



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

MINISTÉRIO DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

FORMAÇÃO DOS PERMANENTES DO INAS PARA O REFORÇO DO PACOTE DE INTERVENÇÕES DE NUTRIÇÃO (PIN) NA COMUNIDADE



Ficha técnica:

A elaboração deste manual, teve como base o Guião Orientador para a Implementação do Pacote de Intervenções de Nutrição (PIN) nas Comunidades (MISAU, 2019).

1ª edição: MISAU; 2ª edição- **Adaptado:** Ministério da Saúde & Ministério do Género, Criança e Acção Social.

Apoio financeiro: UNICEF.

Apoio técnico: PATH.

Ilustrações: Zacarias Chemane, Mauro Manhiça.

© Fevereiro de 2020. Versão em testagem.

Abreviaturas

AI	Alimentação Infantil
AME	Aleitamento Materno Exclusivo
APE	Agente Polivalente Elementar de Saúde
INAS	Instituto Nacional de Acção Social
MNP	Vitaminas e Minerais em Pó
MPC	Monitoria e Promoção de Crescimento
PB	Perímetro Braquial
PIN	Pacote de Intervenções de Nutrição
US	Unidade Sanitária

Índice

Finalidade do Manual	6
Objectivos da Formação	7
Agenda detalhada	8
Materiais	10
Dicas aos facilitadores	11

PRIMEIRA FORMAÇÃO:

Dia 1:	12
1. Pré-teste	12
2. Conhecer um a outro – Jogo de alimentos	13
3. Importância de boa alimentação para as crianças	14
4. Conhecer o Álbum Seriado do PIN para os Permanentes	16
5. Realizar uma boa palestra	17
6. Tema 1: Vamos lavar bem as mãos para evitar doenças.....	19
7. Tema 2: Vamos todos usar latrinas para evitar doenças	23
Dia 2:	27
1. Revisão do dia de ontem	27
2. Tema 3: Vamos tratar a nossa água antes de beber	28
3. Tema 4: Vamos comer bem para ter saúde	31
4. Próximos passos	35

SEGUNDA FORMAÇÃO:

Dia 1:	37
1. Revisão do formação anterior. Experiências na implementação	37
2. Tema 5: Vamos garantir que a mulher grávida ou que amamenta, coma bem	39
3. Tema 6: Vamos dar apenas o leite materno até aos 6 meses	42
4. Tema 7: Vamos alimentar as crianças de acordo com a idade	45

Dia 2:	49
1. Revisão do dia de ontem	49
2. Tema 8: Lanches bons e maus para nossas crianças	50
3. Tema 9: Vamos ajudar as nossas crianças a comer bem	53
4. Tema 10: As crianças aprendem e desenvolvem, quando brincam e conversam	56
5. Próximos passos	59
6. Pós-teste.....	60
Anexos	61

Finalidade deste Manual

Este Manual de formação para o reforço do Pacote de Intervenções de Nutrição (PIN) pelos Permanentes do INAS na comunidade está destinado aos formadores provinciais e distritais dos Permanentes do INAS.

Esses em primeiro lugar incluem técnicos de nutrição do MISAU e técnicos de acção social do INAS.

O grupo alvo da formação são **os Permanentes do INAS**. Um grupo de formação não pode ultrapassar 30 pessoas (por exemplo, 25 Permanentes e 5 supervisores).

O Pacote de Intervenções de Nutrição (PIN) desenhado pelo Ministério de Saúde serve para a melhoria de acesso, cobertura e qualidade das intervenções de nutrição nas comunidades e Unidades Sanitárias (US). Consiste de serviços direccionados às **crianças de 0 aos 2 anos** ao nível comunitário, com objectivo final de reduzir a desnutrição crónica. Os serviços do PIN são prestados pelos APes e voluntários do PIN na comunidade, e incluem **sete intervenções**:

- 1) aconselhamento em higiene e saneamento;
- 2) aconselhamento em aleitamento materno;
- 3) aconselhamento em alimentação complementar;
- 4) monitoria de crescimento através da pesagem e medição do perímetro braquial;
- 5) desparasitação;
- 6) suplementação com Vitamina A; e
- 7) suplementação com Vitaminas e Minerais em Pó (MNPs).

Os Permanentes do INAS na Província da Nampula, estão a apoiar na implementação de subsídio da criança nos Distritos do Lalaua, Nacala-a-Velha, Ilha de Moçambique, Mongincual, que se destina ao mesmo grupo alvo como o PIN (cuidadores e crianças de 0 aos 2 anos). Nesse âmbito, **o Ministério de Saúde e o Ministério do Género, Criança e Acção Social / INAS concordaram que os Permanentes podiam reforçar suas actividades com esses beneficiários, partilhando com eles os temas do PIN sobre higiene, aleitamento, alimentação e desenvolvimento infantil**. Para isso, foi elaborado um Álbum Seriado do PIN, que está adaptado do Guião do PIN utilizado pelos Agentes Polivalentes Elementares (APes) na comunidade e que abrange 10 dos 16 temas do Guião do PIN.

Esta formação, com duração de três (3) dias, vêm preparar os Permanentes do INAS, com apoio dos seus supervisores, para realizar as palestras contidas no Álbum Seriado, nos dias de pagamento do subsídio da criança e durante as visitas domiciliares/visitas de seguimento no processo de gestão de casos de risco.

A formação deve ser de preferência integrada numa outra formação dos Permanentes do INAS, por exemplo, pode fazer parte da formação em gestão de casos de risco. Caso necessário, a formação pode ser dada em partes, de modo que os Permanentes estudem somente alguns temas do Álbum Seriado do PIN em cada sessão de formação.

Objectivos da formação

NO FIM DA FORMAÇÃO, OS PERMANENTES DO INAS DEVEM SER CAPAZES DE:

1. Realizar palestras participativas sobre os temas de higiene e saneamento, aleitamento materno exclusivo, grupos de alimentos, alimentação da mulher grávida, alimentação complementar, bons lanches para as crianças, e a importância de brincar e conversar com as crianças, para os beneficiários de subsídio da criança, reforçando dessa forma os objectivos do Pacote de Intervenções de Nutrição (PIN) na comunidade.
2. Preparar e seguir um plano de palestras com base nos interesses e necessidades dos cuidadores, registando os dados básicos de cada palestra.

PRIMEIRA FORMAÇÃO (1.5 dias)

DIA 1		
HORA	TEMA	OBJECTIVOS
8:00 – 8:30	Pré-teste	Avaliar o nível inicial de conhecimento dos participantes
8:30 – 9:00	Jogo de alimentos	Conhecer os 4 grupos de alimentos e citar os alimentos de cada grupo
9:00– 9:30	Importância de boa alimentação para as crianças, e como Permanentes do INAS podem ajudar a promover a boa alimentação	Introduzir a actividade, e o papel dos Permanentes do INAS na actividade
9:30 -10:00	Conhecer o Álbum Seriado do PIN, do Permanente do INAS	Conhecer os temas abordados e como usar o Álbum Seriado
10:00 -10:30	Realizar uma boa palestra	Conhecer o passo a passo para realizar uma boa palestra
10:30–11:00	Lanche <i>*Que grupos de alimentos estão no nosso lanche?</i>	
11:00 -13:00	Tema 1 : Vamos lavar bem as mãos para evitar doenças	Realizar palestra sobre a importância de lavagem das mãos, e os momentos críticos para lavar as mãos
13:00– 14:00	Almoço <i>*Que grupos de alimentos estão no nosso almoço?</i>	
14:00– 16:00	Tema 2: Vamos todos usar latrinas para evitar doenças	Realizar palestra sobre a importância das latrinas, sua relação com saúde, e como construir e cuidar duma latrina
16:00	AVALIAÇÃO DO DIA	
DIA 2		
8:00 – 8:30	Revisão do dia anterior	
8:30 –10:00	Tema 3: Vamos tratar a nossa água antes de beber	Realizar palestra sobre o tratamento da água
10:00–10:30	Lanche <i>*Que grupos de alimentos estão no nosso lanche?</i>	
10:30 – 12:00	Tema 4: Vamos comer bem para ter saúde	Realizar palestra sobre os 4 grupos de alimentos
12:00 – 13:00	Próximos passos	
13:00– 14:00	Almoço <i>*Que grupos de alimentos estão no nosso almoço?</i>	

SEGUNDA FORMAÇÃO (1.5 dias)

DIA 1		
HORA	TEMA	OBJECTIVOS
8:00 – 9:30	Revisão do formação anterior Experiências na implementação	
9:30 – 10:30	Tema 5: Vamos garantir que a mulher grávida ou que amamenta, coma bem	Realizar palestra sobre alimentação da mulher grávida ou lactante
10:30–11:00	Lanche <i>*Que grupos de alimentos estão no nosso lanche?</i>	
11:00– 13:00	Tema 6: Vamos dar apenas o leite materno até aos 6 meses	Realizar palestra sobre Aleitamento Materno Exclusivo
13:00– 14:00	Almoço <i>*Que grupos de alimentos estão no nosso almoço?</i>	
14:00-16:00	Tema 7: Vamos alimentar as crianças de acordo com a idade	Realizar palestra sobre Alimentação Complementar
16:00	AVALIAÇÃO DO DIA	Resumir a aprendizagem do dia
DIA 2		
8:00 – 8:30	Revisão do dia anterior	Consolidar o aprendido
8:30- 9:30	Tema 8: Lanches bons e maus para nossas crianças	Realizar palestra sobre os tipos de lanches saudáveis para crianças
9:30-10:30	Tema 9: Vamos ajudar as nossas crianças a comer bem	Realizar palestra sobre como encorajar as crianças a comer
10:30 -11:00	Lanche <i>*Que grupos de alimentos estão no nosso lanche?</i>	
11:00-12:30	Tema 10: As crianças aprendem e desenvolvem, quando brincam e conversam	Realizar palestra sobre como conversar e brincar com as crianças
12:30-13:30	Próximos passos Pós-teste	Fazer o plano de acção para início das palestras PIN
13:30– 1430	Almoço <i>*Que grupos de alimentos estão no nosso almoço?</i>	

Materiais para formação

N	MATERIAIS	QUANTIDADES	NOTAS
1	Álbum seriado do Permanente (A3)	30	Formato A3, papel gloss
2	Registo de sessões de Permanente (A4, frente e verso)	30	1 registo para cada permanente (ver Anexo)
3	Manual de formação (este documento)	2-3	De acordo com o número de formadores
4	Agenda detalhada	6	Um por mesa de trabalho
5	Modelo de Tip Tap com cinza ou sabão, montado fora da sala Identificar uma latrina melhorada perto do lugar da formação, que pode ser visitada.	1	Para usar como modelo e sempre que lavar as mãos durante a formação Preparar os materiais mostrados no Anexo 2: 4 pedaços de madeira, corda (cerca de 50 cm um recipiente plástico de 5 litros, um prego, fósforos)
6	Brinquedos caseiros de material reciclado	-	Bola, chocalho, boneca, caixas de medicamentos (para amontoar), carrinho de lata etc.
7	Material de papelaria: ✓ Bloco de notas A5 – capa grossa ✓ Caneta, Lápis ✓ Afiador, Borracha	30	Cada participante recebe um kit
8	Bostik, papel gigante, marcadores de cor, tesoura	1 kit	1 pacote, 1 resma, 1 caixa de marcadores de cores diferentes, 1 tesoura

Dicas aos facilitadores

Como preparar a formação

- Antes do início da formação os formadores devem ler todo o Manual e **dividir os temas e as actividades** de facilitação entre si.
- Para cada actividade, devem estudar e **practicar o passo a passo**, incluindo o estudo de materiais referidos.
- Pelo menos um mês antes da formação, devem requisitar e **reunir todo o material** necessário para a formação (ver Lista de Materiais, pág. 9).

Como organizar a sala

- Organizar a sala de forma a ter 5 ou 6 mesas, uma para cada grupo de trabalho. Assegurar que nenhuma mesa esteja muito distante do centro da sala.
- Organizar uma mesa com todos os materiais da formação bem arrumados, na sequência em que vão ser utilizados durante a formação.

Como orientar as actividades do Manual

- Ler os objectivos, os materiais necessários, o tempo e o passo a passo da actividade.
- Preparar todos os materiais
- Na medida do possível, preparar-se para orientar a actividade na língua materna dos Permanentes.
- Nos debates, sempre deixar os participantes contribuírem primeiro.

Durante o trabalho em duplas

- Assegurar que as duplas seguem devidamente os 3 passos (partilhar experiências, estudar desenhos e mensagens chave, e praticar a lançar e a responder as perguntas).
- Avisar as duplas 5 minutos antes da preparação em duplas terminar.
- Chamar **diferentes participantes / pares, para realizar a palestra, uma de cada vez**, para permitir que o número máximo de participantes possam praticar como fazer palestras e receber o “feedback” dos colegas e facilitadores.

PRIMEIRA FORMAÇÃO

DIA 1. ACTIVIDADE 1. PRÉ-TESTE

OBJECTIVOS:

- Avaliar o nível inicial de conhecimento dos participantes.

TEMPO: 8:00 – 8:30

MATERIAIS:

- Cópia do Pré-teste, lápis e borracha para cada participante

1. Distribua uma cópia do pré-teste para cada participante.
2. Explique que o teste serve para ajudar a ver se há alguma mudança nos conhecimentos no início e no fim da formação, por isso, será feito no início e no fim desta formação.
3. Explique que irá ler cada pergunta, e os participantes devem colocar uma cruz nos desenhos ou frases certas, ou preencher as palavras que faltam. Consoante as orientações de cada pergunta, algumas vezes terão de marcar **só um desenho ou resposta**, e noutras vezes terão que marcar **mais do que um desenho ou resposta**.
4. Explique cada pergunta em língua local e dê tempo para marcarem ou anotarem a resposta certa. Circule e apoie em caso de dificuldades de percepção.
5. Recolha o pré-teste e certifique-se de que todos os participantes entregaram o teste devidamente preenchido.

DIA 1. ACTIVIDADE 2. JOGO DE ALIMENTOS.

OBJECTIVOS:

- Conhecer os 4 grupos de alimentos e citar os alimentos de cada grupo. Quebrar o gelo entre os participantes.

TEMPO: 8:30 – 9:00

MATERIAIS:

- Giz ou quatro cordas de 6-5 metros cada
- Papel A4 e Marcadores de cor, com letras de grupos de alimentos

NOTA: Veja o conteúdo do Tema 4, no Álbum Seriado do PIN (grupos de alimentos) e o cartaz A Nossa Alimentação no fim do Álbum.

