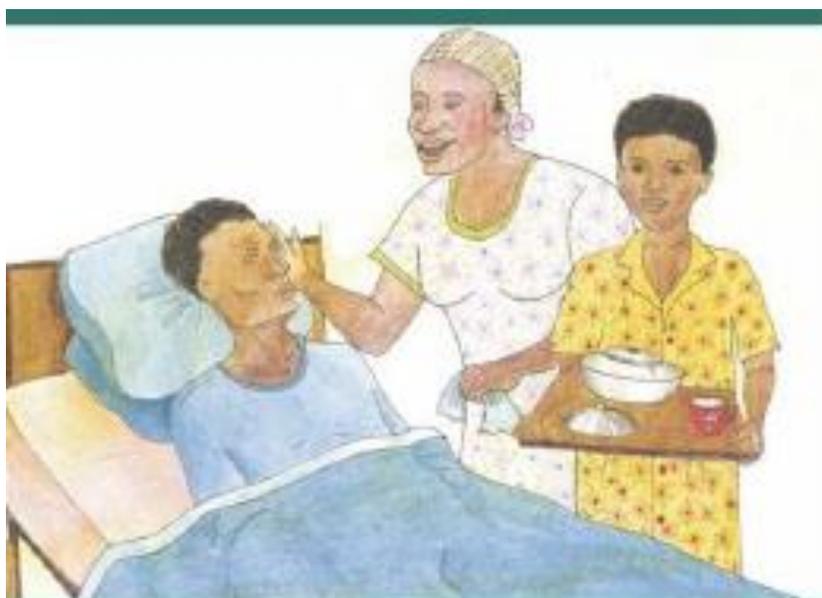


# Guia de Doenças Crônicas Para os Líderes comunitários formadores

---



“Fortalecimento das Comunidades através da Programação Integrada”  
(Strengthening Communities through Integrated Programming – SCIP)



## FICHA TÉCNICA

### Título do Manual:

# Guia de Doenças Crônicas Para os Líderes comunitários formadores

---

### Autor:

Maria Teresa Albertina Victorino

### Colaboradores:

Dr. Luc Vander Veken

### Revisão:

Dr. Luc Vander Veken

Dra. Adalgisa Viola Ronda

## Tabela de conteúdos

Tema 1- HIV.....	5
O que é o HIV?.....	5
O que é SIDA?.....	5
Formas de transmissão no geral .....	5
Figura 1- Como se transmite o HIV?.....	5
Figura 2- Usar a mesma lâmina no curandeiro .....	6
Figura 3- Usar agulhas não esterilizadas nas injeções no bairro .....	6
Figura 4- Socorrer alguém a sangrar sem proteger as mãos(sem luvas) .....	6
Formas de transmissão do HIV de mãe para filho .....	7
Figura 1-Durante a gravidez, de mãe para o filho Durante a gravidez, de mãe para o filho ....	7
Figura 2- Durante o parto, de mãe para o filho .....	7
Figura 3 –Durante a amamentação de mãe para o filho .....	7
Formas de Prevenção Geral do HIV .....	8
Figura 1- Uso correcto e consistente do Preservativo, em todas as relações sexuais .....	8
Figura 2- Levar sempre lâmina nova ao curandeiro.....	8
Figura 3- Fazer todos os tratamentos na Unidade sanitária .....	8
Figura 4- Proteger as mãos com luvas ou saco plástico, sempre que socorrer alguém .....	9
Forma de prevenção para a transmissão de mãe para o filho.....	9
Figura 1- Durante a gravidez: .....	9
Figura 2- Durante o parto:.....	9
Figura 3- Durante a Amamentação: .....	10
Figura 4- Durante a Amamentação: .....	10
Tema 2- Epilepsia .....	10
Figura 1- O que é epilepsia? .....	10
Figura 2 -O que activa as convulsões?.....	11
Figura 3 -O que fazer quando a criança está com convulsões .....	11
Figura 4 -O que não deve fazer .....	11
Figura 5-Levar á Unidade Sanitária .....	12
Tema 3- Hipertensão ou Tensão Alta.....	12
Figura 1- O que é Hipertensão ou Tensão alta? .....	12
Figura 2 -Como Prevenir.....	13
Figura 3 -Evitar Sal.....	13
Figura 4 -Tromboses.....	13

