

JOB AID

Akonsellamentu
estilu moris

Moras la hada'et



Bainhira atu refere ba nivel aas li (Ospítal Referál/ Ospítal Nasionál)

Pasiente Diabétiku Tipu 2

- SE RBS ka FBS $\geq 325\text{mg/dl}$ ($\geq 18\text{mmol/l}$), administra sulfonilurea no refere
- Se IMC menus husi $< 18\text{kg/m}^2$
- Se valór FBS maka $\geq 325\text{mg/dl}$ ($\geq 18\text{mmol/l}$) iha kualkér tempu durante tratamentu
- Se paciente nia FBS sei $\geq 126\text{ mg/dl}$ ($\geq 7\text{ mmol/l}$) hafoin kompleta etapa hotu-hotu hosi protokolu jestaun nian (depois etapa 7 hosi protokolu jestaun padraun)
- Se feto ne'e isin-rua ka planeia atu isin-rua
- Ba diagnóstiku komplikasaun diabética ba nivel aas liu tinan ida dala ida (matan, rins, fuan, neuropatia sensorial).
- Se urina ketona ≥ 2 (se facilidade teste nian disponivel iha facilidade).
- Ezamina ain sira ba ulsera iha kada vizita REFERE ba nivel kuidadu aas liu se ulsera presente.

Pasiente Hipertensaun

- Se SBP $\geq 180\text{ mm Hg}$ ka DBP $\geq 110\text{ mm Hg}$, administra Enalapril 10 mg no refere
- SE tensaun arteriál sei $\geq 140\text{ mmHg}$ no/ka $\geq 90\text{ mmHg}$ hafoin kompleta etapa hotu-hotu hosi protokolu jestaun padraun (depois etapa 7 hosi protokolu jestaun padraun)
- Se feto ne'e isin-rua ka planeia atu isin-rua
- Pasiente iha hipertensaun menus husi tinan 30, hahú jestaun no refere atu esklui kauza sekundária sira hipertensaun nian.

Xave ba Konsellu Estilu Moris Saudavel

Tratamentu ba hipertensaun tenke akompaña ho opsaun estilu moris ne'ebé saudavel. Ida-ne'e sei komplementa tratamentu no aborda aspetu oioin hosi opsaun saudavel sira ne'ebé maka hakarak hadi'a saúde jerál. Konsellu prátiku maka hanesan tuirmai:

- Fó konsellu ba paciente hotu-hotu kona-ba uza tabaku no hemu alkol.
- Sujere maneira sira atu aumenta sira nia atividade fíziku, hodi hadi'a saúde jerál no kontrolu ba todan.
- Adopta dieta saudável – hamenus konsumu masin (menus masin 5 g kada loron inklui masin iha ai-han prosesadu sira, no aumenta masin bainhira tunu ka han),
- Uza mina ne'ebé saudavel,
- Hasa'e konsumu ai-fuan no modo sira,
- Han nu, ervilha, batar tomak, no ai-han sira ne'ebé riku ho potássiu hanesan espinafre, melon, yogurt no banana
- Limita na'an mean, prefere ikan no hahán sira ne'ebé riku ho ásidu bokur omega 3,
- Limita konsumu ai-han ne'ebé tunu, ai-han prosesadu no ai-han ne'ebé iha bokur saturadu barak, no evita aumenta modo.
- Evita aumenta modo husi bolo, biskuit, dosi, hemu gazozu
- Uza mina ne'ebé saudavel, hanesan oliveira, ai-funan, ai-funan loro-matan

Konsumu Ai-moruk

Adezaun ba ai-moruk

- Preskreve de'it ai-moruk hanesan protokolu padraun ne'ebé aprova ona
- Fornesimentu ai-moruk ne'ebé la interrompe
- Droga gratuita
- Oráriu loron ida dala ida ba konsumu ai-moruk

Paciente sira tenke hetan akonsellamentu

- Diagnóstiku no nesesidade ba ai-moruk ba moris tomak.
- Diferensa entre ai-moruk sira ba kontrolu ba tempu naruk (hanesan iha hipertensaun) no ai-moruk sira ba alíviu lalais (hanesan baulun-moras).

