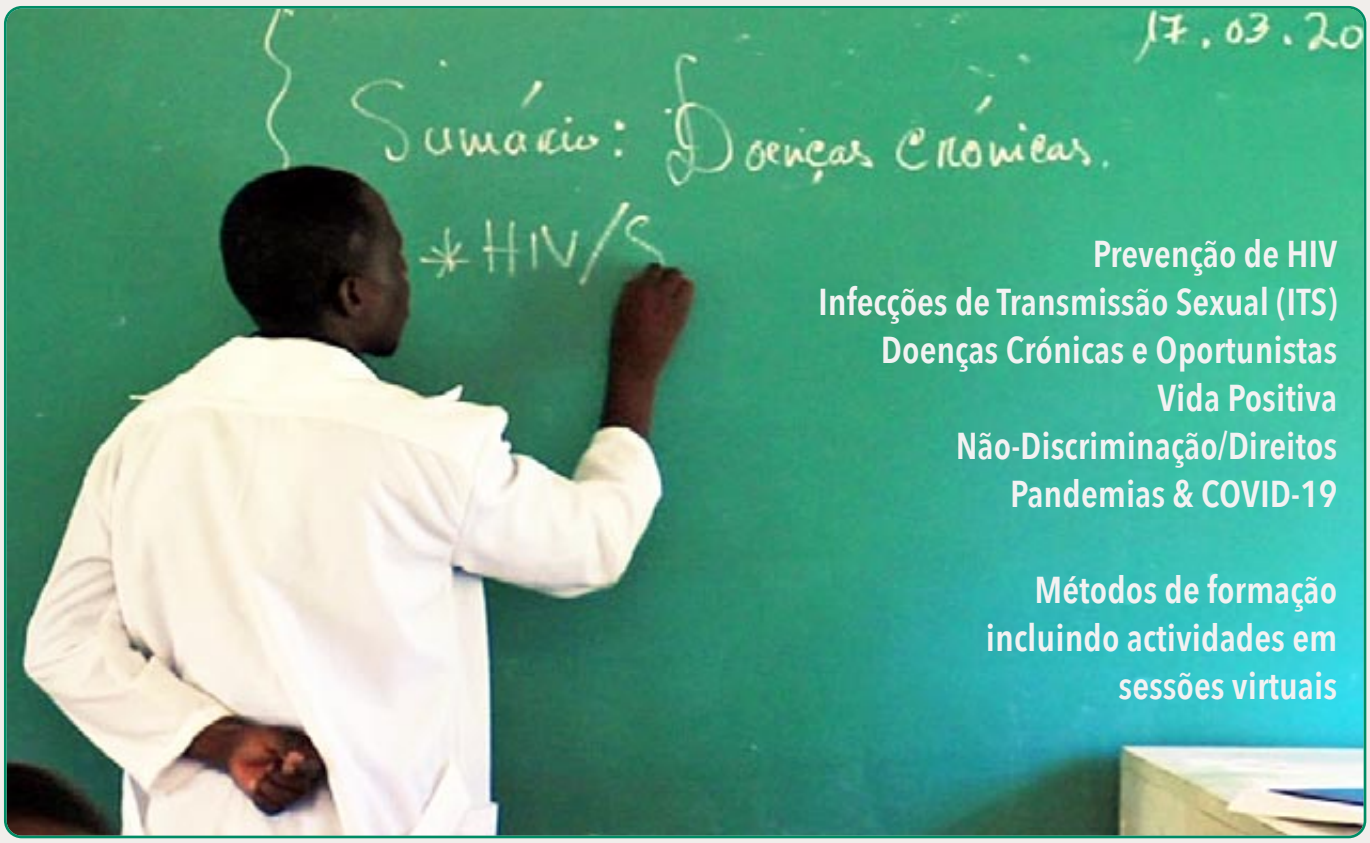
REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano

Guião para facilitar

Formações sobre Saúde



Prevenção de HIV
Infecções de Transmissão Sexual (ITS)
Doenças Crónicas e Oportunistas
Vida Positiva
Não-Discriminação/Direitos
Pandemias & COVID-19

Métodos de formação incluindo actividades em sessões virtuais

Muito agradecemos a contribuição e cooperação dos membros do sector da Educação de Moçambique no desenvolvimento deste guião para os facilitadores de debates – Pontos Focais de Saúde.

A equipa do Programa da Educação
2022

República de Moçambique
Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano

cooperação alemã
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Ficha Técnica:

Guião para facilitar formações sobre Saúde

O guião foi produzido pelo MINEDH (Direcção de Recursos Humanos)
com assistência técnica da GIZ – PE e CoResult.eu

Redacção e contribuições: M. Hanitzsch (CoResult.eu), contribuições: Agentes do Estado e Funcionários de Moçambique Health Focus GmbH, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit – Programa ProEducação (GIZ-PE), Ana Paula Bande (GIZ), Pierre Dufloo (GIZ), Filipe Jorge (GIZ), Raima Manjate (GIZ), Sergio Vilanculo (GIZ), Susana Ferreira

Gráfica/o: C. Gelineau (Felides.com), M. Hanitzsch

Fotos & Cliparts: (ver fotos), CoResult.eu, Health Focus, Wikisource, Pixelio.de, Gumroad.com, Positivo/Pierre Dufloo, GIZ

Titulo: C. Gelineau (Felides.com), M. Hanitzsch

Tiragem: Março 2022

Versão digital: http://ead.mined.gov.mz/jogar/ | www.pfmz.coresult.eu

PREFÁCIO

A Educação constitui um direito fundamental para mulheres e homens, meninas e meninos, consagrado na Constituição da República e é a chave para a preservação da paz, da unidade nacional e para o desenvolvimento sustentável.

Alcançar a equidade e igualdade de género e um ambiente escolar saudável e seguro e assegurar progressos na luta por uma sociedade mais inclusiva com valores, atitude e comportamento que garantam a dignidade humana, ainda é um desafio no sector da Educação e Desenvolvimento Humano.

O guião constitui um instrumento de apoio aos Pontos Focais de Género e de Saúde Escolar a todos níveis para orientar e facilitar as sessões de debate sobre género e saúde escolar nas Instituições de Ensino em Moçambique. O mesmo, apresenta um conjunto de métodos e técnicas de facilitação das sessões, incluindo os passos que orientam, como concretizar determinadas actividades durante as sessões, com vista a mudança de práticas, atitudes e comportamentos que constituem obstáculos para o acesso, retenção e conclusão dos níveis educacionais, com sucesso, por toda a população estudantil, independentemente da origem social, geográfica e do sexo.

Pela relevância na implementação do Plano Estratégico da Educação 2020-2029 e de outros instrumentos paralelos, torna-se imperioso que os profissionais do Sector se apropriem do guião, nos processos de capacitação e facilitação, por forma a criar mudanças para o alcance dos objectivos preconizados.

Por uma Educação Inclusiva, Patriótica e de Qualidade!

Carmelita Rita Namashulua
Ministra da Educação e
Desenvolvimento Humano

Mensagem do Embaixador da República Federal da Alemanha

O direito a uma educação de qualidade está plasmado na Constituição da República de Moçambique. Contudo, para um bom desempenho educacional nas instituições educativas do país, não é suficiente que o ensino seja de boa qualidade, mas também que decorra num ambiente saudável e propício à saúde. O estado de doença diminui a capacidade de ensino e aprendizagem, provoca o absentismo escolar, tanto das crianças e dos jovens como do pessoal docente e, consequentemente pode aumentar o índice de reprovações e diminuir o progresso escolar. Além disso, Moçambique tem assumido vários compromissos internacionais em relação à saúde, dos quais se destaca o Objectivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) número 3: Até 2030 promover a saúde mental e o bem-estar para todos. Assim, o Governo Moçambicano mostra na sua normativa, o seu compromisso genérico à promoção da saúde.

No sistema de educação, os/as pontos focais de saúde têm um papel fundamental e importante na promoção da saúde nas diferentes instituições do sector. O Guião de Facilitação de Debates sobre Saúde apoia-lhes na aquisição e no aprofundamento de conhecimentos sobre a temática, para assim facilitar sessões de debates com os seus grupos-alvo. Reúne conteúdos, minuciosa e didacticamente seleccionados, sobre Prevenção de HIV e SIDA, Infecções de Transmissão Sexual, Doenças oportunistas e Doenças Crónicas, Saúde Sexual e Direitos Reprodutivos, Estigma e Discriminação, Nutrição e demais hábitos de vida saudáveis.

É um guião de fácil uso, que promove a participação. Espera-se que a sua aplicação através dos/das pontos focais de saúde contribua para uma melhor consciencialização dos/das profissionais da educação à vários níveis, sobre os diferentes aspectos de promoção da saúde e respectiva implementação de actividades no sector com o objectivo de transmitir informação e conhecimentos sobre saúde que garantem um ambiente escolar saudável, bem como consolidar a intersectorialidade através da construção de uma nova abordagem da saúde escolar. Como complemento a este guião, as/os pontos focais têm acesso à página http://ead.mined.gov.mz/jogar/, onde se encontram informações actualizadas sobre aspectos de saúde na educação, incluindo métodos participativos que podem ser usados no trabalho diário das/dos pontos focais.

Para a cooperação alemã é fundamental abordar o tema da saúde de acordo com os Objectivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), uma vez que a boa saúde é fundamental e um requisito necessário para o desenvolvimento do país. Reiteramos o compromisso do Governo Alemão em apoiar os esforços do Governo Moçambicano na área de promoção da saúde, no geral, e em particular a nível da educação. Continuaremos, nos próximos anos, a apostar no reforço da capacidade das instituições da educação com as quais trabalhamos para que integrem de forma efectiva no seu mandato e nas suas acções, iniciativas para reforçar a capacidade institucional de os tornar locais de aprendizagem saudáveis e promotores de saúde.

Lothar Freischlader,
Embaixador da República Federal da Alemanha

Eu já fiz o teste de HIV. E você ?

Por que falamos sobre saúde?

O Contexto do Manual

Saúde não é apenas a ausência de doença ou enfermidade. Saúde é bem-estar, implica estar no melhor estado físico e psicológico possível. Portanto, o acesso à informação e às instalações sanitárias é essencial, mas também as condições de vida económica, social, ambiental, cultural, etc e os estilos de vida são determinantes para a saúde individual ou colectiva.

O sector da educação contribui para o bem-estar, disponibilizando informação sobre a vida saudável às alunas e aos alunos e às/os professoras/es. Por um lado, oferece conhecimento sobre Biologia e saúde, e por outro lado, a capacidade e a possibilidade das pessoas usarem os seus conhecimentos para adoptar uma vida estável, atenta e autónoma.

Os Direitos Humanos são o "mais alto padrão atingível de saúde física e mental", tal como formulado pela ONU no Pacto Social de 1966 (Art. 12) e adoptado pela grande maioria dos Estados do mundo. Claro, que não pode existir um "direito a ser saudável", porque a doença e a deficiência fazem parte da vida humana. Este direito podia causar a exclusão e discriminação de pessoas com dificuldades físicas e/ou psicológicas.

O acesso (universal) aos cuidados de saúde vai para além do fornecimento de medicamentos: o Pacto da ONU menciona explicitamente a disponibilidade, acessibilidade segura e atempada aos serviços de saúde de boa qualidade que podem assegurar cuidados básicos para as doenças agudas e crónicas mais relevantes. Isto inclui a saúde materna e infantil, bem como a correcta educação e informação sanitária ou a participação da população nas decisões relacionadas com a saúde ao nível nacional e local. Portanto, o acesso universal a saúde é também um objectivo na Agenda 2030 do Desenvolvimento Sustentável.

Para além da importância do acesso aos cuidados de saúde, as actividades de prevenção de doenças, **vacinação e detecção precoce de doenças**, são as condições prévias para uma vida saudável que não dependem apenas do sistema de cuidados de saúde.

O Pacto da ONU enumera as seguintes **condições básicas** que contribuem significativamente para o "direito à saúde": acesso seguro a água potável limpa, saneamento e eliminação de resíduos, alimentação segura e nutrição adequada, habitação saudável, condições de trabalho e ambientais, informação e educação relacionadas com a saúde, e igualdade de género.

Actualmente, a **Agenda 2030** do desenvolvimento sustentável define no objectivo 3 as prioridades internacionais. Os indicadores incluem a redução da mortalidade materno-infantil, o fim do SIDA, Tuberculose e Malária, acesso universal aos serviços de saúde reprodutiva incluindo o planeamento familiar e o fortalecimento de sistemas de financiamento de saúde.

Moçambique implementa o acesso à saúde através de vários instrumentos, como estratégias, politicas, planos, monitoria e instituições. Os documentos actuais estão disponíveis nas seguintes instituições : Ministério de Saúde: www.misau.gov.mz | Instituto Nacional da Saúde (Pesquisas e estudos): https://ins.gov.mz | Conselho Nacional de Combate ao HIV/SIDA: www.cncs.gov.mz | OMS: www.afro.who.int/pt/countries/mozambique | ONUSIDA: www.unaids.org/en/regionscountries/countries/mozambique | Agenda2030 - Objectivos do desenvolvimento sustentável, objectivo 3: https://sdgs.un.org/goals/goal3

Objectivos da formação

Prevenir é sempre melhor

Objectivo Geral da formação

O objectivo central da formação é capacitar os/as professores/as e participantes a conduzirem sessões de debates sobre educação na área de prevenção do HIV, das doenças crónicas e oportunistas, vida positiva e pandemias.

Objectivos específicos

- Aumentar o conhecimento sobre os conteúdos relacionados com a prevenção do HIV considerando os factores culturais influenciadores das atitudes e das práticas mais correntes levando ao comportamento de risco;
- Favorecer a adopção de atitudes e boas práticas que promovem a saúde e os direitos reprodutivos das mulheres e os processos de tomada de decisão;
- Assimilar os princípios e as metodologias fundamentais de educação sobre conteúdos relacionados ao HIV e às Infecções de Transmissão Sexual, Doenças Crónicas e Doenças Oportunistas;
- Aumentar os conhecimentos sobre os conceitos de vida positiva para a mudança de comportamento, usando mensagens encorajadoras para os/as professores/as a adoptarem atitudes favoráveis e comportamentos responsáveis nos seus relacionamentos interpessoais, em geral, e nas questões ligadas à sexualidade em particular;
- Dotar as Pessoas e Pontos Focais de técnicas ou habilidades de comunicação interpessoal para que possam ser utilizadas durante as sessões de debate.

O que se espera?

- Aprofundamento dos conteúdos sobre o HIV por parte dos PF e Professoras e Professores;
- Mais motivação por parte das/dos participantes;
- Participação activa.

Foto: Health Focus

Abordagem

Juntos trans-formamos

Tarefas gerais da/o Ponto Focal

O papel da/do PF é coordenar e implementar as actividades de saúde incluindo as suas várias vertentes ao nível da Instituição. Isso inclui planificar e articular com as lideranças da instituição, assegurando a realização das actividades. Por outro lado, a/o PF deve mobilizar as formadoras e os formadores, bem como as formandas, e formandos, promovendo a sua participação nas sessões de debate. Se for necessário, convidar instituições específicas para apoiá-la na facilitação de debates, como por exemplo, técnicos de saúde e formadora/es de várias instituições e organizações.

Tarefas da/o Ponto Focal na sessão

O/a PF tem como missão estimular a participação individual e em grupo, bem como a comunicação e a compreensão de conceitos e metodologias em função dos objectivos propostos. Deste modo, cabe ao Ponto Focal:

- Organizar a sessão, abertura da sessão, explicar os objectivos e a metodologia a utilizar;
- Planificar as estratégias e instrumentos de comunicação mais adequadas às actividades da sessão;
- Estimular e orientar a reflexão e as actividades, reunir, integrar e sintetizar os conteúdos;
- Identificar os conflitos latentes, oferecendo respostas ou alternativas adequadas, para por um fim aos conflitos, evitando a re-introdução de opiniões;
- Reunir os recursos necessários para o desenvolvimento da sessão;
- Elaborar um relatório geral das sessões de debates incluindo a avaliação feita pelos participantes, com observações e recomendações.

As metodologias utilizadas são:

- Chuva de ideias;
- Exercícios em grupo;
- Jogos de papéis;
- Técnicas recreativas incluindo, teatro ou improvisação.

Recursos necessários

Serão necessários os seguintes recursos durante a formação:

- Papel gigante;
- Tripé / papel gigante ou quadro preto (quadro escolar);
- Marcadores ou Giz;
- Cartolinas de diversas cores;
- Bostik (cola de contacto/pastilha elástica).

Sessões virtuais

Para realizar sessões virtuais é necessário ter um computador, e criar contas para os/as utilizadores/as dos vários serviços digitais. Para mais informações consulte o módulo sobre as metodologias (virtuais). Pode encontrar materiais IEC e documentos na página web www.pfmz.coresult.eu

Como está organizado?

O nosso Guião

Para facilitar a leitura e a prática, o guião está dividido em sete módulos que abrangem uma variedade de tópicos bem como uma introdução sobre o HIV e outros tópicos sobre saúde. O/a PF deve implementar todas as sessões alinhando-as com as necessidades dos participantes e nos objectivos do módulo.

O objectivo deste guião é apoiar as/os Pontos Focais e Técnicas/os de Saúde envolvidas/os no programa da realização de debates, com temas alinhados com base no programa. **O guião está dividido em sete módulos temáticos**:

- Metodologias e dicas gerais sobre a realização de sessões em encontros e sessões virtuais;
- Módulo 1: HIV e SIDA – Prevenção e Mitigação – TARV;
- Módulo 2: ITS – Infecções de Transmissão Sexual;
- Módulo 3: Doenças Crónicas;
- Módulo 4: Doenças Oportunistas;
- Módulo 5: Vida Positiva e Nutrição;
- Módulo 6: Não-Discriminação e Não-Violência;
- Módulo 7: Pandemias e Desastres.

Cada módulo está estruturado da seguinte forma:

- Conhecimentos e dicas sobre o tema do módulo que devem ser lidos e "digeridos" antes da sessão de formação;
- Actividades para realizar formações sobre o tema do módulo;
- Actividades para realizar as sessões virtuais.

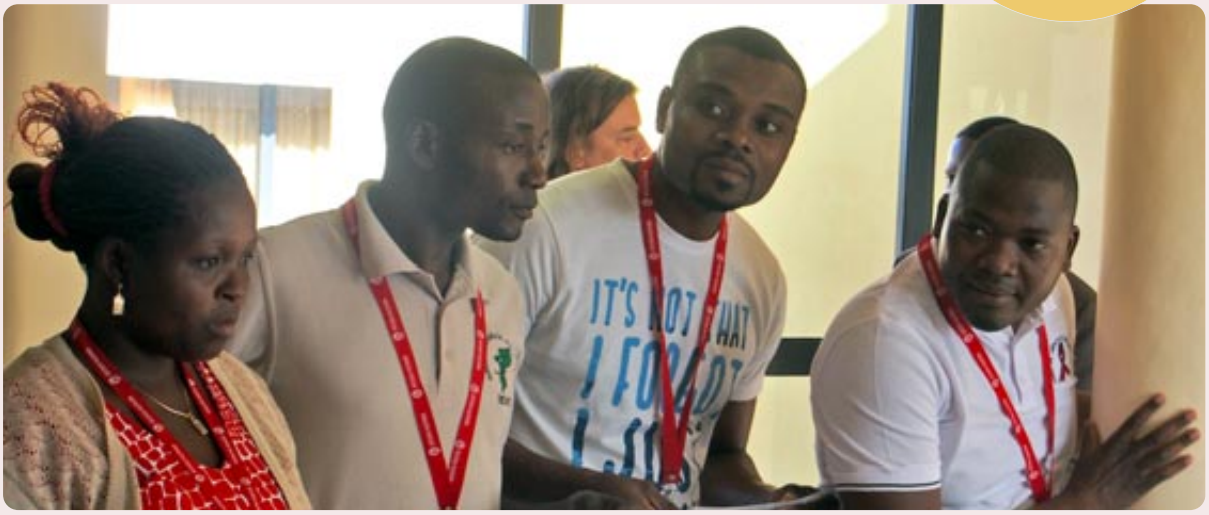
Este guião é parte integrante dos Guiões para facilitar formações sobre: 1. Género & 2. Saúde

Na elaboração do Guião, tomou-se como referência os seguintes documentos publicados:

- Estratégias Nacionais e internacionais de Saúde e HIV.
- Manual de Sensibilização sobre HIV e SIDA para Função Pública (capítulos 1 a 3).
- Manual sobre a avaliação e manejo de doenças associadas ao HIV para Enfermeiras de Saúde Materno-infantil, (MISAU, Fevereiro de 2013).
- Guia de Tratamento de Anti-retrovirais e Infecções Oportunistas no adulto, adolescentes, grávidas e crianças, (MISAU, 2014).
- Diário do professor e "Em Foco" – Guião para o Ponto Focal (MINEDH / Health Focus, 2015-2017).
- "Guião do Facilitador" de 2018, desenvolvido pela GIZ e a consultoria da Health Focus em cooperação com o MINEDH e o MISAU.
- Resumo das dúvidas e perguntas dos professores durante os debates nas províncias de Moçambique.

Abordagem

Viva a Saúde



Sobre a Metodologia

A metodologia deste Guião é vivencial e participativa, baseando-se nos princípios básicos de formação, educação e capacitação para adultos.

Propõe-se que no desenvolvimento de cada tema, o/a facilitador/a possa partilhar as suas experiências e conhecimentos com as/os participantes e, mediante uma sequência lógica das actividades propostas, elabore a teoria e cumpra com os objectivos definidos em cada tema. É, por isso, que a dinâmica "chuva de ideias" e outras dinâmicas devem ser desenvolvidas no início de cada sessão, deixando a exposição do tema para o final. No início de uma nova sessão de trabalhos realize uma breve revisão dos principais temas tratados na última sessão: pergunte às/aos participantes do que se lembram e se têm algumas dúvidas/perguntas sobre os conteúdos da última sessão.

Para assegurar a aplicação adequada da aprendizagem, recorrer-se-á à formação de grupos com 5 a 18 participantes, os quais farão a simulação de dinâmicas sobre os diferentes conteúdos dos temas do Guião. O tempo previsto para cada módulo varia entre uma a duas horas.

Sobre o/a facilitador/a

O/a facilitador/a que vai utilizar este Guião, deve ter conhecimentos sobre os conteúdos centrados na prevenção de HIV, assim como habilidades de comunicação; flexibilidade na metodologia de apresentação e autenticidade na partilha das suas experiências. Para que o presente instrumento produza os resultados esperados, é necessário que o/a facilitador/a tenha conhecimentos básicos, sobre os diferentes conteúdos abordados.

Este Guião foi elaborado para servir de instrumento para o/a facilitador/a utilizar como um recurso auxiliar na capacitação dos/as Pontos Focais que, por sua vez, irão trabalhar com as professoras e professores, adaptando-o às necessidades do grupo, enriquecendo e melhorando de forma criativa com os seus conhecimentos e experiências de trabalho.

Como está organizado?

Juntos aprendemos

O objectivo deste guião é apoiar as/os Pontos Focais do programa na realização de debates. Os temas estão ajustados ao programa. **A estrutura do guião divide-se em sete módulos temáticos**:

! Metodologias realização de sessões presenciais e virtuais
Módulo **1**: Prevenção de **HIV**
Módulo **2**: Prevenção e identificação de **ITS** – Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST)
Módulo **3**: Prevenção e identificação de Doenças **Crónicas**
Módulo **4**: Prevenção e identificação de Doenças **Oportunistas**
Módulo **5**: Alimentação saudável e **Vida Positiva** (Covid19)
Módulo **6**: Não-**Discriminação** e Direitos
Módulo **7**: **Pandemias** (Covid19/Corona)
Quizes: **Perguntas & Respostas**

O capítulo sobre **Metodologia** (fundo amarelo) é uma colecção de dicas para a preparação e realização de formações, quer sejam sessões presenciais ou sessões virtuais utilizando meios digitais. Desde 2020, o uso de meios digitais (computadores e telemóveis) tem ganhado relevância, por isso incluimos bastante informação sobre meios e serviços virtuais. É muito importante, que o/a facilitador/a leia a parte metodológica e experimente as ferramentas digitais, para poder entender os passos das actividades da sessão "versão virtual".

As instruções para manusear cada Módulo temático são as seguintes: retire as folhas da pasta, de acordo com o tema que quer ensinar. Um novo tema/actividade, começa sempre na página à direita (números impares p.ex. 21, 25, 47) e continua na página seguinte do lado esquerdo (verso da página; p.ex. a página 21 é o seguimento da pág. 20; pág. 48 é o seguimento da pág. 47). A ordem das páginas está organizada para que o conteúdo na parte da frente da página, esteja ligado ao conteúdo do verso da página. Por exemplo, a continuação de um tema no verso da página e um novo tema na próxima página.

1. **Conhecimentos** (fundo cinzento): Os capítulos do "Conhecimento" servem como base para desenvolver as actividades e **devem ser lidos** pelas/os facilitadoras/es antes de realizar uma actividade de aprendizagem, contribuindo para aprofundar os seus conhecimentos, permitindo que o/a facilitador/a enriqueça os seus debates. As páginas sobre o capítulo "Conhecimento" podem ser partilhadas com as/os participantes antes ou depois de uma sessão.

2. As **Actividades** têm várias propostas metodológicas para realizar as sessões de formação. O procedimento é explicado passo-a-passo. Estas actividades podem ser realizadas em sessões reais (num local físico com as/os participantes presentes) e em sessões virtuais usando meios digitais/virtuais de internet. Para algumas actividades é necessário utilizar material de Informação, Educação, Comunicação (IEC), que está impresso no verso da respectiva página.

Código de cores usado neste guião:

Passos
- fundo branco: explica quais são os passos para realizar uma sessão presencial bem como os passos para realizar uma sessão virtual.

Versão Virtual
- fundo azul: explica quais são os passos para realizar uma sessão virtual (com base nos passos da sessão presencial).

Notas para o/a Facilitador/a
- fundo vermelho; são pequenas notas para o/a facilitador/a

Algum **material IEC** (Informação, Educação, Comunicação)...copiar ou fotografar e usar na sessão.

Metodologias

Conteúdos do capítulo

Neste capítulo propomos dicas metodológicas para realizar sessões de formação. Devido ao desenvolvimento global digital incluímos informação sobre como realizar sessões virtuais.

!	Preparação de uma sessão presencial ou virtual;
!!	Princípios, elementos e métodos de Facilitação;
!!!	Dicas metodológicas; Tarefas de um/a Ponto Focal numa Sessão;
!V	Aplicações, técnicas e serviços digitais: Jitsi, WhatsApp; GoogleClassroom e-Forms, Quadros Brancos, Quiz, etc;
V	Arranque de uma Sessão;
V!	Fechar uma Sessão.

Neste capítulo explicamos a funcionalidade e o uso de vários meios e serviços digitais. Estes são alguns exemplos. Existem mais serviços, que podem ser melhor adaptados às suas necessidades. Hoje em dia os serviços digitais desenvolvem-se rapidamente: a funcionalidade e a qualidade podem mudar a qualquer momento. A GIZ e os autores do manual não podem ser responsabilizados por qualquer dano causado pelo uso destes serviços ou aplicações. Recomendamos que experimente os vários serviços e aprenda fazendo.

Preparação: Organização de uma sessão presencial ou virtual

1. Elaborar a sessão: conteúdos, métodos, uma agenda (preliminar);
2. Escolher os meios: sessão presencial ou virtual;
3. Elaborar uma carta à direcção com o objectivo, a data, hora e local da realização da sessão;
4. Entregar um convite ao/a director/a do ZIP e as/aos professora/es;
5. Agendar um encontro (uns dias antes) com as/os colegas, facilitadores/as para coordenar as actividades em conjunto.

Sessão presencial

6. Reservar uma sala (p.ex. numa escola);
7. Convidar as/os participantes com antecedência;
8. Organizar lanches, facturas e os respectivos recibos;
9. Fazer cópias de:
   - ☐ Lista de presenças;
   - ☐ Recibos de pagamentos;
   - ☐ Ficha de monitoria.
10. Verificar as condições da sala reservada;
11. Recordar as/aos formandas/os do encontro.

No dia do debate

12. Chegar ao local da sessão com antecedência;
13. **Trazer todo o material que irá precisar:**
    - ☐ **Lista de presenças;**
    - ☐ **Canetas, papel gigante, cartões;**
    - ☐ **Giz para escrever no quadro;**
    - ☐ **Material IEC;**
    - ☐ .....

Sessão virtual

6. Verificar os endereços electrónicos dos participantes (endereço e-mail e/ou contactos através de serviços de mensagens – p.ex. WhatsApp);
   - ☐ aplicação de vídeo-conferência (p.ex. MS Teams, Skype, Zoom, ou outro);
   - ☐ serviço de mensagens (sem vídeo) (p.ex. Signal, WhatsApp, Jitsi);
   - ☐ preparar outros meios online para usar na sessão (p.ex. Mural, Miro, Mindmeister, Polly, Mentimeter, Wisembly; Apresentação Powerpoint…);
   - ☐ criar „canais" ou sub-"grupos" para os trabalhos em grupo.
7. Convidar as/os participantes com antecedência;
8. Enviar os documentos de preparação e/ou material IEC às/aos participantes;
9. Recordar aos formandos do encontro;
10. Realizar a sessão de preparação para verificar a conexão e para resolver eventuais desafios técnicos;

No dia do debate

11. Imprimir uma lista de participantes, colocando-a ao lado do seu computador e conectar-se com antecedência.

14. Iniciar o debate com uma apresentação das/dos participantes;
15. Explicar o objectivo da sessão e a agenda.

Metodologia: Agenda

Preparação: Exemplo da agenda de uma sessão

Descrição da sequência	Comentários para o facilitador
Abertura 10 min — 15 min **Facilitador/a :** • Ponto Focal • Técnico de Saúde É importante que as/os professoras/es conheçam o tema (HIV) e os objectivos do encontro. Devem saber que podem colocar perguntas sem receios nem tabús, pois a equipa de facilitadoras/es tenta sempre responder. Serão informados/as sobre a possibilidade de fazer o teste de HIV no local.	**RECURSOS**: ☐ banner colocado na sala; ☐ tema escrito no quadro; ☐ papelinhos prontos para serem distribuídos pelos professores; ☐ lista de presenças e material IEC. **PASSOS**: Crie um ambiente de confiança, descontracção e de maior motivação. 1) Saudar os participantes e proceder com a apresentação do tema; 2) Abertura da sessão pelo/a Director/a; 3) Apresentar o/a Técnico/a de Saúde; 4) Entregar a lista de presenças às/aos participantes.
Conhecimento sobre o tema da sessão 15 min — 20 min **Facilitador/a:** • Ponto Focal • (Técnico/a de Saúde)	**RECURSOS**: ☐ Papel gigante e marcadores ou quadro de escola e giz. **PASSOS:** Pode realizar um quiz. Convide as/os participantes a apresentarem informalmente o que sabem sobre o tema, p.ex.: "O que é o HIV" e "O que é o SIDA?" ou "O que é uma doença crónica". Depois consolide os conhecimentos, usando as informações do capítulo "Conhecimento" do respectivo módulo.
Actividade x.1 15-30 min — 20-40 min **Facilitador :** • Ponto Focal • (Técnico/a de Saúde) Jogo Participativo	**RECURSOS**: ☐ Papel gigante e marcadores ou quadro de escola e giz. **PASSOS:** Realize a primeira actividade do respectivo módulo.

Metodologia: Agenda

Preparação: Exemplo da agenda de uma sessão

Descrição da sequência	Comentários para o facilitador
Intervalo 15 min ou 1 h 1-3 horas **Facilitador/a:** • Ponto Focal	**Durante o intervalo:** ☐ Pode mostrar filmes/vídeos sobre temas de saúde durante um intervalo; ☐ Nas sessões virtuais o intervalo pode durar algumas horas. Pode pedir-lhes para realizarem tarefas, por exemplo ler um texto e/ou pre-parar uma actividade, pesquisar alguma informação ou trabalhar em grupos.
Actividade x.2 20-45 min 30-50 min **Facilitador/a :** • Ponto Focal • (Técnico de Saúde) Jogo Participativo	**RECURSOS:** ☐ Material IEC, marcadores, giz, papel gigante; **CONTEÚDO:** Escolha mais uma das actividades do módulo.
Fecho da sessão 10 min 10-12 min **Facilitador/a :** • Ponto Focal Recorde regularmente às/aos participantes para não se esquecerem de assinar a lista de presenças. Convide-as/os a fazer o teste de HIV, após, o debate. Indique o local da caixa com preservativos e diga-lhes para tirarem.	**RECURSOS :** ☐ Lista de presenças; ☐ (Questionário). **PASSOS:** Termine a sessão e pergunte aos participantes o que acharam do tema e qual será a próxima actividade delas/deles sobre a Saúde no contexto profissional. Convide-as/os a participar no próximo debate. É igualmente importante encorajar as/os participantes a fazerem o teste de HIV promovido pelo MISAU.

Princípios, elementos e métodos de Facilitação

Cada sessão deve começar com uma breve introdução:

- Contextualização e o(s) objectivo(s) da formação;
- Introduzir o Programa/a agenda (em poucas palavras);
- Apresentação das/dos participantes, de preferência com uma abordagem participativa (p.ex. cada participante apresenta a/o sua/seu vizinha/o);
- Partilha das informações dos capítulos „Conhecimento".

Foto: Health Focus, Positivo

Princípios e elementos da sessão:

- **Apresentação**: serve para integrar o grupo, avaliar o conhecimento dos/das participantes e das suas expectativas sobre o evento;
- A **motivação** é importante para aprender;
- As sessões devem funcionar como um **espaço de criação** e troca de experiências;
- São importantes os conhecimentos prévios e a **experiência** real de cada participante;
- É relevante o **respeito** por cada um/a;
- **Não existe „errado"** ou „falso", apenas existe espaço para melhorar.