1. Explique que vamos conhecer os grupos de alimentos, usando um jogo. E como o nosso objectivo principal no PIN é melhorar a saúde das crianças, iremos conhecer os alimentos de cada grupo.
2. Saiam todos da sala. Desenhe 4 círculos grandes no chão com giz, ou faça 4 círculos usando as cordas (em cada círculo devem caber cerca de 7-8 pessoas).
3. Explique: Existem 4 grupos de alimentos. Alguém já sabe quais são? Enquanto os participantes respondem, escreva uma letra grande ao lado de cada círculo (ou coloque um papel com essa letra):
 - **F** – Alimentos que nos dão FORÇA
 - **F !!!** – Alimentos que nos dão MUITA FORÇA
 - **P** – Alimentos que nos PROTEJEM das doenças
 - **C, I** – Alimentos que fazem o nosso corpo CRESCER e ajudam nos a ficar INTELIGENTES.
4. Pergunte: Qual desses grupos é o mais importante? R: (Nenhum é o mais importante, todos os grupos juntos são importantes. Nós e as crianças precisamos de comer todos os 4 grupos em cada refeição/dia, para estarmos saudáveis!)
5. Peça aos participantes para dividirem-se em 4 grupos, cada um no seu círculo. Diga: Vocês são agora os alimentos! Podem me dizer os seus nomes?
6. Com apoio dos outros grupos, atribua o nome a cada pessoa no círculo de **Alimentos que dão Força**. Para isso, pergunte:
 - Licença! Quem está aqui, nesta casa de FORÇA?
 - Cada pessoa no grupo deve dizer um nome de alimento que dá força. Caso não conseguir, peça aos outros para apoiar, ou utilize os alimentos no desenho do Tema 4, no Álbum.

- Ao saber o nome da pessoa, diga: Bom dia, senhora Farinha! E assim com todas as pessoas no grupo. Peça a todos para lembrar dos seus nomes de alimentos.
 - Continue assim com outros grupos.
7. Peça agora para cada grupo preparar durante 2 minutos uma pequena dança e canção, que fala dos alimentos no seu grupo, e porque são importantes.
 8. Cantem e dancem com cada grupo!

DIA 1. ACTIVIDADE 3. CONHECER A IMPORTÂNCIA DE BOA ALIMENTAÇÃO PARA AS CRIANÇAS, E COMO OS PERMANENTES PODEM AJUDAR A PROMOVER UMA BOA ALIMENTAÇÃO.

OBJECTIVOS:

- Explicar a importância de boa alimentação para as crianças, e como Permanentes do INAS podem ajudar a promover boa alimentação.

TEMPO: 9:00 – 9:30

MATERIAIS:

- Papel gigante e marcadores de cor
- Bostic
- Álbum Seriado do PIN do Permanente

CONHECER A IMPORTÂNCIA DE BOA ALIMENTAÇÃO PARA AS CRIANÇAS (15 MIN)

1. Questione: Quais são as razões mais comuns, que levam a criança a não ganhar o peso, não crescer bem ou ficar doente muitas vezes? Oiça as respostas e anote no papel gigante. As razões devem incluir:
 - Falta de alimentos que ajudam a crescer e que protegem das doenças
 - Criança comer poucas vezes
 - Comunidade e a família a ter fracas práticas de higiene (não lavagem das mãos, água imprópria para consumo, e o não uso de latrinas melhoradas, etc.)
 - Criança a ter lombrigas (que acabam por comer tudo que a criança come)
 - Falta de cuidados em caso de mães adolescentes, crianças órfãs etc. ...

2. Pergunte: E o que pode acontecer com essa criança ao longo do tempo, se ela não receber nenhum apoio? Deixe as pessoas falarem em pares por 2 minutos e depois partilharem em plenária. Anote as respostas, reforçando se for necessário:
 - A criança pode demorar a sentar e a andar, e pode ter problemas no pensamento ou na fala;
 - Pode não se dar bem na escola ou ter dificuldade em aprender e precisar de repetir de ano;
 - Pode não ter força para trabalhar e ter rendimento muito baixo;
 - Pode desenvolver doenças crónicas na vida adulta
 - Pode morrer.

3. Mostre o **Álbum Seriado do PIN**, e explique que o Ministério de Saúde desenhou um programa, chamado PIN, para ajudar a melhorar a alimentação das crianças nos primeiros 2 anos da vida. Os APEs já estão a trabalhar com este programa, e agora os Permanentes do INAS também vão ser pedidos para apoiar.

COMO OS PERMANENTES PODEM AJUDAR A PROMOVER UMA BOA ALIMENTAÇÃO? (15 MIN)

1. Pergunte: O que é que acontece nos postos de pagamento de subsídios da criança?

Peça para que expliquem todo o processo desde que a população chega ao local até ao momento final. Escreva no papel gigante. (Mães/cuidadores chegam e entregam cartão de beneficiário e bilhete de identificação, os técnicos do INAS realizam o pagamento, etc.)

2. Pergunte: **Será que nos locais de pagamento seria importante as mães/cuidadores ouvir as palestras?** Porquê? Oiça as respostas. Caso não tenha sido referido, acrescente que:
 - Estas palestras apoiarão aos cuidadores a decidir como utilizar o dinheiro que recebem, por exemplo, podem decidir comprar algum alimento ou lanche saudável para criança.
3. Pergunte: **Será que nos locais de pagamento o Permanente pode ter tempo de falar sobre assuntos importantes tal como alimentação da criança?** Como podia ser feito isso? Oiça as respostas.

Caso não tenha sido referido, diga que o melhor momento para palestra é **logo a seguir a chegada das mães/cuidadoras**. É o momento de concentração da população e oferece uma oportunidade para interagir com as cuidadores antes deles receberem o subsídio e ir embora.

4. Pergunte **onde** é que realizam os pagamentos? Oiça as respostas. Reforce que bons lugares são onde a maioria dos encontros comunitários acontecem e onde poderá ser fácil ter apoio com alguns dos temas de palestras, por exemplo do APE, enfermeira, líderes, etc.

5. Explique que, por causa do grande número de beneficiários e para não prolongar o dia de pagamento, temos que organizar os encontros de tal maneira que:
- Fazemos uma palestra breve e dinâmica (de 30 minutos no máximo)
 - Encaminhamos os cuidadores que tenham algumas preocupações, para o centro de saúde, APE ou activista (de acordo com o sugerido no Álbum)
 - Realizamos os pagamentos tal como o INAS preconiza.

DIA 1. ACTIVIDADE 4. CONHECER O ÁLBUM DO PIN, DOS PERMANENTES DO INAS

OBJECTIVOS:

- Conhecer os temas abordados e como se usar o Álbum Seriado

TEMPO: 9:30 – 10:00

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN, para cada participante.

1. Entregue a cada participante um Álbum Seriado do PIN, do Permanente do INAS. Explique este será o material de trabalho que o Permanente vai usar para realizar as palestras.
2. Peça para que apreciem o Álbum em duplas e procurem identificar, durante 10-15 minutos:
 - Os temas que serão abordados
 - Como será realizada cada palestra (os passos que vão seguir).
3. De seguida convide alguns participantes para apresentarem as suas respostas. Pergunte que temas encontraram, que tratam de higiene?
 - **Boas práticas de higiene e saneamento:**
 - Vamos lavar bem as mãos para evitar doenças;
 - Vamos todos usar latrinas para evitar doenças;
 - Vamos tratar a água antes de beber.
4. A seguir pergunte que temas encontraram, que tratam de alimentação na família?
 - **Alimentação na família:**
 - Vamos comer bem para ter saúde.
 - Vamos garantir que a mulher grávida e que amamenta, coma bem.
5. E que temas encontraram que tratam da alimentação das crianças?
 - **Aleitamento materno exclusivo:**
 - Vamos dar apenas o leite materno até aos 6 meses.
 - **Alimentação a partir de 6 meses:**

- Vamos alimentar as crianças de acordo com a idade;
- Lanches bons e maus para as nossas crianças;
- Vamos ajudar as nossas crianças a comer bem.

6. E que tema aparece no fim? **(As nossas crianças aprendem e desenvolvem, quando brincam e conversam)**

Porque é importante, falar com pais sobre como eles podem brincar e conversar com as crianças?

Caso precisar acrescentar que:

- Ao brincar e conversar com crianças desde bebês, ajudamos lhes a ficar inteligentes;
- A criança que brinca, é uma criança saudável;
- Ao conversar com crianças a cada dia desde bebês, ficamos amigos, e poderemos lhes apoiar quando tiver problemas na adolescência ou noutra altura.

7. Pergunte se irão dar todos os temas num único dia? Porquê? Reforce que a ideia será dar um tema em cada encontro, ou seja, um tema em cada mês, para não passar muita informação ao mesmo tempo e para não alongar o dia de pagamentos.

8. A seguir pergunte: O que é igual, em todas as palestras do Álbum? Vão ver que todas as palestras tem:

- 3 passos (Partilha de experiências; Conversa sobre os desenhos; Acção)
- Mensagens chave
- Desenhos.

DIA 1. ACTIVIDADE 5. REALIZAR UMA BOA PALESTRA

OBJECTIVOS:

- Conhecer o passo a passo para realizar uma boa palestra (que leva a mudança de comportamento).

TEMPO: 10:00 – 10:30

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Metades de papeis gigantes, cada com um dos 3 passos da palestra
- Bostik

1. Pergunte: Já tiveram oportunidade de assistir algumas palestras? Ouviram algumas palestras que **gostaram muito e que ainda se lembram**? Oiça algumas respostas.

2. Pergunte: Porque é que gostou tanto dessa palestra? O que é que a pessoa que deu a palestra (Enfermeira, APE, Activista, etc.) fez?

3. Pergunte: Já alguma vez aconteceu que depois de ouvirem uma palestra vocês **passaram a fazer** o que ouviram? Oiça as diferentes experiências.
4. O que vos levou a fazer aquilo que ouviu na palestra? O que vos convenceu? Recolha e anote as experiências.
5. Resuma dizendo: As melhores palestras são aquelas que nos fazem mudar de comportamento.
6. Pegue no **ÁLBUM SERIADO** do Permanente e leiam em conjunto os passos de uma das sessões. Explique que é muito importante que cada passo seja seguido. Escreva os passos num papel gigante e cole na parede da sala.
7. Retire passo 1 e pergunte: Que passo falta? Repita com passos 2 e 3.
8. Mostre **passo 1** e pergunte: Porque precisamos desse passo? (Recolher experiência) Porque não podemos logo mostrar o desenho?
(Porque os adultos aprendem um do outro, quando partilham experiencia)
9. Mostre **passo 2** e pergunte: Porque precisamos desse passo? (Conversar sobre desenhos)
(Porque os desenhos mostram modelos claros de boas práticas).
10. Mostre **passo 3** e pergunte: Porque precisamos desse passo? (Passar para acção)
(Porque fazer um plano ou ouvir de outros que já fizeram assim, ajuda nos a fazer coisas novas (que não faziamos antes), criamos um o novo comportamento nas nossas vidas)

PASSOS DE UMA BOA PALESTRA

1. PARTILHAR SUAS EXPERIÊNCIAS
2. CONVERSAR SOBRE OS DESENHOS
3. PASSAR PARA ACÇÃO.

LANCHE: 10:30 – 11:00



Em forma de brincadeira, pergunte na hora de lanche, o que os participantes estão a tomar, e o que cada alimento faz para nosso corpo (a que grupo pertence). Elogie.

DIA 1. ACTIVIDADE 6.

FAZER PALESTRA SOBRE TEMA 1. VAMOS LAVAR AS MÃOS PARA EVITAR DOENÇAS

OBJECTIVOS:

- Explicar a importância da lavagem das mãos, os momentos críticos em que devemos lavar as mãos e como estimular a lavagem das mãos dos bebés.
- Realizar uma palestra dinâmica sobre a importância da lavagem das mãos.

TEMPO: 11:00 – 13:00

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Papel gigante e Marcadores
- Modelo do *Tip Tap* montado fora do lugar da formação (ver Anexo) Nota: O Tip Tap deve ser montado no momento da formação para que os participantes aprendam como monta-lo.
- Cinza ou sabão, ao lado do Tip Tap

NOTAS: Preparar-se para simular o **Tema 1 do Álbum**. Para isso, devem estudar o Tema, o Texto de Apoio para Tema 1 que aparece mais em baixo, e o Anexo 2 de modelo do Tip Tap.

1. Explique que agora que acabamos de aprender sobre os passos de uma boa palestra, é chegado o momento de por em prática esse aprendizado. Vão participar numa palestra que está a seguir esses passos!
2. Antes de iniciar, peça aos participantes que saiam e observem um Tip Tap (montado para formação ou na casa mais próxima) durante uns 5 minutos. Pergunte: Como foi feito esse Tip Tap? Peça a uma pessoa para mostrar como usar. E se for um bebé de 1 ano, como podia ajudar-lhe a usar o Tip Tap? (**NOTA: Encoraje os participantes a usar o Tip Tap à cada dia, antes de lanchar e almoçar**).
3. Simule de forma dinâmica, durante 20 minutos, a palestra Tema 1 no Álbum Seriado: **VAMOS LAVAR BEM AS MÃOS PARA EVITAR DOENÇAS**.

ATENÇÃO: Siga todos os passos da palestra, e faça-a de forma dinâmica, pois o SEU MODELO vai orientar o trabalho dos Permanentes com TODOS outros temas!

4. Divida os participantes em pares. Explique que cada par deve preparar-se para dar a palestra sobre o mesmo tema que você acabou de apresentar: **VAMOS LAVAR BEM AS MÃOS PARA EVITAR DOENÇAS.**
5. Explique o seguinte: Cada par terá 20 a 30 minutos para preparar a palestra. Devem usar o Álbum Seriado e fazer 3 coisas:

- a. Primeiro, devem **partilhar suas próprias experiências**. Para isso, leiam e respondam as perguntas no passo 1 no Álbum. *Cada pessoa deve partilhar as suas experiências!*
- b. Segundo, devem **estudar os desenhos e as mensagens chave do Tema**, e explica-los um ao outro em suas palavras. Em caso de não perceber bem um desenho ou uma mensagem, devem pedir apoio ao facilitador.

- c. Terceiro, devem **praticar a fazer e a responder as perguntas no passo 2 e 3 no Álbum** (um lança, outro responde, depois trocam). Devem apoiar um ao outro!

- *Praticar canções onde tiver.*

Anote as tarefas no papel gigante:

1. PARTILHEM SUAS EXPERIÊNCIAS (PASSO 1)
2. ESTUDEM DESENHOS E MENSAGENS CHAVE DO TEMA
3. FAÇAM E RESPONDAM AS PERGUNTAS NO PASSO 2 E 3.

