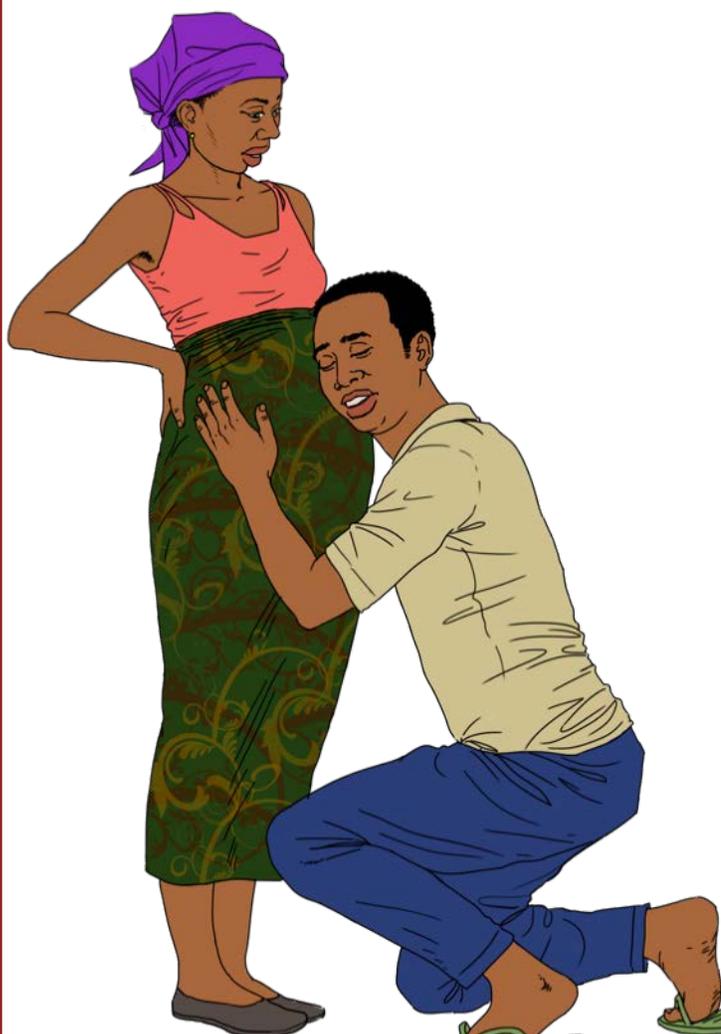




REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
GOVERNO DA PROVÍNCIA DE MAPUTO
DIRECÇÃO PROVINCIAL DO GÉNERO, CRIANÇA E ACÇÃO SOCIAL

SESSÕES DE EDUCAÇÃO PARENTAL



CUIDAR DA CRIANÇA DESDE A GRAVIDEZ ATÉ AOS 5 ANOS



Ficha Técnica

Elaborado pela PATH, Moçambique

1ª versão: Março 2015

2ª versão: Fevereiro 2017

Colaboração:

- Ministério do Género, Criança e Acção Social
- Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo
- Direcção Provincial de Saúde da Província de Maputo
- Serviços distritais da Saúde, Género, Criança e Acção Social de Boane, Marracuene, Manhiça, Matutuíne, Namaacha, Moamba, Magude e Matola
- ACDI/VOCA, Comunidade Moçambicana de Ajuda (CMA), Fundação Encontro
- Clotilde Waddington (revisão)

Fontes principais de consulta:

- Cartões de Aconselhamento em Cuidados para o Desenvolvimento da Criança (Organização Mundial da Saúde, UNICEF, 2012; adaptado pela PATH, 2015)
- Alimentação Infantil (Ministério da Saúde, 2011)
- Manual Visual para discussões com os pais /encarregados sobre desenvolvimento da primeira infância (DPI) em Moçambique (Save the Children, 2011)
- Programa de Educação Parental (UNESCO, Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano, 2011)
- Strengthening Families for better early childhood outcomes: A parenting education curriculum guide (Plan, 2011)

Fontes dos desenhos: PATH. Ilustradores: Mauro Manhiça, Zacarias Chemane.

O Programa de Desenvolvimento Integrado da Primeira Infância da PATH é financiado juntamente pelo PEPFAR, através da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID), BHP Billiton Sustainable Communities e a Fundação Conrad N. Hilton, e é implementado em parceria com Serviços Provinciais e Distritais da Saúde, Género, Criança e Acção Social.

Estas Sessões de Educação Parental tornaram-se possíveis graças ao apoio do Povo Americano através da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). O conteúdo destas Sessões é da total responsabilidade da PATH e não reflecte necessariamente os pontos de vista da USAID ou do Governo dos Estados Unidos da América.

CONTEÚDOS

N	TEMA	PÁG.
1	O que é cuidar da criança?	4
2	Ambiente limpo e seguro para a criança	8
3	Sinais de perigo (saúde)	12
4	Comer bem na família	17
5	Dar de comer à criança	21
6	Papel do pai na família	26
7	Estimular a criança em casa	30
8	Outras pessoas a cuidar da sua criança	35
9	Guiar a criança de boa maneira	39
10	Criança com atraso ou deficiência	43

PARA QUEM SÃO AS SESSÕES DE EDUCAÇÃO PARENTAL?

- Para mulheres grávidas e seus parceiros
- Para mães e pais, avós e avôs, tias e tios, “mães de dia” e empregadas, assim como crianças chefes de família e outras pessoas que cuidam das crianças entre 0 a 5 anos
- Para líderes comunitários e religiosos, matronas, praticantes de medicina tradicional e outras pessoas respeitadas pelos pais na comunidade

NÚMERO DE PARTICIPANTES: O número recomendado de participantes numa sessão é de 15 a 20 pessoas. Assim haverá uma boa participação.

DURAÇÃO: Uma sessão dura entre 1 hora e 1 hora e meia.

TEMAS: Pode seguir a ordem dos temas, ou escolher os mais importantes para o seu grupo.

LOCAIS: Educação parental pode ser feita em qualquer sítio onde os pais ou encarregados de educação se juntam, por exemplo:

- Nos encontros dos pais de escolinha comunitária ou de escola primária
- Nos encontros promovidos pelo comité comunitário
- Nas reuniões de pagamento de subsídios ou de distribuição de bens ou alimentos às famílias
- Nos encontros de uma associação de mulheres ou dum grupo de mães
- Nos encontros de grupo de poupança
- Nos encontros de uma escola de machamba
- Nos encontros da igreja (por exemplo, no grupo de casais)
- Nas aulas de alfabetização
- Nos encontros de educação para a saúde.

PASSOS DE UMA SESSÃO

PREPARAÇÃO: ESTUDE OS DESENHOS DO TEMA QUE VAI DAR. PRATIQUE FAZER PERGUNTAS, ESTUDE AS NOTAS PARA O FACILITADOR E PREPARE A ACTIVIDADE PRÁTICA.

1. SAÚDE OS PARTICIPANTES DE FORMA CALOROSA. RECOLHA AS NOVIDADES. COMO CORREU A **TAREFA PARA CASA?**

2. **ESCOLHE O TEMA** QUE TEM MAIS INTERESSE PARA OS PARTICIPANTES.

3. PERGUNTE SOBRE AS **EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS** SOBRE O TEMA:

- *Como é que você costuma fazer na sua família para?*
- *Já aconteceu alguma vez na sua família ou com alguém que conheça ...?*
- *Quando você era criança, como?*

AGRADEÇA PELA PARTILHA.

4. DISTRIBUA OS **DESENHOS DO TEMA** AOS PARES OU PEQUENOS GRUPOS.

PEÇA PARA INTERPRETAREM O DESENHO, RESPONDENDO À PERGUNTA NO DESENHO.

ASSEGURE QUE TODOS OLHAM PARA OS DESENHOS CERTOS. OS DESENHOS NO VERSO SÃO DE OUTRO TEMA (TÊM OUTRA COR!).

5. CONVIDE CADA GRUPO A MOSTRAR O SEU DESENHO E A PARTILHAR AS SUAS IDEIAS. DEIXE OS OUTROS REAGIR. SIGA A ORDEM DOS DESENHOS.

6. REFORÇE AS RESPOSTAS USANDO AS **NOTAS DE FACILITADOR.**

7. FAÇA UMA OU DUAS **ACTIVIDADES PRÁTICAS** (A MAIS RELEVANTE).

8. COMBINEM SOBRE UMA **TAREFA PARA CASA**

PODEM TRAZER AS SUAS CRIANÇAS PARA AS SESSÕES. ARRANJEM ESTEIRAS OU CAPULANAS E BRINQUEDOS CASEIROS PARA AS CRIANÇAS BRINCAREM.

