

Dicas para o profissional de saúde realizar um bom aconselhamento

Durante o aconselhamento é importante:

- Manter o contacto visual com a utente.
- Perceber o que a utente sabe sobre anemia e meios de prevenção.
- Usar os cartões apropriados e apenas as mensagens necessárias para resolver os problemas, reforçar ou corrigir as respostas da utente.
- Rever com a utente as mensagens chave que foram discutidas para garantir que ela percebeu as mensagens correctamente.
- Procure saber se a utente se sente capaz de praticar a mensagem chave dada e ajude-a a tentar.
- Na consulta seguinte, avalie o sucesso da utente em praticar a mensagem chave acordada na consulta anterior, e modifique/dê outra conforme apropriado.

Para quem se destina este álbum seriado?

Este álbum seriado é um material de apoio para o profissional de saúde.

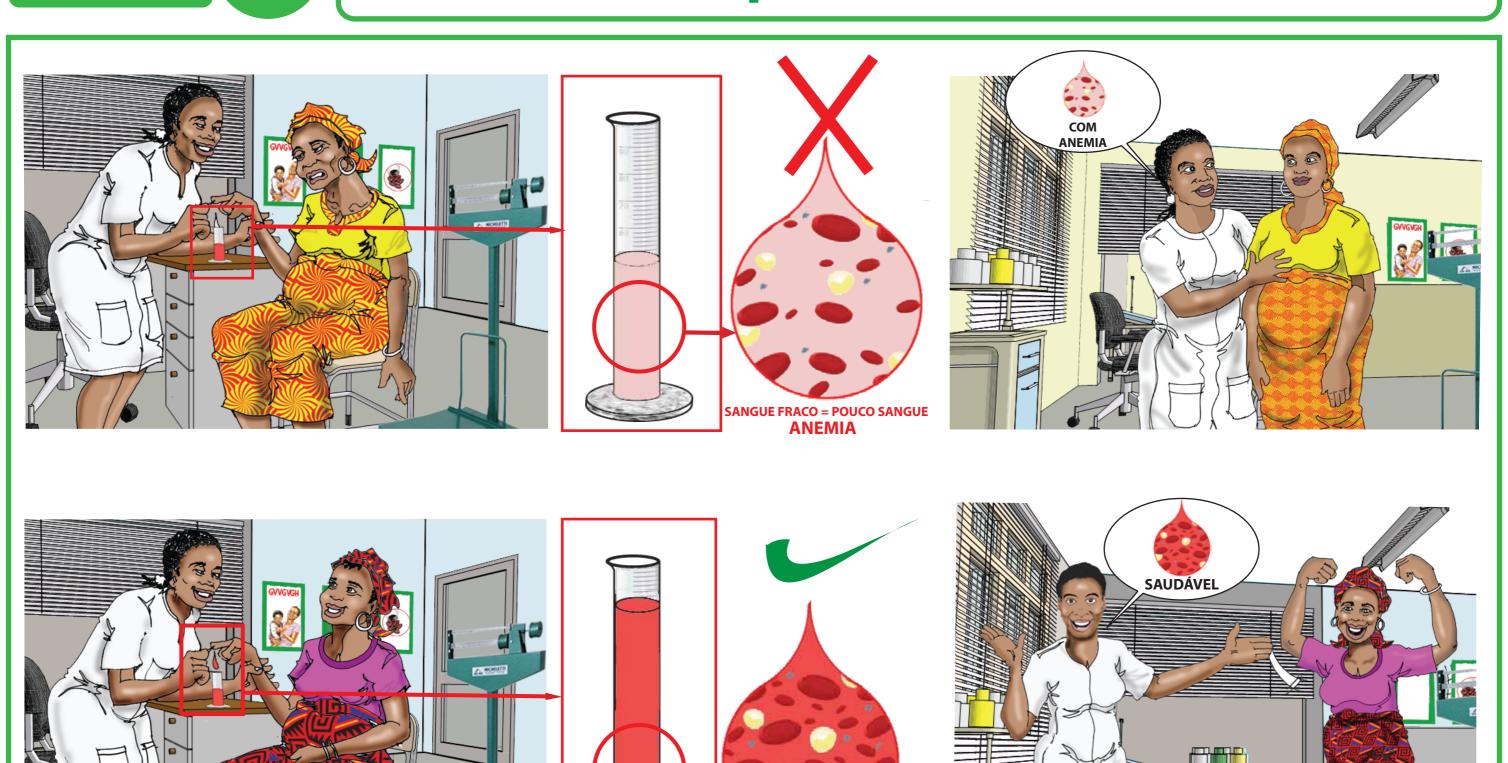
Para que serve este álbum seriado?

Apoiar a prover aconselhamento sobre a prevenção da anemia nas mulheres, incluindo adolescentes e mulheres grávidas e lactantes, através da alimentação e suplementação com ferro e ácido fólico (FeFo).

Como usar este álbum seriado?

- Pode ser usado tanto para aconselhamento individual como em grupo.
- O lado do cartão com imagens destina-se às utentes, o lado com o texto destina-se ao profissional de saúde.
- O profissional de saúde deve selecionar o/os cartão/cartões de aconselhamento a usar dependendo das necessidades específicas da utente ou dos problemas mais recorrentes na sua área de saúde.

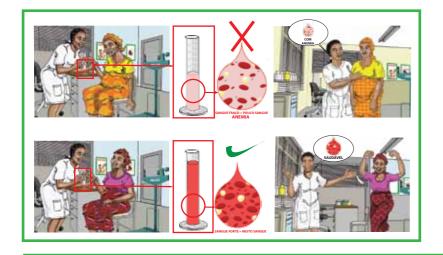
O que é anemia?



O que é anemia?

Pergunte à utente:

- O que vê na imagem?
- O que entende por anemia ou sangue fraco ou falta de sangue?
- Já teve ou conhece alguém que teve esse problema?



