



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



PEPFAR
U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief

Como Manter-se Saudável



Folheto

1

Uma mensagem para os prestadores de cuidados:

Pode ser difícil conversar com a criança sobre a sua doença. Este folheto foi elaborado para o ajudar nesse sentido.

Antes de utilizar este folheto, tente conversar com a criança sobre o seu estado de saúde e pergunte se tem alguma dúvida. Pode conversar com a criança em qualquer momento em que estejam juntos, como por exemplo, quando forem para a clínica, ao levar a cabo tarefas domésticas ou no percurso para a escola.

É importante fazer com que as conversas pareçam naturais e não uma situação única e especial. Este folheto deve ser utilizado apenas como uma parte das suas conversas com a criança relacionadas com saúde.



Este folheto foi redigido para ser utilizado com crianças a partir dos 2 ou 3 anos até aos 6 anos de idade. Nesta fase, as crianças podem fazer muitas perguntas acerca do motivo pelo qual vão à clínica ou devem tomar medicamentos. Responda da melhor forma possível a estas perguntas e faça com que a criança se sinta à vontade para fazer quaisquer perguntas que possam surgir.

O folheto *How to Keep Healthy (Como Manter-se Saudável)* é o primeiro de uma série de quatro folhetos. Os outros folhetos desta série incluem:

- *Knowing about Myself (Conhecer a Mim Mesmo)*, folheto 2
- *Living a Life of Health (Viver Uma Vida com Saúde)*, folheto 3
- *Teen Talk (Conversa de Adolescentes)*, um guia de perguntas e respostas para adolescentes que vivem com o VIH

Lembre-se que a forma através da qual conduz estas conversas com a criança vai ajudá-la a sentir-se mais à vontade com o facto de viver com esta doença. Saber ouvir e ser agradável ajudará a criança a aprender a viver de forma positiva.



Este folheto trata de como se manter saudável.

Eu quero que seja o mais saudável possível. Os enfermeiros, os médicos e os conselheiros da clínica também querem que fique bem. Quer ser forte e saudável?



Vamos à clínica
para avaliar o seu
estado de saúde.



Os enfermeiros e os médicos querem ajudar, certificando-se que você vai estar sempre bem e forte. Eles vão recolher o seu sangue e examiná-lo para verificarem se você está bem.



Karen Propp



Você tem uma doença. Não a consegue ver, porque a doença está no seu sangue.

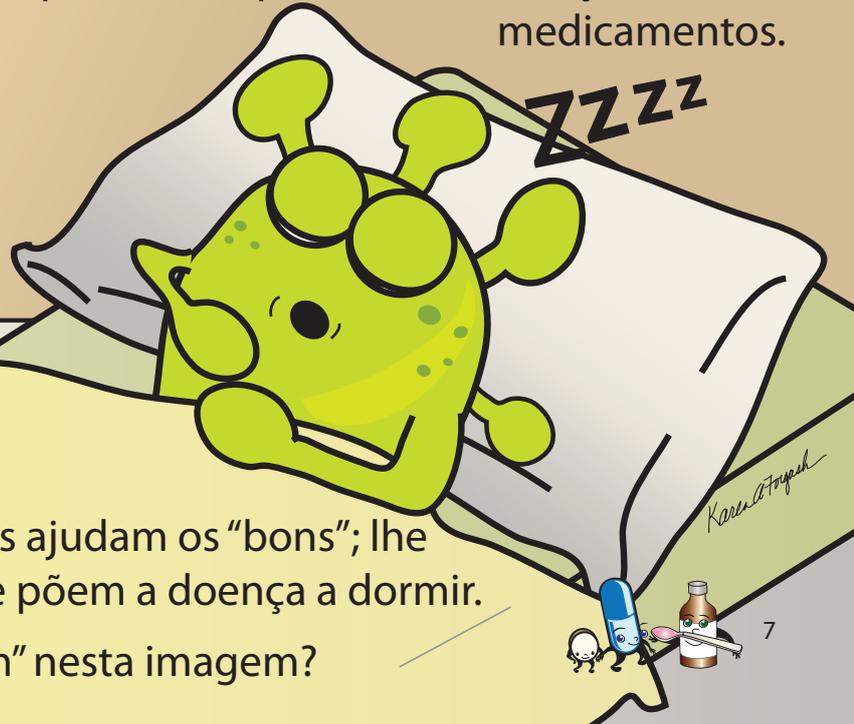
Você não tem culpa de ter contraído esta doença. Algumas crianças nasceram com ela e outras ficam infectadas de outras formas.

Por vezes, a doença pode fazer com que se sintam mal, mas a maior parte das pessoas que sofrem desta doença sentem-se bem durante a maior parte do tempo.



Esta doença vai estar sempre no seu sangue. O que acha acerca do facto de esta doença não desaparecer?

Você tem que ficar forte para poder lutar contra esta doença e ter a certeza de que ela vai adormecer. O seu médico vai decidir quando irás precisar de começar a tomar medicamentos.



Os medicamentos ajudam os "bons"; lhe mantendo forte e põem a doença a dormir.

Onde está o "bom" nesta imagem?



