

# Manual do Curso de Formação

COMO TORNAR AS PALESTRAS DE SAÚDE MAIS EFICAZES



Fotos: PATH/Evelyn Hockstein

Este documento foi produzido graças ao apoio recebido da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional, nos termos do Acordo de Cooperação No. GPO-A-00-06-00008-00. As opiniões aqui apresentadas são as do autor(es) e não reflectem necessariamente 2os pontos de vista da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional.

IYCN é implementada pela PATH em colaboração com a CARE;  
The Manoff Group; e University Research Corporation, LLC.

455 Massachusetts Avenue NW, Suite 1000  
Washington, DC 20001 USA  
Tel: (202) 822-0033  
Fax: (202) 457-1466  
Email: [info@iycn.org](mailto:info@iycn.org)  
[www.iycn.org](http://www.iycn.org)

## Lista de conteúdos

---

Introdução .....	1
Horário do Curso.....	2
Como tornar as palestras de saúde mais eficazes—introdução .....	3
Vista geral sobre a aprendizagem de adultos .....	4
A comunicação sem palavras.....	7
Habilidades para a facilitação .....	9
O uso dos meios audio visuais .....	12
Como planificar uma palestra sobre saúde .....	15
Como praticar a facilitação .....	18
Referências.....	20
Praticar as palestras sobre saúde: Cenários para a dramatização dos participantes.....	21
Folheto 1. Lista de verificação da observação da palestra de saúde .....	23
Folheto 2. Encorajar a participação .....	24
Folheto 3. Sugestões para a facilitação .....	25
Folheto 4. Usar uma ficha de aconselhamento com um grupo .....	26
Folheto 5. Lista de verificação da observação para o uso de uma ficha de aconselhamento com um grupo .....	27

## Introdução

---

A finalidade deste manual é de dar instruções, passo a passo, para facilitar a realização de um seminário de formação de meio-dia, com o objectivo de melhorar a qualidade das sessões de aconselhamento em grupo e das palestras sobre saúde. Embora o ideal seja oferecer o aconselhamento individual sobre a alimentação do lactente e da criança pequena, particularmente no contexto do HIV, ele torna-se frequentemente irrealista devido às múltiplas exigências que pesam sobre os trabalhadores da saúde. Ao realizarem observações das palestras sobre saúde e do aconselhamento em grupo nas unidades sanitárias, o pessoal do Projecto de Nutrição Infantil (*The Infant and Young Child Nutrition Project-IYCN*) identificou repetidamente a necessidade de melhorar a qualidade das mesmas. Reconhecendo as limitações de tempo do pessoal de saúde, o seminário descrito neste manual requer apenas algumas horas e inclui exercícios de conteúdo e prática, focados nas mudanças chave que os trabalhadores da saúde podem fazer para assegurar que as suas palestras sobre saúde sejam mais eficazes. Neste manual, as actividades de aprendizagem oferecem informação e exercícios práticos sobre os princípios da aprendizagem de adultos, habilidades de comunicação, facilitação e planificação. Este manual pode ser usado pelo pessoal da unidade sanitária ou da comunidade que dê aconselhamento em grupo, que faça palestras sobre saúde ou que dirija grupos de apoio.

### **Sobre o Projecto de Nutrição Infantil (IYCN)**

O Projecto IYCN é o principal projecto de nutrição do lactente e da criança pequena da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Iniciado em 2006, este projecto de cinco anos conta melhorar a nutrição de mães, bebês e crianças pequenas. O IYCN baseia-se nos 25 anos de liderança da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional em nutrição materna e dos bebês e crianças pequenas. O nosso foco são as intervenções já provadas como eficazes durante a gravidez e durante os dois primeiros anos de vida.

## Horário do Curso

---

<b>Tópico</b>	<b>Tempo</b>
Como tornar as palestras de saúde mais eficazes — introdução	30 minutos
Visão geral sobre a educação de adultos	30 minutos
Comunicação sem palavras	30 minutos
Habilidades para a facilitação	60 minutos
O uso de auxiliares visuais	90 minutos
Planificar uma palestra sobre saúde	30 minutos
Praticar a facilitação	90 minutos
Tempo total	6 horas

# Como tornar as palestras de saúde mais eficazes—introdução

---

## Objectivos

- Descrever a finalidade das palestras sobre saúde
- Mencionar as características duma palestra de saúde eficaz

## Materiais e preparação

- Bloco gigante
- Marcadores
- Fita-cola
- Cópias do *Folheto 1. Lista de verificação da observação das palestras sobre a saúde*

**Duração:** 30 minutos

## Actividade

**Nota para o facilitador:** Esta é uma oportunidade de exemplificar habilidades de facilitação participativa eficazes.

1. Facilitar a discussão fazendo as seguintes perguntas, enquanto um outro facilitador toma nota dos comentários dos participantes no bloco gigante:
  - Qual é o objectivo de facilitar palestras sobre a saúde?
  - Qual é o papel do facilitador quando dá uma palestra sobre saúde?
  - Acha que escutar palestras sobre a saúde resultará em mudanças de comportamento positivas? Porquê ou porque não?
  - Quais são as qualidades de uma boa palestra sobre a saúde?
  - Quais são as dificuldades relacionadas em fazer uma boa facilitação das palestras sobre saúde?
  - Como é que essas dificuldades podem ser ultrapassadas?
  - Como se podem melhorar as palestras sobre a saúde?
2. Distribua cópias do *Folheto 1. Lista de verificação da observação das palestras sobre a saúde* e analise os critérios.
3. Peça a alguns participantes para partilharem as suas experiências em dar ou observar palestras sobre a saúde com base na lista de verificação da observação. Pergunte se acham que a maioria das palestras sobre a saúde nas suas unidades sanitárias seria bem classificada usando esta lista de verificação? Porquê ou porque não?
4. Explique que, durante este curso, iremos falar sobre como melhorar as palestras sobre a saúde baseados nos critérios da lista de verificação da observação.