Explique à utente:

- Anemia acontece quando há falta de nutrientes(ferro) no sangue, levando a uma diminuição das células vermelhas.
- Anemia é conhecida como "falta de sangue" ou "sangue fraco" ou "pouco sangue"

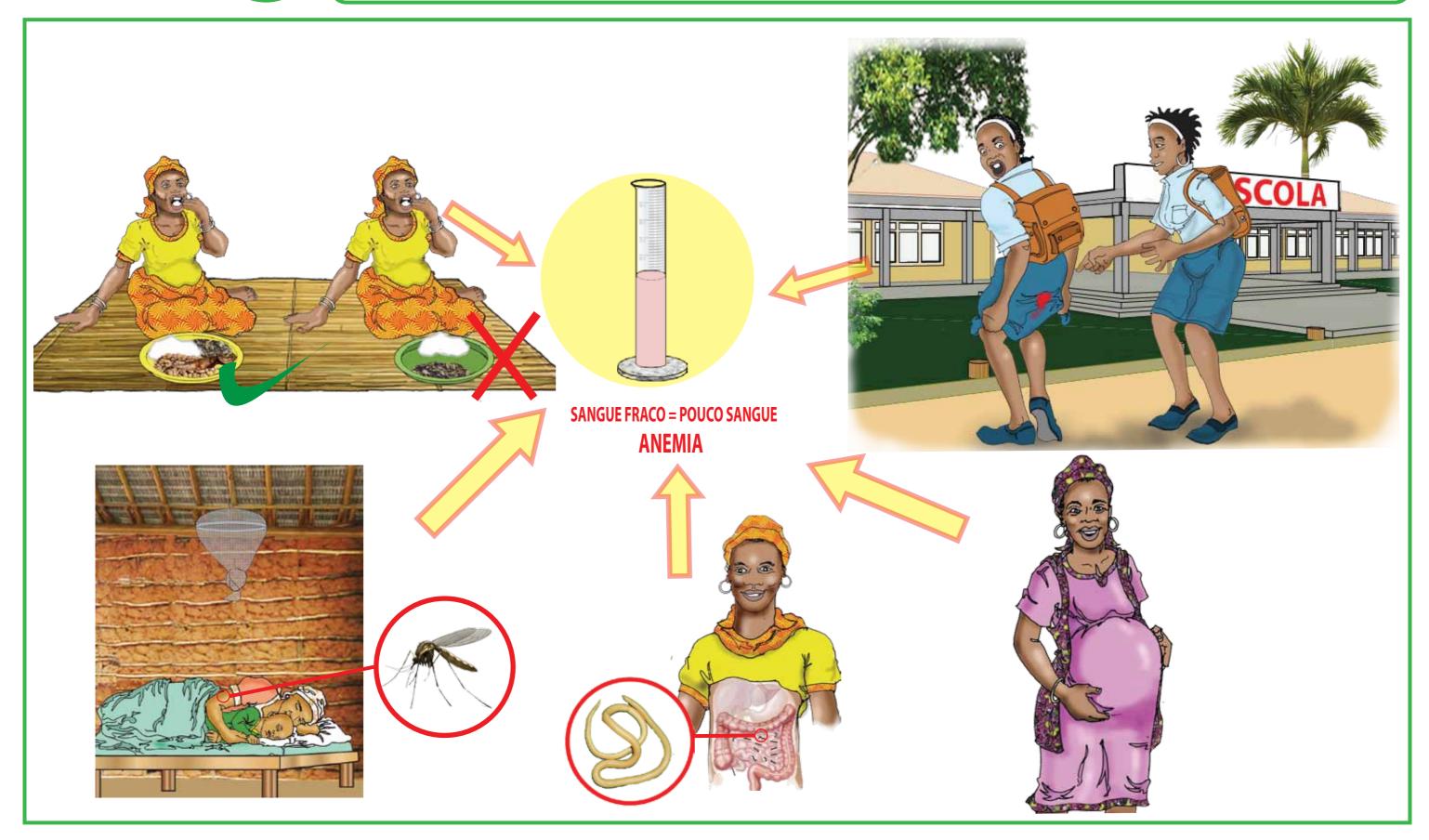
LEMBRETE

Anemia define-se como:

Hb < 12 g/dl em mulheres não grávidas ≥ 12 anos

Hb < 11 g/dl em mulheres grávidas

O que causa a anemia?

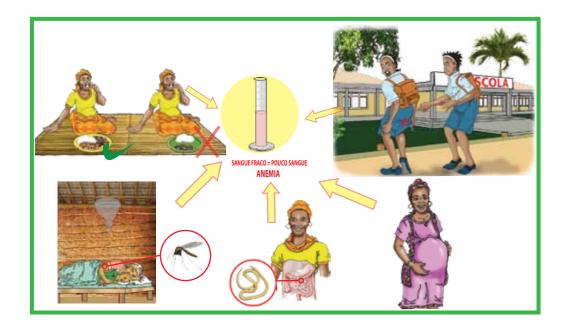




O que causa a anemia?

Pergunte à utente:

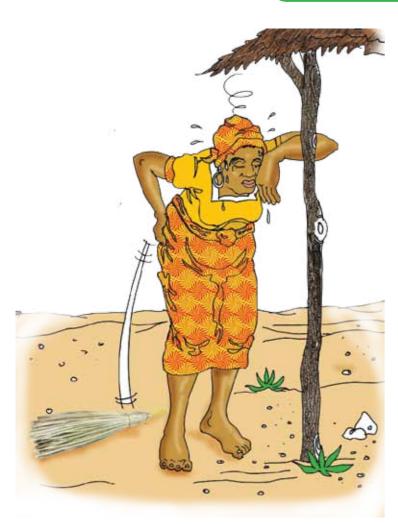
- O que vê na imagem?
- Como acha que estas situações afectam a quantidade de ferro no corpo?