O/A PF usará diversos instrumentos e métodos propondo aqueles que considera mais adequados para cada actividade e que privilegiam a abordagem participativa:

- em pequenos grupos para a reflexão;
- em plenário para o resgate coletivo de informação;
- as propostas de trabalho, estudos de caso, exemplos de análise têm uma relação directa com a função profissional e social dos participantes;
- favorecer todas as técnicas de observação, análise, expressão e comunicação;
- no final de cada sessão realizar (em grupo) uma síntese e elaborar as conclusões.

Trabalho de grupo

Permite analisar de forma simples os temas propostos individualmente mas contribuindo também para elaborar a opinião do grupo de trabalho. Desta forma, propicia-se a cooperação e a avaliação das ideias dos outros. É importante ter grupos com participantes de todos os géneros.

Chuva de ideias

É uma forma criativa e participativa utilizada na abordagem de temáticas. Por exemplo, cada participante escreve uma(s) ideia(s) num pequeno cartão que depois será lida e discutida em plenária.

Estudos de caso

Permitem estimular a reflexão individual, na procura de soluções alternativas, simultaneamente com a discussão de grupo.

Dramatização

O objetivo é conseguir através da teatralização que os participantes assumam as situações, problemas, necessidades, oportunidades, através de personagens estereotipadas (que estigmatizam outras pessoas). Os participantes que assumem o papel de público terão a responsabilidade de observar, avaliar e de chegar às conclusões.

Tarefas do/da Facilitador/a numa sessão

Partilhar Conhecimentos

Os módulos trazem „Conhecimentos" – informações – sobre os vários assuntos. **O/a facilitador/a deve resumir o conteúdo dos „Conhecimentos" e partilhar as informações com as/os participantes.** Assim, o/a facilitador/a pode tirar partido das actividades participativas para aprofundar e facilitar a aprendizagem.

Foto: P.Dufloo

Como criar Grupos de Trabalho?

Existem várias abordagens para formar grupos de trabalho. Geralmente, recomenda-se que os grupos sejam diversificados: pessoas com mais experiência, pessoas com menos experiência e mulheres e homens com diferentes áreas profissionais e/ou geográficas. Os/as colegas devem ser distribuídos por diferentes grupos. Esta última estratégia contribui para o aumento da troca de informação. Antes de criar os grupos deve decidir o número de grupos e dividir o número de participantes pelo número de grupos. Assim sabe o número de pessoas por grupo. Recomenda-se grupos de 3 a 6 pessoas.

1 **Contagem**: contar o número total de participantes. Por exemplo, se quer 4 grupos, pede aos participantes para cada um/a dizer em voz alta: 1-2-3-4-1-2-3-4-1-2-3-4… Depois, todos os números 1 formam o grupo 1, todos os números 2 formam o grupo 2…;
2 Pode estabelecer **categorias**: Participantes com muita ou pouca experiência, segundo a província ou o nível hierárquico;
3 Numa sessão virtual sugere-se que o/a **facilitador/a decida com antecedência,a composição de grupos** porque a formação de grupos durante a sessão pode ser complicada e perde-se tempo. Algumas ferramentas de sessões virtuais (MS Teams, Zoom) oferecem a possibilidade da criação de grupos ou canais (p.ex. „plenário"). Clicando com o butão direito do *mouse* (rato) no grupo da sessão pode criar „novo grupo" ou „novo canal" para cada grupo de trabalho previsto.

Regras Básicas

- Começar e terminar as sessões no horário definido;
- Ter a consciência de que as verdades não são absolutas: escute a opinião das/dos participantes, respeite as outras opiniões e diferenças;
- Pergunte às/aos participantes quais são as regras que devem ser observadas durante a sessão; estabelecer regras básicas;
- Permitir que as pessoas falem sem as interromper;
- Ser simpático/a;
- Não utilizar os telemóveis durante as sessões;
- Criar momentos de diversão;
- Confidencialidade.

Regras para Sessões Virtuais

Hoje em dia é muito comum a realização de formações virtuais. Os eventos de 2020 ensinaram-nos a tomar partido dos meios digitais e virtuais. Assim, a maioria das actividades propostas nas páginas seguintes podem-se realizar virtualmente, através do uso de aplicações e serviços de internet.

- Cada sessão virtual deve ter, de preferência, até 10 participantes;
- Cada sessão tem uma duração **máxima de 3 horas**, incluindo 1 a 2 pequenos intervalos (sugere-se 1 a 2 horas por sessão);
  - É possível realizar duas sessões por dia: p.ex. uma sessão de 1 a 2 horas logo de manhã e a realização da segunda sessão no final do dia; o intervalo pode ser usado para realizar diferentes TPC;
- Sugere-se que o/a facilitador/a use uma abordagem **participativa** ou lance debates; não deve expor (transmitir informação) mais do que 20 minutos (sugestão: max. 10 min);
- O/a facilitador/a pode pedir "trabalhos para casa", ou seja, entre as sessões as/os participantes podem, p.ex. ler e resumir um documento e/ou preparar uma apresentação para a sessão seguinte;
- Recomenda-se a realização de uma sessão preliminar, antes da própria formação, para **testar a tecnologi**a e apoiar as/os participantes na utilização da tecnologia necessária (±30min);
- O/a facilitador/a pode enviar materiais IEC ou de preparação antes da primeira sessão sobre o tema e/ou para dar informação sobre os meios técnicos usados.

Durante a sessão virtual, recomenda-se o **respeito de regras** facilitadoras de comunicação. Estas regras devem ser enunciadas no início da sessão:

- Os/as participantes que não estão a falar, desligam o seu microfone, e ligam assim que quiserem falar;
- É muito importante não falarem em simultâneo. Se alguém quiser falar, deve usar o simbolo "levantar a mão" ou escreve na caixa de mensagens ("chat");
- Recomenda-se (em caso de conexão fraca) ligar o vídeo no inicio e no final da sessão; e desligar durante a formação;
- Quando explicar o que pretende dos grupos, deve ser muito clara/o. Escreva também nas folhas de trabalho dos grupos de trabalho (canais).

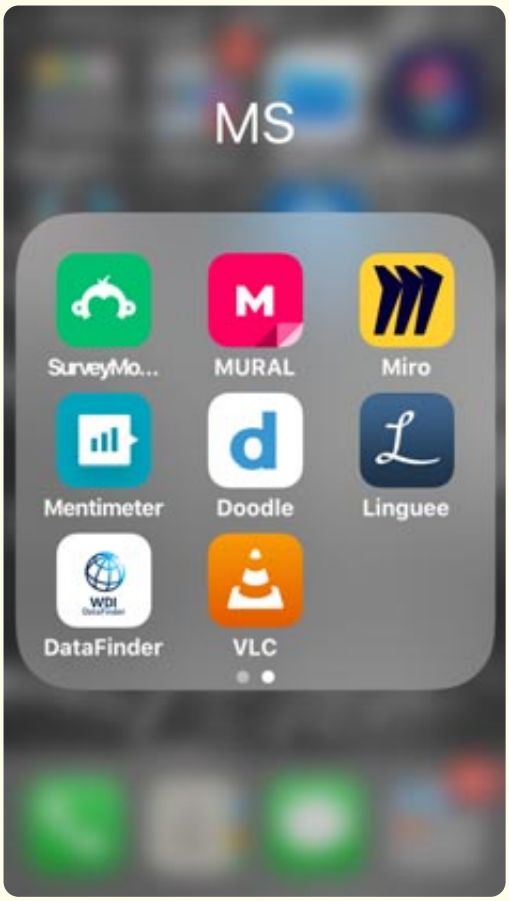
As aplicações têm símbolos semelhantes, por exemplo: Microsoft Teams®, „Zoom"® e GoogleMeet®

Screenshot de Zoom.us, MS Teams, Google Meet

Ferramentas para realizar Sessões Virtuais

Existem serviços online e aplicações que facilitam uma sessão virtual participativa. Referimos aqui alguns desses meios para as várias actividades dos módulos seguintes. Esta lista tem apenas exemplos. Não é exclusiva e não pretende estabelecer preferências: existem muito mais aplicações e serviços de qualidade. Além disso – o mundo digital está sempre em mudança. Os serviços apresentados oferecem uma versão gratuita e podem ser utilizados sem pagamento. Os exemplos seguintes são de Julho 2020.

Material IEC para sessões (virtuais) incluindo **vídeos** para as temáticas ver em: **www.pfmz.coresult.eu**



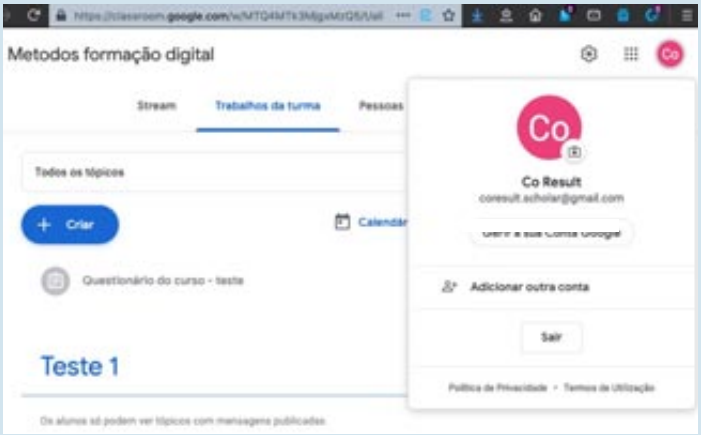
Vídeo Conferências

Existem várias opções para realizar vídeo-conferências. A escolha depende do objectivo, dos recursos das/dos participantes e facilitadores/as, das regras de segurança de dados, e da privacidade da sua instituição. A maioria das aplicações usam-se através de um computador ou descarregando a aplicação num „smartphone" (telefone com ligação à internet). Recomendamos que se informe sempre sobre as políticas de privacidade das empresas. Portanto poderá ser melhor o uso de serviços pagos em vez do uso de serviços gratuitos e até de preferir serviços que permitem ligações e conversas „encriptadas".

Como usar o Google Classroom

O "Google Classroom" é um serviço online onde se organizam cursos de aprendizagem virtuais. Permite partilhar trabalhos e quizzes, dar notas de avaliação e escrever mensagens. Para além disto, permite também a realização de vídeo-conferências. Existem outros serviços que oferecem mais segurança ao nível dos dados e têm outras funções. Muitas pessoas em Moçambique já confiam no Google e na sua utilização, considerada de uso bastante fácil. Aqui explicamos como criar um "curso online" através do exemplo de Google Classroom. Outros serviços como p.ex. Moodle.org têm um funcionamento semelhante.

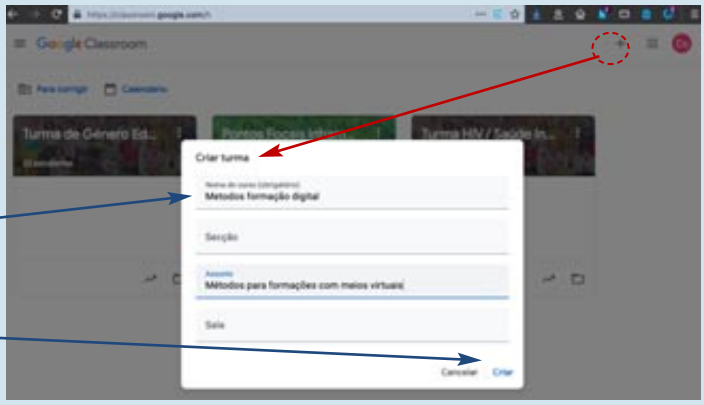
Na página do **classroom.google.com**, faça o login, usando uma conta google. Se as definições do seu computador forem em inglês (e os serviços do Google também), recomenda-se mudar a língua para Português: na página Google, clique no canto superior direito – no seu perfil. Escolha "manage your account" (gerir a sua conta Google). Clique em "Data & personalisation" (dados e personalização), siga para baixo, até à opção "language" (idioma). Escolha "Português". A seguir, vá até ao cimo da página, e na opção "Controlos da actividade", recomendamos desactivar os três items (assim elimina o seu "rasto" de actividades no Google).

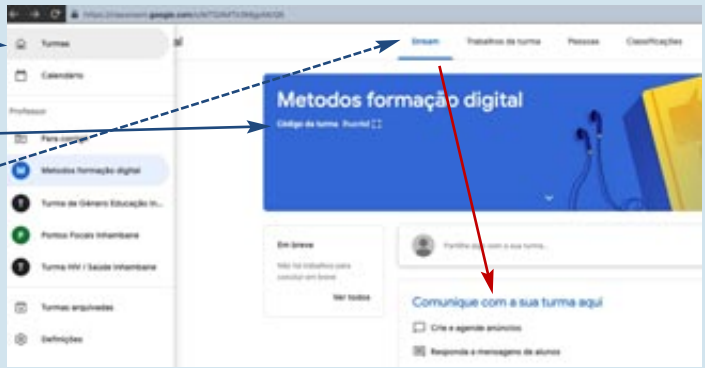


Como criar um curso:

Clicar no canto superior direito na opção "+":

- ➔ "Criar turma" (aqui também pode adicionar um curso já existente);
- ➔ Leia o aviso, aceite √ e clique em "continuar";
- ➔ Nova Janela ➔ escreva informação sobre o curso, por exemplo, o título. Este título deve ser muito curto e resumir o assunto principal da formação
- ➔ "Criar";
- ➔ Algumas janelas explicam as funções;
- ➔ Clicando no simbolo das três linhas na parte superior, do lado esquerdo, pode aceder às configurações (incl. um calendário) e mudar para outros cursos;
- ➔ Para convidar os/as alunos/as, clique na imagem azul em "Código da turma…" ➔ copiar o link ou o código do curso e enviar aos participantes.





Na parte superior da página existem várias opções de actividades para a turma:

1. „**Stream**" para comunicar;
2. „**Trabalhos**…" para dar tarefas de formação incluindo documentos e quizzes;
3. „**Pessoas**" para gerir as/os participantes.

Screenshot Google Meet

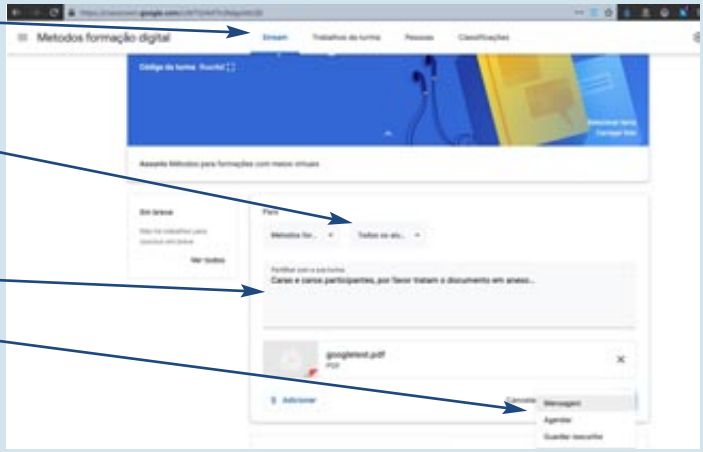
Usar o Google Classroom

1. "**Stream**": Aqui publicam-se mensagens, lembretes, links e documentos, como um (chat), ou seja caixa de mensagens;

➔ Para publicar informações para os/as participantes, clique em "**Partilhe algo com sua turma**";

➔ Numa nova janela pode escolher: o curso, e as/os participantes ("alunos"). Pode escrever um texto e partilhar um link e documentos (a partir do seu computador);

➔ A seguir pode enviar a mensagem ou publicar no **calendário** da turma.



2. "**Trabalhos para a turma**": pode publicar trabalhos.

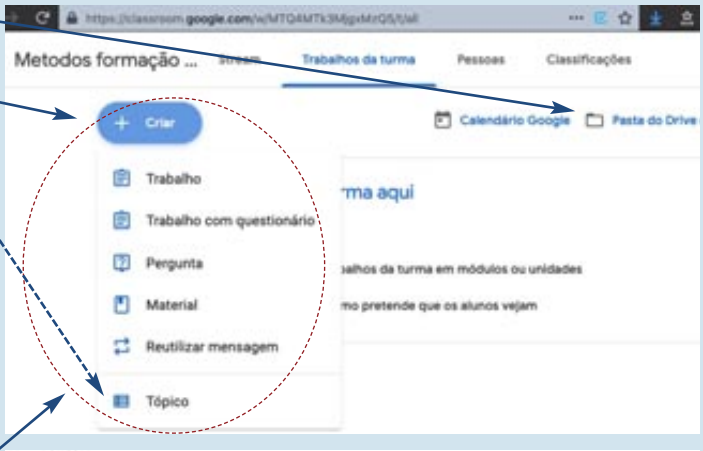
➔ Conecta a sua pasta de documentos ao seu "**Google Drive**", um espaço do Google para guardar e partilhar documentos ("cloud"- nuvem);

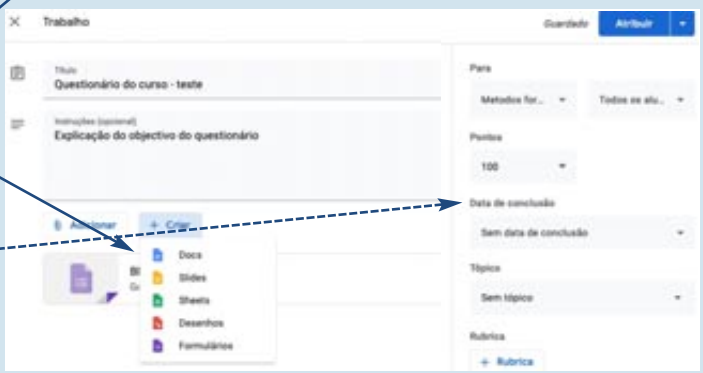
➔ Pode "**criar**" vários tipos de trabalhos, por ex: um questionário, um documento com perguntas, documentos, etc. dando um nome (título) à pasta;

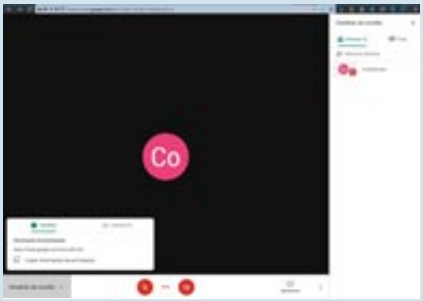
2.1. Recomendamos em primeiro lugar que crie o nome, título do seu **tópico**. Cada "tópico" é um tema ou um módulo do seu curso. Desta forma cria uma estrutura para o seu curso. Em seguida, clique nos 3 pontos verticais do lado esquerdo do título do seu curso, a fim de partilhar o link deste tópico com os/as alunos /as. Do lado esquerdo pode ver uma lista de tópicos (módulos);

2.2. Para realizar avaliações sobre a aprendizagem, pode "**criar**", p.ex., questionários: dê um título e uma breve descrição. Pode adicionar ficheiros carregados a partir do seu computador. Pode também criar **Documentos**, "**Slides**" ou "páginas" de PowerPoint), "**Sheets**" (tabelas para cálculos), e "**Formulários**";

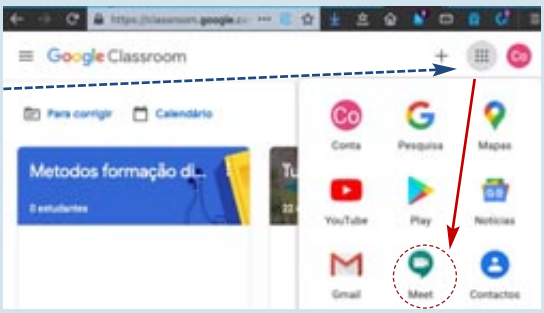
2.3. Para qualquer trabalho pode escolher uma **data limite** (a data de entrega do trabalho pelas/os alunas/os).







Para realizar uma **vídeo-conferência**, clique no círculo com os nove pontos e escolha „**Meet**" ➔ pode iniciar uma conversa, convidar participantes ou criar um link para enviar às/aos participantes das sessões virtuais. As/os participantes precisam de uma conta Google para poder participar.



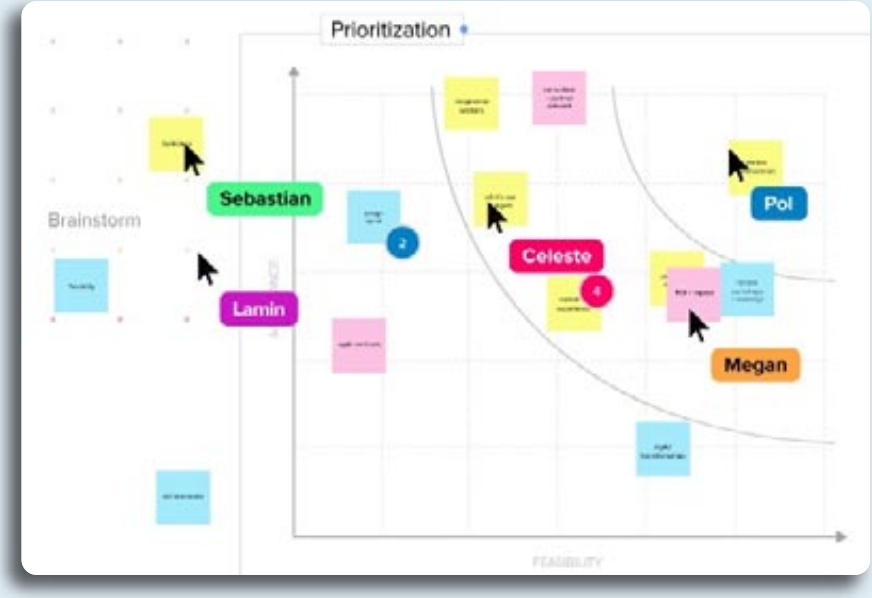
Screenshot de Google Meet

Como utilizar o Quadro Branco (Whiteboard)

"Whiteboard" – "Quadro branco" – é como o quadro da escola. Ao preparar a sessão, o/a facilitador/a escreve palavras ou faz desenhos no quadro. Durante a sessão as/os participantes podem trabalhar neste quadro em simultâneo. Todas e todos vêem imediatamente o que todos/as colegas da sessão escreveram/desenharam. Os documentos parecem-se com uma versão simples do Powerpoint, mas são mais fáceis de manusear. Esta opção é muito utilizada nas vídeo-conferências. Existem outras opções de serviços online com diferentes opções de manuseamento. Se o/a facilitador/a pretende usar o quadro branco como instrumento de aprendizagem, deve preparar esta sessão com antecedência.

Aplicações para o **Whiteboard**: - www.**MURAL.co** www.**MIRO.com,** e o Jamboard.google.com

- Para criar **"mindmaps"** – desenvolver e anotar ideias: www.**MINDMEISTER.com**/pt
- O conjunto de funcionalidades como a caixa de mensagens (chat), **questionários, chuva de ideias, etc** - é mais complexo em: www.**WISEMBLY.com**



Screenshot Mural.co

Votações – Questionários & Quizzes – Sondagens

Para motivar as/os participantes elabore pequenos questionários ou votações sobre a gestão ou conteúdos da formação. Tem várias opções:

1. Usar a **caixa de mensagens** (chat) da aplicação de vídeo conferência:

- o/a facilitador/a escreve uma frase e pergunta às/os participantes para escrever "1" para "eu concordo" ou "2" para „não concordo" (e assim sucessivamente); depois conta os "1" e os "2" e comunica os resultados;
- *ou* o/a facilitadora escreve uma frase na janela e as/os participantes clicam um "like" ou um "*deslike*"; depois o/a facilitador/a conta o total de quantos „gosto" e quantos „não gosto".

2. Usar um **serviço ou aplicação online**:

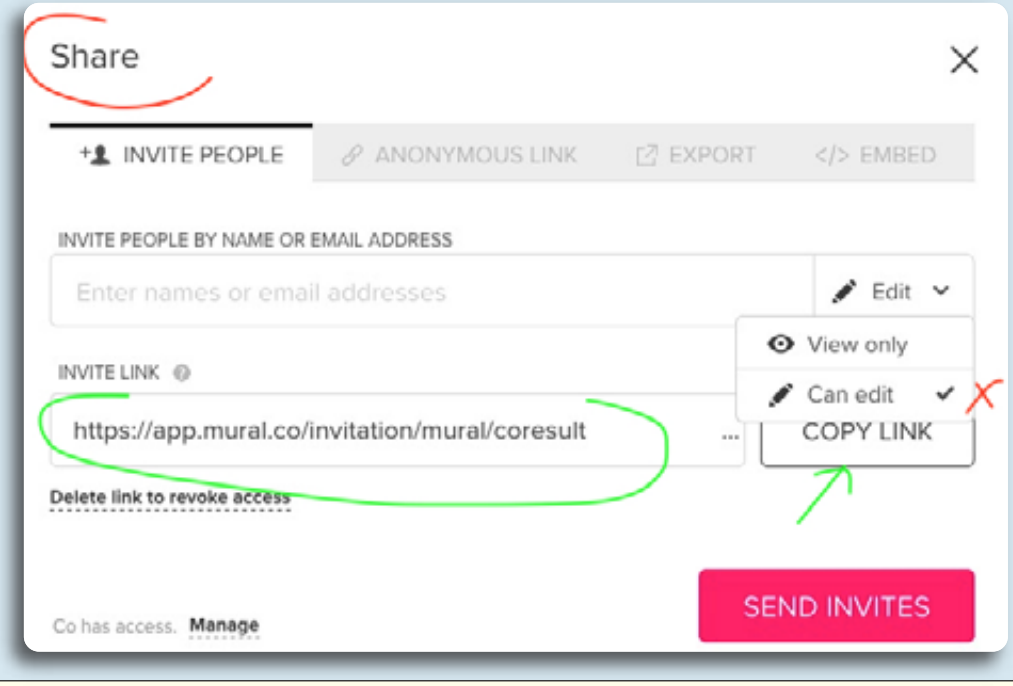
- www.**MENTIMETER.com**: escreva esta nome no seu browser/navegador, o qual serve para realizar votações e pequenos questionários anónimos. O/A facilitador/a pode criar um questionário (antes da sessão) e partilhar um link com as/os participantes. Dentro da página deste link, as/os participantes podem escolher uma das propostas (p.ex. usando o telemóvel). Os resultados são imediatos e anónimos.
- www.**POLLY.ai**/microsoft-teams: pequena aplicação para integrar no MS Teams para realizar votações / pequenos questionários.

Como utilizar o Quadro Branco – as suas variadas funções

Como trabalhar e preparar serviços online
Existem vários serviços e aplicações que permitem trabalhar em grupo – por exemplo: elaborar/responder a pequenos questionários ou quizzes sobre os quais os membros de um grupo podem trabalhar simultaneamente no mesmo documento.

Etapas para preparar um Quadro Branco – edição em conjunto

1 preparação: registar-se no serviço preferido;
2 preparar um quadro (uma folha) segundo o seu objectivo para a sessão;
3 no caso de um trabalho em grupo, deve preparar um documento (uma folha virtual) por cada grupo;
4 dentro da aplicação/serviço procurar a opção „partilhar", „convidar" ou „copiar" e escolher a opção „pode editar";
   1 se os serviços estão em Inglês, faça o seguinte: dentro da aplicação/serviço procurar a opção „share" ou „invite" ou „copy"; e escolher a opção „can edit";
   2 se precisa de usar vários documentos para trabalhar em grupo, precisa de um link de partilha para cada documento / grupo;
5 Envie o link às/aos participantes ou partilhe o link num momento oportuno durante a sessão;
6 As/os participantes abrem este link numa nova janela do navegador (p.ex. Edge, Firefox, Chrome etc). Não devem fechar a aplicação da vídeo-conferência, mas podem navegar entre as várias „janelas" das aplicações.



Screenshot Mural.co

Aplicações e serviços

Função	Moodle	Google Classroom (:)	MS Teams	Zoom(:)	Slack	Skype	Jitsi+	Whats-App(:)	Sig-nal+	Three ma+
Tipo / Uso	organização da aprendizagem									
		trabalhos conjuntos e conferências								
			janelas de mensagens e vídeo							
Pode comunicar em grupos com imagem e pode usar a janela de mensagens durante a conversa	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√
Pode criar espaços ("canais") para grupos de trabalho	√	(√)	√	√	√	-	-	(√)	(√)	(√)
Pode incluir um quadro branco	-	-	(√)	√	√	-	-	-	-	-
Pode partilhar documentos (ficheiros: imagens, textos em word e pdf)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	(√)
Pode trabalhar em grupo em documentos Powerpoint, Word, etc	(√)	(√)	√	√	√	-	-	-	-	-
Existe aplicação para Telemóvel	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Existe aplicação para computador (PC)	√	–	√	√	√	√	-	√	√	-
Pode ser usado sem instalar uma aplicação. Utiliza apenas o navegador.	√	√	√	√	(√)	√	√	(√)	-	(√)
As/os participantes têm de criar um login ou uma conta de utilizador/a	√	√	√	(√)	√	√	não	nº tel.	nº tel	(não)
Disponibilidade em Português	√	√	√	√	√	√	(EN)	√	√	(EN)
Gratuito?	√	(√)	(√)	(√)	(√)	√	√	√	√	±5$

Lenda: √ = existente | (√) = existente, mas limitado | „-" = não existe |
+ dá importância à privacidade, encriptado | (:) confidencialidade foi criticada

Esta informação é de 2021. Actualmente as condições, qualidade e funções podem ser alteradas a qualquer momento. Embora as/os autores deste manual tenham feito o seu melhor, não podem garantir a perfeita precisão e não podem ser responsabilizados por qualquer dano causado pelo uso destes serviços. Recomenda-se a pesquisa de mais informação e leitura atenta das páginas web dos provedores, especialmente das condições do uso e da privacidade.
Os links para estes serviços encontram-se na página web www.pfmz.coresult.eu

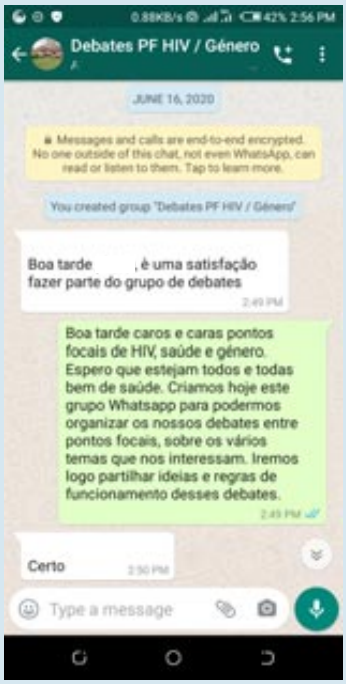
Conferências usando meios de comunicação simples

Quando os recursos digitais são limitados usam-se aplicações com caixas de mensagens em conferências virtuais. Assim é possível participar usando a caixa de mensagens para comunicar e pode-se incluir imagens e partilhar documentos. O mais comum é o WhatsApp – permite criar grupos e escrever mensagens ("chat") dentro desses grupos. O WhatsApp pertence ao Facebook e obriga os seus utilizadores a partilhar os seus dados pessoais com a empresa do Facebook. O Signal.org e Threema – oferecem mais segurança, mas por enquanto as funcionalidades das vídeo-conferências em grupo são limitadas. O serviço Jitsi.org oferece uma utilização anónima para falar em grupo.

Usar WhatsApp

A aplicação WhatsApp é um dos meios de comunicação mais popular:

1. Procure na (loja) AppStore do Android (GooglePlay) ou na Apple (iPhone) a aplicação WhatsApp, e siga as instruções de instalação. Se já tiver o WhatsApp, faça uma actualização da aplicação.
2. **Crie um grupo** WhatsApp com o grupo de participantes das sessões para permitir a troca de informação breve e imediata com todos/as em simultâneo e à distância. Uma vez criado o grupo WhatsApp e adicionando todos/as as/os participantes, publique uma mensagem com os objectivos e as regras de convivência do grupo.



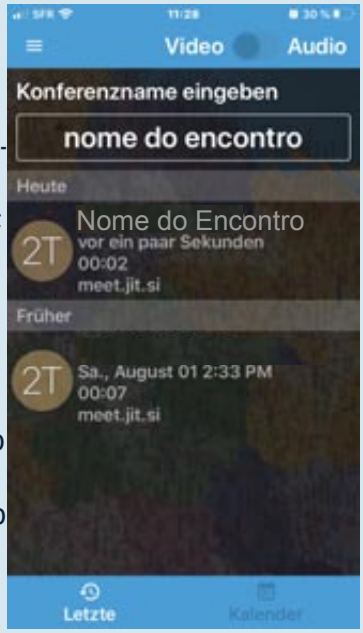
3. Use o grupo WhatsApp para criar uma **vídeo-conferência com o máximo de 8 participantes** dentro do grupo.
5. Use o grupo WhatsApp sugerindo aos participantes outros instrumentos digitais relevantes para o grupo, através da partilha de links e instruções (ex: quizzes no Google Classroom).

Estas Funções estão também disponíveis noutras aplicações de mensagens: por ex. Signal.org, Threema.

Usar Jitsi

O objectivo do serviço e aplicação Jitsi é realizar vídeo-conferências de forma segura, respeitando a privacidade:

1. Procure na (loja) AppStore do Android (GooglePlay) ou na Apple (iPhone) a aplicação "Jitsi Meet".
   Em alternativa pode criar e agendar um encontro na página web https://meet.jit.si/. Para falar a partir do seu navegador (Chrome, Firefox, Edge) deve permitir o acesso ao seu microfone e câmara.
2. Dê um nome ao seu encontro, p.ex. „Encontro-Dia-Mês-Ano-Género" e partilhe este nome com as/os participantes (por exemplo enviando por E-Mail, ou mensagem); pode criar e partilhar também uma senha.



3. Pouco antes da realização da conferência, escreva o nome da conferência na sua aplicação ou na página web https://meet.jit.si/

Actividade inicial: Início e Apresentação das/dos participantes

Apresentação – Passos

1. Faça uma cópia do verso da página e recorte parte das frases;

- (ou escreva por exemplo várias frases num cartão e corte a primeira parte da frase);

2. Garanta que todas/os têm metade das frases recortadas.
3. Explique a dinâmica do grupo:

- Cada participante deverá procurar a "sua metade da laranja" (a parte que completa a sua frase);
- Quando encontrar o seu par, devem apresentar-se (nome, local de trabalho, funções, etc.);
- No plenário, cada participante apresentará o seu parceiro/a num minuto;
- Depois de cada apresentação, peça aos presentes para aplaudirem: podem adoptar uma forma personalizada de aplaudir um/a colega.