Tema 4- Tuberculose.....	14
Figura 1-O que é a tuberculose? .....	14
Figura 2 -Higiene colectiva e individual.....	14
Figura 3 -Proteger a tosse .....	15
Figura 4 - O que se faz na comunidade.....	15
Figura 5 -Proteger a tosse .....	15
Figura 6 - Apoio o doente a tomar os medicamentos.....	16
Tema 5 - Lepra.....	16
Figura 1 -O que é Lepra? .....	16
Figura 2- Como se transmite .....	17
Figura 3- Perda de sensibilidade .....	17
Figura 4- Unidade Sanitária .....	17
Tema 6 - Nutrição.....	18
Figura 1 -O que é alimentação? .....	18
Figura 2 -Nutrientes .....	19
Figura 3 -Alimentação saudável .....	20
Figura 4-Família e comunidade saudável .....	20
Tema 7- ADESÃO .....	21
Figura 1- inicio do tratamento na Unidade sanitária .....	21
Figura 2- Continuação do tratamento em casa.....	21
Figura 3- Toma dos medicamentos.....	21
Figura 3- Apoio da comunidade .....	22

## Tema 1- HIV

---

### O que é o HIV?

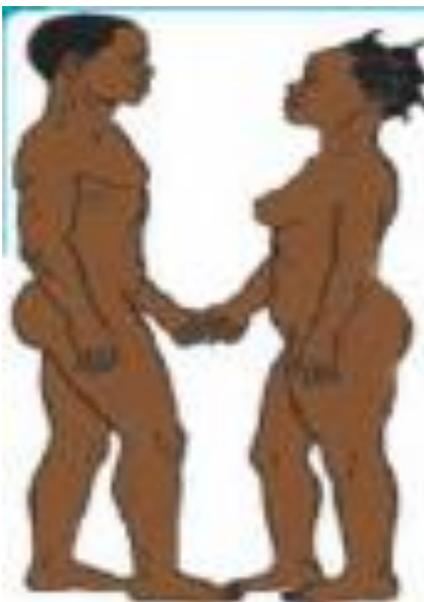
- O HIV é o Vírus de Imunodeficiência Humana. O HIV é o bicho que provoca o SIDA

### O que é SIDA?

- O SIDA é o Síndrome de Imunodeficiência Adquirida

### Formas de transmissão no geral

Figura 1- Como se transmite o HIV?



- Sexo sem protecção, ou sem usar o Preservativo Feminino ou Masculino.

**Figura 2- Usar a mesma lâmina no curandeiro**



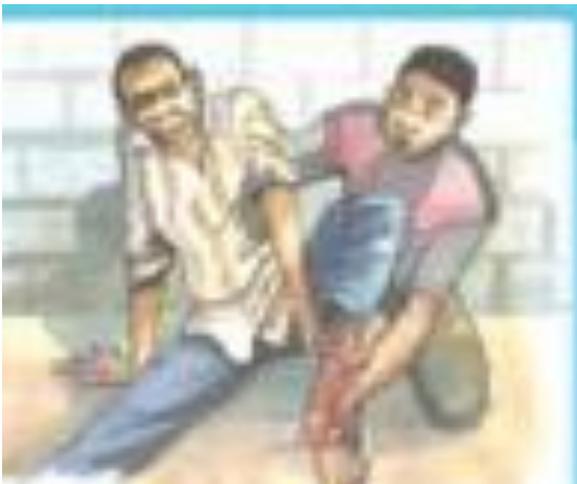
- A partilha de lâmina para as vacinas nos curandeiros, contribui para espalhar o HIV nas comunidades.

**Figura 3- Usar agulhas não esterilizadas nas injeções no bairro**



- O uso do mesmo material cortante nos bairros para a circuncisão de muitas crianças;
- Uso de material cortante para as tatuagens nas mulheres;
- Injeções com material não esterilizado por pessoal não treinado;

**Figura 4- Socorrer alguém a sangrar sem proteger as mãos(sem luvas)**



- Socorrer alguém a sangrar sem proteger as mãos (sem luvas ou plástico)

## Formas de transmissão do HIV de mãe para filho

**Figura 1-Durante a gravidez, de mãe para o filho Durante a gravidez, de mãe para o filho**



- Durante a gravidez, se a mãe estiver infectada pelo HIV, ela pode infectar o seu bebê.