# Vista geral sobre a aprendizagem de adultos

---

## Objectivos

- Enumerar os princípios da aprendizagem de adultos
- Explicar porque os princípios da aprendizagem de adultos são importantes para melhorar uma palestra sobre a saúde

## Materiais e preparação

- Bloco gigante
- Marcadores
- Fita-cola
- Bloco gigante preparado com uma lista dos princípios da aprendizagem de adultos

### Princípios da aprendizagem de adultos

- Diálogo
- Conforto
- Respeito
- Elogio
- Relevância
- Ordem e repetição

**Duração:** 30 minutos

## Actividade

1. Apresente a seguinte informação:

A finalidade de uma palestra sobre saúde é partilhar a informação actual, discutir os benefícios dos comportamentos ideais e como ultrapassar desafios ou barreiras comuns a essas práticas, e encorajar os participantes a tentar novos comportamentos, ou a continuar com os comportamentos positivos. É importante que esta informação seja partilhada de forma a estimular a aprendizagem dos participantes. Como adultos aprendemos de maneira diferente de quando éramos crianças. Iremos discutir alguns princípios chave da aprendizagem de adultos a ter em conta quando facilitar as palestras sobre a saúde.

2. Explique que os adultos aprendem melhor através do **diálogo**. Os adultos têm suficiente experiência de vida para dialogar com qualquer “professor” sobre qualquer assunto e aprendem melhor quando a nova informação é relacionada com essa sua experiência de vida.

Pergunte: Como podemos encorajar o diálogo e a discussão durante uma palestra de saúde?  
Depois de vários participantes responderem, faça um resumo da contribuição do grupo.

3. Explique que também é importante que as pessoas se sintam **confortáveis** durante uma palestra de saúde, tanto física como psicologicamente.

Pergunte: Que podemos fazer para que os participantes se sintam fisicamente confortáveis?

4. Depois de os participantes discutirem, explique que o ambiente físico (ex., temperatura, ventilação, falta de espaço e iluminação) podem afectar a aprendizagem. A aprendizagem é mais fácil quando não há distrações.

Pergunte: Embora não possamos sempre controlar o nosso ambiente físico, o que podemos fazer para que os participantes se sintam fisicamente mais confortáveis durante uma palestra sobre a saúde?

5. Pergunte: O que significa para os participantes estarem psicologicamente confortáveis? (À vontade para fazerem perguntas, partilhar experiências, fazer erros; usar comunicação sem palavras e verbal que faça as pessoas sentirem-se bem vindas, etc.)

Pergunte: Que podemos fazer para que os participantes se sintam psicologicamente confortáveis?

6. Apresente a seguinte informação:

- Também é importante **respeitar** os participantes apreciando as suas contribuições e a sua experiência de vida. Os adultos aprendem melhor quando a sua experiência é reconhecida e a nova informação se baseia nos seus conhecimentos e experiência passados.
- É importante **reconhecer** as contribuições dos participantes. Os facilitadores podem elogiar os participantes mesmo pelas pequenas tentativas. As pessoas precisam ter a certeza de que se lembram ou utilizam correctamente a informação que aprenderam. Outras técnicas que podem ajudar os participantes a sentirem-se apoiados são relacionar o que eles dizem com algum exemplo, ou indicar a importância daquilo que disseram em relação a uma determinada situação. Quando reconhecer uma pessoa pela sua participação, isso encorajará outros a participarem também.
- Os adultos aprendem mais depressa quando a informação é **relevante** para eles. Ela pode estar relacionada com aquilo que já conhecem ou sabem fazer, quando eles podem ver como usar ou aplicar aquilo que aprenderam, ou quando percebem que aquilo que estão a aprender lhes vai ser útil no futuro.
- Quando planificar a sua palestra sobre saúde, tenha em conta a **ordem** em que vai apresentar a informação. Comece com as ideias mais fáceis e desenvolva-as. Apresente primeiro as mais importantes. Reforce e **repita** as mensagens e a informação chave. Lembre-se que as pessoas aprendem mais depressa quando a informação ou habilidades são apresentadas de maneira estruturada.

7. Faça um resumo das respostas principais para reforçar os pontos chave e explique o seguinte:

- Apesar de irmos falar de habilidades para a facilitação e da forma como os adultos aprendem, é importante lembrar que geralmente não basta dar informação correcta para mudar comportamentos.
- Saber o que é bom para si e ser capaz de fazer o que é bom para si são duas coisas diferentes. Embora muitas pessoas saibam o que é bom ou recomendado, nem todas estão dispostas ou são capazes de o praticar. Por exemplo, a maior parte das mães podem dizer-lhe que a amamentação exclusiva durante seis meses é recomendada pelo pessoal da saúde, no entanto a maioria não pratica a amamentação exclusiva.



- As palestras sobre a saúde podem ser uma maneira de partilhar informação correcta e encorajar os participantes a reflectirem sobre a prática recomendada, e sobre o apoio que necessitam para implementa-la.

# A comunicação sem palavras

---

## Objectivos

- Definir comunicação sem palavras
- Descrever tipos de comunicação sem palavras que ajudam e que não ajudam

## Materiais e preparação

- Bloco gigante
- Marcadores
- Fita-cola
- Quatro cartões de notas, cada um deles com uma das seguintes palavras impressas: feliz, triste, zangado, assustado
- Bloco gigante com duas colunas marcadas: ajuda, não ajuda

**Duração:** 30 minutos

## Actividade

1. Peça a quatro voluntários que venham à frente. Dê um cartão a um de cada vez e peça-lhes para dramatizarem a palavra escrita no cartão, sem falarem (dê a cada voluntário um dos seguintes cartões: aborrecido, interessado, tímido, excitado). Explique aos voluntários que só podem fazer movimentos e usar expressões faciais. Peça aos outros participantes para adivinharem qual é a palavra.
2. Explique que nós comunicamos para além da maneira como falamos e das palavras que dizemos. Há muitas maneiras de comunicar, mesmo sem palavras. É chamada a comunicação sem palavras.

*A comunicação sem palavras significa que mostramos as nossas atitudes e sentimentos da maneira como nós estamos em pé ou nos sentamos, como mexemos o corpo e as mãos, e pelas expressões faciais; qualquer que seja a maneira como mexemos partes do nosso corpo, transmitimos uma mensagem sem palavras.*

3. Pergunte: Porque é importante pensar sobre a nossa própria comunicação sem palavras quando facilitamos uma palestra sobre saúde?  
  
Pergunte: Quais são os tipos de comunicação sem palavras que ajudam quando facilitamos palestras sobre a saúde? Peça a outro facilitador para anotar os comentários dos participantes no Bloco gigante.
4. Depois dos participantes descreverem uma lista, pergunte: Quais são os tipos de comunicação sem palavras que não ajudam?
5. Explique que, para além de fazermos atenção à nossa própria comunicação sem palavras, como facilitadores, também é importante notar a comunicação sem palavras dos participantes

durante as palestras sobre a saúde . Quais são os sinais de que os participantes podem não estar a prestar atenção? Quais são os sinais de que os participantes estão a prestar atenção?