- Estragu ba órgaun alvu sira se tensaun arteriál no midar iha raan la kontroladu (i.e., possibilidade ba stroke, atake kardíaku, ka insufisiénsia renál);
 - Oinsá hemu ai-moruk iha uma. Hatudu ba paciente doze ne'ebé apropiadu.
 - Ai-moruk tenke konsume lora-lora iha tempu ne'ebé determinadu bainhira paciente bele hanoin
 - Importánsia husi
- Mantein fornimentu ai-moruk ne'ebé suficiente iha uma to'o vizita tuirmai ba facilidade saúde.
 - Hemu ai-moruk sira beibeik tui akonsellamentu, maski laiha sintoma sira.
 - Efeitu adversu potenciál sira hosi ai-moruk sira no saida maka atu halo

Importante liu maka verifika paciente nia komprensaun molok paciente sai hosi sentru saúde

Fo Hanoi sira:

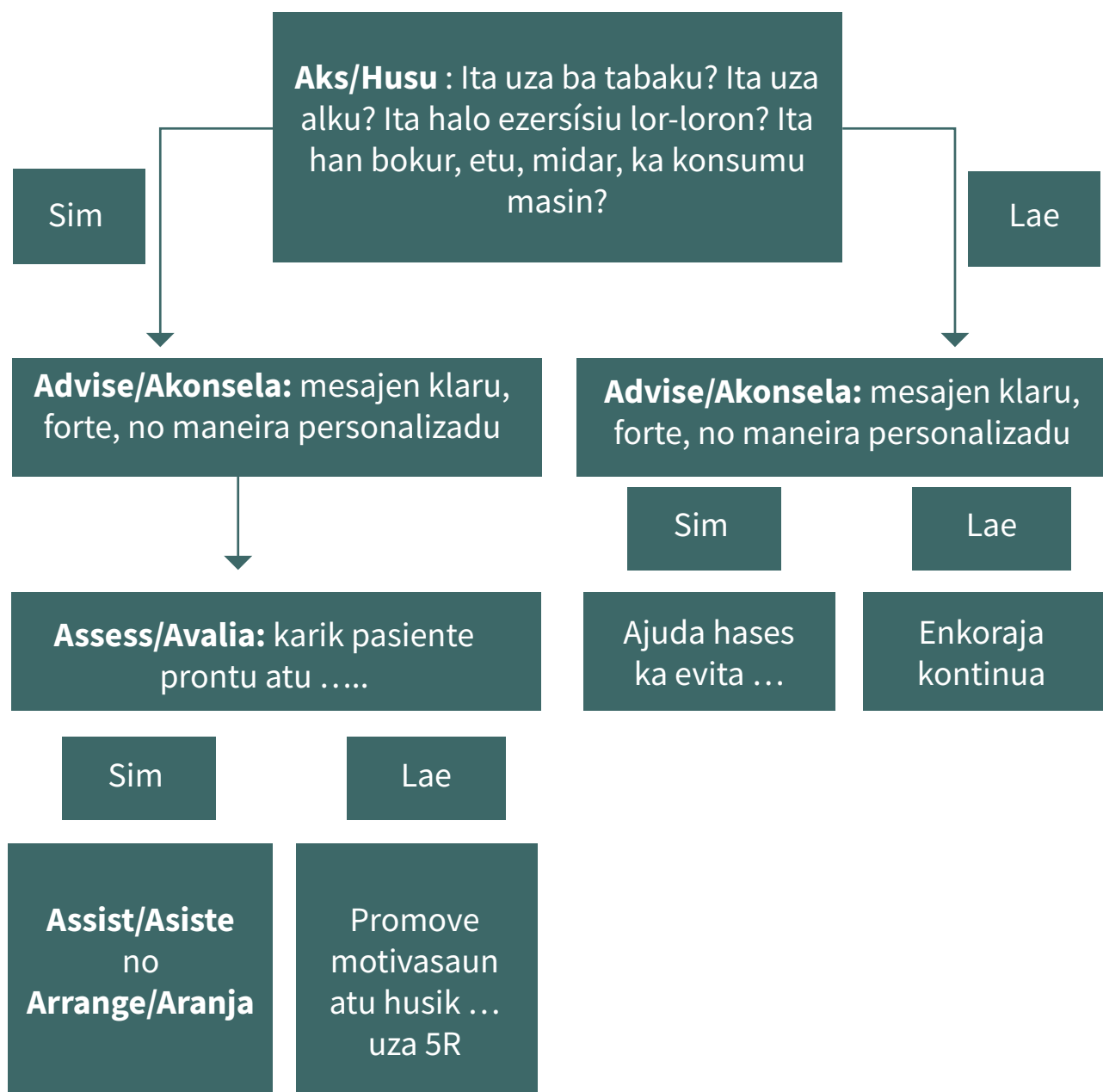
- Enkoraja paciente sira atu uza lembransa kona-ba ai-moruk, hanesan alarme no aplikasaun smartphone.
- Implementa sistema sira fó hanoin ba paciente sira (ezemplu, e-mail, xamada sira, mensajen testu sira), bainhira posivel, atu asegura katak paciente sira kumpri sira nia rejime ai-moruk nian.

