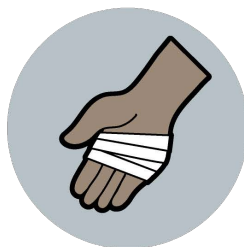
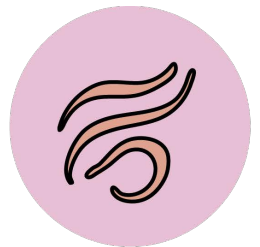
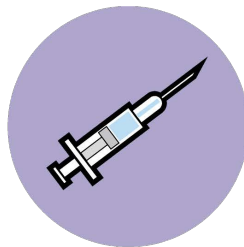
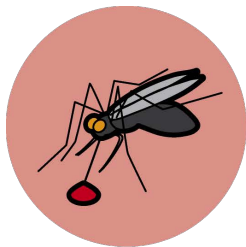


100

mensagens de saúde para as crianças aprenderem e compartilharem



Português (Moçambique)

Conteúdo

índice.....2

sobre n.....3

lições

1. CUIDAR DE BEBÉS.....4

2. TOSSES, CONSTIPAÇÕES & PATOLOGIAS6

3. IMUNIZAÇÃO.....8

4. MALÁRIA.....10

5. DIARREIA.....12

6. ÁGUA E SANEAMENTO.....14

7. NUTRIÇÃO.....16

8. VERMES INTESTINAIS.....19

9. PREVENÇÃO DE ACIDENTES E LESÕES.....22

10.HIV e SIDA.....24

Índice

As 100 Mensagens sobre Saúde para as Crianças Aprenderem & Partilharem são mensagens educacionais simples e confiáveis destinadas a crianças de 8 a 14 anos. Portanto, isto inclui jovens adolescentes com idades entre 10 a 14 anos. Sentimos que é especialmente útil e importante garantir que jovens adolescentes com idades entre 10 e 14 anos sejam informados, porque essa faixa etária geralmente cuida de crianças pequenas nas suas famílias. Além disso, é importante reconhecer e elogiar o trabalho que estão a fazer para ajudar as suas famílias nesse aspecto.

As 100 mensagens incluem 10 mensagens em cada um dos 10 tópicos principais de saúde: Malária, Diarreia, Nutrição, Tosses Constipações & Patologias, Vermes Intestinais, Água & Saneamento, Imunização, HIV & Sida e Acidentes, Lesões e Desenvolvimento Infantil Precoce. As mensagens simples sobre saúde são para que pais e educadores de saúde as usem com crianças em casa, nas escolas, associações e clínicas.

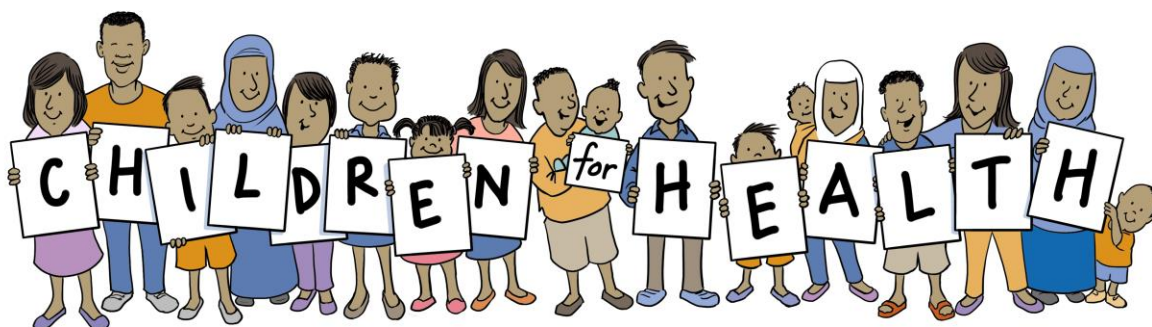
As mensagens sobre saúde foram desenvolvidas e revistas pelos educadores de saúde e médicos especialistas. Elas podem ser traduzidas e adaptadas desde que a mensagem sobre saúde permaneça correcta. Tomou-se bastante cuidado para assegurar que as mensagens sobre saúde sejam precisas e actualizadas. Educadores de saúde usam essas mensagens sobre saúde para estruturar actividades de educação sobre saúde nas suas salas de aula e projectos e para estimular discussões e outras actividades.

Por exemplo, após aprender uma mensagem sobre a lavagem adequada das mãos, as crianças podem perguntar umas às outras e aos seus familiares "Por que as pessoas na nossa família e na nossa comunidade acham difícil lavar as mãos correctamente?" Crianças a conversar sobre este assunto e decidirem juntos como podem resolver problemas e, assim, tornarem-se agentes de mudança, é o valor por detrás do aprendizado da mensagem sobre saúde. A mensagem é como um portal para a discussão e acção.

Pais ou professores podem pedir às crianças que memorizem as mensagens sobre saúde. Ou, as crianças podem criar acções para acompanhar cada mensagem sobre saúde, para ajudá-las a memorizar a mensagem. Pequenos prémios podem ser usados para recompensar as crianças que aprenderam e partilharam uma mensagem sobre saúde com outras pessoas. Por exemplo, uma fita ou pedaço de tecido colorido podem ser dados como prémios. As crianças podem então amarrá-las a um pau e desfrutar a criação de uma Vara colorida de Arco-Íris para mostrar as mensagens sobre saúde que elas aprenderam e compartilharam.

As 100 Mensagens sobre Saúde para as Crianças Aprenderem & Partilharem foram criadas pela Children for Health, uma pequena ONG sediada em Cambridge, no Reino Unido. A Children for Health trabalha com parceiros de educação em saúde em todo o mundo. As mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas e estão disponíveis no [sítio de saúde da ORB](#).

sobre nós



As 100 Mensagens sobre Saúde para as Crianças Aprenderem & Partilharem são mensagens educacionais simples e confiáveis destinadas a crianças de 8 a 14 anos. Portanto, isto inclui jovens adolescentes com idades entre 10 a 14 anos. Sentimos que é especialmente útil e importante garantir que jovens adolescentes com idades entre 10 e 14 anos sejam informados, porque essa faixa etária geralmente cuida de crianças pequenas nas suas famílias. Além disso, é importante reconhecer e elogiar o trabalho que estão a fazer para ajudar as suas famílias nesse aspecto.

As 100 mensagens incluem 10 mensagens em cada um dos 10 tópicos principais de saúde: Malária, Diarreia, Nutrição, Tosses Constipações & Patologias, Vermes Intestinais, Água & Saneamento, Imunização, HIV & Sida e Acidentes, Lesões e Desenvolvimento Infantil Precoce. As mensagens simples sobre saúde são para que pais e educadores de saúde as usem com crianças em casa, nas escolas, associações e clínicas.