6. Explique que após 30 minutos, um par será convidado a apresentar o Tema 1, seguindo os 3 passos da palestra. Ninguém sabe, qual será o par a ser chamado para apresentar, então todos devem preparar-se muito bem!
7. Circule e apoie. Passados 20 a 30 minutos, convide um par para realizar a palestra sobre a lavagem das mãos com todo grupo, seguindo os passos do Álbum. Peça para que todos outros participantes façam o papel de mães ou cuidadores das crianças de 0-2 anos. Dê 20 minutos para o grupo realizar a palestra.
8. No final agradeça e mencione 2-3 coisas específicas que foram **bem feitas**. Por exemplo:
 - *Foi bom porque deram tempo suficiente para as pessoas partilharem experiências...*
 - *Fizeram bem porque aproximaram os desenhos às pessoas, para elas verem bem ...*
 - *Foi excelente que 3 pessoas partilharam os planos para casa ...*
9. De seguida, convide os outros participantes a comentarem sobre a palestra, **analisado se cada um dos 3 passos do Álbum era seguindo e de que forma**. Use 15 minutos para esta actividade.

10. No fim, para desafiar um pouco mais os participantes, e pensando nas situações reais que podem surgir nas palestras, coloque-lhes as seguintes perguntas sobre o Tema 1:

1) Se as famílias disserem que não tem bidon para fazer o Tip-Tap, como pode aconselhar?

Resposta: Pode ser usada uma garrafa de 1,5l, ou na falta desta, um balde com torneira ou uma caneca com cabo para retirar a água de um balde (contudo, a ultima opção exige apoio de uma outra pessoa para lavar bem as mãos).

2) Se uma família contar, que a sua criança de 3 anos sempre se esquece de lavar as mãos, o que pode recomendar?

Resposta: Tem de lembrar ou lavar sempre as mãos com a criança até que a prática esteja estabelecida, e a criança tenha aprendido. Podem criar e cantar uma canção com a criança, no momento de lavar as mãos, para ajudar a ela a lembrar e a gostar deste momento!

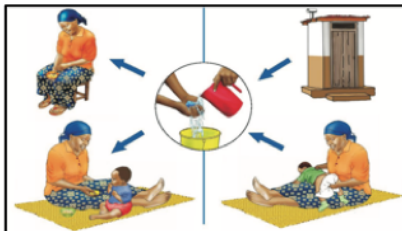
3) Se você observar que as pessoas não utilizam sabão nem cinza, ao lavar os mãos, o que pode dizer?

Resposta: Devem explicar a importância de usar a cinza e o sabão para remover melhor a sujidade. Porque os micróbios não vão largar as nossas mãos se lavamos somente com água.

TEXTO DE APOIO PARA FACILITADOR. TEMA 1.VAMOS LAVAR AS MÃOS PARA EVITAR DOENÇAS

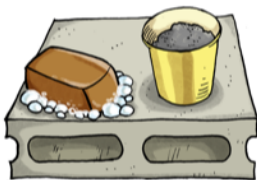
COMO APANHAMOS A DIARREIA E CÓLERA?

Apanhamos a diarreia e a cólera através do **contacto com fezes (cocó) de pessoas ou de animais**. O cocó “viaja” através das mãos sujas, das moscas, dos alimentos contaminados ou da água suja.



QUANDO LAVAR AS MÃOS?

- Antes de comer ou dar de comer a criança
- Após usar casa de banho
- Após limpar o cocó do bebé
- E antes de cozinhar

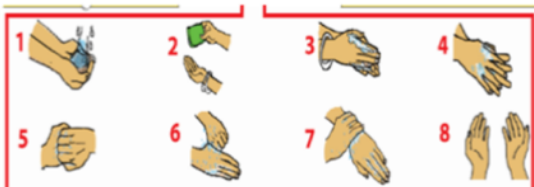


O QUE USAR PARA LAVAR AS MÃOS?

- Sabão ou cinza
- Tip-tap feito de bidão ou de garrafa de 1.5 litro
- Água

Tanto sabão como cinza removem os bichos (micróbios) das nossas mãos. Água sozinha não é suficiente para limpar as mãos.

O tip-tap ajuda a não contaminar a água durante a lavagem, e permite lavar as mãos sem depender da outra pessoa.



COMO LAVAR AS MÃOS?

- Molhe as mãos com água corrente (Passo1)
- Esfregue a palma de cada mão e a ponta dos dedos na palma da mão com sabão ou cinza (Passo 2 e 3)
- Esfregue entre os dedos (Passo 4, 5 e 6)
- Lave a parte de cima de cada mão (Passo7)
- Depois de lavar as mãos seque-as ao ar livre (Passo 8)



COMO ENSINAR AS CRIANÇAS A LAVAR AS MÃOS?

As crianças tem o hábito de por as **mãos na boca**. Por isso é muito importante lavar as mãos delas, várias vezes durante o dia.

A partir de **1 ano e meio** ensine a criança a lavar as mãos sozinha:

- Mostre várias vezes a criança como lavar as mãos no tip-tap.
- Ensine a criança uma canção que lhe vai lembrar de lavar as mãos.
- Elogie a criança sempre que se lembre de lavar as mãos.

MENSAGENS CHAVE SOBRE LAVAGEM DAS MÃOS:

- Lave as mãos antes de comer, após usar casa de banho ou limpar o cocó do bebé, e antes de preparar ou servir os alimentos.
- Não se deve lavar as mãos **SOMENTE** com água, porque isso não ajuda a retirar os micróbios (os bichinhos que não se veêm). Use cinza ou sabão.
- Lave as mãos com água corrente. O TIP TAP ajuda a não contaminar a água e a ter as mãos limpas.



Em forma de brincadeira, pergunte na hora de almoço, o que os participantes estão a comer, e o que cada alimento faz para o nosso corpo (a que grupo pertencem). Elogie.

DIA 1. ACTIVIDADE 7.

FAZER PALESTRA SOBRE TEMA 2. VAMOS TODOS USAR LATRINAS PARA EVITAR DOENÇAS

OBJECTIVOS:

- Explicar sobre a importância das latrinas, como construir e cuidar de uma latrina, e cuidados especiais com cocó dos bebés e dos animais.
- Realizar uma palestra dinâmica sobre a importância do uso das latrinas e cuidados com a higiene dos bebés.

TEMPO: 14:00 – 16:00

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Papel gigante e marcadores
- Modelo de uma latrina melhorada (com laje e tampa) perto do lugar da formação

NOTAS: Rever o tema 2, e o Texto de Apoio para tema 2 que aparece em baixo.

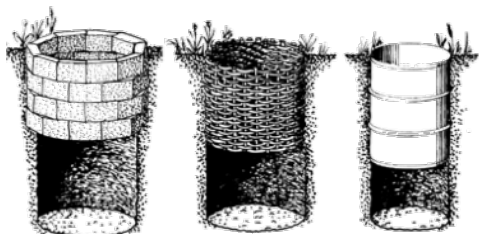
1. Explique que agora vamos praticar a palestra sobre um outro tema. Explique que os passos não mudam, muda apenas o tema.
2. Peça aos participantes para voltar para seus pares. Explique que cada par vai preparar-se para dar a palestra sobre o Tema 2: **VAMOS TODOS USAR LATRINAS PARA EVITAR DOENÇAS**. Já não terão o modelo de facilitador!
3. Antes de iniciar, saiam e observem uma latrina melhorada (na casa mais próxima) durante uns 5 minutos. Pergunte ao dono: Como foi feita essa latrina? E como cuida da mesma? E se tem bebés com menos de 2 anos, o que fazem com cocó deles? Elogie e agradece.
4. Voltem para sala e dê aos pares 40 minutos para a preparação da palestra. Lembre que devem usar o Álbum Seriado e devem fazer 3 tarefas, como aparece no papel gigante:
 - a. Partilhar suas próprias experiências (passo 1 no Álbum)
 - b. Estudar os desenhos e as mensagens chave, e explicar um a outro em suas palavras (chamar facilitador, se tiver dúvidas)
 - c. Praticar a fazer e a responder as perguntas no passo 2 e 3
 - *Praticar canções onde tiver.*

5. Circule e apoie.
6. Passados 40 minutos, convide um par para realizar a palestra que preparou, com todo grupo. Dê 30 minutos para a palestra.
7. No final agradeça e mencione 2-3 coisas específicas que foram **bem feitas**. Por exemplo:
 - *Foi bom que conseguiu fazer as pessoas partilhar vários modelos de latrinas...*
 - *Fez bem em colocar os participantes a explicar, como as moscas carregam cocó até a comida...*
 - *Fez bem a explicação porque usamos a cinza na latrina...*
 - *Fez bem a explicação porque mesmo o cocó de bebés deve ser posto na latrina...*
8. De seguida convide os outros participantes a comentarem sobre a palestra, analisado se cada um dos 3 passos da palestra era seguindo e de que forma. Use 30 minutos para esta actividade.
9. Caso o par tenha omitido aspectos importantes durante a apresentação, convide um outro par para apresentar de forma a reforçar a percepção, e a seguir repita os passos 7 e 8 acima (a discussão). Caso não seja necessário repetir, passe para próximo passo.
10. Para desafiar um pouco mais os participantes, e pensando nas situações reais que podem surgir nas palestras, coloque-lhes as seguintes perguntas sobre o Tema 2:

- 1) Se uma mãe contar que gostaria muito de ter uma latrina mas ela não tem marido para lhe ajudar a construir e nem dinheiro para pagar alguém para ajudar, como podem aconselhar esta mulher?
Resposta: Podia ligar esta família com activista do PEC ou com comité de saúde, para eles contemplar esta família nos projectos de construção de latrinas na comunidade.
- 2) Se uma família disser que as suas crianças pequenas não conseguem usar latrinas, por isso elas fazem o cocó no chão e depois cobrimos com areia. O que dizer a esta família?
Resposta: Quando cobrimos cocó com areia, as moscas mesmo assim conseguem chegar até o cocó. Todo cocó, mesmo das crianças, provoca doenças, e deve ser deitado na latrina.
- 3) Um pai explica que o seu vizinho como construiu a latrina junto a sua cozinha e o cheiro perturba muito na hora de cozinhar. Como podemos aconselhar a estas famílias?
Resposta: Sim, realmente a latrina deve ser distante tanto da cozinha da família como de vizinhos, não só por causa de cheiro mas também por causa de contaminação que pode acontecer. Neste caso as famílias terão que avaliar o que seria mais fácil de afastar – ou a latrina, ou a cozinha!

PORQUE É IMPORTANTE QUE TODOS NA COMUNIDADE USEM LATRINAS?

Se todos na comunidade usarem latrinas, podemos acabar com as doenças como diarreias. Não é suficiente que somente algumas famílias usem latrinas, porque as moscas e a água do rio podem trazer o cocó feito no mato para qualquer casa. Mesmo o cocó dos bebês deve ser posto na latrina, porque pode provocar doenças.



Colabore com vizinhos para construção e partilha de latrina, caso for difícil ter uma latrina da família. Contudo, considere as normas culturais.

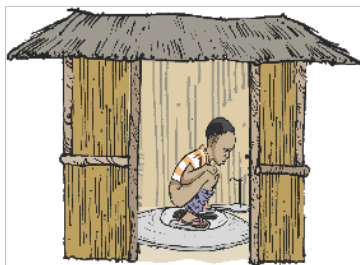
ONDE CONSTRUIR A LATRINA?

- Escolha um local a pelo menos 30 passos de distância das fontes de água e a um nível abaixo das fontes.
- Se ao cavar a cova para a latrina o solo estiver muito húmido, ou a fossa se encher com água, este é um péssimo lugar para construir uma latrina, e deve se procurar um outro lugar.

COMO CONSTRUIR UMA LATRINA?

1. Cave até 1 metro. Reforce esta parte da latrina com blocos, estacas, pneus, ou outro material para prevenir que a latrina caia.
2. Continue a cavar por mais 1.5 - 2 metros de profundidade, mas faça a cova um pouco mais estreita, para não prejudicar o reforço inserido encima.
3. Insira a laje por cima da cova. A laje deve ser forte e bem-feita, e fácil de limpar. As lajes de cimento são melhores.
4. Construa as paredes com caniço ou outro material local, com barro, blocos ou chapas.

NOTA: Para as crianças pequenas que tenham medo de entrar na latrina grande, pode construir uma latrina pequena sem paredes, simplesmente com uma cova e laje.



COMO CUIDAR DA LATRINA?

- Trate a latrina a cada dia com cinza (de preferência quente) para diminuir o cheiro. A cinza também irá ajudar o cocó a secar e a cova a não encher tão rápido.
- Feche o buraco da latrina, usando a tampa que não deixa espaço para a entrada e saída de moscas. Assim as moscas não vão pousar no cocó e carregar para outros lugares como a comida e a água.

MENSAGENS CHAVE SOBRE USO DE LATRINAS:

Toda a comunidade deve usar latrinas. Se há famílias na comunidade que não usam latrina, a diarreia e outras doenças nessa comunidade vão continuar!

Colabore com vizinhos na construção e partilha de latrina, caso for difícil ter latrina da família.

É importante tratar as latrinas com cinza quente a cada dia, e tapar a a latrina depois de usá-la para evitar doenças.

DIA 1. ACTIVIDADE 8. AVALIAÇÃO DO DIA.

1. Entregue pequenos pedaços de papel a cada participante. Peça para escrever, dum lado do papel, uma nova coisa que aprendeu hoje, e de outro lado – uma dúvida ou pergunta que ainda tem após o dia de hoje.
2. Recolhe os papeizinhos e agradeça aos participantes. (Encontrem o tempo para rever os papeizinhos, e preparar-se para responder as dúvidas na sessão seguinte.)

DIA 2. ACTIVIDADE 1. REVISÃO DO DIA DE ONTEM

OBJECTIVOS:

- Consolidar o aprendizado do dia anterior

TEMPO: 8:00 – 8:30

MATERIAIS:

- Papel gigante e marcadores

1. Cumprimente a turma e explique que agora iremos fazer um jogo para rever tudo que aprendemos ontem.
2. Divida os participantes em 4 grupos que criaram ontem no jogo de alimentos. (São grupos de alimentos existentes no cartaz A Nossa Alimentação: os alimentos de base, os alimentos protectores, os alimentos que ajudam a crescer, e os alimentos de energia concentrada). Explique que cada grupo será uma equipa. Anote nomes de grupos no papel gigante, e deixe espaço em baixo para anotar os pontos. Para cada resposta correcta, coloque um V em baixo do grupo.
3. Explique que cada grupo deve pensar bem antes de responder. Se um grupo for rápido, mas dar a resposta errada, não vai ganhar nada.
4. Coloque as seguintes perguntas aos grupos, um por um, dando tempo para os grupos pensarem e responder em cada caso:
 - 1) Em que momentos os Permanentes do INAS podem dar palestras? *(nos postos do pagamento de subsídio da criança)*
 - 2) Qual é o primeiro passo para uma boa palestra? *(Recolher as experiências da comunidade)*
 - 3) E o segundo? *(Conversar sobre os desenhos que estão no álbum seriado)*
 - 4) E o terceiro? *(Passar para acção)*
 - 5) Porque não podemos lavar as mãos só com água (sem usar cinza ou sabão)? *(Porque os micróbios não vão largar as nossas mãos)*
 - 6) O que acontece na comunidade quando uns usam latrina e outros não? *(as diarreias não passam porque as moscas, a água e o solo vão carregar o cocó até as casas de outras pessoas)*
 - 7) As crianças e os bebés também devem usar latrinas ou não? *(Podem usar se estiverem acompanhadas ou fazerem o cocó em outro lugar mas depois depositarem o cocó na latrina).*
5. Conte que grupo ganhou mais pontos, cantem ou dancem para esse grupo.
6. Responda às dúvidas levantadas nos papezinhos de ontem (avaliação diária).

