República de Moçambique
Ministério da Saúde

O Nosso Maior Valor é a Vida

Prevenir a gravidez precoce é responsabilidade de todos!

A adolescente grávida precisa de apoio, não de julgamento!

Em caso de dúvida ligue para:

MISAU

1. O que é gravidez precoce?

É a gravidez que acontece antes dos 19 anos de idade, muitas vezes quando a rapariga ainda está a crescer física e emocionalmente.

2. Por que a gravidez precoce é um problema em Moçambique?

A gravidez precoce é um problema em Mocambique porque pode: Colocar em risco a saúde da rapariga e do bebé, dificultar a continuação dos estudos, aumentar a pobreza na família e limitar oportunidades futuras.

3. Quais são as principais causas da gravidez precoce?

As principais causas da gravidez precoce são:Falta de informação sobre saude sexual e reproductiva, falta de o uso ou uso incorreto de métodos contraceptivos incluindo o preservativo, casamentos ou uniões prematuras, pressão dos parceiros, mas condições financeiras da familia e violência sexual.

4. Uma adolescente pode engravidar na primeira relação sexual?

Sim. É possível engravidar na primeira relação sexual se não houver proteção.

5. A gravidez precoce é culpa da rapariga?

Não. A gravidez precoce não é culpa da rapariga. É uma responsabilidade partilhada e envolve fatores sociais, familiares e comunitários.

6. Como a gravidez precoce afeta a saúde da adolescente?

A gravidez precoce pode causar: anemia, pressão alta, parto complicado e risco maior de morte materna.

7. A adolescente grávida pode continuar a estudar?

Sim. Em Moçambique, a adolescente grávida ou mãe tem direito de continuar os estudos, conforme as normas do sector da Educação.

8. Onde a adolescente grávida pode procurar apoio?

A adolescente grávida pode procurar apoio: no SAAJ da Unidade Sanitária mais próxima da sua residência ou escola, em qualquer unidade sanitária que não tenha SAAJ (consulta pré-natal e aconselhamento), no cantinho escolar, nos serviços de Ação Social e ONGs comunitárias que trabalhem com adolescente e jovens.

9. A maternidade na adolescência acaba com o futuro da jovem?

Não. Com apoio da família, do parceiros, da escola, da comunidade e dos serviços de saúde, a jovem pode continuar a estudar ate se formar, trabalhar e alcançar os seus sonhos.

10. Como prevenir a gravidez precoce?

Ter informação correta sobre saúde sxsual e reproductiva, uso regular de métodos contraceptivos, uso correcto e regular do preservativo, diálogo entre pais, educadores e jovens e acesso ao SAAJ.

11. Qual é o papel dos pais e da comunidade?

O papel dos pais e da comunidade é conversar abertamente com adolescentes, apoiar as raparigas grávidas ou mães, evitar discriminação e estigmatização, denunciar violência sexual e uniões prematuras.

13. O pai do bebé também tem responsabilidade?

Sim. O pai tem responsabilidade legal e moral no cuidado da criança e apoio à mãe.

Em caso de dúvida ligue para:

Alô Vida!
vodacom 84146
tmcel 82149 1490
Movitel 1490
PENSA *660#

República de Moçambique
Ministério da Saúde

O Nosso Maior Valor é a Vida

Perguntas Frequentes sobre Planeamento Familiar

Planeamento Familiar: uma decisão informada, um futuro saudável

Em caso de dúvida ligue para:

MISAU

1. O que é o Planeamento Familiar?

Planeamento Familiar é o conjunto de acções que ajudam homens, mulheres e casais a decidir quando ter filhos, quantos ter e o intervalo entre as gravidezes, de forma segura e responsável.

2. Por que o Planeamento Familiar é importante em Moçambique?

O Planeamento Familiar reduz mortes maternas e infantis; previne gravidezes indesejadas; ajuda as famílias a cuidarem melhor dos seus filhos; contribui para o desenvolvimento social e económico do país e apoia a saúde da mulher e da criança.