Apresentação e Expectativas – Passos versão digital

1. Prepare um quadro branco tendo como base as frases escritas no verso desta página:

- escreva os nomes de cada participante;
- adicione a cada nome, a segunda parte das frases encontradas;
- o/a facilitador/a guarda para si a primeira parte da frase.

2. No início da sessão leia a primeira parte da primeira frase e apresente-se. Depois pergunte, quem tem a segunda parte dessa frase. Esse participante apresenta-se de seguida:

2.a – Peça a cada participante para dizer quais são as suas expectativas sobre a formação;

2.b – Para criar uma atmosfera informal, pode pedir às/aos participantes uma informação pessoal, p.ex.: o que está a ver da sua janela?

3. …a seguir leia a primeira parte da segunda frase e pergunte quem tem a segunda parte desta frase. Esse/a participante deve apresentar-se de seguida.
4. …em seguida leia a primeira parte da terceira frase e pergunte quem tem a segunda parte dessa frase. Esse/a participante apresentar-se de seguida.

….e assim sucessivamente

Nota

Esta actividade pode servir para avaliar o conhecimento dos participantes noutro momento da formação.

Expectativas dos participantes – Passos

Esta actividade pode servir para avaliar o conhecimento dos participantes noutro momento da formação:

- Peça aos participantes para escreverem em 2 minutos nos cartões, as três expectativas mais relevantes da sessão de debates.
- Dois minutos depois, peça para afixarem os cartões na parede, ou num flipchart. Os cartões devem ser mantidos até ao último dia da formação. Assim os participantes podem avaliar no final se as expectativas foram correspondidas.

V IEC: Início da Sessão

Início: Apresentação das/dos participantes – Material IEC

Primeira parte	Segunda parte
Saúde não é apenas a ausência de doença mas	…mas inclui o bem-estar, a nutrição, o ambiente de trabalho e a prevenção.
HIV é uma infecção como	…como muitas outras, precisa ser tratada.
Uniões prematuras têm impacto	… impacto negativo na saúde sexual reprodutiva.
Doenças crónicas são entre outras	… por ex. Diabetes, Cancro, e hipertensão arterial.
Violência baseada no género tem um impacto negativo para	…para a saúde da mulher, o bem-estar da família e é proibida por lei.
O acesso de todas e todos aos serviços de saúde é	…é um direito humano.
O HIV não	… – não mata; com tratamento e cuidado vive-se tanto tempo como uma pessoa sem vírus.
Vida positiva inclui	…inclui alimentação saudável: legumes, frutas, água limpa e desporto.
Qualquer doença ou infecção não	…não deve ser razão para discriminar uma pessoa.
A Malária pode ser prevenida, através do uso	… uso redes mosquiteiras.
O risco de contrair o HIV aumenta através das relações	…relações sexuais desprotegidas e com múltiplos parceiros.
Pode evitar o HIV usando	…usando sempre o preservativo.
O essencial para viver com o HIV é	…é fazer o teste, ir a consultas médicas e tomar sempre os medicamentos.
O Covid-19 não é uma constipação mas	… mas enquanto uma pessoa não tem sintomas, e tem o virús, para outra pessoa pode ser uma doença grave e mortal.

Quiz Virtual: Avaliação de uma sessão

Avaliação e final da sessão

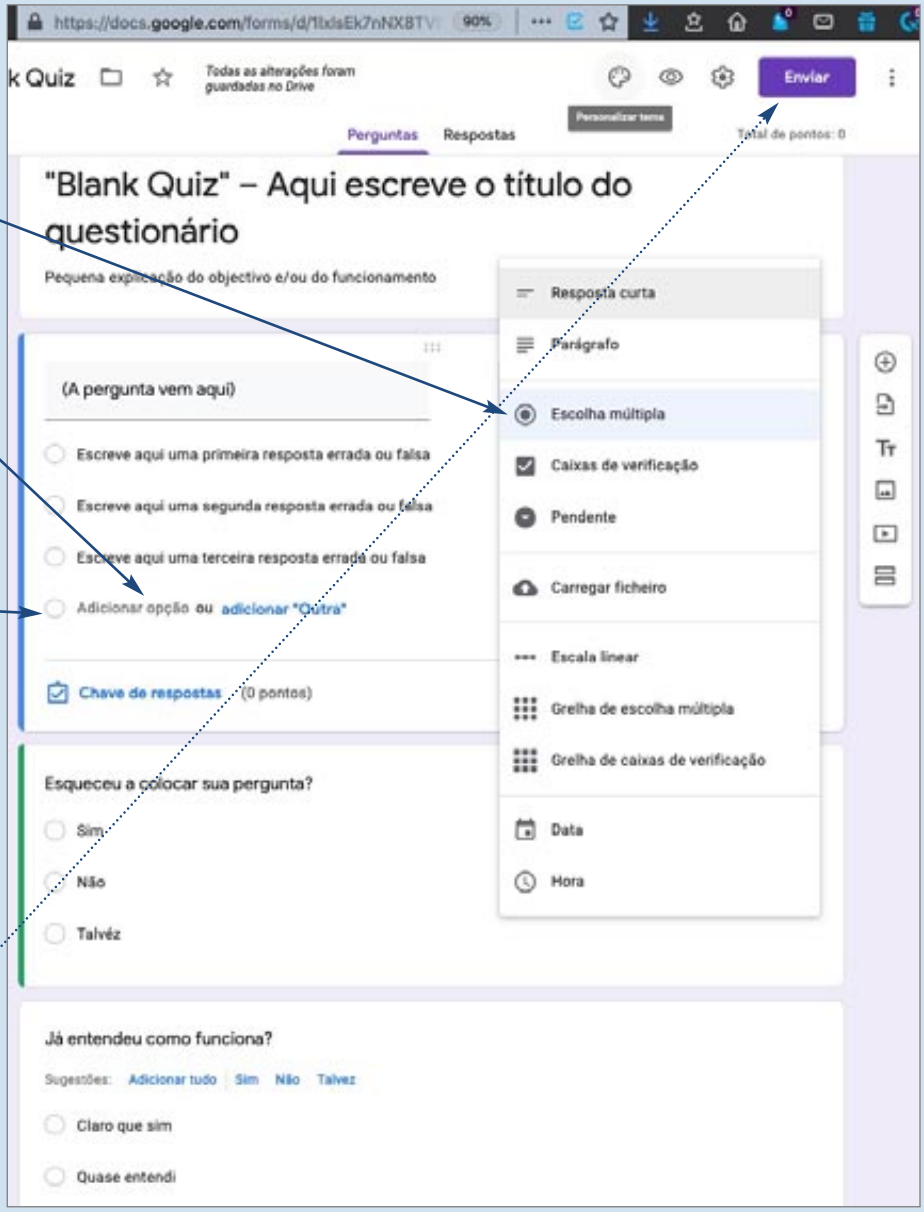
- O/a facilitador/a elabora perguntas e respostas com base no conteúdo da sessão e/ou do módulo (ver nota no verso da página).
- **Os questionários e quizzes podem se criar nos seguintes serviços gratuitos:** https://pt.surveymonkey.com, www.limesurvey.org/pt/ (muitas opções, recomendado), https://docs.google.com/forms (simples), www.mentimeter.com (simples, versão gratuita muito limitada).
- A criação de questionários é semelhante entre os vários serviços. A seguinte explicação é baseada no GoogleForms (acessível via GoogleClassroom) (https://docs.google.com/forms).

1. Abra a sua conta Google.
2. Deve escolher o tipo da pergunta nas opções à direita → O tipo de pergunta mais usada é a "**escolha múltipla**".
3. Em cima à esquerda escreva a sua pergunta e clique em "**Adicionar opção**" – escreva várias respostas erradas e uma correcta.

→Se optar por marcar a pergunta como obrigatória, recomenda-se escolher a opção "não sei" ou "Outra".

→**Recomenda-se que dê tempo para experimentar todas as funcionalidades.**

4. Quando o quiz/questionário estiver concluído, pode clicar no canto superior direito em "**enviar**". Pode convidar participantes usando o endereço mail ou pode criar um **link para partilhar** (p.ex. através de uma mensagem).



Quiz & Actividade final (cont.): Avaliação de uma sessão

Objectivo
Fechar uma sessão resumindo o conteúdo

Metodologia
Quiz

Material
Papelinhos / Computador

Passos

1. **Escolha perguntas baseadas nos conteúdos da sessão e/ou do módulo.**
2. O número de perguntas deve ser superior ao número de participantes da sessão.
3. Escreva as perguntas em papelinhos.
4. Junte todos os papéis (amasse-os) e faça uma bola de papel.
5. As/Os participantes formam um círculo e passam a bola de papel de mão em mão.
6. Em simultâneo, o/a facilitador/a bate as palmas criando um ritmo. Convide as/os participantes a cantarem uma canção, e vire as costas para não ver quem tem a bola de papel.
7. Inesperadamente o/a facilitador/a para de bater as palmas, e a pessoa que nesse momento tem a bola, deve tirar um papel e ler a pergunta escrita no papel. Responde. Se não souber a resposta, os/as outros/as participantes podem ajudar.
8. E assim sucessivamente até responderem a todas as perguntas.

Notas para o/a Facilitador/a

- As perguntas dos quizzes devem ser elaboradas pelo/a facilitador/a;
- Pode encontrar Quizzes na internet (os seus cursos prévios) ou através da página de suporte para este manual: www.pfmz.coresult.eu;
- Pode usar algumas perguntas dos quizzes dos seus cursos presenciais.

Versão (Semi-) Virtual

1. Escolha perguntas com base nos conteúdos da sessão e/ou módulo, ou com base num documento/vídeo sobre um dos temas abordados.
2. Crie um **novo "trabalho" no Google Classroom** (ver verso da página) e classifique o trabalho num tópico relacionado com a capacitação dada.
3. Crie um **documento de Quiz** (formulário) dentro do seu "trabalho" no google classroom, inserindo as perguntas selecionadas. É o mesmo processo da inserir um questionário (ver pág 17 e 25). Todas as perguntas devem ser obrigatoriamente respondidas.
4. Pode optar por "respostas abertas" ou opções de respostas de "escolha múltipla" para cada pergunta do Quiz. Também pode optar por uma pergunta que tem uma resposta predefinida, adicionando "chave de resposta". Assim pode preencher a resposta correcta que irá aparecer depois do participante submeter o quizz.
5. Quando terminar, valida o Quiz e preencha as instruções do trabalho, incluindo os objectivos do Quiz.
6. Na pagina principal, **copie o endereço "URL" do Quiz e envia para o grupo WhatsApp** das/dos Pontos Focais. Copie as instruções do trabalho do Quiz e envie também para o grupo WhatsApp das/dos Pontos Focais.
7. **Em plenário, peça aos Pontos Focais** para abrirem o WhatsApp, ler as instruções e clicar no link do Quiz. Quem não tiver WhatsApp pode abrir o seu e-mail e encontrar ali o link. Dê 10 minutos às/aos Pontos Focais para responderem às perguntas do Quiz, de forma anónima, em plenário.
8. **Partilhe o ecrã do seu computador,** abra a página do Quiz. Clique em "Editar o Quiz" e apresente as respostas no formato preferido: resumo estatístico, resposta a resposta, e respostas correctas, se achar relevante.

Prevenção do HIV

Vírus de Imunodeficiência Humana

1

Se te prevenires do HIV, ganhas mais saúde.

Conteúdos do capítulo

Com este capitulo pretendemos melhorar o conhecimento sobre as formas de prevenção e mitigação do HIV, vias de transmissão, o teste em saúde e a legislação sobre o HIV.

Conhecimento

1. Dia Mundial da Resposta ao HIV/SIDA
2. Definição e História de HIV/SIDA
3. Prevenção de HIV
4. Prevenção de Transmissão Vertical (PTV)
5. Testagem
6. Tratamento
7. Legislação

Actividades

1. O que é HIV/SIDA?
2. Jogo do Aperto de Mão
3. Jogo do António
4. Prevenção da Transmissão Vertical
5. Como é que (não) se transmite o HIV?
6. Testagem
7. Perguntas e Respostas – Resumo do debate

1 HIV – Vírus de Imunodeficiência Humana

Conhecimento 1: Dia Mundial da Resposta ao HIV

O 1º de Dezembro é celebrado em todo o mundo – a Norte e Sul, Oeste e Este – como o dia contra o HIV. Nesse dia, políticos e activistas realizam actividades, promovem estratégias e a população dos vários países está unida realizando actividades de prevenção, de advocacia contribuindo para a melhoria da vida das Pessoas vivendo com HIV (PVHIV).

A/O Ponto Focal, sendo responsável pela prevenção, pode dar inicio à preparação das actividades ao nível do seu local de trabalho a partir do mês de Novembro.

O que é que se faz no dia mundial de HIV?

Moçambique

- **Participar** numa actividade do seu distrito ou cidade;
- **Organizar** uma feira de saúde, incluindo testes de saúde e de HIV;
- **Motivar** alunos da escola, com idade ideal, para realizarem uma actividade na escola;
- **Convidar** colegas e seus familiares;
- **Levar a cabo actividades** de desporto em equipa;
- **Cooperar** com uma organização local, por ex. um grupo de teatro que pode animar uma sessão de prevenção, activistas da Geração BIZ, do Teatro Oprimido, da ADPP ou da Cruz Vermelha.

O HIV e o seu impacto na sociedade

O HIV tem impacto no desenvolvimento de um país: as pessoas que não sabem o seu estado serológico e/ou não tomam os seus medicamentos podem ficar doentes e um dos sintomas é o cansaço. Assim não podem trabalhar. Professores/as cansados/as não podem transmitir e partilhar os seus conhecimentos e – em conclusão – as/os alunas/os não aprendem o que precisam para alcançarem uma vida digna. Há pessoas que têm de cuidar de pessoas doentes – e já não estão disponíveis para apoiar outras pessoas doentes. Tudo isto pode ser evitado: fazer prevenção, informar outras pessoas sobre o seu estado de saúde, fazer o teste de saúde, seguir as recomendações médicas, tomar os seus medicamentos e viver de maneira saudável.

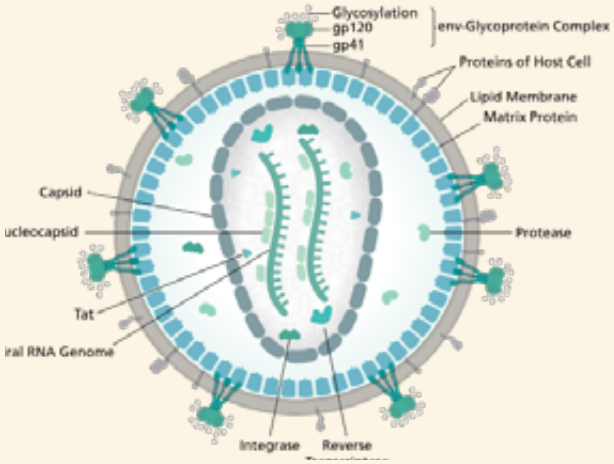
Nunca se deve culpabilizar uma pessoa que vive com HIV. Mas podemos ajudar a evitar doenças e apoiar quem precisa de apoio.

Fotos: Health Focus, CoResult.eu

Conhecimento 2: Definição

História do HIV / SIDA

O SIDA surge no início dos anos 80 nos Estados Unidos da América e na Europa. Várias pessoas começaram a apresentar uma grave pneumonia e um tipo de cancro de pele muito raro (Sarcoma de Kaposi, relacionado com a Herpes). Todas essas pessoas tinham em comum o sistema imunitário muito debilitado e a maioria delas morria pouco tempo depois. Como grande parte dessas pessoas eram homossexuais, acreditou-se, no princípio, que era uma doença que atacava somente os homens que faziam sexo com outros homens.



Entretanto, novos casos foram surgindo e não apenas na comunidade homossexual. Usuários de drogas injectáveis, pessoas que recebiam transfusões de sangue, começaram a apresentar os mesmos sintomas.

Em 1982, deu-se o nome de Síndrome de Imunodeficiência Adquirida (SIDA), a este quadro de doenças. Em 1983, cientistas franceses e americanos identificaram o vírus em pessoas que apresentavam os sintomas do SIDA. Hoje, conhecido pelo nome de HIV – Vírus de Imunodeficiência Humana.

O desconhecimento sobre como as pessoas se contaminavam, mais o facto da SIDA ter sido detectada inicialmente em determinados grupos sociais, deu origem a muitos mitos como, por exemplo, que a doença só atacava os homossexuais, trabalhadoras de sexo, toxicodependentes, hemofílicos e pessoas pobres, contribuindo, deste modo, para o aumento do preconceito e estereótipos para com estes grupos.

Mas na verdade, o HIV não diferencia as pessoas. Todas as pessoas podem contrair o virús – pobres ou ricos, bonitas ou atléticos, jovens ou velhos. A principal via é através do sexo desprotegido, sem preservativo.

Hoje em dia, não é necessário ficar doente com HIV. Basta tomar os medicamentos.

Infecção e Prevenção

Hoje, muitas pessoas ainda acham que não é necessário fazer prevenção, mesmo sabendo que "essa doença" pode ser transmitida através das relações sexuais sem uso do preservativo e através do contacto com alguma quantidade de sangue contaminado. Pensar e agir deste jeito é muito arriscado. Está mais do que provado que o HIV pode atingir qualquer pessoa independentemente do seu estrato social, da religião, do credo, do sexo, da origem, do nível de instrução, do cargo ou função que ocupa na sua instituição.

O Vírus de Imunodeficiência Humana (VIH ou HIV) é um lentivírus que está na origem do Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA), caracterizado pela debilitação do sistema imunitário provocando o desenvolvimento de infecções oportunistas e cancros potencialmente mortais.

A infecção pelo HIV pode ser transmitida através do sangue, sémen, fluidos vaginais e leite materno. A principal via de transmissão em Moçambique são as relações sexuais desprotegidas, para além de muitas pessoas de ambos sexos terem múltiplos parceiros. Basta que um/a das/dos parceira/os esteja infectado pelo HIV.

Outras vias de transmissão são a partilha de objectos perfurantes e cortantes, como as seringas e lâminas contaminadas, e a transmissão da mãe para o filho durante a gravidez, parto e a amamentação.

Gráficas: Síndrome da imunodeficiência adquirida – pt.wikipedia.org / Tomizak / Pixelio.de

Conhecimento 2: Definição

2) Dados sobre o vírus do HIV – Prevalência

Em 2019/2020 a organização internacional ONUSIDA estimou que 38 milhões de pessoas estavam infectadas pelo vírus do HIV em todo o mundo. Cerca de 25,4 milhões recebem tratamento. Na África Sul e África Austral estima-se que cerca 21 milhões de pessoas estejam infectadas pelo mesmo vírus; com 700.000 novas infeções em 2019.

Estima-se que em Moçambique 2.200.000 pessoas vivem com o vírus e destas (12.6%), ou seja cerca de 1.2 milhões de pessoas recebem tratamento anti-retroviral, sendo que 95% porcento das mulheres grávidas seropositivas recebem tratamento para evitar a transmissão vertical. Em 2018, uma em quatro pessoas vivendo com HIV não conheciam o seu estado serológico. Os dados do estado serológico dos funcionários públicos representam a prevalência geral da população.

O que é HIV ?

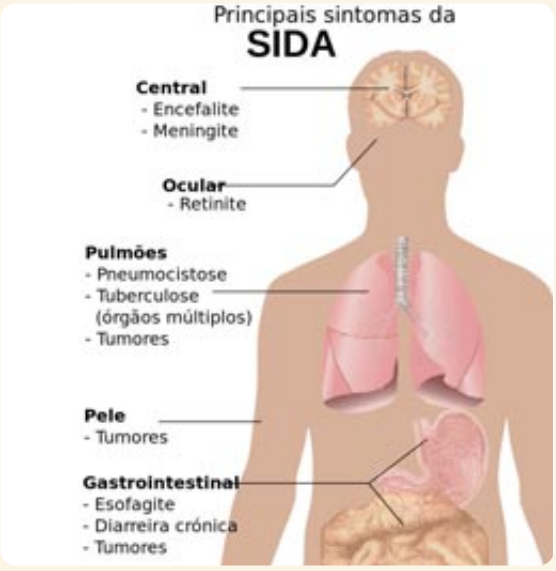
Chamado de Vírus de Imunodeficiência Humana é um ser vivo muito pequeno que causa o SIDA. Este vírus infecta as células do sistema de defesa do organismo humano e as transforma numa fábrica de vírus. O vírus multiplica-se tanto que as células de defesa acabam morrendo e, quanto mais células morrem, maior é a probabilidade da pessoa adquirir certas doenças como por exemplo o surgimento das doenças oportunistas.

O que é o SIDA ?

(Síndrome de Imunodeficiência Adquirida)

- Síndroma: conjunto de manifestações (sinais e sintomas) de várias doenças devido a um defeito comum no funcionamento do organismo.
- Imuno: sistema imunitário (de defesa) do organismo.
- (Imuno-) Deficiência: fraco ou mau funcionamento do sistema imunitário .
- Adquirida: que se apanha através de um vírus que é transmitido por outra pessoa.

Podemos dizer que o SIDA é a fase da doença (que é evitável com a toma dos medicamentos modernos).



A infecção pelo HIV provoca a destruição das células linfócitos T CD4 – "células protectoras do nosso organismo", provocando a perda de imunidade do organismo.

Hoje em dia já não é necessário chegar ao estado de SIDA. Os medicamentos – o tratamento anti-retroviral (ART/TARV) – têm sofrido evoluções e adquirem-se após o resultado de um teste positivo e aconselhamento, independentemente da carga viral.

Gráficas: Síndrome da imunodeficiência adquirida – pt.wikipedia.org / INSIDA'09

Conhecimento 3: Prevenção do HIV

Uma das formas de evitar o contágio do vírus do HIV é a prevenção. É importante que tenhamos consciência do risco que poderemos causar a nós próprios e às nossas famílias. Neste capítulo iremos abordar as medidas que cada pessoa deve ter em conta para prevenir-se do contágio do vírus do HIV, quer individualmente, quer através do contágio da mãe para o/a bebé e iremos também, reflectir sobre a importância dos exames médicos nas nossas vidas.

Em Moçambique, uma (1) em oito (8) pessoas vive com HIV. Uma em quatro pessoas vivendo com HIV (PVHIV) não conhece o seu estado.

Como prevenir-se da infecção pelo HIV ?

- Uso correcto e consistente do preservativo nas relações ocasionais ou estáveis;
- Conversar com a/o parceira/o para fazer o teste de HIV;
- Exigir sempre seringas ou agulhas descartáveis (novas), ou certificar-se de que a agulha e a seringa foram devidamente esterilizadas;
- Levar consigo sempre uma lâmina nova quando for ao quando for ao practicante de medicina tradicional;
- Não partilhar a mesma lâmina com outros membros da família (quando for ao practicante de medicina tradicional);
- Em caso de acidente, caso não tenha luvas descartáveis, use plásticos para socorrer as vítimas;
- Prevenção Transmissão Vertical (PTV) – ou seja da mãe para o/a bebé.

Gráficas: Síndrome da imunodeficiência adquirida – pt.wikipedia.org/ tree – worldaidsdaysm / Ministério da Saúde de Moçambique

Conhecimento 4: Prevenção da Transmissão Vertical

Como é que a mãe pode prevenir a transmissão do HIV para o seu bebé?

A transmissão do vírus do HIV da mãe para o bebé pode acontecer em três momentos:

1. na gravidez;
2. no parto;
3. durante a amamentação.

Para evitar que estas situações ocorram, a mãe deve fazer a testagem voluntária nas consultas pré-natal, para saber sobre o seu estado e, assim, evitar que, caso esteja infectada, possa passar para o seu/a sua filho/a. Caso uma mãe seropositiva não receba tratamento, transmite o vírus do HIV para o seu bebé e esta transmissão é chamada transmissão vertical.

Uma mulher grávida seropositiva pode transmitir o vírus para o seu bebé, dependendo de vários factores: as infecções da placenta durante a gravidez (por ex. malária), presença de ITS, má nutrição materna, ruptura precoce da membrana placentária, entre outros.

A responsabilidade de prevenir infeções de HIV cabe à mulher e também ao homem. Se o pai é seropositivo, pode infectar a mãe. Assim chama-se a PTV: Prevenção da Transmissão do HIV da mãe e/ou do pai para o/a bebé.

Foto: Odwarific –Pixabay

Transmissão de HIV durante a gravidez

Durante a gravidez, o sangue do bebé (feto) não se mistura com o da mãe. Entretanto, há uma troca de várias substâncias entre o sangue do bebé e o da mãe através da placenta como, por exemplo, o oxigénio, os alimentos e os anticorpos. Durante esse processo, se o pai/parceiro estiver infectado manter relações sexuais desprotegidas com uma mãe/mulher grávida, pode transmitir o HIV para ela e o vírus pode passar dela para o/a bebé. Por isso, recomenda-se que a mãe e o pai/parceiro façam o teste do HIV nas consultas pré-natal para prevenir a transmissão para o/a bebé dele/a.

Transmissão de HIV durante o parto

Durante o parto, o risco de transmissão do HIV é maior, pois o bebé pode sofrer lesões na pele e mucosa que permitem que o sangue da mãe entre em contacto com a corrente sanguínea do/da bebé, resultando daí a transmissão do HIV.

Transmissão do HIV durante a amamentação

A alimentação das crianças é um problema muito complexo devido aos fracos recursos económicos das famílias nas nossas comunidades. Assim, um bebé de uma mãe seropositiva corre o risco de contrair o vírus através do aleitamento materno. Por outro lado, existe uma grande possibilidade da criança mal nutrida contrair infecções.

O leite materno para além de garantir uma boa nutrição, também, contém anticorpos que protegem a criança contra as infecções.

Estando a mãe em tratamento anti-retroviral cumprindo com as recomendações médicas não oferece nenhum risco de contaminação do HIV para o seu bebé.

Conhecimento 5: Testagem

Por que é importante fazer teste?

- Para conhecer o seu estado de saúde;
- Para prevenir a transmissão à/ao parceira/o;
- Para prevenir a transmissão de HIV aos filhos;
- Para iniciar o tratamento mais cedo;

O teste de HIV é oferecido gratuitamente em todas as unidades sanitárias do nosso país.

Como posso interpretar o resultado do teste?

Para melhor perceber o resultado do teste de HIV, o/a conselheiro/a de ATS (Aconselhamento e Testagem de Saúde) deve, antes de mais, explicar ao paciente como o resultado será apresentado para que o paciente, por si só, possa mais facilmente ler e compreender o resultado.

Quando a gota de sangue é colocada na lâmina e de seguida aparece um risco, significa que o resultado do teste de HIV é negativo. E quando a gota de sangue for colocada na lâmina e saírem dois riscos, isto significa que o resultado do teste é positivo.

Caso a pessoa tenha sido exposta a uma situação de risco, recomenda-se que regresse à unidade sanitária para repetir o teste duas semanas e três meses depois. Este período de espera entre o primeiro e o segundo teste, é chamado de período de janela. Caso a pessoa esteja no período de janela ela deverá repetir o teste do HIV semanas depois do último teste.

O que devo fazer caso o resultado do teste seja positivo?

- Aceitar o resultado e não pensar que está sozinha/o;
- Conversar com a/o parceira/o sobre o resultado;
- Convidar a/o parceira/o a fazer o teste;
- Levar crianças (ex: menores de 5 anos) a um gabinete de testagem para fazerem o teste;
- Usar preservativo nas relações sexuais para prevenir possíveis re-infecções;
- Cumprir com a recomendação médica;
- Cumprir com o calendário das consultas;
- Cumprir escrupulosamente com a medicação;
- Não partilhar os medicamentos com outras pessoas (esposo ou esposa), cada um deve ter os seus medicamentos;
- Ter uma boa alimentação;
- Não fumar e não consumir bebidas alcoólicas;
- Manter-se sempre informada/o sobre a doença;
- Partilhar a sua experiência com outras pessoas.

O que deve fazer caso o resultado do teste seja negativo?

- Ser fiel a/ao sua/seu parceira/o;
- Usar preservativo nas relações ocasionais;
- Assegurar-se que a/o parceira/o é fiel.

Gráfica: Z. Chemane – GIZ

Conhecimento 6: Tratamento

O que é Tratamento Anti-Retroviral (TARV)?

Os Anti-retrovirais (ARV) são medicamentos que impedem a multiplicação do vírus dentro das células da pessoa infectada, reduzindo a quantidade do vírus no organismo, tornando a pessoa mais resistente às chamadas "doenças oportunistas".

O tratamento consiste na toma correcta dos medicamentos Graças à medicação a pessoa infectada consegue viver muito tempo, mas para tal, é importante que tenha presente o seguinte:

O tratamento inicia com o resultado positivo de HIV.
As pessoas que têm o resultado do teste do HIV positivo devem iniciar o tratamento – e continuar sempre com o tratamento.

- Os anti-retrovirais não matam, mas sim enfraquecem (isolam) o vírus, por isso, não curam;
- A pessoa que está em tratamento pode infectar outra pessoa caso pratique sexo desprotegido;
- A pessoa infectada pode re-infectar-se caso não se proteja;
- Os anti-retrovirais devem ser tomados todos os dias, à hora certa, nas dosagens certas e cumprir com as orientações Médicas;
- Não devem ser partilhados com outras pessoas, mesmo com a esposa. Nos casos em que o casal está em tratamento cada um deve ter os seus medicamentos;
- Não deixar acabar os medicamentos (deve voltar a consulta quando tem poucos comprimidos).

Foto: Hayleybarcar – Pixabay / GIZ

Conhecimento 7: Legislação – Direitos e Deveres

usar cópia desta página para trab. em grupos

Lei de Protecção da Pessoa, do Trabalhador e do Candidato a Emprego Vivendo com HIV e Sida (Lei n.º 19/2014 de 27 de Agosto)

A presente Lei tem por objecto estabelecer os direitos e deveres da pessoa vivendo com HIV e SIDA, bem como garantir a promoção de medidas necessárias para a prevenção, protecção e tratamento da mesma.

Artigo 5 - Direitos – Sem prejuízo dos direitos consagrados na Constituição e nas outras leis, a pessoa vivendo com HIV e SIDA tem os seguintes direitos específicos:

a) Assistência médica e medicamentosa;
b) Coabitação e educação;
c) Participação na tomada de decisões e noutros actos familiares;
d) Candidatar-se a cargos públicos ou privados;
e) Trabalho e formação profissional;
f) Inviolabilidade da integridade sexual, moral e psíquica;
g) Respeito pela sua privacidade no seio da família e da comunidade;
h) Respeito da condição serológica;
i) Solidariedade e assistência da família e da comunidade;
j) Alimentos, nos termos regulamentados pela Lei da Família e por outra legislação aplicável.

Artigo 13 – Deveres – A pessoa vivendo com HIV e SIDA tem, entre outros, os seguintes deveres específicos:

a) Abster-se da prática de relações sexuais sem a necessária protecção;
b) Não passar a outrem lâminas, agulhas ou outros objectos cortantes ou perfurantes usados;
c) Adoptar atitudes, hábitos e comportamentos que evitem a transmissão a outrem;
d) Sensibilizar, de forma permanente, a outras pessoas vivendo com HIV e SIDA ou não sobre os seus deveres, quanto à doença;
e) Cumprir com a prescrição médica;
f) Informar o seu estado serológico ao clínico;
g) Dar a conhecer ao cônjuge ou parceiro sexual sobre a sua condição serológica.
h) Não doar sangue e seus derivados, leite materno, órgãos ou tecidos para uso terapêutico, salvo no âmbito da investigação científica.

A pessoa vivendo com HIV e SIDA não deve doar sangue e seus derivados, leite materno, órgãos ou tecidos para uso terapêutico, salvo no âmbito de investigação científica.

Artigo 13 – Dever do Estado

1. O Estado assegura à pessoa vivendo com HIV e SIDA o gozo e o exercício dos direitos e garantias fundamentais consagrados na Constituição e outras leis.
2. O Estado assegura a alocação dos meios necessários às unidades sanitárias do Serviço Nacional de Saúde para o atendimento e tratamento da pessoa vivendo com HIV e SIDA.
3. O Estado garante sangue seguro e seus derivados.

Artigo 17 – Discriminação nos estabelecimentos de ensino

1. É proibida a constituição de escolas, turmas e grupos especiais para pessoas vivendo com HIV e SIDA.
2. É, igualmente, proibida a recusa de acesso aos serviços de ensino em instituições públicas ou privadas do estudante vivendo com HIV e SIDA.

Artigo 35 – Curriculum escolar

- O Governo deve introduzir nos curricula das escolas públicas e privadas matérias sobre prevenção e combate ao HIV e SIDA e outras infecções de transmissão sexual.

Artigo 47 – Igualdade

1. O trabalhador, candidato ao emprego, funcionário e agente do Estado não deve ser discriminado nos seus direitos de trabalho, formação, promoção e progresso na carreira por ser portador de HIV e SIDA.
2. A todo o trabalhador, candidato ao emprego, funcionário e agente do Estado deve ser assegurado o princípio de igualdade de direitos, de oportunidades, em função do seu mérito e capacidade de desempenhar a sua função laboral.

Conhecimento 7: Legislação – Direitos e Deveres

usar cópia desta página para trabalhos em grupos

Lei de Protecção da Pessoa, do Trabalhador e do Candidato a Emprego Vivendo com HIV e Sida (Lei n.º 19/2014 de 27 de Agosto)

Artigo 49 – Direitos do trabalhador vivendo com HIV e SIDA

O trabalhador vivendo com HIV e SIDA tem os seguintes direitos específicos:

a) assistência médica e medicamentosa;
b) coabitação e educação;
c) formação profissional;
d) progressão na carreira;
e) respeito pela sua condição serológica;
j) solidariedade e assistência dos colegas;
g) denunciar às entidades competentes em caso de estigmatização e discriminação pela entidade empregadora ou pelos colegas;
h) participar nas actividades de prevenção e combate ao HIV e SIDA no local de trabalho;
i) apoio e assistência social;
j) receber a devida indemnização em virtude de contaminação dolosa por terceiro ou resultante de erro, negligência ou incúria médica ou de terceiros.