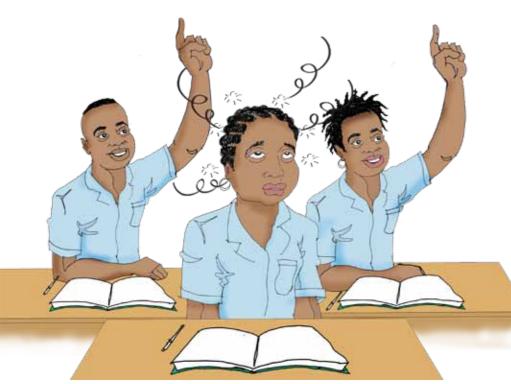


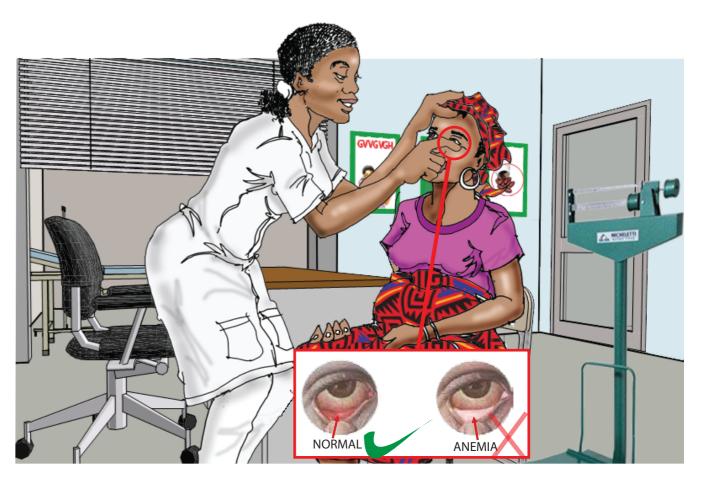
- A anemia acontece quando o corpo não tem ferro, um nutriente usado para produzir mais sangue.
- Não temos ferro suficiente no corpo quando:
 - Não comemos quantidades suficientes de alimentos ricos em ferro (ex: carne, fígado, peixe, feijão, verduras, etc.).NO
 - Perdemos sangue por hemorragia ou menstruação.
 - Estamos grávidas e precisamos de mais sangue para o bebé crescer.
 - Existem parasitas a aproveitar o ferro que consumimos, desviando-o do nosso sangue, ex. parasitas intestinais ("lombrigas") ou o parasita da malária.



Como saber se estou com anemia?









Como saber se estou com anemia?

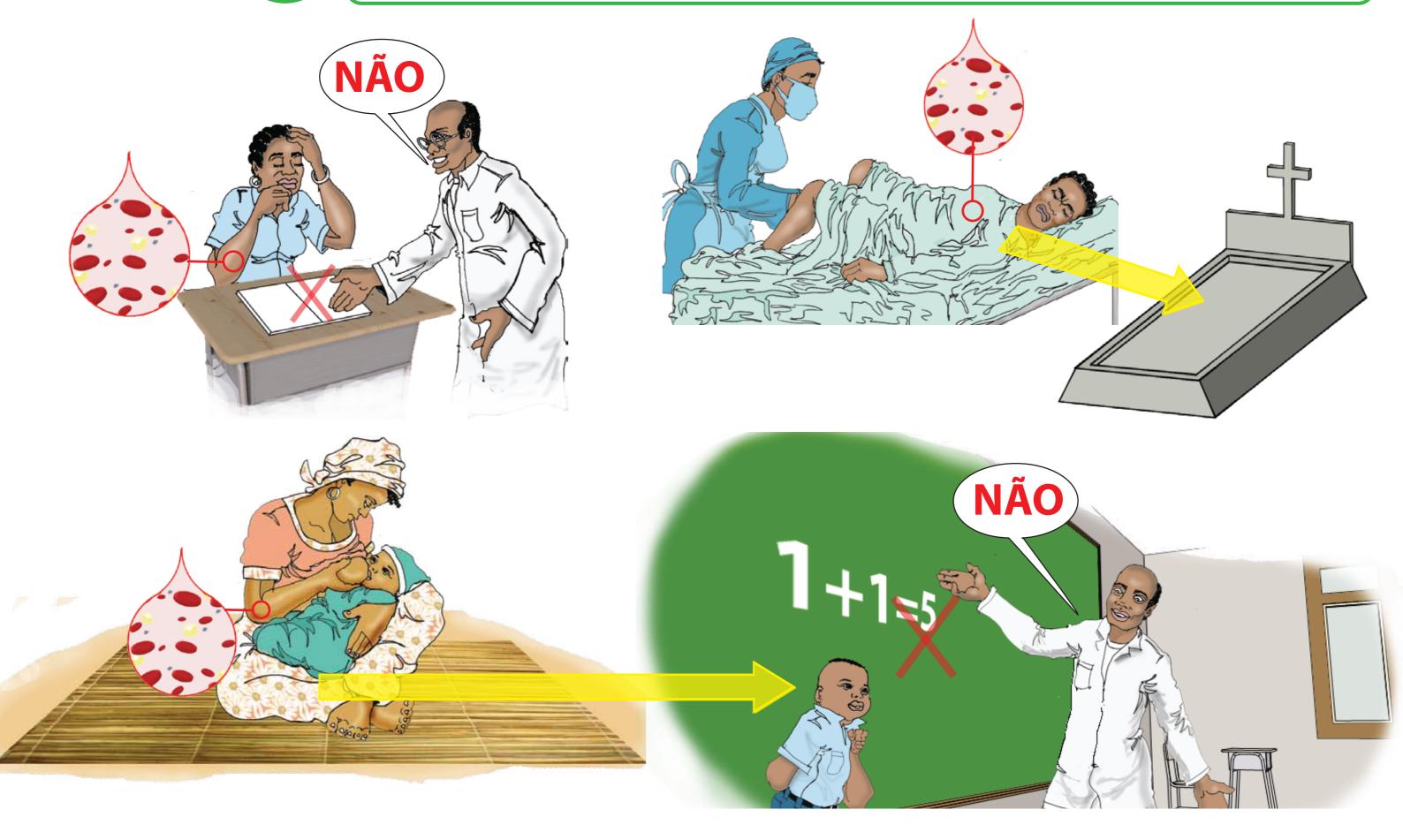
Pergunte à utente:

- O que vê na imagem?
- Como sabemos que alguém tem anemia?
- Já teve ou conhece alguém que teve esses sintomas?



- A anemia manifesta-se por:
 - Fraqueza
 - Cansaço
 - Dificuldade para se concentrar na escola ou falta de força para trabalhar
 - Interior do olho e palmas das mãos brancos
 - Dores de cabeça constantes
 - Tonturas
 - Vontade de comer coisas estranhas, ex: areia, carvão, gelo, giz, etc

TEMA 4 O que pode acontecer se tiver anemia?

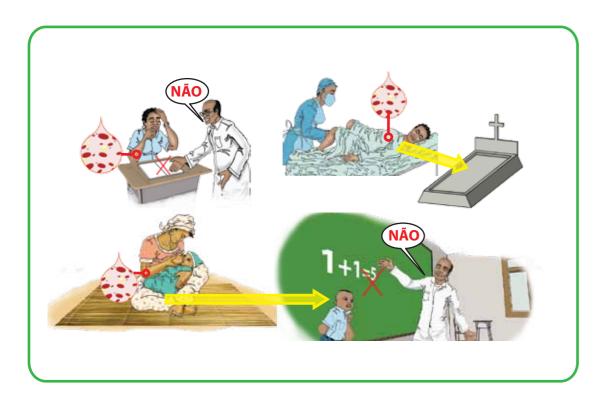




O que pode acontecer se tiver anemia?