### **Actividade facultativa**

1. Divida os participantes em pares e peça a um que conte uma história ao outro. O parceiro que escuta não pode falar mas pode exprimir interesse e compreensão sem palavras. Depois de 2–3 minutos, peça aos participantes para trocarem. Dê mais 2–3 minutos aos pares para discutirem a sua experiência.
2. Facilite a discussão sobre as experiências dos participantes:
  - Como se sentiu?
  - Como é que foi, quando trocaram de papéis?
  - O seu parceiro conseguiu comunicar sem palavras?
  - Sentiu que o seu parceiro silencioso o ajudou?
  - Acha que escutou melhor por saber que não podia falar?
  - Que mensagens verbais podem contradizer uma mensagem sem palavras? (Por exemplo, dizer sim fazendo má cara.)
3. Peça aos participantes para fazerem uma lista dos comportamentos não verbais que ajudam e que não ajudam a boa comunicação. Escreva as respostas no bloco gigante.

# Habilidades para a facilitação

---

## Objectivos

- Descrever as habilidades de facilitação que encorajam a participação
- Diferenciar entre perguntas abertas e fechadas
- Identificar palavras que exprimem julgamento
- Definir a escuta activa

## Materiais e preparação

- Bloco gigante
- Marcadores
- Fita-cola
- Bloco gigante preparado com palavras que exprimem julgamento
- Cópias do *Folheto 2. Encorajar a participação*
- Cópias do *Folheto 3. Sugestões para a facilitação*

**Duração:** 60 minutos

## Actividade

1. Explique que, fazer perguntas aos participantes durante uma palestra sobre saúde é uma maneira importante de engajar os participantes e promover o diálogo. O ideal é que os participantes estejam a escutar, e a reflectir sobre a informação que lhes é dada durante a palestra sobre saúde. Fazer perguntas úteis pode encorajar a participação e reflexão.
2. Apresente a seguinte informação:
  - As perguntas podem ser abertas ou fechadas.
  - As perguntas abertas encorajam respostas que vão para além de uma palavra só, e explicam sentimentos, acções, reacções e conhecimentos.  
Exemplos dessas perguntas:
    - Perguntas que começam com que, como, onde e porquê.
    - O que acha de...? Como se sente em relação a...? Pode contar-me mais sobre...?
  - As perguntas fechadas encorajam respostas curtas ou respostas de sim/não. Elas não encorajam os participantes a contar mais sobre o assunto. Os exemplos incluem as perguntas que começam com você faz..., você fez..., quantas...?
  - As perguntas abertas são geralmente as que ajudam mais. Para responder a essas perguntas, os participantes têm que lhe dar alguma informação.
  - As perguntas fechadas são geralmente as que ajudam menos e não encorajam a discussão. Elas indicam aos participantes a resposta que espera deles, e podem ser respondidas com sim ou não.
3. Apresente o bloco gigante com as perguntas fechadas já escritas. Explique que vai ler as perguntas em voz alta e que gostaria que alguns voluntários sugerissem como transformar

cada uma das perguntas numa pergunta aberta. Leia uma pergunta de cada vez, dê tempo aos participantes de as discutirem e cheguem a acordo sobre a melhor maneira de a apresentar.

- A senhora amamenta o seu bebê?
- A amamentação exclusiva até aos seis meses é boa para a saúde dos bebês?
- O seu bebê come alimentos complementares suficientes?
- Dá fruta à sua criança muitas vezes?

4. Explique que é importante mostrar que está a escutar quando os participantes fazem uma pergunta, respondem a uma pergunta ou partilham uma experiência.

Pergunte: Como facilitador, quais são as maneiras de mostrar que está a escutar e está interessado? Peça a outro facilitador para escrever as respostas dos participantes no bloco gigante. Os participantes podem mencionar: olhar para a pessoa que fala, acenar com a cabeça, sorrir, dizer “ah”, “é?”, “hãã”, etc.

5. Explique que há muitas mulheres que se sentem desconfortáveis falando durante as palestras de saúde porque receiam ser julgadas, ou dizer alguma coisa “errada”. Podem dar exemplos de maneiras como o pessoal da saúde pode fazer julgamentos sobre as pessoas? Encoraje os participantes a partilharem as suas experiências.

6. Apresente o seguinte:

- As palavras que usamos quando falamos com as mães e famílias são importantes.
- ‘Palavras de julgamento’ são por exemplo: certo, errado, bem, mal, bom, suficiente, devidamente.
- Por exemplo, não pergunte: “Está a alimentar devidamente a sua criança?” Em vez disso, pergunte: “Como está a alimentar a sua criança?”
- As mães podem usar palavras de julgamento sobre a sua própria situação. Às vezes poderá também ter que as usar, especialmente as que são positivas, quando precisar de desenvolver a confiança de um participante. Mas pratique, para ser capaz de evitar essas palavras tanto quanto possível, a não ser que tenha uma razão importante para as usar.
- As perguntas com julgamento são geralmente perguntas fechadas. O uso de perguntas abertas ajuda a evitar usar palavras de julgamento.

7. Apresente o bloco gigante com as seguintes palavras e explique que são categorias diferentes de palavras de julgamento.

Bem	Normal	Satisfactorio	Problema
bom mau de má maneira	correcto própria certo errado	adequado inadequado satisfeito bastante suficiente	falhar fracasso ser bem sucedido sucesso

8. Pergunte: para além das palavras de julgamento, há outras maneiras de as pessoas mostrarem julgamento através da comunicação sem palavras? Deixe que os participantes discutam. Eles podem mencionar olhar fixamente em choque ou abanar a cabeça com desaprovação. Explique que é importante evitar julgar as pessoas, tanto na comunicação verbal como não verbal.
9. Pergunte: O que queremos dizer quando dizemos que escutar activamente é importante quando facilitamos uma palestra sobre saúde? Encoraje os participantes a definirem escutar activamente e discuta porque é importante.
10. Explique que, para conseguir melhorar a qualidade das palestras sobre a saúde, precisamos de pensar sobre as nossas habilidades de facilitar tanto como de as praticar. De preferência, o facilitador deve primeiro despertar o interesse, depois assegurar-se que as pessoas compreendem as mensagens e a informação mais importante, envolver os participantes na discussão, e reforçar aquilo que foi apresentado. Nos Folhetos 2 e 3 podemos rever as maneiras de fazer isto (distribua cópias de ambos os folhetos). Pergunte aos participantes se têm alguma pergunta.