Artigo 63 - Sanções e multas

O trabalhador vivendo com HIV e SIDA tem os seguintes direitos específicos:

1. Todo aquele que violar as disposições do artigo 51 (Direitos do candidato a emprego) da presente Lei é condenado na pena de multa correspondente entre quinze a trinta salários mínimos.
2. A pena de multa prevista no nº 1, é agravada até cinquenta salários mínimos, sempre que se tratar de reincidência.
3. Todo aquele que quebrar a confidencialidade prevista no artigo 45 (Confidencialidade) da presente Lei é condenado na pena de multa correspondente entre quinze a quarenta salários mínimos, se pena mais grave não couber.
3. Todo aquele que violar o disposto no nº 1 do artigo 46 (Consentimento) da presente Lei é condenado na pena de multa correspondente entre quarenta a sessenta salários mínimos.
4. Incorre na pena de multa correspondente a cem salários mínimos, todo aquele que violar o disposto no artigo 47 (Igualdade) da presente Lei.

NINGUÉM PODE DISCRIMINAR O/A TRABALHADOR/A vivendo com HIV

A LEI GARANTE O DIREITO DE TRABALHAR, DE FORMAÇÃO, PROMOÇÃO E PROGRESSÃO DE CARREIRA!

QUEM DESRESPEITAR O SEU DIREITO PODE SER CONDENADO À PRISÃO E MULTA!

DENUNCIE AOS SERVIÇOS DE ASSISTÊNCIA JURÍDICA!
O SERVIÇO É GRATUITO E SIGILOSO!

Sabia que...

... NÃO POSSO SER DISCRIMINADO POR SER SEROPOSITIVO?

NINGUÉM ALÉM DA PESSOA SEROPOSITIVA PODE REVELAR O SEU ESTADO DE DOENÇA!

A Lei GARANTE A CONFIDENCIALIDADE DO SEU ESTADO DE SAÚDE!

QUEM DESRESPEITAR O SEU DIREITO PODE SER CONDENADO À PRISÃO E MULTA!

DENUNCIE AOS SERVIÇOS DE ASSISTÊNCIA JURÍDICA!
O SERVIÇO É GRATUITO E SIGILOSO!

Actividade 1.1: O que é HIV e SIDA?

Objectivo

Conhecer a diferença entre HIV e SIDA.

Conhecer as formas de transmissão.

Material necessário

Papel gigante/marcadores ou quadro/giz

Preparação: „Conhecimento"

Metodologia

Debate em plenário.

Passos

1. Peça a um/a voluntária/o para dividir o quadro em dois e escrever as seguintes perguntas?

- **O que é HIV?**
- **O que é SIDA?**
- **Qual é a diferença?**

2. Convide os participantes a responder a cada uma das perguntas, sem discutir nem corrigir;
3. Depois de terem respondido e terem dado pelo menos uma resposta correcta, pode mudar a abordagem:
4. …peça a outras/os participantes que expliquem a diferença entre HIV e SIDA, tal como explicariam a alunas e alunos:
   – com idade entre os 10 e 12 anos;
   – com idade entre os 12 e 14 anos;
   – com idade entre os 14 e 16 anos.
5. No final, deixe as/os participantes avaliarem as respostas/explicação. – Confirme com as/os participantes a definição correcta (ver capitulo: "Conhecimento: Definição")
6. Pergunte, se alguém quer fazer perguntas e em caso afirmativo responda às perguntas ou pergunte se algum/a participante quer responder.

Versão Virtual

1. Escreva no chat as duas perguntas:

- **O que é HIV?**
- **O que é SIDA?**
- **Qual é a diferença?**

2. Leia as perguntas às/aos participantes e peça à/ao primeira/o participante para responder.
3. Peça a esta/e participante para nomear a/o participante seguinte, que irá também responder a esta questão.

   … e assim sucessivamente

4. Prossiga com os passos 4 a 6 (à esquerda). O/a último/a participante deve nomear a/o participante seguinte …

Notas para o/a Facilitador/a

No final das apresentações/discussões é importante informar que uma pessoa com o vírus de HIV pode viver muitos anos. Para isso, é importante que cumpra as recomendações médicas e pratique sempre sexo com preservativo e tenha uma vida saudável. Tendo HIV sem saber e sem tratamento pode sempre infectar outras pessoas.

O Vírus do HIV persiste, por isto é muito importante manter sempre o tratamento, mesmo quando sentir-se melhor. Deve fazer o tratamento com os anti-retrovirais urgentemente– para não chegar ao estado de SIDA.

Uma pessoa com SIDA, significa que em algum momento o seu organismo perdeu a imunidade, contraindo outras doenças. Pode melhorar a suas condição tomando os medicamentos.

Actividade 1.2: Jogo do Aperto de Mão

Objectivo

Demonstrar que a infecção do HIV não é visível e propaga-se rapidamente.

Metodologia

Jogo participativo.

Passos

1. Explique que vão fazer o jogo do aperto de mão e que o aperto de mão entre colegas – com um sinal do dedo indicador – significa contacto sexual desprotegido, e que a pessoa ficou infectada pelo HIV.
2. Demonstre como se faz o aperto de mão, tocando muito rapidamente a palma da mão de um dos participantes com o seu dedo indicador.
3. Explique aos participantes que alguém será tocado para representar o/a pessoa vivendo com HIV.
4. Os participantes devem estar em movimento na sala apertando a mão uns aos outros repetidamente.
5. O/a facilitador/a participa e toca um ou dois participantes através do aperto de mão. Este/a(s) participante (s) repetem o movimento tocando a palma da mão doutros/as participantes.

   Estes/as participantes, uma vez tocados/as com o aperto de mão, devem começar também a tocar as mãos das/dos outras/os com o aperto de mão. E assim sucessivamente.
6. Finalizar este exercício e em seguida peça às pessoas para fazerem um círculo.
7. Convide a pessoa que você inicialmente tocou para colocar-se no centro.
8. Peça aos participantes cuja palma da mão foi tocada por esta pessoa, para se juntarem.
9. Peça aos restantes participantes cuja palma da mão foi tocada por alguma das pessoas que estão no centro para se moverem para o círculo.
10. De seguida coloque as seguintes questões:

- Como se sentem as pessoas infectadas?
- Como se sentiram as pessoas infectadas sabendo que infectariam as outras pessoas?
- Como se sentem as pessoas que não ficaram infectadas?

Versão Virtual

Debate em plenário

1. O/a facilitador/a pergunta às/os participantes quem já teve um "vírus "no computador. **Pergunte**:

- Como sabe que teve um vírus informático (a resposta pode ser: problemas com o computador, tive de repará-lo, investir muito tempo);
- Como recebeu este vírus (Respostas: com flash drives USB ou por e-mails ou na internet).

2. Discuta com as/os participantes, que um vírus informático não é visível e pode se contrair de várias maneiras. Muitas vezes, não se vê logo, que o computador pode ter um vírus. Pode se transmitir este vírus – sem querer – a outros computadores de amigos e colegas. Depois, os computadores dela/es repetem estes mesmos problemas. Sem fazer um teste com uma aplicação anti-virús não se pode identificar e tratar o vírus.
3. Leve as/os participantes à conclusão: O vírus informático é como o HIV –não se vê e transmite-se sem querer. É necessário fazer o teste, para poder tratar. A diferença é, que o bem-estar de uma pessoa é muito mais importante que o funcionamento de um computador.

Notas

Para explicar no fim do jogo e durante a discussão:

As pessoas infectadas pelo HIV não podem ser identificadas apenas através de um olhar. O acto de infecção não é visível e não deixa marca. É importante esclarecer que a multiplicidade de parceiros pode levar à disseminação da infecção, quando não reflectimos nos actos que praticamos, e se não utilizamos protecção. Além disso, é importante reflectir sobre a rapidez com que a infecção se dissemina.

Actividade 1.3: Jogo do António

Objectivo

Perceber a interacção da economia local para reconhecer o impacto de um caso singular de HIV na economia local.

Material necessário

- Uma corda ou um fio de pelo menos 8 metros.
- 8 Voluntários.

Metodologia

Jogo do António – é uma história que revela a inter-dependência das pessoas e a importância de cuidar da sua saúde e da saúde dos outros.

Passos

1. Identifique 8 pessoas. Dê os nomes seguintes a cada uma das pessoas: (1) António, (2) Professor/a, (3) Mecânico, (4) Cabeleireira/o, (5) Banqueira/o, (6) Dona/o do quiosque, (7) filha/o, (8) servente.

– Se o grupo de participantes for maior, divida o grupo em 2 grupos. Cada grupo irá jogar.

2. Leia a história no verso da página. A corda passa de uma pessoa para outra pessoa mencionada em cada parágrafo.

3. Termine o jogo lançando as seguintes perguntas para motivar um debate:
   1. O que é que este jogo nos quis demonstrar?
   2. Pode perguntar aos vários personagens da história: O que poderia acontecer se esta personagem não estiver disponível, porque está doente, por exemplo? Qual seria o impacto para as/os outra/os?
   2. Como podemos prevenir a transmissão do HIV?

Versão Virtual

Preparação: Em vez de uma corda, iremos usar mensagens para comunicar com as/os participantes. Por essa razão devemos garantir que todas/os devem ter os contactos das/os colegas. Alternativamente pode usar o chat da aplicação da sua vídeo-conferência.

1. Identifique 8 pessoas e siga os passos de 1 a 3.
2. Em vez de uma corda, use mensagens: cada personagem deve enviar o seu parágrafo da história ao próximo personagem.

… veja as caixas azuis na História do António no versa da página.

Nota para o/a Facilitador/a

O/a facilitador/a pode lançar as seguintes perguntas e mensagens no debate. Como podemos prevenir a transmissão do HIV?

- Ser fiel a/ao sua/seu parceira/o;
- Usar preservativo nas relações ocasionais;
- Conversar com a/o parceira/o para fazer o teste de HIV;
- Tratar as ITS o mais cedo possível;
- Levar uma lâmina nova quando for ao/a curandeiro/a;
- Não partilhar a mesma lâmina com outros membros da família quando for ao/a curandeiro/a;
- Em caso de acidente, usar um plástico para socorrer as vítimas, caso não tenha luvas descartáveis;
- Caso esteja grávida aceite fazer o teste de HIV na CPN;
- Faça o teste de HIV.

Actividade 1.3 (Cont.): Jogo do António

* Em vez de passar a corda, as/os participantes copiam/escrevem as frases seguintes da história e enviem à/ao próxima/o participante (ou ao grupo).

História do António

O António tem 23 anos e cuida da sua família. Mandou os seus filhos para a escola.

(a corda passa do António ao/à professor/a)

O António escreveu a seguinte mensagem ao/à professor/a*

O/a professor/a está tentando fazer um empréstimo no banco para poder reparar o seu carro.

(a corda passa do/da professor/a para o mecânico)

O/a professor/a escreveu a seguinte mensagem ao mecânico*

O mecânico usará o dinheiro que obteve da reparação do carro do professor...

a/o mecânico enviou a seguinte mensagem ao/à professor/a

(a corda passa a/o professor/a)

...para arranjar a sua casa...

(a corda / mensagem passa a/o servente)

...que por sua vez vai comprar rebuçados para as suas crianças do quiosque.

(a corda / mensagem passa à/o dona/o do quiosque)

Quando o quiosque esgota os seus bens, a/o dono do quiosque usa o telefone do António para encomendar o seu stock e a carrinha do mecânico para levantar as mercadorias do armazém.

(a corda / mensagem passa para o António)

Quando a/o dona/o do quiosque está a usar o telefone do António, vê a cabeleireira...

(a corda / mensagem passa para a/o cabeleireira/o)

...com quem tem uma marcação regular. A cabeleireira diz-lhe que não se sente bem. Foi à clínica levantar alguns medicamentos. Ela também viu o António na clínica falando com uma irmã (freira) .

(a corda / mensagem passa para o António)

Enquanto a cabeleireira e a/o dona/o do quiosque estão a falar, o António recebe uma chamada do banqueiro...

(a corda / mensagem passa para a/o banqueira/o)

... que deixa uma mensagem ao/a professor/a da escola.

(a corda / mensagem passa para o/a professor/a)

O/a professor/a tem de ir assinar uns documentos para conseguir o seu empréstimo. O António...

(a corda / mensagem passa para o António)

...pede à cabeleireira para enviar a mensagem ao Professor o mais depressa possível.

(a corda / mensagem passa para o/a professor/a)

Quando o professor chega corre para o mecânico.....

(a corda / mensagem passa para o mecânico)

...dá-lhe as boas notícias e decide visitar a cabeleireira para celebrar o seu novo empréstimo.

(a corda / mensagem passa para o/a cabeleireiro/a)

A cabeleireira usa o dinheiro para comprar alguma farinha do quiosque ...

(a corda / mensagem passa para a/ao dona/o do quiosque)

...para fazer um bolo e para celebrar a matricula da filha.

(a corda / mensagem passa para a/o filha/o)

Recentemente, a filha recebeu explicações de Matemática, do seu professor mesmo aos fins de semana.

(a corda / mensagem passa para o/a professor/a)

Coloque a pergunta aos participantes: Será que o António tem SIDA?

O que aconteceria às outras pessoas, se agora o António ficasse muito doente e não pudesse sair da casa nem comunicar com as/os outra/os?

O António deixa cair a corda. Já não pode ser parte activa da rede.

Actividade 1.4: PTV – Prevenção da Transmissão Vertical – transmissão da mãe para o bebé

Objectivo
Resumir desafios e desenvolver soluções.

Metodologia
"Café do mundo"

Material necessário
Quadro escolar e giz ou papéis gigantes e canetas / marcadores.

Preparação: ver o capítulo"Conhecimento". O/A facilitador/a pode criar algumas perguntas relacionadas com o género, a saúde e educação. Escreva estas perguntas num papel gigante (ver caixa vermelha nesta página).

Versão Virtual

Preparação: prepare canais/sub-grupos com 4-6 participantes e coloque em cada grupo um documento com as perguntas (ver exemplo na caixa cinzenta). Na sessão envie estas perguntas ao canal/sub-grupo para que as/os participantes possam debater.

Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

Passos

1. Coloque várias folhas de papel em cima das mesas.
2. Crie até 3 grupos de trabalho (3-6 membros).
3. Para cada mesa/grupo:
   - nomeie uma pessoa responsável;
   - escreva as perguntas acima mencionadas (na preparação).
4. Cada grupo está numa mesa e discute a pergunta escrita. Todos escrevem ou desenham ideias no papel (poucas palavras, não escrevam frases longas). O responsável da mesa é o/a moderador/a e assegura, que as ideias estejam escritas/desenhadas no papel.
5. Após 5-10 minutos, cada grupo desloca-se para a próxima mesa. Por exemplo o grupo de mesa 1 vai para mesa 2; o grupo de mesa 2 vai para mesa 3, etc.
   - Só ficam na mesa, os responsáveis de mesa;
   - Explique brevemente ao novo grupo o tema do debate.
6. Esta actividade tem no máximo 45 minutos. Cada grupo deve ter circulado em todas as mesas. Só os responsáveis das mesas permanecem nas mesas (não circulam).
7. No final, cada responsável apresenta o papel da sua mesa ao plenário e resume a discussão, destacando os pontos mais importantes.

Exemplos de perguntas (para escolher)

1. "Quais são as consequências da infecção pelo HIV na mulher grávida?"
2. "Quais são as consequências da infecção pelo HIV para o bebé?"
3. "Qual é a vantagem do TARV para mulher grávida?"

Notas para o/a Facilitador/a

Respostas que devem surgir nas mesas.

Riscos:
- A mãe e o bebé podem contrair infecções, outras doenças e infecções oportunistas;
- Resistência aos medicamentos (anti-retrovirais);
- Bebé Prematuro; Risco elevado de complicações durante a gravidez;
- Estigma;
- Transmissão vertical da mãe para filha/o;
- Baixo peso recém-nascido;nado morto.

Vantagem TARV:
- A transmissão vertical (TV) reduz menos de 2% nas mulheres que fazem TARV a longo prazo;
- Protecção contra TV em gravidezes futuras;
- Prevenção de TV durante a amamentação;
- Prevenção de doenças relacionadas com a alimentação do bebé (desnutrição infantil, diarreia e doenças respiratórias);
- Redução da mortalidade materna;
- Redução do número de órfãos.

Actividade 1.5: Como é que (não) se transmite o HIV?

Passos

1. Peça aos participantes para formarem um círculo;
2. Esclareça as regras dando as seguintes orientações:
3. Leia em voz alta algumas afirmações e depois diga ao seu público: se concordarem com a afirmação, levantem o braço, e se não concordam por favor não levantem o braço.

Não escreva "Sim" e "Não" – uma vez que só o/a facilitador/a ou Ponto Focal sabem a resposta correcta.

Objectivo

Aprender de forma interactiva como ocorre a transmissão de HIV.

Material necessário

Papel gigante/marcador ou giz/quadro.

Versão Virtual

Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

Numa página/slide de Powerpoint ou num "quadro branco" insira a tabela seguinte com 11 perguntas e com uns „X" por cima. Todas/os participantes abrem este ficheiro: assim, toda/os podem mover as caixinhas „X" na coluna de „sim-pode" ou „falso-não".

Alternativamente pode criar um quiz na web (p.ex. Google Forms).

Nota

Se as pessoas dão respostas incorrectas, estas podem ser exploradas numa discussão mais aprofundada depois do jogo. No final consolide a informação.

Perguntas: O HIV pode ser transmitido por:	sim, pode infectar-se	falso, não pode infectar-se
Transfusão de sangue infectado	√	
Picadas de mosquito ou de outros insectos ...		X
Relações sexuais sem protecção	√	
Drogas injectáveis com material infectado	√	
Beijo		X
Assoar o nariz e tossir		X
Ferimento por material cortante não esterilizado	√	
Transmissão de mãe infectada para o bebé)		apenas se a mae não faz tratamento
Compartilhar toalhas		X
Abraço		X
Beber no mesmo copo		X

Gráfica: Gerd Altmann – Pixabay

Actividade 1.6: Testagem

Objectivo

Todas as pessoas deveriam ter o hábito de realizar testes de saúde, pelo menos uma vez por ano. Sobretudo após ter estado numa situação de risco na transmissão de HIV (partilha de lâminas, sexo desprotegido e rituais).

Neste momento gostaríamos de convidar as/os participantes a reflectir sobre o medo de fazer ou não fazer o teste de HIV.

a) Reflectir sobre a autoconfiança para fazer o teste de HIV.

b) Persuadir as/os participantes a considerarem o aconselhamento e a testagem como parte integrante da vida.

Metodologia

Trabalho em grupo.

Material necessário

Papel gigante / Quadro

- Marcadores / Giz
- (Material usado para fazer teste de HIV)
- Material IEC

Versão Virtual

Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

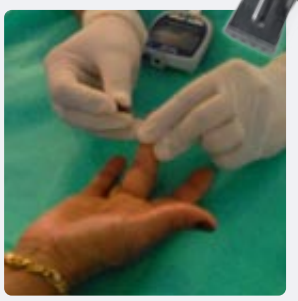
Preparação: prepare canais/sub-grupos com 4-6 participantes e coloque em cada grupo um documento com as perguntas exemplos (caixa cinzenta). Na sessão envie a pergunta às/aos participantes dos grupos para que possam debater e preparar uma apresentação com base nestas perguntas.

Nota para o/a Facilitador/a

Esta actividade pode-se realizar com um técnico de saúde, por exemplo de um posto de saúde mais próximo.

Possíveis perguntas são:

- Porque é que é importante fazer o teste?
- Qual é a vantagem de uma pessoa fazer o teste?
- Como posso ler o resultado do meu teste?
- O que devo fazer caso o meu teste dê positivo?
- O que deve fazer caso o meu teste dê negativo?



Nota para o/a Facilitador/a

Informações chaves são: Conhecer o seu estado de saúde; prevenir a transmissão à/ao parceira/o; prevenir a transmissão do HIV aos filhos; iniciar o tratamento mais cedo possível.

Passos

1. Divida as/os participantes em grupos (3 a 6 membros por grupo);
2. Deixe os grupos discutirem e trabalharem durante 15 minutos sobre as perguntas (caixa cinzenta);
3. Peça a cada grupo para apresentar o trabalho;
4. Encoraje aos outros grupos a completarem as respostas;
5. No final reforce as repostas com base nos capítulos "Conhecimento":

- Quanto mais cedo conhecer o seu estado de saúde, mais hipóteses tens de evitar chegar ao estado de doente.
- O estigma dirigido ás pessoas vivendo com HIV (PVHIV) tem como efeito, redução do número de testes de HIV. Como estas pessoas não conhecem o seu estado serológico, podem transmitir o vírus. Por isso, as pessoas, que excluem PVHIV também são responsáveis pela disseminação do HIV.
- Ninguém deve ter medo de fazer o teste. Pelo contrário: fazer teste de HIV é sinal de responsabilidade, autonomia e auto-estima.

Foto / Gráfica: Management of HIV/AIDS – en.wikipedia.org / W.Dias – Wikipedia.pt

Actividade 1.7: Perguntas e Respostas – Resumo do debate

Objectivo

Consolidar de forma resumida o conhecimento adquirido nesta sessão.

Material necessário

Uma bola

Passos

1. Os/as participantes formam um círculo.
2. O/A facilitador/a ou Ponto Focal – ou um/uma dos/das participantes – fica fora do círculo, com as costas voltadas para o círculo (de forma a não ver o grupo). O/A facilitador/a toca um ritmo, batendo as palmas das mãos.
3. Simultaneamente, as/os participantes, lançam a bola entre si forma continua.
4. Repentinamente, o/a facilitador/a para o ritmo e coloca uma das seguintes perguntas (ver caixa cinzenta).
5. A pessoa que nesse momento tem a bola deve responder à pergunta.
6. De seguida, as/os participantes continuam a lançar a bola entre si, e o/a facilitador/a continua a tocar o ritmo. Após algum tempo, interrompe novamente o ritmo e o/a participante, que nesse momento tiver a bola, deve responder à pergunta.
7. E assim sucessivamente durante algum tempo.
8. Pode repetir as perguntas desde que, as várias respostas sejam válidas. Um/a técnico de saúde pode ajudar a avaliar se as repostas estão correctas.

Versão Virtual

Opção 1: Elabore um quiz, p.ex. com GoogleForms ou Mentimeter (ver capítulos sobre as metodologias, pág. 17 a 27), usando as perguntas na caixa cinzenta.

Opção 2: Partilhe cada pergunta com 1 a 2 participantes (p.ex. por messenger / WhatsApp) e peça que respondam até uma data limite.

Opção 3: No final da sessão virtual indique uma pessoa e coloque a primeira pergunta. Depois de responder, peça a esta pessoa para indicar outra pessoa – e ler a segunda pergunta. E assim sucessivamente.

Perguntas

- Pode mencionar uma forma de transmissão do HIV?
- Pode-nos dizer uma forma de prevenção do HIV?
- Quais são os comportamentos que aumentam o risco de transmissão do HIV?
- Qual é a vantagem de fazer o teste HIV?
- Se o teste do HIV for positivo, o que é que a pessoa deve fazer?
- Mencione por favor um elemento da vida positiva?
- Se a pessoa for seropositiva, diga uma forma de evitar transmitir o HIV para o seu filho?
- Se o teste do HIV for positivo, o que é que a pessoa deve fazer?
- Qual é a outra forma de prevenir o HIV?

ITS

Infecções de Transmissão Sexual

2

Um homem prevenido vale por dois.

Conteúdos do capítulo

Neste capítulo pretendemos que os participantes conheçam as ITS mais comuns, os seus respectivos sintomas, e as consequências caso não sejam tratadas, bem como o que se deve fazer quando há suspeita de infecção. Uma ITS aumenta o risco de transmissão do vírus HIV, quando um dos parceiros está infectado/a.

Conhecimento

1. ITS – e a Camisinha
2. ITS – o que é?
3. ITS – Tratamento

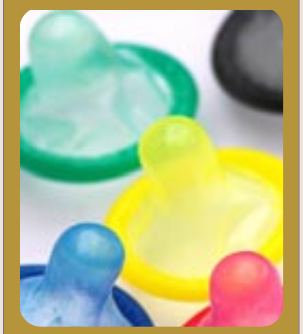
Actividades

1. Uso correcto do preservativo (masculino e feminino)
2. Efeitos e prevenção da ITS
3. Comportamentos de Prevenção de ITS

Usar preservativo é prova de amor.

Conhecimento 1: ITS – e a Camisinha

As **infecções de transmissão sexual** (**ITS**) têm maior risco de transmissão do HIV porque as infecções criam lesões/feridas nos órgãos genitais, através das quais facilitam a entrada do vírus no organismo. É importante que as pessoas com qualquer sinais ou sintomas de uma ITS procurem **tratamento** precoce na unidade sanitária mais próxima.



A camisinha – não é uma camisa demasiado pequena. Mas é uma espécie de acessório para usar. E como todos os acessórios, a camisinha pode revelar como é o seu portador: É uma pessoa chique, moderna e responsável, que pensa a longo-prazo – no seu futuro e no futuro das pessoas de que gosta e ama.

A História da Camisinha

Há **600 anos,** os comerciantes holandeses introduziram no Japão os primeiros preservativos feitos de pele. Há **300 anos**, os preservativos já estavam disponíveis numa ampla gama de qualidades e tamanhos, fabricados quer a partir de linho tratado com químicos ou de pele. Eram vendidos por toda a Europa, Rússia e América, embora fossem apenas usados pelas classes média e alta. Há quase **100 anos**, foi inventado o látex.

A presença do preservativo nos nossos tempos

O exército alemão foi o primeiro a promover o uso do preservativo entre os soldados, a partir da década de 1870. Algumas experiências norte-americanas, durante o início do século XX (1900), concluíram que distribuir preservativos entre os soldados diminuía consideravelmente as taxas de infecções transmissíveis sexualmente (ITS). Entre 1955 e 1965, quase metade, **42%, dos norte-americanos** em idade fértil usava o preservativo como método de controlo da natalidade. Após a descoberta da SIDA nos anos **1980**, começou-se a encorajar o uso de preservativos para prevenir a transmissão do HIV em todo mundo. Hoje nos países desenvolvidos, o preservativo é o **método mais popular** do planeamento familiar.

Os preservativos são amplamente recomendados na prevenção de infecções sexualmente transmissíveis. São eficazes na redução das taxas de infecção em parceiros de ambos os sexos. O preservativo é muito eficaz na redução da transmissão de organismos (p.ex. vírus) que provocam SIDA e Infecções Sexualmente Transmissíveis (ITS).

Cartazes : GIZ / ECOSIDA

Conhecimento 2: ITS – o que são?

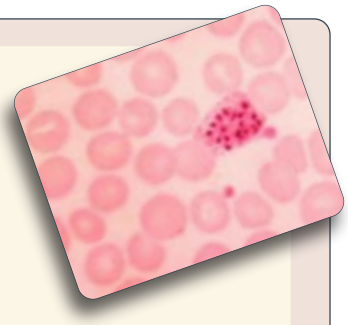
O que são ITS?

A expressão Infecções de Transmissão Sexual ou "ITS" é usada para denominar todas as infecções transmitidas essencialmente através do acto sexual, ou seja, durante uma relação oral, vaginal ou anal sem protecção.

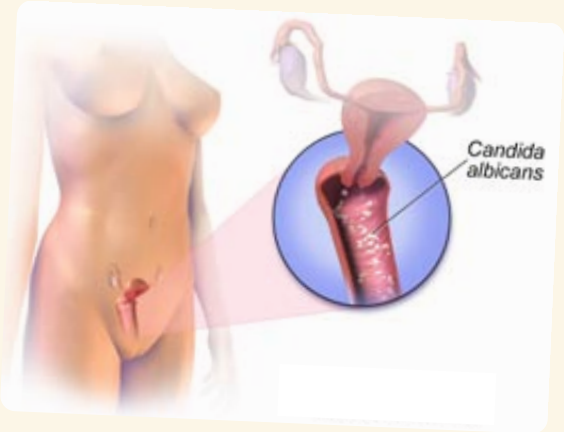
As ITS afectam o aparelho genital masculino assim como o feminino, sendo, por isso, também chamadas de "infecções do aparelho genital".

As infecções do aparelho genital feminino incluem as infecções sexualmente transmissíveis e as derivadas, bem como o aborto ou um parto realizado em locais com frágil condições de higiene para a mulher.

Algumas das ITS, como a sífilis, a hepatite B e a infecção pelo HIV, podem afectar outras partes do corpo humano, tais como: os olhos, a boca, o sistema nervoso, o recto ou o aparelho urinário.

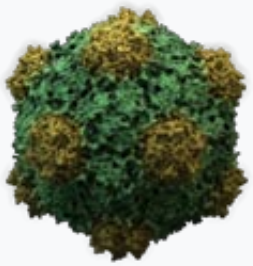


A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que mais de um milhão de pessoas contrai anualmente uma infecção de transmissão sexual (ITS). A OMS estima também que cerca de 357 milhões de pessoas são infectadas com uma das quatro das ITS mais comuns, como a candidíase, gonorreia, sífilis e tricomoníasis e 500 milhões de pessoas tem uma infecção genital com herpes simples. As ITS têm um impacto muito grande na saúde da população em geral, em particular nas mulheres e bebés recém-nascidos.



As ITS mais comuns são:

- Sífilis,
- Gonorreia,
- Cancro mole,
- Herpes genital,
- Condiloma,
- Candidíase vaginal e oral,
- HIV,
- Papiloma humano,
- Cancroide,
- Granuloma inguinal,
- Ureaplasma,
- Micoplasma,
- Condiloma acuminada (verrugas genitais),
- Tricomoniasis,
- Hepatite B



Quais os sintomas das ITS mais comuns nos homens e nas mulheres?

- Feridas que aparecem nos órgãos genitais;
- Corrimentos ou pus na vagina e pénis e, em alguns casos têm cheiro forte e nauseabundo;
- Borbulhas (erupções) nos órgãos sexuais, às vezes comichão ou irritação;
- Comichão, ardor e sensação de queimadura ao urinar ou durante a relação sexual;
- Dor ou mal-estar: em baixo do umbigo (na parte mais baixa da barriga);
- Urina com sangue;
- Também é possível não ter sintomas.

Gráficas : Candidiasis – en.Wikipédia.org / CowpeaMosaicVirus3D – Wikimedia.org / USCDCP – Public domain images

Conhecimento 3: ITS – Tratamento

Tratamento e cura das ITS

Alguns vírus como o HIV, hepatite B e herpes não têm cura, mas os sintomas podem ser reduzidos ou atenuados com medicação. A Sífilis, gonorreia, o cancro mole, as infecções por uretrites não gonocócicas, são causadas por bactérias e podem ser completamente curadas. Uma ITS aumenta o risco de transmissão do HIV, quando um dos/das parceiros/as está infectado e faz sexo sem protecção.

Quais são as consequências de uma ITS não tratada?

- Esterilidade (não conseguir ter filhos);
- Aborto;
- Parto prematuro;
- Morte prematura do bebé;
- Criança que nasce com problemas de saúde;
- Cancro do colo do útero;
- Cegueira, causada pela gonorreia;
- Doenças de pele, ossos e vista;
- Disfunção sexual dos órgãos genitais;
- Aumenta o risco de contrair o HIV.

O que fazer quando uma pessoa suspeita que contraiu uma ITS?

1. Se tiver algum sintoma, procure o Serviço de Saúde mais próximo da sua residência e cumpra com as recomendações médicas;
2. Leve a sua parceira ou o seu parceiro a fazer o exame médico;
3. Converse com a(s) pessoa(s) com quem você mantém ou manteve relações sexuais, para que elas/eles também procurem um serviço de saúde;
4. Evite relações sexuais durante o período da doença ou use sempre o preservativo;
5. Evite tratar-se sozinho/a com medicamentos indicados pelos/as balconistas das farmácias, parentes e amigos não qualificados.

Como prevenir uma ITS ?

Como o nome sugere, as doenças são transmitidas através dos contactos sexuais. Assim, a melhor forma de prevenir a transmissão de uma ITS, é usar correctamente o preservativo masculino ou feminino nas relações sexuais. Outras formas de prevenção são, por exemplo: a redução do número de parceiros /as e a fidelidade. O reforço da higiene pessoal faz parte da lista dos cuidados de prevenção.

No caso dos homens aconselha-se a adesão à circuncisão masculina como uma das forma de redução dos riscos da transmissão das ITS e do HIV.

Gráfica: OpenClipartVectors – Pixabay / ProMArte

Actividade 2.1: Uso correcto do preservativo (masculino e feminino)

Objectivo
Demonstrar como usar correctamente o preservativo.

Material necessário
Cartolinas

Metodologia
Dinâmica participativa.

Passos

Prepare um dia antes esta actividade adquirindo 14 cartolinas. Em cada cartolina escreva uma das frases do exemplo abaixo, com letras bem visíveis **(mas sem os números!)**

1. Escolha ou peça 14 voluntária/os e convide-os a virem para a parte da frente da sala;
2. Cada participante escolhe uma cartolina sem ver o que está escrito;
3. Peça aos participantes para lerem a cartolina e formarem uma fila com as etapas correctas do uso do preservativo;
4. Deixe-os discutir por alguns minutos a sequência das etapas.
5. Quando a fila estiver completa, pergunte a alguns dos/das participantes por que estão naquela posição da fila;
6. Se a ordem da fila não estiver correcta, pergunte aos outros participantes se concordam com a ordem. Peça aos participantes que corrijam as posições.
7. Facilite a discussão sobre as diferentes "etapas" do uso correcto do preservativo, colocando questões como:
   - Porque é que apertamos o preservativo no topo?
   - Porque é que às vezes o preservativo rasga-se?
   - Se o preservativo rasgar-se durante o acto sexual, o que se deve fazer?
8. Fale sobre os receios existentes em torno do uso do preservativo e procure apresentar pelo menos um contra argumento.
9. No final convide um/a participante para fazer a demonstração. Usando um molde de um pénis (por exemplo garrafa de água 500ml ou um pau) e um preservativo.