Aqui estão as 10 mensagens do Tópico 1: CUIDAR DE BEBÉS



1. Faça jogos, dê carinho, converse, ria e cante com bebés e crianças pequenas o máximo que puder.
2. Bebés e crianças pequenas ficam zangados, com medo e choram com facilidade, e não conseguem explicar os seus sentimentos. Seja sempre gentil.
3. As crianças pequenas aprendem rapidamente: como andar, fazer sons, comer e beber. Ajude-as, mas deixe-as cometer erros básicos também!
4. Todas as meninas e todos os rapazes são tão importantes quanto os outros. Trate todos bem, especialmente as crianças doentes ou com deficiências.
5. Crianças pequenas copiam as acções daqueles ao seu redor. Cuide de si, comporte-se bem perto deles e mostre-lhes bons caminhos.
6. Quando as crianças pequenas choram, há uma razão (fome, medo, dor). Tente descobrir o porquê.
7. Ajude a preparar as crianças pequenas para o aprendizado na escola ao brincar de jogos de números e palavras, pintura e desenho. Conte-lhes histórias, cante músicas e dance.
8. Em grupo, assista e anote num caderno como um bebé cresce e passa para a fase de criança pequena e quando é que ele faz as "primeiras" coisas importantes como falar, andar e conversar.
9. Ajude a prevenir doenças ao ajudar os adultos responsáveis e crianças mais velhas a verificar se os bebés e crianças pequenas estão limpos (especialmente as mãos e a cara), bebem água potável e comem uma quantidade suficiente de bons alimentos.
10. Dê carinho aos bebés e crianças pequenas mas não se esqueça de si mesmo. Você também é importante.

Estas mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas, e estão disponíveis no sítio [sobre saúde da ORB](#).

Aqui estão algumas ideias de actividades que as crianças podem fazer para entender mais sobre o assunto e partilhar as mensagens com outras pessoas.

Cuidar de bebés: O Que As Crianças Podem Fazer?



- FAZER as suas próprias mensagens sobre Cuidar de Bebés em suas próprias palavras e na sua própria linguagem!
- MEMORIZAR as mensagens para que nunca as esqueçamos!
- PARTILHAR as mensagens com outras crianças e nossas famílias!
- DIVIDIR em grupos de "meninos" e "meninas"; peça aos meninos que brinquem "jogos de meninas" e às meninas que brinquem "jogos de meninos". Depois, os dois grupos debatam sobre os jogos. Por exemplo, você concorda com os jogos que estão a ser chamados jogos de MENINOS ou MENINAS? Por que sim ou por que não?
- DISCUTIR o "bom" e "mau" comportamento em casa ou na escola e por que eles são descritos dessa forma.
- FAZER cartazes para mostrar aos outros o que sabemos sobre esse assunto.
- ORGANIZAR Competições de Fabricação de Brinquedos como celulares, chocalhos, blocos de construção, bonecas, animais e livros ilustrados - em casa, nas escolas ou em grupos comunitários.
- FAZER desenhos e cartazes para mostrar passos simples para prevenir doenças, como lavar as mãos com sabão, imunizar e fazer uma dieta balanceada.
- FAZER uma pequena peça sobre os responsáveis a brincar com as crianças pequenas. Eles podem encenar o diálogo entre duas mães; uma que acredita que as crianças pequenas devem ser mantidas caladas e outra que acredita em se divertir! Fazer mímica/representar uma emoção/sentimento apenas com gestos e expressões faciais. Outras crianças adivinham de que sentimento ou emoção se trata.
- PERGUNTAR aos pais e avós porquê e o que faz os bebés chorarem e rirem e partilhar com a turma o que descobriram.
- Uma turma ou grupo pode ADOPTAR UM BEBÉ da comunidade local. A mãe visita o grupo a cada mês para partilhar como o bebê está a crescer.
- FAZER uma música para descrever passos simples para prevenir doenças, como manter a água limpa e potável, e cantá-la em casa com os irmãos mais novos.
- As CRIANÇAS MAIS VELHAS entrevistam os pais e perguntam o que foi mais difícil para eles quando cuidaram dos seus bebés e crianças pequenas, e o que mais as ajudou.
- PEDIR para que um profissional de saúde ou um professor de ciências lhe conte mais sobre como o cérebro de um bebê desenvolve-se.
- As CRIANÇAS MAIS VELHAS podem pedir aos idosos da comunidade que lhes ensinem canções, histórias e jogos, e cantem músicas para os bebés e crianças pequenas.
- As CRIANÇAS podem perguntar aos adultos o que eles acham que é importante fazer para evitar que os bebés contraíam doenças.

Para mais informações por favor contacte www.childrenforhealth.org ou clare@childrenforhealth.org.

Aqui estão as 10 mensagens no Tópico 2: TOSSES, CONSTIPAÇÕES & PATOLOGIAS



1. Fumo dos fogos de cozinha tem pequenos partículas que podem entrar nos pulmões e causar doenças. Evite o fumo ao cozinhar fora ou onde o ar fresco possa entrar e o fumo possa escapar.
2. Fumar tabaco torna os pulmões fracos. Respirar o fumo de outras pessoas a fumar também é prejudicial.
3. Todos ficam com tosse e constipações. A maioria melhora rapidamente. Se uma tosse ou constipação durar mais de 3 semanas, vá a uma clínica.
4. Existem tipos de germes chamados bactérias e outros chamados vírus. Vírus causam a maioria das tosses e constipações e não podem ser mortos usando medicamentos.
5. Os pulmões são a parte do corpo que respira. Tosses e constipações tornam os pulmões fracos. A pneumonia é um germe bacteriano que causa doenças graves em pulmões fracos.
6. Um sinal de pneumonia (uma doença grave) é a respiração rápida. Ouça a respiração. Observe o peito subir e descer. Outros sinais são febre, indisposição e dor no peito.
7. Uma criança com menos de 2 meses de idade com uma frequência respiratória de 60 fôlegos por minuto ou mais deve ir a um profissional de saúde RÁPIDO! A respiração rápida em crianças de 1 a 5 anos é mais do que 20 a 30 fôlegos por minuto.
8. Uma boa dieta (e amamentar bebês), uma casa sem fumo e a imunização ajudam a prevenir doenças graves como pneumonia.
9. Trate a tosse ou a constipação ao manter-se aquecido, beber bebidas saborosas com frequência (como sopa e sumo), descansar e manter o nariz limpo.
10. Impeça as tosses, constipações e outras doenças de se espalharem de uns para outros. Mantenha as mãos e os utensílios de comer e beber limpos e tussa no papel.

Estas mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas, e estão disponíveis no [sítio sobre saúde da ORB](#).

Aqui estão algumas ideias de actividades que as crianças podem fazer para entender mais sobre o assunto e partilhar as mensagens com outras pessoas.

TOSES, CONSTIPAÇÕES & PATOLOGIAS: O Que as Crianças Podem Fazer?

- FAZER as nossas próprias mensagens sobre Tosses e Constipações & Patologias nas nossas próprias palavras e na nossa própria linguagem!
- MEMORIZAR as mensagens para que nunca as esqueçamos!
- PARTILHAR as mensagens com outras crianças e as nossas famílias!
- FAÇA um esboço da sua casa. Onde está esfumaçado, onde não está? Onde é seguro para as crianças pequenas brincarem longe do fumo?
- FAÇA um cartaz para incentivar os pais a levar os seus filhos para a imunização contra doenças perigosas, como sarampo e tosse convulsa.
- FAZER uma música sobre pneumonia e partilhar com a nossa família e amigos!
- FAZER um Pêndulo com uma corda e pedra para ajudar-nos a contar quando a respiração é rápida e quando é normal, e mostrar o que aprendemos às nossas famílias.
- FAZER o nosso próprio jogo sobre amamentação de bebés.
- FAZER uma brincadeira sobre manter-se fresco quando febril e aquecer-se quando constipados.
- FAZER uma Torneira Suspensa para casa e escola para ajudar a lavar as mãos com sabão antes de comer e depois de usar a casa de banho.
- APRENDER a lavar as mãos com água e sabão para impedir que os germes se espalhem e proteger-se contra tosses e constipações.
- TESTAR o nosso conhecimento sobre pneumonia ao imitar diferentes cenários que podem ser pneumonia ou constipação.