3. Quem pode usar métodos de Planeamento Familiar?

Em Moçambique, todas as pessoas em idade reprodutiva podem usar Planeamento Familiar, incluindo mulheres e homens, casados ou não; adolescentes e jovens; mulheres que já tiveram filhos ou que nunca tiveram filhos.

4. Quais métodos de Planeamento Familiar estão disponíveis nos serviços de saúde?

Nas unidades sanitárias estão disponíveis:

- Métodos de curta duração: pílulas, injectáveis;
- Métodos de longa duração: implantes, DIU;
- Métodos permanentes: laqueação tubária e vasectomia;
- Contracepção de emergência;
- Dupla protecção: preservativo masculino e feminino.

5. Os métodos de Planeamento Familiar são seguros?

Sim. Os métodos modernos são seguros e aprovados pelo MISAU e pela OMS. O profissional de saúde apoia na escolha da utente ou casal na escolha do o método mais adequado.

6. Os métodos causam infertilidade?

Não. Os métodos de Planeamento Familiar não causam infertilidade. A mulher pode voltar a engravidar após a suspensão dos métodos, (excluíndo os métodos permanentes) dependendo do corpo de cada mulher.

7. Os adolescentes podem usar Planeamento Familiar?

Sim. Em Moçambique, os adolescentes têm direito ao Atendimento Amigo do Adolescente e Jovem (SAAJ), onde podem receber aconselhamento e métodos de forma confidencial.

8. Qual método de Planeamento Familiar que protege contra o HIV e outras ITS?

Todos os métodos de planeamento familiar ajudam a prevenir gravidez indesejada. No entanto, apenas os preservativos masculino ou feminino protegem contra o HIV e outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (ITS).

9. Quais são os efeitos adversos ou secundários?

Alguns métodos podem causar alterações no ciclo menstrual (aumento ou diminuição do fluxo menstrual), dor de cabeça. Estes efeitos são geralmente temporários. Caso persistam, a pessoa deve procurar a unidade sanitária mais próxima.

10. A mulher pode engravidar durante a amamentação?

Sim. A amamentação protege normalmente até 6 meses após o parto, se a mulher estiver a amamentar exclusivamente e se ainda não tiver voltado a menstruar.

11. O Planeamento Familiar vai contra a religião ou cultura?

Não. Muitas religiões e líderes comunitários em Moçambique apoiam o Planeamento Familiar como forma de proteger a saúde da mãe e da criança e melhorar o bem-estar familiar.

12. Qual é o papel do homem no Planeamento Familiar?

O homem pode usar preservativo, optar pela vasectomia, apoiar a parceira na escolha do método, participar nas consultas de Planeamento Familiar.

Em caso de dúvida ligue para:

Alô Vida! | vodacom 84146 | tmcel 82149 1490 | Movitel 1490 | PENSA *660#

13. Onde posso obter serviços de Planeamento Familiar?

Os serviços estão disponíveis em Unidades Sanitárias (US), na comunidade através do APS e clínicas privadas. Onde não existe US pode contactar o APS ou fazer-se presente sempre que a comunidade receber a brigada móvel.

14. O Planeamento Familiar é gratuito?

Sim. Os métodos de Planeamento Familiar são gratuidos nas Unidades Sanitárias públicas.

15. Posso mudar de método?

Sim. A pessoa pode mudar de método de Planeamento Familiar a qualquer momento, conforme a sua necessidade ou recomendação do profissional de saúde.

16. O que é contracepção de emergência?

É um método usado após uma relação sexual desprotegida para evitar gravidez. Deve ser usada o mais rápido possível e não é para uso regular.