**Figura 2- Durante o parto, de mãe para o filho**



- Durante o parto, a mãe pode infectar o seu bebê se ela tiver o HIV.

**Figura 3 -Durante a amamentação de mãe para o filho**



- Uma mãe que esteja a amamentar o seu bebê, e que esteja infectada pelo HIV, pode infectar o seu bebê, se não fizer amamentação exclusiva.

## Formas de Prevenção Geral do HIV

**Figura 1- Uso correcto e consistente do Preservativo, em todas as relações sexuais**



- A mulher durante a gravidez, deve usar sempre o Preservativo (feminino ou masculino), correctamente em todas as relações sexuais para proteger o seu bebé.

**Figura 2- Levar sempre lâmina nova ao curandeiro.**



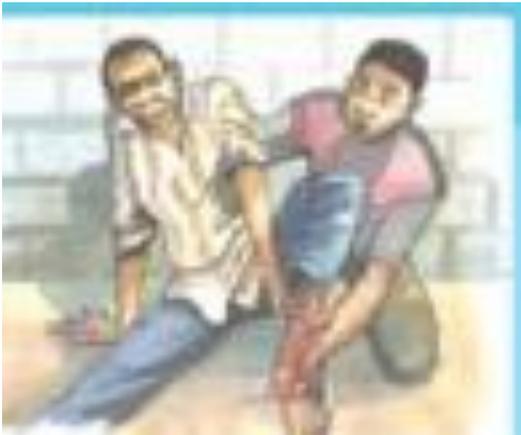
- Quando vai ao curandeiro, deve sempre comprar uma lâmina nova para levar.

**Figura 3- Fazer todos os tratamentos na Unidade sanitária**



- Cada criança deve ter a sua uma lâmina para a circuncisão;
  - Usar sempre uma lâmina para cada mulher para as tatuagens;
- Ir sempre á Unidade Sanitária para fazer os tratamentos.

**Figura 4- Proteger as mãos com luvas ou saco plástico, sempre que socorrer alguém**



- Sempre que se socorre alguém, deve-se usar luvas ou um saco plástico para proteger as mãos.

### **Forma de prevenção para a transmissão de mãe para o filho**

**Figura 1- Durante a gravidez:**



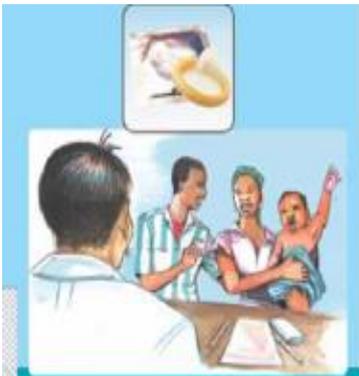
- Fazer consulta Pré Natal a partir dos 3 meses;
- Usar o preservativo;
- Fazer os tratamentos se for recomendado

**Figura 2- Durante o parto:**



- A mulher deve ter Parto na Maternidade com pessoal treinado

**Figura 3- Durante a Amamentação:**



- Uso correcto e consistente do Preservativo Feminino ou Masculino em todas as relações sexuais;
- Aleitamento materno exclusivo até os 6 meses;
- Dar medicamentos do hospital
- Fazer Planeamento familiar

**Figura 4- Durante a Amamentação:**



- ✓ Não dar água ou outros alimentos
- ✓ Não dar medicamentos tradicionais até aos 6 meses
- ✓ Dar só medicamentos do hospital

## Tema 2- Epilepsia

---

**Figura 1- O que é epilepsia?**



- ✓ A epilepsia é uma doença que provoca convulsões.
- ✓ Durante a crise, a criança com ataque cai

**Figura 2 -O que activa as convulsões?**



- ◇ O fogo
- ◇ Falta de sono;
- ◇ Consumo de bebidas alcoólicas;
- ◇ Febre;
- ◇ Preocupações;
- ◇ Cansaço;
- ◇ Drogas e medicamentos;
- ◇ Assistir televisão.

**Figura 3 -O que fazer quando a criança está com convulsões**



- ◇ Não levantar a criança;
- ◇ Virar a criança para ficar deitada de lado;
- ◇ Pôr um pano na boca para não morder a língua

**Figura 4 -O que não deve fazer**



- ◇ Não deitar água na criança;
- ◇ Não dar água a beber
- ◇ Não meter nada na boca, (nem uma colher, pau

**Figura 5-Levar á Unidade Sanitária**



Sempre que uma criança tiver convulsões, encaminhar imediatamente á Unidade Sanitária para receber tratamento.

