

Vida Positiva & Nutrição

5

Conteúdos do capítulo

Identificar mecanismos para a melhoria da qualidade de vida e para a prevenção de doenças.



Conhecimento

1. Elementos de Vida Positiva
2. Realização de uma Vida Positiva
3. Alimentação Positiva



Actividades

1. Conhecimentos sobre Nutrição Saudável
2. Caça Palavras: debates sobre comportamentos e estilo de vida
3. Colecção de Bens
4. Noite livre de álcool

Coma bem!
Mova-te bem!
Sinta-se bem!



Conhecimento 1: Elementos de Vida Positiva

A prática de uma vida saudável é recomendável para todas as pessoas, independentemente, da sua idade, género, religião ou sexo ou do seu estado de saúde.

O que significa "Vida Positiva"?

A "Vida Positiva" é uma estratégia através da qual contribui para o envolvimento das pessoas para adquirirem hábitos de vida saudável e qualidade de vida. Esta estratégia aplica-se não só às pessoas vivendo com HIV, mas também para casos de quaisquer doenças ou infeções crónicas. A "Vida Positiva" passa pelo cuidado com a higiene pessoal, ambiental e alimentar que passa pela conservação e boa preparação de alimentos de modo a prevenir intoxicações alimentares que podem provocar complicações de estômago/intestino (diarreias).



A importância do exercício físico

Para as pessoas que sofrem de doenças crónicas, incluindo o HIV, a actividade física é estritamente obrigatória. Uma vez que aumenta o apetite, desenvolve os músculos, reduz o stress, aumenta a energia e ajuda a manter a saúde física e emocional no geral. As pessoas devem ser encorajadas a manter as suas actividades diárias: caminhar, limpar, ir buscar água, procurar lenha e outras, desde que elas estejam capazes de o fazer.

Sempre que possível, recomenda-se que as pessoas com doenças crónicas façam exercícios físicos diariamente, pelo menos durante 15 a 20 minutos por dia.

Existem seis componentes que ajudam na vida positiva, das quais podemos destacar:

1. Comportamento sexual;
2. Prevenção das ITS;
3. Planeamento familiar;
4. Evitar consumo de álcool e outras drogas;
5. Praticar actividade física;
6. Nutrição equilibrada.



Conhecimento 2: Como viver uma vida positiva?

Como viver uma Vida Positiva?

Quem tem uma infecção ou uma doença crónica pode usufruir de uma vida longa e próspera. Pode manter o mesmo estado físico. Deve respeitar algumas regras no dia-a-dia, que irão tornar-se novos hábitos, tão simples como respirar ou descansar. Existem pessoas, que vivem de forma mais consciente quando sabem que são seropositivas – dão mais importância à vida e às coisas boas da vida. Afinal, o HIV é uma realidade, devíamos sempre evitar apanhar o vírus. Mas se temos HIV, é como ter outras doenças crónicas como a diabetes ou a hipertensão arterial: devemos cuidar mais de nós e tomar os medicamentos com regularidade.

“Histórias e Alegrias”

O dia 20 de Março é o dia da alegria. O que precisamos para ser alegres? Pode ser uma casa ou duas, uma moto, um carro ou a última versão de telemóvel? Ou pode ser apenas a presença da nossa família ou ter saúde. “Alegria é um sentimento de contentamento, de prazer de viver, júbilo, satisfação e exaltação. Costuma ser expressa através de sorrisos (risadas)” diz a pt.wikipedia.org



Sorria

A Vida Positiva não significa apenas realizar um teste e fazer um tratamento. Tudo é importante desde que fortaleça o nosso corpo. Tudo começa na cabeça: devemos ser otimistas. A tristeza ou a indiferença pode fragilizar-nos. Quando tiver momentos menos bons procure recordar-se de um evento que gostou ou procure uma companhia pois, estar com amigos e família contribui para sorrirmos.

Optimismo

Já ouviu falar do Efeito Pigmalião (também chamado efeito Rosenthal)? Resumidamente: é um efeito psicológico de positividade. Por exemplo: se um/a chefe ou um/a professor/a confia nas capacidades dos seus colegas ou alunos – eles/as irão ter um melhor desempenho ao nível do seu trabalho e resultados dos exames.