PERGUNTAS

1. O QUE É CUIDAR DA CRIANÇA?

RECOLHA EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS:

1. Quem neste grupo cuida de bebés com menos de 1 ano?

E quem cuida de crianças entre 1 e 3 anos?

E quem cuida de crianças mais velhas?

2. O que gosta mais de fazer, quando está com crianças?

3. E, o que é difícil para si, ao cuidar das crianças?

DISTRIBUA OS DESENHOS E AJUDE A DISCUTÍ-LOS:

N1: Como cuidamos de uma planta? E como cuidamos da criança?

N2: Que cuidados precisa uma criança? Porquê?

N3: De que protecção pode precisar uma criança, sobretudo uma órfã?

N4: Como é que as preocupações dos pais afectam a criança?

N5: Como é que o planeamento familiar lhe ajuda a cuidar dos filhos?

TEMA 1: O QUE É CUIDAR DA CRIANÇA?



1 Como cuidamos de uma planta? E como cuidamos da criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 1: O QUE É CUIDAR DA CRIANÇA?



2 Que cuidados precisa uma criança? Porquê?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 1: O QUE É CUIDAR DA CRIANÇA?



3 De que protecção pode precisar uma criança, sobretudo uma órfã?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 1: O QUE É CUIDAR DA CRIANÇA?



4 Como é que as preocupações dos pais afectam a criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 1: O QUE É CUIDAR DA CRIANÇA?



5 Como é que o planeamento familiar lhe ajuda a cuidar dos filhos?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

1. O QUE É CUIDAR DA CRIANÇA?

- De mesmo jeito que a planta precisa de água, sol e adubo para crescer, a criança precisa de **cuidados especiais**, para se desenvolver bem.
- A criança precisa de **boa saúde e bons alimentos**. Mas também precisa de **alguém** em quem confia e que lhe possa dar **amor e atenção, brincar e conversar** com ela.
- Aproveite **o tempo** que tem com a criança. Brinque com ela durante os seus afazeres diários, conte histórias e faça perguntas.
- Não deixe a criança pequena **sozinha ou com irmãos** por muito tempo. Isso pode levar a acidentes, e fazer com que a criança não cresça ou não se desenvolva bem.
- Sempre saiba **onde está a sua criança, e com quem está**. As crianças pequenas, sobretudo órfãs, são fáceis de ser maltratadas. Preste atenção às queixas ou aos medos da criança.
- Cuide para que a criança não faça **tarefas demasiado difíceis** para ela, por exemplo, cartar grandes bidões de água. Isso pode estragar a saúde da criança para toda a vida.
- As crianças pequenas ainda não conseguem explicar o que querem ou sentem. O cuidador tem que **prestar atenção aos sinais da criança**, para saber se está tudo bem.
- **As avós, mães adolescentes, ou mães que estão preocupadas ou estressadas**, podem não conseguir responder bem aos sinais da criança. Essas cuidadoras precisam de apoio.
- Fazer **planeamento familiar** irá dar à família força e recursos para cuidar bem das crianças que tenham. Os homens devem participar na consulta de planeamento familiar.

ACTIVIDADE PRÁTICA

1. O QUE É CUIDAR DA CRIANÇA?

ACTIVIDADE PRÁTICA:

*Explique ao grupo: “Um bom cuidador é aquele que nota e **responde aos sinais** da criança. Chamamos-lhe cuidador sensível. Quanto mais sensíveis somos, melhor serão as crianças.”*

*Leia em voz alta os seguintes exemplos. Pare após ler um exemplo e peça para dizerem, se o cuidador é **sensível (responde bem aos sinais da criança)** ou não.*

Caso haja opiniões diferentes, discutam em grupo.

1. A criança começa chupar o dedo, e a mãe vê isso e dá-lhe o peito. (SIM)
2. A criança de 1 ano aponta uma gata, mas o pai não presta atenção. (NÃO)
3. A criança de 1 ano aponta uma gata, e o pai diz: “Sim, é uma gata!”. (SIM)
4. A criança de 5 anos mostra medo, quando um tio entra no quintal, mas a mãe não nota. (NÃO)
5. A criança de 5 anos mostra medo quando um tio entra no quintal. A mãe espera que o tio saia, e depois pergunta à filha, porque tem medo do tio. (SIM)
6. A criança vira a cabeça à comida, mas a avó continua a forçar. (NÃO)
7. A criança vira a cabeça à comida e a avó pergunta: “Já saciaste/não queres mais?” (SIM)
8. A mãe foi embora e a criança começou a chorar. O pai diz: ‘Cala-te, vou-te bater.’ (NÃO)
9. A mãe foi embora e a criança começou a chorar. O pai diz: ‘A mãe foi à loja, volta já. Vamos jogar à bola?’ (SIM)

TAREFA PARA CASA:

Observe os sinais da sua criança mais nova, durante esta semana, e tente responder de uma boa forma.

PERGUNTAS

2. AMBIENTE LIMPO E SEGURO PARA A CRIANÇA**RECOLHA EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS:**

- 1. Já aconteceu alguma vez na sua família ou com alguém que conheça, uma criança ficar muito doente por causa de diarreia?**
- 2. E já aconteceu alguma vez que uma criança pequena se aleijou ou tinha um acidente? Pode contar?**

DISTRIBUA OS DESENHOS E AJUDE A DISCUTÍ-LOS:

N1: Como é que a criança pode apanhar diarreia?

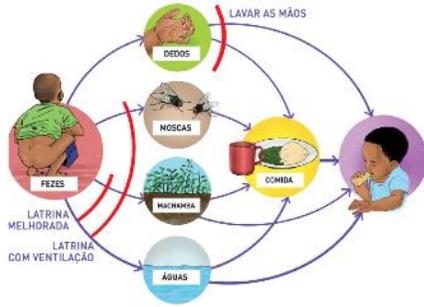
N2: Que 4 práticas previnem a diarreia na criança?

N3: Quando é que a criança deve lavar as mãos? (2 momentos)

N4: Como é que pode tornar a sua casa mais segura para a criança?

N5: O que ajuda a criança a se sentir segura?

TEMA 2: AMBIENTE LIMPO E SEGURO PARA A CRIANÇA



1 Como é que a criança pode apanhar diarreia?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 2: AMBIENTE LIMPO E SEGURO PARA A CRIANÇA



TER LATRINA EM CASA. MANTÊ-LA LIMPA E TAPADA



LAVAR AS SUAS MÃOS E AS MÃOS DA CRIANÇA



LAVAR OS VEGETAIS E AS FRUTAS

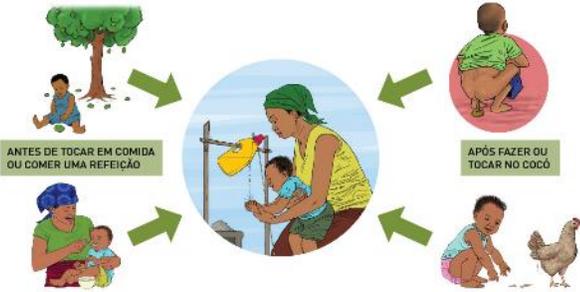


BEBER ÁGUA FERVIDA OU TRATADA

2 Que 4 práticas previnem a diarreia na criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 2: AMBIENTE LIMPO E SEGURO PARA A CRIANÇA



3 Quando é que a criança deve lavar as mãos ?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 2: AMBIENTE LIMPO E SEGURO PARA A CRIANÇA



4 Como é que pode tornar a sua casa mais segura para a criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 2: AMBIENTE LIMPO E SEGURO PARA A CRIANÇA



AMOR E CARINHO



Vou-te contar uma história, como sempre...