Médiku ida bele ajuda atu aumenta paciente ida nia kumprimentu ho tratamentu liuhosi:

- Relasaun paciente-fornesedor kuida saude ne'ebé di'ak.
- Feedback pozitivu: elojia adezaun liuhosi feedback pozitivu no enkorajamentu.

Modelu rua ne'ebé uza barak liu hodi fornese intervensaun badak sira "5As no 5Rs" & Maneira akonsellamentu nian

Modelu intervensaun badak 5As (prontu atu muda)



Modlu intervensaun 5R (Nebe la pronto atu muda)

Relevance/ Relevansia

Enkoraja pasiente atu indika oinsa atu para/..... ne'ebé relevante ba nia pasiente

Anota:

Informasaun motivasional iha impaktu bo'ot liu hotu karik nia maka relevante ba pasiente nia estadu moras ka risku, no importante seluk pasiente nia karakterístika.

Risks/Risku

Enkoraja pasiente atu identifika konsekuénsia negativu potensial ne'ebé relevante ba nia pasiente.

Ezemplu: Risku Akute: Risku Tempu Naruk:

Risku Seluk:

Rewards/Rekompensa

Husu pasiente atu identifika benefisíu ho potensial relevante.

Ezemplu: rekompensa bele inklui melloramentu saúde, sente diak fizikamente

Roadblocks/ Barreira-dalan

Husu pasiente atu identifika barreira sira atu husik no fornese tratamentu (akonsellamentu rezolve-problema, medikamentu sira) ne'ebé bele aborda barreira sira.

Repetition/ Repetisaun

Repete avaliasaun ba prontidaun atu husik. Intervensaun motivasional tenki repete dala barak ba pasiente ne'ebé la motivadu vizita fatin klínika.

Maneira Akonselamentu

- Mesajen Klaru: importante, benefisiu, bele ajuda
- Mesajen nebe forte/akonsela: Hanesan professional saúde, Ha'u akonsela ba ita atu.....,ajuda ita atu....
- Personaliza: efetu negative no positive ba individual, família no sociedade