DIA 2. ACTIVIDADE 2.

FAZER PALESTRA SOBRE TEMA 3. VAMOS TRATAR A NOSSA ÁGUA ANTES DE BEBER

OBJECTIVOS:

- Explicar sobre a importância e as formas de tratamento da água para beber.
- Realizar uma palestra dinâmica sobre o tratamento de água para beber.

TEMPO: 8:30 – 10:00

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Papel gigante, marcadores
- Bidon de 20 litros de água, Certeza ou Javel (com colher de chá)

NOTAS: Rever o tema 3, e o Texto de Apoio para tema 3 que aparece em baixo.

1. Informe os participantes que agora terão que formar novos pares, procurando juntar-se com um novo colega. Ajude se precisar! Por exemplo, peça para formar 2 filas, e junte as pessoas de cada fila, em pares.
2. Peça a cada par para preparar-se para dar a palestra sobre o Tema 3 no Álbum: **VAMOS TRATAR A NOSSA ÁGUA ANTES DE BEBER**
3. Dê aos pares 30 minutos para preparar a palestra. Lembre que devem usar o Álbum Seriado e devem fazer 3 tarefas, como aparece no papel gigante:
 - a. Partilhar suas próprias experiências (passo 1 no Álbum)
 - b. Estudar os desenhos e as mensagens chaves, e explicar um ao outro com suas próprias palavras (explique também que poderão chamar o facilitador, se tiverem dúvidas)
 - c. Praticar a fazer e a responder as perguntas no passo 2 e 3
 - *Se preferirem podem criar canções com as mensagens chave e praticar essas!*
4. Circule e apoie. Passados 30 minutos, convide um par para realizar a palestra que preparou, com todo grupo. Dê 30 minutos para a palestra.
5. No final agradeça e mencione 2-3 coisas específicas que foram **bem feitas** pelo par.
6. De seguida convide os outros participantes a comentarem sobre a palestra, analisado se cada um dos 3 passos foi seguido e de que forma. Use 20 minutos para esta actividade.

7. Caso o par tenha omitido aspectos importantes durante na apresentação, convide um outro par para apresentar de forma a reforçar a percepção, e a seguir repita os passos 5 e 6 (a discussão). Caso não seja necessário repetir, passe para o próximo passo.
8. Entregue aos dois participantes voluntários um bidom de 20 litros e uma garrafinha de Certeza ou de Javel (no casode Javel, entregue também um colher de chá). Faça as seguintes perguntas aos participantes:
 - Quantos litros tem neste bidom? (20 litros)
 - Podem explicar, como podiam tratar toda essa água, para esta estar segura para beber? (Oija as respostas, e peça a turma para corrigir, caso precisar.). Podem demonstrar? (Vejam os procedimentos de tratar água, no Tema 3 do Álbum.)
 - Agora, quanto tempo tem que esperar, antes de beber essa água? (30 min)
9. Para desafiar um pouco mais os participantes, e pensando nas situações reais que podem surgir nas palestras, coloque-lhes as seguintes perguntas sobre o Tema 3:

1) Que resposta dariam a um avó que diz que a água que sai do poço é limpa e por isso não precisa de ser tratada?

Resposta: Mesmo que a água possa parecer limpa, pode ter muitos micróbios, isto é, os bichinhos que não se vêem.

2) Como aconselhar a uma família que diz que a água tratada ganha um sabor estranho, por isso preferem beber assim mesmo?

Resposta: É importante tratar a água para que não tenhamos as nossas famílias sempre doentes por causa da diarreia e até a cólera.

LANCHE: 10:00 – 10:30







Tomem a água tratada na hora de lanche, mas verifiquem que já passaram 30 minutos após tratar a água.

Em forma de brincadeira, pergunte na hora de lanche, o que os participantes estão a tomar, e o que cada alimento faz para nosso corpo (a que grupo pertence). Elogie.

PORQUE É IMPORTANTE TRATAR A ÁGUA ANTES DE BEBER?

Mesmo que a água possa parecer limpa, pode ter muitos micróbios (bichinhos que não se vem). Nós não temos como ver os micróbios, olhando para a água porque estes são bichinhos muito pequenos.

A água do rio, da lagoa e dos furos/ poço devem ser sempre tratadas, senão, vamos ter muita diarreia e até a cólera nas nossas comunidades.

	<p>COMO FERVER ÁGUA?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloque a água numa panela limpa e ponha a ferver. • Após o início da fervura deixar a ferver por mais 5 minutos. • Tire do lume e tape com um pano limpo ou com a tampa da panela. • Deixe arrefecer.
	<p>COMO TRATAR ÁGUA COM CERTEZA?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Num bidão de 20 litros cheio de água, adicione uma tampa de Certoza. • Feche o bidão com a tampa. • A água pode ser bebida depois de 30 minutos.
	<p>COMO TRATAR ÁGUA COM JAVEL?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em 20 litros de água coloque 2 colheres de sopa de <i>Javel</i>. • Feche o bidão com a tampa. • A água pode ser bebida depois de 30 minutos.
	<p>COMO GUARDAR A ÁGUA TRATADA?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserve a água tratada em recipientes limpos e com tampa como tambores, bidões, bilhas e baldes com tampa. • Ao tirar água tratada do recipiente evite o contacto das mãos com a água. Por isso, use um copo limpo ou caneca.

MENSAGENS CHAVE SOBRE A ÁGUA DE BEBER:

- Vamos sempre tratar a água que levamos do poço, rio ou lagoa, antes de beber. Mesmo que a água possa parecer limpa, tem sujidade que nos pode fazer ficar doentes;
- Para limpar a nossa água, podemos fervê-la ou tratar com Certoza ou Jável;
- Vamos guardar a água para beber num recipiente tapado e limpo. Para tirar água, vamos usar copo ou caneca – nunca devemos tocar na água com as mãos.

DIA 2. ACTIVIDADE 3.

FAZER PALESTRA SOBRE TEMA 4. VAMOS COMER BEM PARA TER SAÚDE

OBJECTIVOS:

- Explicar sobre os 4 grupos de alimentos e a importância de cada grupo, dando exemplos de alimentos que compõem cada grupo.
- Realizar uma palestra dinâmica sobre os 4 grupos de alimentos.

TEMPO: 10:30 – 12:00

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Papel gigante
- Marcadores

NOTAS: Rever o tema 4, e o Texto de Apoio para tema 4 que aparece em baixo.

1. Peça aos participantes para voltar para seus pares. Peça a cada par para preparar-se para dar a palestra sobre o Tema 4: **VAMOS COMER BEM PARA TER SAÚDE.**

Explique que esse tema será fácil, como já aprenderam os 4 grupos de alimentos, por isso só terão 20 minutos para preparação.

2. Dê aos pares 30 minutos para preparar a palestra. Lembre-se que devem usar o Álbum Seriado e devem fazer 3 tarefas, como aparece no papel gigante:
 - a. Partilhar suas próprias experiências (passo 1 no Álbum)
 - b. Estudar os desenhos e as mensagens chaves, e explicar um a outro em suas palavras (chamar facilitador, se tiver dúvidas)
 - c. Praticar a fazer e a responder as perguntas no passo 2 e 3
 - *Praticar canções onde tiver, ou criar as suas próprias canções.*
3. Circule e apoie. Passados 30 minutos, convide um par para realizar a palestra que preparou, com todo grupo. Dê 30 minutos para a palestra.
4. No final agradeça e mencione 2-3 coisas específicas que foram **bem feitas** pelo par.
5. De seguida convide os outros participantes a comentarem sobre a palestra, analisado se cada um dos 3 passos era seguindo e de que forma. Use 15 minutos para esta actividade.

6. Caso o par tenha omitido aspectos importantes durante a palestra, convide um outro par para apresentar de forma a reforçar a percepção, e a seguir repita os passos 4 e 5 (a discussão). Caso não seja necessário repetir, passe para próximo passo.
7. Para desafiar um pouco mais os participantes, e pensando nas situações reais que podem surgir nas palestras, coloque-lhes as seguintes perguntas sobre o Tema 4:

1) Que conselho pode dar a um pai que diz que o bem-estar da família pode se ver na quantidade da mandioca que a família têm?

Resposta: Para a família estar bem, não é suficiente comer mandioca, porque a família deve conseguir comer algo de 4 grupos de alimentos a cada dia, para estar saudável. Podem vender a parte de mandioca para conseguir obter outros grupos de alimentos para a família.





2) Que conselho vai dar a mãe que diz que não tem ovos ou carne em casa, assim não sabe como poderá ajudar as suas crianças a crescerem bem e a ficar inteligentes?

*Resposta: Existem outros alimentos, como o feijão (todas as variedades), peixe, leite, fígado, que também **ajudam as crianças crescer bem e tornam-nos inteligentes.***

TEXTO DE APOIO PARA FACILITADOR. TEMA 4. VAMOS COMER BEM PARA TER SAÚDE

PORQUE É IMPORTANTE COMER OS ALIMENTOS DOS 4 GRUPOS A CADA DIA?

Cada alimento tem a sua tarefa no nosso corpo. Para estarmos saudáveis e trabalharmos bem, precisamos de comer a cada dia, alimentos que nos dão força (alimentos de base), alimentos que nos protegem das doenças, alimentos que ajudam a crescer e a pensar e os alimentos que nos dão energia concentrada.

	<p>QUE ALIMENTOS NOS DÃO FORÇA (SÃO ALIMENTOS DE BASE)?</p> <ul style="list-style-type: none">○ Milho, arroz, mapira, mexoeira○ Mandioca, batata reno, batata doce alaranjada, inhame, maheu○ Banana verde; pão e massas
	<p>QUE ALIMENTOS NOS AJUDAM A CRESCER E A PENSAR MELHOR ?</p> <ul style="list-style-type: none">○ Soja, todo tipo de feijões, grão de bico, lentilhas e ervilhas○ Folhas secas de moringa, pois são muito nutritivas!○ Amendoim, castanha, sementes: abóbora, gergelim, girassol○ Leite de vaca ou de cabra○ Ovos○ Peixe e camarão, frango, carne de vaca, cabrito, coelho, carne de caça, fígado e rins
	<p>QUE ALIMENTOS NOS PROTEGEM DAS DOENÇAS?</p> <ul style="list-style-type: none">○ Todo o tipo de frutas como a papaia, banana madura, goiaba, manga, frutos silvestres como massala ...○ Todo o tipo de folhas verdes, como folhas de mandioca, de feijão, espinafre, nheue, folhas de abóbora, etc.○ Tomate, pepino, pimenta, beterraba, abóbora, cenoura, alho, cebola, etc. <p>Nota: Cozinhe as verduras em pouca água e durante pouco tempo, para não perder as vitaminas! Não deixe que eles mudem de cor!!!</p>
	<p>QUE ALIMENTOS NOS DÃO ENERGIA CONCENTRADA?</p> <ul style="list-style-type: none">○ Mel, açúcar, cana doce○ Óleo e manteiga○ Sementes de abóbora, girassol, gergelim, castanhas <p>Nota: Estes alimentos nos dão muita energia por isso devemos comê-los em pequenas quantidades.</p>
	<p>QUAL A QUANTIDADE DE LIQUIDOS QUE TEMOS QUE BEBER, A CADA DIA?</p> <p>Beba pelo menos 8 copos de água tratada por dia, ou água de lanho.</p>

MENSAGENS CHAVE SOBRE COMO COMER BEM PARA TER SAÚDE:

- Os alimentos de base, como farinha e mandioca, dão nos energia, devem ser consumidos em maior quantidade ; mas sozinhos não são suficientes para manter a nossa saúde..
- Todos os dias, devemos comer alimentos que nos protejam das doenças, alimentos que ajudam o nosso corpo a crescer e a pensar melhor, e alimentos que nos dar mais energia concentrada.
- As crianças devem ser pesadas mensalmente na Unidade Sanitária ou com APE para sabermos se estão a crescer bem.



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE

A Nossa Alimentação

Alimentos de Crescimento



Alimentos Protectores



Alimentos de Base



Alimentos de Energia Concentrada



O Nosso Maior Valor é a Vida

DIA 2. ACTIVIDADE 4.

PRÓXIMOS PASSOS

OBJECTIVOS:

- Fazer o plano de acção para início das palestras PIN

TEMPO: 12:00 – 13:00

MATERIAIS:

- Papel gigante, Marcadores
- Ficha de registo de palestras, para cada participante (Anexo 3)

1. Pergunte: Quantos temas já estudamos, nesta formação? (4) E quais eram os temas? Explique que a partir de agora já podem realizar palestras sobre esses 4 temas, nos postos de pagamento.
2. Pergunte se os Permanentes já sabem quando é que será o próximo encontro de pagamento. Caso já saibam, explique que as palestras podem iniciar nesse próximo encontro.
3. Pergunte: O que irão precisar para fazer as palestras? (Álbum Seriado, copia das fichas de registo). O que vão registar na ficha? Analisem a ficha juntos, observando que há espaço para repetir cada tema várias vezes.
 - Explique que podem guardar as fichas preenchidas, e passar o resumo para seu supervisor, quando ele solicitar.
4. Pergunte se acham que tem que dar todos 4 os temas em sequência como estão no Álbum? Porque sim? E porque não? Explique que podem mudar da sequência, se há temas mais importantes para o grupo que chegou no dia de pagamento. Por exemplo.
 - *Se notar que muitas crianças tem tido diarreias, podem falar de como tratar água de beber*
 - *Se verificar que poucas famílias tem latrinas, podem falar da importância de latrinas*
5. Pergunte se gostaram de trabalhar em pares, durante a formação. Caso sim, encoraje também fazer algumas palestras juntos com colegas, nos dias de pagamento!
6. Pergunte se devem informar a alguém, que a partir de agora irão também fazer palestras nos dias de pagamento. Quem deve ser informado? Como podem fazer isso?
Respostas: Informar aos técnicos do INAS e as lideranças das comunidades onde se faz os pagamentos.
7. LEMBRE aos Permanentes que sempre devem rever e preparar o tema antes de realizar a palestra.