Teste

Para poder viver tranquilamente a pessoa precisa saber se tem o vírus. É por isso que o teste do HIV é tão importante. Quanto mais cedo a pessoa souber que é seropositiva, mais cedo terá aconselhamento. Ainda não há cura – o vírus fica sempre no corpo e pode evoluir. Mas já sabemos – quanto mais cedo começarmos a tomar o medicamento antiretroviral, mais força teremos para lutar contra o vírus.

Tratamento

Cumprir sempre com o tratamento: tomar os medicamentos regularmente como foi prescrito. Nunca deve falhar a toma do medicamento. Interromper o tratamento pode contribuir para piorar a doença.

Se uma pessoa vivendo com HIV aperceber-se de que os seus medicamentos estão quase a acabar, não deve esperar até ao último dia para adquirir mais medicação.

Conhecimento 3: Alimentação Positiva

Nutrição saudável



Nutricionalmente é importante referir que existem alimentos que ajudam o nosso organismo a prevenir-se de certas doenças, mas também temos alimentos prejudiciais para o nosso organismo. Dos alimentos saudáveis que ingerimos existem três tipos importantes:

1. Os que têm a função de manter a energia/temperatura do corpo, dentro dos níveis normais;
2. Os que protegem o estômago e ...
3. ...as vitaminas e os minerais importantes. Dos alimentos prejudiciais temos as gorduras, o açúcar, carnes processadas, etc.



Cozinha Positiva

Uma pessoa vivendo com HIV ou qualquer doença crónica ou oportunista deve comer de forma saudável. A forma como se alimenta é ainda mais relevante do que para outra pessoa qualquer. A xima não é o alimento que pode dar força ao nosso corpo. O que importa, é fazer uma alimentação variada. Esta não é necessariamente cara – pode comer o que está disponível na sua região. Pode alterar e acompanhar couve, repolho, cebola, batata doce, tomate, moringa, cenoura, espinafres, pimentos e óleo, quiabo e alface com galinha, peixe, carne de vaca ou de cabra. As galinhas põem ovos; as vacas e cabras produzem leite, resultando em queijo. Para a sobremesa existem as frutas: banana, coco, maçã, ananás, laranja ou mangas. Tanta coisa! É só um pequeno esforço para se alimentar com estes produtos – alterando ou complementando.

É relevante darmos importância à higiene: Todos os produtos naturais têm bactérias. Normalmente o nosso corpo aceita algumas e rejeita outras. O corpo de uma pessoa vivendo com HIV pode ter dificuldade em expulsar algumas bactérias – por isso é importante a higiene na preparação dos alimentos, devendo-se lavar bem os produtos e evitar comer carne e peixe cru, deve-se cozinhar muito bem a carne.



Actividade 5.1: Conhecimento sobre Nutrição Saudável

● Objectivo

Consolidação do conhecimento sobre a alimentação saudável.

● Material necessário

Quadro ou papel gigante, cartolinas, bostik

● Metodologia

Dinâmica "Jogo da construção da Pirâmide Alimentar".

● Passos



1. Identifique 10 alimentos saudáveis em 10 cartolinas e noutras 10 cartolinas indique alimentos não saudáveis (ver caixas cinzentas no verso da página);
2. Coloque todas as cartolinas no quadro da escola ou numa mesa, misturadas;
3. Peça a um/a voluntário/a para ir ao quadro – organizar as cartas segundo as contribuições dadas pelos/as participantes;
4. Peça às/aos participantes para construírem um triângulo, saudável, com base nos alimentos escolhidos;
5. Os alimentos mais saudáveis devem ficar na base do triângulo e os mais prejudiciais devem ficar no topo "vértice" do triângulo. À medida que os participantes forem mencionando os nomes dos alimentos, o voluntário vai seguindo a sequência das cartolinas;
- 5 Continue o processo retirando as cartolinas que descrevem os alimentos não saudáveis;
6. Quando o triângulo estiver completo, debata com os participantes a sequência dos alimentos e questione o valor e importância de cada um dos alimentos.