Pergunte à utente:

• O que percebe destas imagens?



- Na adolescência, a anemia resulta em baixo aproveitamnto na escola.
- Na gravidez, a anemia pode resultar em complicações durante o trabalho de parto e pós parto, aumentando o risco de morte para a mãe.
- Na amamentação, a anemia na mãe pode resultar em fraco desenvolvimento do cérebro da criança, que pode afectar a capacidade da criança de aprender e ter um futuro melhor.



Prevenir a anemia: alimentação



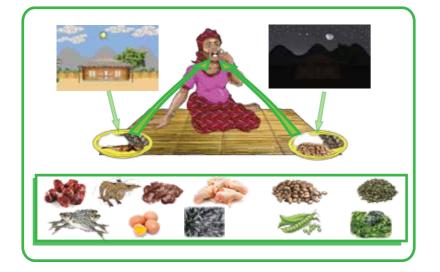




Prevenir a anemia: alimentação

Pergunte à utente:

- O que vê na imagem?
- O que é que estes alimentos têm que ajudam a prevenir a anemia?



Explique à utente:

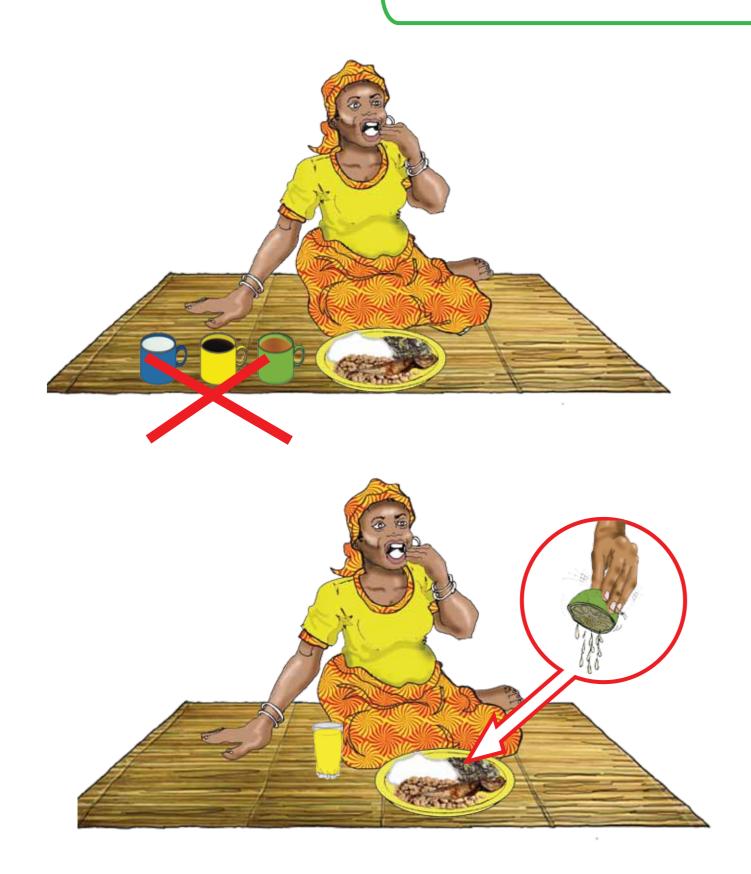
- Estes são alimentos ricos em ferro.
- Os alimentos de origem animal (carne de vaca, cabrito, galinha, coelho, peixe, insectos, fígado, ovo, etc.) são boas fontes de ferro, fácil de absorver pelo corpo.
- Alimentos de origem vegetal (feijões, ervilhas, lentilhas, verduras) são boas fontes de ferro, mas este ferro é mais difícil de absorver pelo corpo.

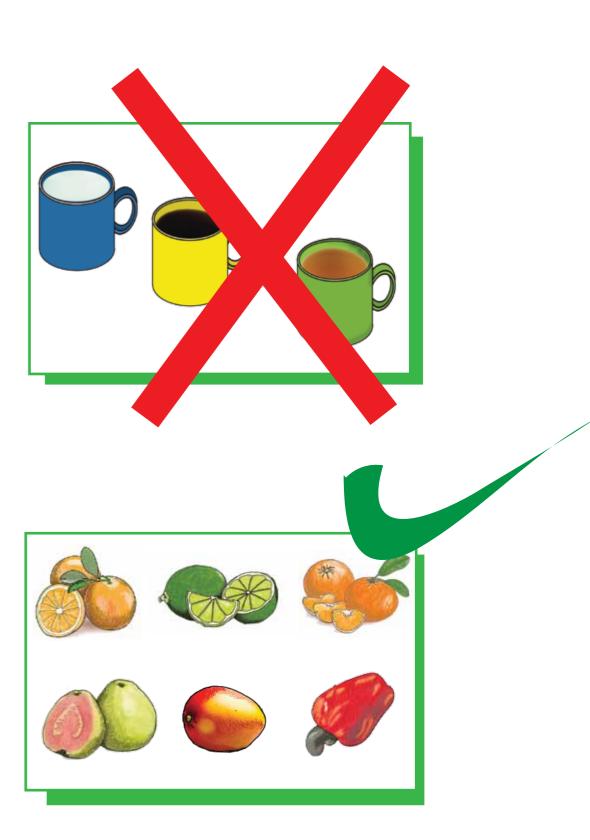
Inclua alimentos ricos em ferro em pelo menos duas refeições todos os dias!

Pergunta complementar

Consegue incluir alguns destes alimentos nas suas refeições todos os dias?

Como ajudar o corpo a absorver o ferro dos alimentos?







Como ajudar o corpo a absorver o ferro dos alimentos?

Pergunte à utente:

- O que vê na imagem?
- Que frutas estão disponíveis na sua comunidade neste momento?
- Em que momentos come frutas?
- O que costuma beber durante as refeições? Bebe alguma coisa logo depois das refeições?



Pergunta complementar

Consegue seguir estas recomendações? Podemos tentar?

Explique à utente:

Para ajudar o corpo a aproveitar melhor o ferro dos alimentos:

- Acompanhe os alimentos ricos em ferro de origem vegetal com alimentos ricos em vitamina C (laranja, limão, tangerina, goiaba, manga, caju, folhas verdes).
- Não acompanhe os alimentos ricos em ferro com chá, café ou leite, e espere pelo menos 1 horas depois das refeições para bebê-los."
- Evite ferver as folhas verdes por muito tempo, para não destruir as vitaminas.