8. Pergunte se existem dúvidas. Discutam as questões que forem colocadas.
9. Explique que vão aprender e praticar os outros temas do Álbum na segunda formação que vem daqui em breve.

SEGUNDA FORMAÇÃO

DIA 1. ACTIVIDADE 1.

REVISÃO DA FORMAÇÃO ANTERIOR. EXPERIÊNCIAS NA IMPLEMENTAÇÃO.

OBJECTIVOS:

- Reflectir sobre experiências de fazer palestras com primeiros 4 temas do Álbum Seriado.
- Consolidar o aprendizado da formação anterior.

TEMPO: 8:00 – 9:30

MATERIAIS:

- Papel gigante e marcadores

REFLECTIR SOBRE EXPERIÊNCIAS

1. Cumprimente a turma. Faça um levantamento rápido com os participantes, anotando as respostas deles no papel gigante:
 - Quem neste grupo conseguiu fazer algumas das palestras, nos postos de pagamento?
 - Quem fez tema 1 (Lavagem das mãos)?
 - Quem fez tema 2 (Latrinas)?
 - Quem fez tema 3 (Água de beber)?
 - Quem fez tema 4 (Grupos de alimentos)?
2. Batem palmas para todos os participantes.
3. Pergunte: Alguém pode contar, como fez a palestra? Que passos seguiu? Deixe 2-3 Permanentes falar. Elogie e reforçe se precisar.
4. Pergunte: Qual foi a reacção dos participantes? O que eles acharam das palestras? Deixe 2-3 Permanentes falar. Elogie.
5. Pergunte: Tiveram algumas dificuldades, em fazer as palestras? Podem explicar? Deixe 2-3 Permanentes falar e resuma os pontos chave no quadro ou papel gigante.
6. Discuta as dificuldades uma por uma, primeiro sempre pedindo outros participantes para dar idéias, e no fim acrescentando o que ainda for preciso.

CONSOLIDAR A APRENDIZAGEM

1. Explique que agora iremos fazer um jogo para rever tudo que aprendemos na primeira formação.
2. Divida a turma em 4 grupos, cada com seu nome. Anote os nomes de grupos no papel gigante, e deixe espaço em baixo para anotar os pontos. Para cada resposta correcta, coloque um V em baixo do grupo.
3. Explique que cada grupo deve pensar bem antes de responder. Se um grupo for rápido, mas dar a resposta errada, não vai ganhar nada.
4. Coloque as seguintes perguntas aos grupos, um por um, dando tempo para os grupos pensarem e responder em cada caso:
 - 1) Qual é o primeiro passo para começar a palestra? *(Recolher experiências dos participantes)*
 - 2) E o segundo? *(Conversar sobre os desenhos)*
 - 3) E o terceiro? *(Passar para acção)*
 - 4) Porque não podemos lavar as mãos só com água (sem usar cinza ou sabão)? *(Porque os micróbios não vão largar as nossas mãos)*
 - 5) Porque é muito importante lavar sempre as mãos dos bebés? *(Porque os bebés colocam os dedos na boca, e se os dedos estiverem sujos, os bebés podem apanhar diarreia.)*
 - 6) O que acontece na comunidade quando uns usam latrina e outros não? *(As diarreias não passam porque as moscas, a água e o solo vão carregar o cocó até as casas de outras pessoas.)*
 - 7) O que temos que fazer com o cocó dos bebés? *(Se os bebés fizerem o cocó fora da latrina, temos que recolher e depositar o cocó na latrina).*
 - 8) E o cocó de galinhas e patos, será que é perigoso ou não? *(Sim, é perigoso, e pode provocar diarreia, se o bebé tocar no cocó e depois meter os dedos na boca. Por isso sempre temos que varrer o quintal e manter galinhas na capoeira).*
 - 9) Quais são as 3 formas seguras de tratar água para beber? *(ferver; usar certeza; usar Javel)*
 - 10) Quais são os 4 grupos de alimentos? Diga no mínimo 2 alimentos de cada grupo.
5. Conte que grupo ganhou mais pontos, cantem ou dancem para esse grupo.

DIA 1. ACTIVIDADE 2.

FAZER PALESTRA SOBRE TEMA 5. VAMOS GARANTIR QUE A MULHER GRÁVIDA E QUE AMAMENTA, COMA BEM

OBJECTIVOS:

- Explicar o que é uma boa alimentação da mulher grávida e que amamenta.
- Realizar uma palestra dinâmica sobre o mesmo tema com base no Álbum Seriado.

TEMPO: 9:30 – 10:30 (ATENÇÃO: O TEMPO É REDUZIDO E REQUER BOA GESTÃO!)

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Papel gigante
- Marcadores

NOTAS: Rever o tema 5 do Álbum Seriado, e o Texto de Apoio para tema 5 que aparece em baixo.

1. Informe os participantes que terão que formar os pares, procurando se juntar com um novo colega, como fizeram na primeira formação. Ajude se precisar! Por exemplo, peça para formar 2 filas, e junte as pessoas de cada fila, em pares.
2. Peça a cada par de participantes para preparar-se para dar a palestra sobre o Tema 5: **VAMOS GARANTIR QUE A MULHER GRÁVIDA E QUE AMAMENTA, COMO BEM.**

Explique que esse tema será fácil, como já aprenderam os 4 grupos de alimentos, por isso só terão 20 minutos para preparação.

3. Dê aos pares 20 minutos para preparar a palestra. Lembre que devem usar o Álbum Seriado e devem fazer 3 tarefas, como aparece no papel gigante:
 - a. Partilhar suas próprias experiências (passo 1 no Álbum)
 - b. Estudar os desenhos e as mensagens chave, e explicar um a outro em suas palavras (chamar facilitador, se tiver dúvidas)
 - c. Praticar a fazer e a responder as perguntas no passo 2 e 3
 - *Praticar canções onde tiver, ou criar suas próprias canções.*
4. Circule e apoie. Passados 20 minutos, convide um par para realizar a palestra que preparou, com todo grupo. Dê 20 minutos para a palestra.

5. No final agradeça e mencione 2-3 coisas específicas que foram **bem feitas** pelo par. Por exemplo:
- *Foi bom que deram tempo suficiente para pessoas partilhar experiências...*
 - *Explicaram muito bem sobre a importância do sal iodado ...*
 - *Usaram boa forma de ensinar a canção aos participantes ...*
6. De seguida convide os outros participantes a comentarem sobre a palestra, analisado se cada um dos 3 passos era seguindo e de que forma. Use 10-15 minutos para esta actividade.
7. Caso o par tenha omitido aspectos importantes durante a palestra, convide um outro par para apresentar de forma a reforçar a percepção, e a seguir repita os passos 5 e 6 (a discussão). Caso não seja necessário repetir, passe para próximo passo.
8. Para desafiar um pouco mais os participantes, e pensando nas situações reais que podem surgir nas palestras, coloque-lhes as seguintes perguntas sobre o Tema 5:

- 1) Se um avó disser que existem alimentos que as mulheres grávidas não podem comer se não o bebé vai nascer com problemas (por exemplo: ovo cozido), o que podemos responder?
Resposta: Todos os alimentos são bons para o consumo de uma mulher grávida porque possuem as vitaminas e minerais que ela precisa para si e para o bebé que está a crescer no seu ventre...
- 2) Se uma mulher grávida sai cedo pela manhã para machamba, sem matabichar, alegando que não tem nem tempo nem comida para o matabicho, o que podemos aconselhar?
Resposta: A comer uma fruta da época que esteja disponível, que até pode ser uma fruta silvestre.
- 3) Como é que podemos saber, se o sal que usamos, é iodado ou não?
Resposta: Geralmente na embalagem original do sal, já consta a informação: SAL IODADO.

TEXTO DE APOIO PARA FACILITADOR. TEMA 5. VAMOS GARANTIR QUE A MULHER GRÁVIDA E QUE AMAMENTA, COMA BEM

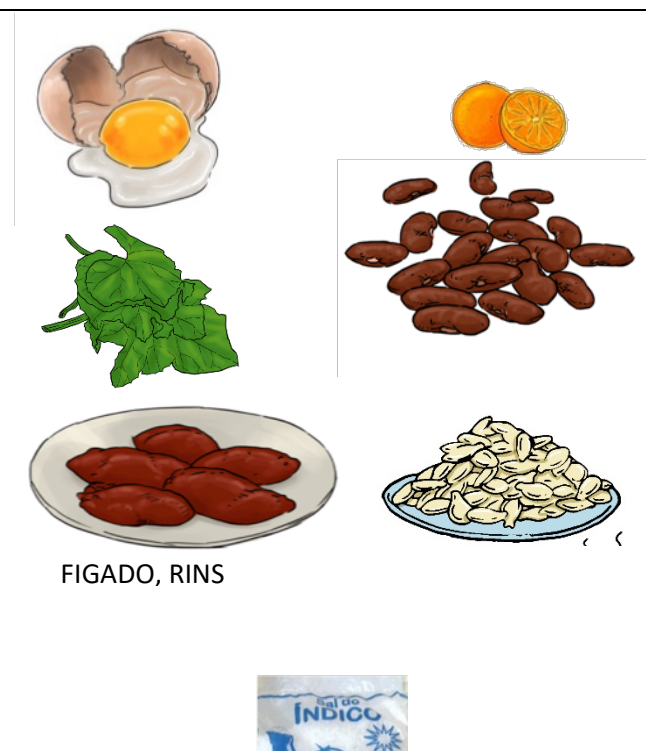
PORQUE É IMPORTANTE COMER BEM NA GRAVIDEZ E QUANDO AMAMENTA?

Ao comer a cada dia os 4 grupos de alimentos incluindo os alimentos ricos em ferro e usar também o sal iodado, a mulher grávida tem menos chance de ter o parto antes do tempo previsto ou dar parto a uma criança com problemas de saúde e com baixo peso. A mulher que amamenta fica mais saudável quando come bem.



COMO DEVE COMER A MULHER GRÁVIDA E QUE AMAMENTA?

- Comer 3 refeições ao dia (matabicho, almoço e jantar), preparados com os 4 grupos de alimentos.
- Entre as refeições, comer 2 lanches com frutas da época, que estejam localmente disponíveis, ou batata doce cozida.
- Beber muito líquido, tais como: água tratada (mais de 8 copos por dia), sumos de frutas naturais e água de lanho.



QUAL A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM FERRO?

- A falta de ferro na gravidez pode levar ao parto antes do tempo, ou o bebé poderá nascer com baixo peso. Também leva a fraqueza e reduz a capacidade de resistir as doenças.
- Os alimentos ricos em ferro são:
 - Verduras e folhas verdes escuras
 - Castanhas, sementes de abóbora
 - Feijões, lentilhas, soja e grão-de-bico
 - Carnes vermelhas, de caça, fígado e ovos;
- NOTA: Acompanhe todos os tipos de feijões, ervilhas, soja e grau de bico **com tomate, verduras ou frutas ricas em vitamina C** (laranja, toranja, tangerina, malambe, massala, goiaba, limão) para ajudar a absorver o ferro.
- Evite comer os alimentos ricos em ferro junto com **chá**, pois o chá não permite que o ferro seja absorvido pelo corpo.

QUAL A IMPORTÂNCIA DE SAL IODADO?

Use sempre sal iodado em pequenas quantidades na gravidez para ajudar no desenvolvimento do **cérebro** e do **corpo do seu bebé**.

MENSAGENS CHAVE SOBRE COMO AJUDAR A MULHER GRÁVIDA OU QUE AMAMENTA, A COMER BEM:

- A mulher grávida e que amamenta deve comer todos os dias o matabicho, o almoço e o jantar, e entre as refeições deve comer frutas, batata doce cozida, maçaroca, etc.
- Se não comer os 4 grupos de alimentos a cada dia, a mulher pode ficar fraca, e poderá ter uma criança a nascer antes do tempo ou com baixo peso.
- Alimentos ricos em ferro ajudam a mulher a ter “bom sangue”, e o sal iodado previne atrasos mentais na criança.

LANCHE: 10:30 – 11:00



Em forma de brincadeira, pergunte na hora de lanche, o que os participantes estão a tomar, e o que cada alimento faz para nosso corpo (ao que grupo pertence). Elogie.

DIA 1. ACTIVIDADE 3.

FAZER PALESTRA SOBRE TEMA 6. VAMOS DAR APENAS O LEITE MATERNO ATÉ AOS 6 MESES

OBJECTIVOS:

- Explicar sobre a importância de amamentação exclusiva nos primeiros 6 meses.
- Realizar uma palestra dinâmica sobre o mesmo tema com base no Álbum Seriado.

TEMPO: 11:00 – 13:00

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Papel gigante
- Marcadores

NOTAS: Rever o tema 6, e o Texto de Apoio para tema 6 que aparece em baixo.

1. Explique que a partir de agora vamos falar da boa alimentação para a criança. Peça a cada par para preparar-se para dar a palestra sobre o Tema 6: **VAMOS DAR APENAS O LEITE MATERNO ATÉ AOS 6 MESES**
2. Dê aos pares 40 minutos para preparar a palestra. Lembre que devem usar o Álbum Seriado e devem fazer 3 tarefas, como aparece no papel gigante:
 - a. Partilhar suas próprias experiências (passo 1 no Álbum)
 - b. Estudar os desenhos e as mensagens chave, e explicar um a outro em suas palavras (chamar facilitador, se tiver dúvidas)
 - c. Praticar a fazer e a responder as perguntas no passo 2 e 3
 - *Praticar canções onde tiver.*
3. Circule e apoie.
4. Passados 40 minutos, convide um par para realizar a palestra que preparou, com todo grupo. Dê 30 minutos para a palestra.

5. No final agradeça e mencione 2-3 coisas específicas que foram **bem feitas** pelo par. Por exemplo:
- *Foi bom que deram tempo suficiente para pessoas partilharem as suas experiências...*
 - *Fizeram bem em dar as pessoas a oportunidade de comentar sobre cada desenho ...*
6. De seguida convide os outros participantes a comentarem sobre a palestra, analisando se cada um dos 3 passos era seguido e de que forma. Use 20-30 minutos para esta actividade.
7. Caso o par tenha omitido aspectos importantes durante a palestra, convide um outro par para apresentarde forma a reforçar a percepção, e a seguir repita os passos 5 e 6 (a discussão). Caso não seja necessário repetir, passe para o próximo passo.
8. Para desafiar um pouco mais os participantes, e pensando nas situações reais que podem surgir nas palestras, coloque-lhes as seguintes perguntas sobre o Tema 6:

- 1) Como aconselhar a uma mãe que diz que o seu bebé de 3 meses já não fica satisfeito só com o leite do peito por isso ela quer começar a dar comida sólida?
Resposta: O leite materno é o único alimento que tem tudo que a criança precisa para crescer bem e deve ser o único alimento a ser dado até aos 6 meses. Para criança estar satisfeita com a mamada, ela deve chupar por algum tempo e não ser tirada do peito cedo. So assim vai conseguir chegar até o leite mais gordo que está mais no fundo.
- 2) A mãe de um bebé de 3 meses viajou por 4 dias e deixou o bebé em casa. quando voltar, será que ela pode continuar a amamentar o seu bebé??
Resposta: Sim deve continuar a amamentar porque o leite do peito não apodrece e nem se estraga.
- 3) Um pai partilha que a sua filha de 4 meses sente muita sede por causa do calor por isso já começaram a dar água. Como aconselhar?
Resposta: O leite materno tem água suficiente para matar a sede do bebé e é o melhor alimento a dar a criança mesmo quando ela tem sede. Pode aumentar a frequência das mamadas, nos dias de muito calor.