República de Moçambique
Ministério da Saúde

O Nosso Maior Valor é a Vida

Perguntas Frequentes sobre Higiene Menstrual

Educação e higiene menstrual para um futuro saudável

Em caso de dúvida ligue para:

MISAU

1. O que é a menstruação?

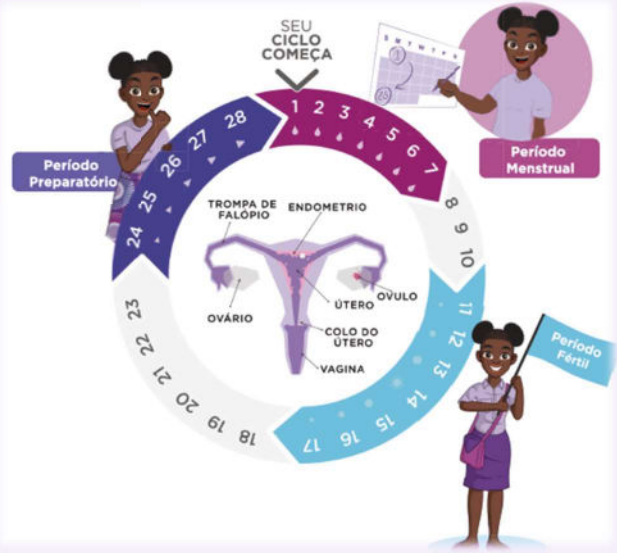
A menstruação é a saída de sangue pela pelo órgão genital feminino que acontece normalmente uma vez por mês nas raparigas e mulheres. É um processo natural do corpo e mostra que a rapariga está a crescer.

2. Com que idade começa a menstruação?

Geralmente começa entre os 9 a 15 anos de idade, mas pode variar de rapariga para rapariga. Cada organismo é diferente.

3. A menstruação é uma doença?

Não. A menstruação não é doença nem sinal de problema. É algo normal e acontece com todas raparigas e mulheres em idade fértil.



4. Durante o período menstrual posso ir à escola?

Sim. A rapariga pode e deve continuar a ir à escola durante o período menstrual, desde que tenha pensos higiénicos e um local seguro para trocar e cuidar da sua higiene.

5. Que materiais podem ser usados durante o período menstrual?

Podem ser usados, pensos higiénicos descartáveis, pensos reutilizáveis ou panos (pedaços de capulana) limpos e secos, calcinhas menstruais e também copos menstruais. O mais importante é que o material esteja limpo, seco e seja trocado regularmente de acordo com o fluxo de cada rapariga.

Copo menstrual

Pedaços de capulana

Pensos higiénicos

6. Com que frequência devo trocar o penso ou pano?

O ideal é trocar a cada 4–6 horas, ou sempre que estiver molhado, para evitar mau cheiro, infeções e desconforto.

7. Como devo lavar e cuidar dos panos reutilizáveis?

Os panos devem ser lavados com água e sabão, passados a limpo e secos ao sol. Depois, devem ser guardados num local limpo e seco.

8. O que acontece se não houver boa gestão de higiene menstrual?

A falta de higiene menstrual adequada pode causar infeções urinarias, mau cheiro, desconforto, além de levar à falta às aulas ou compromoter o decurso normal das actividades diárias.

9. É seguro tomar banho durante o período menstrual?

Sim. Tomar banho diariamente durante o período menstrual é seguro e muito importante. O banho ajuda a manter o corpo limpo, reduz maus odores, previne infeções e deixa a rapariga confortavel. A menstruação não impede a rapariga ou mulher de manter a sua higiene diária normalmente.

10. Existem alimentos de consumo proibido durante o período menstrual?

Não existem alimentos proibidos. É importante manter uma alimentação saudável e beber muita água.

11. A menstruação impede fazer trabalhos domésticos diarios, actividades físicas ou atividades normais?

Não. A rapariga pode realizar actividades diarias, actividades fisicas, respeitando o seu corpo e descansando se sentir cólicas ou cansaço.