- PERGUNTAR quais são os sinais de perigo para pneumonia? Partilhar o que aprendemos com as nossas famílias.
- PERGUNTAR onde é proibido fumar? A sua escola é livre do fumo?
- PERGUNTAR o que nos faz respirar rápido? Podemos medir nossa respiração para aprender a identificar a respiração acelerada quando alguém está em perigo de contrair pneumonia.
- PERGUNTE quais são as novas e antigas formas de tratamento de tosses e constipações?
- PERGUNTE como os germes se espalham? Aprenda ao brincar O Jogo do Aperto de Mão.

Para mais informações sobre a Torneira Suspensa, o Pêndulo ou o jogo do Aperto de Mão, ou para qualquer outra informação, por favor contacte www.childrenforhealth.org ou clare@childrenforhealth.org.

Aqui estão as 10 mensagens no Tópico 3: IMUNIZAÇÃO



1. Milhões de pais em todo o mundo a cada ano garantem que os seus filhos crescem fortes e estão protegidos contra doenças, levando-os para a imunização.
2. Quando você é infectado por uma doença infecciosa, um pequeno germe invisível entrou em seu corpo. Este germe produz mais germes e impede que o seu corpo funcione bem.
3. O seu corpo tem protectores semelhantes a soldados chamados anticorpos para combater os germes. Quando os germes são mortos, os anticorpos ficam no seu corpo prontos para lutar novamente.
4. A imunização coloca antígenos no seu corpo (por injeção ou pela boca). Eles ensinam o seu corpo a fabricar anticorpos semelhantes a soldados para combater uma doença.
5. Algumas imunizações devem ser administradas mais de uma vez para ajudar o organismo a produzir anticorpos suficientes para protegê-lo contra uma doença.
6. Doenças horríveis que causam morte e sofrimento como o sarampo, tuberculose, difteria, tosse convulsa, poliomielite e tétano (e mais!), podem ser prevenidas pela imunização.
7. Para proteger o seu corpo, você precisa de ser imunizado antes que a doença ataque.
8. Para proteger as crianças, imunização é dada aos bebés imediatamente. Se um bebé perder a sua oportunidade, ele poderá ser imunizado mais tarde.
9. As crianças podem ser imunizadas em diferentes momentos para diferentes doenças. Descubra quando e onde a sua comunidade imuniza crianças.
10. Se os bebés ou as crianças pequenas estiverem um pouco doentes no dia da imunização, eles ainda podem ser imunizados.

Estas mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas, e estão disponíveis no [sítio sobre saúde da ORB](#).

Aqui estão algumas ideias de actividades que as crianças podem fazer para entender mais sobre o assunto e partilhar as mensagens com outras pessoas.

IMUNIZAÇÃO: O Que as Crianças Podem Fazer?

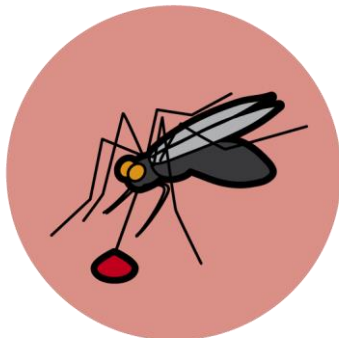
- FAZER as nossas próprias mensagens sobre IMUNIZAÇÃO usando as nossas próprias palavras na nossa própria língua!
- MEMORIZAR as mensagens para que nunca as esqueçamos!
- PARTILHAR as mensagens com outras crianças e nossas famílias!
- FAZER cartazes para os dias de imunização e exibi-los onde todos possam vê-los.
- FAZER um jogo sobre como parar as doenças mortais que prejudicam as crianças na nossa aldeia.
- FAZER uma história com fotos de super-heróis da imunização a combater as doenças mortais para nos proteger.
- FAZER UM CARTAZ de uma ou mais doenças que podem ser prevenidas por imunização como Difteria, sarampo & Rubéola, Tosse convulsa, Tuberculose, Tétano & Pólio.
- CRIAR uma peça ou história sobre Aunty Body, um protector gentil, forte e que nos mantém sãos e salvos.
- APRENDER sobre cada uma das doenças e partilhar o que aprendemos com outras crianças e nossas famílias
- FAZER um Cartão de Aniversário especial para um novo bebé e sua mãe com as datas das suas imunizações para desejar-lhes um primeiro ano de vida feliz e saudável!
- SABER mais sobre as muitas doenças contra as quais as imunizações nos protegem.
- SABER mais sobre como ajudar crianças com deficiências.
- CRIAR E FAZER UM TESTE para descobrir o quanto sabemos sobre imunização. Partilhá-lo com amigos e familiares.



- SABER quais imunizações precisamos mais de uma vez. E ajudar a ENCONTRAR as crianças que perderam imunizações.
- SABER quais são os SUPER PODERES das doenças e como a imunização pode derrotá-los.
- VERIFICAR se todos na nossa turma e os nossos professores já tiveram as suas imunizações.
- SABER se há eventos especiais de imunização ou dias e semanas de saúde, quando todas as crianças e bebés podem ir às imunizações.
- SABER se alguém da minha família perdeu as suas imunizações para que eles possam acompanhar.
- PERGUNTAR sobre imunizações no meu país e QUANDO podemos ser imunizados.
- SABER se alguém da nossa família teve uma das doenças de morte e descobrir o que aconteceu com eles.

Para mais informações por favor contacte www.childrenforhealth.org ou clare@childrenforhealth.org.

Aqui estão as 10 mensagens do Tópico 4: MALÁRIA



1. A malária é uma doença disseminada pela picada de um mosquito infectado.
2. A malária é perigosa. Ela causa febre e pode matar, especialmente crianças e mulheres grávidas.
3. Previna a malária ao dormir em redes mosquiteiras tratadas com inseticidas que matam mosquitos e os impedem de morder.
4. Os mosquitos da malária costumam morder entre o pôr-do-sol e o nascer do sol.
5. Quando as crianças contraem malária, elas podem crescer e se desenvolver mais lentamente.
6. Existem três tipos de pulverização de inseticidas para matar os mosquitos da malária: nas casas, no ar e na água.
7. Os sinais da malária são febres altas, dores de cabeça, dores musculares, estomacais e calafrios. Testes e tratamentos rápidos salvam vidas.
8. A malária pode ser prevenida e tratada com remédios conforme indicado por um profissional de saúde.
9. A malária vive no sangue de uma pessoa infectada e pode causar anemia, o que a torna cansada e fraca.
10. As pílulas anti maláricas podem prevenir ou reduzir a malária e a anemia em locais e, às vezes, quando há muita malária numa comunidade.

Estas mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas, e estão disponíveis no [sítio sobre saúde da ORB](#).

Aqui estão algumas ideias de actividades que as crianças podem fazer para entender mais sobre o assunto e partilhar as mensagens com outras pessoas.

MALÁRIA: O Que as Crianças Podem Fazer?