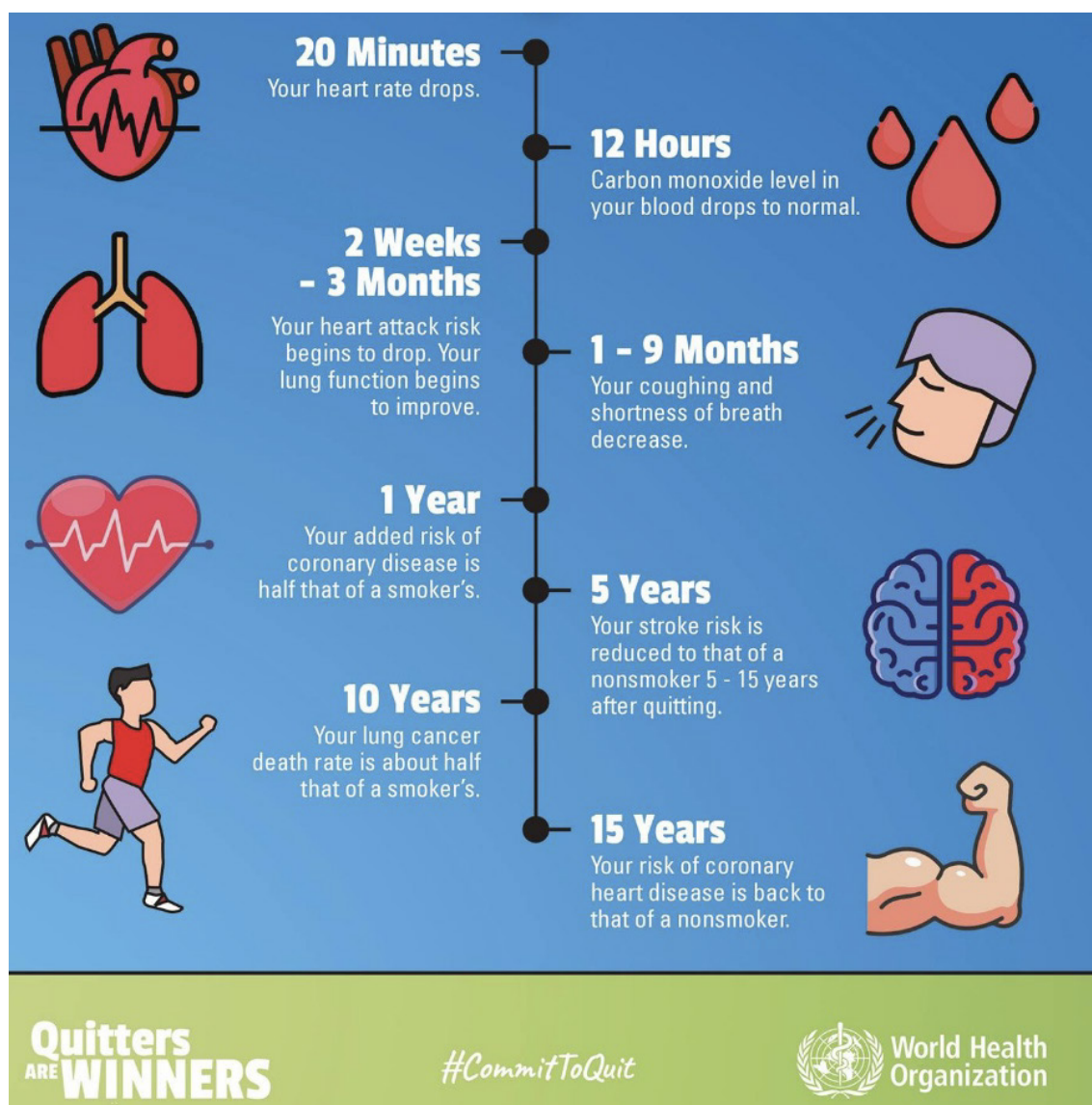
Para Fuma

Nikotina ne'ebé kontein iha tabaku maka substánsia ne'ebé maka halo ema sai dependente tebes no susar atu para. Maibé ho tulun ida-ne'e posivel!

Ita-boot nia saúde hahú hadi'a kuaze kedas, no ita-boot hamenus tebes ita-boot nia risku atu dezenvolve moras sira ne'ebé relasiona ho tabaku hanesan kankru, stroke, moras fuan, problema respiratóriu, diabetes, no disfunsaun seksuál.

Ita-boot sei la afeta tan ita-boot nia família, belun sira no ema seluk ho ita-boot nia sigaru segundu-mão. Iha Timor-Leste ema nain 9 husi nain 10 hetan espozisaun ba segunda maun balun iha uma. Ita-boot sei kontribui ba ita-boot nia família, belun, no kolega sira nia saúde ne'ebé di'ak hodi para tabaku.

Benefísiu sira husi Para Fuma:



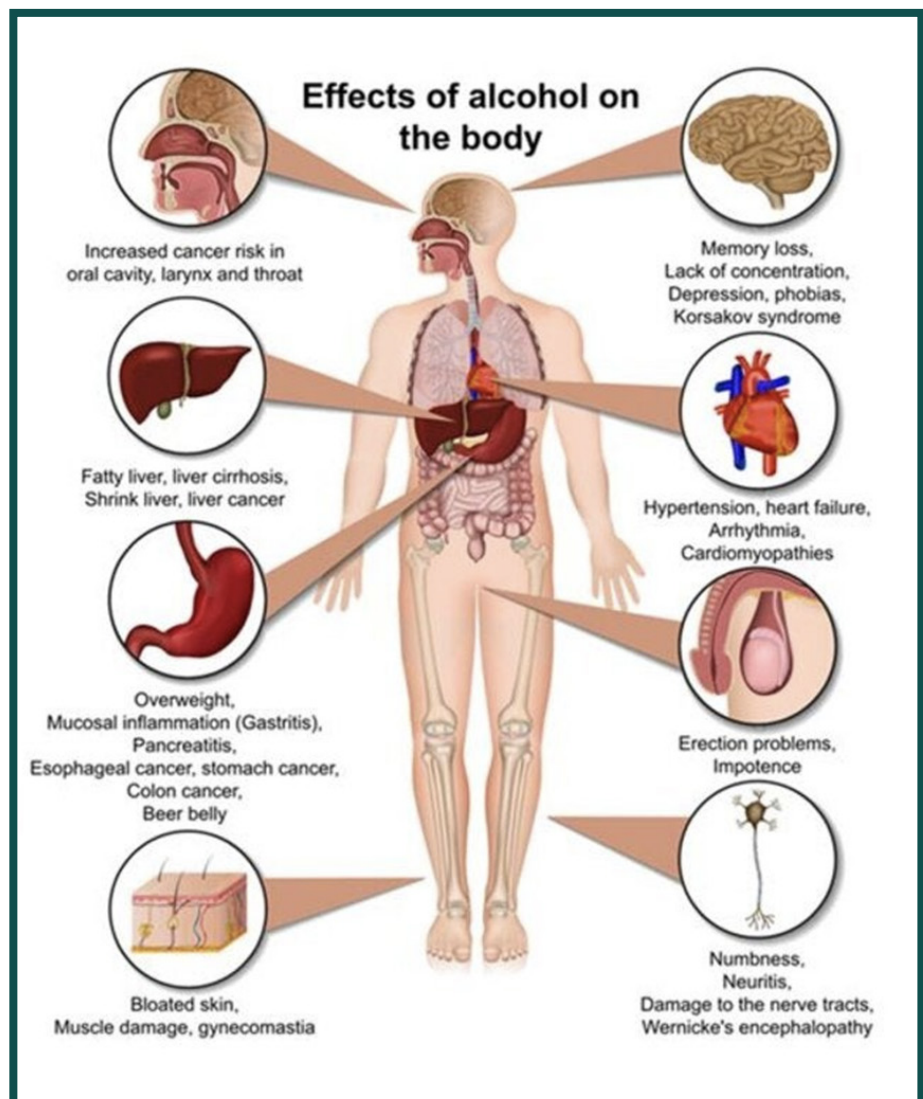
Dezenvolve planu ida atu para-STAR

- Set /Determina data para fuma-iha semana 2 larana
- Tell /Hateten ba família, kolega sira no servisu maluk konaba para fuma, no husu kumprensaun no apoiu
- Anticipate /Antisipa desafio sira baihira iha procesu esforsu sira para fuma
- Remove /Hasai hotu produtu tabaku hudi ita nia ambiente, halo ita nia uma fatin lafuma.

Hapara Uza Alkol

Efeitu husi alkol ba isin:

- Hipertensaun, insufisiénsia kardiáka, Arritmia, kardiomiopatia sira
- Todan liu, inflamasaun mukoza (Gastrite),
- Estragu ba Nervu sira
- Aumenta kankru
- Estragu ba muskulu
- Estragu ba Aten
- Lakon Memória no falta konsentrasaun
- Disfunsaun Seksuál sira



Instrumentu ba Audit Alkól

Lee perguntas hanesan eskrita. Rejista resposta ho kuidadu. Hahú AUDIT (TIDUA) liu husi husu” Agora hau atu husu imi perguntas balun kona-ba imi-nia uzu ba bebidas alkólicas durante tinan uluk nian”. Explika saida maka signifika husi “bebidas alkólika” liu husi uza ezemplu lokal ba serveja, tua, vodka, nst, Resposta kódigu em termos **“Padraun hemu sira”**. Tau resposta número loloos iha tabela/box iha parte loos/kuana

1. Dala hira maka imi hemu bebidas ne’ebé iha alkohol?

- (0) Nunka [Hakat ba Qs 9-10]
- (1) Mensalmente ka menus
- (2) dala 2 to’o 4 iha fulan ida
- (3) dala 2 to’ 3 iha semana ida
- (4) dala 4 ka liu iha semana ida

6. Dala hira durante tinan ikus liubá imi presiza hemu primeiru iha dader atu hahú depoisde ses - aun hemu maka’as?

- (0) Nunka
- (1) Menus husi fulan
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Loron loron ka kuaze loron loron