O seu médico te receitou remédios?

Existem momentos em que não te apetece tomar os seus remédios?

Mesmo que não te apeteça, é importante que os tome, a fim de manter a doença a dormir. Caso contrário, a doença pode acordar e tentar fazer com que adoças.

Ajuda-me a lembrar de te dar os seus remédios?



**Existem outras coisas
que você pode fazer para
se manter saudável.**

Quando se sentir
cansado(a), dorme e
descansa o suficiente.



Vá às suas consultas na clínica.
Coma alimentos saudáveis,
como frutas, vegetais e leite.



Quais são os outros alimentos saudáveis que você gosta?

Você consegue pensar noutras coisas que pode
fazer para se manter saudável?



**Existem muitas crianças como você
que vivem com esta doença.**

Elas têm que ir à clínica
e muitas tomam
medicamentos.

Como se sente
quando vê outras
crianças na clínica?



Não é possível transmitir esta doença a ninguém através do toque.



Não pode
transmitir
esta doença a
ninguém através
de um abraço ou
por brincar com
outra pessoa.





Não pode
transmitir esta
doença a
ninguém pelo
facto de comer
do mesmo prato.



Já viu crianças serem objeto de troça?

O que aconteceu? Como pensa que aquela criança deve ter se sentido?

Alguma vez foi alvo de troça por parte de outras crianças?

Em caso afirmativo, como é que isso te faz sentir?

Por vezes, pode fazer-te chorar.



As crianças troçam umas das outras por diversas razões, e não só pelo facto de estarem doentes. A troça pode fazer com que se sinta zangado(a), mas é possível lidar com estes sentimentos de diferentes formas.

Como reage
quando é
perturbado(a) por
outras crianças?





Faz amigos com crianças que sejam simpáticas contigo. Quem é que na sua escola é simpático contigo?

Conversa com alguém quando se sentir triste ou zangado, como uma irmã mais velha, uma avó, ou um professor - alguém em quem possa confiar.





Consegue pensar em alguém
em quem possa confiar?
Vamos pensar em alguém
com quem possa conversar;
quem poderá ser?

Deve ter sempre
em mente que tem
familiares e amigos
que te amam. ♡

Tem alguma dúvida?

Se tiver qualquer questão à qual eu não consiga responder, podemos conversar com o enfermeiro, com o médico ou com o conselheiro na clínica.

Também podemos conversar caso se sinta deprimido(a) ou zangado(a). Pode falar comigo sempre que quiser.



Ao tomarmos
diariamente os nossos
medicamentos
ficamos mais fortes!



**Quer ser forte
e saudável?**

Os medicamentos
vão te manter forte.



Como se sente neste preciso momento?

(Faz um desenho sobre aquilo que está sentindo neste preciso momento.)



Aspectos Positivos na Minha Vida

Quer escrever algo ou fazer um desenho sobre alguma coisa que te faça sentir feliz?



Agradecimentos

Este folheto foi originalmente desenvolvido em 2010 pela equipa do South to South Program for Comprehensive Family HIV Care & Treatment (S2S) (*Programa Sul a Sul para Cuidados e Tratamentos Abrangentes para Famílias com o VIH*) na Universidade de Stellenbosch em África do Sul, liderada por Janine Clayton, sob o título *How to Keep _____ Healthy (Como Manter-se Saudável)*. O folheto de 2010 foi desenvolvido com o apoio do Centro Internacional para Programas de Cuidados e Tratamento da SIDA (ICAP) da Escola de Saúde Pública Mailman, da Universidade de Columbia; o desenvolvimento foi coordenado pelo Centro François Xavier Bagnoud (FXB), pela Escola de Enfermagem e pela Universidade de Medicina e Odontologia de New Jersey. O folheto original foi concebido e ilustrado por Karen A. Forgash. O conteúdo foi desenvolvido por Deanne Samuels, Nikhita Pandian, Leah Pandian, Virginia Allread e Beth Hurley.

Este folheto foi revisto em 2012 com base numa avaliação dos materiais originais. As revisões foram lideradas por Janine Clayton da S2S, com o apoio de Virginia Allread do Centro FXB, Dana Greeson do Projeto de Recursos e Assistência Técnica e Apoio em SIDA (AIDSTAR-One), Edward Pettitt da Iniciativa Pediátrica Internacional para a SIDA de Baylor, e Anouk Amzel e Sara Bowsky da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Tal como o original, este folheto foi ilustrado por Karen A. Forgash.

A versão revista deste folheto foi viabilizada através do apoio do Plano de Emergência do Presidente dos Estados Unidos da América para o Alívio da SIDA (PEPFAR) através da Agência dos E.U.A. Para o Desenvolvimento Internacional (USAID) ao abrigo do contrato número GHH-I-00-07-00059-00, Projeto de Recursos e Assistência Técnica e Apoio em SIDA (AIDSTAR-One), Setor I, Ordem de Serviço 1. As opiniões do autor expressas nesta publicação não refletem necessariamente as opiniões da USAID ou do Governo dos Estados Unidos da América.

Para descarregar uma cópia deste folheto, visite www.AIDSTAR-One.com.