Em caso de dúvida ligue para:

Alô Vida!

vodacom 84146

tmcel 82149 1490

1490

PENSA *660#

12. O que são cólicas menstruais e o que podemos fazer para aliviar?

As cólicas menstruais são dores no baixo ventre que algumas raparigas sentem durante o período menstrual. Para aliviar, pode-se descansar, colocar uma compressa morna na barriga e beber líquidos quentes. Se a dor for muito forte ou não passar, é importante dirigir-se a unidade sanitária mais próxima

13. Os rapazes e os homens adultos devem ter informacao sobre a menstruação?

Sim. É muito importante que rapazes, pais e homens entendam o que é a menstruação, para poderem apoiar as raparigas e mulheres, respeitá-las e não descrimina-las, acabar com os mitos e o preconceito sobre a menstruação.

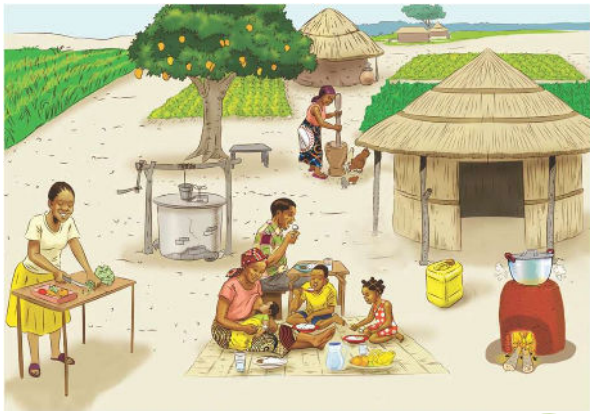
14. A menstruação é motivo de vergonha?

Não. A menstruação é natural. Falar abertamente ajuda a acabar com a vergonha, os mitos e o preconceito.

República de Moçambique
Ministério da Saúde

O Nosso Maior Valor é a Vida

Perguntas Frequentes sobre Nutrição



Alimentação saudável salva vidas!

Informar • Educar • Prevenir

Em caso de dúvida ligue para:

MISAU | Village Reach | Alô Vida! | vodacom 84146 | tmcel 82149 1490 | 1490 | PENSA *660#

1. O que é nutrição?

Nutrição é como o nosso corpo aproveita os alimentos que comemos para ter energia, crescer forte e ter uma boa saúde.

2. O que são nutrientes?

Nutrientes são as substâncias que existem nos alimentos e que o corpo precisa para crescer, ter energia,crescer e uma boa saúde. Eles ajudam o corpo a funcionar bem e a proteger-se das doenças.

3. O que é um alimento?

Alimento é algo que se pode comer ou beber, que dá força e nutrientes ao corpo, para que este possa realizar as suas funções.

4. O que é alimentação equilibrada e saudável?

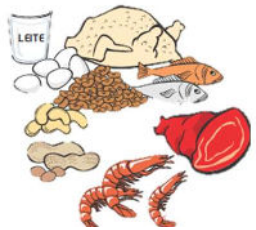
É quando a pessoa come pelo menos 3 refeições, incluindo alimentos de diferentes grupos, em quantidades correctas para fornecer todos nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo.

5. Quais são os grupos de alimentos?

Os grupos de alimentos são: Alimentos de base, Construtores, Protectores e de energia concetrada. Para ter uma boa saúde, é importante misturar os grupos todos os dias.

Alimentos de base: dão energia (arroz, milho, mandioca, batata-doce).

Alimentos construtores: ajudam a crescer e ficar forte (feijão, ovos, peixe, carne, leite).



Alimentos protectores: protegem contra doenças (Frutas, hortaliças e verduras como as folhas de mandioca, abóbora, feijão, batata doce, cacana, repolho, couve, alface, tomate,cebola, papaia, laranja, banana madura e outros).

Alimentos de energia concentrada: dão muita energia (óleo, gordura, amendoim, castanha, coco (usar pouco).

