possíveis complicações médicas como cegueira ou cancro na pele.

## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-PARTO

**ACTIVIDADE 4.1:** Registo de mulheres grávidas na microárea





## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-ARTO

**ACTIVIDADE 4.1:** Registo de mulheres grávidas na microárea



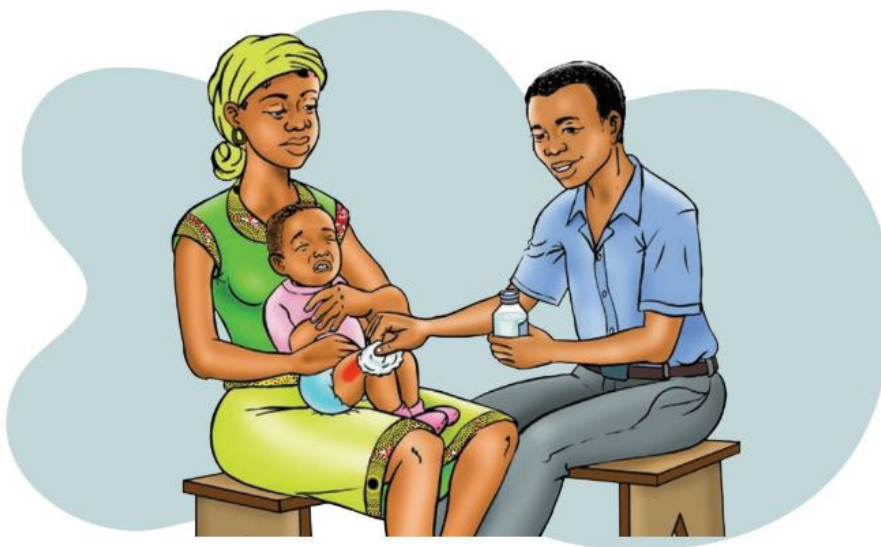
## MENSAGENS-CHAVE

- + O(A) ADECOS têm um papel muito importante no **acolhimento da mulher grávida**.
- + **Quanto antes a gestante** tiver confirmada a gravidez e **começar as consultas e exames pré-natais, mais tranquila e segura será a gestação**.
- + Os(as) ADECOS devem:
  - > Informar e sensibilizar as **mulheres em idade reprodutiva** para procurarem os serviços de saúde nas unidades sanitárias da sua microárea e fazerem a consulta pré-natal logo que se apercebem que estão grávidas.
  - > Informar e sensibilizar as **autoridades tradicionais** para a divulgação da importância de a mulher fazer oito consultas durante a gravidez.
  - > Realizar visitas domiciliares para **identificação e cadastramento** de mulheres grávidas de sua microárea.
  - > Verificar os **Cadernos de Saúde Materno-Infantis** das gestantes nas consultas pré-natais (CPN) e o seu cumprimento de acordo com o calendário das consultas.
  - > Identificar e acompanhar as **mulheres grávidas que não fazem as CPN** para a unidade sanitária de sua microárea.
  - > Informar as mulheres que durante as CPN também fazem o **aconselhamento e testagem para o VIH e tratamento** se forem positivas, a **prevenção para o paludismo e para os parasitas**, e fazem a **vacina do tétano**. Estas acções são muito importantes para a mãe e bebé.

## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓSPARTO

**ACTIVIDADE 4.2:** Cadastro específico de agregados familiares com mulheres grávidas



## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-ARTO



**ACTIVIDADE 4.2:** Cadastramento específico de agregados familiares com mulheres grávidas

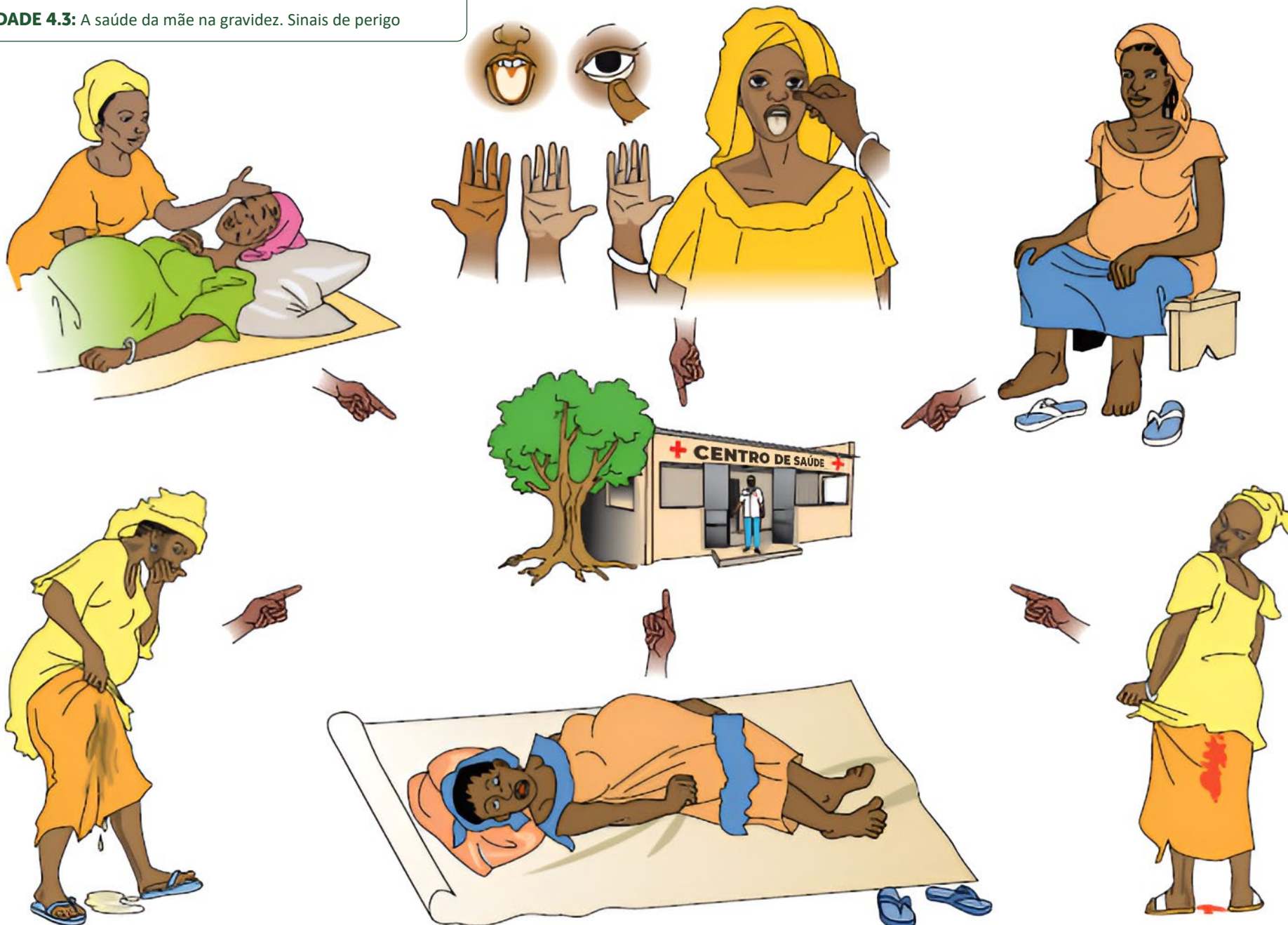
## MENSAGENS-CHAVE

- + ***O cadastramento direcionado a famílias com mulheres grávidas***, permite obter o máximo de informações possíveis sobre a composição dos agregados familiares (nome do chefe de família, cuidador principal...) e ter dados mais específicos sobre as mulheres grávidas que vivem no agregado.
- + Esta informação facilitará planear o processo de acompanhamento e seguimento por parte dos(das) ADECOS.
- + **Chefe do agregado familiar**: pessoa responsável pelo agregado ou aquela que, para efeitos do recenseamento, é indicada como tal pelos restantes membros.
- + **O(a) cuidador(a) principal**: aquele(a) que presta qualquer tipo de cuidado às pessoas dependentes no agregado, inclui as crianças, de acordo com as necessidades específicas. Dedicar a maior parte do seu tempo, medido em número de horas ao dia, ao cuidado de essas pessoas. Normalmente é um membro da família ou da comunidade (vizinho/a).
- + **As crianças menores de 5 anos de idade**: aquelas que vivem no agregado familiar de forma permanente, isto é, não são visita, e que no momento do cadastramento tem menos de 59 meses de idade.

## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-PARTO