2. Bebida hira maka imi hemu loron loron kontein alkohol bainhira imi hemu?

- (0) 1 ka 2
- (1) 3 ka 4
- (2) 5 ka 6
- (3) 7, 8, ka 9
- (4) 10 ka liu

7. Dala hira durante tinan ikus liubá imi sente ona kulpadu ka remorsu depoisde hemu?

- (0) Nunka
- (1) Menus husi fulan
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Loron loron ka kuaze loron loron

3. Dala hira maka imi hemu neen ka liu iha okaziaun ida?

- (0) Nunka
- (1) Menus husi fulam
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Loron Loron ka kuaze loron loron

8. Dala hira durante tinan ikus liubá imi la iha kapa - sidade atu hanoin saida maka akontese iha kalan anterior tanba imi hemu tiha ona?

- (0) Nunka
- (1) Menus husi fulan
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Loron loron ka kuaze loron loron

Hakat ba Perguntas 9 no 10 karik pontuasaun total ba Perguntas 2 no 3 = 0

4. Dala hira durante tinan ikus liubá imi hetan katak imi la iha kapasidade atu hapara hemu bainhira imi hahú ona?

- (0) Nunka
- (1) Menus husi fulan
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Loron loron ka kuaze loron loron

9. Imi ka ema ruma maka kanek ona tanba imi-nia hemu?

- (0) La iha
- (2) Loos, la’os iha tinan ikus liubá
- (4) Loos, durante tinan ikus liubá

5. Dala hira durante tinan ikus liubá imi falla ona atu halo saida maka normalmente hein husi imi tanba hemu?

- (0) Nunka
- (1) Menus husi fulan
- (2) Mensalmente
- (3) Semanalmente
- (4) Loron loron ka kuaze loron loron

10. Iha familia ka maluk ka médiku ka pesoal saúde seluk maka preokupa kona-ba imi-nia hemu ka sujere imi atu hamenus?

- (0) Lae
- (2) Loos, maibé la’os iha tinan ikus liubá
- (4) Loos, durante tinan ikus liubá

Rejista item espesífiku total iha ne’e. Karik total maka boot liu limite ne’ebé rekomenda, konsulta Utilizadór.

Interpreta Pontuasaun Audit ba Alcohol no asaun rekomena

Pontuasaun ba AUDIT (TIDUA)	Intervensaun	Asaun sira atu bele konsidera
0–7	Edukasaun ba Alkól	- La presiza intervensaun - Akonsella individual ba alkól atu fornese informasaun kona-ba risku ba hemu - Tenkeser mós elojia ba paciente sira-nia prátika atual menus no fó hanoin katak, karik sira hemu, sira tenke nafatin iha limite nia laran ne'ebé rekomena ona - Tenkeser fó hanoin ba paciente sira kona-ba padraun no limite sira (haree iha leten) Kongratula paciente sira ba sira-nia aderénsia ba matadalan
8–15	Konsellu Simples	- Informa: - Sira maka iha risku ba kondisaun saúde krónika tanba uza alkól regular ho barak liu husi matadalan ba hemu - Sira maka iha risku ba kanek, violénsia, problema legal, dezempeñu servisu ladi'ak, ka problema social tanba epizódiu intoksikasaun aguda
16–19	Konsellu Simples no akonsellamentu breve no monitorizasaun ne'ebé kontinua	- Fó konsellu breve: - Estragus espesífiku (s) (identifika husi AUDIT (TIDUA) no husi paciente nia apresentasaun sintomas) tenkeser tau iha lista, no tenkeser fó énfaze ba seriedade ba situasaun - Fornese akonsellamentu bazeia ba estapa ba modelu mudansa (referénsia ba matadalan ba tratamentu padraun no akonsellamentu ba dependénsia alkól no substansia).
20–40	Refere ba especialista hodi halo avaliasaun diagnóstiku no tratamentu	Paciente sira-ne'e tenkeser refere ba especialista ruma (karik disponível) ba avaliasaun diagnóstiku no possibilidade tratamentu ba dependénsia alkól.