Sabia que:

O Limão é uma boa fonte de vitamina **C** e pode ajudar a controlar enjôos matinais.

Prevenir a anemia: suplementação





Prevenir a anemia: suplementação

Pergunte à utente:

- O que vê na imagem?
- Conhece estes comprimidos?
 Como se chamam?
- Para que servem estes comprimidos?



Explique à utente:

- Estes comprimidos vermelhos escuros são suplementos de sal ferroso e ácido fólico.
- O sal ferroso (ferro) é essencial para prevenir a anemia – comum entre as adolescentes, grávidas e lactantes.
- O ácido fólico é essencial para a formação correcta do cérebro no primeiro mês da gravidez.

Sabia que:

- 1 comprimido oferece os benefícios de 2 nutrientes essenciais: 2 em 1! Mais práctico, mais fácil de tomar, sem custos para as adolescentes, grávidas e lactantes
- A deficiência de ácido fólico no primeiro trimestre de gravidez contribui para malformação congénita do sistema nervoso central.
 Ex. espinha bífida.



Quando e como tomar comprimidos de sal ferroso e ácido fólico na adolescência?





Quando e como tomar comprimidos de sal ferroso e ácido fólico na adolescência?

Pergunte à utente:

- O que vê na imagem?
- Já tomou/está a tomar comprimidos de sal ferroso e ácido fólico (FeFo)?
- Pode me explicar como deve tomar os compridos de FeFo?
- Como tem sido a sua experiência com a toma dos comprimidos de FeFo?



- Raparigas adolescentes podem obter comprimidos de FeFo nas escolas, através dos professores, ou na Unidade Sanitária, através das enfermeiras.
- Vai receber 4 comprimidos de FeFo por mês; deve tomar 1 comprimido por semana.
- Tome os comprimidos de FeFo com água (fria ou quente) ou sumo de frutas ricas em vitamina C. Não tome os comprimidos com chá, café, ou leite.
- Pode tomar os comprimidos de FeFo de manhã ou à noite, antes, durante ou após as refeições, o que funcionar melhor para si. Muitas mulheres preferem tomar antes de dormir.

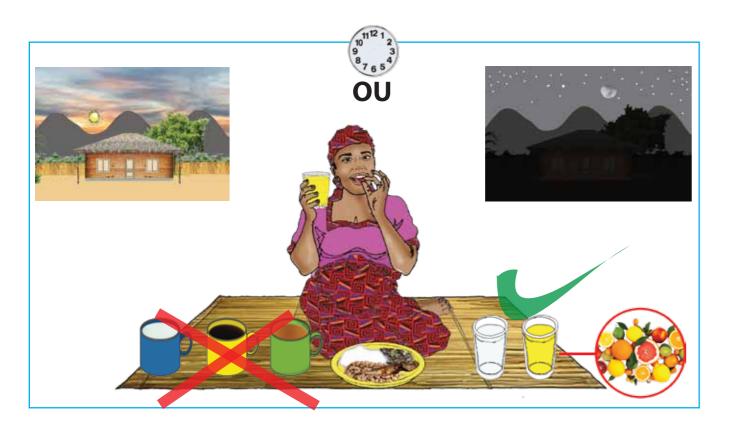


Quando e como tomar comprimidos de sal ferroso e ácido fólico na gravidez?



1 MÊS						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
1 😑	2 🛑	3 🛑	4	5 🗨	6	7 🗨
8	9 🛑	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					









Quando e como tomar comprimidos de sal ferroso e ácido fólico na gravidez?

Pergunte à utente:

- O que vê na imagem?
- Já tomou/está a tomar comprimidos de sal ferroso e ácido fólico (FeFo)?
- Pode me explicar como deve tomar os compridos de FeFo?
- Como tem sido a sua experiência com a toma dos comprimidos de FeFo?



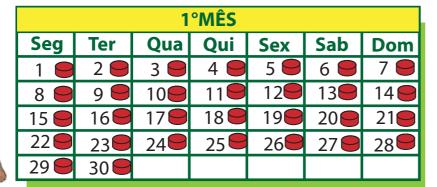
LEMBRETE!

As mulheres devem tomar comprimidos de FeFo durante pelo menos 6 meses durante a gravidez.

- Deve começar a tomar os comprimidos de FeFo logo que souber que está grávida vou dar-lhe dar 30 comprimidos a cada consulta, todos os meses até o parto.
- Tome 1 comprimido por dia, todos os dias, com água (fria ou quente) ou sumo de frutas ricas em vitamina C. Não tome os comprimidos com chá, café, ou leite.
- Pode tomar os comprimidos de FeFo de manhã ou à noite, antes, durante ou após as refeições, o que funcionar melhor para si. Muitas mulheres preferem tomar antes de dormir.
- Se se esquecer de tomar um comprimido, tome-o assim que se lembrar; mas não tome dois comprimidos ao mesmo tempo.



Quando e como tomar comprimidos de sal ferroso e ácido fólico após o parto?



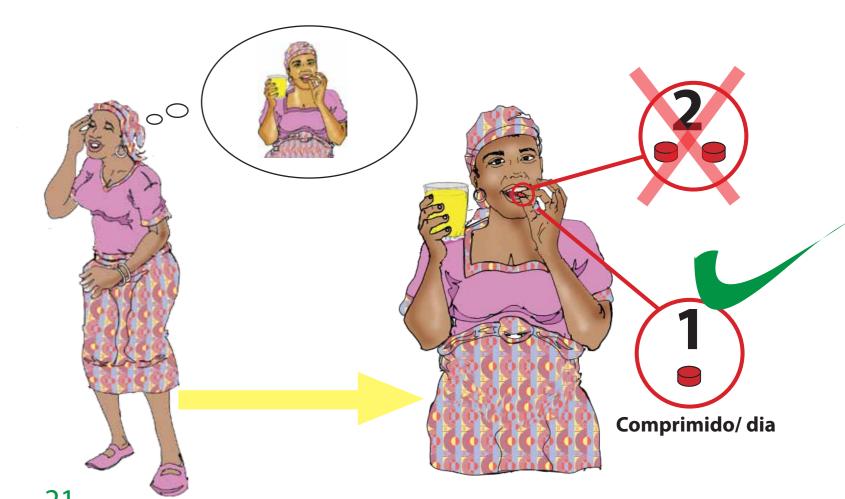
2°MÊS						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
1 😑	2 🛑	3 🗨	4 🛑	5 🗨	6 😑	7 🛑
8 😑	9 🛑	10	11	12	13	14
15 🛑	16	17	18 🗨	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 🛑	30					

3°MÊS						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
1 🗨	2 🛑	3 🛑	4 🛑	5 🛑	6 😑	7 🛑
8 😑	9 🛑	10	11	12	13	14
15 🗨	16	17 🛑	18 🗨	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



=90 Comprimidos



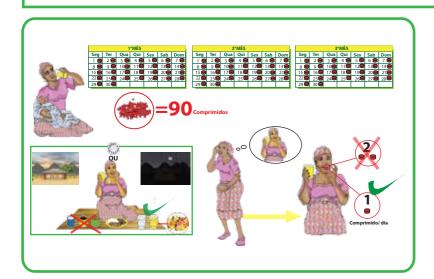




Quando e como tomar comprimidos de sal ferroso e ácido fólico após o parto?