- ◇ Epilepsia, quando identificada e tratada a tempo, permite um bom desenvolvimento da pessoa
- ◇ A pessoa pode ser uma boa profissional e ter uma vida normal na sociedade

### **Tema 3- Hipertensão ou Tensão Alta**

---

**Figura 1- O que é Hipertensão ou Tensão alta?**



É o aumento da pressão que o sangue faz nas veias, obrigando o coração a trabalhar mais e mais depressa;

#### **Sinais da Hipertensão**

- ✓ Dor de cabeça;
- ✓ Sangramento nasal
- ✓ Dor no peito;
- ✓ Palpitações
- ✓ Alterações visuais,
- ✓ Inchaço;
- ✓ Falta de ar

**Figura 2 -Como Prevenir**



- ✓ Ir com regularidade á Unidade Sanitária para medir a Tensão arterial;
- Receber medicamentos.
- Fazer exercício físico

**Nota:** os medicamentos devem ser tomados todos os dias e para toda a vida

**Figura 3 -Evitar Sal**



- ✓ Evitar fumar;
- ✓ Diminuir o sal da comida;
- ✓ Não consumir bebida alcoólica.

**Figura 4 -Trombozes**



A Hipertensão é a doença que provoca Trombose

**Sinais de alerta**

- ✓ Fraqueza ou formiguelo na cara, no braço, na perna, em um dos lados.
- ✓ Dor de cabeça súbita, forte, sem causa visível
- ✓ Dificuldade em levantar o braço para se pentear
- ✓ Confusão mental;
- ✓ Alteração da fala ou da compreensão;
- ✓ Alteração da visão (em um ou nos dois olhos);
- ✓ Tonturas; alteração do andar;
- ✓ Dificuldade em sorrir.

Se alguém perto de si, sentir um destes sinais,

encaminhe ou aconselhe a ir imediatamente ao Centro de saúde

## Tema 4- Tuberculose

**Figura 1-0 que é a tuberculose?**



A Tuberculose, é uma doença que provoca tosse, que dura mais de duas semanas

**Sinais da Tuberculose:**

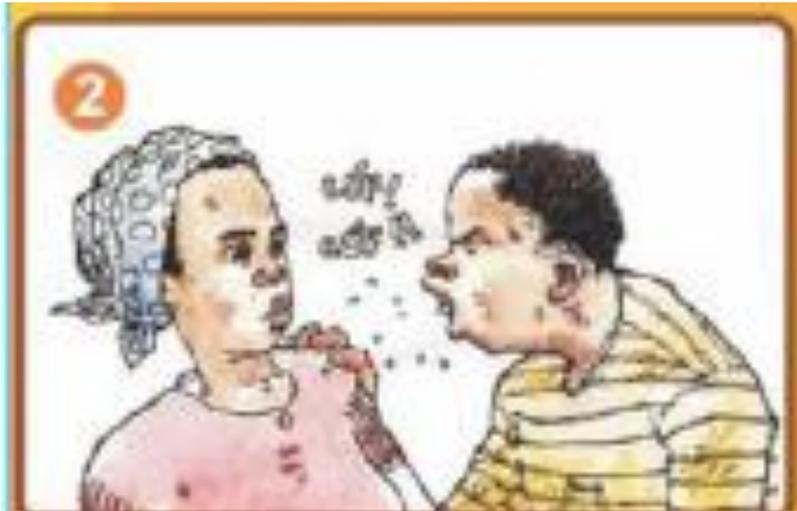
- Tosse há mais de 2 semanas;
- Escarro com sangue;
- Dores do peito;
- Perda de peso;
- Perda de apetite;
- Suores á noite