**ACTIVIDADE 4.3:** A saúde da mãe na gravidez. Sinais de perigo



## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-ARTO

**ACTIVIDADE 4.3:** A saúde da mãe na gravidez. Sinais de perigo

## MENSAGENS-CHAVE

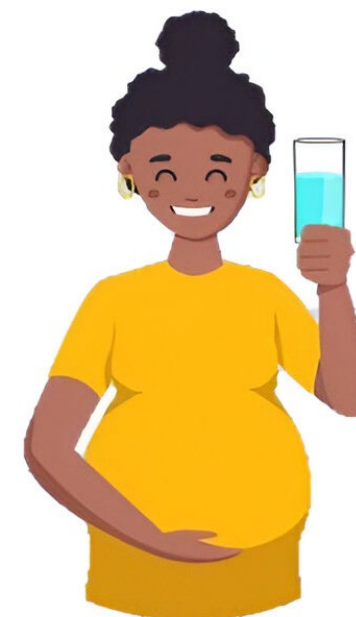
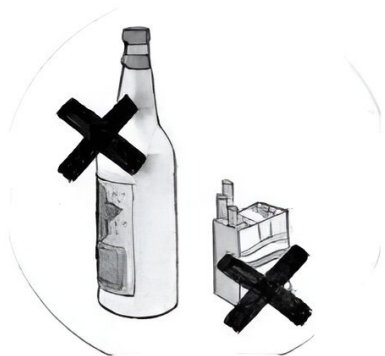
- + Toda **mulher grávida** precisa do **cuidado e atenção** da sua família e comunidade, durante a gravidez, durante e após parto e durante o aleitamento materno.
- + A mulher deve ir ao estabelecimento de saúde para um **controle pré-natal mensal desde o início da gravidez**. O primeiro cuidado pré-natal deve ser no primeiro trimestre da gravidez e deve completar **pelo menos 4 consultas**.
- + As **consultas pré-natais** são importantes para **monitorar a saúde da mãe** e o crescimento e desenvolvimento do **bebê**.
- + Nestes controles, a mãe recebe um exame médico, exames de sangue e urina, verificação de peso e pressão arterial, vacinação contra o tétano, suplementação com ferro, medicação para a prevenção do paludismo e lombrigas, aconselhamento nutricional, preparação para o parto e a amamentação.
- + Podem existir **sinais de perigo** durante a gravidez, tais como dores de cabeça, febre, vômitos contínuos; inchaço do rosto, mãos, pés e pernas; perda de líquidos ou sangue da vagina; queimadura ao urinar ou se o bebê não se mover.
- + Devemos **ensinar os sinais de perigo** que a **mãe e a família** devem reconhecer a fim de pedir ajuda e /ou encaminhar-se à Unidade Sanitária.
- + Se for uma **gravidez de risco** ou se houver algum sinal de perigo, os(as) ADECOS devem orientar a gestante para ir a uma Unidade de Saúde.



## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓSPARTO

**ACTIVIDADE 4.4:** O cuidado da grávida no lar. Alimentação materna



## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓSPARTO

**ACTIVIDADE 4.4:** O cuidado da grávida no lar. Alimentação materna

## MENSAGENS-CHAVE

- + Os **cuidados gerais no lar e alimentação na grávida** são muito importantes para um alcançar um óptimo desenvolvimento do bebé e para prevenir complicações da gravidez e do parto.
- + Alguns dos cuidados mais importantes são:
  - > **Não beber bebidas alcoólicas**, usar **tabaco** ou drogas nem fazer **automedicação** (tomar medicamentos sem conselho de técnicos de saúde).
  - > **Repousar e evitar esforços** como cortar lenha, carregar água em grandes recipientes durante grandes distâncias ou lavar roupa à mão.
  - > **Lavar bem os utensílios** (panelas, pratos, copos, etc) e alimentos.
  - > **Tomar banho** todos os dias. **Lavar as mãos** antes das refeições e depois de utilizar a casa de banho.
  - > **Evitar** usar **roupas apertadas**.
- + Durante a **gestação e o período amamentar** a mulher precisa **de comer mais alimentos variados, varias vezes por dia**, e que o seu peso aumente. Variar os alimentos consumidos.
- + É muito importante que a gestante **beba mais água (tratada) todos os dias**.

## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-PARTO

**ACTIVIDADE 4.4:** O cuidado da grávida no lar. Alimentação materna

# Alimentos importantes para a mulher na gravidez e no aleitamento



GRUPO ALIMENTAR

## Alimentos de Base

Oferecem **hidratos de carbono** para:

- + Desenvolvimento do bebé.
- + **Principal fonte de energia** para as tarefas: **andar, trabalhar, falar, etc.**
- + Melhorar o estado nutricional da mãe e a produção de leite materno.
- + Contribuir para evitar baixo peso e desnutrição do bebé.

Recomendações para a mulher grávida e a amamentar:

- + Consumir diariamente alimentos deste grupo, **4 a 5 vezes/dia**  
**pelo menos 3 vezes/dia.**

Consumir estes alimentos todos os dias:



- + **Cereais:** massango, massambala, milho, funje, papas de fuba, arroz, pão, massa.
- + **Rubérculos:** batata-doce, mandioca, batata rena, inhame.

## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓSPARTO

**ACTIVIDADE 4.4:** O cuidado da grávida no lar. Alimentação materna

# Alimentos importantes para a mulher na gravidez e no aleitamento



GRUPO ALIMENTAR

## Alimentos de Crescimento

Oferecem **proteínas fundamentais** para:

- + Crescimento do bebé.
- + Melhorar estado nutricional do bebé e a mãe.
- + Prevenir a desnutrição infantil e materna.
- + Melhorar a produção de leite materno.

Recomendações para a mulher grávida e a amamentar:

- + Consumir diariamente alimentos deste grupo, **2 a 3 vezes/dia**  
no mínimo **1 vez/dia**.

Consumir estes alimentos todos os dias:



- + **Leguminosas:** feijão, ginguba, ervilha.
- + **Ovos.**
- + **Leite e derivados:** mavele, iogurte, leite.
- + **Carne:** frango, coelho, porco, cabrito, vaca.
- + **Peixe:** cavaia, cachuco, sardinha, peixe seco.

## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓSPARTO

**ACTIVIDADE 4.4:** O cuidado da grávida no lar. Alimentação materna

# Alimentos importantes para a mulher na gravidez e no aleitamento



GRUPO ALIMENTAR

## Alimentos de Energia Concentrada

Oferecem **gorduras** para:

- + Dar energia extra ao organismo.
- + Desenvolvimento do cérebro e visão do bebé.
- + Evitar a desnutrição infantil e materna, que pode comprometer o crescimento do bebé e interferir com a produção de leite materno.

Recomendações para a mulher grávida e a amamentar:

- + Consumir **gorduras 4 a 5 vezes/dia**, em pequenas quantidades.
- + O consumo de gorduras em excesso pode ser prejudicial para a saúde.