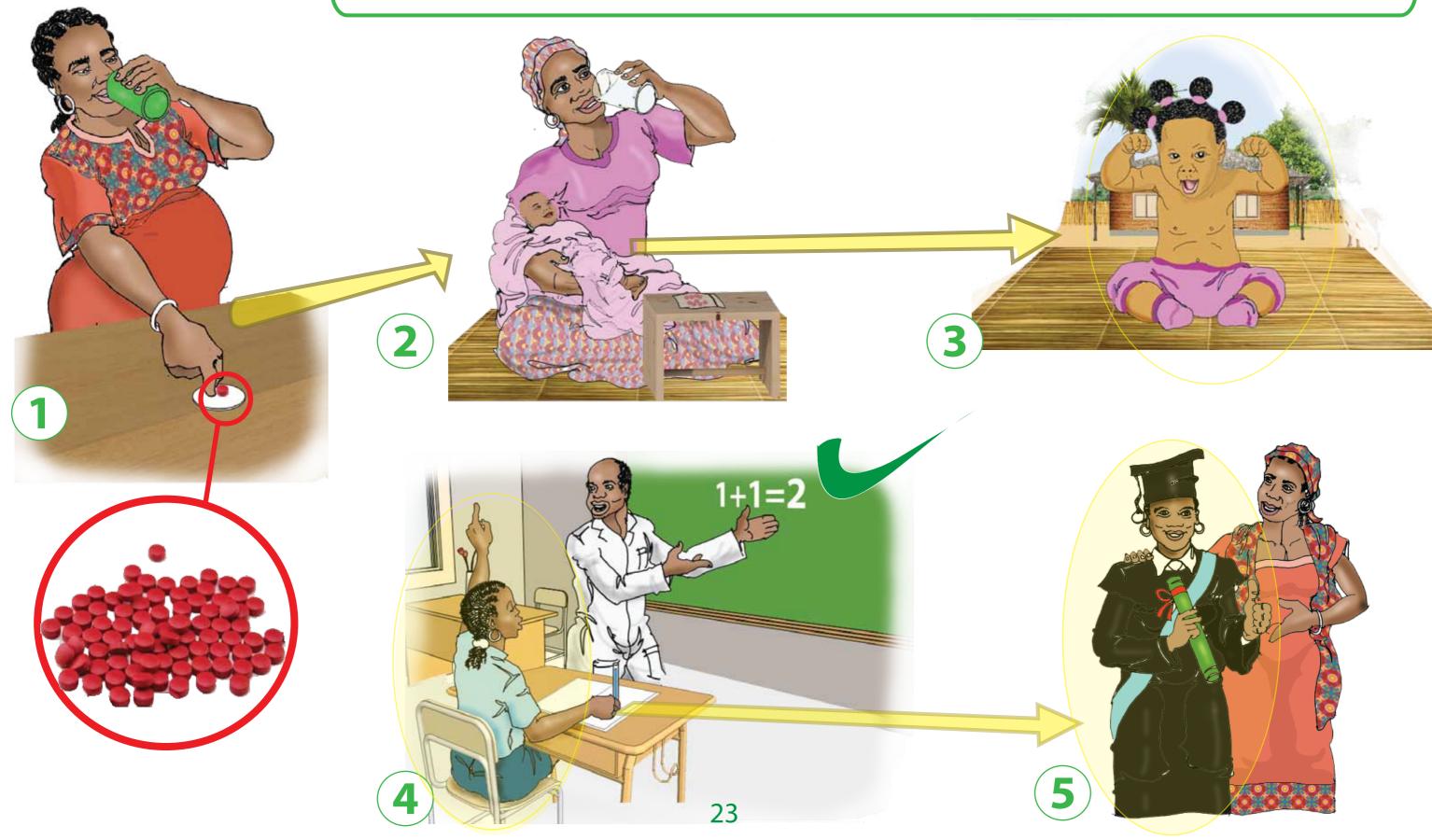
Pergunte à utente:

- O que vê na imagem?
- Já tomou/está a tomar comprimidos de sal ferroso e ácido fólico (FeFo)?
- Pode me explicar como deve tomar os compridos de FeFo?
- Como tem sido a sua experiência com a toma dos comprimidos de FeFo?



- Agora que já teve o seu bebé, vou dar-lhe 90 comprimidos de FeFo que deve continuar a tomar como vinha tomando quando estava grávida.
- 1 comprimido por dia todos os dias, até o seu bebé completar 3 meses.
- Tome os comprimidos com água (fria ou quente) ou sumo de frutas ricas em vitamina
 C. Não tome os comprimidos com chá, café, ou leite.
- Pode tomar os comprimidos de FeFo de manhã ou à noite, antes, durante ou após as refeições, o que funcionar melhor para si.
- Se esquecer de tomar um comprimido, tome-o assim que se lembrar; mas não tome dois comprimidos ao mesmo tempo

Quais são os benefícios dos comprimidos de sal ferroso e ácido fólico?





Quais são os benefícios dos comprimidos de sal ferroso e ácido fólico?

Pergunte à utente:

- Porque é importante tomar os comprimidos de sal ferroso e ácido fólico (FeFo)?
- O que vê na imagem?