**Figura 2 -Higiene colectiva e individual**



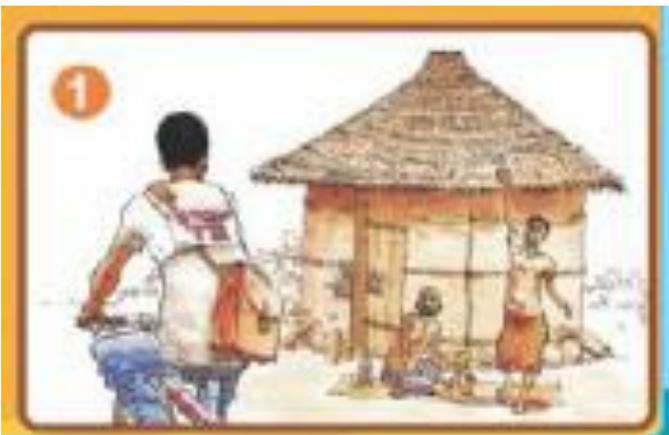
- ✓ Limpeza da casa;
- ✓ Abrir janelas;
- ✓ Por a roupa de cama a secar
- ✓ Evitar ficar perto de muita gente numa sala fechada

**Figura 3 -Proteger a tosse**



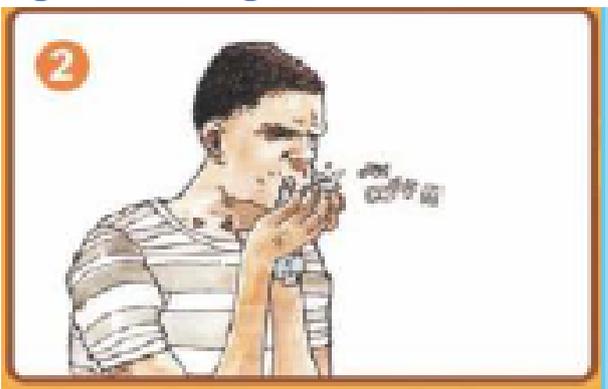
- ✓ Tapar a boca quando estiver a tossir;
- ✓ Não tossir na cara das pessoas

**Figura 4 - O que se faz na comunidade**



- ✓ Na comunidade existe o activista DOT, deve fazer visitas domiciliaries

**Figura 5 -Proteger a tosse**



- ✓ Ao tossir, tapar a boca com um lenço, para não infectar outras pessoas.

**Figura 6 - Apoio o doente a tomar os medicamentos**



- ✓ O activista DOT, tem a responsabilidade de apoiar o doente a tomar os medicamentos;
- ✓ Os medicamentos devem ser tomados na frente do activista DOT.

## **Tema 5 - Lepra**

---

**Figura 1 -O que é Lepra?**



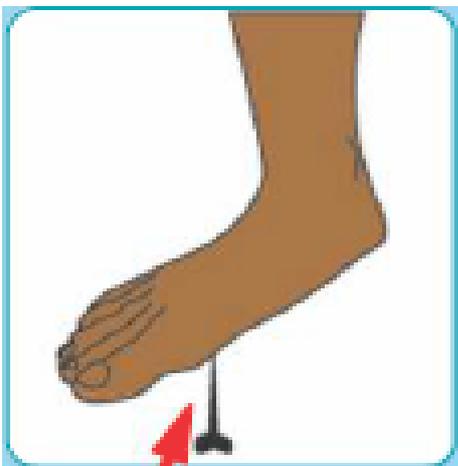
- A Lepra é uma doença que provoca manchas na pele;
- Sinais da Lepra**
- ✓ Lesões na pele;
  - ✓ Perda de sensibilidade nas lesões ou nas manchas;
  - ✓ Engrossamento dos nervos periféricos;

**Figura 2- Como se transmite**



- A Lepra transmite-se através da fala, espirros, gotículas e secreções de uma pessoa infectada e não tratada;
- A fonte de contaminação mais importante, é a pessoa doente e que ainda não começou com o tratamento.

**Figura 3- Perda de sensibilidade**



- A pessoa quando está não faz tratamento, a doença avança e há perda a sensibilidade;
- Pode ter feridas e não sente dor.