**NOTA:** *aumentar a frequência e quantidades em caso de desnutrição.*

Consumir estes alimentos todos os dias:



- + **Gorduras e óleos:** óleo vegetal, óleo de soja, moamba de ginguba, manteiga, banha, azeite.



## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-PARTO

**ACTIVIDADE 4.4:** O cuidado da grávida no lar. Alimentação materna

# Alimentos importantes para a mulher na gravidez e no aleitamento



GRUPO ALIMENTAR

## Alimentos Protectores

Oferecem **vitaminas e minerais** para:

- + Desenvolvimento do bebé.
- + Proteger o bebé e a mãe de doenças.

Recomendações para a mulher grávida e a amamentar:

- + Consumir diariamente alimentos deste grupo, **4 a 5 vezes/dia.**
- + **Exemplo: 3 frutas e 2 porções de hortícolas.**

Consumir estes alimentos todos os dias:



- + **Frutas** : banana, mamão, maçã, morango, loengo, múcua, figo, mirangoio, nome.
- + **Hortícolas**: lombi, quiabo, cenora, quizaca, couve, abóbora, tomate, beringela, lossaca.

## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-PARTO

**ACTIVIDADE 4.5:** Cuidados pós-natais. Preparação à prática do aleitamento materno



## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓSPARTO

**ACTIVIDADE 4.5:** Cuidados pós-natais. Preparação à prática do aleitamento materno

## MENSAGENS-CHAVE

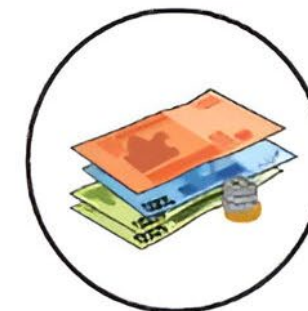
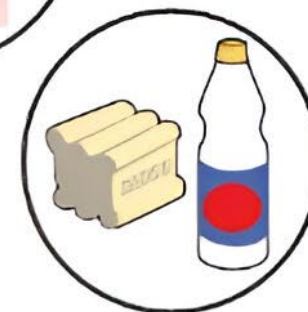
- + **A mãe deve dirigir-se à unidade sanitária, com o bebé,** se possível acompanhado pela família, para receber os controlos necessários **nos primeiros dias após o nascimento.** Isto é ainda mais importante se o nascimento teve lugar em casa.
- + **Começar a amamentar cedo (na primeira hora de vida)** é um dos melhores gestos que a mãe pode fazer para manter o seu bebé saudável.
- + A **mãe** deve lavar-se e tomar **banho todos os dias,** a partir do dia seguinte ao parto, para prevenir a infecção.
- + A **mãe** deve comer **pelo menos 4 refeições por dia** e é muito importante que **beba muita água,** uma vez que a produção de leite irá aumentar.
- + Os(as) ADECOS realizaram visitas domiciliárias às mães e recém-nascidos para ver se têm algum  **sinal de perigo** e encaminhá-los para a unidade de saúde se os apresentarem.



## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-PARTO

**ACTIVIDADE 4.6:** A importância do parto institucional



## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓS-ARTO

### ACTIVIDADE 4.6: A importância do parto institucional

## MENSAGENS-CHAVE (I)

- + **O parto numa unidade sanitária** (posto, centro ou hospital) é mais seguro por ser realizado com pessoal técnico de saúde treinado. Ajuda a **reduzir a morbidade e mortalidade materna, neonatal e infantil**.
- + É melhor para a mulher grávida e para o bebé que o parto seja assistido num centro de saúde, mesmo que ela tenha tido partos normais em casa ou se tudo estiver bem durante a gravidez pois, é **difícil saber quando pode ocorrer uma complicação** que ponha a vida em risco durante o parto tanto para a mãe como para o bebé.
- + O **Plano de Preparação do Parto** é a forma como a mulher grávida, o seu parceiro e a família se organizam e **preparam as condições para cuidados atempados e de qualidade no momento do parto** ou antes de uma complicação. Deve ser apoiado pela família, pela comunidade, pelos(pelas) ADECOS e pelo pessoal técnico dos serviços de saúde nos primeiros meses de gestação.
- + O **Plano de Preparação do Parto** inclui:
  - **Identificar e decidir em que estabelecimento de saúde** a mulher dará à luz e quanto tempo demora a chegar lá, tendo identificado o transporte que poderia utilizar para viajar, se necessário.
  - Tentar **poupar algum dinheiro** para usar no caso de ter de pagar o transporte.
  - Identificar quem na **família ou na comunidade poderia acompanhá-la** para o parto ou em caso de emergência.
  - Ter algumas das **roupas ou panos do bebé e da mãe limpos** e prontos.
  - Ter todos os **documentos e caderno de saúde materno-infantil** com informações sobre a mãe e o bebé prontos.

## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓSPARTO

**ACTIVIDADE 4.6:** A importância do parto institucional



## MÓDULO 4

A SAÚDE DA MÃE DURANTE A GRAVIDEZ, O PARTO E O PÓSPARTO

**ACTIVIDADE 4.6:** A importância do parto institucional

### MENSAGENS-CHAVE (II)

- + **Há momentos em que a mãe não pode chegar ao serviço de saúde** para receber cuidados e tem de ser atendida na sua comunidade. As **medidas** a serem tomadas nestes casos são:
  - > A sala, **os materiais utilizados e as mãos da pessoa** que assiste o parto devem estar **limpas** para evitar infecções. Os materiais para cortar e atar o cordão umbilical devem estar limpos e bem fervidos.
  - > A **boca do recém-nascido deve ser limpa com um lenço limpo**, e o recém-nascido deve ser protegido e **embrulhado com um cobertor limpo e seco** para ajudar a manter o recém-nascido quente.
  - > Deve ser oferecido aleitamento materno na primeira hora após o parto. **Começar a amamentar cedo (na primeira hora de vida)** é o melhor gesto que a mãe pode fazer para manter o seu bebé saudável.
  - > A mãe e o recém-nascido devem ser **levados logo que possível para o estabelecimento de saúde** mais próximo.



## MÓDULO 5

HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO DA SAÚDE  
E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

### ACTIVIDADE 5.1: Higiene e saneamento básico



## MÓDULO 5

HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO DA SAÚDE  
E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

**ACTIVIDADE 5.1:** Higiene e saneamento básico

## MENSAGENS-CHAVE

- + Uma das áreas de actuação principais do(da) ADECOS durante o acompanhamento das famílias será de **observar as práticas da higiene da água, pessoal, do lar e do ambiente de cada uma das famílias.**
- + Durante as sessões de acompanhamento, o(a) ADECOS deverá verificar e fazer o aconselhamento para um melhoramento destas práticas.
  - > Como **lavam as mãos e outras práticas de higiene pessoal.**
  - > Como **tratam dos lixos e o modo como usam as latrinas.**
  - > Como a família **trata e conserva a água e os alimentos.**
  - > Como é a **higiene pessoal dos bebés e crianças menores de 5 anos.**
- + **Lavar as mãos com água e sabão** pode reduzir a diarreia e as infecções respiratórias e pode contribuir para a redução da mortalidade e da desnutrição infantil.
- + É muito importante que durante o mapeamento, o(a) ADECOS identifique logo as **fontes de água principais** a que a microárea tem acesso, identificando **as fontes mais seguras e as não seguras.** É necessário saber de onde e como as pessoas tiram a água, antes de as aconselhar sobre o que pode e deve ser feito, para garantir o consumo de água segura.



## MÓDULO 5

HIGIENE E SANEAMENTO BÁSICO PARA O CUIDADO DA SAÚDE E A PREVENÇÃO DA DESNUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

### ACTIVIDADE 5.2: BabyWASH