- FAZER as nossas próprias mensagens sobre MALÁRIA usando as nossas próprias palavras na nossa própria língua!
- MEMORIZAR as mensagens para que nunca as esqueçamos!
- PARTILHAR as mensagens com outras crianças e as nossas famílias!
- FAZER cartazes para mostrar aos outros como a malária se espalha e como podemos nos juntar à luta para prevenir a malária!
- CRIAR histórias ou jogos sobre o ciclo de vida do mosquito para contar ou encenar para as outras crianças!
- FAZER cartazes para mostrar como usar e cuidar de redes mosquiteiras tratadas com insecticida!
- CONTAR histórias e fazer cartazes para mostrar aos outros como evitar mordidas de mosquitos.
- CRIAR histórias ou dramas para mostrar como uma criança reconhece os sinais da malária em outra criança e pede aos adultos para levá-la para um teste!
- CRIAR histórias ou dramas sobre os sinais de malária e anemia, como os vermes levam à anemia e como a malária também leva à anemia.
- FAZER cartazes sobre alimentos ricos em ferro na nossa comunidade.
- AJUDAR as crianças menores a ficar sob a rede quando os mosquitos estiverem a morder!
- Certificar-se de que as redes estejam bem encaixadas na cama e não tenham buracos!
- CRIAR histórias ou dramatizar sobre por que as pessoas gostam ou não das redes mosquiteiras e o que elas acreditam que estas fazem ou não!
- ORGANIZAR uma campanha para mostrar às pessoas como usar as redes mosquiteiras!
- CONVIDAR um profissional de saúde a visitar a nossa escola e conversar com crianças mais velhas sobre redes mosquiteiras e testes!
- USAR música, dança e dramatização para partilhar as mensagens com os outros!
- PERGUNTAR quantas pessoas da nossa família tiveram malária? Como podemos prevenir a malária? Como e quando pendurar redes mosquiteiras tratadas com insecticida de longa duração (LLINs) e usar redes nas janelas e como elas funcionam? Quando as pessoas podem obter LLINs na comunidade? Como a malária mata? Porquê a malária é especialmente perigosa para mulheres grávidas e crianças? O que os profissionais de saúde dão às mulheres que estão a ter um bebé para impedi-las de contrair malária e quando elas recebem isso? Como o ferro e os alimentos ricos em ferro (carne, alguns cereais e vegetais de folhas verdes) ajudam a prevenir a anemia? Como as pessoas podem proteger-se umas às outras e das picadas do mosquito? Como se designam os testes especiais para verificar se a malária está presente no sangue?

Para mais informações por favor contacte www.childrenforhealth.org ou clare@childrenforhealth.org.

Aqui estão as 10 mensagens do Tópico 5: DIARREIA



1. A diarreia são fezes aguadas que acontecem três ou mais vezes por dia.
2. A diarreia é causada por germes que entram pela boca através de alimentos ou bebidas contaminadas ou por tocar a boca com os dedos sujos ou usar colheres ou copos sujos.
3. A perda de água e sais (fluidos) torna o corpo fraco. Se os fluidos não forem substituídos, a diarreia pode matar rapidamente crianças pequenas por desidratação.
4. A diarreia pode ser evitada com bebidas extra seguras, como água potável, água de coco ou de arroz. Os bebês precisam de leite materno acima de tudo.
5. Uma criança com diarreia pode ter a boca e língua seca, olhos encovados, sem lágrimas, pele solta e mãos e pés frios. Os bebês também podem ter uma parte suave e afundada na cabeça.
6. As crianças que fazem mais de cinco vezes fezes aquosas por dia ou fezes de sangue ou que comecem a vomitar também DEVEM ser vistas por um profissional de saúde.
7. ORS significa Solução Oral de Reidratação. Encontre ORS em clínicas e farmácias. Misture-o correctamente com água limpa e segura para fazer a melhor bebida para tratar a diarreia.
8. A maioria dos medicamentos para diarreia não funciona, mas os comprimidos de zinco param a diarreia mais cedo para crianças acima de 6 meses. Bebidas ORS também DEVEM ser dadas.
9. As crianças pequenas com diarreia precisam de comida saborosa e esmagada o mais rápido possível para fortalecer os seus corpos.
10. A diarreia pode ser prevenida ao amamentar os bebês, com bons hábitos de higiene, imunização (especialmente contra o rotavírus e o sarampo) e garantir que a comida seja segura.

Estas mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas, e estão disponíveis no [sítio sobre saúde da ORB](#).

Aqui estão algumas ideias de actividades que as crianças podem fazer para entender mais sobre o assunto e partilhar as mensagens com outras pessoas.

DIARREIA: O Que as Crianças Podem Fazer?

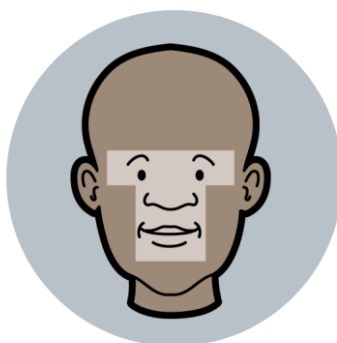


- FAZER as nossas próprias mensagens sobre DIARREIA usando as nossas próprias palavras na nossa própria língua!
- MEMORIZAR as mensagens para que nunca as esqueçamos!
- PARTILHAR as mensagens com outras crianças e as nossas famílias!
- FAZER uma simples Armadilha de Moscas para manter as moscas que carregam germes longe da nossa comida.
- FAZER um cartaz para mostrar aos outros os sinais de perigo da diarreia.
- CRIAR um pequeno jogo sobre quando precisamos chamar o profissional de saúde para ajudar.
- FAZER um jogo de cobras e escadas para nos ajudar a aprender como parar a diarreia.
- FAZER um Kit de Primeiros Socorros para casa e escola que tenha ORS.
- INTERPRETAÇÃO de duas mães a falar sobre como ajudar os seus bebés a melhorar da diarreia.
- JOGAR um jogo para identificar a foto de um bebé com diarreia para testar o que sabemos sobre os sinais de desidratação.
- VER como as plantas precisam de água para crescer - descobrir o que acontece quando as plantas não têm água.
- AJUDAR a prevenir a diarreia, mantendo-nos e aos lugares em que vivemos, limpos.
- JOGAR O Jogo do Aperto de Mão para descobrir com que rapidez os germes podem se espalhar.
- PERGUNTAR: Por quanto tempo nossos pais foram amamentados? Como tratamos a diarreia em casa com SRO e zinco? Quais são os sinais de perigo que significam que precisamos de ajuda de um profissional de saúde? Que bebidas são seguras quando temos diarreia? Como podemos tornar a água segura para beber usando a luz solar? Que bebidas são seguras quando não temos nenhum ORS? O que são disenteria e cólera e como elas se espalham?

Para informações mais específicas sobre como fazer uma Armadilha de Moscas, O Jogo do Aperto de Mão ou sobre esterilização da água ao sol ou sobre qualquer outra coisa, por favor contacte: www.childrenforhealth.org ou clare@childrenforhealth.org.