Han Hahan Saudavel

- Adopta dieta saudavel – hamenus konsumu masin (menus masin 5 g kada loron inklui masin iha ai-han prosesadu sira, no aumenta masin bainhira tunu ka han),
- Uza mina sira ne'ebé saudavel,
- Hasa'e konsumu ai-fuan no ai-horis sira,
- Han nu, ervilha, batar tomak, no ai-han sira ne'ebé riku ho potássiu hanesan espinafre, melon, yogurt no banana
- Limita na'an mean, prefere ikan no hahán sira ne'ebé riku ho ásidu bokur omega 3,
- Limita konsumu ai-han ne'ebé tunu, ai-han prosesadu no ai-han sira ne'ebé iha bokur saturadu barak, no evita aumenta modo.
- Evita aumenta modo husi bolo, biskuit, dosi, hemu gazozu
- Uza mina sira ne'ebé saudavel, hanesan azeite, ai-funan, ai-funan loro-matan

Saida mak Índise Masa Korporal (IMK)?

- Pezu/todan ki'ik: **<18.5 Kg/m²**
- Normal: **18.5–24.9 Kg/m²**
- Sobrepezu: **25.0–29.9 Kg/m²**
- Obezu: **> 30.0 Kg/m²**

$$IMK = \frac{\text{Pezu (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

- Sobrepezu no Obesidade mak hanesan maior faktor risku ba moras króniku oin-oin, inklui moras kardiovaskular hanesan moras fuan no stroke.
- Sai Sobrepezu bele mos lori ita ba Diabetes no asosia ho kondisaun sira, inklui proble-
- ma matan/matan delek, amputasaun iha membru, no presija Diálize.
- Karega pezu ne'ebe esesivu bele lori ita ba iha trastornu múskuluesketu inklui osteo-artritis.
- Obesidade bele mos asosia ho moras kankru ruma, inklui endometriu, susun/mama ovariu, prostate, fígadu/aten bo'ot, vesíkula biliar, rins no kolon.
- Obesidade iha infansia asosia ho komplikasaun seriu saúde nian no hasa'e/aument risku ba iha inisiu premature ba moras asociadas. Estudo deskobre katak, sein inter- vensaun, labarik ho adolescente sira ho obesidade provavelmente kontinua obezu iha idade adulta.

Tips ba iha Alimentasaun Saudável

- Han hahan ne'ebe ho variedade bo'ot husi grupu hotu-hotu aihan nian, hanesan legumes/kacang-kacangan, sereal sira no produktu lákteos.
- Han kuantidade husi aifuan no modo tahan adekuadu.
- Hamenus grasa sira.
- Hamenus Masin.



Risku ba Saúde kuandu han masin barak liu:

Masin mak kompostu husi Sodium no Cloruro. Cloruro mak fo sabor masin nian maibe ho de'it kombinasaun ho Sodium.

- Konsumu masin (sodium) barak liu bele aumenta presan arterial.
- Konsumu masin (sodium) barak liu bele kauza moras oin-oin.
- Masin halo ita nian isin konserva be'e barak.
- Be'e ekstra ne'ebe almazena iha isin bele hasa'e presan arterial no ejerse presan ba iha rins, arterias, fuan no kakutak.
- Gramu ida husi masin kontein 400 mg husi sodium.
- One gram of salt contains 400 mg of sodium. Thus, if we consume 5 gms of salt daily is equal to 2 grams of sodium. Ho nune'e konsumu masin ho 5g loron-loron ne'e hanesan ho 2 gramu husi sodium.

Redúz grasa saturada (Grasa ne'ebe ladiak),



Troka ho grasa insaturada (Grasa ne'ebe di'ak)



Dieta menus-bokur: barak iha fibra

1. Han porsaun rua husi ai-fuan

Saida maka porsaun ida?



Hudi medida médium ida,
masán ida, hás ida

Masán, ananás, hudi, melansia
xikra (manku) ida, nst

Hetan ita nian porsaun 3 husi modo tahan oin-oin hanesan iha kraik ne'e.



Saida mak Porsaun?

Metade husi sikra: legumes, salsa, pipinu, modo tahan matak, lis, batar, cenoura, pimentao/aimanas bo'ot, lis tahan no tomate.