Etapas do uso de preservativo

- O sexo é consentido por parte de ambas as pessoas (1);
- Ter consigo o preservativo (2);
- Verificar a data de validade (3);
- Acordar com a/o parceira/o sobre o uso do preservativo (4);
- Ter erecção (5);
- Abrir a embalagem do preservativo com cuidado (6);
- Apertar por fora o topo do preservativo (7);
- Desenrolar o preservativo com cuidado (8);
- Fazer sexo (9);
- Depois da ejaculação, tirar o pénis com cuidado pegando no preservativo e no pénis ao mesmo tempo (10);
- Ter cuidado para não derramar o esperma (11);
- Remover o preservativo do pénis (12);
- Deitar o preservativo num lugar onde as crianças não possam tenham acesso (13);
- Abrir outro preservativo se quiser repetir (14).

Foto: Health Focus

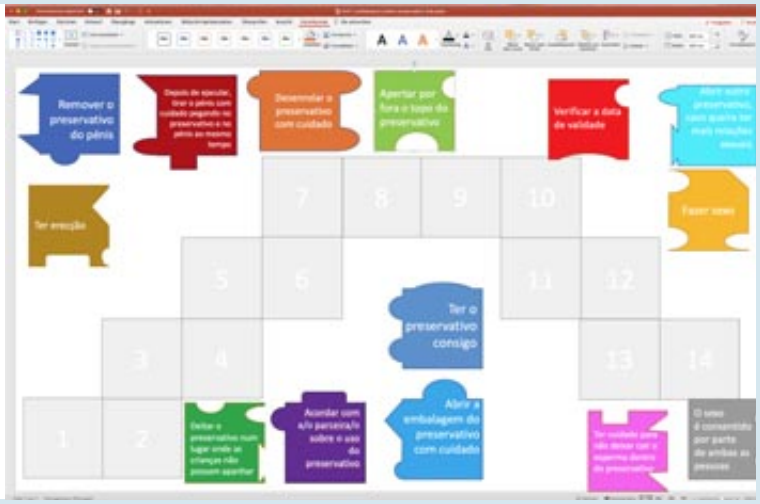
Actividade 2.1 (Cont.): Uso correcto do preservativo

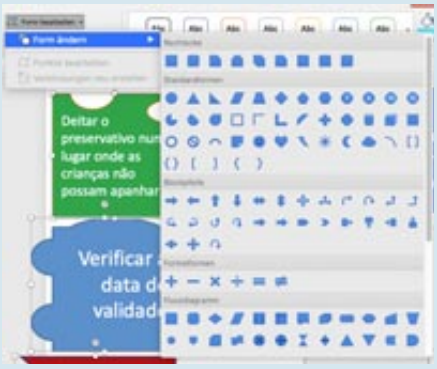
Versão Virtual

Preparação:

Descarregue o modelo do quadro branco na www.pfmz.coresult.eu para realizar a Actividade 2.1.

Em alternativa pode criar o modelo usando por exemplo Mural.co, Miro.com ou Powerpoint:



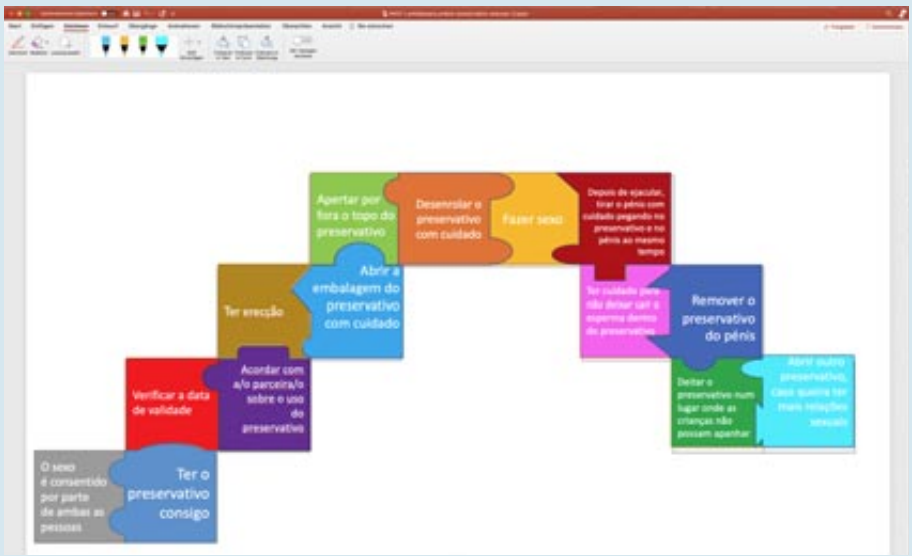


1. Crie 14 caixinhas (com um formato rectangular);
2. Em cada caixinha escreva uma das etapas do uso do preservativo (ver no verso da página; não escreva os números).
3. (Caso seja um ficheiro: guarde-o num local onde todas/os participantes têm acesso).

Na sessão:

4. Partilhe o link com as/os participantes. Peça-lhes para abrirem os ficheiros em simultâneo e trabalharem em conjunto no mesmo ficheiro.
5. Explique-lhes a tarefa da colocação das caixinhas em sequência correcta.
6. Nomeie a primeira pessoa e pergunte que irá identificar a primeira etapa do uso do preservativo. Deve colocar a caixinha no lado esquerdo do quadro.
7. Nomeie uma segunda pessoa que irá identificar a segunda etapa e colocar a caixinha ao lado da primeira caixinha.
8. Nomeie uma terceira pessoa, que irá identificar a terceira etapa e colocar a caixinha ao lado da segunda caixinha

…e assim sucessivamente.



Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

Screenshots MS Powerpoint

Actividade 2.2: Consequências e prevenção das ITS

Objectivo

Consolidar o conhecimento sobre as ITS.

Material necessário

Marcadores e papel gigante ou giz e quadro de escola

Passos

Preparação

Escreva as frases no quadro ou no papel gigante (veja o quadro abaixo). Não coloque as linhas/setas entre as palavras.

Realização da sessão

Peça aos participantes que façam corresponder as frases da coluna esquerda com as frases da coluna à direita, desenhando linhas da esquerda para a direita.

Pergunte a cada participante como explicaria esta correspondência de frases a um/a aluna/o de 12 a 16 anos de idade.

Pergunte às/os outras/os participantes, se têm outras ideias ou comentários.

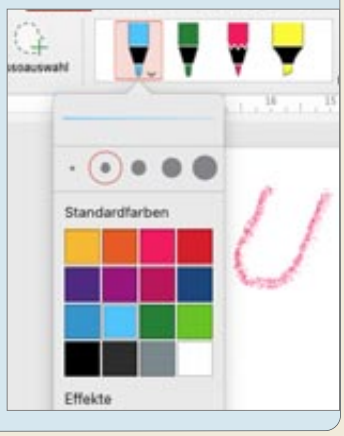
Versão Virtual

Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

Preparação: Num quadro branco, insere uma caixa de texto por cada metade de frase (ver quadro cinzento em baixo). Se for usar um serviço na web (p.ex. Mural.co, Miro.com) partilhe o link. Se usar um Powerpoint, grava o ficheiro num local acessível para as/os participantes.

Na sessão: Nomear um/a participante que irá desenhar uma linha desde a metade de frase até à outra metade da frase. Depois deixe a/o participante nomear um/a colega, que por sua vez, irá desenhar a linha entre as próximas frases.

Se usarem Powerpoint, as/os participantes podem usar o menu "Draw" / "Desenhar" e escolher uma das canetas. Assim podem desenhar linhas como se fosse um quadro real.



- Um sinal ou sintoma de ITS...
- Uma ITS provoca...
- Formas da prevenção das ITS...
- As ITS são...
- Ter uma ITS...
- Outros sinais ou sintomas de ITS...
- As consequências de uma ITS não tratada...

- ...uso do preservativo, higiene, teste de saúde.
- ...corrimentos ou pús nos órgãos genitais.
- ...são esterilidade, doenças e morte do bebé.
- ...sífilis, gonorreia, cancro mole, infecções por uretrites não gonocócicas.
- ...doenças na pele, nos ossos e na vista.
- ...aumenta o risco de HIV.
- ...cheiro forte e nauseabundo, sensação de queimadura.

Screenshot MS Powerpoint / Foto: Health Focus

Actividade 2.3: Comportamentos de Prevenção de ITS

Objectivo

Consolidar o conhecimento sobre Prevenção.

Material necessário

Uma bola (um campo de futebol com baliza)

Passos

Veja a imagem antes de explicar o jogo.

1. Defina a zona para marcar o golo – a uma distância de 10-20 metros da baliza.
2. O/a jogador/a vai driblando para a zona de marcação do golo e remata para **marcar golo**.
   - Se ele/ela tiver sucesso, irá para a baliza como guarda-redes;
   - Se ele/ela falhar, o/a guarda-redes ganha 1 ponto e o/a jogador/a tem que ir para trás das/dos outra/os jogadora/es.
3. Quando um/a jogador/a atinge a zona de marcação ele tem que **gritar quais os riscos para contrair o HIV/SIDA** (por exemplo „Sexo sem protecção").
   - O/a guarda-redes tem que evitar que este risco entre na área de golo e tentar apanhar a bola.
4. Os participantes **devem enumerar diferentes comportamentos de risco**.
5. Sempre que um/a jogador/a **não marcar golo**, o/a guarda-redes ganha um ponto.
6. Se a **bola entrar na baliza**, o/a guarda-redes tem que sair da baliza e ir para trás dos outros jogadores.

Jogo: Futebolista da Prevenção

Alternativa: pode realizar esta actividade como se fosse jogar andebol numa sala.

Nota

Desporto: O Futebol cria habilidades para a vida: O Dia 6 de Abril é o Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e Paz. Pode aproveitar este dia para realizar esta actividade com colegas e/ou aluna/os.

Versão Virtual

O/a facilitador/a nomeia um/a participante para escrever um exemplo de comportamento de risco na caixa de mensagens (chat).

1. A/o primeira/o participante deve nomear a/o participante seguinte.
2. A/o **segunda/o** participante escreve um exemplo de um **meio de prevenção** ligado ao comportamento de risco escrito pela primeira/o participante.
3. A/o **terceira/o** participante escreve um exemplo de um **comportamento de risco** na caixa de mensagens (chat) e nomeia a/o quarta/o participante.
4. A/o **quarta/o** participante escreve um exemplo de um meio de **prevenção** ligado ao comportamento de risco escrito pela/o terceira/o participante.

…e assim sucessivamente

Foto: Soccer, Odwarific, pixabay / GIZ S4D

Doenças Crónicas

3

Conteúdos do capítulo

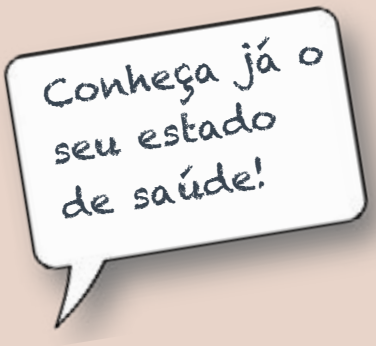
Neste capítulo pretendemos que os participantes conheçam as Doenças Crónicas mais comuns.

Conhecimento

1. O que são Doenças Crónicas?
2. Hipertensão Arterial
3. Diabetes
4. Cancro

Actividades

1. Conhecimento sobre a Diabetes e Hipertensão Arterial
2. Mapeamento dos locais de risco e de apoio
3. Mapeamento de ideias para saúde
4. Quiz



Conhecimento 1: O que são Doenças Crónicas?

Existência de testes para várias doenças e infecções

Actualmente há várias infecções e doenças crónicas. Quando se contrai uma doença crónica, temos de viver com ela para toda a vida – mas podemos viver bem, se seguimos o aconselhamento médico. Uma doença é considerada como doença crónica quando não se pode curar.

Diabetes

O nosso corpo tem dificuldade em processar alguns elementos químicos, por exemplo presentes na comida, e precisa de um apoio externo. As pessoas com diabetes, em muitos casos, devem fazer o tratamento com insulina para toda a vida.

(Dia Mundial: 14/11)

Hipertensão Arterial/Tensão Alta

Para evitar a tensão alta, pode praticar exercício físico, evitar o stress, evitar o consumo excessivo de sal, evitar o consumo de alimentos ricos em calorias. Recomenda-se o consumo de alimentos frescos e o consumo de muita fruta.

Cancro

À medida que a esperança de vida aumenta, a incidência de cancro também cresce. Estima-se que em 2018 em Moçambique a existência de 25.631 novos casos de cancro. Os cancros mais frequentes entre as mulheres em Moçambique são o cancro do colo do útero (31%), seguido pelo cancro da mama (10%) e pelo sarcoma de Kaposi (7%). Nos homens os cancros mais comuns são: o sarcoma de Kaposi (16%), o cancro da próstata (16%) e do fígado (11%). **(Dia Mundial: 4/2)**

Malária Crónica

A malária pode ser uma doença crónica, podendo surgir sem picada do mosquito. Para evitar a malária crónica é necessário cumprir na íntegra o tratamento. Interrompê-lo quando os sintomas desaparecem agrava o risco de ineficácia terapêutica e cria resistências. **(Dia Mundial: 25/4)**

HIV e SIDA

Pode-se viver bem, quando se toma com cuidado e muita regularidade os medicamentos. Actualmente, pode-se baixar o impacto nefasto do vírus até um nível muito baixo.

(Dia Mundial: 1/12)

Tuberculose

A tuberculose é uma doença infecciosa/contagiosa causada pelo micróbio "Mycobacterium tuberculosis" (bacilo de Koch) que ataca principalmente os pulmões. O bacilo da tuberculose ataca as defesas do sistema imunológico. Em pessoas infectadas com o HIV poderá desenvolver complicações. Por isso, a TB é uma doença oportunista – quem tem TB, deve fazer um teste de HIV.

(Dia Mundial: 24/3)

Sintomas
Febre
Emagrecimento
Suores Nocturnos
Tosse
Anorexia (Falta de Apetite) e dores musculares e dificuldade na respiração

Hepatites

Os diferentes tipos de hepatite são: A, B, C, D, E, F, G, hepatite autoimune, hepatite medicamentosa e hepatite crônica. Independente do tipo de hepatite, é importante que o diagnóstico seja feito na fase inicial da doença para evitar a progressão da doença. A melhor maneira de prevenção é evitar objectos cortantes, sexo desprotegido e ter cuidados de higiene. **(Dia Mundial: 28/7)**

Foto: Myriams Fotos – pixabay

Conhecimento 2: Hipertensão Arterial

Hipertensão Arterial

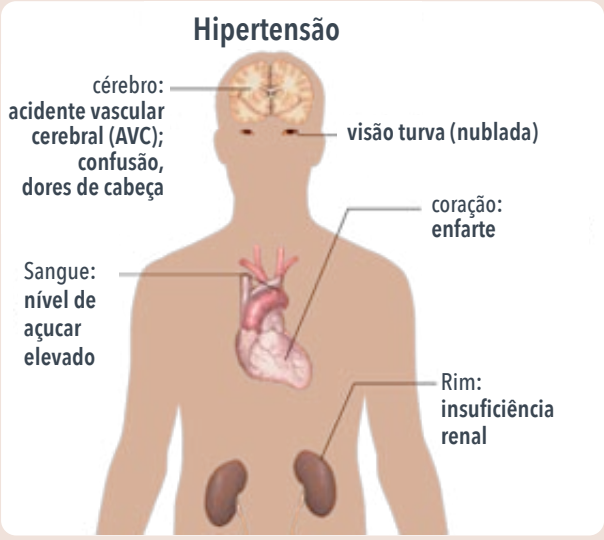
A Hipertensão arterial é uma elevação da pressão arterial acima dos valores ≥ 140 mmhg da sistólica (movimento de contracção do coração) e/ou ≥ 90 mmhg da diastólica (movimento de relaxamento do coração). É uma doença silenciosa, pois na maioria dos casos o/a doente não tem sintomatologia.

É uma doença com prevalência muito alta a nível mundial. Segundo dados do Ministério da Saúde (MISAU), a prevalência da doença em Moçambique é de 34,9% nos homens e mulheres entre os 25 a 64 anos de idade, sendo a prevalência maior nas cidades 40,6% em relação ao campo que é de 29,8%.

Entre os diversos factores que causam a hipertensão destacam-se, os modificados e os não modificados. Os factores modificados são: a obesidade, o tabagismo, o excesso de sal, o consumo abusivo de bebidas alcoólicas, o sedentarismo e o stress. Os factores não modificados são: a hereditariedade, doenças da tiróide e a idade.

Sintomas da Hipertensão

Os sintomas da hipertensão arterial manifestam-se pela Cefaleia (dores de cabeça), palpitações, dores na nuca, dores no peito, tonturas, visão turva (nublada) e a dispneia (insuficiência respiratória).



Factores de risco

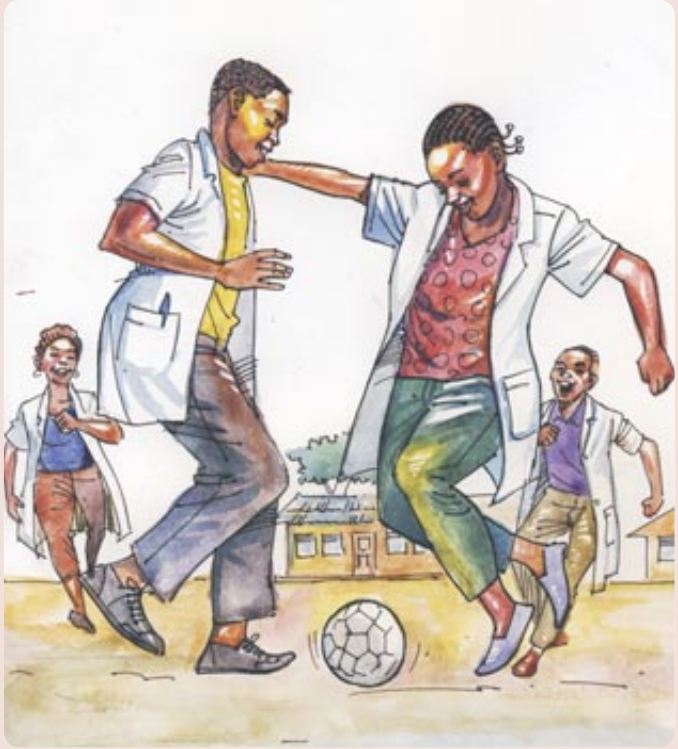
Os factores de risco mais sonantes são: a idade avançada, histórico familiar de hipertensão ou doenças cardiovasculares, tabagismo, hipercolesterolemia, dieta rica em sal, sedentarismo, obesidade e o consumo excessivo do álcool.

Foto / Gráfica : CDC Global Health – flickr / FotoshopTofs – Pixabay

Conhecimento 2: Hipertensão Arterial

Quais são as consequências do não tratamento da doença?

- Coração: – cardiopatia hipertensiva
  – insuficiência cardíaca;
- Cérebro: acidente vascular cerebral (AVC);
- Rim: insuficiência renal;
- Olhos: retinopatia hipertensiva;
- Artérias periféricas: doença arterial periférica.



Prevenção

Deve imperiosamente conhecer o histórico familiar, consumir alimentos com pouca gordura, sal e açúcar. A pessoa deve ainda praticar exercício físico, reduzir consumo de álcool, não fumar e fazer um exame médico, pelo menos uma vez por ano.

Que cuidado deve ter a pessoa que sofre de hipertensão arterial?

A pessoa que padece de hipertensão arterial deve primeiro, aceitar a doença e cumprir com o calendário das consultas. Deve também cumprir com o tratamento, tomar os medicamentos todos os dias e para o resto da vida. Igualmente ter uma alimentação regrada evitando alimentos com muita gordura, sal e açúcar, não fumar, nem consumir abusivamente álcool e por último deve praticar exercício físico.

Fotos / Gráfica: Mizianitka – Pixabay / CDC Global Health – flickr / Z. Chemane – GIZ

Conhecimento 3: Diabetes

O que é a diabetes ?

A diabetes é uma doença crónica e metabólica multisistémica caracterizada por excesso de açúcar no sangue causada pela insuficiente produção de insulina ou por uma incapacidade do corpo em utilizá-la (insulinoresistência), resultando numa deficiente capacidade de utilização pelo organismo da principal fonte de energia, a glucose, e consequente aumento dos níveis de glucose (açúcar) no sangue.

Tipos de diabetes

Existem dois tipos de diabetes: tipo 1 e a do tipo 2. O tipo 1 é mais frequente nas crianças e jovens adultos e o tipo 2 é mais frequente quando as pessoas já atingiram uma idade superior a 45 anos. Apesar dos dois tipos de diabetes estarem a aumentar, a do tipo 2 é a que mais cresce, devido ao aumento da obesidade e redução da actividade física.

Quais são os sintomas da diabetes?

- A poliúria (urinar muitas vezes), polidipsia (sede excessiva / boca seca), polifagia (comer muito), astenia (fraqueza muscular, cãibras), perda de peso nas camadas mais jovens, aumento de peso nas mulheres grávidas e pessoas com idade, náuseas, fadiga, tonturas e a visão embaciada.

Quais são os factores de risco da diabetes?

- **Não modificáveis**: idade (mais de 45 anos), historia familiar (genético), Sexo, outras doenças (HIV e Hipertensão Arterial);
- **Modificáveis**: falta de exercício regular (sedentarismo), obesidade, dieta rica em gordura e pobre em carbo-hidratos e fibras, Hábitos (nutricionais, fumar, beber), e elevado nível de stress.

Gráficas : FotoshopTofs – Pixabay / designfoto – Pixabay

Conhecimento 3: Diabetes

Quais as consequências da diabetes?

Se não for tratada, a diabetes, pode causar complicações oculares (cataratas), complicações renais, neuropatias diabéticas, ulceras nos pés/ pés inchados e/ou feridas nos pés, complicações no sistema cardiovascular, disfunção sexual, perda de audição, maior susceptibilidade às infecções, alterações cutâneas, problemas gástricos (diarreia).

A melhor maneira de prevenir a diabetes é cumprir com o controlo médico, ter uma alimentação saudável, praticar com alguma regularidade os exercícios físicos e fazer exames médicos pelo menos uma vez ao ano.

Que cuidados deve ter uma pessoa diabética?

A condição primária é aceitar a doença, cumprir com o calendário das consultas, cumprir rigorosamente com o tratamento, ter uma dieta equilibrada (vegetais, legumes, cereais integrais e frutas), cumprir com o horário das refeições. Importa igualmente, controlar o peso, moderar o consumo de bebidas alcoólicas, restringir o consumo de sal, restringir o consumo de açúcares refinados, substituir o açúcar por adoçante, não fumar, cuidar dos pés usando calçado recomendável e levar a família ao médico.

Quem tem diabetes, em muitos casos, tem de seguir um tratamento de insulina para toda a vida.

Fotos: stevepb – Pixabay / FotoshopTofs – Pixabay

Conhecimento 4: Cancro

O que é o Cancro ?

Cancro é o termo comum para todos os tumores malignos. Deriva do latim: caranguejo "adere a qualquer parte que se aproveita sob uma forma obstinada como o caranguejo." É um processo que afecta os seres humanos desde os tempos pré-históricos. Este grupo de doenças, na sua maioria, faz parte do processo de envelhecimento, uma vez que são necessários anos para a acumulação de mutações.

Todos os seres vivos são formados de pequeníssimas partículas chamadas células, que só se podem ver ao microscópio. Durante a nossa vida, muitas das nossas células vão morrendo e sendo substituídas, de forma organizada, por outras novas. Por vezes algumas destas células tornam-se anormais e começam a desenvolver-se muito rápido e desorganizadamente formando um tumor maligno, que também se chama cancro ou carcinoma.

Quais são as causas dos cancros?

O cancro é uma doença multifuncional no sentido em que pode, embora não obrigatoriamente, surgir através da influência de alguns ou de todos os seguintes quatro factores: ambiente, predisposição genética, existência de um frágil sistema de cuidados de saúde e estilo de vida.

Os fatores de risco conhecidos são:

- Estilo de vida e dieta: comida queimada, tabaco e ingestão de álcool;
- Causas genéticas, factores de risco hereditários (predisposição genética);
- Proliferação benigna do tecido glandular ou conjuntivo (mastopatia proliferativa);
- Influências do ambiente como poluição de carros, químicos (p.ex. na agricultura), fumo do fogo.

Nas doenças crónicas, como o cancro, as primeiras manifestações podem surgir após muitos anos de uma exposição única (radiações ionizantes, por exemplo) ou contínua (no caso da radiação solar ou tabagismo) como factores de risco. A exposição solar prolongada sem protecção adequada durante a infância pode ser uma das causas do câncro de pele no adulto.

Cancro em Moçambique

Em Moçambique, de acordo com dados da cidade de Maputo, os cinco tipos de cancro mais frequentes nos últimos 20 anos foram: colo do útero (18%), sarcoma de Kaposi (11%), próstata (7%), fígado (7%) e mama (6%). No período de 1991 a 2008, os três cancros mais comuns em homens foram o de próstata (16,4%), sarcoma de Kaposi (15,6%) e cancro de fígado (11%). Nas mulheres, o cancro do colo do útero foi o mais comum (31%), seguido pelo cancro da mama (10,2%) e sarcoma de Kaposi (7%). No registo subsequente de 2015-2016, o sarcoma de Kaposi tornou-se o cancro mais comum nos homens (28,3% dos casos) e o terceiro mais comum nas mulheres (11,3%).

Gráficas : Valria Rodrigues – Pixabay

Conhecimento 4: Cancro

Cancro da mama

O cancro da mama é um tumor maligno que se desenvolve em células do tecido mamário. É mais frequente nas mulheres, mas pode atingir, também os homens. Estes tumores malignos, quando se tornam invasores e metastizam, têm uma mortalidade elevada. É o cancro mais frequente e a principal causa de morte por cancro em mulheres no mundo.

É mais comum em mulheres com mais de 60 anos. Cerca de 1% dos cancros da mama ocorrem nos homens.

O diagnóstico é muitas vezes tardio, sendo importante sensibilizar mais a população e as/os profissionais de saúde para a necessidade de um diagnóstico precoce.

Factores de risco do Cancro da Mama

- Idade superior a 50 anos;
- Antecedentes pessoais de cancro da mama;
- História de cancro de mama na família directa paterna ou materna; sobretudo se diagnosticado antes dos 40 anos (Factores genéticos);
- Primigesta com mais de 35 anos;
- Uso de terapêutica hormonal de substituição.

Sintomas do Cancro da Mama

- Um caroço ou inchaço numa das duas mamas ou debaixo de um dos braços;
- Aumento anormal de uma das mamas; enrugamento da pele da mama como se fosse casca de laranja;
- Mudança da posição do mamilo.

Tratamento do Cancro da mama

Será feito de acordo com o estádio da doença e com uma abordagem multidisciplinar. Neste caso recorre-se a: Cirurgia; Radioterapia; Quimioterapia; Hormonoterapia; Terapia Paliativa).

Cancro da próstata

O cancro da próstata é uma doença que se desenvolve na glândula do aparelho reprodutor masculino – a próstata. Actualmente, o cancro da próstata constitui um dos principais problemas de saúde da população masculina do mundo. Tem maior incidência a partir dos 40 anos, sendo que, 90% dos casos são diagnosticados em homens com idade superior a 65 anos.

Factores de risco do Cancro da próstata

O cancro da próstata tem origem multifactorial, tais como fatores endócrinos, genéticos e ambientais. A sua incidência está comprovadamente relacionada com os seguintes fatores:

- Idade – raras vezes se desenvolve em homens com menos de 40 anos. Aos 50 anos, 30% dos homens podem ter a doença; após os 80 anos, mais de 70% têm um foco neoplásico nas necropsias.
- História familiar – a probabilidade de desenvolver a doença pode aumentar até duas vezes se existir um familiar em primeiro grau afectado e onze vezes se existirem dois ou mais familiares.

Tratamento do Cancro da próstata

O tratamento deve ser individualizado, baseado na agressividade do tumor, nas condições clínicas gerais do doente, na expectativa de vida e nas preferências do doente e do médico. O tratamento do cancro da próstata depende do diagnóstico: cirurgia (prostatectomia) e ou radioterapia se o cancro está em fase localizada (são as únicas formas terapêuticas com fins curativos).

Actividade 3.1: sobre a Diabetes e Hipertensão Arterial

Objectivo

As perguntas lançadas devem motivar a discussão entre os grupos e o interesse sobre o tema.

Opcional: Convide um/a técnico/a de saúde para palestrar no final da sessão.

Material necessário

- Até 8 papéis gigantes e marcadores;
- Bostik para colocar os papéis na parede. Em alternativa pode usar um quadro e giz.

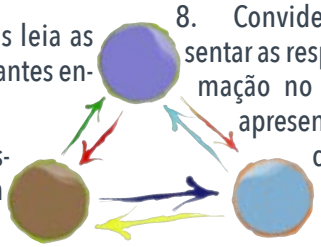
Metodologia: "Café do Mundo"

Passos

1. Forme até oito grupos com pelo menos 3 participantes por grupo.

– Forme os grupos fazendo, por exemplo, a contagem 1,2,3,1,2,3,1,2,3... . As pessoas com o mesmo número juntam-se; por exemplo, todas/os que contaram "1" formam o grupo 1 e toda/os que contaram "2" formam o grupo 2…

2. Distribua seis papéis com perguntas sobre doenças crónicas (ver verso da página). Deixe que os participantes discutam e respondam às perguntas.
3. Escolha um/a representante por cada pergunta/papel para ler a pergunta em voz alta.
4. Distribua as folhas aos grupos, mas antes leia as perguntas, assegurando que as/os participantes entenderam.
5. Clarifique a importância de debater as respostas, sendo que as consensuais devem ser anotadas.
6. O/a facilitador/a e/ou a/o técnica/o de saúde podem ir de um grupo para o outro e apoiar a discussão. O/A facilitador/a e/ou a/o técnica/o podem acrescentar informação ou responder a perguntas. Devem igualmente motivar os membros dos grupos a participarem de forma activa.
7. Passados 7 a 12 minutos peça aos grupos para trocarem entre si as folhas, de modo, a que outros grupos adicionem outras respostas. Assim as perguntas circulam de um grupo para o outro. Apenas a pessoa responsável pela pergunta não circula e fica com o seu papel.
8. Convide o/a porta-voz de cada grupo a apresentar as respostas em plenário. Consolide a informação no final do debate. (No fim de cada apresentação, a/o técnica/o de saúde pode esclarecer possíveis dúvidas).



Versão Virtual

Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

Preparação: prepare canais/sub-grupos com 3-5 participantes e coloque em cada grupo um documento com as perguntas (verso da página).

Na sessão envie a pergunta colocada no canal/sub-grupo às/aos participantes dos grupos para que possam debater. Passados 10 a 15 minutos, os membros dos grupos voltam para o plenário e a/o representante do grupo apresenta os resultados.

Opcional: Indique uma pessoa responsável por cada canal. Esta pessoa fica sempre no mesmo canal e recolhe as contribuições das/dos participantes. As/os outra/os participantes mudam de canal de 10 em 10 minutos, como se tivessem a circular em várias salas. Cada canal participa no debate respondendo a uma determinada pergunta. O/a facilitador/a pode sempre circular entre os vários canais para animar o debate.

Actividade 3.1: Diabetes e Hipertensão Arterial

Perguntas sobre Hipertensão Arterial e a Diabetes para a Actividade 3.1

Escreva as seguintes perguntas nas folhas de papel gigante ou num quadro.

Os grupos 1 e 2 têm duas perguntas relacionadas.

Grupo 1:

- Quais são os factores de **risco** da **hipertensão arterial**?
- Como é que uma pessoa pode **prevenir** a **hipertensão arterial**?

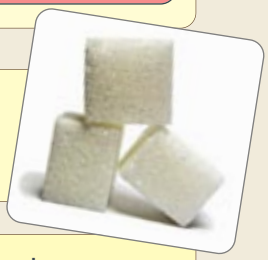
Grupo 2:

- Quais são os factores de **risco** da **diabetes**?
- Como podemos **prevenir** a **diabetes**?

Nota Escreva duas perguntas (lado a lado) no cabeçalho do papel gigante para cada grupo. Para a sessão virtual prepare um documento com uma tabela. Peça aos participantes, que relacionem os factores de risco com a respectiva actividade preventiva, caso saibam.

Grupo 3: Quais os **sinais** ou sintomas da **hipertensão arterial**?

Grupo 4: Quais os **sinais** ou sintomas da **diabetes**?



Grupo 5: Que **cuidados** deve ter uma pessoa que tem **hipertensão arterial**?

Grupo 6: Que **cuidados** é que deve ter uma pessoa **diabética**?

Grupo 7: Quais são as outras doenças crónicas que conhece?

Nota As informações do capitulo "Conhecimento" apoiam a condução dos debates e a consolidação dos conhecimentos das/dos participantes

Foto : africaniscool-pixabay / Health Focus

Actividade 3.2: Mapeamento de sítios de risco e de apoio

Objectivo

Tomada de consciência dos riscos para a saúde.

Material necessário

Papéis gigantes, marcadores, bostik (ou quadro da escola e giz).

Passos

Divida as/os participantes em **grupos de 5 a 8 pessoas**. Peça aos participantes de cada grupo para:

1. **Desenhar a sua cidade/comunidade** num papel gigante. Comecem por desenhar as **ruas principais**, o local da administração, as escolas, lugares de lazer, os postos de saúde, casa do líder local, o mercado, locais com muito lixo, pontos de água (poço ou bomba) e outros lugares de referência.
2. Cada participante pode **identificar os locais de risco e de apoio** e marcar no mapa (por exemplo, a vermelho para locais de risco e a verde para lugares de apoio).