ROTINAS DIÁRIAS

5 O que ajuda a criança a se sentir segura?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

NOTAS PARA FACILITADOR

2. AMBIENTE LIMPO E SEGURO PARA A CRIANÇA

- Ter a casa e o quintal limpo **pode prevenir doenças** como: diarreia, cólera, tinha, matequenha, sarna e lombrigas.
- Essas doenças são apanhadas pelo **contacto com cocó de pessoas ou de animais**. O cocó “viaja” através das mãos sujas, das moscas, dos alimentos contaminados ou da água suja.
- Assim, temos que lavar sempre as mãos:
 - **após** tocar o cocó (seu, da criança, ou de animais)
 - **antes** de tocar a comida.
- Crianças têm o hábito de pôr as **mãos na boca**. Por isso é muito importante lavar as mãos delas mais vezes. A partir de 1 ano e meio ensine a criança a lavar as mãos sozinha.
- Use **cinza ou água com espuma**, se não tiver sabão. Lave as mãos com água corrente (por exemplo, usando o tip-tap), e não com água na bacia usada por muitas pessoas.
- Mantenha a **latrina coberta**, para reduzir as moscas, e coloque cinza ou areia dentro do furo, para limpeza.
- Mantenha os animais (suínos, galinhas, patos) nos currais e capoeiras, para assegurar a limpeza do quintal. O **cocó dos animais** é perigoso, pois transmite doenças!
- Lave bem **as frutas e os vegetais** antes de prepará-los ou de os dar à criança. Se tiver árvores de frutas no quintal, ensine a criança a lavar a fruta que apanhou, antes de comer.
- Ferva ou trate a **água para beber**. Cubra a água ou feche com uma tampa. Se tiver que meter um copo na água, use 2 copos – um para tirar água e outro para beber.
- Cada família precisa de ter **uma cova** onde se queima ou se enterra o lixo.
- A partir da altura em que a criança começa a gatinhar (9 meses) verifique que não há **objectos perigosos** ao alcance da criança. Coloque líquidos químicos, venenos, ou comprimidos longe da criança!

ACTIVIDADE PRÁTICA

2. AMBIENTE LIMPO E SEGURO PARA A CRIANÇA** ACTIVIDADE PRÁTICA 1:**

Peça a cada participante para encontrar um pauzinho. Sentam num círculo grande, e cada pessoa deve preparar o espaço à sua frente na areia para fazer um desenho.

Diga: Cada pessoa deve desenhar o seu quintal, incluindo a cozinha, a latrina, onde se lava as mãos, onde se guarda água para beber, onde ficam os animais, onde fica o lixo, e onde costumam brincar as crianças.

A seguir deve pensar em 2 coisas que pode melhorar no seu quintal, para ter melhor higiene e mais segurança para as crianças.

Finalmente, formam pares e partilham os seus desenhos e suas ideias. Convide 2-3 pessoas para partilhar com todos.

NOTA: Se não for possível cada pessoa desenhar, escolha 2 pessoas para desenhar e explicar os seus desenhos aos outros. A seguir peça aos outros para dizer o que irão fazer que será igual ou diferente.

 ACTIVIDADE PRÁTICA 2:

Convide os pais para criar uma canção sobre lavar as mãos, que podem cantar junto com as crianças, para as ajudar a lembrar de lavar as mãos.

**TAREFA PARA CASA:**

Faça aquilo que decidiu que vai melhorar na sua própria casa.

PERGUNTAS

3. SINAIS DE PERIGO (SAÚDE)**RECOLHA EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS:**

- 1. Já aconteceu alguma vez na sua família, que alguém teve alguns problemas na gravidez ou após o parto? O que teve?**
- 2. O que fizeram?**
- 3. Já aconteceu alguma vez na sua família, que a criança teve febre, vômitos, ou respirava muito rápido ou com dificuldade?**
- 4. O que fizeram?**

DISTRIBUA OS DESENHOS E AJUDE A DISCUTÍ-LOS:

- N1: Quais são os sinais de perigo durante a gravidez? O que deve fazer?**
- N2: Quais são os sinais de perigo após o parto? O que deve fazer?**
- N3: Quais são os sinais de perigo numa criança? O que deve fazer?**
- N4: Como pode prevenir os perigos para a saúde da mãe e da criança?**
- N5: Como pode prevenir HIV na sua criança?**

TEMA 3: SINAIS DE PERIGO DURANTE A GRAVIDEZ



1 Quais são os sinais de perigo durante a gravidez? O que deve fazer?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 3: SINAIS DE PERIGO APÓS O PARTO



2 Quais são os sinais de perigo após o parto? O que deve fazer?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

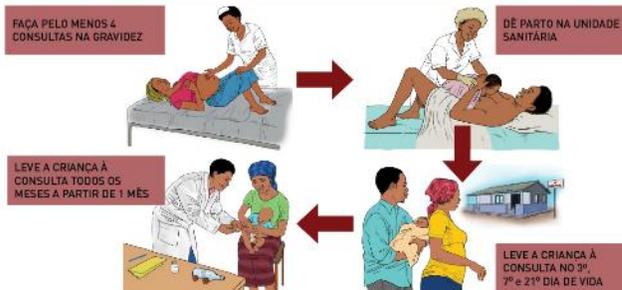
TEMA 3: SINAIS DE PERIGO NUMA CRIANÇA



3 Quais são os sinais de perigo numa criança? O que deve fazer?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 3: SINAIS DE PERIGO (COMO PREVENIR)



4 Como pode prevenir os perigos para a saúde da mãe e da criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 3: SINAIS DE PERIGO (COMO PREVENIR)



5 Como pode prevenir HIV na sua criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

3. SINAIS DE PERIGO (SAÚDE)

- Logo que a **mulher grávida ou após o parto** sentir ou descobrir um sinal de perigo, deve dirigir-se a uma maternidade para ter ajuda.
- As **meninas adolescentes** não têm o corpo pronto para a gravidez e correm grandes riscos para si próprias e para as suas crianças, quando ficam grávidas.
- De mesma forma, as mulheres que tiveram o **último parto difícil**, devem prestar atenção especial aos sinais de perigo.
- Se a sua criança tem **diarreia ou vômitos 3-4 vezes por dia, febre, ou respira rápido ou com dificuldade**, leve-a sem demora à unidade sanitária.
- Se a criança **não consegue acordar ou se não consegue mamar ou comer**, ou tem **convulsões**, leve-a logo à unidade sanitária.
- Se o recém-nascido tem **pele e olhos amarelados**, ou se tem **o corpo mole e não dobra as pernas e os braços**, leve-o sem demora à unidade sanitária.
- Uma criança que está doente precisa de **comer bem mas um pouco de cada vez**. Deve continuar a amamentar, e tomar outros líquidos se já fez 6 meses.
- Quando uma criança tem febre, os pais podem **esfriar o corpo** da criança com capulanas molhadas para baixar a febre, e depois levar para a unidade sanitária.
- Quando uma criança tem diarreia, os pais devem sempre dar **algo para beber** à criança. É bom dar leite de peito, leite de coco, sumo, sopa líquida, ou água fervida e arrefecida.
- A criança deve sempre dormir sob a **rede mosquiteira**, para proteger-se da malária e suas consequências graves para as crianças.
- Não se pode deixar que as **pessoas com tosse** peguem nos bebês.
- **Para prevenir** os perigos, faça pelo menos 4 consultas na gravidez, e dê parto no centro de saúde. No primeiro mês, leve a sua criança três vezes para as consultas, e a partir de um ano, leve cada mês.
- A mãe e o pai devem saber o seu **estado de HIV**, e da criança, e fazer o tratamento como deve ser, pois essa é a melhor forma de proteger a criança.

ACTIVIDADE PRÁTICA - 1

3. SINAIS DE PERIGO (SAÚDE)**✂ ACTIVIDADE PRÁTICA 1:**

Diga: Vamos praticar como saber se a criança está a respirar rápido, que pode ser um sinal de pneumonia. A pneumonia é muito perigosa pois pode levar à morte da criança.

Desenhe a seguinte tabela no papel ou com pauzinho no chão:

RESPIRAR RÁPIDO

<i>Criança de 0 a 2 meses</i>	<i>Mais de 60 vezes por minuto</i>
<i>Criança de 2 a 12 meses</i>	<i>Mais de 50 vezes por minuto</i>
<i>Criança de 1 a 5 anos</i>	<i>Mais de 40 vezes por minuto</i>

Se tiver as crianças presentes, pratiquem a contar as respirações delas. Para medir, coloquem a mão em baixo do peito da criança, e contem as respirações olhando para o relógio ou telefone (começam a contagem a partir de um novo minuto, e param quando o minuto acabou, ou podem também usar a função “stopwatch” no telefone). Comparem os resultados com a tabela em cima e decidam se a criança tem respiração rápida ou não.

Se não houver crianças, dividam-se em pares. Cada par deve ter um relógio ou um telefone. Fingem ser cuidador e criança e medir a respiração um do outro, colocando a mão em baixo do peito, e contando as respirações olhando para o relógio.

**TAREFA PARA CASA:**

Partilhe o que aprendeu hoje, com uma família que tenha uma criança pequena, ou num encontro na sua igreja.

3. SINAIS DE PERIGO (SAÚDE)

✂ ACTIVIDADE PRÁTICA 2:

1. Saíam todos para fora. Divida todos em 2 grupos iguais:

Grupo 1: crianças, mulheres grávidas e pós-parto

Grupo 2: outros cuidadores (mães, pais, etc.).