# O uso dos meios audio visuais

---

## Objectivos

- Descrever maneiras de usar efectivamente os auxiliares visuais
- Fazer uma lista de perguntas que correspondam a cada passo do Pensar→Sentir →Fazer quando usar um a ficha de aconselhamento com um grupo
- Usar o Pensar→Sentir →Fazer para facilitar uma palestra sobre saúde com uma ficha de aconselhamento

## Materiais e preparação

- Bloco gigante
- Marcadores
- Fita-cola
- Fichas de aconselhamento ou outros auxiliares visuais que demonstrem as práticas ideais de alimentação do lactente e da criança pequena
- Cópias do *Folheto 4: Como usar uma ficha de aconselhamento com um grupo*
- Cópias do *Folheto 5: Lista de verificação da observação do uso da ficha de aconselhamento com um grupo*
- Bloco gigante com inscrição: Pensar→Sentir →Fazer
- Bloco gigante preparado com: Lista de verificação da observação do uso da ficha de aconselhamento com um grupo

**Duração:** 90 minutos

## Actividade

1. Peça aos participantes para fazerem uma lista dos diferentes meios audio/visuais que podem usar durante as suas palestras sobre a saúde. Assegure-se que todos estes são mencionados:

Sem ser projectados	Projectados	Audio/Visual
Quadro e giz Bloco gigante Materiais impressos Modelos Folhetos para distribuir	Retroprojector Diapositivos	Televisão Vídeo Rádio Disco compacto

2. Facilite a discussão sobre as experiências dos participantes com o uso de meios audio visuais durante palestras sobre a saúde; use as seguintes perguntas:
  - Já usou meios audio visuais durante uma palestra sobre saúde?
  - Que tipos de meios audio visuais já usou?
  - Como é que os usou?
  - Quais são os benefícios de usar os meios áudio visuais? Existem algumas desvantagens?
  - Quais são as dificuldades em usar bem os meios audio visuais?
  - Tem algumas sugestões sobre como usar os meios audio visuais efectivamente?

3. Depois de os participantes terem discutido, apresente a seguinte informação:
  - Os meios audio visuais ajudam a dar luz àquilo que está a ser discutido, reforçar as mensagens, melhorar a compreensão, e capturar a atenção dos participantes.
  - Os meios audio visuais podem aumentar o interesse dos participantes numa palestra sobre saúde.
  - Quando se usam os meios audio visuais, os participantes usam mais de um sentido ao mesmo tempo, por isso é mais provável que compreendam e se lembrem do que foi apresentado. Algumas pessoas lembram-se daquilo que ouvem e outras pessoas lembram-se daquilo que vêem, mas a maioria das pessoas lembram-se melhor do que ouvem e vêem. Os meios audio visuais podem ajudar a guiar os participantes para concentrarem a sua atenção no conteúdo que queiram sublinhar.
  - Os facilitadores também podem usar os meios audio visuais para os ajudarem a seguir o plano para a palestra de saúde.
4. Dê as seguintes sugestões para o uso dos meios audio visuais:
  - Seleccione e use meios audio visuais que apoiem as mensagens chave.
  - Assegure-se de que o meio audio visual pode ser visto por todos os participantes.
  - Fale com os participantes e olhe para eles, e não para o meio audio. Evite virar as costas para os participantes.
  - Apenas mostre ou apresente o meio audio visual quando ele se relacionar com o tópico que está sendo discutido. (Não o ponha em exibição durante toda a palestra da saúde.)
  - Apresente o meio audio visual e explique o seu conteúdo logo quando o mostrar pela primeira vez. Logo que se mostra uma coisa às pessoas elas vão ficar a olhar para ela, mesmo que esteja a falar de outra coisa. Não os faça dividir a atenção. Verifique que os participantes compreendem o que o seu meio audio visual quer ilustrar. Não assuma que eles o vão compreender de imediato.
  - Quando terminar de usar o meio audio afaste-o, cubra-o, ou vire-o para baixo, para que esteja fora da vista.

### **Como usar uma ficha de aconselhamento durante a palestra sobre a saúde**

5. Comece a falar sobre o uso de uma ficha de aconselhamento com um grupo, apresentando o bloco gigante onde já está escrito “Pensar→Sentir →Fazer”. Distribua cópias do *Folheto 4. Como usar uma ficha de aconselhamento com um grupo* e *Folheto 5: Lista de verificação da observação do uso de uma ficha de aconselhamento com um grupo*. Explique o seguinte:
  - Pensar→Sentir →Fazer é uma maneira de se lembrar do processo de fazer perguntas e ou facilitar a discussão sobre uma ficha de aconselhamento ou outra imagem que demonstre um comportamento ideal.
  - Estas perguntas ajudam a envolver os participantes no conteúdo e encorajam-nos a pensar como poderão tentar seguir esse comportamento.



- Encorajar os participantes a pensar nele, reflectir sobre ele, e planejar como adoptar um comportamento aumenta a probabilidade de tentarem segui-lo.
6. Faça uma pequena demonstração sobre como usar Pensar→Sentir →Fazer durante uma palestra de saúde com uma ficha de aconselhamento. Depois da demonstração, facilite a discussão sobre a demonstração, usando um bloco gigante com a lista de verificação da observação.
  7. Divida os participantes em grupos de cinco para praticarem como facilitar uma palestra de saúde usando a ficha de aconselhamento da escolha deles. Peça-lhes para fazerem de observadores, facilitadores e participantes, um de cada vez, para que possam praticar pelo menos duas vezes. Peça aos observadores para usarem a lista de verificação da observação para tecerem comentários aos “facilitadores.” Dê 10 minutos para cada sessão de prática.
  8. Depois de os participantes terem tido a oportunidade de praticar, chame-os de volta para o plenário e facilite a discussão sobre a experiência deles enquanto usando, participando, e observando uma palestra de saúde com a lista de verificação de Pensar→Sentir →Fazer:
    - O que correu bem? O que foi difícil?
    - Que sugestões tem para melhorar este processo?
    - Será capaz de usar as perguntas de Pensar→Sentir →Fazer para futuras palestras sobre a saúde? É capaz de partilhar exemplos específicos sobre como as usar?