Aqui estão as 10 mensagens no Tópico 6: ÁGUA E SANEAMENTO



1. Para lavar as mãos correctamente use água e um pouco de sabão. Esfregue por 10 segundos, enxagúe e seque com ar ou seque com um pano/papel limpos e não em roupas sujas.
2. Lave bem as suas mãos antes de tocar na zona T do rosto (olhos, nariz e boca), pois, é nesse local que os germes entram no corpo. Evite tocar na zona T se puder.
3. Lave as suas mãos ANTES de preparar comida, comer ou dar comida a bebés, e DEPOIS de fazer xixi, cocô ou limpar um bebé, ou ajudar alguém que esteja doente.
4. Mantenha o seu corpo e roupas frescos e limpos. Mantenha as unhas e pés, dentes, orelhas, rosto e cabelo LIMPOS. Sapatos/chinelos protegem contra vermes.
5. Mantenha fezes e xixi de humanos e animais longe do alcance de moscas, que espalham germes. Use latrinas e depois lave as mãos.
6. Mantenha o seu rosto fresco e limpo. Lave bem com um pouco de água limpa e sabão de manhã e à noite, e se um mosquito zumbir perto dos olhos fechados.
7. Não toque em água limpa e segura com as mãos ou copos sujos. Mantenha-a segura e livre de germes.
8. A luz do sol torna a água mais segura. Filtre-a em garrafas de plástico e deixe por 6 horas até que seja mais seguro para beber.
9. Quando puder, use o sol para secar e destruir germes em pratos e utensílios após a lavagem.
10. Mate ou reduza as moscas mantendo a casa e a comunidade livres de lixo e sujeira. Armazene o lixo com segurança até que seja recolhido, queimado ou enterrado.

Estas mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas, e estão disponíveis no [sítio sobre saúde da ORB](#).

Aqui estão algumas ideias de actividades que as crianças podem fazer para entender mais sobre o assunto e partilhar as mensagens com outras pessoas.

ÁGUA E SANEAMENTO: O Que as Crianças Podem Fazer?



- FAZER as nossas próprias mensagens sobre ÁGUA E SANEAMENTO usando nossas próprias palavras na nossa própria língua!
- MEMORIZAR as mensagens para que nunca as esqueçamos!
- PARTILHAR as mensagens com outras crianças e as nossas famílias!
- APRENDER uma música para nos ajudar a aprender como lavar as mãos.
- CRIAR E ENCENAR um jogo para mostrar o que acontece com a Família Germe quando a Família Limpa se muda para a sua aldeia ou uma peça sobre onde os germes gostam de se esconder.
- AJUDAR os nossos irmãos e irmãs mais novos e certificar-se de que eles sabem lavar bem as mãos.
- PASSAR uma hora observando um grupo de pessoas e observar e registar com que frequência eles tocam os seus rostos, suas roupas ou outras pessoas.
- PENSAR em todas as maneiras pelas quais os germes podem se espalhar das mãos para o corpo.
- TRABALHAR juntos num plano para garantir que as casas de banho da escola estejam limpas.
- APRENDER a purificar a água usando um filtro.
- FAZER um plano para manter o complexo escolar limpo e livre do lixo.
- CRIAR um clube de higiene na escola.
- PARTILHAR o que sabemos sobre moscas, sujeira e germes com as nossas famílias.
- MANTER o nosso recipiente de água limpo e coberto e usar sempre uma concha, nunca a nossa chávena ou as mãos. Mostrar aos nossos irmãos e irmãs mais novos como tirar água de uma panela.
- TRABALHAR juntos para fazer um Torneira Suspensa!
- Como fazer um Luva de Limpeza para segurar sabão para lavar os nossos corpos.
- FAZER uma Armadilha para Moscas a partir de uma garrafa de plástico e um pouco de água com açúcar ou cocô!
- AJUDAR a purificar a água para beber em casa Usando a Luz Solar.
- FAZER um Filtro de Areia para purificar a água suja.
- FAZER um mapa dos recursos hídricos na nossa comunidade e se é seguro beber ou não.
- CONSTRUIR uma grelha de secagem para que panelas e pratos possam secar ao sol.
- PERGUNTAR como mantemos as nossas mãos limpas e livres de germes? Temos sabão para lavar as mãos em casa? Quanto custa o sabão na loja local? Como manter os nossos corpos limpos? Como escovar os nossos dentes? De onde vêm os germes, onde vivem e como se espalham? Como as moscas vivem, comem e se reproduzem? Como as moscas carregam sujeira nas pernas? Quais são as nossas fontes de água? Como podemos tornar a água suja segura para beber? Onde podemos arranjar garrafas de plástico? Que pano pode ser usado como filtro de água? Que práticas de higiene os membros da família usam quando preparam a comida? Quais são os lugares da casa ou comunidade que podem ter mais germes?

Para informações mais específicas sobre A Armadilha para Moscas, Uso da Luz Solar para purificar a água, como fazer um Filtro de Areia, uma Luva de Limpeza ou uma Torneira Suspensa ou qualquer outra coisa, por favor contacte www.childrenforhealth.org ou clare@childrenforhealth.org.



Aqui estão as 10 mensagens do Tópico 7:

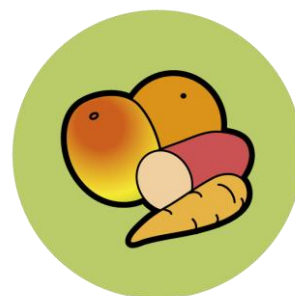
NUTRIÇÃO



1. Para ter uma dieta saudável e balanceada coma alimentos variados. Alimentos que dão IMPULSO são os que fazem CRESCER, BRILHAR e tornam o corpo forte e a mente feliz!
2. Desnutrição significa má alimentação e acontece quando comemos muito pouco ou comemos muita comida sem qualidade. Evite-a! Coma a quantidade certa de alimentos saudáveis e não demasiado, e nas horas das refeições.
3. Crianças menores de 2 anos precisam ser pesadas a cada mês numa clínica para crianças com menos de 5 anos para verificar se estão a crescer bem.
4. Se as crianças ficarem magras ou inchadas no rosto ou nos pés ou muito quietas, elas precisam de um profissional de saúde.
5. Quando as crianças estão doentes, elas podem perder o apetite. Dê-lhes muitos líquidos por exemplo leite materno, leite ou sopa. E mais comida do que o normal quando estiverem a melhorar.
6. O leite materno é o único alimento e bebida que o bebé precisa desde o nascimento até os 6 meses. Ele dá IMPULSO, faz CRECER e dá BRILHO!
7. Os bebés de (6 meses a 2 anos) precisam de uma boa alimentação. Eles precisam de leite materno e de outros alimentos e lanches 3-4 vezes por dia.
8. Comer uma variedade de frutas e vegetais vermelhos, amarelos e verdes que são ricos em micronutrientes demasiado pequenos para serem vistos mas vitais para o fortalecimento dos nossos corpos e mentes.
9. Lave bem as mãos usando água e um pouco de sabão. Esfregue por 20 segundos e enxagúe e seque-as depois de usar a casa de banho e antes de preparar alimentos e das refeições.
10. Ao preparar alimentos frescos, lave-os bem. Sirva-se dos alimentos confeccionados rapidamente ou guarde-os adequadamente.

Estas mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas, e estão disponíveis no [sítio sobre saúde da ORB](#).

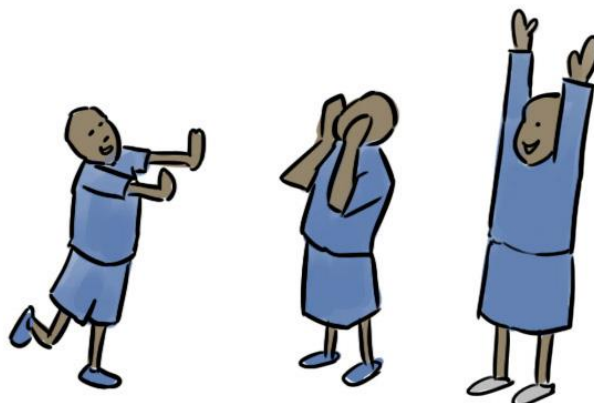
Aqui estão algumas ideias de actividades que as crianças podem fazer para entender mais sobre o assunto e partilhar as mensagens com outras pessoas.