**Figura 4- Unidade Sanitária**

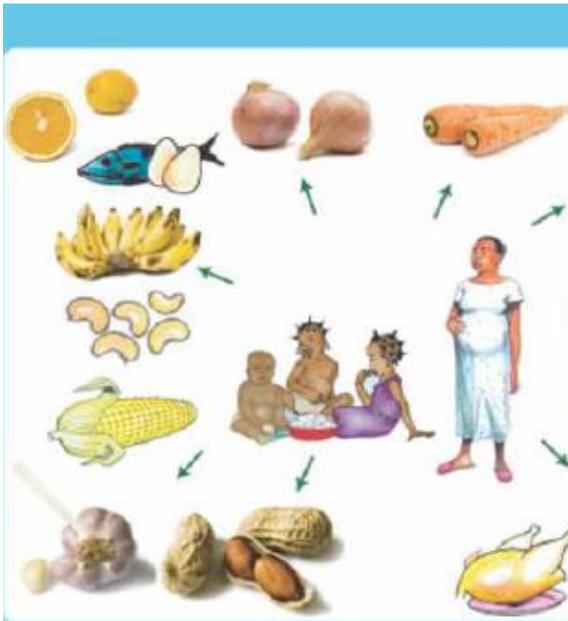


- ✓ Logo que uma pessoa tiver uma mancha, deve ir imediatamente á Unidade sanitária para ser tratada

## Tema 6 - Nutrição

---

Figura 1 -O que é alimentação?



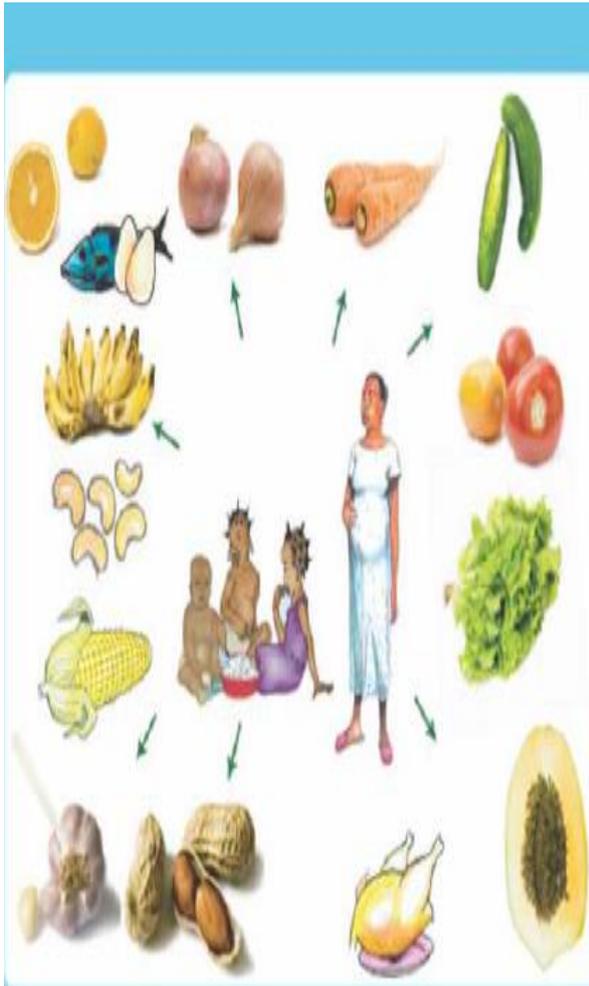
### **Alimentação:**

- ✓ É o conjunto de todos os alimentos que comemos;
- ✓ Os alimentos são para a pessoa crescer e ter força suficiente para realizar actividades físicas.

### **Nutrição:**

- ✓ É como os alimentos são utilizados pelo nosso corpo

**Figura 2 -Nutrientes**



São substâncias que estão nos alimentos e servem para:

- ✓ Dar força, construir e proteger;

**Alimentos que dão força** (carboidratos)

- ✓ Xima de farinha de milho, maxoeira,
- ✓ Massas Esparguete, cotovelo, arroz, pão
- ✓ Mandioca, batata doce, madumbe, banana verde,

**Alimentos que protegem** (vitaminas e sais minerais)

**Frutas:** Banana, manga, laranja, tangerina, papaia, Pera abacate, pera goiaba.....

**Legumes:** couve, alface, repolho, cenoura,

**Outras verduras:** folha de mandioca, folha de feijão nhemba, folha de batata doce, cacana, folha de abóbora, folha de munhenguere...