TEXTO DE APOIO PARA FACILITADOR. TEMA 6. VAMOS DAR APENAS O LEITE MATERNO ATÉ AOS 6 MESES

PORQUE É IMPORTANTE DAR APENAS DE LEITE MATERNO DURANTE OS PRIMEIROS 6 MESES?

O leite materno é tudo o que a criança precisa nos primeiros 6 meses, para estar alimentada e para ter protecção das doenças.



Se a mulher está infectada com o HIV...

Qual é o risco de ela passar o HIV para o seu bebé se ambos tomarem os ARV's e praticarem o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros 6 meses de vida?

Coroa de 100 bebés nascidos de mulheres infectadas com HIV tomam os ARV's:

- 1 bebé não se infecta com o HIV.
- 99 bebés se infectam com o HIV.

Proteja o seu bebé - Faça o teste e conheça o seu estado em relação ao HIV

PORQUE O LEITE MATERNO NOS PRIMEIROS 6 MESES É SUFICIENTE?

- O leite tem tudo que a criança precisa para comer;
- Tem tudo que a criança precisa para beber, mesmo no tempo de calor;
- Protege a criança contra as doenças, especialmente contra a diarreia e tosses;
- É de borla, não custa dinheiro e está sempre disponível;
- Ajuda a mãe a recuperar mais rápido após o parto;
- Reduz a chance do aparecimento de uma nova gravidez se amamentar frequentemente;
- Está sempre limpo e sempre pronto e à temperatura certa.

QUANDO O BEBÉ DE 0-6 MESES RECEBE OUTROS ALIMENTOS

- Recebe menos leite materno porque chupa menos e assim a mãe produz menos leite
- Pode facilmente ficar doente, porque a água, outros líquidos e alimentos podem causar diarreia a criança.

COMO AMAMENTAR SE A MÃE FOR SEROPOSITIVA?

- A mãe e o bebé devem fazer o tratamento do HIV
- Quando tiver fissuras ou feridas na mama procurar tratamento e continuar a amamentar com a mama boa.

NOTA: A chance de infectar o bebé com leite materno é muito baixa, e reduz se ainda mais se a mãe e o bebé fizerem o TARV.



COMO CONTINUAR A AMAMENTAR SE A MÃE PRECISAR SAIR DE CASA?

- Extraia o leite da mama e guarde antes de sair de casa, para que o seu bebé possa ser alimentado enquanto estiver ausente.
- O leite materno extraído pode ficar em local coberto e fresco durante 8 horas mesmo em climas quentes.



COMO ALIMENTAR UM BEBÉ DOENTE MENOR DE 6 MESES

- Continue a dar somente o leite materno ao bebé;
- Amamente o bebé doente com mais frequência;
- A amamentação oferece conforto ao bebé doente.

MENSAGENS CHAVE SOBRE ALEITAMENTO EXCLUSIVO ATÉ AOS 6 MESES:

- Durante os primeiros 6 meses, o seu bebé necessita somente de leite materno, não precisa de outros líquidos como chás, sumos, água, remédios tradicionais.
- O leite materno tem tudo o que bebé precisa para crescer forte e saudável, e protege o bebé das doenças.
- Mesmo se a mãe ou bebé estiverem doentes, ou a mãe tiver que estudar ou trabalhar, é possível continuar a amamentar o bebé somente com leite materno.

ALMOÇO: 13:00 – 14:00



Em forma de brincadeira, pergunte na hora de almoço, o que os participantes estão a tomar, e o que cada alimento faz para nosso corpo (ao que grupo pertence). Elogie.

DIA 1. ACTIVIDADE 4.

FAZER PALESTRA SOBRE TEMA 7. VAMOS ALIMENTAR AS CRIANÇAS DE ACORDO COM A IDADE

OBJECTIVOS:

- Explicar como alimentar as crianças a partir de 6 meses de acordo com a idade.
- Realizar uma palestra dinâmica sobre o mesmo tema com base no Álbum Seriado.

TEMPO: 14:00 – 16:00

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Papel gigante
- Marcadores

NOTAS: Rever o tema 7, e o Texto de Apoio para tema 7 que aparece em baixo.

1. Informe os participantes que devem trocar de pares. Ajude se precisar, fazendo um jogo ou fazendo a troca de forma aleatória.
2. Peça ao cada par para preparar-se para dar a palestra sobre o Tema 7: **VAMOS ALIMENTAR AS CRIANÇAS DE ACORDO COM A IDADE.**
3. Dê aos pares 45 minutos para preparar a palestra. Lembre que devem usar o Álbum Seriado e devem fazer 3 tarefas, como aparece no papel gigante:
 - a. Partilhar suas próprias experiências (passo 1 no Álbum)
 - b. Estudar os desenhos e as mensagens chave, e explicar um a outro em suas palavras (chamar facilitador, se tiver dúvidas)
 - c. Praticar a fazer e a responder as perguntas no passo 2 e 3
 - *Praticar canções onde tiver, ou criar suas próprias canções.*

4. Circule e apoie.
5. Passados 45 minutos, convide um par para realizar a palestra que preparou, com todo grupo. Dê 30 minutos para a palestra.
6. No final agradeça e mencione 2-3 coisas específicas que foram **bem feitas**. Por exemplo:
 - *Fizeram muito bem a recolher os mitos e tabus acerca das certas comidas...*
 - *Explicaram muito bem, porque a partir de 9 meses já não precisa de fazer comida em puré ...*
 - *Incentivaram muitos participantes a propor suas próprias receitas, parabéns!*
7. De seguida convide os outros participantes a comentarem sobre a palestra, analisado se cada um dos 3 passos era seguindo e de que forma. Use 30 minutos para esta actividade (**requer boa discussão!**).
8. Caso o par tenha omitido aspectos importantes durante a palestra, convide um outro par para apresentar de forma a reforçar a percepção, e a seguir repita os passos 6 e 7 (a discussão). Caso não seja necessário repetir, passe para próximo passo.
9. Para desafiar um pouco mais os participantes, e pensando nas situações reais que podem surgir nas palestras, coloque-lhes as seguintes perguntas sobre o Tema 7:

1) Como aconselhar a uma família que diz que os seus filhos só podem comer peixe e frango depois de 1 ano, quando já têm dentes para mastigar? Agora só podem comer o molho...

Resposta: Esses alimentos são importantes para o crescimento da criança, por isso devem ser cozidos e bem esmagados para que a criança possa comer já a partir de 6 meses. E a partir de 9 meses já pode dar esses alimentos em pequenos pedaços, para a criança praticar a mastigar.




2) Como aconselhar a uma família que hesita de dar o fígado à criança de 6 meses, porque acha que vai provocar falhas na memória?

Resposta: O fígado é importante porque ajuda a criança a aprender e a crescer inteligente. Não traz problemas na memória! Por ser muito fácil de mastigar, e um alimento excelente para dar aos bebés logo aos 6 meses.

3) Como aconselhar a uma mãe que diz que o seu bebé de 6 meses não aceita nenhuma papa, porque só quer mamar? Ela diz que experimentou uma vez dar papa de milho com banana.

Resposta: A mãe pode experimentar dar uma nova papa à criança várias vezes, não desistindo logo que a criança recusa. Pode também prepará-la de várias maneiras. Existem diferentes misturas de papinhas e purés que podem ser feitas, a mãe pode experimentar até encontrar umas que a criança aceite.

TEXTO DE APOIO PARA FACILITADOR. TEMA 7. VAMOS ALIMENTAR AS CRIANÇAS DE ACORDO COM A IDADE

Idade	Frequência (por dia)	Quantidade	Consistência	Variedade
<p>Dos 6 aos 9 meses</p> 	2 a 3 refeições mais leite materno e 1 a 2 lanches	Comece com 2 a 3 colheres de sopa e aumente aos poucos para meia chávena	Papinha grossa/ comida da família esmagada em puré	Alimentos de base existentes na comunidade + Alimentos de crescimento existentes na comunidade
<p>Dos 9 aos 12 meses</p> 	3 a 4 refeições mais leite materno e 2 lanches	Meia chávena	Alimentos da família cortados em pedaços pequenos para agarrar à mão.	+ Alimentos protectores existentes na comunidade + Alimentos de energia concentrada existentes na comunidade
<p>Dos 12 aos 24 meses</p> 	3 a 4 refeições mais leite materno e 2 lanches	Três quartos a uma chávena	Alimentos cortados as fatias e comida da família	

- Continue a dar o leite materno sempre que o bebé quiser, até aos 2 anos ou mais. A mãe com HIV+ deve ir a US aos 12 meses para receber aconselhamento sobre opções de continuar ou parar com aleitamento materno.
- A higiene é importante tanto na preparação dos alimentos como na hora de dar de comer a criança. Lave as suas mãos e as mãos da sua criança, seguindo aquilo que aprenderam no Tema 1.

MENSAGENS CHAVE SOBRE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

- Adapte a forma de dar de comer a sua criança na medida que ela cresce, por exemplo:
 - Comece com 2 refeições e passe para 3 refeições por dia;
 - Aumente os lanches da criança (com frutas localmente disponíveis e ou batata doce cozida);
 - Comece por dar 2-3 colheres da comida e vai aumentando até servir uma chávena
 - Comece por dar comida esmagada ou puré, e passe a servir comida em pedaços.
- À partir de 6 meses, assegure que a criança coma diariamente todos os 4 grupos de alimentos.
- Continue amamentar a criança até aos 2 anos e a mãe continuar a alimentar-se correctamente e beber bastante água;
- A mãe com HIV pode amamentar até aos 12 meses, e a seguir deve ir para o centro de saúde e pedir aconselhamento sobre as opções para alimentar a criança.
- A criança deve ter um prato de comida somente para ela.

TEXTO DE APOIO PARA FACILITADOR. TEMA 7. VAMOS ALIMENTAR AS CRIANÇAS DE ACORDO COM A IDADE

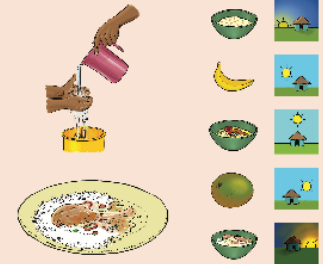
DOS 6 AOS 8 MESES



DOS 9 AOS 11 MESES



DOS 12 AOS 59 MESES



NÃO GASTE DINHEIRO COM ALIMENTOS SEM VALOR NUTRITIVO E QUE ESTRAGAM O APETITE E OS DENTES DA CRIANÇA



CHÁ PRETO

DIA 1. ACTIVIDADE 5: AVALIAÇÃO DO DIA.

1. Entregue pequenos pedaços de papel a cada participante. Peça para escrever, dum lado do papel, uma nova coisa que aprendeu hoje, e de outro lado – uma dúvida ou pergunta que ainda tem após o dia de hoje.
2. Recolhe os papezinhos e agradece aos participantes. (Encontrem o tempo para rever os papezinhos, e preparar-se para responder as dúvidas colocadas, na sessão seguinte.)

DIA 2. ACTIVIDADE 1. REVISÃO DO DIA DE ONTEM

OBJECTIVOS:

- Consolidar o aprendido

TEMPO: 8:00 – 8:30

MATERIAIS:

- Papel gigante e marcadores

REVISÃO DO DIA DE ONTEM

1. Cumprimente a turma e explique que agora iremos fazer um jogo para rever tudo que aprendemos ontem.
2. Divida a turma em 4 grupos e lembre que cada grupo será uma equipa. Anote nomes desses grupos no papel gigante, e deixe espaço em baixo para anotar os pontos. Para cada resposta correta, coloque um V em baixo do grupo.
3. Explique que cada grupo deve pensar bem antes de responder. Se um grupo for rápido, mas dar a resposta errada, não vai ganhar nada.
4. Coloque as seguintes perguntas aos grupos, um por um, dando tempo para os grupos pensarem e responder em cada caso:
 - 1) Que tipo de sal deve comer uma mulher grávida? (*sal iodado*)
 - 2) Quantas vezes por dia deve comer uma mulher grávida ou que amamenta? (*5 vezes: 3 refeições e 2 lanches*)

- 3) Quais são os 4 grupos de alimentos? Diga no mínimo 2 alimentos de cada grupo.
 - 4) Quais são as vantagens de só dar o leite materno nos primeiros 3 meses. Cite 3 vantagens (*Tem tudo que a criança precisa, não se paga, protege das doenças...*)
 - 5) Quantas vezes deve comer uma criança de 9 meses? (*5 vezes: 3 refeições e 2 lanches*)
 - 6) A partir de que idade podemos dar peixe, ovo, e frango a criança? (a partir de 6 meses)
 - 7) A partir de que idade podemos dar comida cortada em pedaços e não em puré. (*a partir de 9-10 meses*)
5. Conte que grupo ganhou mais pontos, cantem ou dancem para esse grupo.
 6. Responda às dúvidas levantadas nos papezinhos de ontem (avaliação diária).

DIA 2. ACTIVIDADE 2.

FAZER PALESTRA SOBRE TEMA 8. LANCHES BONS E MAUS PARA NOSSAS CRIANÇAS

OBJECTIVOS:

- Explicar quais são bons e maus lanches para crianças, e porquê.
- Realizar uma palestra dinâmica sobre os melhores lanches para as nossas crianças.

TEMPO: 8:30 – 9:30 (ATENÇÃO: O TEMPO É REDUZIDO E REQUER BOA GESTÃO!)

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Papel gigante
- Marcadores

NOTAS: Rever o tema 8, e o Texto de Apoio para tema 8 que aparece em baixo.