NUTRIÇÃO: O Que as Crianças Podem Fazer?

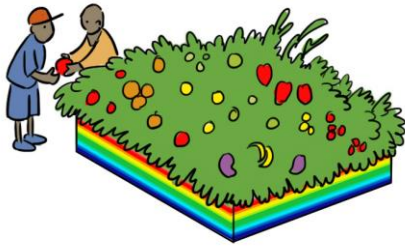


- TER um pequeno-almoço saudável diariamente.
- COMER alimentos frescos e coloridos por dia ou por semana.
- INGERIR mais ovos, feijão e alimentos frescos e coloridos como frutas e vegetais.
- TER lanches saudáveis comendo frutas ou batata-doce alaranjada.
- LAVAR as mãos com sabão depois de usar a casa de banho e antes de comer e ajudar crianças mais pequenas.
- EVITAR frituras, bebidas doces e salgadinhos.
- AJUDAR a fazer compras de mantimentos e aprender a LER & ENTENDER os rótulos dos alimentos.
- APRENDER a preparar e cozinhar refeições e lanches saudáveis.
- DEBATER sobre que comida de rua é ou não saudável e porquê.
- (com um adulto) ADAPTE as mensagens de NUTRIÇÃO usando suas próprias palavras e na sua língua. MEMORIZE as mensagens sobre NUTRIÇÃO e PARTILHE-as com muitos outros. Composez une HISTOIRE ou une SÉRIE de D'IMAGES IMAGINAIRES pour aider à retenir les messages sur la nutrition.
- SAIBA e REGISTE
 - que mães na sua comunidade amamentam os seus bebés e porquê?
 - O leite muda a medida que o bebé cresce?
 - Quando é que os biberões tornam-se perigosos para os bebés?
 - Qual é o primeiro alimento que as mães dão aos seus bebés após 6 meses?
 - Aos bebés dos 0 aos 2 anos, com que frequência as mães os amamentam?
- CRIE um gráfico com amigos para mostrar o resultado aos outros.
- EXAMINAR um gráfico de crescimento do bebé com um adulto para ajudar (Isso às vezes é chamado de gráfico do Caminho para a Saúde).
- DESCUBRA o significado das linhas. Dirija-se a uma clínica de saúde e OBSERVE enquanto os bebés são pesados e medidos e marque-os num gráfico de crescimento.



- **DESCUBRA & ANOTE**

- O que a sua família come cada dia/a cada semana?
- O quanto a família ingere alimentos naturais e coloridos a cada semana?
- Todos da nossa família recebem comida suficiente para se certificar de que **CRESCER**, **BRILHAR** e **TER IMPULSO**?
- **EXISTE** alguém especialmente velho ou jovem que precise de ser **OBSERVADO** ou de que se **COMENTE** do quão pouco ou muito ele esteja a comer?



- **DESENHAR & ESCREVER** sobre os alimentos que comemos todos os dias durante uma semana.
- **DEBATER** se existem crianças que conheça que são ou podem estar desnutridas e **PLANEIE** o que fazer para ajudar.
- **PERGUNTAR** e **ESCUTAR** histórias sobre quando a comida fez com que as pessoas adoecessem (alimentos conservados por muito tempo)
- **PROCURAR SABER** e debater sobre tópicos como:
 - Como saber que uma criança está desnutrida
 - Que alimentos ricos em micronutrientes são acessíveis para as pessoas na comunidade
 - Como preparar vegetais de forma saborosa
 - Por que é importante comer vegetais e legumes
 - Qual é a alimentação que se recomenda para pessoas doentes e quando melhoram
 - Razões por que o Leite Materno é Melhor
 - Os Métodos para conservar os alimentos frescos são a secagem e o engarrafamento
 - Como saber se a comida apodreceu e não é mais segura para ingerir
- Como ajudar uma criança doente a obter comida & bebida.
- **OBSERVAR**
 - como a comida é preparada & confeccionada
 - como os pratos & utensílios são lavados & secos
 - se a pessoa que a prepara lava as mãos com sabão antes de o fazer.
- **DESENHAR** um quadro ilustrado mostrando alimentos que não são saudáveis para bebés & crianças e **ESCREVER** ao lado de cada alimento por que é que estes não o são. (por ex.: alimentos sem açúcar & calorias)

Para mais informações por favor contacte www.childrenforhealth.org ou clare@childrenforhealth.org.

Aqui estão as 10 mensagens do Tópico 8: VERMES INTESTINAIS



1. Milhões de crianças têm vermes a viver dentro de seus corpos, numa parte do corpo chamada de intestino e é aí que a comida que comemos é usada pelos nossos corpos.
2. Diferentes tipos de vermes podem viver nos nossos corpos: bactérias, vermes, parasitas e bilhárzia (esquistossomose). Também há outros!
3. Os vermes podem deixar-nos doentes ou fracos. Eles podem causar dor de estômago, tosse, febre e indisposição.
4. Os vermes vivem dentro do seu corpo, então você pode não saber que eles estão lá, mas às vezes você pode ver minhocas nas suas fezes.
5. Os vermes e os seus ovos entram nos nossos corpos de maneiras diferentes. Alguns pela comida ou bebida como água contaminada. Outros entram através dos pés descalços.
6. Matar minhocas com comprimido desparasitante é fácil e barato. São dados por profissionais de saúde a cada 6 ou 12 meses, ou mais quando se trata de outros tipos de vermes.
7. Ovos de vermes vivem no xixi e nas fezes. Use latrinas ou livre-se do xixi e fezes com segurança. Lave as mãos com sabão depois de fazer xixi ou cocô e se ajudar alguém mais novo para que os ovos dos vermes não fiquem nas suas mãos.
8. Impeça que os vermes entrem no seu corpo ao lavar as mãos com sabão depois de fazer xixi ou cocô e antes de preparar comida, comer ou beber, ao lavar frutas e verduras e ao usar sapatos.
9. Alguns vermes vivem no solo, portanto sempre lave as mãos com sabão depois de tocá-lo.
10. Ao lavar legumes ou frutas para comer, use água que não tenha xixi ou fezes humanas nela.

Estas mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas, e estão disponíveis no [sítio sobre saúde da ORB](#).

Aqui estão algumas ideias de actividades que as crianças podem fazer para entender mais sobre o assunto e partilhar as mensagens com outras pessoas.

VERMES INTESTINAIS: O Que as Crianças Podem Fazer?

- FAZER as nossas próprias mensagens sobre vermes intestinais usando as nossas próprias palavras na nossa própria língua!
- MEMORIZAR as mensagens para que nunca as esqueçamos!
- PARTILHAR as mensagens com outras crianças e as nossas famílias!
- USAR 'vote com os seus pés' para responder o nosso teste e descobrir o quanto você sabe sobre vermes.
- ESCUTAR uma história sobre vermes para que possamos entender como podemos impedir que os vermes se espalhem ao lavarmos as mãos e a lembrarmos-nos de calçar os nossos sapatos.
- Procurar SABER como a comida é preparada na nossa escola e como a nossa cozinheira mantém a comida segura e livre de vermes.