● Versão Virtual

Material para sessões virtuais:
www.pfmz.coresult.eu



Preparação: Prepare um whiteboard (p.ex. folha de Powerpoint) da seguinte forma:

1. Desenhe um triângulo no meio da folha, com o vértice para cima (usando o menu "inserir formas").
2. Crie caixas de texto e escreva em cada caixa o nome de um alimento – saudável ou não saudável.
3. Organize as caixas de texto no margem do documento, fora do triângulo.
4. Guardar o documento num local, onde toda/os participantes possam ter acesso (ou partilhe o link).

Na sessão peça às/aos participantes para abrirem esse ficheiro. Assim podem trabalhar em conjunto nesse ficheiro. (Em alternativa, se não for possível trabalharem ao mesmo tempo no documento, o/a facilitador/a abre o documento e partilha o seu ecrã às/aos participantes.)

5. Peça a um/a participante para escolher uma caixa de texto no documento e colocá-la no triângulo (ver Passo 5).
 - Se não for possível partilhar o documento, peça a um/a participante para indicar um alimento e o/a facilitador/a coloca o alimento na pirâmide (triângulo). Partilhe o ecrã e todas/os participantes podem ver esse movimento.
6. Pergunte a cada participante o seguinte:
 - Porque colocou o alimento na parte de cima ou na parte de baixo da pirâmide alimentar?
 - Acha que esse alimento é saudável? Senão, porquê?
 - Consume esse alimento? (Quantas vezes por semana?)
7. Peça a um/a participante para indicar um/a colega, o qual irá escolher um alimento, posicioná-lo na pirâmide e explicar a razão da sua escolha na caixa de texto.

... e assim sucessivamente



Act. 5.1 – Material IEC: **Conhecimento sobre Nutrição**



Exemplo de alimentos não saudáveis:

Estes alimentos são prejudiciais à saúde pelo facto de conterem muitos produtos químicos como gordura processada, corantes e açúcar.

- Frituras;
- Refrigerantes;
- Enlatados;
- Hambúrgueres;
- Cachorro quente;
- Bolos e doces.



Nota Um **Vida** ou **alimentação** positiva oferece defesas ao nosso organismo. Cumpra sempre as recomendações dadas pelo seu **médica/o** ou **técnico/a** de saúde.

Exemplo de alimentos mais saudáveis:

- **Carboidratos**

São alimentos que têm a função de dar força e (nutrientes) "combustível" necessários ao organismo. Estes alimentos encontram-se no pão, milho, arroz, mapira, mandioca, mexoeira, batata-doce, inhame, batata-reno, etc.

- **Proteínas**

São alimentos que contribuem para a formação, construção e desenvolvimento do organismo. Existem dois grupos, as proteínas animais e as proteínas vegetais. As proteínas animais encontram-se nas carnes de frango e peixe, leite, iogurte, queijo, ovos e as proteínas vegetais

encontramos no feijão, grão-de-bico, amendoim, castanha, nozes, lentilhas, ervilhas, etc.

- **Lípidos ou gorduras**

São alimentos que têm a função de fornecer energia ao organismo e podem ser encontrados no azeite, óleo de girassol, amendoim, soja ou manteiga.

- **Vitaminas**

São alimentos que têm a função de proteger o organismo contra as doenças. Encontram-se nos legumes frescos como a couve, repolho, alface, folhas frescas, frutas, alho, cenoura, papaia, hortaliças, sementes de abóbora, mel, etc.

Actividade 5.2: Caça Palavras

● Objectivo

Entender o conceito da Vida Positiva

● Metodologia

Resumir o que foi debatido de forma interactiva

● Material necessário

Quadro e giz ou papel gigante e marcadores

● Versão Virtual

Opção 1: Criar um jogo de Palavras Cruzadas para as/os participante usando o serviço gratuito: www.educolorir.com/crosswordgenerator.php ou um jogo de Caça Palavras em: www.geniol.com.br/palavras/caca-palavras/criador/

Opção 2: Pode usar a caixa de mensagens (chat):

- 1 Escreva a letra „V” – e deixe as/os participantes escreverem palavras associadas à „Vida Positiva” tendo um „V” na palavra;
- 2 Depois escreva a letra „i” e deixe as/os participantes escreverem palavras que começam com „i”;
- 3 Prossiga com a letra „d”...depois com „a”, e assim sucessivamente...