1. Peça aos participantes para voltar para seus pares. Peça a cada par para preparar-se para dar a palestra sobre o Tema 8: **LANCHES BONS E MAUS PARA NOSSAS CRIANÇAS.**
2. Dê aos pares 20 minutos para preparar a palestra. Lembre que devem usar o Álbum Seriado e devem fazer 3 tarefas, como aparece no papel gigante:
 - a. Partilhar suas próprias experiências (passo 1 no Álbum)

- b. Estudar os desenhos e as mensagens chave, e explicar um a outro em suas palavras (chamar facilitador, se tiver dúvidas)
 - c. Praticar a fazer e a responder as perguntas no passo 2 e 3
 - *Praticar canções ou criar suas próprias canções caso achar relevante.*
3. Circule e apoie.
4. Passados 20 minutos, convide um par para realizar a palestra que preparou, com todo grupo. Dê 20 minutos para a palestra.
5. No final agradeça e mencione 2-3 coisas específicas que foram **bem feitas**.
6. De seguida convide os outros participantes a comentarem sobre a palestra, analisado se cada um dos 3 passos era seguindo e de que forma. Use 10-15 minutos para esta actividade.
7. Caso o par tenha omitido aspectos importantes durante a palestra, convide um outro par para apresentar de formar a reforçar a percepção, e a seguir repita os passos 5 e 6 (a discussão). Caso não seja necessário repetir, passe para próximo passo.
8. Para desafiar um pouco mais os participantes, e pensando nas situações reais que podem surgir nas palestras, coloque-lhes as seguintes perguntas sobre o Tema 8:

- 1) Uma avó diz que não dá lanches ao seu neto porque ele come muito bem no almoço e ao jantar. Uma criança não deve comer muito, senão, vai ficar gulosa. Como aconselhar?
Resposta: As crianças têm estômagos pequenos, por isso ficam com fome mais rápido e devem comer com mais frequência do que adultos. As lanches não precisam de ser grandes ou pesados, pode ser um pedaço de fruta ou de batata doce cozida, que ajude a criança a aguentar até o tempo de refeição.
- 2) Você observa uma mãe no hospital a comprar para sua criança de 2 anos umas pipocas coloridas para lanchar, embora lá mesmo vendem umas frutas e ovos cozidos. O que pode aconselhar a essa mãe?
Resposta: Podemos conversar com a mãe sentando ao lado dela e explicando que a criança vai receber mais vitaminas se comer frutas ou ovos, e que dar pipocas à criança vai estragar o apetite assim como os dentes dela (se forem pipocas doces).

TEXTO DE APOIO PARA FACILITADOR. TEMA 8. LANCHES BONS E MAUS PARA NOSSAS CRIANÇAS

PORQUE OS LANCHES SÃO IMPORTANTES:

A criança tem estômago pequeno e não consegue comer muito duma vez, por isso precisa de comer com frequência.



EXEMPLOS DE BONS LANCHES

- Banana, tangerina
- Manga, goiaba
- Ovo cozido e cortado em pedaços
- Batata doce, mandioca cozida em pedaços
- Maheu
- Copo de leite de vaca ou cabra (fervido)
- Pão (simples ou com manteiga)

Esses lanches chamamos de BONS, porque...

- ✓ São saudáveis (tem vitaminas e minerais, ajudam a crescer)
- ✓ Não custam muito!



EXEMPLOS DE MAUS LANCHES

- Refresco
- Gelinho
- Iogurte adoçado
- Doces
- Pipocas, chips
- Bolachas
- Chá preto (de folhas de chá)

Esses lanches chamamos de MAUS, porque...

- ✓ Tem muito açúcar, sal ou gordura
 - ✓ Estragam os nossos dentes
 - ✓ Estragam o apetite da criança
 - ✓ “Esvaziam” o nosso bolso (custam muito).
- Não dê **chá preto (chá de folhas)** à criança com menos de 5 anos, porque o chá vai fazer com que as boas vitaminas da comida não entrem no corpo dela como deve ser. Pode dar chá de ervas ou de limão (*pergunte aos participantes quais os chás alternativos existem na zona*).

MENSAGENS CHAVE SOBRE BONS E MAUS LANCHES PARA CRIANÇAS

- A criança, por ter estômago pequeno, precisa à cada dia, de **um a dois lanches** entre as principais refeições.
- **Bons lanches** são aqueles que ajudam a criança a crescer, a ficar inteligente, ou que dão energia ou protegem das doenças. São frutas, leite, maheu, pedaço de pão ou de batata doce cozida etc.
- **Maus lanches** são aqueles que tem muito açúcar, sal ou gordura. Por isso estragam os dentes e o apetite das crianças, e custam dinheiro. São pipocas, refrescos, gelinhos, bolachas, rebuçados e iogurtes adoçados.

DIA 2. ACTIVIDADE 3.

FAZER PALESTRA SOBRE TEMA 9. VAMOS AJUDAR AS NOSSAS CRIANÇAS A COMER BEM

OBJECTIVOS:

- Explicar como podemos ajudar a uma criança a provar novos alimentos.
- Realizar uma palestra dinâmica sobre como ajudar as crianças a comerem bem.

TEMPO: 9:30 – 10:30 (ATENÇÃO: O TEMPO É REDUZIDO E REQUER BOA GESTÃO!)

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Papel gigante
- Marcadores

NOTAS: Rever o tema 9, e o Texto de Apoio para tema 9 que aparece em baixo.

1. Informe os participantes que devem trocar de pares. Ajude se precisar, fazendo um jogo ou fazendo a troca de forma aleatória.
2. Peça a cada par para preparar-se para dar a palestra sobre o Tema 9: **VAMOS AJUDAR AS NOSSAS CRIANÇAS A COMER BEM.**
3. Dê aos pares 20 minutos para preparar a palestra. Lembre que devem usar o Álbum Seriado e devem fazer 3 tarefas, como aparece no papel gigante:
 - a. Partilhar suas próprias experiências (passo 1 no Álbum)
 - b. Estudar os desenhos e as mensagens chave, e explicar um a outro em suas palavras (chamar facilitador, se tiver dúvidas)
 - c. Praticar a fazer e a responder as perguntas no passo 2 e 3
 - *Praticar canções onde tiver ou criar suas próprias canções.*
4. Circule e apoie.
5. Passados 20 minutos, convide um par para realizar a palestra que preparou, com todo grupo. Dê 20 minutos para a palestra.
6. No final agradeça e mencione 2-3 coisas específicas que foram **bem feitas**.
7. De seguida convide os outros participantes a comentarem sobre a palestra, analisado se cada um dos 3 passos foi seguido e de que forma. Use 10 minutos para esta actividade.

8. Caso o par tenha omitido aspectos importantes durante a palestra, convide um outro par para apresentar de forma a reforçar a percepção, e a seguir repita os passos 6 e 7 (a discussão). Caso não seja necessário repetir, passe para próximo passo.
9. Para desafiar um pouco mais os participantes, e pensando nas situações reais que podem surgir nas palestras, coloque-lhes as seguintes perguntas sobre o Tema 9:

1) Uma mãe tem ovos em casa, e quer que a criança coma, mas a criança recusa. O que a mãe podia experimentar fazer?





Resposta: A mãe podia experimentar a preparar ovos de diferentes maneiras (misturados na papinha que acabou de ferver, cozidos e esmagados, fritos e esmagados) de modo que a criança aceite.

2) A vizinha passa pelo seu quintal no tempo do almoço e observa-lhe a conversar com o bebé, enquanto estiver a dar-lhe de comer. Começa a rir de si. O que pode dizer a vizinha?

Resposta: Quando converso com meu bebé, ele gosta da minha companhia e come melhor! Também estou a habituar ele a conversar comigo sempre mesmo quando ele se torna um adulto 😊.

TEXTO DE APOIO PARA FACILITADOR. TEMA 9. VAMOS AJUDAR AS NOSSAS CRIANÇAS A COMER BEM

PORQUE É IMPORTANTE: PARA INCENTIVAR A SUA CRIANÇA ACEITAR OS NOVOS ALIMENTOS E A CRESCER BEM.

	<ul style="list-style-type: none">• Se a sua criança se recusa a comer, encoraje-a várias vezes. Faça pequenos jogos com a criança, para motiva-la a comer;• Espere a criança terminar de mastigar e engolir antes de oferecer mais comida;• Prepare os mesmos alimentos de diferentes maneiras e experimente dá-los várias vezes, para incentivar a criança a comer;
	<ul style="list-style-type: none">• Ofereça comida que a criança possa pegar e segurar;• Sente-se com a criança, seja paciente e encoraje-a activamente a comer. Não atenda o telefone ou faça outras tarefas, ao acompanhar a criança.
	<ul style="list-style-type: none">• Deixe a criança comer no seu próprio prato (assim vai saber a quantidade que a criança está a comer);• Elogie a criança quando ela come bem;
	<ul style="list-style-type: none">• Se a sua criança se recusa a comer, encoraje-a brincando;• Se a criança se recusa a comer, espere e deixe para mais tarde. Não force a criança a comer;• Ofereça alimentos novos várias vezes. As crianças podem não gostar (ou não aceitar) novos alimentos nas primeiras tentativas;

MENSAGENS CHAVE SOBRE COMO AJUDAR A CRIANÇA A COMER BEM

- Quando a criança não come o suficiente, pode ficar malnutrida. Por isso, a criança precisa de ajuda para comer;
- Sente com a criança e coma com ele, mostrando que você também gosta da comida. Deixe a criança pegar a comida e levar o tempo que ela precisa para comer;
- Faça pequenos jogos para motivar a criança, e elogie quando a criança comer bem;
- Se a criança se recusa a comer, espere e deixe para mais tarde. Experimente dar o mesmo alimento várias vezes, ou prepará-lo de várias maneiras;
- Converse e passe tempo com a criança ao comer, tornando o tempo de comer num tempo feliz para família.

LANCHE: 10:30 -11:00



Em forma de brincadeira, pergunte na hora de lanche, o que os participantes estão a tomar, e o que cada alimento faz para nosso corpo (ao que grupo pertence). Elogie.

DIA 2. ACTIVIDADE 4.

FAZER PALESTRA SOBRE TEMA 10. AS CRIANÇAS APRENDEM E DESENVOLVEM, QUANDO BRINCAM E CONVERSAM

OBJECTIVOS:

- Explicar a importância de brincar e conversar com as crianças desde a gravidez, e como os pais podiam fazer isso nas suas rotinas diárias.
- Realizar uma palestra dinâmica sobre como as crianças aprendem e desenvolvem quando brincam e conversam.

TEMPO: 11:00 – 12:30

MATERIAIS:

- Álbum Seriado do PIN
- Papel gigante
- Marcadores

NOTAS: Rever o tema 10, e o Texto de Apoio para tema 10 que aparece em baixo.

1. Explique que agora iremos estudar o último tema do Álbum, sobre a importância de brincar e conversar com as crianças pequenas.
2. Peça a cada par para preparar-se para dar a palestra sobre o **Tema 10. AS CRIANÇAS APRENDEM E DESENVOLVEM, QUANDO BRINCAM E CONVERSAM.**
3. Dê aos pares 30 minutos para preparar a palestra. Lembre que devem usar o Álbum Seriado e devem fazer 3 tarefas, como aparece no papel gigante:
 - a. Partilhar suas próprias experiências (passo 1 no Álbum)
 - b. Estudar os desenhos e as mensagens chave, e explicar um a outro em suas palavras (chamar facilitador, se tiver dúvidas)
 - c. Praticar a fazer e a responder as perguntas no passo 2 e 3

- *Praticar canções onde tiver.*

4. Circule e apoie.
5. Passados 30-40 minutos, convide um par para realizar a palestra que preparou, com todo grupo. Dê 30 minutos para a palestra.
6. No final agradeça e mencione 2-3 coisas específicas que foram **bem feitas**.
7. De seguida convide os outros participantes a comentarem sobre a palestra, analisado se cada um dos 3 passos era seguindo e de que forma. Use 20 minutos para esta actividade.
8. Caso o par tenha omitido aspectos importantes durante a palestra, convide uma outra dupla para apresentar de formar a reforçar a percepção, pelo que repita os passos 6 e 7. Caso não seja necessário repetir, passe para próximo passo.
9. Para desafiar um pouco mais os participantes, e pensando nas situações reais que podem surgir nas palestras, coloque-lhes as seguintes perguntas sobre o Tema 10:

- 1) Se ouvirem alguém dizer que na sua comunidade não é normal o marido acariciar a barriga da esposa na gravidez porque pode dar azar, o que podem dizer a esta pessoa?
- 2) Se uma mãe partilhar que o seu bebé é muito pequeno, só quer mamar, dormir e ter a fralda limpa, por isso ela não brinca com ele, como irão aconselhar?

TEXTO DE APOIO PARA FACILITADOR. TEMA 10. AS CRIANÇAS APRENDEM E DESENVOLVEM, QUANDO BRINCAM E CONVERSAM

PORQUE É IMPORTANTE CONVERSAR E BRINCAR COM A CRIANÇA DESDE A GRAVIDEZ:

A gravidez e os primeiros 3 anos da vida, é o tempo quando a criança se desenvolve e aprende mais rápido. Todos estímulos que damos a criança nesses anos, vão formar o adulto que ela vai se tornar.



COMO CONVERSAR COM A CRIANÇA NA GRAVIDEZ?

- Pode conversar com o bebê a partir da gravidez, porque aos 6 meses de gravidez a criança já consegue ouvir, e a voz dos pais acalma o bebê.
- Ao conversar com o bebê na gravidez, o pai e a mãe criam laços com o bebê, e isso lhes ajuda a dedicar-se à criança.



COMO BRINCAR E CONVERSAR COM O RECÉM-NASCIDO?

- Olhe, converse ou cante para o bebê, sempre que estiver a dar-lhe de mamar. Isso vai reforçar os laços entre a mãe e bebê.
- Desde o primeiro dia, encoraje o pai a pegar no bebê, a carregar, a baloiçar e conversar com ele. Isso vai ajudar ao pai a criar laços fortes com o bebê e assumir o seu papel.
- Faça massagens diárias ao bebê, e deixe-lhe ficar deitado de barriga por um tempo todos os dias, para treinar os músculos.
- A partir de 1 mês, pendure ou passe coisas coloridas ou que fazem algum barulho, em frente da cara da criança, e deixe ela seguir, para treinar sua visão e audição.
- Imita os sons e as caras do bebê. Assim o bebê vai ver que você lhe reconhece, vê e ouve tudo que ele faz.



COMO BRINCAR COM CRIANÇAS COM MAIS DE 6 MESES?

- Dê coisas à criança para pegar, bater, deixar cair, puxar etc.
- Leve o bebê para passear, e deixe que ele veja e toque nas coisas. Diga os nomes das coisas que atraíam a atenção do bebê.
- Aproveite rotinas diárias e afazeres domésticos, para brincar e conversar com a criança.
- Oiça a criança com atenção e faça perguntas a ela, desde bebê, porque assim vai estimular ela a falar e a pensar.