- Usar SEMPRE a sanita ou a latrina para impedir que os ovos dos vermes das fezes entrem no solo e na água.
- Para LAVAR as nossas mãos correctamente precisamos de sabão, água e panos limpos.
- FAZER uma pesquisa para descobrir o que as pessoas da nossa família sabem sobre vermes.
- FAZER uma peça sobre Vermes Malignos e como as crianças podem evitar que Estes roubem a comida da sua família!
- FAZER cartazes para mostrar como manter os alimentos seguros e livres de vermes lavando-os antes de comer verduras cruas, cozinhar carne adequadamente e preparar alimentos.
- DESCOBRIR como fazer uma Torneira Suspensa e faça uma Estação de Lavagem das Mãos para a nossa família, classe ou grupo.
- FAZER uma música sobre como impedir que os vermes se espalhem ou sobre a lavagem das mãos para lembrar-nos quando e como lavá-las.
- FAZER um cartaz para nos lembrar de lavar legumes e frutas antes de comê-los ou prepará-los.
- FAZER uma dramatização ou show de marionetes sobre como podemos impedir a propagação de vermes.
- CRIAR e JOGAR o Jogo Preencha com Palavras nos Espaços em Branco para testar o nosso conhecimento sobre vermes ou CRIAR e FAZER um teste para descobrir se sabemos quando lavar as nossas mãos antes de fazer alguma coisa e quando lavá-las depois de fazer algo. Use as perguntas abaixo para ajudar.



- PERGUNTE como os nossos corpos usam os alimentos que comemos? Quão extenso é o nosso intestino grosso? Como os vermes levam a nossa comida? Por quanto tempo uma tênia pode crescer? Quantos tipos de vermes você conhece? Que tipos de vermes são mais comuns onde você mora? Quais são os sinais de que você pode ter vermes? Onde você pode obter desparasitantes e quem precisa tomá-lo? Quantos ovos um verme pode produzir por dia? Os vermes podem consumir outros nutrientes, como a vitamina A do nosso corpo, assim como os alimentos - você pode procurar saber por que precisamos da vitamina A? Bebês vermes são chamados de larvas. Quais as larvas de vermes entram nos nossos corpos através da nossa pele? Como usar a sanita ou a latrina e livrar-se das nossas fezes com segurança ajuda a impedir que os vermes se espalhem? A nossa escola tem dias de desparasitação? Quando é que são? Por que todos recebem desparasitantes no mesmo dia? Quantas crianças no mundo têm vermes? Por que é importante impedir que os vermes se espalhem? - Como é que o nosso sistema digestivo funciona e o que os vermes fazem para impedi-lo de funcionar? Quão pequeno é um ovo de um verme? Qual é a coisa mais pequena que você conhece? Como podemos saber se a água está limpa ou suja? O que as plantas precisam para crescer? Como podemos fazer fertilizantes seguros para alimentar as plantas?

Para informações mais específicas sobre como fazer a Torneira Suspensa ou uma Estação de Lavagem de Mãos ou um Jogo Preencha com Palavras nos Espaços em.

Branco ou qualquer outra coisa, por favor contacte www.childrenforhealth.org ou clare@childrenforhealth.org.

Aqui estão as 10 mensagens do Tópico 9: PREVENÇÃO DE ACIDENTES E LESÕES



1. As áreas da cozinha são perigosas para crianças pequenas. Mantenha-as longe de incêndios e de objectos pontiagudos ou pesados.
2. As crianças precisam de evitar inalar o fumo de incêndios. Ele causa doenças e tosse.
3. Qualquer coisa venenosa deve ser mantida fora do alcance das crianças. Não coloque substâncias venenosas em garrafas vazias de refrescos.
4. Se uma criança for queimada, coloque água fria na queimadura imediatamente até a dor diminuir (por 10 minutos ou mais).
5. Veículos e bicicletas matam e ferem crianças todos os dias. Tenha atenção aos veículos e mostre aos outros como estar seguro também.
6. Cuidado com os perigos para crianças pequenas, como facas, vidro, tomadas eléctricas, arame, pregos, alfinetes, etc.
7. Impeça as crianças pequenas de comerem sujidade ou de colocarem pequenas coisas dentro ou perto de suas bocas (por exemplo, moedas, botões), pois podem bloquear a respiração.
8. Impeça as crianças pequenas de brincarem perto de água onde elas possam cair (rios, lagos, lagoas, poços).
9. Crie um kit de primeiros socorros para casa ou para a escola (sabonete, tesoura, creme desinfectante e anti-séptico, algodão, termómetro, ligaduras/ gessos e SRO).
10. Quando você vai a algum lugar novo com uma criança pequena, fique atento! Olhe e pergunte sobre os perigos para as crianças

Estas mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas, e estão disponíveis no [sítio sobre saúde da ORB](#).

Aqui estão algumas ideias de actividades que as crianças podem fazer para entender mais sobre o assunto e partilhar as mensagens com outras pessoas.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES E LESÕES: O Que as Crianças Podem Fazer?

- FAZER as nossas próprias mensagens de PREVENÇÃO DE ACIDENTES E LESÕES usando as nossas próprias palavras na nossa própria língua!
- MEMORIZAR as mensagens para que nunca as esqueçamos!
- PARTILHAR essas mensagens com outras crianças e nossas famílias!
- FAZER cartazes sobre como guardar matérias venenosas em segurança: como armazená-los, rotulá-los e mantê-los longe das crianças.
- FAZER cartazes sobre como guardar matérias venenosas em segurança: como armazená-los, rotulá-los e mantê-los longe das crianças.
- FAZER um Kit de Primeiros Socorros que possamos usar se alguém ferir-se.
- FAZER brinquedos que sejam seguros para as crianças brincarem.
- FAZER uma corda e flutuar para o rio ou lago de modo que possa ser usada em caso de emergência.
- FAZER uma Estação de Primeiros Socorros para a nossa escola.
- CRIAR uma campanha de segurança para conscientizar as pessoas sobre a segurança das crianças.
- FAZER uma pesquisa para descobrir onde na nossa comunidade há água que pode colocar as crianças em risco de afogamento, e o que pode ser feito para mantê-las seguras
- JOGAR o Mas por Que? Jogo sobre acidentes em casa.
- PENSAR em maneiras de tornar as nossas casas mais seguras e partilhar ideias através de cartazes, músicas e peças de teatro.
- PROCURAR SABER de um profissional de saúde o que precisamos num Kit de Primeiros Socorros para casa e escola.
- CRIAR e JOGAR Descubra os Perigos num cartaz ou esboço e ver se podemos encontrar todos os riscos de acidentes.
- COMEÇAR uma campanha para aumentar a conscientização sobre a segurança das crianças nas estradas.
- DRAMATIZAR sobre o facto de se estar ciente da segurança quando estamos a cuidar de uma criança.
- APRENDER Primeiros Socorros básicos para que possamos ajudar numa situação de emergência, fazer uma dramatização para desenvolver e praticar as nossas habilidades de primeiros socorros e partilhá-las com a nossa família e amigos.
- MAPEAR e ENCONTRAR quaisquer perigos para as crianças nas nossas casas.
- PARTILHAR o que sabemos sobre os riscos de lesões nas crianças pequenas com os adultos.
- SABER o que fazer quando um bebé está a sufocar e mostrar aos nossos pais, avós e irmãos e irmãs.
- APRENDER a identificar perigos comuns onde há risco de queimaduras, quedas, afogamentos ou estradas com muito tráfego.
- PERGUNTAR quais são os riscos de queimaduras em casa? O que devemos fazer se alguém se queimar? Como manter as crianças seguras de coisas e líquidos quentes na cozinha? As pessoas mantêm bebés e crianças pequenas longe de perigos na nossa comunidade? - Como? Por que os bebés e crianças pequenas correm maior risco de se engasgarem em relação as mais velhas ou adultos? Como podemos ajudar alguém que está com problemas na água sem colocarmo-nos em risco?