# Como planificar uma palestra sobre saúde

---

## Objectivos

- Planificar a ordem de um tópico de saúde
- Fazer a lista dos benefícios em tratar apenas um ou dois tópicos em pormenor

## Materiais e preparação

- Bloco gigante
- Marcadores
- Fita-cola
- Bloco gigante preparado com a ilustração do conteúdo da palestra sobre saúde (copiado da página seguinte)

**Duração:** 30 minutos

## Actividade

1. Explique que, para que as palestras sobre a saúde sejam efectivas, só se deve discutir um ou dois tópicos. Pergunte: Acha que isto é possível? Porquê ou porque não? Encoraje os participantes a discutirem e depois faça um resumo dos principais pontos que levantaram.
2. É importante planificar o que vai dizer e como vai dizer. À medida que planifica, é importante lembrar-se das necessidades e interesses da audiência e planificar a sua palestra de acordo com isso.

Pergunte: Como se prepara presentemente para as suas palestras sobre a saúde? Que ferramentas usa? O que é que o ajudaria a sentir-se mais bem preparado para uma palestra sobre saúde? Faça um resumo dos principais pontos levantados pelos participantes.

3. Explique que é importante decidir um tópico, e depois faça as seguintes perguntas a si mesmo:
  - O que quero que os participantes aprendam sobre este tópico? Qual é a meta desta palestra?
  - Qual é a sequência de informação mais apropriada?
  - Quais são as mensagens chave relacionadas?
4. Apresente as seguintes sugestões para planificar uma palestra de saúde sobre o tópico:
  - Comece com uma introdução.
  - Inclua possíveis perguntas a fazer.
  - Inclua exemplos.
  - Inclua histórias.
  - Defina prioridades em termos de importância e relevância (tal como se mostra na ilustração abaixo e no bloco gigante).

- Dê um tempo específico a cada parte do conteúdo.
- Prepare a conclusão da sessão.
- Dê referências conforme as necessidades dos participantes.

### Decidir o conteúdo de uma palestra sobre saúde

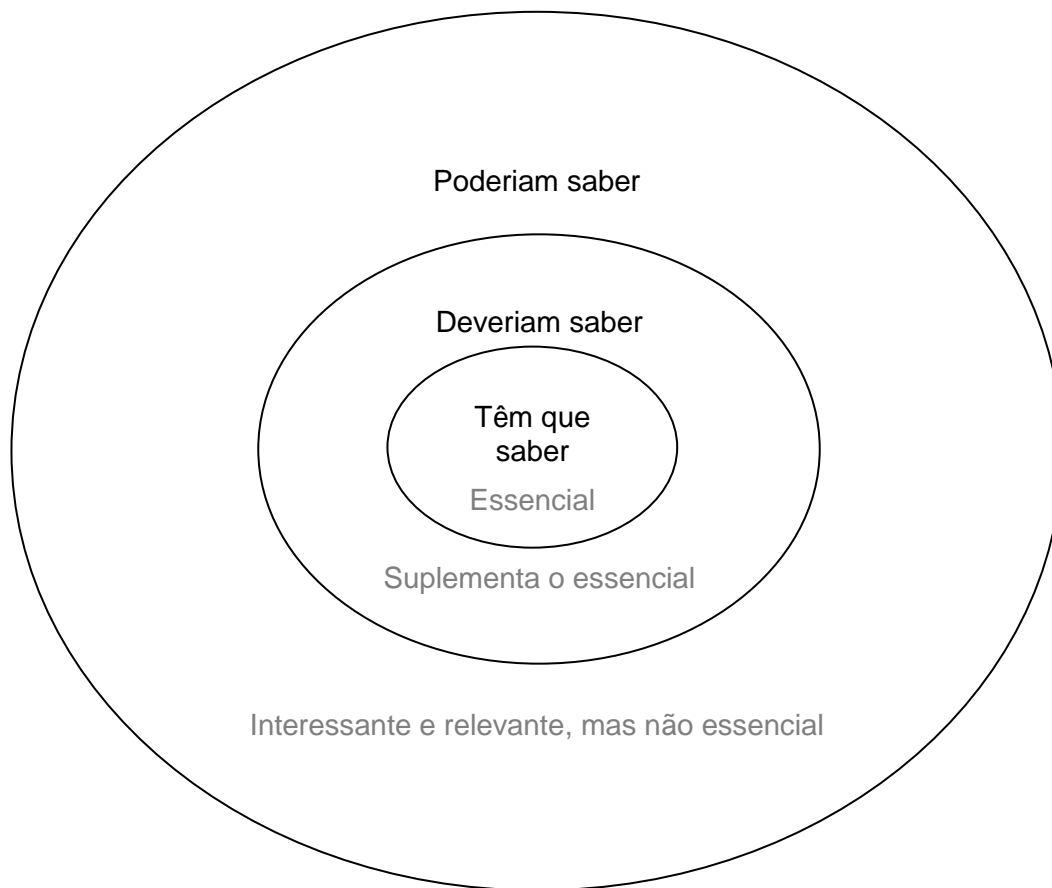


Gráfico do Projecto Linkages: Treino para Treinadores em Metodologias e Princípios de Aprendizagem para Adultos, Washington: AED; 2005.

De preferência, as palestras sobre a saúde devem ser facilitadas por dois facilitadores, um que dirige a palestra e outro que dê apoio individual aos participantes antes, durante, e depois do curso. Pergunte: Algum de vós tem presentemente um co-facilitador para fazer esta tarefa?

5. Explique que, antes de iniciar uma palestra sobre saúde, há coisas que pode fazer logo no início para compreender as necessidades dos participantes individuais, por exemplo:
  - Antes do início da sessão, analise rapidamente as fichas de saúde das crianças (se as mães as tiverem) e depois da sessão encaminhe as mães com crianças que não aumentaram de peso, ou perderam peso. (Fale com as mães em privado e não durante a sessão).
  - Pergunte se elas têm algumas perguntas especificamente sobre a alimentação infantil.