6. O que são práticas alimentares seguras?

São cuidados que devemos ter antes, durante e depois de preparar a comida, para evitar doenças.

Incluem: Lavar as mãos com sabão ou cinza, lavar bem os alimentos com água limpa e tratada, cozinhar bem a comida antes de comer, guardar os alimentos em local limpo e seguro, não comer alimentos estragados ou mal-conservados.

7. Por que é importante beber água?
A água é essencial para manter o corpo a funcionar bem, por isso é recomendado beber pelo menos 8 copos de água por dia (2 Litros).

8. Como tratar e conservar a água para beber?
Agua pode ser tratada atraves da fervura, adicioanado Certeza ou Javel. A água tratada pode ser conservada em recepientes limpos e com tampa como tambores, bidões, bilhas e baldes com tampa. Ao tirar água tratada do recipiente deve se evitar o contacto das mãos com a água. Por isso, recomenda-se a usar um copo limpo ou caneca. A água tratada deve ser consumida por 24 horas.

9. Por que é importante comer bem durante a gravidez?
Comer bem ajuda a mãe a ficar forte e saudável, ajuda o bebé a crescer bem e reduz o risco de doenças e problemas no parto.

10. É verdade que a mulher quando grávida deve comer por dois?
Não. A grávida deve comer melhor, não em maior quantidade. O mais importante é comer alimentos variados e nutritivos, várias vezes ao dia.

11. Que alimentos a mulher grávida deve evitar?
A mulher gravida deve evitar frituras, alimentos gordurosos, deteriorados ou mal-cozidos, com muito sal ou açúcar. Deve evitar fumar e consumir bebidas alcoólicas.

12. Quantas vezes por dia a mulher grávida deve comer?
A mulher grávida deve fazer 3 refeições principais e, se possível, 1 ou 2 lanches saudáveis por dia (frutas, amendoim, pão e outros). Comer várias vezes ajuda a ter energia, evitar fraqueza e dáos nutrientes necessários para o bebé crescer saudável.

13. Por que é que o leite materno é importante?
O leite materno fornece todos os nutrientes necessarios para o crescimento e desenvolvimento do bebé, além de proteger contra doenças. Satisfaz a fome e sede, mesmo em dias quentes. É limpo e seguro.

14. Por que é importante dar apenas o leite do peito à criança até aos 6 meses?
O bebé deve tomar apenas leite do peito até completar 6 meses, sem água, chá ou outros alimentos, porque, o leite materno tem todos os nutrientes que ele precisa, protege contra doenças e ajuda o bebé a crescer forte e saudável. Dar outros alimentos antes dos 6 meses pode fazer com que o bebé mame menos, fique mais doente e não cresça bem.

Em caso de dúvida ligue para:

15. Quando começar a dar alimentos complementares?
A partir dos 6 meses, o leite materno já não é suficiente sozinho. Comece a dar alimentos variados e nutritivos, como papas de cereais, legumes, frutas, ovos ou carne. Continue a amamentar normalmente, para que o bebé receba tanto o leite quanto a comida e cresça forte e saudável.

16. Por que usar vitaminas e minerais em pó as crianças?
Elas ajudam o bebé a crescer forte e saudável, prevenindo a anemia, fortalece o sistema de defesa do corpo e apoia no crescimento e desenvolvimento. Lembre-se: as vitaminas e minerais em pó não substituem o leite materno nem a comida.

17. Como preparar e dar vitaminas e minerais em pó corretamente?
Prepare a comida da criança como de costume. Separe uma pequena porção e misture uma saqueta de MNP nessa porção. Dê primeiro essa parte à criança. A saqueta é somente para ela, não deve ser dividida com irmãos ou adultos. Misture as vitaminas apenas em comida sólida ou papa morna, nunca em líquidos e NUNCA FERVA. A criança deve usar uma saqueta por dia, em uma única refeição. A comida misturada deve ser consumida em até 30 minutos, para que o sabor e os nutrientes se mantenham.