- O/a facilitador/a pode perguntar a cada participante o seguinte:

Locais de risco: Onde é que se pode apanhar doenças ou correr outros riscos?

– **Perguntas**: Qual é o risco, o que pode acontecer e qual será o resultado indesejado? Como se pode evitar ou o que se pode mudar?

Lugares de apoio: Onde podem -se encontrar serviços de saúde e de formação? Onde podem-se contactar organizações ou activistas locais?

– **Pergunta**: Qual é o apoio que se pode encontrar?

- Se for mais do que um grupo: junte as pessoas. Cada grupo pode apresentar o seu desenho, explicando: os riscos (porque é que consideram um risco), as soluções (como evitar o risco ou como mudar a situação), e os locais de apoio.
- **No final pergunte ao grupo**: o que é que aprendemos com estes desenhos?

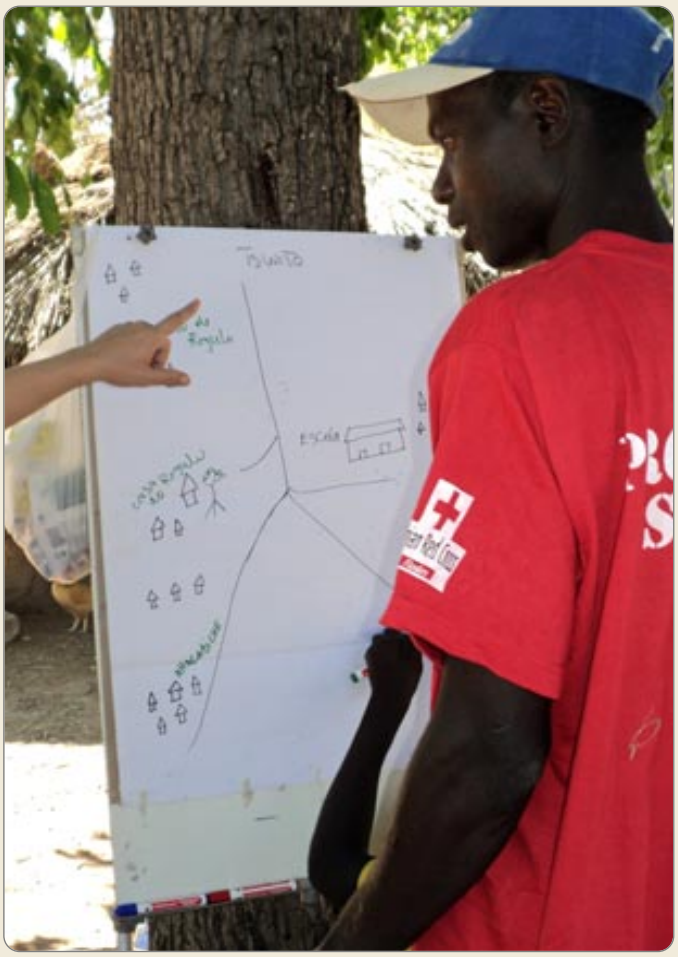


Foto: CoResult.eu

Nota Riscos são p.ex.: as poças de água que podem atrair mosquitos, transmissores de malária. O lixo pode contaminar os alimentos e a água, pode contaminar o ar, e atrair animais que podem transmitir doenças aos humanos. Nas barracas o consumo de álcool pode provocar comportamentos de risco indesejáveis; as estradas de maior dimensão podem provocar acidentes (sobretudo de crianças) e poluição.

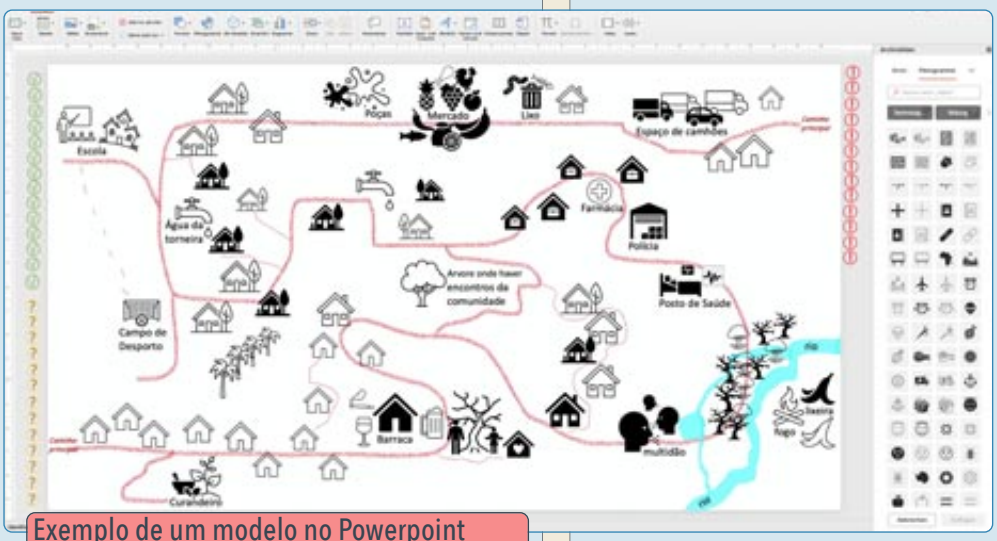
Se ocorrer um risco próximo do local de apoio, deve-se tomar partido desse local. Por exemplo: o lixo que se encontra perto de um mercado pode ser recolhido pelos comerciantes.

Actividade 3.2 Cont.: Mapeamento de locais de risco e de apoio

Nesta abordagem pode combinar Doenças Crónicas e Oportunistas, ITS, HIV e Pandemias

Versão Virtual – Preparação

Preparação: Ver os "Passos" no verso da página. Desenhe **a sua cidade ou a sua comunidade** num papel gigante – como um mapa simplificado incluindo locais típicos (ver ponto 1 em "Passos" no verso da pág.).



Exemplo de um modelo no Powerpoint

Tire uma fotografia do seu desenho utilizando o seu telemóvel ou a câmera do seu computador e descarregue-a num quadro branco (p.ex. Mural.co, Miro.com, Powerpoint). Prepare uma série de simbolos verdes como locais de ajuda/apoio, vermelhos para locais de risco e em amarelo para lugares que podem ser risco ou apoio. Em alternativa pode desenhar o mapa em Powerpoint, usando os marcadores no menu "Desenho" e as pictogramas.

Se o grupo de participantes for maior do que oito pessoas, crie um documento por cada grupo. Partilhe o documento ou link com cada grupo.

Versão Virtual – Realização

Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

Na sessão explique às/aos participantes o que são locais de risco e de apoio/ajuda (ver "Passos" no verso da página).

- (Peça às/aos participantes para formar os respectivos grupos);
- Peça às/aos participantes para abrirem o link/documento de modo a que todas/os possam editá-lo;
- Nomeie o/a primeiro/a participante para identificar um local de risco. Este participante deve marcar no documento este local de risco e explicar, e a razão pela qual escolheu este local.
- Depois, este/a primeiro/a participante deve nomear a próxima pessoa, que identificará e marcará no documento o próximo local de risco ou de apoio. Deve justificar a razão da sua escolha.
- Depois este/a segundo/a participante nomeia a/o participante seguinte…

… e assim sucessivamente (cada participante escolhe a próxima pessoa)

Exemplo de possiveis resultados

Desenho: CoResult.eu na base de Powerpoint

Actividade 3.3: Mapeamento de ideias para saúde

Objectivo

Sensibilizar para prevenir as Doenças crónicas.

Material necessário

Cartolinas e uma parede ou outro fundo (papéis gigantes) para colar as cartolinas; bostik (ou quadro da escola e giz)

Passos 1

O grupo elabora um **cartaz de recomendações de saúde**. O/a facilitador/a pode convidar um/a técnico/a de saúde para apoiar. **Faça as seguintes questões aos participantes.**

1. "**Que doenças conhecem?**"
   - Desenvolva com as/os colegas uma lista de doenças, e deixe um espaço ao lado de cada doença.
2. "**Como se pode prevenir ou tratar cada uma dessas doenças?** Deve-se procurar o médico tradicional ou o centro de saúde / hospital?"
   - Indique para cada doença quais os meios de prevenção e tratamento.
3. **"O que é que cada participante recomendaria aos seus familiares para evitar estas doenças?"**
   - Recolha estas resposta em papéis mais pequenos (cartolinas) e coloque-os numa parede ou num papel gigante.

Peça para escreverem respostas curtas em cada pedaço de papel. Recolha as cartolinas e leia o que escreveram as/os participantes sem identificá-los.

Passos 2

Podem discutir em grupo:

4. Como se poderá fazer recomendações à família?
5. Qual é a perspectiva das mulheres e a perspectiva dos homens?
6. A maior parte dos participantes **partilha** essa opinião?

Todas/os participam e escolhem as **respostas mais significativas**, e colam num papel gigante, em forma de cartaz.

Pode colocar o cartaz num lugar público. A/O Ponto Focal pode tirar uma fotografia do cartaz e enviá-lo a outra/os Pontos Focais.

Versão Virtual

Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

Preparação: se forem mais do que 12 participantes, prepare canais/sub-grupos para 4-6 participantes e coloque em cada grupo um documento (p.ex. uma folha Powerpoint ou Word) com:

- a parte "Passos 1" como explicação;
- as perguntas 1 a 3;
- umas caixinhas de texto vazias.

Na sessão seguir os Passos 1 e 2 e anotar os resultados num documento.

Se forem mais do que 12 participantes, **trabalhem em grupos**. Cada grupo apresenta uma ou duas doenças incluindo várias recomendações de prevenção para familiares/amigos no plenário (resposta à pergunta 3 no passo 1).

Cada grupo coloca as suas **recomendações na caixa de mensagens** (chat), uma a uma. (Cada recomendação para a prevenção será uma só mensagem, não colocar váras recomendações na mesma mensagem). O/A facilitador/a continua a lançar perguntas para animar o debate (ver passo 2 - perguntas 4 a 6).

Todas/os **participantes votam as melhores recomendações**. Cada partacipante vota apenas 3 recomendações, através de um "**Like**". Assim, as/os participantes escolhem as melhores recomendações. Depois da sessão, o/a facilitadora copia as recomendações mais votadas num documento e partilha com as/os participantes.

Actividade 3.4: Quiz

Objectivo Avaliar/Consolidar o conhecimento do módulo.

Material necessário
(quadro da escola e giz ou papel gigante e marcador, cópia das perguntas sem "√")

1. Quais são os sintomas da Hipertensão Arterial?	1. Dores de cabeça, ansiedade, dores na nuca e do peito, tonturas. √ 2. Nervosismo. A pessoa tem um ar stressado. 3. Descansar e dormir muito.
2.Como podemos prevenir a Hipertensão Arterial?	1. Trabalhar menos, descansar e dormir mais. 2. Controlo médico, prática de exercício físico, limitar o consumo de álcool, chá, café e não fumar, ter uma dieta variada. √ 3. Nunca montar um Hipopótamo.
3. Como é que uma pessoa pode prevenir a diabetes?	1. Só comer de dia, nunca de noite. 2. Não consumir açúcar excessivamente , incluindo chocolate e limonadas. (√) 3. Controlo médico, ter uma alimentação variada, praticar exercícios físicos. √
4. Como é que se pode prevenir a Malária?	1. Não se pode prevenir. 2. Evitar lugares húmidos ou água estagnada, eliminar charcos e lixo, usar redes mosquiteiras. √ 3. Cobrir o meu corpo inteiramente. Manter as valas de drenagem limpas. (√)
5. O que é uma doença oportunista?	1. São doenças normais, que atacam o corpo com muita facilidade e de forma agressiva quando a sistema imunológico está frágil, por exemplo quando tem HIV pode apanhar Tuberculose. √ 2. Uma doença que espera uma oportunidade para atacar.

Passos

1. Peça aos participantes para formarem um círculo;
2. Leia em voz alta as perguntas e afirmações. Quem concorda levanta o braço.

Vs. Virtual

Pode criar um quiz na web (p.ex. Google Forms, ver capítulos sobre metodologias).

Exemplo de um cartaz com recomendações para ter uma vida saudável (ver verso da página: Actividade 3.3.)

Cartaz: GIZ

Doenças Oportunistas

4

Conteúdos do capítulo

Reconhecer os sinais e sintomas de algumas Doenças Oportunistas relacionadas com o vírus do HIV.

Conhecimento

1. As várias doenças oportunistas definição e sintomas
2. Sintomas (IEC)
3. A Tuberculose

Actividades

1. Conhecimento sobre as Doenças Oportunistas
2. Como explicar as Doenças Oportunistas

Tira partido das oportunidades, mas evita os oportunistas.

Conhecimento 1: As doenças oportunistas, definição e sintomas

O que são Doenças Oportunistas?

O HIV ataca o nosso sistema imunológico, o qual é a auto-defesa do corpo contra as doenças. Existem também outras doenças e fenómenos que enfraquecem a imunidade das pessoas, por exemplo uma disfunção da tiróide. Uma pessoa com fraco sistema imunitário pode atrair mais facilmente outras doenças. As doenças simples podem ter um efeito agravado. As doenças oportunistas são infecções provocadas pelas bactérias, vírus e outros parasitas que normalmente são combatidos pelos organismos de defesa do corpo. Só que, quando entram em contacto com a pessoa vivendo com HIV, acabam se tornando muito perigosas porque aproveitam-se do deficiente estado imunológico da pessoa seropositiva.

Quais são os sintomas das Doenças Oportunistas?

- **Tuberculose**: Tosse com mais de 3 semanas, tosse e expectoração com sangue, febre, emagrecimento, suores à noite, dores no peito e falta de apetite;
- **Pneumonia:** Febre alta, tosse, dores no tórax, insuficiência respiratória, secreção do muco amarelado ou esverdeado e mal-estar generalizado;
- **Herpes Zoaster:** Borbulhas que doem e rebentam tornando-se em feridas. Dão comichão e formigueiro na área afectada, calafrios e ainda borbulhas que podem aparecer nos órgãos genitais e na face;
- **Toxoplasmose do Sistema Nervoso Central**: Febre, suores, calafrios, dores musculares, visão turva e perda de coordenação motora;
- **Sarcoma de Kaposi:** Nódulos violáceos ou lesões na boca ou na pele, lesões nas extremidades dor ou edemas;
- **Candidíase:** Placas esbranquiçadas na boca que provocam dores ou dificuldades ao mastigar e engolir os alimentos.

Sarcoma de Kaposi

Quais são as Doenças Oportunistas?

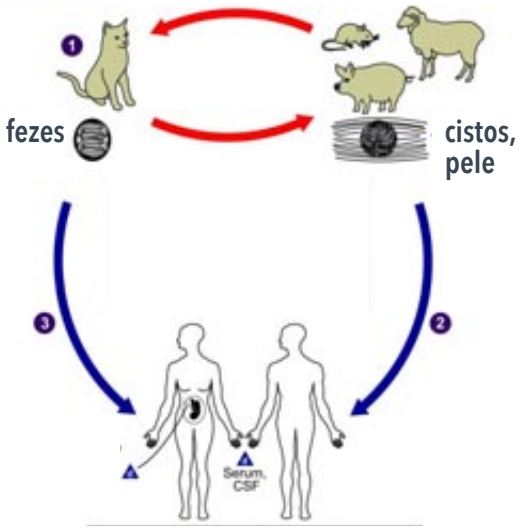
- **Pneumocystis pneumonia** (PCP): forma particular de pneumonia causada pelo fungo Pneumocystis jirovecii (anteriormente atribuído incorrectamente a P. Carinii), que ocorre principalmente no estadio de SIDA e levou à descoberta desta doença imunodeficiente.
- **Doença do legionário** (Legionella pneumonia): pneumonia causada pela Legionella pneumophila, afectando principalmente pessoas idosas e imunocomprometidas.
- **Clostridium difficile** causa colite pseudomembranosa após pré-tratamento com antibióticos. Em pessoas saudáveis, é uma bactéria intestinal inofensiva.
- **Leucoencefalopatia multifocal** progressiva: uma infecção cerebral grave causada pelo vírus JC, por exemplo, na infecção pelo VIH ou durante o tratamento com imunossupressores ou com anticorpos monoclonais tais como efalizumab, natalizumab ou rituximab.
- **Tuberculose**: ocorre frequentemente em doentes imunocomprometidos, especialmente doentes com SIDA, enquanto uma grande proporção das infecções em indivíduos imunocompetentes resulta apenas em infecção latente.
- **Candidíase**: infecção causada por Candida albicans, geralmente endógena.
- **Aspergilose**: infecção maioritariamente exógena causada por Aspergillus fumigatus.
- **Cancro dos tecidos** por baixo da pele também, característico em doentes com SIDA.

Foto / Gráficas: Kaposi's sarcoma – en.wikipedia.org / Shingles – en.wikipedia.org

Conhecimento 2: Sintomas

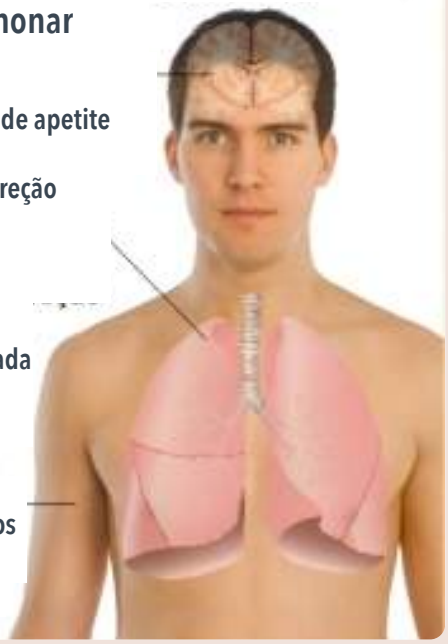
Material IEC: gráficos sobre os sintomas de algumas doenças oportunistas

Toxoplasmosis



Pneumonia

Tuberculose Pulmonar



Herpes Zoaster

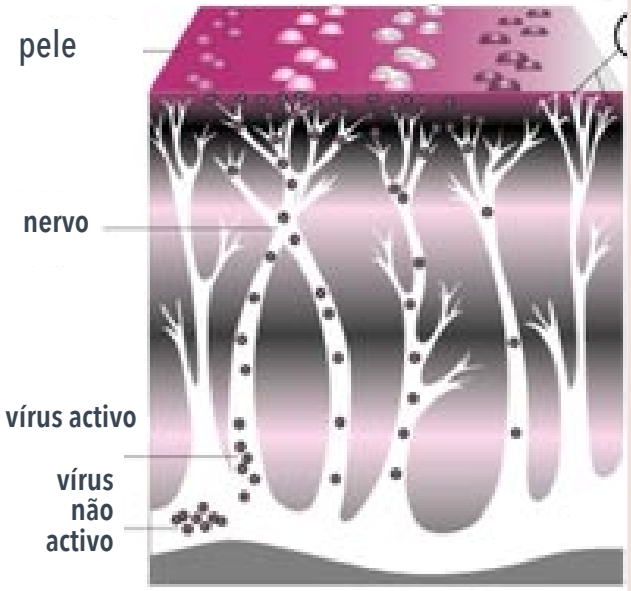


Foto / Gráficas: Symptoms of pneumonia – commons.wikimedia.org

Conhecimento: A Tuberculose

O que é a Tuberculose?

A tuberculose é uma doença infecciosa e transmissível que afecta os pulmões.

Os principais sintomas da Tuberculose?

O principal sintoma da tuberculose é a tosse seca ou produtiva durante de 2 ou mais semanas. Outros sintomas respiratórios suspeitos de TB são: expectoração, hemoptises, dor toráxica e dispneia. Os sintomas mais frequentes são: febre de qualquer tipo de predomínio vespertino, anorexia, emagrecimento, suores nocturnos e astenia.

Como é que a Tuberculose é transmitida?

A tuberculose é uma doença de transmissão aérea e ocorre a partir da inalação de aerossóis oriundos das vias aéreas, durante a fala, espirro ou tosse das pessoas com tuberculose activa (pulmonar ou laríngea), que lançam no ar partículas em forma de aerossóis que contêm bacilos. Calcula-se que, durante um ano, numa comunidade, um indivíduo que tenha baciloscopia positiva pode infectar, em média, de 10 a 15 pessoas.

Formas de prevenção da Tuberculose

Para prevenir a Tuberculose é importante melhorar as condições de habitação para diminuir o contágio. Quando muitas pessoas dormem no mesmo quarto, em casas mal ventiladas e húmidas, o risco de contágio é muito maior.

Existem medidas de proteção individual: a vacina BCG é aplicada no primeiro mês de vida e previne as formas mais graves da doença nas crianças. A quimioprofilaxia, que consiste em tomar fármacos durante seis meses, está indicada para algumas pessoas que não estão doentes, mas que correm um grande risco de adoecer. É sempre indicada por um profissional de saúde, depois de uma consulta.

A Tuberculose e HIV

A existência de tuberculose em pessoas que vivem com HIV é uma das condições de maior impacto na mortalidade por SIDA no país. As pessoas vivendo com HIV (PVHIV) têm maior risco de desenvolver a tuberculose.

O diagnóstico precoce de infecção pelo HIV em pessoas com tuberculose, bem como o início oportuno do tratamento Anti-Retroviral reduzem a mortalidade. Portanto, o teste para diagnóstico do HIV (rápido ou serológico) deve ser oferecido a todas as pessoas com diagnóstico de tuberculose. Caso o resultado da testagem para HIV seja positivo, a pessoa deve ser encaminhada para os serviços que atendem pessoas vivendo com HIV.

- A associação TB/ HIV é muito frequente e deve-se ao facto do HIV provocar a destruição das células de defesa do nosso corpo.
- A Tuberculose é a principal causa de morte nas Pessoas Vivendo com HIV e SIDA (PVHIV).
- É importante promover a mobilização de todos os doentes com TB para realizarem o teste do HIV.

Factores epidemiológicos da tuberculose

Existem três factores que contribuem para a tuberculose: a desigualdade social e a fragilidade do sistema de saúde público:

- A escassez ou inexistência de uma rede de transportes adequada e as frágeis condições económicas contribuem para o aumento da percentagem das pessoas sem acesso aos cuidados de saúde.
- A carência de sistemas adequados de saneamento e de água potável.
- As condições precárias das instalações hospitalares.
- O regime alimentar prevalente no seio da população, onde a escassez de recursos é mais evidente tendo como dieta alimentar, o milho e a mandioca, que apesar de ricas em hidratos de carbono, carecem de proteínas, vitaminas e minerais.
- O desenvolvimento da resistência aos antibióticos utilizados no tratamento da TB e a infecção por HIV, constitui elementos adicionais responsáveis pela evolução dos níveis de TB.

Act. 4.1: Conhecimento sobre as Doenças Oportunistas

Objectivo
Tomada de consciência das Doenças Oportunistas.

Material necessário
Papel gigante, marcadores, bostik ou giz e quadro de escola

Metodologia
Troca participativa de conhecimentos entre as/os participantes.

Passos

Preparação: Escrever palavras com erros (ver quadro cinzento) no papel gigante ou no quadro de escola. Não escrever as palavras correctas., nem mostrar o papel gigante no início da sessão.

Na sessão

1. Escreva a seguinte pergunta numa folha de papel gigante ou no quadro:
   - "**O que é que são Doenças Oportunistas?**"

   (Evite que as/os participantes comecem a nomear várias doenças, mas devem tentar **encontrar uma definição genérica de doenças oportunistas**).
2. De seguida peça às/aos participantes para discutirem entre si sobre a pergunta.
3. Peça voluntários/as para proporem respostas.
4. Peça às/aos outras/os para darem as suas respostas.
5. Escreva as respostas no quadro (Não importa se as respostas estão correctas ou não).
6. Em seguida escreva a segunda pergunta no quadro:
   - "**Quais são as Doenças oportunistas que conhecem?**"
7. … e mostra as palavras com erros ortográficos, copiadas da caixa cinzenta.
8. Deixe as/os participantes identificarem as doenças e explicarem sucintamente as causas, sintomas e meios de prevenção. Escreva as palavras chave no quadro ou no papel gigante.
9. **Consolide as respostas** começando pela 1ª pergunta, definindo o que é uma doença oportunista. O/a facilitator/a adiciona informação com base nas páginas do conhecimento.

Foto : africaniscool-pixabay

Versão Virtual

Na sessão escreva a primeira pergunta (ver "Passos") na caixa de mensagens (chat) e deixe as/os participantes debater. Se for necessário, nomeie participantes para falarem. Tome notas no chat.

Passados 5 a 10 minutos escreva a segunda pergunta (Passo 6) no chat e imediatamente a seguir a primeira palavra da caixa cinzenta ("ornCac"). Pergunte, quem identifica esta doença oportunista e o que sabe sobre esta doença. Faça o mesmo com cada uma das palavras da caixa cinzenta. Siga para os Passos 8 e 9.

Escreva as seguintes palavras. As/os participantes devem descobrir quais são as doenças.

- **ornCac** *(= Cancro de tecidos*)*
- **npeuomian** *(= Pneumonia*)*
- **ubeTrolscue** *(= Tuberculose*)*
- **erspHe** *(= Herpes*)*
- **reiaarDi** *(= Diarreia*)*
- **Tomoxoseplas** *(= Toxoplasmose*)*
- **seCaníadid** *(= Candidíase*)*
- **cromaSa** *(= Sarcoma de Kaposi*)*

***Nota para facilitador/a**: *Escreva as palavras erradas no quadro. (As versões correctas servem apenas para a/o facilitador/a verificar a respostas)*

Actividade 4.2: Como realizar a sessão ?

Objectivo: Consolidar os conhecimentos sobre as Doenças Oportunistas e aprender como comunicar nas sessões

Material necessário
Papel, caneta, computadores ou telemóveis

Passos

Tuberculose

Candidíase

Preparação

1. Escreva as doenças oportunistas em papéis pequenos. Cada papel escreva uma doença. Dobre os papéis para não se ver o que está escrito.

Na sessão

1. **Lotaria**: cada participante escolhe um dos papéis dobrados.
2. Quando todas/os participantes tiverem um papel, abrem e lêem. Podem trocar os papéis entre si. No final, cada participante escolhe uma Doença Oportunista.
3. Explique aos **participantes**, que devem pesquisar informação sobre a doença que escolheram e preparar uma **apresentação**.
   - Esta **apresentação deve ser preparada como se fosse para alunas/os** de cerca de 14 anos. O grupo alvo não são os adultos. Imaginar o trabalho de sensibilização às/aos alunas/os. Não precisa de meios complicados. Os materiais disponíveis na escola são suficientes.
   - Podem pesquisar o seguinte: **O que são consideradas Doenças Oportunistas? Como é que se transmite ou contrai-se a determinada doença oportunista (por ex: diabetes)? Quais os sintomas da doença? Qual o tratamento?**
4. Dar às/aos participantes algum tempo para fazerem a pesquisa. Em alternativa, pode passar esta tarefa (pesquisa e apresentação) como "TPC".
5. Em seguida, as/os participantes apresentam a sua pesquisa aos colegas, como se estes/as fossem alunas/os de ±14 anos.
6. Peça às/aos participantes para fazerem **perguntas sobre o tema**.
7. O/A facilitador/a compara os conteúdos apresentados com as informações do capitulo "Conhecimento". Em conjunto com as/os outras/os participantes corrigem eventuais erros.
7. Peça às/os restantes participantes para avaliar a apresentação, tendo em conta, que o grupo alvo eram alunas/os de 14 anos de idade: a apresentação foi **perceptível** e clara? A apresentação foi **interessante**? Como se poderia **melhorar** esta apresentação?

Toxoplasmose

Pneumonia

Herpes Zoaster

Doença do legionário

Nota
Esta actividade pode ser aplicada também com os outros temas, p.ex. Doenças Crónicas, HIV/ITS, alimentação…

Versão Virtual

Escreva uma selecção de Doenças Oportunistas na caixa de mensagens (chat).

1. Cada Doença Oportunista representa uma mensagem.
2. Explique aos seus participantes, para prepararem uma pequena explicação sobre uma Doença Oportunista, como se fosse para alunas/os jovens.
3. Diga às/aos participantes, que assim que fizer um sinal, cada participante deve escolher uma doença oportunista, colocando um "like" na mensagem.
4. Faz um Countdown:…3 - 2 - 1 - 0.
5. Quem colocar primeiro um "Like" numa das Doenças, é Padrinha/o desta doença. Se houver mais pessoas que votaram na mesma doença, devem escolher uma outra doença ainda não escolhida.
6. Antes do próximo encontro (virtual), devem desenvolver uma breve explicação sobre a doença oportunista escolhida. A linguagem e métodos devem ser adaptados para aluna/os de ±14 anos.

Cancro dos tecidos

Nota **Pode distribuir as páginas "Conhecimento" do módulo caso um/a colega não encontrar informações básicas.**

Vida Positiva & Nutrição

5

Conteúdos do capítulo

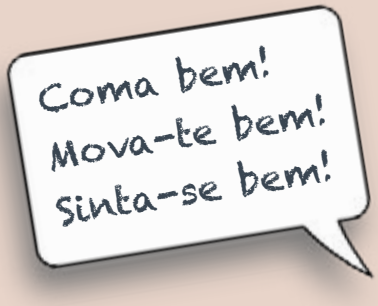
Identificar mecanismos para a melhoria da qualidade de vida e para a prevenção de doenças.

Conhecimento

1. Elementos de Vida Positiva
2. Realização de uma Vida Positiva
3. Alimentação Positiva

Actividades

1. Conhecimentos sobre Nutrição Saudável
2. Caça Palavras: debates sobre comportamentos e estilo de vida
3. Colecção de Bens
4. Noite livre de álcool



Conhecimento 1: Elementos de Vida Positiva

A prática de uma vida saudável é recomendável para todas as pessoas, independentemente, da sua idade, género, religião ou sexo ou do seu estado de saúde.

O que significa "Vida Positiva"?

A "Vida Positiva" é uma estratégia através da qual contribui para o envolvimento das pessoas para adquirirem hábitos de vida saudável e qualidade de vida. Esta estratégia aplica-se não só às pessoas vivendo com HIV, mas também para casos de quaisquer doenças ou infecções crónicas. A "Vida Positiva" passa pelo cuidado com a higiene pessoal, ambiental e alimentar que passa pela conservação e boa preparação de alimentos de modo a prevenir intoxicações alimentares que podem provocar complicações de estômago/intestino (diarreias).

A importância do exercício físico

Para as pessoas que sofrem de doenças crónicas, incluindo o HIV, a actividade física é estritamente obrigatória. Uma vez que aumenta o apetite, desenvolve os músculos, reduz o stress, aumenta a energia e ajuda a manter a saúde física e emocional no geral. As pessoas devem ser encorajadas a manter as suas actividades diárias: caminhar, limpar, ir buscar água, procurar lenha e outras, desde que elas estejam capazes de o fazer.

Sempre que possível, recomenda-se que as pessoas com doenças crónicas façam exercícios físicos diariamente, pelo menos durante 15 a 20 minutos por dia.

Existem seis componentes que ajudam na vida positiva, das quais podemos destacar:

1. **Comportamento sexual;**
2. **Prevenção das ITS;**
3. **Planeamento familiar;**
4. **Evitar consumo de álcool e outras drogas;**
5. **Praticar actividade física;**
6. **Nutrição equilibrada.**

Fotos / Gráfica: Abdulmominyottabd-Pixabay / Alexas_Fotos – Pixabay / Tobamedia – Pixabay

Conhecimento 2: Como viver uma vida positiva?

Como viver uma Vida Positiva?

Quem tem uma infecção ou uma doença crónica pode usufruir de uma vida longa e próspera. Pode manter o mesmo estado físico. Deve respeitar algumas regras no dia-a-dia, que irão tornar-se novos hábitos, tão simples como respirar ou descansar. Existem pessoas, que vivem de forma mais consciente quando sabem que são seropositivas – dão mais importância à vida e às coisas boas da vida. Afinal, o HIV é uma realidade, devíamos sempre evitar apanhar o vírus. Mas se temos HIV, é como ter outras doenças crónicas como a diabetes ou a hipertensão arterial: devemos cuidar mais de nós e tomar os medicamentos com regularidade.

"Histórias e Alegrias"

O dia 20 de Março é o dia da alegria. O que precisamos para ser alegres? Pode ser uma casa ou duas, uma mota, um carro ou a última versão de telemóvel? Ou pode ser apenas a presença da nossa família ou ter saúde. "Alegria é um sentimento de contentamento, de prazer de viver, júbilo, satisfação e exaltação. Costuma ser expressa através de sorrisos (risadas)" diz a pt.wikipedia.org

Optimismo

Já ouviu falar do Efeito Pigmalião (também chamado efeito Rosenthal)? Resumidamente: é um efeito psicológico de positividade. Por exemplo: se um/a chefe ou um/a professor/a confia nas capacidades dos seus colegas ou alunos – eles/as irão ter um melhor desempenho ao nível do seu trabalho e resultados dos exames.

Teste

Para poder viver tranquilamente a pessoa precisa saber se tem o vírus. É por isso que o teste do HIV é tão importante. Quanto mais cedo a pessoa souber que é seropositiva, mais cedo terá aconselhamento. Ainda não há cura – o vírus fica sempre no corpo e pode evoluir. Mas já sabemos – quanto mais cedo começarmos a tomar o medicamento antiretroviral, mais força teremos para lutar contra o vírus.

Tratamento

Cumprir sempre com o tratamento: tomar os medicamentos regularmente como foi prescrito. Nunca deve falhar a toma do medicamento. Interromper o tratamento pode contribuir para piorar a doença.

Se uma pessoa vivendo com HIV apercebe-se de que os seus medicamentos estão quase a acabar, não deve esperar até ao último dia para adquirir mais medicação.

Sorria

A Vida Positiva não significa apenas realizar um teste e fazer um tratamento. Tudo é importante desde que fortaleça o nosso corpo. Tudo começa na cabeça: devemos ser optimistas. A tristeza ou a indiferença pode fragilizar-nos. Quando tiver momentos menos bons procure recordar-se de um evento que gostou ou procure uma companhia pois, estar com amigos e família contribui para sorrirmos.