2. Peça aos 2 grupos para ficarem distantes um do outro. Desenhe o sinal do centro de saúde (sinal de um cruz), a uma distância dos grupos.

3. Explique o jogo: Vou dizer em voz alta um sinal. Pode ser sinal de perigo, ou não.

Se o sinal não é de perigo (Ex., **A criança tem tosses!**), os cuidadores (grupo 2) não fazem nada, ficam nos seus sítios.

Se o sinal é de perigo (Ex., **A criança tem febre!**), os cuidadores devem correr, pegar na 'criança' ou na 'mulher grávida' e levá-la para o centro de saúde.

4. Pode experimentar o jogo uma vez, para que todos percebam como se joga.

5. Fazem o jogo e veja se os 'cuidadores' reagem aos sinais correctamente.

<i>A mulher grávida não tem apetite! (NÃO)</i>	<i>A criança recusou comer almoço! (NÃO)</i>
<i>A mulher grávida tem sangue a sair! (SIM)</i>	<i>A criança tem piolhos! (NÃO)</i>
<i>A criança tem borbulhas na pele! (NÃO)</i>	<i>A mulher após o parto tem dor em baixo da barriga! (SIM)</i>
<i>A criança está a mexer-se muito! (NÃO)</i>	<i>A mulher após o parto não consegue calçar chinelos! (NÃO)</i>
<i>A criança tem febres! (SIM)</i>	<i>A criança tem pele e olhos amarelados, após nascer! (SIM)</i>
<i>A criança tem feridas na boca! (NÃO)</i>	<i>A criança de 1 mês respira mais de 60 vezes por minuto! (SIM)</i>



TAREFA PARA CASA:

Partilhe o que aprendeu hoje, com uma família que tenha uma mulher grávida, mulher após o parto, ou uma criança pequena, ou num encontro na sua igreja.

4. COMER BEM NA FAMÍLIA

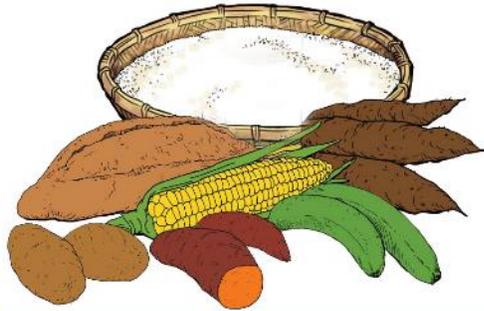
RECOLHA EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS:

1. O que é comer bem, para si? Porquê?
2. Como é que você costuma fazer, para obter bons alimentos para a sua família?
3. Que crenças existem na sua comunidade sobre os alimentos?
O que é bom ou não é bom de comer? E para a mulher grávida?

DISTRIBUA OS DESENHOS E AJUDE A DISCUTÍ-LOS:

- N1: Que alimentos nos dão força?
- N2: Que alimentos nos dão muita força mesmo?
- N3: Que alimentos nos protegem das doenças?
- N4: Que alimentos ajudam (ao) o corpo e o cérebro a crescer?
- N5: Como se deve alimentar uma mulher grávida?

TEMA 4: COMER BEM NA FAMÍLIA



1 O que nos dá força?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PNTM.

TEMA 4: COMER BEM NA FAMÍLIA

ESSES ALIMENTOS SÓ SE PODEM COMER EM PEQUENAS QUANTIDADES!



2 O que nos dá muita força mesmo?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PNTM.

TEMA 4: COMER BEM NA FAMÍLIA



3 O que nos protege das doenças?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PNTM.

TEMA 4: COMER BEM NA FAMÍLIA



4 O que ajuda [ao] o corpo e o cérebro a crescer?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PNTM.

TEMA 4: COMER BEM NA FAMÍLIA



5 Como se deve alimentar uma mulher grávida?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PNTM.

4. COMER BEM NA FAMÍLIA

- Cada alimento ajuda o nosso corpo à sua maneira.
- Há alimentos que nos dão **força**. Há ainda outros que nos dão **muita força mesmo**, que precisamos se o nosso corpo estiver a crescer ou se fazemos trabalhos pesados.
- Há alimentos que nos **protegem das doenças**. E há alimentos que **ajudam o nosso corpo e o cérebro a crescer**. Esses últimos são muito importantes para a criança.
- Há “alimentos especiais”, que fazem duas coisas ao mesmo tempo: **ajudam a crescer e protegem das doenças**. Esses são: ovos, peixe, rins, fígado, e folhas verdes escuras (de feijão nhemba, abóbora, mandioca, cacana ...). São excelentes para os bebês e as grávidas.
- Em cada dia, temos que assegurar que comemos **todos esses tipos de alimentos**. É especialmente importante para **pessoas com HIV** para os medicamentos terem impacto.
- A **mulher grávida** deve tomar uma refeição adicional por dia, e comer dos 4 grupos de alimentos cada dia. A falta de comida na mulher grávida pode causar o aborto, o nado-morto, ou que o bebê nasça com baixo peso ou com defeitos.
- Quando a mulher grávida usa o **sal iodado** e toma comprimidos de **sal ferroso** ela previne que o bebê nasça com deficiências ou que tenha atrasos mentais.
- A **mulher que amamenta**, também deve comer mais e juntar todos os grupos de alimentos, para produzir leite suficiente para o seu bebê.
- Procure formas de melhorar o que a sua família come. Tenha uma **horta caseira** para obter verduras e vegetais. **Poupe dinheiro** para comprar ovos, peixe, fígado e rins...

ACTIVIDADE PRÁTICA

4. COMER BEM NA FAMÍLIA

ACTIVIDADE PRÁTICA:

Dividam-se em grupos de 3-4 pessoas. Essas serão as famílias. Numas famílias deve haver uma mulher grávida, e noutras – uma mulher que está a amamentar.

Cada grupo deve pensar em 2 refeições para a sua família, e em cada refeição devem juntar todos os 4 grupos de alimentos. Deixe os cartões dos alimentos visíveis durante esta actividade.

A seguir cada grupo deve partilhar pelo menos uma refeição, e os outros devem verificar:

- *se todos os 4 grupos de alimentos estão lá*
- *se é uma refeição boa para uma mulher grávida ou que está a amamentar*
- *se a refeição será saborosa 😊.*



TAREFA PARA CASA:

Preste atenção naquilo que come cada dia, para saber se está a comer todos os 4 grupos de alimentos.

Prepare uma nova refeição em casa, que junte todos os 4 grupos de alimentos.

PERGUNTAS

5. DAR DE COMER À CRIANÇA**RECOLHA EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS:**

- 1. Que experiências têm ou tiveram, a amamentar a criança? O que foi fácil? E o que foi difícil?**
- 2. E que experiências têm, a dar de comer à criança? O que é fácil? E o que é difícil?**
- 3. O que é bom para uma criança pequena comer? E o que não é bom? Porquê?**

DISTRIBUA OS DESENHOS E AJUDE A DISCUTÍ-LOS:

NOTA: PODEM FORMAR GRUPOS DE ACORDO COM A IDADE DA CRIANÇA (VER EM BAIXO). DÊ A CADA GRUPO O SEU DESENHO.

N1: Quais são as boas práticas de amamentar a criança? (0-6 meses)

N2: Como temos que alimentar a criança de 6 a 8 meses?

N3: Como temos que alimentar a criança de 9 a 11 meses?

N4: Como temos que alimentar a criança a partir de 1 ano?

N5: Porque não é bom dar doces, Nik-Naks, e refrescos à criança?