- Faça perguntas do tipo sim/não para saber sobre que tópicos elas gostariam de ouvir mais informação (ex., nutrição materna, amamentação em geral, questões de amamentação, como preparar alimentos complementares, que alimentos dar aos seus filhos, como alimentar durante a doença, como cessar a amamentação, etc.).
  - Faça uma série de perguntas que não sejam indiscretas. Elas podem responder levantando as mãos ou respondendo individualmente (se apropriado). Perguntas possíveis:
    - o Qual é a idade da sua criança mais nova?
    - o Está a amamentar?
    - o Que tipo de alimentos dá à sua criança?
    - o Quantas vezes dá outros alimentos à sua criança?
    - o Alguém tem perguntas sobre os conselhos que receberam sobre a alimentação da criança?
    - o Algumas outras perguntas? (Faça esta pergunta durante toda a sessão.)
  - Explique que, se o grupo for grande, pode ser mais apropriado responder a perguntas tipo sim/não e pedir aos participantes para levantarem as suas mãos se a resposta for sim. Por exemplo:
    - o Levante a sua mão se o seu bebê tem menos de 6 meses de idade.
    - o Levante a sua mão se o seu bebê tem 6 a 12 meses de idade; etc.
    - o Levante a sua mão se está a amamentar o seu bebê.
6. Pergunte: Há outras técnicas ou perguntas que pode fazer para aprender a conhecer os participantes nas suas palestras sobre saúde?
7. Explique que, depois de cada palestra sobre saúde, é importante encaminhar os participantes para as unidades de saúde e serviços comunitários apropriados:
- Encoraje os participantes a falarem consigo ou com outro facilitador em privado após a palestra se tiverem preocupações que não queiram partilhar com o grupo.
  - Informe-se que apoio e serviços existem na unidade sanitária e na comunidade, para poder encaminhar as pessoas.
  - Se a reunião se realizar numa unidade sanitária, tente calcular o tempo para os membros poderem procurar os serviços depois da reunião.
  - Procure apoio e contribuições dos seus colegas e de outros peritos nos tópicos sobre os quais não tem a certeza, com que se sente pouco à vontade, ou que estão para além da sua área de competência.

# Como praticar a facilitação

---

## Objectivos

- Facilitar uma palestra sobre saúde
- Analisar/Criticar uma palestra sobre saúde usando as listas de verificação da observação

## Materiais e preparação

- Bloco gigante
- Marcadores
- Fita-cola
- Cópias do *Folheto 1. Lista de verificação da observação da palestra sobre a saúde* (distribuída durante a sessão de introdução)
- Cópias de cenários de dramatização
- Cópias de auxiliares visuais

**Duração:** 90 minutos

## Actividade

1. Peça aos participantes para se referirem ao Folheto 1 e peça-lhes que façam comentários sobre a forma como você facilitou este seminário de formação até aqui. Encoraje-os a fazerem comentários tanto positivos como construtivos, para o ajudar a melhorar. Lembre aos participantes que ninguém facilita na perfeição mas que, com a prática, a nossa competência melhora.
2. Explique que eles vão agora ter a oportunidade de praticar facilitar uma palestra sobre saúde:
  - Divida os participantes em grupos de sete ou oito.
  - Cada grupo precisará de um “facilitador” e dois observadores. O resto das pessoas são os “participantes” da palestra sobre a saúde.
  - Distribua os cenários para a dramatização ao “facilitador” e “participantes,” e as listas de verificação da observação aos observadores em cada grupo, para registarem as suas impressões sobre a palestra de saúde.
  - Explique que cada grupo tem 15 minutos para fazer uma dramatização sobre a palestra de saúde. O facilitador pode escolher um dos seguintes tópicos para discussão:
    - A nutrição materna
    - A iniciação precoce (mamadas pré láctea).
    - O leite materno é adequado (dar água, outros alimentos antes dos 6 meses).
    - Julgar que o leite é insuficiente.
    - Características da alimentação complementar (volume e densidade).
    - Alimentação activa.
    - Alimentar durante e ou depois da doença.
  - Distribua materiais (por exemplo, fichas de aconselhamento e livrinhos com as mensagens chave) aos “facilitadores” e dê-lhes tempo para se preparem.

3. Depois da dramatização, mude os papéis, para que outros membros do grupo tenham oportunidade de facilitar um novo tópico. Distribua os novos cenários aos “participantes” e novas listas de verificação da observação aos observadores. Se o tempo permitir, mudem de papéis uma terceira vez.
4. Depois das sessões de prática, peça aos observadores que compartilhem os seus comentários com o grupo alargado. Peça aos “participantes” para partilharem as suas experiências ao participarem na palestra sobre saúde.
5. Peça aos “facilitadores” para partilharem as suas experiências ao facilitarem. Pergunte: O que correu bem? O que foi difícil? Que outro apoio precisa?
6. Peça aos participantes para se dividirem em pequenos grupos de quatro ou cinco para discutirem aquilo que vão fazer de maneira diferente como resultado deste curso e peça-lhes para escreverem as suas respostas no bloco gigante. Depois de 5-10 minutos, peça a cada grupo para pôr a sua folha do bloco gigante na parede e convide os participantes a dar a volta à sala para ler e reflectir sobre as respostas dos outros grupos.
7. Peça aos participantes para partilharem as suas reacções às respostas nos blocos gigantes. Depois de vários participantes terem falado, faça o resumo das respostas dos blocos gigantes e dos comentários dos participantes.

## Referências

---

AIDS, Population and Health Integrated Assistance Program, Western Province, Kenya. *Community Health Workers Manual*. Washington, DC: PATH; 2007.

LINKAGES Project. *Behavior Change Communication for Improved Infant Feeding Training of Trainers for Negotiating Sustainable Behavior Change*. Washington, DC: Academy for Educational Development; 2004.

LINKAGES Project. *Training Methodologies and Principles of Adult Learning: Application for Training in Infant and Young Child Nutrition and Related Topics. Training of Trainers Course*. Washington, DC: Academy for Educational Development; 2005.

Silberman M. *101 Ways to Make Training Active*. San Francisco, CA: Jossey-Bass/Pfeiffer; 1995.

## Praticar as palestras sobre saúde: Cenários para a dramatização dos participantes

1. A senhora é a mãe de um bebê de 5 meses de idade. Tem vindo a amamentar exclusivamente o seu bebê desde que ele nasceu e ele está a crescer bem. A sua sogra encorajou-a a dar papinha ao bebê a partir dos 2 meses, mas a senhora contou-lhe o que tinha aprendido sobre a amamentação na clínica e agora, como ela vê como o seu bebê é saudável, a sua sogra parou de falar na papinha. O seu marido acompanhou-a a uma das consultas do pré-natal e aprendeu sobre a amamentação, por isso tem sido um grande apoio; ele conta aos vizinhos como o bebê está a crescer bem. Agora que o seu bebê tem quase 6 meses, a senhora está a pensar que comidas lhe deve dar e espera receber algumas sugestões na clínica. Conta com prazer que o seu bebê cresce com saúde e como gosta de o amamentar.