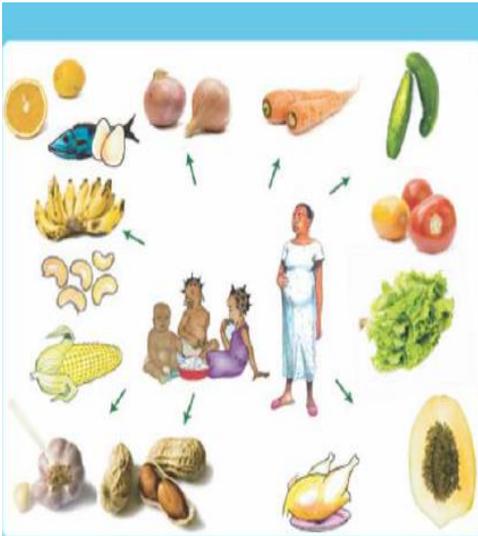
**Alimentos que constroem (Proteínas)**

- ✓ Leite, queijo, iogurte
- ✓ Carne de vaca, de cabrito, ovelha,
- ✓ Peixe, lula....
- ✓ Ovos de galinha, pato, peru, ganso
- ✓ Legumes secos: feijão nhemba, manteigas, ervilha, lentilha, amendoim, soja...

**Alimentos que dão energia concentrada** (gorduras e açúcares)

- ✓ Óleo de coco, de amendoim, de gergelim,...
- ✓ Leite de coco,
- ✓ Gordura animal: manteiga, banha de porco
- ✓ Açúcar, mel, cana doce

**Figura 3 -Alimentação saudável**



A mulher grávida deve comer bem para o bebê nascer saudável;

As crianças, devem ter uma alimentação variada para crescerem bem, ficarem altos e inteligentes;

**Devem comer:**

**Fruta:** Banana, manga, laranja, tangerina, papaia, Pera abacate, pera goiaba

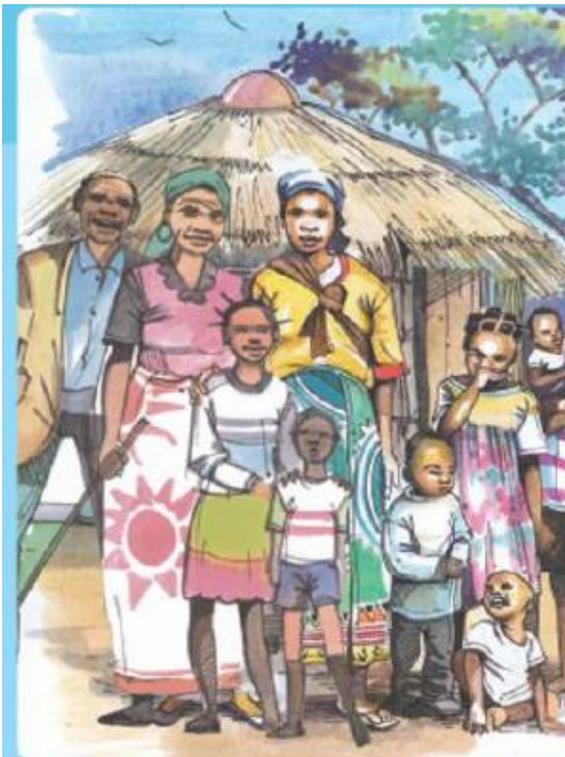
**Legumes:** cenoura, couve, alface, repolho

**Folhas verdes:** matapa de mandioca, couve, abóbora, feijão cute

**Carnes:** Galinha macua, cabrito, ovelha, pato.

**Feijões:** manteiga, cute, ervilha, jugo Amendoim, coco, manteiga, iogurte,

**Figura 4-Família e comunidade saudável**

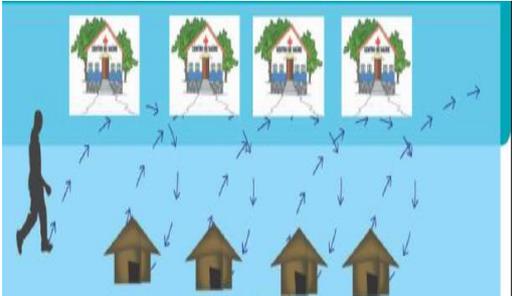


**Família e comunidade:**

- ✓ Família com crianças e pais com saúde;
- ✓ Comunidade sem doenças e com força para trabalhar.
- ✓ Comunidade quando tem doença, vai imediatamente à Unidade sanitária