TEMA 5: DAR DE COMER À CRIANÇA (0-6 meses)



NAO DÊ REMÉDIO DE PANELINHA ATÉ AOS 6 MESES



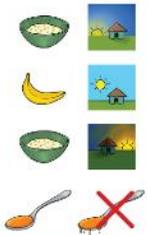
ESPREMA O LEITE PARA ALGUÉM DAR AO BEBÉ, SE PRECISAR DE TRABALHAR OU ESTUDAR



1 Quais são as boas práticas de amamentar a criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 5: DAR DE COMER À CRIANÇA (6-8 meses)



AJUDAM A CRIANÇA E O CÉREBRO A CRESCER



PREVENEM DAS DOENÇAS



EM PULVER

2

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 5: DAR DE COMER À CRIANÇA (9-11 meses)



AJUDAM A CRIANÇA E O CÉREBRO A CRESCER



PREVENEM DAS DOENÇAS

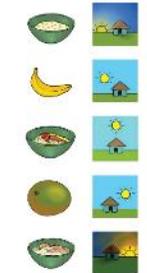


EM PULVER

3

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 5: DAR DE COMER À CRIANÇA (1-5 anos)



DAR O PEITO ATÉ AOS 2 ANOS

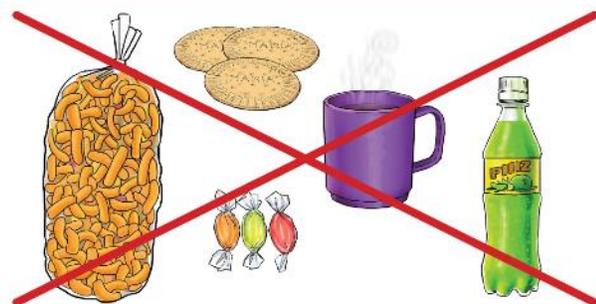


DO CORAÇÃO DA FAMÍLIA

4

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 5: DAR DE COMER À CRIANÇA



5 Porque não é bom dar esses alimentos à criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

5. DAR DE COMER À CRIANÇA (1)

- Nos primeiros 6 meses, a criança deve tomar **somente o leite do peito** porque tem tudo que a criança precisa, protege a criança das doenças, e ajuda ao cérebro a crescer.
- Mesmo a **mãe seropositiva** pode amamentar a sua criança como qualquer outra mãe, desde que tome os medicamentos como deve ser.
- **Sempre há leite suficiente:** quanto mais amamenta, mais leite produz. Não deixe passar mais de **3 horas** entre as mamadas. Se a criança tiver **boa pega**, ela vai tirar mais leite.
- Tem que **esvaziar o peito**, porque o leite mais gordo está mais para dentro.
- O leite dentro do peito **nunca apodrece ou se suja**, mesmo se a criança parar de o tomar por alguns dias, ou se a mãe tiver relações sexuais.
- Se tiver que deixar o bebé com alguém, **esprema e deixe** o leite para criança. Tape e deixe num lugar fresco por 3 a 4 horas, ou guarde por 3 a 5 dias na geleira.
- Ao dar de mamar, a mãe deve **falar com, olhar e acariciar a criança** para estimulá-la a comer e a crescer.
- Não faça um **desmame brusco**, porque é doloroso para a criança e para a mãe.
- Os **remédios tradicionais** não podem ser tomados nos primeiros 6 meses, porque podem provocar uma infecção. Mas podem ser usados para massagem (adicionar um pouco de óleo), ou a criança pode cheirar os fumos a sair da panela.

5. DAR DE COMER À CRIANÇA (2)

- Comece a dar papinha à criança **a partir dos 6 meses**. Dê 3 colheres de papinha de manhã e à tarde, entre as mamadas.
- Para fazer **uma boa papinha**, use farinha de milho, de arroz, ou de outro cereal, mas adicione:
 - Algum alimento que ajuda a criança **a crescer** (ovo, amendoim, fígado ou peixe em puré)
 - Algum alimento que **proteja das doenças** (verduras, cenoura, fruta em puré)
 - Em vez de farinha pode usar **puré de batata doce de polpa alaranjada, de abóbora, ou de feijão**. Misture com ovo, peixe esmagado, ou amendoim.
- Dê à criança ovo, peixe, fígado e rins bem picados e esmagados, **logo a partir dos 6 meses**. Esses produtos são excelentes pois ajudam o corpo a crescer e tornam a criança inteligente!
- Ofereça um novo alimento à criança **5-6 vezes**, ou prepare de formas diferentes, para a criança se acostumar ao sabor.
- Nos primeiros meses, prepare a comida da criança **em puré**. Por volta dos 9 meses a criança já consegue mastigar, por isso já pode lhe dar comida **em pedaços**.
- A criança pode comer a comida da família **a partir de um ano**. Comece o dia com a papinha, mas sirva a comida da família para o almoço e o jantar.
- A criança, para crescer bem, tem que **lanchar** entre as refeições. Ofereça à criança pedaços de uma fruta, batata doce, ou pão. Pode também dar um copo de leite.
- **Bolachas, Nik Naks e doces**, assim como **refrescos e sumos em pó**, têm muito açúcar ou sal, e estragam os dentes e o apetite da criança.
- O **chá preto** pode levar ao fraco crescimento, por isso não deve ser dado às crianças pequenas.
- Converse ou faça pequenos jogos com a criança, **para estimulá-la a comer**. Não zangue se a criança comer devagar ou se sujar. **Elogie** por comer bem.

ATIVIDADE PRÁTICA

5. DAR DE COMER À CRIANÇA

ATIVIDADE PRÁTICA 1:

Lê as seguintes frases ao grupo, uma por uma. Após ler cada frase, convide o grupo para dizer se é verdade ou falso, e **porquê**:

- *Se a mãe não tem leite do peito suficiente, não é possível fazer nada, e tem que começar a dar outro alimento. (FALSO)*
- *Se a criança não tomar o peito por 2 dias ou mais, o leite já apodreceu e a criança deve ser desmamada. (FALSO)*
- *Se a mãe for seropositiva, é melhor parar de amamentar a criança. (FALSO)*

ATIVIDADE PRÁTICA 2:

Dividam-se em 3 grupos. Cada grupo será uma família, e vai escolher a idade da sua criança (a criança pode ter **7 meses, 10 meses, ou 1 ano e meio**).

Cada grupo / família deve pensar o que daria à sua criança, desde que acorde até ir dormir para a criança comer bem. Podem desenhar no papel ou na areia com pauzinho.

Deixe os cartões com desenhos bem visíveis.

No fim convide cada grupo para partilhar o seu trabalho, e convide os outros grupos para ver se:

- *A criança comeu todos os 4 grupos de alimentos nesse dia?*
- *A criança tinha lanches saudáveis?*
- *A criança comeu as vezes suficientes? (3 refeições e 2 lanches)*



TAREFA PARA CASA:

Prepare uma papinha enriquecida para a criança na sua casa, ou ensine a alguém a fazê-la. Veja se a criança gostou da papinha.

PERGUNTAS**6. PAPEL DO PAI NA FAMÍLIA**

NOTA: CONVIDE OS HOMENS PARA PARTICIPAR NESTA SESSÃO!

RECOLHA EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS:

- 1. Na sua família, o que é que o pai faz com as crianças, no dia-dia?**
- 2. Quando você era criança, que cuidados o seu pai costumava lhe dar?**
- 3. Há alguma diferença em como homens na sua família cuidam das crianças, comparando com sua infância? Porquê?**

DISTRIBUA OS DESENHOS E AJUDE A DISCUTÍ-LOS:

N1: Porque é bom que o pai converse com o bebé ainda durante a gravidez?

N2: Como é que o homem pode ajudar a mulher em casa? Quando deve ajudar?

N3: Como é que o pai pode assegurar que a sua criança coma bem?

N4: Que importância tem o envolvimento do pai na vida da sua criança?

N5: Como é que a violência em casa afecta a mulher? E as crianças?

TEMA 6: PAPEL DO PAI NA FAMÍLIA



1 Porque é bom que o pai converse com o bebé ainda durante a gravidez?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 6: PAPEL DO PAI NA FAMÍLIA



2 Como é que o homem pode ajudar a mulher em casa? Quando deve ajudar?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 6: PAPEL DO PAI NA FAMÍLIA



3 Como é que o pai pode assegurar que a sua criança coma bem?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 6: PAPEL DO PAI NA FAMÍLIA



4 Que importância tem o envolvimento do pai na vida da sua criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 6: PAPEL DO PAI NA FAMÍLIA



5 Como é que a violência em casa afecta a mulher? E as crianças?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

6. PAPEL DO PAI NA FAMÍLIA

NOTA: CONVIDE OS HOMENS PARA PARTICIPAR NESTA SESSÃO!

- O pai **garante** a saúde e o bem-estar da esposa e dos filhos.
- Durante a gravidez, o marido deve apoiar a mulher a estar relaxada e feliz. **O estresse** pode fazer com que a criança nasça cedo, com baixo peso, ou não cresça bem.
- **Trabalhos pesados e falta de descanso** podem resultar em parto prematuro ou até morte da criança. Ajude a mulher grávida com os trabalhos pesados.
- Assegure que a mulher faça todas as **consultas pré-natais**. Isso vai ajudá-la a estar saudável e ter um parto bem preparado.
- **Converse** com o seu bebê ainda durante a gravidez. A criança ouve a partir dos 6 meses da gravidez!
- O pai deve **conversar, brincar, e levar a criança para passear**. A sua atenção dará confiança às crianças e ajudará elas tornar-se adultos felizes e produtivos.
- Ajude a mulher a **dar banho, trocar a fralda, e dar de comer ao bebê**, logo desde o primeiro dia. Assim vai criar laços fortes com a criança, e será importante na vida dela.
- O homem que **bate na mulher**, desrespeita a mulher, e está a cometer um crime. A violência contra a mulher grávida pode fazer a mãe perder a criança, ou fazer a criança nascer com problemas de saúde.
- Quando crianças **observam a violência** em casa, ficam stressadas. Isso pode provocar mau comportamento e dificuldades de aprender.
- É importante que as mulheres tenham alguma **fonte de renda**, para não dependerem de um marido violento, e conseguirem sustentar as crianças.
- A melhor forma de resolver problemas na família é através de **conversa**. Oíçam um ao outro com atenção, e tentem chegar a uma solução.