---

2. A senhora é a mãe de um bebê de 2 meses de idade. Não foi à consulta do pré-natal porque teve medo de ser testada para o HIV; está preocupada que pode ser HIV positiva e tem medo que o seu marido a expulse de casa com o bebê se for positiva. Sabe que o HIV pode ser transmitido através do leite materno, por isso dá outros alimentos e líquidos tantas vezes quanto possível, mas ainda amamenta em frente da sua família porque não quer que eles suspeitem alguma coisa. O seu bebê tem diarreia e quando o levou para ser pesado, a enfermeira disse-lhe que ele não estava a crescer bem. Está preocupada e não sabe o que fazer.

---

3. A senhora é a mãe de um bebê de 9 meses de idade. Amamentou o seu bebê exclusivamente durante os seis meses e depois começou a dar papinha fininha. Dá-lhe umas colheres de papinha duas vezes ao dia e também amamenta, mas quando o seu bebê foi pesado a última vez, ele não tinha aumentado de peso. Não sabe o que fazer, porque antes ele cresceu tão bem.

---

4. A senhora é a mãe de um bebê de 2 semanas de idade e está preocupada porque acha que não tem leite suficiente. Sente que o bebê quer comer todo o tempo. Tinha planeado amamentar exclusivamente como a sua irmã, mas não sabe porque é que o seu bebê tem tanta fome. Trouxe o bebê para ser pesado e a enfermeira disse-lhe que ele estava a crescer bem, mas ainda está convencida que não tem leite suficiente e está a pensar o que mais devia dar ao seu bebê para o fazer feliz.

---

5. A senhora é a mãe de um bebê de 1 mês de idade. A sua sogra encoraja-a a dar papinha ao bebê, porque diz que o leite materno não é suficiente para satisfazer as necessidades do bebê. Ela diz que isso é o que ela fez e olhe como o filho dela (o seu marido) é saudável. A senhora quer o melhor para o seu bebê e respeita e aprecia os conselhos da sua sogra, mas as enfermeiras disseram-lhe que devia amamentar apenas. Sente-se confusa.

---



6. A senhora é a mãe de um bebê de 3 meses de idade. O seu marido ficou desempregado recentemente. Agora há pouco dinheiro e não tem podido comer muito bem. Toma chá de manhã, e depois a comida básica à hora do almoço, mas a maior parte das noites já não come mais nada. Tem que garantir que as suas crianças mais velhas comem o suficiente e toda a comida que consegue arranjar é para elas. Tinha amamentado exclusivamente, mas agora está preocupada que o seu leite não seja tão bom, porque não tem comida suficiente para si própria, para fazer o leite de boa qualidade.

---

7. A senhora é a mãe de um bebê de 3 meses de idade. Precisa de voltar para o seu emprego na fábrica. Teve licença de parto, mas agora é tempo de voltar ao trabalho e a sua família depende do seu salário. Até aqui amamentou exclusivamente, mas agora não sabe o que fazer.

---

8. A senhora deu à luz nesta mesma maternidade duas semanas atrás. Tem estado a amamentar, mas tem sido muito doloroso, até tem um bico do peito rachado. O seu bebê suga durante muito tempo em cada mamada. Hoje trouxe o seu bebê para ser pesado e ele não pesa tanto como ele pesava quando nasceu. Está a pensar o que há-de fazer.

---

9. A senhora é uma mãe jovem e muito tímida. Tem um bebê de 2 meses de idade e está a amamentar exclusivamente. O seu marido quer ter muitos filhos. A sua gravidez foi muito difícil e sentiu-se enjoada e cansada a maior parte do tempo. Quer esperar um pouco antes de ficar grávida outra vez. Ouviu dizer que a amamentação pode evitar a gravidez, mas quer saber mais como isso é possível. Tem vergonha de fazer a pergunta, especialmente num grupo de pessoas que não conhece.

---

10. É uma mulher grávida e o seu termo é daqui a quatro semanas. Só foi a uma consulta do pré-natal. Está a planear amamentar. Vai ter o bebê em casa, porque a maternidade é muito longe. A sua sogra contou-lhe sobre a amamentação, mas disse que é importante esperar até o seu leite aparecer, e que deve dar água ao seu bebê e deitar fora o colostro.

---

## Folheto 1. Lista de verificação da observação da palestra de saúde

Durante a sessão de grupo, o palestrante	Sim	Não	Comentários/ Observações
Falava claramente e devagar (isto é, os participantes eram capazes de compreender o assunto)			
Encorajava a participação (isto é, todas as pessoas tiveram oportunidade de falar)			
Manteve a discussão sobre o tópico			
Manteve uma atmosfera aberta e sem julgamento (isto é, apoiou os participantes quando eles contribuíram; não usou palavras de julgamento)			
Escutou activamente (isto é, não interrompeu e deu atenção às perguntas e comentários)			
Criou um ambiente seguro e confortável (isto é, pôs os participantes à vontade)			
Promoveu a resolução de problemas que mencionaram os participantes (isto é, perguntou aos participantes como haviam de vencer as dificuldades)			
Mostrou empatia, compreensão e carinho			
Usou expressões faciais e gestos simpáticos que encorajaram a participação (isto é, olhou para os participantes, sentou-se ao mesmo nível que eles, etc.), conforme apropriado			
Usou efectivamente os meios audio visuais e de trabalho			
Planificou o acompanhamento das questões não respondidas			
Discutiu soluções práticas e encorajou soluções vindas do grupo			
Deu informação actualizada e correcta			
Encaminhou as pessoas correctamente (se apropriado, imprima isto antes)			

## **Folheto 2. Encorajar a participação**

---

### **Criar interesse**

1. História relacionada ou um meio audio visual interessante: Conte uma história relevante ou mostre um meio audio visual que prenda a atenção da audiência.
2. Estudo de caso: Apresente um problema e estructure a palestra de saúde à volta desse caso.
3. Pergunta: Faça uma pergunta aos participantes (mesmo que eles ainda não tenham muita informação) para os motivar a ouvir a resposta.

### **Assegure-se que compreendem**

4. Mensagens chave: Repita as mensagens chave seleccionadas durante a palestra, como seja apropriado.
5. Exemplos: Dê ilustrações da vida real sobre a informação e, se possível, compare to conteúdo da palestra sobre saúde com os conhecimentos e experiência que os participantes já tenham.
6. Visuais: Use folhetos para distribuir, cartazes, fichas de aconselhamento, e demonstrações que permitam aos participantes ver tanto como ouvir aquilo que está a contar.