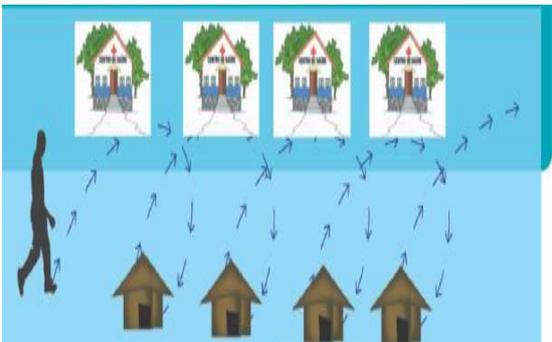
## Tema 7- ADESÃO

**Figura 1- inicio do tratamento na Unidade sanitária**



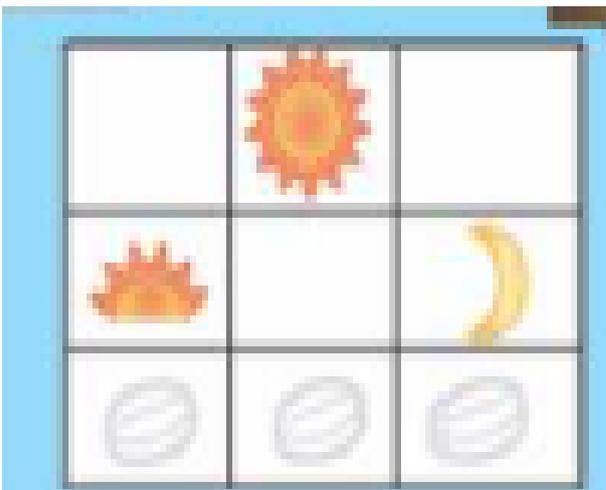
- ✓ Logo que se sinta doente, deve ir imediatamente à Unidade sanitária para receber tratamento adequado;
- ✓ Iniciar imediatamente o tratamento que o enfermeiro ou médico ou parteira mandou tomar;
- ✓

**Figura 2- Continuação do tratamento em casa**



- ✓ Continuar a tomar os medicamentos recomendados em casa;
- ✓ Seguir todas as recomendações recebidas na Unidade sanitária;
- ✓ Voltar sempre à Unidade Sanitária para levantar mais medicamentos quando estes acabarem;
- ✓ Voltar à Unidade sanitária, sempre que tiver algum problema.

**Figura 3- Toma dos medicamentos**

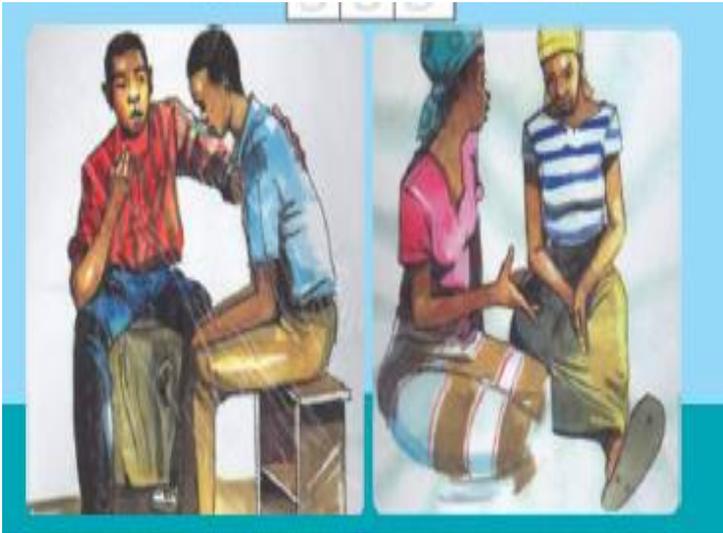


Tomar os medicamentos como foi orientado na Unidade sanitária:

- ✓ A Hora certa;
- ✓ As doses certas (as recomendadas);
- ✓ e todos os dias.

Seguir todas as outras recomendações recebidas na Unidade sanitária

**Figura 3- Apoio da comunidade**



- ✓ A família, a comunidade, deve dar apoio psico-social
- ✓ Ao doente;
- ✓ Motivar o doente a tomar os medicamentos;
- ✓ Acompanhar á Unidade sanitária quando ele precisar;
- ✓ Ajudar em algumas tarefas se necessitar.