6. PAPEL DO PAI NA FAMÍLIA

ACTIVIDADE PRÁTICA 1: APOIO NA GRAVIDEZ

Dividam-se em grupos de 4-5 pessoas . Metade dos grupos deve preparar um teatro sobre bons cuidados na gravidez em casa, e outra metade – sobre os maus cuidados.

Deixe os grupos a preparar-se durante 10 min. Convide os grupos, um por um, para apresentar o seu trabalho (começando pelos maus cuidados). Ou pode fazer sorteio e convidar somente 2 grupos. Resuma quais seriam bons cuidados, e porque.

ACTIVIDADE PRÁTICA 2: TAREFAS DE HOMENS

Leia as seguintes frases, e peça para responderem sobre cada frase, se é bom ou não, o homem fazer isso. No fim, volte a discutir os NÃOs, e justifique:

- 1) Pai a construir uma latrina para família (SIM)
- 2) Pai a comprar ovos para a criança, para ela ficar esperta (SIM)
- 3) Pai a trocar fralda da criança (SIM, é justo partilhar tarefas de casa)
- 4) Pai a dar banho a criança (SIM)
- 5) Pai a dar de comer à criança (SIM)
- 6) Pai a cozinhar (SIM)
- 7) Pai a lavar roupa (SIM)
- 8) Pai a trançar o cabelo da filha (SIM)
- 9) Pai a dormir /descansar com um bebé recém-nascido (SIM – ajuda a criar laços com o bebé)
- 10) Pai a estar presente durante o parto (SIM – a mulher sente-se apoiada)



TAREFA PARA CASA:

No próximo encontro na sua igreja, fale sobre aquilo que aprendeu, sobre o papel do pai na família. Se tiver possibilidade, podem demonstrar o teatro acima!

PERGUNTAS

7. ESTIMULAR A CRIANÇA EM CASA

TRAGA 4-5 BRINQUEDOS CASEIROS PARA DIFERENTES IDADES.

RECOLHA EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS:

- 1. Quando você era criança (antes de ir à escola), quem conversou e brincou consigo? Como se sentiu?**
- 2. Costuma conversar com as suas crianças? Pode dar exemplos?**
- 3. Costuma brincar com as suas crianças? Pode dar exemplos?**

DISTRIBUA OS DESENHOS E AJUDE A DISCUTI-LOS:

N1: Como é que se pode estimular o corpo e os sentidos da criança?

N2: Como é que você pode estimular a criança a falar?

N3: Como é que se pode estimular o pensamento da criança?

N4: Como é que pode ensinar a criança a lidar bem com os outros?

N5: Que coisas podemos dar à criança, para ela brincar e aprender?

TEMA 7: ESTIMULAR A CRIANÇA EM CASA



1 Como é que se pode estimular O CORPO E OS SENTIDOS da criança?

Parceria entre a Direção Provincial do Género, Criança e Acção Social de Província de Maputo e a PATH.

TEMA 7: ESTIMULAR A CRIANÇA EM CASA



2 Como é que você pode estimular a criança a FALAR?

Parceria entre a Direção Provincial do Género, Criança e Acção Social de Província de Maputo e a PATH.

TEMA 7: ESTIMULAR A CRIANÇA EM CASA



3 Como é que se pode estimular o PENSAMENTO da criança?

Parceria entre a Direção Provincial do Género, Criança e Acção Social de Província de Maputo e a PATH.

TEMA 7: ESTIMULAR A CRIANÇA EM CASA



4 Como é que pode ensinar a criança a LIDAR BEM COM OS OUTROS?

Parceria entre a Direção Provincial do Género, Criança e Acção Social de Província de Maputo e a PATH.

TEMA 7: ESTIMULAR A CRIANÇA EM CASA



5 Que coisas podemos dar à criança, para ela brincar e aprender?

Parceria entre a Direção Provincial do Género, Criança e Acção Social de Província de Maputo e a PATH.

7. ESTIMULAR A CRIANÇA EM CASA (1)

- A criança **ao nascer já vê e ouve**, e logo está a aprender. Aprende através de ver, ouvir, e tocar nas coisas, e através dos cuidados que recebe.
- A criança se torna inteligente quando **é activa** (quando pode mexer, perguntar, conversar e imitar os outros). Essa criança terá boas notas na escola e bom emprego quando adulta.
- A criança inteligente vai tomar **boas decisões** sobre a sua vida, evitando drogas e álcool.
- Os **irmãos mais velhos** já brincam com a criança pequena. Mas a criança também **precisa de adultos**, do seu carinho, dos seus jogos e conversas.
- Ao brincar, a criança **aprende** muitas coisas: a falar, a pensar, a movimentar-se e a interagir com outras pessoas.
- Ao brincar e conversar com a criança, pode-se descobrir se a criança tem algum **problema**.
- Ao passar tempo com seu filho, você irá criar uma **amizade** com ele para toda a vida.
- Aproveite o tempo que tem com a criança para brincar e conversar com ela. Converse com ela **ao dar banho**, ou faça jogo de adivinhas sobre os alimentos **na altura de cozinhar**.
- Dê à criança panelas estragadas e outras coisas de casa para brincar. Produza brinquedos simples para a sua criança. Dê os mesmos brinquedos tanto à **menina** como ao **rapaz**.
- Guarde os brinquedos numa **caixa**, e ensine a criança a arrumar. Tenha uma **esteira** onde a criança possa sentar e brincar. Troque os brinquedos de vez em quando.
- Não dê objectos **pequenos e cortantes** a crianças com menos de 3 anos, tais como missangas ou arame, porque elas podem engoli-los ou metê-los no nariz.

7. ESTIMULAR A CRIANÇA EM CASA (2)

BRINQUE COM O RECÉM-NASCIDO

- Olhe, sorria para, e **converse com** a criança cara-a-cara. Deixe a criança responder.
- Mostre coisas coloridas, passando em frente e nos lados da cara do bebê.
- Faça **massagens suaves** ao recém-nascido, para o ajudar a comer, a dormir, e a respirar.
- Baloice a criança de várias formas. Isso estimula o corpo da criança.

BRINQUE COM A CRIANÇA COM MENOS DE 1 ANO

- Mostre ou dê coisas para o bebê **ver, tocar, bater e deixar cair**. Por exemplo, dê uma caixa com conchas, tampas e molas, para a criança retirar e pôr dentro da caixa. Ou dê um colher de pau e uma panela, para criança bater.
- **A partir de 9 meses:** Esconda algo ou cubra a sua cara e deixe a criança encontrar.
- Diga os **nomes das coisas** que atraíam a atenção da criança.

BRINQUE COM A CRIANÇA DE 1 A 2 ANOS

- Ensine a criança a **cantar cânticos** que incluem acções (como apontar partes do corpo).
- Quando passear com a criança, peça-lhe para **apontar algo** ou dizer os **nomes de coisas à volta**. (“Onde está o porco?”, “O que é isso?”)
- Faça **um carrinho ou uma boneca** para a criança, e brinque com ela. Peça a ela para ‘servir’ comida à boneca, ou para ‘trazer’ pessoas no carro para casa.

BRINQUE COM A CRIANÇA DE 2 A 5 ANOS

- Dê papel ou caixa à criança para **fazer desenhos**, ou encoraje a criança a desenhar na areia com pauzinho. Assim a criança treinará os seus dedos para a escrita.
- Guarde **desenhos de embalagens e revistas**. Mostre e pergunte: “O que é? Para que serve? Que cor é essa? Mostre-me algo redondo aqui! Quem tem um cão como esse?”
- Enquanto está a fazer as **tarefas de casa**, explique para a criança o que está a fazer, passo a passo, como cozinhar xima ou lavar roupa. Isso vai estimular o pensamento.