### **Envolva os participantes durante a palestra sobre a saúde**

7. Faça perguntas: Interrompa a palestra regularmente e peça aos participantes para darem exemplos ou experiências pessoais relacionadas com a informação que já foi apresentada.
8. Responda às perguntas: Encoraje os participantes a fazerem perguntas e a partilharem as suas experiências.

### **Reforce o conteúdo**

9. Problema para aplicação: Coloque um problema ou pergunta para os participantes resolverem com base na informação dada durante a palestra da saúde. Peça aos participantes para discutirem o que impede as pessoas de praticarem um comportamento que é recomendado usando exemplos da vida real e sugerirem como isso pode ser ultrapassado.
10. Análise dos participantes: Peça aos participantes para analisarem o conteúdo da palestra uns com os outros.

## Folheto 3. Sugestões para a facilitação

---

Eis aqui oito sugestões para o ajudar a facilitar uma palestra sobre saúde.

1. Repita a frase que o participante acabou de dizer, para que ele ou ela se sinta compreendido e para que os outros participantes oiçam um resumo conciso daquilo que foi dito.

*Então, o que está a dizer é que pode ser difícil amamentar exclusivamente por causa de todas as responsabilidades que tem fora da sua casa.*

2. Verifique que compreendeu o que os participantes declararam, ou peça-lhes para esclarecerem o que querem dizer.

*Quer dizer que não acha este conselho realístico? Não tenho a certeza se eu compreendi exactamente o que quis dizer. Por favor pode explicar-nos outra vez?*

3. Elogie um comentário interessante ou bem pensado

*Essa é uma boa questão. Estou satisfeito porque chamou a nossa atenção para isso.*

4. Elabore sobre a contribuição dum participante para a discussão, com exemplos ou sugira uma nova maneira de ver o problema.

*Os seus comentários ajudam a perceber a questão do ponto de vista da mãe. Também pode ser útil considerar a forma como um pai vê a mesma situação.*

5. Dê energia à discussão avançando um pouco mais rápido, usando humor ou, se necessário, insistindo com o grupo para mais contribuições.

*Ah afinal! Parece que temos muitas pessoas tímidas neste grupo! Aqui está um desafio para vós. Nos próximos dois minutos, vamos ver quantas maneiras conseguem pensar para aumentar a quantidade de alimentos animais que damos aos bebês maiores e às crianças mais pequenas.*

6. Discorde (gentilmente) com os comentários de um participante, para estimular maior discussão.

*Eu compreendo o que está a dizer, mas não tenho a certeza se aquilo que descreve acontece sempre. Há alguém aqui que tenha uma experiência diferente da Maria?*

7. Ajude os participantes com diferenças de opinião a entenderem-se e ajude a aliviar alguma possível tensão.

*Acho que a Margarida e a Maria não estão propriamente em desacordo uma com a outra, estão apenas a apresentar lados diferentes desta questão.*

8. Relacione as ideias, mostrando que todas se relacionam umas com as outras.

*Como podem ver dos comentários da Susana e da Carmo, há muita coisa que podemos dizer para abordar os mitos comuns sobre dar o colostro. É importante partilhar a informação correcta com os diferentes membros da família.*

Adapted from Silberman M. *101 Ways to Make Training Active*. San Francisco, CA: Jossey-Bass/Pfeiffer; 1995.

## Folheto 4. Usar uma ficha de aconselhamento com um grupo

---

### Pensar

- O que acha que se passa nesta imagem?
- Isto é comum na sua comunidade?



### Sentir

- O que sente em relação a esta prática?
- Havia de sentir-se confortável fazendo isto?
- Outras pessoas haviam de apoiá-la se fizesse isto?



### Fazer

- Está disposta a tentar isto?
- Quando vai tentar?
- Como é que vai fazê-lo?

Adaptado do Projecto da Linkages. Behavior Changes Communication for Improved Infant Feeding Training of Trainers for Negotiating Sustainable Behavior Change. Washington, DC: Academy for Educational Development; 2004.

Use as perguntas abaixo para ajudar os participantes a considerarem experimentar uma das práticas representadas numa das fichas de aconselhamento.

### 1. PENSAR

- O que acha que se passa nesta imagem?
- Isto é comum na sua comunidade?
- Qual é a vantagem de fazer a acção demonstrada na imagem?
- Porque é que ele ou ela fazem isto? (Se for apropriado perguntar.)

### 2. SENTIR

- O que sente em relação a esta prática?
- Concorda com as acções nesta imagem? Porquê? Porque não?
- Havia de sentir-se confortável fazendo isto?
- O que havia de fazer na mesma situação? Porquê?
- Que dificuldades poderia ter?

### 3. FAZER

Repita as mensagens chave:

- Está disposta a tentar isto?
- Como havia de vencer as barreiras para conseguir fazer isto?
- Quando vai tentar?
- Como vai fazê-lo?
- Discuta acções específicas que os participantes podem

## Folheto 5. Lista de verificação da observação para o uso de uma ficha de aconselhamento com um grupo

<b>Introdução</b>	<input type="checkbox"/> Apresenta-se a si próprio (nome e organização) e põe as pessoas à vontade <input type="checkbox"/> Mostra respeito e interesse <input type="checkbox"/> Escuta e observa com atenção <input type="checkbox"/> Mostra uma ficha de aconselhamento a todas as pessoas
<b>Pensar</b>	<input type="checkbox"/> Pergunta quem está na imagem e o que está a fazer <input type="checkbox"/> Pergunta porque eles o estão a fazer <input type="checkbox"/> Pergunta quais são os benefícios <input type="checkbox"/> Explica a imagem e partilha a mensagem principal
<b>Sentir</b>	<input type="checkbox"/> Pergunta aos participantes se concordam com a prática demonstrada na ficha, e porque concordam ou não concordam <input type="checkbox"/> Pergunta aos participantes se se sentiriam confortáveis usando essa prática
<b>Fazer</b>	<input type="checkbox"/> Repete a mensagem <input type="checkbox"/> Pergunta aos participantes se estariam dispostos a tentar esta prática <input type="checkbox"/> Discute acções específicas que os participantes podem tentar <input type="checkbox"/> Marca a data para a próxima reunião e encoraja os participantes a tentarem a nova prática e a estarem preparados para contar como correu
<p>Mencione uma ou mais coisas que o facilitador fez bem:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<p>Recomendações para o facilitador melhorar para a próxima reunião (mencione uma coisa importante):</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Adaptado do Projecto da LINKAGES. *Behavior Change Communication for Improved Infant Feeding Training of Trainers for Negotiating Sustainable Behavior Change*. Washington, DC: Academy for Educational Development; 2004.