● Passos

No quadro, escreva na vertical ou num papel gigante: **Vida Positiva**

Peça às/aos participantes para nomearem palavras relacionadas com a “Vida Positiva” e escreva na horizontal, começando com as letras da Vida Positiva. Caso não encontre uma letra (como p.ex. “F” para “Frutas”) pode cruzar o “a” da palavra “Fruta” com o “a” de “Vida”. Veja no exemplo seguinte, o resultado deste jogo.

V ontade	⇒	V ida / V erdura / oV os
i spirado	⇒	i nformado
D esporto	⇒	D eterminad o/ D ieta / Não- D iscrimina- ção / Di - reito
A mor	⇒	A limentação / S Audavel / A prender / xim A
P razer	⇒	P az / P lano / P erspectiva / P rudência / P artilha
s orrir	⇒	O bservância / preservativ O
S aúde	⇒	S egredo/ S orrir / S exo S eguro
i dade	⇒	i nfeção / F ilho / Fam í lia
T ratamento	⇒	T rabalho / fru T a / planeam enT o
i nfeção	⇒	i ndicação / f ilha / D ieta
V alor	⇒	V egetais
A mizade	⇒	A mendoim / mass A roca

Cada participante deve indicar uma palavra e explicar a razão da escolha daquela palavra e qual é a relação da palavra com a Vida Positiva.

O/A Ponto Focal deve conduzir o debate lançando perguntas, como por exemplo:

- “O que é uma boa alimentação, e quais são os produtos que fazem parte de uma boa alimentação?”
- “Qual é a importância de ter uma alimentação saudável? – Porquê?”
- “Quando alguém toma medicamentos com regularidade, dizemos que esta pessoa está a fazer o quê? [Resposta: Tratamento]”



Act. 5.3 & 5.4: Debates sobre comportamento e estilo de vida

● Objectivo

Consolidação do conhecimento sobre comportamento saudável.

● Metodologia

Debater com base no Jogo "Colecção de bens" (Actividade 5.3) e baseado no dia dos amigos (Actividade 5.4).

● 5.3. Passos - Colecção de Bens



Este é um pequeno jogo participativo e de reflexão. A ideia é identificar o que nos faz felizes, o que nos dá alegria. Pode ser uma coisa simples do dia-a-dia ou pode ser um sonho, um desejo.

3 ou mais participantes ficam sentados ou de pé, formando um círculo.

A primeira pessoa identifica qualquer coisa que a faz alegre, dizendo numa frase:

"A minha alegria é..."

A segunda pessoa diz "A nossa alegria é" e repete o que disse a pessoa anterior e acrescenta a sua alegria. A terceira pessoa diz "A nossa alegria é...", e repete as duas anteriores e adiciona a sua própria ideia. Repetir até que uma das pessoas não se lembre de todas as alegrias. Essa pessoa é expulsa do círculo e as outras prosseguem até só restar uma pessoa.

Realizar um debate. Caso hajam muita/os participantes, divida a sessão em grupos e canais. O importante é que todas e todos participantes podem falar. Enquanto na Actividade 5.3. (acima) não se deve tomar notas - pode tirar-se pequenas notas com base no debate da actividade 5.4 (abaixo).

● Versão Virtual

Material para sessões virtuais:
www.pfmz.coresult.eu



● 5.4. Passos - Debate "Noite livre de álcool"

O dia 30 de Julho é o dia dos Amigos, o Dia da Amizade. O/A Ponto Focal deve ser uma referência na sua escola e comunidade, promovendo comportamentos saudáveis e éticos.

Estimule um debate sobre os efeitos do consumo excessivo do álcool e a importância de advertir quais as consequências desta forma de consumo, a saber:

- perda de coordenação motora e de raciocínio;
- reacções agressivas e violentas;
- perda da razão e maior risco de relações sexuais não protegidas;
- diminuição da capacidade reprodutora dos homens;
- deterioração do cérebro e de diversos órgãos do corpo.