ACTIVIDADE PRÁTICA

7. ESTIMULAR A CRIANÇA EM CASA

ACTIVIDADE PRÁTICA 1:

Peça aos participantes para se dividir em 4 grupos. Cada grupo terá uma faixa etária:

- *Recém-nascido*
- *Criança de 9 meses*
- *Criança de 1 ano e meio*
- *Criança de 3 anos*

Cada grupo deve fazer o seguinte:

1. *Primeiro, pensem sobre o que uma criança já é capaz de fazer nessa idade.*
2. *Depois pensem numa brincadeira, canção ou jogo que poderiam fazer com a criança para estimular ela a falar ou a pensar.*
3. *Agora pensem quando durante o dia podiam brincar assim com a criança.*

Cada grupo apresenta. Peça aos outros grupos para comentar.

ACTIVIDADE PRÁTICA 2:

Peça aos participantes para se dividir em 4 grupos com as mesmas faixas etárias como em cima. Cada grupo deve encontrar pelo menos 2 objectos (na sua pasta, à volta) que podem servir de brinquedos nessa idade. A seguir explicam, como vão usar, e escutam as reacções dos outros.



TAREFA PARA CASA: Faça pelo menos uma actividade que aprendeu hoje, com a criança na sua família, ou numa família vizinha.

Faça um brinquedo ou monte uma caixa de brincar para a sua criança.

PERGUNTAS

8. OUTRAS PESSOAS A CUIDAR DA SUA CRIANÇA**RECOLHA EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS:**

- 1. Com quem costuma deixar as suas crianças? Está satisfeita com esses cuidados?**
- 2. Já ouviu falar, ou tem a criança numa escolinha ou centro infantil? Existem algumas vantagens da criança frequentar a escolinha?**
- 3. Há espaços seguros onde as crianças pequenas podem brincar e se divertir? Caso sim, quais são esses espaços?**

DISTRIBUA OS DESENHOS E AJUDE A DISCUTÍ-LOS:

- N1: Há outras pessoas que passam tempo a cuidar da sua criança? Quem são?**
- N2: Como pode saber se está a deixar a criança num bom sítio?**
- N3: O que a criança pode aprender, na escolinha ou num grupo de brincar?**
- N4: Como pode reforçar em casa aquilo que a criança aprende na escolinha?**
- N5: Existe um parque infantil na sua comunidade? Porque seria bom ter?**

TEMA 8: OUTRAS PESSOAS A CUIDAR DA SUA CRIANÇA



1 Há outras pessoas que passam tempo a cuidar da sua criança? Quem são?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 8: OUTRAS PESSOAS A CUIDAR DA SUA CRIANÇA



A CRIANÇA É TRATADA COM CARINHO E AMOR?



AS CRIANÇAS TÊM MATERIAIS PARA BRINCAR?



AS CRIANÇAS FAZEM ALGUMAS ACTIVIDADES (EM CASO DE ESCOLINHA OU GRUPO DE BRINCAR)?



HÁ ÁGUA FERVIDA OU TRATADA PARA AS CRIANÇAS TOMAREM?



O LOCAL ESTÁ LIMPO? SEGURO? TEM LATRINA? TEM ÁGUA PARA AS MÃOS?

2 Como pode saber se está a deixar a criança num bom sítio?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 8: OUTRAS PESSOAS A CUIDAR DA SUA CRIANÇA



3 O que a criança pode aprender, na escolinha ou num grupo de brincar?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 8: OUTRAS PESSOAS A CUIDAR DA SUA CRIANÇA



O que é que fizeste hoje na escolinha, Laura?

Conta as molas, como a tia te ensinou!

4 Como pode reforçar em casa aquilo que a criança aprende na escolinha?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 8: OUTRAS PESSOAS A CUIDAR DA SUA CRIANÇA



Montem as peças do parque de forma segura. Passem cada mês para reparar o que se estragou.

5 Existe um parque infantil na sua comunidade? Porque seria bom ter?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

NOTAS PARA FACILITADOR

8. OUTRAS PESSOAS A CUIDAR DA SUA CRIANÇA

- Se tiver que deixar a criança em casa de **outra pessoa**, observe se a casa está limpa e segura. Procure saber o que a pessoa faz com a criança, durante o dia. Observe se a criança parece feliz e activa.
- **A partir de 3 anos** a criança está pronta para passar mais tempo com outras crianças e aprender mais coisas. Procure uma **escolinha ou grupo de brincar**, para sua criança.
- A escolinha ou grupo de brincar ajuda a **preparar a criança para a escola**. A criança preparada terá mais **sucesso escolar**, e raras vezes irá **desistir da escola**.
- Brincar com outras crianças ajuda as **crianças órfãs** a distrair-se das emoções e memórias negativas. As **crianças com deficiência** precisam de brincar e aprender com outras crianças.
- **Procure saber o seguinte**, sobre a escolinha ou grupo de brincar:
 1. O sítio está limpo e é seguro? Tem água para beber e lavar as mãos? Tem latrina?
 2. O cuidador trata as crianças com carinho e atenção?
 3. Há alguns materiais para as crianças brincarem?
 4. As crianças fazem algumas actividades que as preparam para a escola?
- **Apoie** a escolinha ou grupo de brincar. Por exemplo, produza alguns brinquedos, ajude com a limpeza ou água.
- **Converse com os seus filhos** sobre o que fazem na escolinha.
- Para as crianças terem um sítio onde podem brincar com segurança, criem um **parque infantil** na comunidade. Usem materiais locais para fazer e manter o parque.

ACTIVIDADE PRÁTICA

8. OUTRAS PESSOAS A CUIDAR DA SUA CRIANÇA** ACTIVIDADE PRÁTICA:**

Dividam-se em grupos de 4 pessoas.

Cada grupo deve desenhar ou construir, usando coisas da natureza que podem apanhar à volta, um modelo de parque infantil que podia ser montado na sua comunidade.

O parque deve permitir as crianças fazerem diferentes actividades, tais como correr, baloiçar, subir e descer, manter equilíbrio, e outras. Deve ser seguro para crianças pequenas (de 3 a 5 anos).

No fim cada grupo deve partilhar a sua proposta de parque infantil. Votem pelo melhor e o mais seguro parque infantil!!

**TAREFAS PARA CASA:**

Se você ou sua vizinha tem uma criança entre 3 a 5 anos, procure inscrevê-la numa escolinha ou num grupo de brincar. Mas verifique primeiro se tem qualidade!

Converse sobre a ideia de parque infantil no próximo encontro comunitário. Caso concordem, avancem com a escolha do local e montagem de equipamentos simples. Decidem como irão fazer manutenção do parque.

9. GUIAR A CRIANÇA DE BOA MANEIRA

RECOLHA EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS:

1. Quando você era criança, do que é que gostava mais, nos seus pais?
2. E agora, o que é que as suas crianças gostam mais, em você?
3. Quando você era criança, como é que os seus pais lhe ensinaram a comportar-se bem? O que faziam?
4. E agora, como é que você ensina as suas crianças? Faz algo de diferente? Porquê?

DISTRIBUA OS DESENHOS E AJUDE A DISCUTÍ-LOS:

- N1: Porque não é bom bater na criança ou chamar-lhe nomes?
- N2: Como é que o seu exemplo afecta a criança?
- N3: Quais são as maneiras de ensinar boas acções à criança?
- N4: Como pode corrigir uma criança pequena? E uma mais velha?
- N5: Porque é bom dar escolhas à criança, desde pequena?
- N6: Porque é importante escutar o que a criança tem para dizer?

TEMA 9: GUIAR A CRIANÇA DE BOA MANEIRA

1 Porque não é bom bater na criança ou chamar-lhe nomes?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 9: GUIAR A CRIANÇA DE BOA MANEIRA

2 Como é que o seu exemplo afecta a criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 9: GUIAR A CRIANÇA DE BOA MANEIRA

3 Quais são as maneiras de ensinar boas acções à criança?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 9: GUIAR A CRIANÇA DE BOA MANEIRA

4 Como pode corrigir uma criança pequena? E uma mais velha?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 9: GUIAR A CRIANÇA DE BOA MANEIRA

5 Porque é bom dar escolhas à criança, desde pequena?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

TEMA 9: GUIAR A CRIANÇA DE BOA MANEIRA

6 Porque é importante escutar o que a criança tem para dizer?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATH.

9. GUIAR A CRIANÇA DE BOA MANEIRA

- Os **castigos** fazem a criança sentir medo, mas não ensinam como se deve comportar. **Chamar nomes** à criança faz ela pensar que ela é uma pessoa má. Assim ela vai comportar-se pior.
- As crianças sempre nos observam e assim aprendem como devem agir. Temos que **ser um bom exemplo** para elas, na maneira como nos tratamos uns aos outros.
- Para a criança nos ouvir e respeitar, temos que **ouvir e respeitar** a criança.
- Sempre **elogie** a criança pelo bem que faz – assim a criança vai querer ser “boa”. As **histórias na hora de dormir** ajudam a criança a aprender como se comportar.
- Seja **carinhoso mas firme**. Tenha algumas **regras da casa**. Por exemplo, “*Não podes bater a ninguém*” ou “*Para comer, tens que lavar as mãos*”. **Explique o porquê**: “*Bater na pessoa dói, e ela fica triste*”, “*Os bichinhos vão fazer doer a barriga se tu não lavares as mãos*”.
- Se a criança **não seguir a regra**, corrija-a sempre de boa maneira, por exemplo: Peça para ela arranjar aquilo que estragou ou partiu Não deixe a criança comer sem lavar as mãos Proíba-a de fazer algo que gosta, por um tempo.
- Dê pequenas **escolhas** à criança (escolher roupa, fruta) desde pequena. Isso vai-lhe ajudar a fazer escolhas na vida mais tarde.
- Não ignore a criança **triste ou zangada**. A criança precisa de conforto dos adultos, e não será **mimada** com isso. Acarinho e converse com a criança. Ajude-lhe a resolver o problema.
- Conte à **criança órfã** sobre os pais dela e ajude a conservar algumas coisas dos pais, numa “caixa de memória”. Ajude-a a fazer um desenho da sua família.
- Trate todas as crianças na família **de forma igual**, incluindo as crianças órfãs.