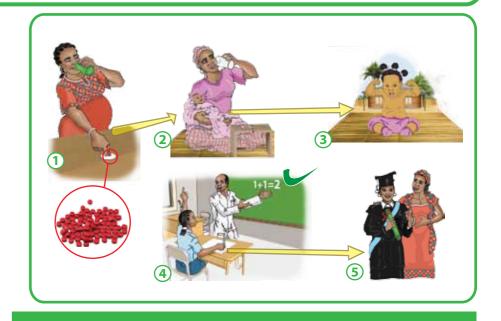
Que os comprimidos de FeFo:

- Contribuem para a boa formação do cérebro do bebé.
- Ajudam a reduzir o cansaço e ter disposição para continuar as tarefas diárias.
- Ajudam a reduzir o cansaço e ter disposição para continuar as tarefas diárias.
- Diminuem o risco de complicações no parto.
- Ajudam a ter um bebé com bom peso ao nascer.

Explique à mulher adolescente :

Que os comprimidos de FeFo:

- Ajudam a repor o sangue perdido durante a menstruação.
- Ajudam a ter melhores resultados na escola.



Explique à lactante :

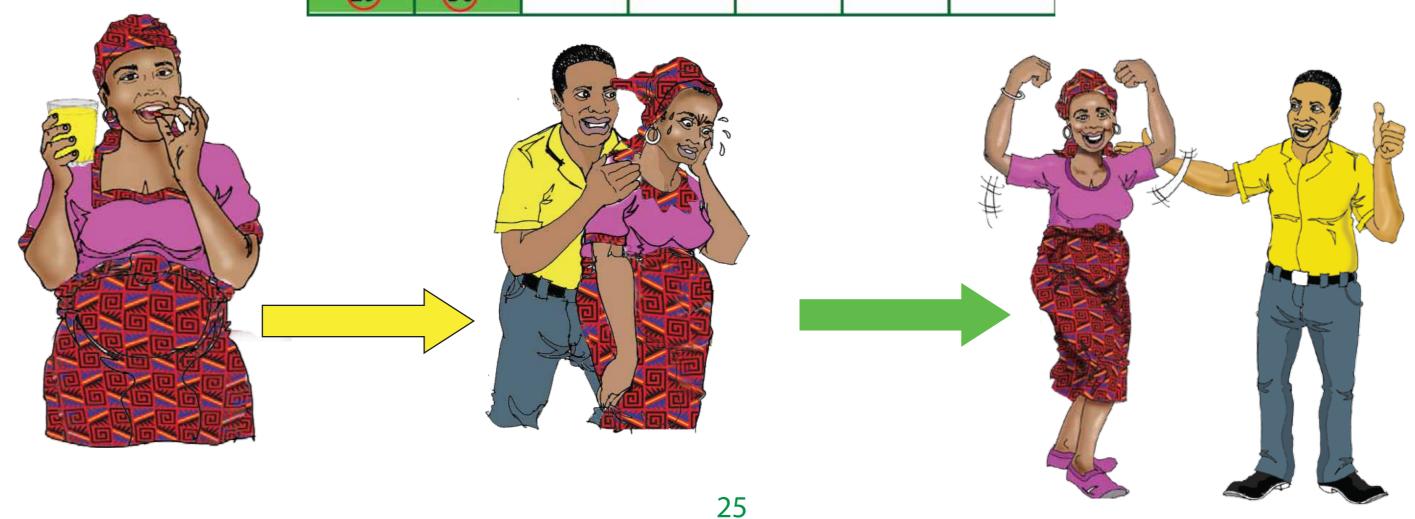
Que os comprimidos de FeFo:

- Podem ajudar num boa recuperação do parto.
- Ajudam a que tenha um bebé saudável e esperto.



TEMA 12 Quais são os efeitos secundários dos comprimidos de sal ferroso e ácido fólico?

MÊS						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

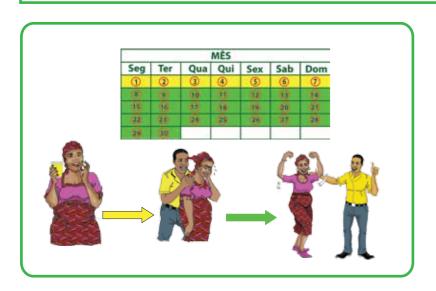




Quais são os efeitos secundários dos comprimidos de sal ferroso e ácido fólico?

Pergunte à utente:

- Como tem sido a sua experiência com a toma dos comprimidos de FeFo?
- Sente alguma mudança quando toma comprimidos de FeFo?
- Tem alguma preocupação com a toma dos comprimidos de FeFo?



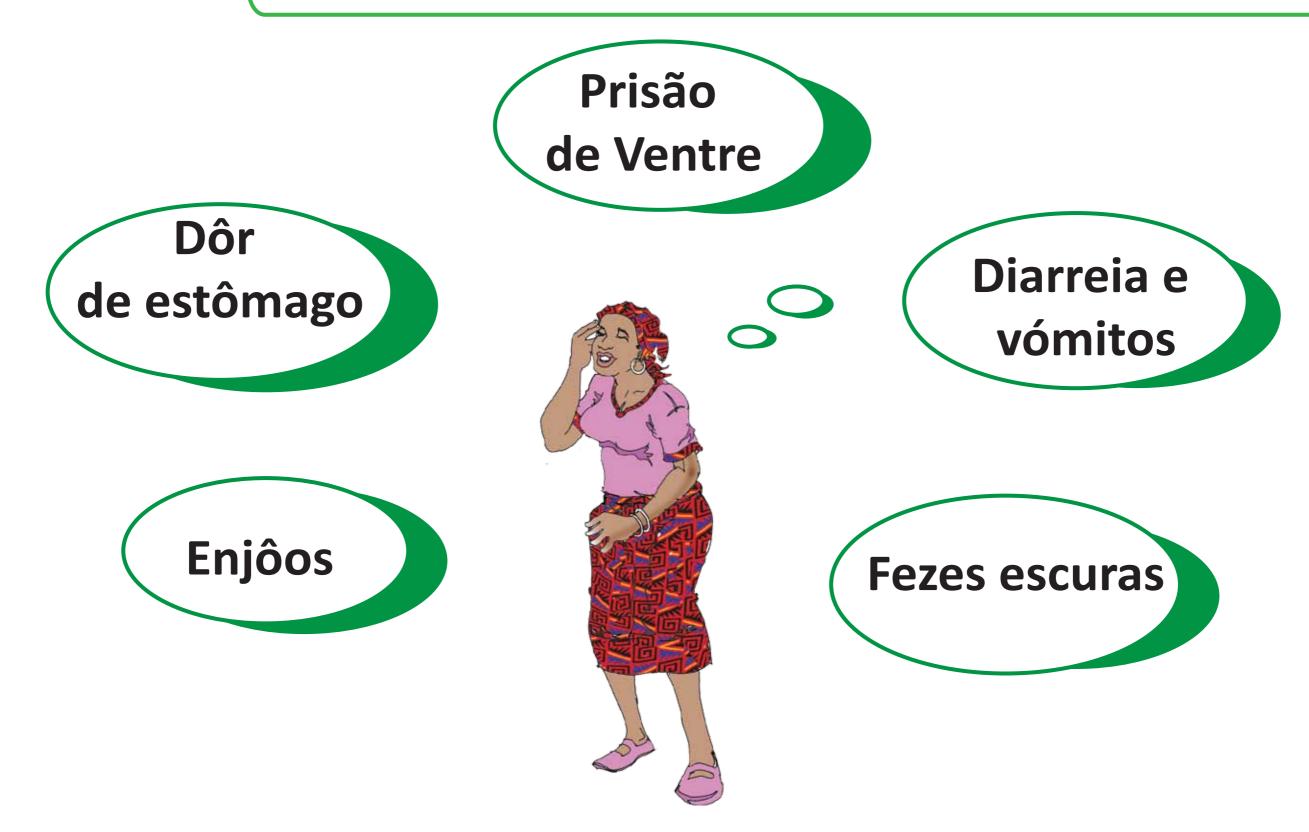
Explique à utente:

Que os comprimidos de FeFo

- São seguros para si e para o seu bebé.
- Não tornam o seu bebé grande demais, não dificultam o parto, não dão sangue a mais, e não causam tensão alta.
- São apenas para seu uso e não devem ser compartilhados com outros.
- Podem causar algum desconforto (ex: enjôos, dô-r de estômago, prisão de ventre) e as suas fezes podem se tornar pretas – isto é normal e desaparece em poucos dias.



O que devo fazer se sentir efeitos secundários dos comprimidos de sal ferroso e ácido fólico?





O que devo fazer se sentir efeitos secundários dos comprimidos de sal ferroso e ácido fólico?

EFEITO SECUNDÁRIO	O QUE FAZER PARA MANEJAR
Enjôos	 Tome os comprimidos de FeFo antes de ir dormir Tome os comprimidos de FeFo com sumo de limão Coma alimentos secos e salgados, como pão ou bolachas de água e sal
Dôr de estômago	. Evita tamar os comprimidos do EgEo do ostâmago vazio
Prisão de Ventre	 Coma alimentos ricos em fibras, tais como frutas com a casca se possível (goiaba, tangerina, laranja, papaia, manga,cajú, ananás), verduras e hortaliças especialmente as que se consomem cruas (alface, cenoura, tomate, pepino, beterraba); e cereais com casca (milho, mapira, etc.) Beba muitos liquidos, incluindo água limpa e tratada, água de lanho, e sumos de frutas
Diarreia e vómitos	 Beba muitos líquidos para se manter hidratada Se persistir, procure a unidade sanitária mais próxima
Fezes escuras	 Isto é uma reacção normal do corpo por estar a receber mais ferro do que o normal; não páre de tomar. A cor das suas fezes voltará ao normal em poucos dias

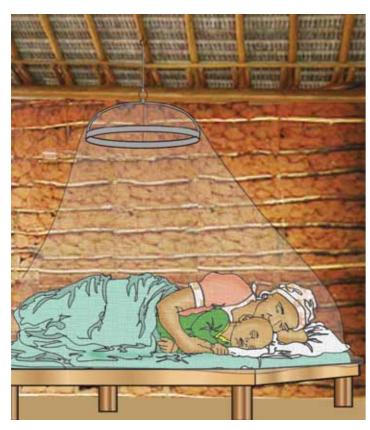


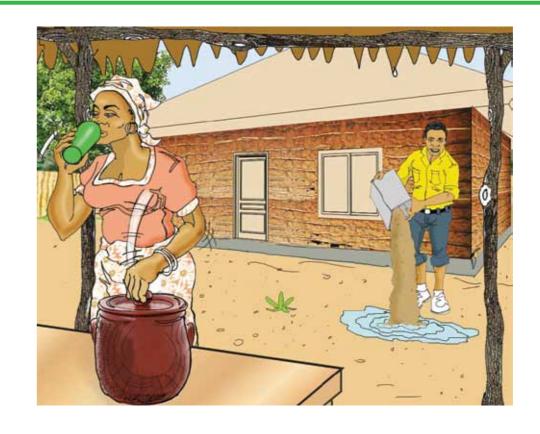
REFORCE!

As mulheres devem tomar comprimidos de FeFo durante pelo menos 6 meses durante a gravidez



TEMA 14 O que mais devo fazer para prevenir a anemia?











O que mais devo fazer para prevenir a anemia?

Pergunte à utente:

- O que vê na imagem?
- Pratica ou já praticou essas acções?
- Como acha que estas práticas ajudam a não ter anemia?



LEMBRETE!

Mesmo que uma pessoa consuma alimentos ricos em ferro todos os dias, pode ter anemia!

- Previna a malária dormindo sempre dentro da rede mosquiteira.
- Evite a malária e lombrigas mantendo bons cuidados de higiene e saneamento.
- Se não estiver grávida, tome 1 comprimido desparasitante de 6 em 6 meses para evitar lombrigas.
- Se estiver grávida, dirija-se à consulta pré-natal o mais cedo possível e depois volte todos os meses até o parto. Lá vai receber, para além de comprimidos de FeFo:
 - Tratamento preventivo para a malária.
 - 1 comprimido desparasitante no 2º ou 3º trimestre de gravidez.



Ficha Técnica

Ministério da Saúde, Maio 2018

Autoria: Melanie Picolo, Assessora Sénior de Nutrição, Maternal and Child Survival Program/PATH

Iracema Barros, Assessora de Nutrição, Maternal and Child Survival Program/PATH

Marla Amaro (MISAU)

Elda Cardoso Famba (MISAU)

Revisão Técnica: Departamento de Nutrição, Departamento de Promoção de Saúde, GAIN, PMA, JHU, UNICEF **Ilustrações e edição**: Neivaldo Nhatugueja-nnneivaldo@gmail.com

Este álbum seriado foi possível graças ao generoso apoio do povo Americano através da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID), sob os termos do Acordo Cooperativo AID-OAA-A-14-00028. Os conteúdos são da responsabilidade do Programa de Sobrevivência Materno-Infantil (MCSP) e não reflectem necessariamente as opiniões da USAID ou do Governo dos Estados Unidos.

31