Para informações mais específicas sobre como fazer a Torneira Suspensa ou o que incluir em um Kit de Primeiros Socorros ou um exemplo de Cartaz de Descubra os Perigos, por favor contacte www.childrenforhealth.org ou clare@childrenforhealth.org.

Aqui estão as 10 mensagens do Tópico 10:

HIV e SIDA



1. O nosso corpo é incrível e todos os dias há maneiras especiais que nos protegem de contrair doenças dos germes que respiramos, comemos, bebemos ou tocamos.
2. O HIV é um germe chamado VÍRUS (o V é para o VÍRUS). É um vírus especialmente PERIGOSO que impede o nosso corpo de proteger-se de outros germes.
3. Os cientistas criaram medicamentos que impedem o HIV de ser perigoso, mas ninguém encontrou uma maneira de removê-lo completamente do corpo.
4. Depois de um tempo e sem medicação, as pessoas com HIV desenvolvem a SIDA. A SIDA é um grupo de doenças graves que tornam o corpo cada vez mais fraco.
5. O HIV é invisível e vive no sangue e nos outros líquidos do corpo que são feitos durante as relações sexuais. O HIV pode ser transmitido (1) durante as relações sexuais, (2) de mães infectadas para seus bebês e (3) e através do sangue.
6. As pessoas protegem-se de contrair o HIV (1) abstendo-se de manter relações sexuais, (2) sendo fieis aos seus parceiros ou (3) praticando relações sexuais usando preservativos (sexo seguro).
7. Você pode brincar, partilhar comida, beber, dar as mãos e abraçar pessoas com HIV e SIDA. Essas acções são seguras e você não pode ser infectado dessa maneira.
8. Pessoas com HIV e SIDA as vezes sentem medo e tristeza. Como todas as pessoas, elas precisam de amor e apoio, e as suas famílias também. Elas precisam falar sobre as suas preocupações.
9. Para ajudar a si próprias e aos outros, as pessoas que pensam que podem ter HIV ou SIDA devem ir a uma clínica ou hospital para testagem e aconselhamento.
10. Na maioria dos países, pessoas seropositivas recebem ajuda e tratamento. Um medicamento chamado tratamento anti-retroviral (TARV) ajuda-os a viver vidas longas.

Estas mensagens de saúde foram revistas por especialistas em saúde e médicos especialistas, e estão disponíveis no [sítio sobre saúde da ORB](#).

Aqui estão algumas ideias de actividades que as crianças podem fazer para entender mais sobre o assunto e partilhar as mensagens com outras pessoas.

HIV e SIDA: O Que as Crianças Podem Fazer?

- FAZER as nossas próprias mensagens sobre HIV e SIDA usando as nossas próprias palavras na nossa própria língua!
- MEMORIZAR as mensagens para que nunca as esqueçamos!
- PARTILHAR as mensagens com outras crianças e nossas famílias!
- COLECTAR folhetos e informações sobre HIV e SIDA e partilhá-los com a nossa comunidade.
- CONVIDAR um profissional de saúde para a nossa escola para responder às nossas perguntas sobre o HIV e a SIDA.
- ENCONTRAR maneiras de ajudar crianças de nossa comunidade que são afectadas pelo SIDA.
- JOGAR O Jogo da Linha da Vida e descobrir comportamentos de risco que podem nos colocar em contacto com o HIV.
- CRIAR e JOGAR o jogo de Verdadeiro e falso sobre as maneiras pelas quais o HIV pode passar de pessoa para pessoa. Usar o FAZER perguntas no final para ajudar.
- APRENDER habilidades para nos ajudar a falar sobre amizades especiais e nossos sentimentos sexuais.
- JOGAR o Jogo da Frota de Esperança e descobrir quais comportamentos seguros escolheríamos para nos proteger do HIV nas nossas amizades especiais.
- PENSAR em todas as dificuldades que alguém com HIV ou SIDA tem que enfrentar e o que podemos fazer para ajudar.
- DRAMATIZAR sobre ter HIV e descobrir como seria ser alguém com HIV.
- ESCUTAR e discutir histórias sobre pessoas que vivem com o HIV e os problemas que elas enfrentam.
- FAZER um teste para descobrir o que sabemos sobre o HIV e a SIDA.
- CRIAR uma caixa de perguntas na nossa classe para as nossas questões sobre HIV e SIDA.
- FAZER um cartaz para a nossa escola sobre HIV e SIDA.
- FAZER uma peça sobre uma menina chamada Meena ou um menino chamado Rajeev e a sua mãe que tem HIV e como Meena convence a sua mãe a ir a uma clínica para começar o TARV (tratamento anti-retroviral).
- CRIAR um clube de Acção contra o HIV e SIDA para aumentar a consciencialização na nossa escola e com as nossas famílias.
- PERGUNTAR como o nosso sistema imunológico funciona? Que alimentos ajudam o nosso sistema imunológico a ficar forte e pronto para a acção? O que é HIV e o que é SIDA? O que as letras representam? O que acontece quando alguém descobre que tem HIV? O que acontece quando alguém desenvolve a SIDA? Como o HIV é transmitido de pessoa para pessoa? E Como não é transmitido? Como podemos nos proteger contra isso? Como as pessoas são testadas e tratadas para o HIV? Como os medicamentos podem ajudar a reduzir o risco de mães transmitirem o HIV para seus bebês? Como funciona a TARV (tratamento anti-retroviral) e quando alguém deve tomá-la? Quando e como as nossas amizades se tornam relacionamentos sexuais? Como uma pessoa usa um preservativo correctamente? (Masculino/Feminino) Quais são as melhores maneiras de ajudar os nossos amigos e familiares que vivem com o HIV a manterem-se saudáveis e bem? Onde fica a clínica mais próxima que ajuda pessoas com HIV e SIDA?



Para informações mais específicas sobre O Jogo da Linha da Vida ou o Jogo da Frota de Esperança ou um exemplo de Jogo de Verdadeiro ou Falso, ou qualquer outra informação contacte www.childrenforhealth.org ou clare@childrenforhealth.org.

Acknowledgements

English version developed by: Clare Hanbury (alongside very many helpers)

Illustrator: David Gifford www.inscriptdesign.com

Translators: Fakharudine Mutirua, Madalena Odilia, David Matsinhe

HTML conversion: John Pettigrew

Typesetting PDF Version: Melwyn Jensen

Translating our content was done in collaboration with Translators without Borders.



TRANSLATORS
WITHOUT BORDERS



Published by Children for Health, September 2019

Copyright© 2019 Children for Health. All Rights Reserved

ISBN 978-1-911480-27-3



ISBN 978-1-911480-27-3



9 781911 480273 >