9. GUIAR A CRIANÇA DE BOA MANEIRA

ACTIVIDADE PRÁTICA:

Dividam-se em grupos de 4-5 pessoas, de acordo com a idade das crianças que tenham.

Tarefas para os grupos:

- 1) Cada grupo deve propor 2 regras para as crianças em casa.*
- 2) Devem praticar como irmão explicar as regras à criança.*
- 3) A seguir devem pensar como vão corrigir de boa forma a criança que não seguiu a regra.*

Convide cada grupo para partilhar as suas propostas. Avaliem juntos se as propostas foram boas ou não. Caso não, sugiram como podiam melhorar.

ALGUNS EXEMPLOS DE REGRAS PARA CRIANÇAS:

- **Arrumar a cama de manhã.** Se não fez, não pode ir brincar.
- **Tomar banho à noite.** Se não fez, não vai ouvir a história.
- **Ter doces somente no Domingo.** Se comeu noutro dia, tem que esperar mais uma semana antes de ter doces de novo.
- **Não bater nos irmãos.** Se bateu, não pode usar o brinquedo que gosta, nesse dia.



TAREFA PARA CASA: Use pelo menos 1 das práticas que aprendeu hoje, com a criança na sua família.

PERGUNTAS

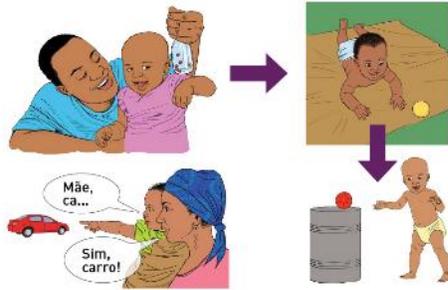
10. CRIANÇA COM ATRASO OU DEFICIÊNCIA**RECOLHA EXPERIÊNCIAS OU HISTÓRIAS PESSOAIS:**

- 1. Já aconteceu alguma vez na sua família ou com alguém que conheça, que a criança nasceu fraca ou pequena? Como lidaram com isso?**
- 2. E já aconteceu alguma vez, que a criança na sua família ou numa família que conheça, tinha um atraso ou deficiência? Como lidaram com isso?**
- 3. O que dizem na sua comunidade sobre as crianças que nasceram fracas, pequenas, ou com deficiência? O que você acha sobre isso?**

DISTRIBUA OS DESENHOS E AJUDE A DISCUTÍ-LOS:

- N1: Como é que sabe se a sua criança está a desenvolver bem?**
- N2: Como é que costumam tratar uma criança com deficiência? Porquê?**
- N3: O que pode levar uma criança a ter um atraso ou deficiência?**
- N4: O que fazer se o bebé nasceu cedo, fraco, ou com baixo peso?**
- N5: Qual é a boa forma de estimular a criança com atraso ou deficiência?**
- N6: Qual é a boa forma de cuidar de uma criança com atraso ou deficiência?**

TEMA 10: CRIANÇA COM ATRASO OU DEFICIÊNCIA



1 Como é que sabe se a sua criança está a desenvolver bem?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATII.

TEMA 10: CRIANÇA COM ATRASO OU DEFICIÊNCIA



2 Como é que costumam tratar uma criança com deficiência?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATII.

TEMA 10: CRIANÇA COM ATRASO OU DEFICIÊNCIA



3 O que pode levar a criança a ter um atraso ou deficiência?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATII.

TEMA 10: CRIANÇA COM ATRASO OU DEFICIÊNCIA



4 O que fazer se o bebé nasceu cedo, fraco, ou com baixo peso?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATII.

TEMA 10: CRIANÇA COM ATRASO OU DEFICIÊNCIA



5 Qual é a boa forma de estimular a criança com atraso ou deficiência?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATII.

TEMA 10: CRIANÇA COM ATRASO OU DEFICIÊNCIA



6 Qual é a boa forma de cuidar de uma criança com atraso ou deficiência?

Parceria entre a Direcção Provincial do Género, Criança e Acção Social da Província de Maputo e a PATII.

10. CRIANÇA COM ATRASO OU DEFICIÊNCIA

- A criança deve sustentar a cabeça à volta dos 3 meses, sentar à volta dos 6 a 8 meses, começar a andar e dizer as primeiras palavras à volta dos 12 meses.
- Se notar algum **atraso** na criança, tem que ir para o centro de saúde o mais rápido possível. Assim terá mais chance que a criança possa recuperar.
- O atraso ou deficiência não são provocados por maus espíritos. Podem ser devido a **falta de bons alimentos** na gravidez e nos primeiros 2 anos, estresse na gravidez, **parto** difícil, ou **infecções**, entre outras razões.
- A criança que **nasceu cedo, com baixo peso, ou com uma deficiência**, não é uma criança que “não tem chance”. Pode recuperar, ficar forte e viver uma boa vida.
- Faça “**mãe ou pai canguru**” para a criança que nasceu pequena ou cedo. Amarre a criança no peito para ela sentir o seu calor e ganhar peso rapidamente. Carregue-a assim, sem parar, até ela ganhar 2500 gramas.
- Faça **massagem** suave ao bebé todos os dias. A **massagem** melhora o apetite, a respiração e o sono do bebé, e ajuda a criar bons laços com a criança.
- **Não tranque nem esconda** a criança com deficiência em casa. Deixe ela ficar fora e brincar com outras crianças. Leve a criança para **passeios**.
- **Ofereça estímulos à criança com deficiência**: coisas para ver, tocar, cheirar, e ouvir. Converse sempre com a sua criança.
- Ensine-lhe **habilidades práticas** para a vida. Ter **rotinas diárias**, cria segurança na criança.
- A criança com deficiência é muito **vulnerável**, e deve ser protegida de maus tratos.

ACTIVIDADE PRÁTICA

10. CRIANÇA COM ATRASO OU DEFICIÊNCIA

✂ ACTIVIDADE PRÁTICA 1:

Dividam-se em 4 a 5 grupos. Cada grupo será uma família. Uma pessoa nessa família será uma criança com um atraso ou deficiência, e o resto serão os membros da família dela.

*Tarefa: Discutam entre si e concordem sobre como **irão estimular e apoiar** a criança. Os grupos devem pensar sobre as seguintes crianças:*

Grupo 1: Criança de 3 dias que nasceu fraca e com baixo peso

Grupo 2: Criança de 8 meses que ainda não senta

Grupo 3: Criança de 1 ano que não diz nenhuma palavra

Grupo 4: Criança de 2 anos que é surda

Grupo 5: Criança de 5 anos que tem atraso mental (é lenta)

Convide cada grupo para partilhar o seu trabalho.

✂ ACTIVIDADE PRÁTICA 2:

Conte o seguinte: Imagine que na nossa comunidade há uma mãe solteira que tem uma criança de 3 anos com paralisia do corpo. A criança nem consegue ficar sentada. A mãe não tem tempo para cuidar dessa criança e fecha-a em casa quando sai para a machamba. Quando a criança chora, a mãe zanga e bate na criança.

Conversem em pares, e depois partilhem, que apoio podiam dar a essa mãe e à sua família, após a sessão de hoje.



TAREFA PARA CASA: Aconselhe uma família com criança com deficiência, como apoiar melhor essa criança. **OU...** Ensine a prática de “mãe canguru” ou de massagem, numa família com uma criança que nasceu com baixo peso.