Foto: Sharmant – pixabay Emoji: ojuafrica / Foto: FotoshopTofs – Pixabay

Conhecimento 3: Alimentação Positiva

Nutrição saudável

Nutricionalmente é importante referir que existem alimentos que ajudam o nosso organismo a prevenir-se de certas doenças, mas também temos alimentos prejudiciais para o nosso organismo. Dos alimentos saudáveis que ingerimos existem três tipos importantes:

1. Os que têm a função de manter a energia/temperatura do corpo, dentro dos níveis normais;
2. Os que protegem o estômago e …
3. …as vitaminas e os minerais importantes. Dos alimentos prejudiciais temos as gorduras, o açúcar, carnes processadas, etc.

Cozinha Positiva

Uma pessoa vivendo com HIV ou qualquer doença crónica ou oportunista deve comer de forma saudável. A forma como se alimenta é ainda mais relevante do que para outra pessoa qualquer. A xima não é o alimento que pode dar força ao nosso corpo. O que importa, é fazer uma alimentação variada. Esta não é necessariamente cara – pode comer o que está disponível na sua região. Pode alterar e acompanhar couve, repolho, cebola, batata doce, tomate, moringa, cenoura, espinafres, pimentos e óleo, quiabo e alface com galinha, peixe, carne de vaca ou de cabra. As galinhas põem ovos; as vacas e cabras produzem leite, resultando em queijo. Para a sobremesa existem as frutas: banana, coco, maçã, ananás, laranja ou mangas. Tanta coisa! É só um pequeno esforço para se alimentar com estes produtos – alterando ou complementando.

É relevante darmos importância à higiene: Todos os produtos naturais têm bactérias. Normalmente o nosso corpo aceita algumas e rejeita outras. O corpo de uma pessoa vivendo com HIV pode ter dificuldade em expulsar algumas bactérias – por isso é importante a higiene na preparação dos alimentos, devendo-se lavar bem os produtos e evitar comer carne e peixe cru, deve-se cozinhar muito bem a carne.

Foto: FotoshopTofs – Pixabay / gráfica: Pixabay

Actividade 5.1: Conhecimento sobre Nutrição Saudável

Objectivo
Consolidação do conhecimento sobre a alimentação saudável.

Material necessário
Quadro ou papel gigante, cartolinas, bostik

Metodologia
Dinâmica "Jogo da construção da Pirâmide Alimentar".

Passos

1. Identifique 10 alimentos saudáveis em 10 cartolinas e noutras 10 cartolinas indique alimentos não saudáveis (ver caixas cinzentas no verso da página);
2. Coloque todas as cartolinas no quadro da escola ou numa mesa, misturadas;
3. Peça a um/a voluntário/a para ir ao quadro – organizar as cartas segundo as contribuições dadas pelos/as participantes;
4. Peça às/aos participantes para construírem um triângulo, saudável, com base nos alimentos escolhidos;
5. Os alimentos mais saudáveis devem ficar na base do triângulo e os mais prejudiciais devem ficar no topo "vértice" do triângulo. À medida que os participantes forem mencionando os nomes dos alimentos, o voluntário vai seguindo a sequência das cartolinas;

5 Continue o processo retirando as cartolinas que descrevem os alimentos não saudáveis;

6. Quando o triângulo estiver completo, debata com os participantes a sequência dos alimentos e questione o valor e importância de cada um dos alimentos.

Versão Virtual

Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

Preparação: Prepare um whiteboard (p.ex. folha de Powerpoint) da seguinte forma:

1. Desenhe um triângulo no meio da folha, com o vértice para cima (usando o menu "inserir formas").
2. Crie caixas de texto e escreva em cada caixa o nome de um alimento – saudável ou não saudável.
3. Organize as caixas de texto no margem do documento, fora do triângulo.
4. Guardar o documento num local, onde toda/os participantes possam ter acesso (ou partilhe o link).

Na sessão peça às/aos participantes para abrirem esse ficheiro. Assim podem trabalhar em conjunto nesse ficheiro. (Em alternativa, se não for possível trabalharem ao mesmo tempo no documento, o/a facilitador/a abre o documento e partilha o seu ecrã às/aos participantes.)

5. Peça a um/a participante para escolher uma caixa de texto no documento e colocá-la no triângulo (ver Passo 5).
   - Se não for possível partilhar o documento, peça a um/a participante para indicar um alimento e o/a facilitador/a coloca o alimento na pirâmide (triângulo). Partilhe o ecrã e todas/os participantes podem ver esse movimento.
6. Pergunte a cada participante o seguinte:
   - Porque colocou o alimento na parte de cima ou na parte de baixo da pirâmide alimentar?
   - Acha que esse alimento é saudável? Senão, porquê?
   - Consome esse alimento? (Quantas vezes por semana?)
7. Peça a um/a participante para indicar um/a colega, o qual irá escolher um alimento, posicioná-lo na pirâmide e explicar a razão da sua escolha na caixa de texto.

… e assim sucessivamente

ilustração: ArtsyBee – Pixabay

Act. 5.1 – Material IEC: Conhecimento sobre Nutrição

Exemplo de alimentos não saudáveis:

Estes alimentos são prejudiciais à saúde pelo facto de conterem muitos produtos químicos como gordura processada, corantes e açúcar.

- **Frituras;**
- **Refrigerantes;**
- **Enlatados;**
- **Hambúrgueres;**
- **Cachorro quente;**
- **Bolos e doces.**

Nota Um Vida ou alimentação positiva oferece defesas ao nosso organismo. Cumpra sempre as recomendações dadas pelo seu médica/o ou técnico/a de saúde.

Exemplo de alimentos mais saudáveis:

- **Carboidratos**

  São alimentos que têm a função de dar força e (nutrientes) "combustível" necessários ao organismo. Estes alimentos encontram-se no pão, milho, arroz, mapira, mandioca, mexoeira, batata-doce, inhame, batata-reno, etc.

- **Proteínas**

  São alimentos que contribuem para a formação, construção e desenvolvimento do organismo. Existem dois grupos, as proteínas animais e as proteínas vegetais. As proteínas animais encontram-se nas carnes de frango e peixe, leite, iogurte, queijo, ovos e as proteínas vegetais encontramos no feijão, grão-de-bico, amendoim, castanha, nozes, lentilhas,ervilhas, etc.

- **Lípidos ou gorduras**

  São alimentos que têm a função de fornecer energia ao organismo e podem ser encontrados no azeite, óleo de girassol, amendoím, soja ou manteiga.

- **Vitaminas**

  São alimentos que têm a função de proteger o organismo contra as doenças. Encontram-se nos legumes frescos como a couve, repolho, alface, folhas frescas, frutas, alho, cenoura, papaia, hortaliças, sementes de abóbora, mel, etc.

Foto: FotoshopTofs – Pixabay

Actividade 5.2: Caça Palavras

Objectivo

Entender o conceito da Vida Positiva

Metodologia

Resumir o que foi debatido de forma interactiva

Material necessário

Quadro e giz ou papel gigante e marcadores

Versão Virtual

Opção 1: Criar um jogo de Palavras Cruzadas para as/os participante usando o serviço gratuito: www.educolorir.com/crosswordgenerator.php ou um jogo de Caça Palavras em: www.geniol.com.br/palavras/caca-palavras/criador/

Opção 2: Pode usar a caixa de mensagens (chat):

1 Escreva a letra „V" – e deixe as/os participantes escreverem palavras associadas à „Vida Positiva" tendo um „V" na palavra;

2 Depois escreva a letra „i" e deixe as/os participantes escreverem palavras que começam com „i";

3 Prossiga com a letra „d"…depois com „a", e assim sucessivamente…

Passos

No quadro, escreva na vertical ou num papel gigante: Vida Positiva

Peça às/aos participantes para nomearem palavras relacionadas com a "Vida Positiva" e escreva na horizontal, começando com as letras da Vida Positiva. Caso não encontre uma letra (como p.ex. "F" para "Frutas") pode cruzar o "a" da palavra "Fruta" com o "a" de "Vida". Veja no exemplo seguinte, o resultado deste jogo.

Vontade ➡ **V**ida / **V**erdura / o**V**os
inspirado ➡ **i**nformado
Desporto ➡ **D**eterminad o/ **D**ieta / Não-**D**iscrimina- ção / **D**i- reito
Amor ➡ **A**limentação / S**A**udavel / **A**prender / xim**A**

Prazer ➡ **P**az / **P**lano / **P**erspectiva / **P**rudência / **P**artilha
s**O**rrir ➡ **O**bservância / preservativ**O**
Saúde ➡ **S**egredo/ **S**orrir / **S**exo **S**eguro
idade ➡ **i**nfecção / F**i**lho / Fam**i**lia
Tratamento ➡ **T**rabalho / fru**T**a / planeamen**T**o
infecção ➡ **i**ndicação / f**i**lha / D**i**eta
Valor ➡ **V**egetais
Amizade ➡ **A**mendoim / mass**A**roca

Cada participante deve indicar uma palavra e explicar a razão da escolha daquela palavra e qual é a relação da palavra com a Vida Positiva.

O/A Ponto Focal deve conduzir o debate lançando perguntas, como por exemplo:

- "O que é uma boa alimentação, e quais são os produtos que fazem parte de uma boa alimentação?",
- "Qual é a importância de ter uma alimentação saudável? – Porquê?";
- "Quando alguém toma medicamentos com regularidade, dizemos que esta pessoa está a fazer o quê? [Resposta: Tratamento]"

Gráfica: Suxu – Pixabay

Act. 5.3 & 5.4: Debates sobre comportamento e estilo de vida

Objectivo

Consolidação do conhecimento sobre comportamento saudável.

Metodologia

Debater com base no Jogo "Colecção de bens" (Actividade 5.3) e baseado no dia dos amigos (Actividade 5.4).

5.3. Passos – Colecção de Bens

Este é um pequeno jogo participativo e de reflexão. **A ideia é identificar o que nos faz felizes, o que nos dá alegria.** Pode ser uma coisa simples do dia-a-dia ou pode ser um sonho, um desejo.

3 ou mais participantes ficam sentados ou de pé, formando um círculo.

A primeira pessoa identifica qualquer coisa que a faz alegre, dizendo numa frase:

"A minha alegria é…".

A segunda pessoa diz "A nossa alegria é" e repete o que disse a pessoa anterior e acrescenta a sua alegria. A terceira pessoa diz "*A nossa alegria é…*", e repete as duas anteriores e adiciona a sua própria ideia. Repetir até que uma das pessoas não se lembre de todas as alegrias. Essa pessoa é expulsa do círculo e as outras prosseguem até só restar uma pessoa.

Versão Virtual

Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

Realizar um debate. Caso hajam muita/os participantes, divida a sessão em grupos e canais. O importante é que todas e todos participantes podem falar. Enquanto na Actividade 5.3. (acima) não se deve tomar notas – pode tirar-se pequenas notas com base no debate da actividade 5.4 (abaixo).

5.4. Passos – Debate "Noite livre de álcool"

O dia 30 de Julho é o dia dos Amigos, o Dia da Amizade. O/A Ponto Focal deve ser uma referência na sua escola e comunidade, promovendo comportamentos saudáveis e éticos.

Estimule um debate sobre os efeitos do consumo excessivo do álcool e a importãncia de advertir quais as consequências desta forma de consumo, a saber:

- perda de coordenação motora e de raciocínio;
- reacções agressivas e violentas;
- perda da razão e maior risco de relações sexuais não protegidas;
- diminuição da capacidade reprodutora dos homens;
- deterioração do cérebro e de diversos órgãos do corpo.

Fotos: www.jhuccp.org / Health Focus

Não-Discriminação
Não Violência

6

Conteúdos do capítulo

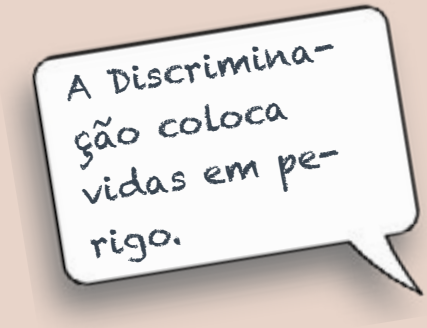
Este capitulo visa fortalecer a sensibilidade sobre a discriminação e sobre os riscos da violência.

Conhecimento

1. Não-Discriminação & Não-Violência

Actividades

1. Pré-Conceito e Estigma
2. Nota / Análise (TpC)
3. Má-comunicação



Conhecimento 1: Não-Discriminação & Não-Violência

Paz e Desenvolvimento

A paz permite o desenvolvimento e o bem-estar. Em tempos de paz podemos melhorar a nossa saúde e desenvolver a nossa vida. A paz obriga ao estabelecimento de leis.

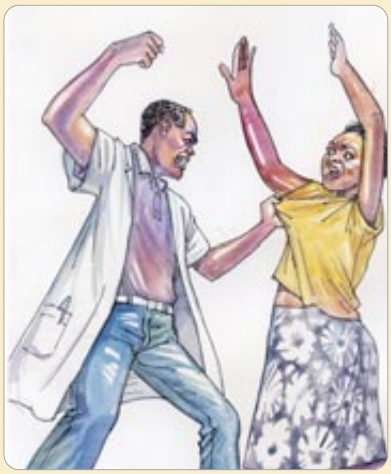
As leis são normas que facilitam a obtenção de consensos entre as pessoas e dão a segurança para manter a paz.

O dia 21 de Setembro é Dia da Paz.

Somos Optimistas

O Dia Mundial da Discriminação Zero é um apelo a todas as pessoas para promoverem e celebrarem o direito de todas e todos a viver uma vida plena com dignidade – independentemente da aparência, de onde vêm e de quem amam. O símbolo da Discriminação Zero é a borboleta. **Ninguém deve discriminar uma pessoa por ter uma doença** ou infecção ou qualquer sintoma. Se for HIV ou Covid-19, diabetes ou cancro, dificuldades psicológicas ou físicas: deve-se ajudar. Juntos é mais fácil viver bem. Só temos de começar a falar entre nós…

Violência Doméstica e Violência baseada em género



A violência doméstica é a violência praticada no âmbito familiar. Inclui diversas práticas, como a violência e o abuso sexual contra menores, maus-tratos contra idosos, e violência contra a mulher e contra o homem, além da violência sexual contra o/a parceiro/a.

A violência provoca mal-estar das vítimas, a destruição das famílias e a perda de bens. A violência nunca serve para resolver um problema, e agrava sempre os problemas. Portanto, a violência é proibida e é punida. A violência sexual é um dos factores importantes da transmissão do HIV.

Durante a Pandemia de Covid-19, o número de casos de violência doméstica e violência baseada no género aumentou significativamente no mundo inteiro. Em Moçambique, a violência doméstica aumentou em Abril 2020, com o início da pandemia. Isto é, porque as famílias estão mais tempo em casa. Muitas mulheres – consideradas como responsáveis pelo bem-estar das famílias – cuidam das/dos mais vulneráveis da família: as pessoas doentes, as pessoas com idade e as crianças. Muitas pessoas perderam o emprego. Medo, frustração e a falta de contactos levam as pessoas a um comportamento violento.

A Lei nº 29/2009 "sobre a Violência Doméstica praticada contra a Mulher", de 29 de Setembro 2009 proíbe qualquer acto de violência. Existem também mecanismos de denúncia: o posto de policia, a procuradoria, o centro de saúde, ou em alguns distritos os Centros de Atendimento Integrado (CAIs). Podem ser contactados também os/as Pontos Focais de Género das instituições públicas, p.ex. da administração da educação e/ou da juventude. Há muitas escolas e instalações públicas que já têm caixas, onde se deixam reclamações e denúncias.

O dia 10 de Dezembro é o Dia Mundial dos Direitos Humanos. 16 dias antes do dia 10 de Dezembro, realizam-se actividades contra a violência baseada no género no mundo inteiro – são os **16 Dias de Activismo** contra a Violência.

Ilustração: GIZ

Actividade 6.1: Pré-Conceito e Estigma

Objectivo

Entender os efeitos da discriminação.

Material necessário

Quadro e giz ou papel gigante e marcadores; cartolinas

Passos

Com este exercício pretende-se que as/os participantes percebam que o estigma acontece em diferentes situações da vida.

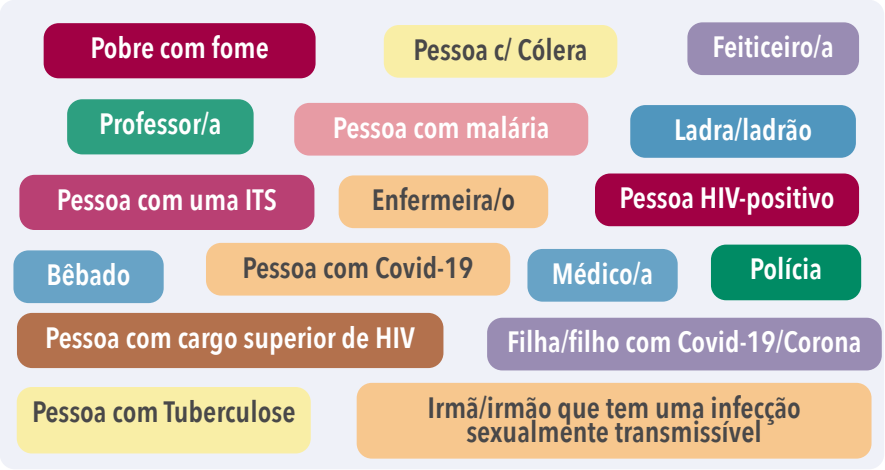
Preparação

Rasgar tiras compridas do papel gigante e escrever em cada tira uma das palavras que constam na caixas coloridas abaixo.

Na sessão

1. O/a facilitadora explica o jogo às/aos participantes. Em seguida explica que o exercício seguinte visa entender melhor as formas de exclusão.
2. Metade das/dos participantes (grupo 1) sai com o/a facilitador/a para fora da sala (ou para um local longe do outro grupo 2).
3. **Colocam-se as folhas na cara dos membros do grupo 1 – mas estes participantes não devem saber o que está escrito no papel!**
4. Quando todos/as membros do grupo 1 tiver um papel na cara, os dois grupos juntam-se. E circulam na sala.
5. Os/as participantes do grupo 2 cumprimentam os do grupo 1, que têm um papel na cara, como se os encontrassem na rua.
6. Acabar o jogo passados 5 a 10 minutos.
7. O/a facilitador/a prepara um debate:
   - Cada pessoa do grupo 1, que tiver um papel na cara, deve explicar, como se sentiu. Como

foi o cumprimento das pessoas do grupo 2?
   - Perguntar aos membros do grupo 2: Porque cumprimentaram as pessoas do grupo 1 de diferente forma? Quais eram os medos ou preconceitos? Qual seria a alternativa de cumprimento?
8. Peça às/aos participantes para debaterem sobre (pre)conceitos. Deixe-os debater:
   - O que estará por trás da cena que acabam de representar?
   - Que significado tem a forma como se cumprimentaram?
   - Isso acontece na vida real?
   - Quais são as consequências desse tipo de comportamento?



Fotos: Health Focus

Actividade 6.1 Cont.: Pré-Conceito e Estigma

Versão Virtual: Pré-Conceito e Estigma

Peça a um/a participante para dar um exemplo de discriminação e como esta se manifesta. Depois, este/a participante escolhe outro/a participante e pergunta: o que é que se pode fazer para evitar ou impedir esta discriminação? As/os outra/os participantes podem contribuir. A seguir o/a facilitador/a pergunta a um terceiro participante para dar outro exemplo de discriminação. Este/a participante escolhe um quarto participante para dar aconselhamento no sentido de como esta discriminação pode ser erradicada. Em seguida, o quinto participante menciona outra forma de discriminação e o sexto participante sugere como erradicar a discriminação *…e assim sucessivamente*

Nota

Passos Actividade 6.2

Peça às/aos participantes para organizarem 5 grupos. Estes grupos irão fazer uma análise sobre a violência e abuso/assédio no âmbito: 1.: Lei 12/2014; 2: Lei 19/2009; 3: Lei 29/2009; 4: Lei 35/2014; 5: Mecanismos de Denúncia e Encaminhamento dos Casos de Violência. Apresentam os resultados no próximo plenário.

Actividade 6.3: Má-comunicação

Objectivo: Jogo participativo de reflexão tendo como objectivo a tomada de consciência sobre os efeitos da má-comunicação.

Metodologia: O Telefone da fofoca

Passos

1. **Pense** numa frase um pouco complicada e escreva-a num cartão. Não mostre a frase às/aos participantes.
   Por exemplo:
   - "O João levanta-se de manhã muito cedo para ir fazer os testes de saúde."
   - "A Alegria falou ontem à noite com o seu marido para fazerem os testes de saúde juntos."
2. **Memorize** a frase.
   Convide as/os **participantes** a levantarem-se e formarem uma fila. Se forem mais de 25 participantes, formam duas filas.
3. Explique que vai **sussurrar** uma frase a um/a participante, e este/a diz esta frase (a sussurrar!) à orelha do próximo e assim sucessivamente. O/a **último/a participante diz aquilo que entendeu**.
4. No final leia a frase escrita no cartão (passo 1), o que é que disse à/ao primeira/o participante.
5. Peça aos participantes para **comparem** em conjunto a frase dita à/ao primeira/o participante e a frase dita pela/o última/o participante.
6. Convide as/os participantes a sentarem-se e peça-lhes que falem sobre as **lições que tiraram deste exercício.**

Versão Virtual

Preparação: Pense numa frase (ver Passo 1) e organize a lista das/dos participantes. Cada participante deve ter um número. Pode realizar esta actividade durante um intervalo.

O/a facilitador/a partilha a lista, para que toda/os participantes saibam quem irá enviar-lhes uma mensagem e a quem vão enviar a sua gravação.

Explique às/aos participantes que o/a facilitador/a vai **enviar uma gravação(!)** de uma frase à/ao primeira/o participante na lista preparada, p.ex. usando WhatsApp.

Em seguida, esta/e participante vai gravar de novo o que entendeu e enviar para à/o segunda participante na lista. A/o segundo participante vai gravar de novo o que percebeu e enviar à/ao 3º participante segundo a lista… e assim sucessivamente.

No próximo encontro, o/a último/a participante escreve a frase que recebeu. Em plenário a actividade prossegue a partir do passo 4.

Ilustração: Josemiguels - Pixabay

Pandemias & COVID-19

7

Solidariedade contra as pandemias

Conteúdos do capítulo

Neste capitulo pretendemos consolidar o conhecimento sobre as pandemias e entender a relação entre pandemias (Covid-19) e as doenças crónicas e oportunistas bem como a vulnerabilidade.

Conhecimento

1. Calamidades – Covid-19 – Pandemias
2. COVID-19 – Sintomas & Tratamento
3. Prevenção do COVID-19
4. COVID-19 – Grupos de risco e vulneráveis
5. Covid-19 & Doenças Crónicas / Oportunistas e Higiene

Actividades

1. Prevenção em pandemias
2. Febre – medir a temperatura

SOMOS TODOS E TODAS POSITIVOS E POSITIVAS ATÉ PROVA DO CONTRÁRIO

Tal como no caso do HIV, a COVID19 é invisível e para evitar a contaminação ou a transmissão, devemos sempre nos prevenir, considerando a nossa própria saúde, como a saúde dos outros/as. Se a pessoa considerar a hipótese de estar positivo, a pessoa passa a ter mais cuidados (consigo mesma e com os outros/as) e evita a discriminação. Prevenindo evita-se também a reinfecção, que possa acontecer no caso de COVID19 como de HIV.

Conhecimento 1: Calamidades – COVID-19 – Pandemias

Covid-19…

Desde o início do ano 2020 a pandemia de Covid-19 / CoronaVírus tem um impacto mundial. A União Africana registou até Fevereiro 2021 quase 400.000 casos de infecção e 10.000 óbitos no continente Africano. Segundo a Organização Mundial de Saúde foram registados acerca de 26.000 casos (ou 80 por 100.000 pessoas) e 240 óbitos em Moçambique (Jan. 2021). O país mais afectado pelo Coronavírus em África foi o vizinho de Moçambique: África do Sul, onde muitos Moçambicanos trabalham. No início do ano 2021 a pandemia acelerou também em Moçambique.

A pandemia constituiu durante o primeiro ano um perigo maior para as pessoas com um sistema imunológico mais fraco, por exemplo pessoas idosas. Mas não há garantias: pessoas jovens e fortes podem ficar doentes e mesmo as pessoas sem sintomas transmitem o vírus.

No início de 2021 verificou-se um aumento de testes e deu-se o inicio da vacinação. No mesmo período surgiram novas versões do vírus. Geralmente um vírus adapta-se , depois de algum tempo, a novas situações. No caso do Coronavírus o processo de mutação e alteração das suas capacidades parece sempre bastante rápido. Isto complica uma resposta cientifica. Por esta razão, é muito importante continuar a aplicar todas as medidas de prevenção.

…e mais pandemias

Existem mais pandemias e epidemias ou perigos para a saúde mundial ou em determinadas regiões, nomeadamente o Ébola ainda presente na África ocidental, o HIV, a Malária, e a Cólera. Outras epidemias já foram erradicadas. Existem novas abordagens que tentam explicar o surto das epidemias/pandemias, por exemplo: as alterações climáticas, agricultura e respectiva produção poluente e não sustentável que provocam mudanças ao nível da natureza, e consequentemente contribuem para o aparecimento de mais doenças. Sendo assim, devemos estar preparadas/os para fortalecer não apenas os nossos sistemas de saúde, mas também na aquisição de conhecimentos sobre a saúde e prevenção, sobre como ter uma vida sustentável, solidária e que respeite a natureza e o nosso ambiente.

Efeitos da Pandemia

Os efeitos mundiais da pandemia são impactantes: o confinamento diminui o movimento da vida pública e limita o acesso à educação (escolas fechadas), a possibilidade de comércio e negócios e a realização de eventos culturais. As pessoas mais vulneráveis são mais uma vez as mais afectadas, nomeadamente:

- as mulheres que cuidam das pessoas doentes nas suas famílias e também são enfermeiras;
- as/os aluna/os não podem ir para a escola, perdem tempo ou a possibilidade de continuar a estudar, para depois conseguir um emprego estável, seguro e sustentável;
- as pessoas que vivem de pequenos rendimentos diários correm o risco de perderem os seus rendimentos. A consequência é não se alimentarem convenientemente e de forma saudável;
- O "distanciamento social" diminui o funcionamento de redes e assim o acesso a recursos e aos negócios.

Há pessoas que têm receio de ir aos Postos de Saúde com medo de se infectarem com Coronavírus ou porque os Postos de Saúde estão sobrecarregados. Poderá dar-se o caso dos sistemas de saúde focarem-se nos doentes Covid-19, existindo uma maior dificuldade logística, por exemplo na aquisição de medicamentos para outras infecções ou doenças. Em consequência, as pessoas com doenças crónicas podem ter um acesso limitado aos seus medicamentos ou tratamentos frequentes (p.ex. diabetes, cancro, TB, Malária, HIV – ver os capítulos sobre doenças crónicas e oportunistas). Para além disto, as mulheres podem ter acesso limitado ao planeamento familiar (p.ex. contracepção).

Este capitulo foi desenvolvido no início de 2021. A pandemia do Covid-19 continua a progredir. Portanto podem existir novos resultados sobre o vírus, outras situações e/ou outros meios de prevenção e mitigação. Recomendamos a consulta das páginas web do Ministério de Saúde (MISAU: www.misau.gov.mz), o Instituto Nacional de Saúde (INS: https://covid19.ins.gov.mz) da Organização Mundial de Saúde (OMS/WHO: www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019), da União Africana (AU: www.au.int/en/covid19) e outras fontes para obter informação mais actualizada.

Ilustração: GIZ

Foto: Wikimedia

Conhecimento 2: COVID-19 – Sintomas & Tratamento

O que é o Coronavirús e/ou COVID-19?

Os Coronavírus são uma grande família de vírus que podem causar doenças em animais ou seres humanos. Surgiu em Wuhan, na China, no fim do ano 2019, um novo tipo de Coronavírus que causa uma doença chamada COVID-19.

Actualmente, há casos registados em quase todo mundo, incluíndo Mocambique. Pelo facto do vírus e da doença terem-se espalhado para diversos outros países, a Organização Mundial de Saúde decretou no dia 11 de março de 2020, o estado de pandemia.

A COVID-19 é uma doença respiratória causada pelo vírus SARS-CoV-2.

Modo de Transmissão

Cerca de 75%-80% da transmissão entre humanos está a ocorrer via contactos próximos, como familiares, amigos/as, colegas de trabalho.

A principal forma de transmissão da COVID-19 é por contato com o doente, que, ao tossir ou espirrar, expele gotículas respiratórias, que acabam contaminando outras pessoas. Além disso, ao tossir ou espirrar, o doente pode contaminar objetos. Uma pessoa saudável, ao tocar um objeto contaminado e levar a mão à boca, nariz ou olhos, sem antes higienizá-las, pode também se contaminar.

- Uma das formas de contaminação é o contacto com superfícies contaminadas;
- O contacto com pessoas, quando estão muito juntas, ou mesmo a falarem sem distância e sem máscara.

Diagnóstico e tratamento da COVID-19

O diagnóstico da COVID-19 é feito através da realização de exames laboratoriais utilizando material respiratório do/da paciente. São recolhidas duas amostras, mediante a suspeita da doença.

Até ao momento não existe um tratamento específico e cura para a COVID-19, sendo realizado apenas o tratamento dos sintomas.

No entanto, é recomendado que os casos graves sejam encaminhados para hospitais de referência para que haja o isolamento do paciente e o seu tratamento, que consiste basicamente na manutenção do funcionamento do organismo, incluindo o suporte respiratório. Os casos leves são aconselhados a manter alguns cuidados domiciliares, como repouso e hidratação, e são acompanhados pela Atenção Primária em Saúde (APS).

Sinais e sintomas da COVID -19

Os Principais sinais e sintomas da COVID -19 são **Febre, Tosse seca, Dificuldade respiratória**.

Alguns pacientes podem apresentar também **dores no corpo, coriza (congestão nasal), fadiga, dor de garganta e diarreia**. A doença pode iniciar como um simples resfriado, mas pode agravar e levar à morte. A COVID-19 apresenta um período de incubação (período entre o contágio e o inicio dos sintomas) de cerca de 2 a 14 dias.

Os sintomas surgem, geralmente, de forma leve e gradual, e muitos doentes podem se curar sem a necessidade de tratamento especial. No entanto, algumas pessoas podem apresentar um agravamento da doença, desenvolvendo dificuldades espiratórias e podendo, inclusive, morrer. As pessoas idosas e indivíduos que apresentam certos problemas de saúde, como tensão alta, problemas cardíacos e diabetes, correm mais riscos de agravamento da doença.

Este capitulo foi desenvolvido no início de 2021. Portanto podem existir novos resultados sobre o vírus, outras situações e/ou outros meios de prevenção e mitigação. Recomendamos consulta das páginas web do Ministério de Saúde.

Conhecimento 3: Prevenção do COVID-19

Medidas de Prevenção

Para prevenir e evitar a disseminação da COVID-19, deve-se ter em conta alguns cuidados:

- Lavar as mãos frequentemente com água, sabão ou cinza. Na ausência destes, higienizar as mãos utilizando álcool gel (70% de álcool).
- Ao tossir e espirrar, cubra o nariz e a boca utilizando um lenço, que deve ser descartado em seguida, ou então use a parte interna do cotovelo.
- Evitar cumprimentar com apertos de mão, beijos e abraços.
- Arejar ambientes aglomerados.
- Evitar tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos sem a devida higienização.
- Não partilhar objectos de uso pessoal, como copos e talheres.
- Higienizar objetos que são manuseados com frequência, como celulares.
- Manter-se a uma distância de pelo menos 1,5 a 2 metros das pessoas.
- Os profissionais de saúde devem ter atenção especial quanto ao uso de Equipamentos de Proteção Individuais (EPI).

Notas importantes:

- Evite ir a uma consulta tradicional, à Igreja ou assistir jogos, enquanto o novo Coronavírus não tiver acabado no nosso país.
- Se for deficiente ou pessoa de idade avançada, lembre-se de desinfectar com javel, ou lavar sempre com água e sabão os seus meios de locomoção e de apoio.
- As visitas a casa das pessoas com idade avançada devem ser reduzidas.
- O Parto deve ser feito sempre que possível na unidade sanitária. Se o parto for em casa as parteiras tradicionais devem ter a certeza que estão protegidas com máscaras e luvas.
- As mães que amamentam devem continuar a amamentar, tendo o cuidado de lavar as mãos com frequência com água e sabão em todos momentos críticos, incluindo, antes e depois de ter contacto com a criança.
- As mães devem ser aconselhadas a continuar a amamentação caso o bebé ou criança pequena fique doente com suspeita ou diagnóstico confirmado de COVID-19 ou qualquer outra doença. Caso a mãe tenha problemas respiratórios, deve usar uma máscara (pode ser adaptada com material local) quando estiver a amamentar e cuidar da criança.
- Se a mãe tirar o leite materno com uma bomba manual ou eléctrica, ela deve lavar as mãos antes de tirar o leite materno ou tocar em qualquer parte da bomba ou garrafa e garantir uma limpeza adequada da bomba após cada uso.
- Esse leite materno deve ser oferecido à criança usando um copo e / ou colher limpos, de preferência por uma pessoa que não tenha sinais ou sintomas de doença.
- Nas comunidades em que é comum as crianças partilharem as refeições na mesma tigela ou alimentar as crianças à mão, recomenda-se o uso do prato e a colher individual da criança para evitar a transmissão.
- No funeral de familiares ou amigos, todos têm de usar máscaras.

Quarentena

… a manter, em particular as pessoas aparentemente saudáveis que tiveram contacto com uma pessoa doente, devem ficar num lugar seguro (pode ser em casa num quarto separado ou noutro local seguro escolhido) durante 14 dias.