MENSAGENS CHAVE SOBRE CONVERSAR E BRINCAR COM A CRIANÇA

- A criança aprende mais rápido nos primeiros 3 anos da vida do que em qualquer outra altura. Comece a conversar com seu bebê na gravidez, pois o bebê lhe ouve e vai reconhecer a sua voz, após nascer.
- Aproveite afazeres diários para conversar e brincar com o bebê e a criança.
- Sempre pense como você pode estimular o pensamento, a fala, o corpo, e os sentimentos da sua criança.
- Uma boa alimentação (comer 4 grupos de alimentos) também ajuda no bom desenvolvimento da criança.
- A criança deve mensalmente ir ao centro de saúde para pesar, deve receber Vitamina A e micronutrientes em pó a partir dos 6 meses e ser desparasitada a partir dos 12 meses, e saber se está a desenvolver-se bem.

DIA 2. ACTIVIDADE 5. PRÓXIMOS PASSOS E PÓS-TESTE

OBJECTIVOS:

- Fazer o plano de acção para início das palestras PIN
- Avaliar o nível de conhecimento dos participantes no final da formação.

TEMPO: 12:30 – 13:30

MATERIAIS:

- Papel gigante, Marcadores
- Ficha de registo de palestras, para cada participante
- Pós-teste para todos os participantes

PRÓXIMOS PASSOS

1. Pergunte se os Permanentes já sabem quando é que será o próximo encontro de pagamento. Será que podem continuar com as palestras já neste próximo encontro?
2. O que irão precisar para realizar as palestras? (Álbum Seriado, copia das fichas de registo). Será que é fácil registar as palestras na ficha? Peça a um participante para demonstrar, como já esta a fazer o registo, e reforce o que precisar.
 - *Lembre que devem guardar as fichas preenchidas, e passar o resumo para seu supervisor, quando ele solicitar.*
3. Pergunte se vão continuar de fazer todos os temas em sequência como estão no Álbum, ou não? Porquê? Lembre que podem mudar da sequência, se há temas mais importantes para o grupo que chegou no dia de pagamento. Por exemplo.
 - *Se notar que muitas crianças tem tido diarreias, podem falar de um dos temas de higiene*
 - *Se observar as crianças a comer ninkaks e chupar gelinhos, podem falar de bons lanches, etc.*
4. Encoraje fazer algumas palestras em par, juntos com colega, nos dias de pagamento, como praticaram aqui.
5. LEMBRE aos Permanentes que sempre devem rever e preparar o tema antes de realizar a palestra.
6. Pergunte se existem dúvidas. Discutam as questões que forem colocadas.

PÓS-TESTE (20 MIN)

1. Distribua uma cópia do pós-teste para cada participante.
2. Lembre que fizeram o mesmo teste no início da formação, quando ainda não sabiam sobre o que iam apreender. Explique que agora farão o mesmo teste para avaliar se alguma coisa mudou desde o início da formação até este momento.
3. Lembre que irá ler cada pergunta, e os participantes devem colocar uma cruz nos desenhos ou nas respostas certas.
4. Explique cada pergunta em língua local e dê tempo para marcarem a/s resposta/s certa/s. Circule e apoie em caso de dificuldades de percepção.
5. Recolha o pré-teste e certifique-se de que todos os participantes entregaram o teste devidamente preenchido.

ALMOÇO: 13:30 – 14:30



Em forma de brincadeira, pergunte na hora de almoço, o que os participantes estão a tomar, e o que cada alimento faz para nosso corpo (ao que grupo pertence). Elogie.

ANEXO 1. PRÉ-TESTE E PÓS-TESTE PARA PERMANENTE DO INAS

SEU NOME:

SUA IDADE:

CLASSE QUE COMPLETOU:

1. O QUE devemos USAR, PARA LAVAR AS MÃOS? MARQUE A RESPOSTA CERTA COM CRUZ



- 1) SÓ CINZA
- 2) CINZA OU SABÃO
- 3) SÓ SABÃO

2. COMPLETE A FRASE EM BAIXO, USANDO AS SEGUINTE PALAVRAS:

COMIDA

COCÓ

DIARREIA

“SE NA COMUNIDADE TIVER UMA CASA SEM LATRINA, NESSA COMUNIDADE NÃO VÃO PARAR DE TER _____, PORQUE AS MOSCAS VÃO SENTAR NO _____ E CARREGAR O COCÓ NAS PATAS ATÉ A _____ QUE ESTÁ NOS PRATOS. ASSIM FICARÃO DOENTES.”

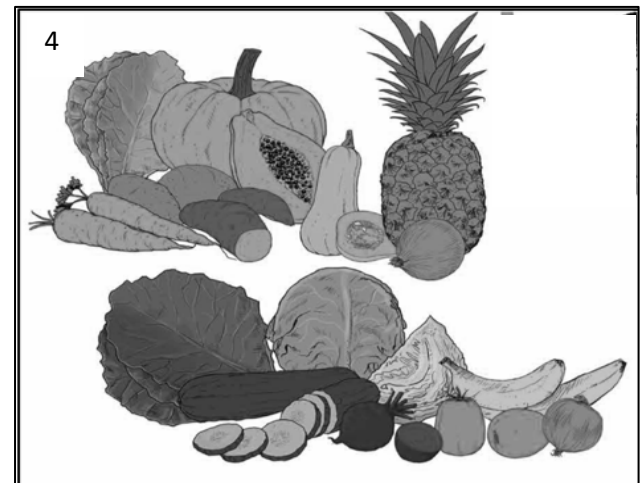
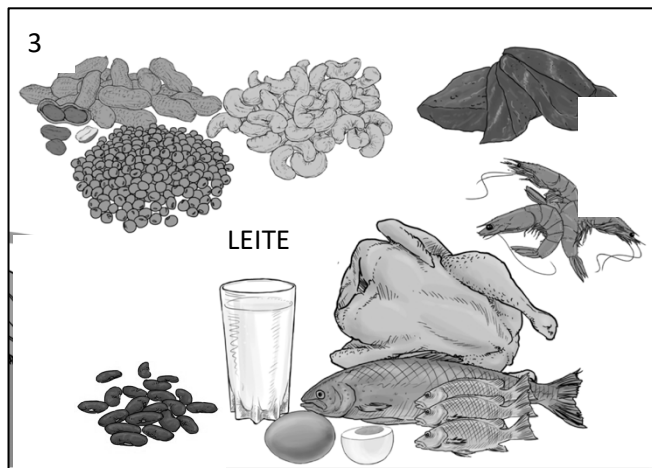
3. PODEMOS BEBER A ÁGUA SEM TRATAR PORQUE ELA NOS PARECE LIMPA? MARQUE A RESPOSTA CERTA COM CRUZ



- 1) SIM, PORQUE SE PARECE LIMPA, DEVE ESTAR MESMO LIMPA.
- 2) NÃO, PORQUE COM OS OLHOS NÃO CONSEGUIMOS VER OS BICHOS QUE PROVOCAM DOENÇAS

4. AQUI ESTÃO OS 4 GRUPOS DE ALIMENTOS – QUAL DESTES GRUPOS AJUDA A CRIANÇA A CRESCER E A PENSAR MELHOR ? MARQUE O DESENHO CERTO, COM CRUZ

X



5. QUANTAS VEZES POR DIA DEVE COMER UMA MULHER GRÁVIDA OU QUE AMAMENTA?

MARQUE A RESPOSTA CERTA, COM CRUZ

X

- 1) 5 VEZES (3 REFEIÇÕES E 2 LANCHES)
- 2) 3 VEZES (2 REFEIÇÕES E 1 LANCHE)
- 3) 2 VEZES (2 REFEIÇÕES)

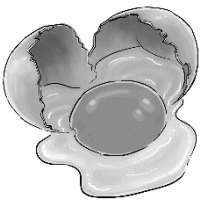
6. A MÃE DE UM BEBÉ DE 3 MESES VIAJOU POR 4 DIAS E DEIXOU O BEBÉ EM CASA. QUANDO VOLTAR, SERÁ QUE ELA PODE CONTINUAR A AMAMENTAR O SEU BEBÉ?? MARQUE A RESPOSTA CERTA, COM CRUZ



- 1) NÃO, PORQUE O LEITE JÁ APODRECEU NO PEITO
- 2) SIM, PODE. SÓ TEM QUE AMAMENTAR MAIS VEZES, PARA CONSEGUIR PRODUZIR MAIS LEITE
- 3) NÃO, PORQUE O LEITE JÁ NÃO VAI SAIR BEM

7. QUAIS DESSES ALIMENTOS PODE COMEÇAR DAR À CRIANÇA LOGO AOS 6 MESES?

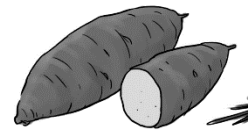
MARQUE OS ALIMENTOS CERTOS, COM CRUZ



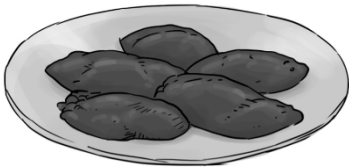
1. OVO



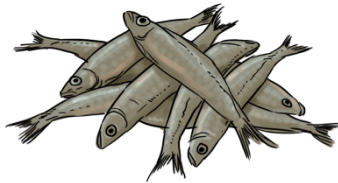
2. AMENDOÍM



3. BATATA DOCE



4. FÍGADO



5. PEIXE



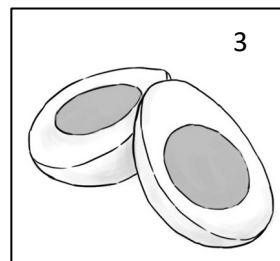
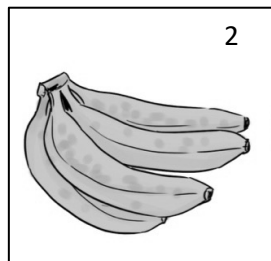
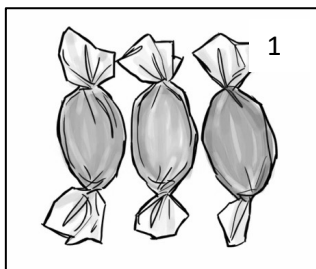
6. FEIJÃO

8. QUAIS SÃO AS BOAS FORMAS DE AJUDAR AO BEBÉ A COMER BEM? MARQUE AS RESPOSTAS CERTAS COM

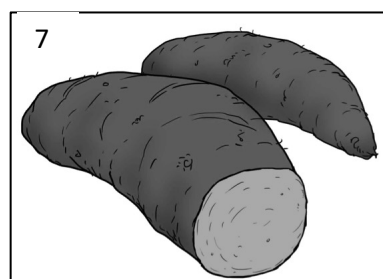
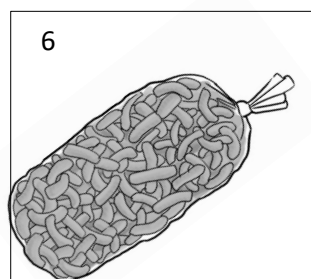
CRUZ **X**

- 1) FAZER PEQUENAS BRINCADEIRAS COM A CRIANÇA
- 2) INSISTIR QUE O BEBÉ ACABE TUDO O QUE ESTÁ NO PRATO
- 3) ABRIR A BOCA DO BEBÉ E METER A COMIDA À FORÇA
- 4) ELOGIAR QUANDO O BEBÉ COMER BEM
- 5) CASTIGAR O BEBÉ QUE NÃO QUER COMER
- 6) MOSTRAR QUE VOCÊ TAMBÉM GOSTA DA COMIDA
- 7) FALAR COM O BEBÉ DAS CORES E DOS SABORES DA COMIDA
- 8) FAZER OUTRAS TAREFAS ENQUANTO DÁ DE COMER (EX., FALAR POR TELEFONE, LAVAR LOIÇA)
- 9) DEIXAR O BEBÉ A PARTICIPAR, POR EXEMPLO, PEGAR NO COLHER.

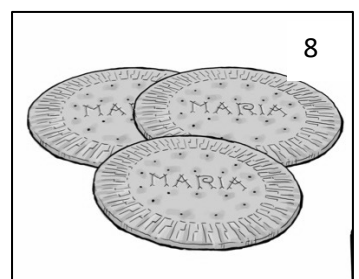
9. QUAIS DESSES SÃO BONS LANCHES PARA DAR A CRIANÇA? MARQUE OS DESENHOS DE BONS LANCHES, COM **X**



CHÁ PRETO

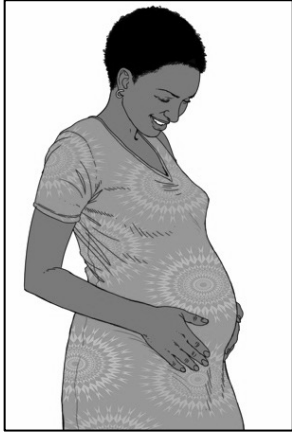


BATATA DOCE



10. A PARTIR DE QUE IDADE PODE BRINCAR E CONVERSAR COM A CRIANÇA?

MARQUE SÓ UM DESENHO, COM ✕



1. NA GRAVIDEZ

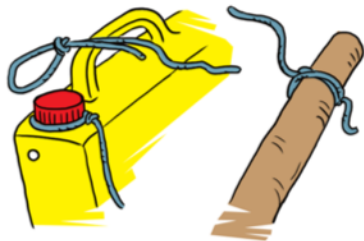
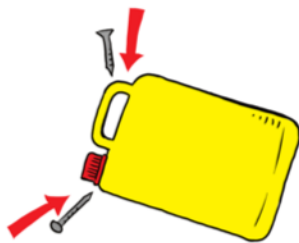


2. NA NASCENÇA



3. QUANDO JÁ SENTA

ANEXO 2. MODELO DO TIP TAP, A SER MONTADO AO LADO DO LUGAR DA FORMAÇÃO



ANEXO 3. FICHA DE REGISTO DE PALESTRAS DO PIN, DO PERMANENTE DO INAS

TEMA	DATA	N de cuidadores das crianças de 0 aos 2 anos	DATA	N de cuidadores das crianças de 0 aos 2 anos	DATA	N de cuidadores das crianças de 0 aos 2 anos
TEMA 1: VAMOS LAVAR BEM AS MÃOS						
TEMA 2: VAMOS TODOS USAR LATRINAS						
TEMA 3: VAMOS TRATAR A NOSSA ÁGUA DE BEBER						
TEMA 4: VAMOS COMER BEM PARA TER SAÚDE						
TEMA 5: VAMOS GARANTIR QUE A MULHER GRÁVIDA E QUE AMAMENTA, COMA BEM						
TEMA 6: VAMOS DAR APENAS O LEITE MATERNO ATÉ AOS 6 MESES						
TEMA 7: VAMOS ALIMENTAR AS CRIANÇAS DE ACORDO COM A IDADE						
TEMA 8: LANCHES BONS E MAUS PARA CRIANÇAS						
TEMA 9: VAMOS AJUDAR AS CRIANÇAS A COMER BEM						
TEMA 10: AS CRIANÇAS APRENDEM, QUANDO BRINCAM E CONVERSAM						