Isolamento

…é a separação física das pessoas doentes num lugar seguro pode ser um quarto. Na ausência de um quarto devem devem sempre usar uma máscara e estar pelo menos a dois metros de distância das outras pessoas durante o período de transmissão do vírus, a fim de evitar que outros indivíduos sejam infectada/os.

Foto: Wikimedia

Conhecimento 4: COVID-19 – Grupos de risco e vulneráveis

Riscos e Vulnerabilidade

No contexto da COVID-19 os grupo de risco e/ou vulneráveis são grupos com pessoas que apresentam características/condições que as deixa mais expostas a uma situação de perigo em relação a outras.

Grupos de Risco: Pessoas que em caso de contaminação têm maior hipótese de evoluir para quadros graves da doença, ou seja, apresentam sintomas mais graves:

- Pessoas idosas ou em gestação;
- Doença respiratória: os problemas respiratórios como o caso da asma, provocam deficiência respiratória e deixam os pulmões mais sensíveis, favorecendo o aumento da falta de ar e aumento da secreção nos pulmões podendo o vírus aumentar os sintomas respiratórios;
- As pessoas com doenças crónicas entram nos grupos de risco, porque muitas doenças crónicas vulnerabilizam o sistema imunitário da pessoa, como o caso da hipertensão arterial, diabetes, etc;
- Os indivíduos com um sistema imunitário comprometido têm uma reduzida capacidade para lutar contra organismos invasores e por essa razão também fazem parte do grupo de risco para o COVID-19.

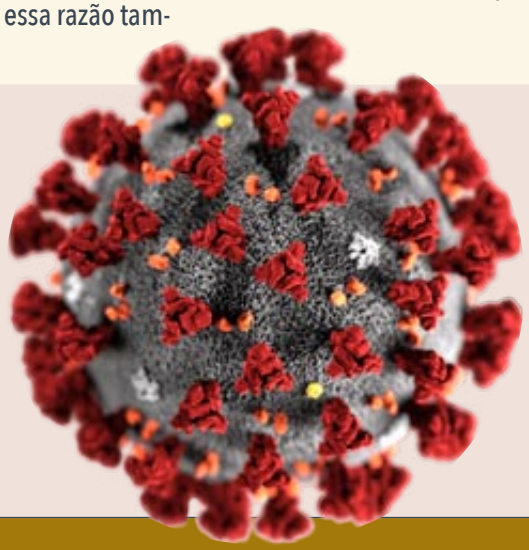
Grupos Vulneráveis: Pessoas mais expostas ao contágio ou correndo perigo em caso de confinamento:

- Mulheres grávidas;
- Mulheres vítimas de violência;
- Pessoas com situação economicamente baixa;
- Crianças.

Por além da idade e das doenças respiratórias, estes critérios aplicam-se à maioria das pandemias.

Cuidados a tomar

- Usar uma máscara respiratória; as máscaras aumentam a segurança das pessoas e as máscaras da categoria FFP2 aumentam também a segurança do/da portador/a;
- Ficar em casa e evitar aglomerações, especialmente em lugares fechados;
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos, ou use desinfectante para as mãos à base de álcool ou cinza;
- Evitar um contacto próximo com pessoas;
- Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar no lixo;
- Limpar e desinfetar objectos e superfícies tocadas com frequência.



Quais são os sintomas da COVID-19?

- Perda recente de olfacto ou paladar;
- Tremores e calafrios constantes;
- Diarreia;
- Fadiga;
- Congestão nasal;
- Febres altas;
- Cansaço muscular;
- Dor na garganta;
- Tosse;
- Dificuldade respiratória.

Este capitulo foi desenvolvido no início do ano 2021. Pode haver novos resultados de pesquisas, outras situações e/ou outros meios de prevenção e mitigação. Recomendamos a consultar as páginas web do Ministério de Saúde e da OMS.

Foto: Wikimedia

Conhecimento 5: Covid-19 & Doenças Crónicas / Higiene

Como é que a COVID 19 afecta os pacientes que têm doenças crónicas e oportunistas?

Doenças crónicas e oportunistas podem ser um risco, especialmente as doenças cardiovasculares, asma e diabetes melitus.

As comorbilidades comprometem o sistema imunológico, prejudicando a capacidade de resposta ao vírus.

As doenças cardiovasculares e a diabetes são as doenças que mais aumentam o risco em pacientes com Coronavírus. O tratamento contra o cancro debilita o sistema imunológico dos pacientes e, por isso, aumenta a hipótese da doença Covid-19 vulnerabilizar estes/as pacientes. Para além deste facto, o coração precisa de um maior esforço para bombar sangue oxigenado para o corpo em pacientes com o Coronavírus – um risco para quem já apresenta cardiopatias.

Os/as doentes que têm diabetes e hipertensão arterial, caso tenham uma descompensação, estão abrangidos pelo "chapéu da doença crónica" um regime excecional que permite apresentar faltas justificadas ao trabalho.

As pessoas com HIV que fazem uma terapia eficaz não têm riscos acrescidos devido ao Coronavírus, de acordo com o conhecimento actual. No entanto, ainda faltam dados.

Em geral, recomenda-se às PVHIV fazer regularmente os seguintes exames:

- Hepatite: teste da hepatite C uma vez por ano, clarificação do estado de vacinação (hepatite A/B);
- ITS: pelo menos uma vez por ano;
- Doenças cardiovasculares: anualmente;
- Peso corporal e gordura: anualmente;
- Metabolismo da gordura e do açúcar: uma a duas vezes por ano;
- Função renal: duas a quatro vezes por ano;
- Estado ósseo: cada um a dois anos;
- Rastreio anual do cancro do colo do útero/cancro anal.

Higiene utilizando recursos simples Os puxadores das portas e torneiras podem ter a presença do vírus. É importante lavar as mãos. Com recursos muito simples podem-se construir lavabos e utilizar os mesmos sem usar as mãos: neste exemplo três pedais e barras servem para activar o fluxo de água e do sabão.

Fotos: CoResult

Actividade 7.1: Prevenção em tempo de pandemias

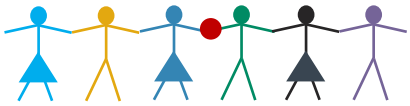
Objectivo

Analisar mecanismos de prevenção da transmissão de vírus.

Material necessário

Um objecto, p.ex. uma bola.

Passos



Na sessão

1. Diga aos participantes para formarem um circulo.
   - a distância entre os ombros das pessoas do lado deve ter um metro;
   - as pessoas conseguem esticar os braços até tocar com os seus dedos os dedos da pessoa ao lado, formando uma cadeia.
2. Dê um objecto (p.ex. bola em papel) à primeira pessoa na linha.
3. A primeira pessoa passa o objecto (não muda de posição nem se vira) à próxima pessoa, esticando o braço.
4. Ir passando o objecto entre os/as participantes até o objecto voltar para a primeira pessoa.
5. A terceira pessoa dá um ou dois passos para trás, de forma a não tocar nas outras pessoas. A quinta pessoa dá quatro passos para trás e a sétima pessoa vai para longe. As outras pessoas não mudam da posição.
6. Repetir o exercício com o objecto: passar o objecto entre os/as participantes esticando os braços e sem fazer outros movimentos.
   - Torna-se difícil passar o objecto entre a segunda e terceira pessoa – uma vez que tem de se lançar o objecto. O jogo continua até já não se conseguir lançar ou passar o objecto à quinta ou a sétima pessoa.
7. O/A facilitador/a pergunta às/aos participantes: "Imaginem – se o objecto for um vírus. Como conseguimos interromper a disseminação do vírus?" A resposta é devido à distância aumentada pela 3ª, 5ª, ou 7ª pessoa. Partindo daqui pode-se debater sobre quais os meios de prevenção da infecção do Coronavírus e outros vírus.

Versão Virtual

Material para sessões virtuais: www.pfmz.coresult.eu

Preparação: Partilhar os parágrafos do "Conhecimento" sobre pandemias com as/os participantes, os quais devem ler antes da sessão.

Na Sessão: Divida as/os participantes em grupos de 2 a 4 pessoas por grupo. Cada grupo deve analisar um dos temas seguintes de "Conhecimento":

1. Riscos e Vulnerabilidade – Grupos de Risco, Grupos Vulneráveis;
2. Quais são os sintomas da COVID-19?;
3. Cuidados a ter;
4. COVID 19 e doenças crónicas;
5. Consequências das pandemias.

Caso existirem mais grupos/participantes, pode lançar alguns temas a mais do que um grupo.

Cada grupo deve desenvolver um conceito, como explicar o seu tema às alunas/os (menores).

- o grupo deve definir a idade das/dos aluna/os;
- devem ter atenção ao método, linguagem apropriada, usar exemplos, demonstrar imagens.

Em seguida de volta ao plenário, o grupo apresenta a "sua aula" às/aos colegas como estes/as fossem alunas/os.

Aplicar métodos participativos envolvendo alunas/os de várias idades tornando a aprendizagem activa. Por exemplo, pode perguntar-lhes qual é a experiência que têm com as pandemias, promovendo o debate entre todas/os.

As/os outra/os participantes colocam perguntas e podem fazer sugestões sobre o conhecimento adquirido até àquele momento.

Nota **Este método virtual pode ser aplicado com qualquer outro assunto em sessões reais e em sessões virtuais.**

Gráfica: CoResult.eu

Actividade 7.2: Febre – medir a temperatura

Objectivo

Improvisação teatral

Metodologia

Termómetro para medir a febre

Passos

Numa situação de epidemia ou pandemia como o Ébola e Covid-19 respectivamente é necessário identificar precocemente quem está infectada/o. Um meio simples é fazer a medição da temperatura. Há termómetros que medem a temperatura posicionando-os perto da testa.

- A formadora ou o formador ensaia com as/os participantes o uso de vários termómetros, explicando a sua aplicação, incluindo o uso de luvas, máscaras, líquido desinfectante, sacos de plástico, etc.
- Imaginar o cenário de medição de temperatura das/dos aluna/os e/ou colega/os no início do dia.
- Indique dois ou três participantes que representam o pessoal "técnico" à entrada da instituição. As/os outra/os participantes são alunas/os ou colegas que entram na Instituição.
- Desenvolver uma estratégia – ou um procedimento – como é que se pode assegurar que duas/três pessoas (pessoal técnico) possam controlar a temperatura de todas pessoas, respeitando o distanciamento físico?
- Improvisar este cenário (como uma peça de teatro).

Nota

Como se deve medir a temperatura?

- **Medir com o braço esticado a um metro (respeitando o distanciamento físico);**
- **Dependendo do modelo do termómetro, medir a 2 – 5 cm de distância entre a testa da cabeça e o Termómetro infravermelhos;**
- **Tenha muito cuidado: não permita que o laser aponte para os seus olhos, nem para os olhos de outra pessoa ou de um animal.**

(O termómetro deve ser calibrado correctamente antes de ser utilizado)

- **38–39,5°C – Febre**
- **37,6–38°C – Febril**
- **36–37,5°C – normal**

Nota

Quando este guião foi escrito, iniciou-se a divulgação dos testes para a Covid-19, os quais podem ser utilizados por qualquer pessoa. Esperemos que estes testes cheguem também a Moçambique. Neste caso esta actividade serve também para aprender a realizar os "auto-testes" no contexto da sua instituição ou escola. É importante ler a explicação que acompanha o teste.

Atenção: Os auto-testes apenas oferecem uma orientação. **Podem existir resultados chamados "falso-negativos"**: o resultado mostra que a pessoa testada não tem o vírus, no entanto ela tem o vírus. Por isso, mesmo se o resultado de um auto-teste for "negativo" **deve continuar sempre a cumprir a regras de higiene** – para proteger-se bem a si mesmo, bem como às outras pessoas. Isto também é valido para outros auto-testes de saúde, p.ex. de HIV.

Fotos: GIZ

Perguntas & Respostas

Conteúdos do capítulo

Este capitulo inclui perguntas para fazer em quizzes e as suas respectivas respostas. Cada pergunta corresponde a uma resposta correcta no verso da página.

Pode acrescentar perguntas e respostas. Quando desenvolver as opções de respostas-erradas, é importante ter em atenção, de não fazer propostas discriminatórias ou completamente erradas, a fim de não criar lendas ou mal-entendidos.

Temas:

1. Professor/a e Vida Positiva
2. ITS – Infecções de transmissão Sexual
3. HIV
4. Não-Discriminação e direitos

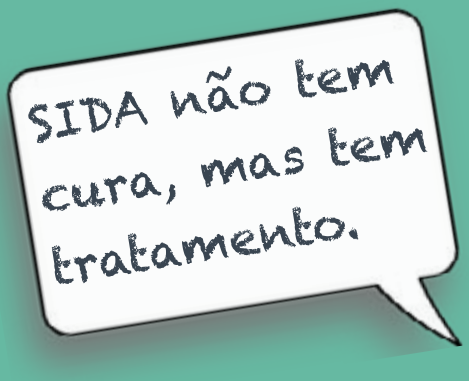


Foto: CoResult.eu

Quiz : Perguntas – Professor/a & Vida Positiva

Objectivo

Consolidar e avaliar os conhecimentos adquiridos.

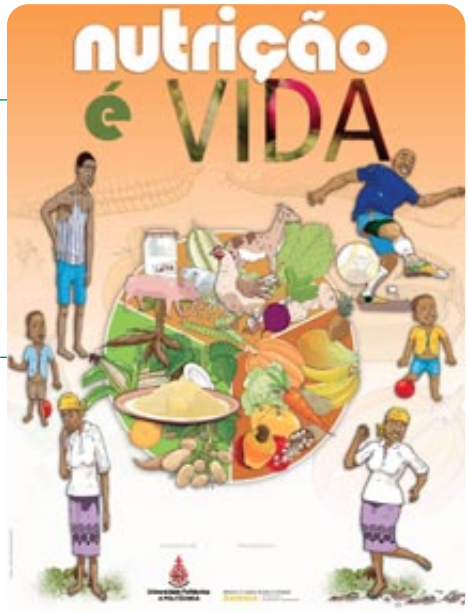
Metodologia: Quizzes – para as sessões virtuais (p.ex. GoogleForms) ou para as sessões presenciais.

1. Qual é o grande objectivo de ser professor/a?	1. O/a professor/a garante o futuro da nação. Ele/ela valoriza a saúde e a prevenção, respeita a individualidade de todas as pessoas e partilha os seus saberes. 2. Ser professor é recolher saberes e conhecimentos. 3. O/a professor/a trabalha na administração / função pública.
2. Qual é a diferença entre o/a Ponto Focal e o/a Assistente Social?	1. O/a Assistente Social foca-se nas pessoas com doenças crónicas. 2. O/a Ponto Focal é responsável pela prevenção, e o/a AS pela mitigação do impacto.

Nota

Escolha as perguntas conforme a temática da sua sessão. Por cada pergunta existem uma ou mais respostas correctas. O/a Ponto Focal pode utilizar as perguntas e respostas nas sessões de sensibilização. Confirme quais são as respostas correctas – e porquê – no verso da página.

3. A pessoa que vive com HIV, deve dar prioridade a quê ?	1. Beber muita água (apenas). 2. Comer legumes e frutas / variar a alimentação. 3. Visitar o médico tradicional e/ou fazer algum ritual. 4. Comer muito Xima.
4. Quais são os aspectos mais importantes para a saúde?	1. Uma boa relação com as tradições. 2. Comer Xima, divertir-se e fazer sexo muitas vezes. 3. Alimentação variada, água limpa, higiene e saneamento, fazer desporto.
5. O que é que acontece se o resultado do teste for positivo?	1. Deve tomar sempre os medicamentos, fazer sexo protegido e seguir/respeitar o aconselhamento do médico/a. 2. Realizar outro teste. 3. Deve mudar de família ou de residência.



Quiz: Respostas – Professor/a e Vida Positiva

1. Qual é o grande objectivo de ser professor/a?

Resposta: O/a professor/a garante o futuro da nação.

O/a professor/a valoriza a saúde e a prevenção, respeita a individualidade de todas as pessoas e partilha os seus saberes. Assim garante o crescimento de jovens bem formados e saudáveis, que podem continuar a desenvolver o país.

2. Qual a diferença entre o/a Ponto Focal e o/a Assistente Social?

Resposta: O/a Ponto Focal é responsável pela prevenção e o/a AS pela mitigação do impacto.

O "Programa de Assistência Social" (PAS) é um serviço do MINEDH e do Ministério da Administração Estatal e Função Pública para os agentes do Estado e funcionários da MINEDH. Todas/os têm direito a receber informação sobre a saúde reprodutiva, doenças crónicas e planeamento familiar.

Os/as Pontos Focais têm a função de dar assessoria a todos os/as colegas no âmbito da prevenção. Os/as assistentes sociais são responsáveis pelo apoio institucional às/aos colegas que têm doenças crónicas.

3. A pessoa que vive com HIV, deve dar prioridade a quê ?

Resposta: Comer legumes e frutas / variar a alimentação.

Todos precisamos de fazer uma alimentação saudável e variada, por exemplo, comer alface e outros legumes, frutas, peixe, ovos, galinha ou outra carne. Só xima não chega para dar força. As pessoas doentes precisam de comida saudável. A água é saudável, desde que seja potável.

4. Quais são os aspectos mais importantes para a saúde?

Resposta: Alimentação variada, água limpa, higiene e saneamento, fazer desporto.

Adquirir os seguintes hábitos. dão saúde:

- Alimentação variada: legumes, frutas, peixe, carne, salada, água potável – evitar gorduras em excesso e moderar o consumo do álcool;
- A higiene e saneamento permite que o corpo seja saudável e ajuda a evitar infecções;
- O desporto ajuda o corpo a desenvolver músculos e a ter força para evitar doenças, como a diabetes.

5. O que é que acontece se o resultado do teste for positivo? Resposta: Deve tomar sempre os medicamentos e fazer sexo protegido, seguir/respeitar o aconselhamento do médico/a.

- Uma pessoa que tem um resultado positivo no teste de HIV deve receber aconselhamento. Quando inicia o tratamento, deve tomar os medicamentos de forma regular e sem interrupção. Pode continuar a fazer sexo protegido com preservativo. Se quiser ter mais filhos, pode procurar um aconselhamento específico.
- É importante que uma pessoa seropositiva possa ficar com a sua família e amigos. Pode precisar de apoio e não se deve sentir discriminada. Se a família ajudar esta pessoa está a contribuir para o bem-estar da sua família.

Foto: Wikimedia.org / Foto: PromArte / Health Focus

Quiz : Perguntas – ITS

Objectivo

Consolidar e avaliar os conhecimentos adquiridos.

Metodologia: Quizzes – para as sessões virtuais (p.ex. GoogleForms, integradas as votações nas aplicações do messenger, MentiMeter) ou para as sessões presenciais.

6. Como evitar/prevenir as Infecções de Transmissão Sexual (ITS)?	1. Uso correcto e constante do preservativo, incluindo no sexo oral e anal. 2. Higiene correcta – lavar todos os dias os genitais com água limpa. 3. Ser fiel a um parceiro / uma parceira.
7. Como é que alguém sabe (sente) que tem uma ITS?	1. Sente comichão. Podem surgir feridas, borbulhas, corrimentos ou pus nos órgãos genitais (pénis ou vagina) e no ânus, às vezes sem dor. Pode sentir dor ou mal-estar abaixo do umbigo, na parte mais baixa da barriga, durante o acto sexual. 2. Não se sente nada.
8. O que é que pode acontecer se não se tratar uma ITS?	1. Esterilidade (não conseguir ter filhos) e cancro, tanto nos homens como nas mulheres. 2. Durante a gravidez, provoca a morte do feto ou o bebé nasce com problemas de saúde. 3. O risco de apanhar o HIV aumenta, porque as ITS provocam feridas no pénis, vagina e ânus que facilitam a entrada do HIV.

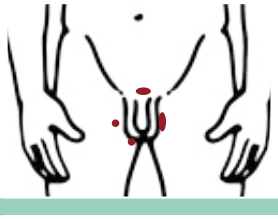
Fotos: Departamento-de-DST Brazil

Quiz: Respostas – ITS

6. Como evitar/prevenir Infecções de Transmissão Sexual (ITS)?
Resposta: Uso correcto e regular do preservativo, incluindo para sexo oral e anal.

É recomendável evitar as redes de sexo. Também é sempre bom reforçar a higiene. Os testes de saúde podem ajudar a identificar as infecções o mais cedo possível – tornando o tratamento mais simples e rápido. Só o tratamento evita a transmissão do vírus a quem se ama. Não é uma vergonha ter uma infecção – mas não a tratar e passar a infecção para outras pessoas é muito triste.

7. Como é que alguém sabe (sente) que tem uma ITS?
Resposta: Sente comichão ou feridas.



Podem surgir feridas, borbulhas, corrimentos ou pus nos órgãos genitais (pénis ou vagina) e no ânus, às vezes sem dor. Pode sentir dor ou mal-estar na zona em baixo do umbigo, na parte mais baixa da barriga durante o acto sexual.

8. O que é que pode acontecer se não se tratar uma ITS?
Todas as respostas são correctas.

Uma Infecção de transmissão sexual (ITS) não tratada pode causar esterilidade do homem ou da mulher, impedindo ter filhos. Uma ITS também pode provocar cancro, tanto em homens como em mulheres. Durante a gravidez, provoca a morte do feto ou o bebé nasce com problemas de saúde. O risco de contrair o HIV aumenta, porque as ITS provocam feridas no pénis, na vagina e no ânus facilitando assim a entrada do HIV.

Foto: condom-Ton-Rulkens – flickr ; Screenshot Filme da FDC – Fundação do Desenvolvimento da Comunidade: "Redes Sexuais"; Health Focus

Quiz : Perguntas – HIV

Objectivo
Consolidar e avaliar os conhecimentos adquiridos.

Metodologia: Quizzes – para as sessões virtuais (p.ex. GoogleForms) ou para as sessões presenciais.

9. Qual é o meio de transmissão mais frequente do HIV?	1. Uso de seringas. 2. Apenas quando se tem contacto com trabalhadores do sexo. 3. Álcool. 4. Sexo desprotegido (com várias parceiras ou parceiros). 5. Mau espírito.
10. Qual é a diferença entre HIV e SIDA?	1. Não há diferença. 2. Quem tem o vírus do HIV pode transmitir a outras pessoas mas pode parecer uma pessoa saudável. Quem tem SIDA pode ter várias doenças. 3. Só quando se tem SIDA pode-se tomar medicamentos, porque poderá ter tuberculose e assim transmitir o Vírus.
11. Qual é a importância de fazer o teste de HIV?	1. Conhecer o seu sero-estado e ser dono/a do seu próprio destino. 2. Serve para visitar os colegas no Posto de Saúde. 3. Serve para participar na Feira de Saúde.
12. Como é que podemos prevenir o HIV?	1. Uso correcto do preservativo, não partilhar agulhas, lâminas e outros objectos cortantes. Evitar e tratar as ITS. Fazer o teste de HIV. 2. Não pensar no HIV. 3. Deixar a responsabilidade para os outros.

Fazer o teste de HIV é um meio de prevenção.

Quem conhece o seu estado pode prevenir-se melhor: se for seropositivo, tem mais possibilidade de cuidar da sua saúde, iniciar o tratamento precocemente e evitar que chegue ao estágio do SIDA, bem como reforçar o hábito de usar o preservativo. Se for seronegativo reforçar as atitudes de prevenção, evitando relações sexuais desprotegidas.

O teste rápido só é confiável 3 meses depois de uma eventual infecção. Por isso deve-se privilegiar o uso do preservativo até saber o seu estado. **Muitas pessoas fazem o teste HIV de três em três meses.**

Foto: Wikimedia.org / Ilustração: GIZ Foto: wikimedia

Quiz: Respostas – HIV

9. Meio de transmissão mais frequente do HIV?

Resposta: Sexo desprotegido (com vários parceira/os).

A maior parte das Pessoas vivendo com HIV (PVHIV) foram infectadas ao fazerem sexo desprotegido com uma pessoa infectada. Muitas vezes uma pessoa infectada pode não saber o seu estado serológico e ter um aspecto muito saudável. O risco é maior quando uma pessoa tem sexo não protegido com vários parceiros/as. Durante o sexo, o risco aumenta quando um/a parceiro/a tem uma infecção ou feridas nos genitais, ou seja, qualquer infecção sexualmente transmissível. Esta situação serve para todos os humanos, quer sejam homens ou mulheres, pessoas da cidade ou das comunidades rurais, jovens ou velhos.

- As seringas usadas mais de uma vez podem transmitir doenças e infecções.
- O abuso do álcool é um risco indirecto, porque muitas pessoas esquecem-se de usar protecção (preservativo) quando sob efeito do álcool.
- Os espíritos não têm nada a ver com a transmissão do vírus.

10. Qual é a diferença entre HIV e SIDA?

Resposta: Quem é seropositivo pode transmitir o HIV a outras pessoas, mas pode parecer saudável. Quem tem SIDA pode ter várias doenças. Em qualquer caso, recomenda-se falar com um/a médico/a e tomar sempre os medicamentos.

- O HIV significa Vírus da Imunodeficiência Humana. O vírus é um tipo de bicho tão pequeno que o olho humano não pode vê-lo. Uma pessoa seropositiva é portadora deste vírus, transmitido, por exemplo, numa relação sexual desprotegida ou através da troca de sangue com uma pessoa já infectada. Este vírus reside no corpo humano.
- O SIDA (Síndrome da imunodeficiência adquirida) provoca outras doenças, como a Tuberculose, as quais podem atacar o corpo (ver "Doenças Oportunistas").
- Se tomar sempre os medicamentos, pode viver uma vida plena sem ficar doente.
- Uma pessoa pode ter o vírus alguns meses ou anos, até ficar doente.

11. Qual é a importância de fazer o teste de HIV?

Resposta: Conhecer o sero-estado e ser dono/a do seu próprio destino.

- Se for seropositivo, tem mais possibilidade de cuidar da sua saúde, procurar tratamento cedo e evitar que chegue ao estágio do SIDA, bem como reforçar o hábito de usar o preservativo para evitar infectar outras pessoas.
- Se for seronegativo reforçar as atitudes de prevenção: evitar relações sexuais desprotegidas e outras situações de risco para evitar a infecção.

12. Como é que podemos prevenir o HIV?

Resposta: Uso correcto do preservativo, não partilhar agulhas, lâminas e outros objectos cortantes. Evitar as ITS e tratar as ITS. Fazer o teste de HIV.

Evitar o HIV é fácil – e mais fácil é evitar o estádio de SIDA (AIDS). A vantagem de evitar o HIV é permanecer saudável, cuidar do seu bem-estar e do bem-estar da sua família. Somos mais produtivos, podemos facilmente viver a nossa vida e vivemos alegres. O importante é ficarmos atentas/os e ter cuidado nas relações sexuais protegidas. Tanto as mulheres como os homens gostam de acreditar que eles são os únicos na sua relação de casal. Mas podemos estar seguros sobre o comportamento do nosso esposo ou da nossa esposa? A melhor prevenção é a abertura nos casais, ou seja, falarmos abertamente. Também devíamos fazer o teste de HIV regularmente, mas especialmente de três em três meses depois de uma relação sexual desprotegida. O melhor é usar o preservativo, evitar as Infecções da Transmissão Sexual ou tratá-las o mais rapidamente possível.

Sintomas da infecção aguda pelo HIV

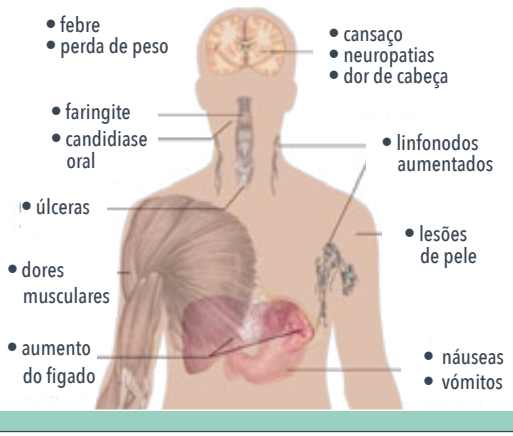


Ilustração: FotoshopTofs – Pixabay

Quiz: Perguntas – Não-Discriminação & Direitos

Objectivo
Consolidar e avaliar os conhecimentos adquiridos.

Metodologia: Quizzes – para as sessões virtuais (p.ex. GoogleForms, integradas as votações nas aplicações do messenger, MentiMeter) ou para as sessões presenciais.

Nota

Escolha as perguntas conforme a temática da sua sessão. Cada pergunta tem uma ou mais respostas correctas. O/a Ponto Focal pode usar as perguntas e respostas nas sessões de sensibilização. Confirme quais são as respostas correctas – e porquê – no verso da página.

13. Quais são os deveres de uma pessoa que vive com HIV?	1.Nenhum, só tem direitos. 2.A pessoa que vive com HIV tem, entre outras, a responsabilidade de cumprir a prescrição médica e dizer ao cônjuge ou parceiro sexual a sua condição serológica. 3. De cuidar de si.
14. A discriminação pode existir?	1.A lei 12/2009, art. 42 garante o direito ao trabalho, à formação, promoção e progressão da carreira. Quem desrespeitar o seu direito pode ser condenado à prisão e multa. 2.Pode existir, mas não deve porque coloca todas as pessoas em risco.
15. Quem pode saber sobre o meu estado de saúde?	1. Os meus familiares. 2. Os meus vizinhos e amigos de Facebook ou Google ou WhatsApp. 3. A lei 12/2009, no artigo 49 garante a confidencialidade do estado de saúde de uma pessoa.
16. O que é a violência baseada no género?	1.Violência é ferir ou ofender qualquer outra pessoa. 2.Abuso e assédio sexual é violência de género. 3.Violência baseada no género é a opressão de mulheres ou homens, incluindo violência física ou psicológica.
17.A violência baseada no género é proibida?	1.Sim, qualquer tipo de violência é sujeita a penalização. 2.Violência de género é uma forma de discriminação e a discriminação é proibida pela constituição e pela lei.

Foto: flickr.com – Rosino

Quiz: Respostas – Não-Discriminação & Direitos

13. Quais são os deveres de uma pessoa que vive com HIV?

Resposta: A pessoa que vive com HIV tem, entre outras, a responsabilidade de cumprir a prescrição médica e dizer ao cônjuge ou parceira/o sexual a sua condição serológica.

A lei 19/2014 art. 13 define a obrigação de "abster-se da prática de relações sexuais sem a devida protecção, não passar a outrem … objectos cortantes ou perfurantes usados, adoptar atitudes, hábitos e comportamentos que evitem a transmissão a outrem."

14. A discriminação pode existir?

Todas as respostas são correctas.

A discriminação pode existir, mas não deveria pois coloca todas as pessoas em risco: a pessoa que vive com HIV pode ter dificuldades em encontrar um emprego e de cuidar da sua saúde, quando é estigmatizada. Outras pessoas por receio de serem descriminadas podem não fazer o teste de HIV. Assim, por recear o estigma, pode ser HIV-positivo sem saber, e pode infectar os outros. Por estas razões, a lei 19/2014 no seu artigo 4 diz o seguinte: "A pessoa vivendo com HIV e SIDA goza dos mesmos direitos e tratamento como qualquer outra pessoa." O artigo 44 do lei 12/2009 garante um serviço de apoio jurídico gratuito.

15. Quem decide quem pode saber do meu estado de saúde?

Resposta: A lei 12/2009, no artigo 49 garante a confidencialidade do estado de saúde de uma pessoa.

A lei 12/2009, art. 42 garante a confidencialidade e o direito de trabalhar, de formação, promoção e progressão na carreira (lei 4/2002, art. 7). Quem desrespeitar o seu direito pode ser condenado à prisão e multa. O artigo 32 da mesma lei obriga os agentes do Serviço Nacional de Saúde de agir com dignidade no tratamento da pessoa vivendo com HIV e abster-se de comportamentos discriminatórios. Em conclusão pode se dizer: só a pessoa vivendo com HIV (PVH) decide a quem quer comunicar o seu estado serológico. Mas os PVH são também obrigados a não infectar outras pessoas (p.ex. relação sexual desprotegida) e de informar a/o parceiro/a.

16. O que é a violência baseada no género?

Resposta: Violência baseada no género é a opressão de mulheres ou homens, incluindo violência física ou psicológica.

A violência de género envolve os actos de violência que se manifestam por meio das relações assimétricas entre homens e mulheres, envolvendo por vezes discriminação e preconceitos.

Foto: Ioyerjoel0 – Pixabay

17. A violência baseada no género é proibida?

Resposta: Sim, qualquer tipo de violência é sujeita à penalização.

A violência doméstica é uma violência baseado no género. Esta coberta pela lei 29/2009. Qualquer violência é proibida; os aspectos de género são integrados nas leis específicas.

Notas

Já conhece a página

JOGAR A APRENDER

http://ead.mined.gov.mz

sobre saúde, prevenção de HIV e género no sector da educação?

Material IEC para as sessões (virtuais) incluindo **vídeos** das temáticas, ver em: **www.pfmz.coresult.eu**

Já conhece o Guião para facilitar formações sobre o género? Vai encontrar diversas informações sobre Igualdade, União Prematura, planificação e linguagem inclusiva...

Objectivos Mundiais do Desenvolvimento Sustentável

Objectivo 3: Garantir uma vida saudável …para todos.

Até 2030, acabar com as epidemias de SIDA, tuberculose, malária e … outras doenças transmissíveis.
Até 2030, assegurar o acesso universal aos serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo o planeamento familiar.
Atingir a cobertura universal de saúde,…, o acesso aos serviços de saúde essenciais de qualidade.

O acordo internacional dos Objectivos de Desenvolvimento Sustentável define 17 objectivos, a ser atingidos até o ano 2030

Objectivo 4: Garantir educação para todos … e da qualidade ao longo da vida

Até 2030, garantir que todas as meninas e meninos completem o ensino primário e secundário de qualidade de forma equilibrada e livres do HIV.
Até 2030, garantir que todos os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável …através da educação.

www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals

Cartaz: ONU