Hili Karbohidratu ne'ebe Saudavel



hudi



masán



paun-musan-
barak



fós-
mean



ervilla



koto



aveia



martillo



legume

Tips sira ba Alimentasaun Saudavel:

- Buka tempu atu tein. Reseita simples sira bele sai saudavel no gostu.
- Hakerek ka hasai foto sira kona-ba hahán no merenda sira hodi ajuda ita-boot la'o tuir dalan loos.
- La han hahán "diabétiku". Sira iha tendénsia atu iha folin aas no sabór ne'ebé ki'ik.
- Halo hahán hanesan ba ita-boot no ita-boot nia família. Ai-han saudavel ba ema hotu!
- Koko Segunda-feira laho na'an. Fehuk-ropa no lentil sira baratu, gostu, no di'ak ba ita-boot.
- Troka ai-horis sira ho foos ka pasta ka kahur sira no aumenta ba mollu sira

Atividade Física

Sai ativu

- Sujere maneira sira atu aumenta sira nia atividade física, atu hadi'a saúde jerál no kontrolu ba todan.
- Halo ezersísiu minutu 60 loron-loron.
- Hamenus todan, se todan liu.

Benefísiu sira husi atividade física regular

- Forma hotu-hotu husi atividade física bele fó benefísiu ba saúde se hala'o beibeik no ho durasaun no intensidade ne'ebé suficiente.
- Prevene moras fuan, stroke, diabetes no kankru oioin.
- Prevene hipertensaun, todan liu no obesidade.
- Hadi'a saúde mentál, qualidade moris no moris-di'ak.
- Hadi'a forsa ruin no muskulu nian.
- Hadi'a ekilíbriu no flexibilidade.

Depende ba Intensidade no durasaun, Atividade física bele klasifika hanesan: Intensidade Moderadu no Intensidade Vigorozu

Aktividade Física ho Intensidade Moderadu

- Halo ita nian respirasaun difisil oituan kompara ho antes.
- Aktividade ida ne'e tenke hotu pelu menus minutu 10 iha tutuir malu.

Ezemplu:

- Lao lalais
- Fase roupa uza liman
- Dansa
- halo servisu jardineiru nian
- halo servisu uma nian
- involve aktivitu iha jogus no desportu ho labarik sira
- hit/muda sasan ne'ebe ho todan moderadu (≤ 20 kg)

Aktividade Física ho Intensidade Vigorozu

- Halo ita nian respirasaun difisil liu tan kompara ho antes.
- Aktividade ida ne'e tenke hotu pelu menus minutu 10 iha tutuir malu.
- Wainhira halo Aktividade Física ho intensidade ida ne'e, so bele dehan liafuan balu sein para atu rekupera fali i'is.

Ezemplu:

- Halai
- Hean bisikleta ho lalais
- Lao lalais sa'e foho
- Aerobiu
- Nani
- Desportu kompetitivu
- Servisu todan
- Foti/muda sasan ne'ebe mak todan liu (≥ 20 kgs)

Maneja Estrese

- Koko meditasaun ka yoga atu relaxa.
- Hahú movimenta! La'o-ain bele ajuda ita-boot atu deskansa.
- Liga ka halo planu atu hasoru malu ho belun ida ne'ebé komprende ita

Tékniku sira atu jere estrese

1. Fundamentál ba Moris-di'ak

Prátika importante sira kuidadu an rasik loroloron nian: Hetan toba adekuadu, nutrisaun ne'ebé di'ak, ezersísiu, no hemu bee

Serbisu loroloron nian ne'ebé pratika Movimentu Psikolojia Pozitivu "Modelu PERMA" Martin Seligman

- Promove sentimentu pozitivu iha servisu fatin. Serbisu ho ksolok, planu divertimentu liután ho kolega sira, no buka ema sira ne'ebé ita-boot sente involve.
- Envolvimentu ativu mós indikadór ida ba moris-di'ak. Aprende husi kolega sira seluk, kolabora ho ema seluk no optimiza interasaun ho ekipa no ema seluk.
- Investe iha relasaun sira iha servisu maka dalan ida ne'ebé seguru atu hasa'e moris-di'ak. Halo to'ok atu koñese ema barak liután. Husu pergunta atu nune'e ita-boot bele aprende buat foun ida kona-ba ema ida lora-lora.
- Buka signifikadu iha ita-boot nia servisu mós promote moris-di'ak. Ita-boot bele hetan sentidu objetivu ida ne'ebé klean liu iha kuaze servisu hotu-hotu tanba servisu barak liu involve ema. Hakerek ita-boot nia valór lima no deskreve oinsá ita-boot iha aliñamentu ho sira iha servisu fatin.
- Sente sentidu realizaun nian hadi'a moris-di'ak iha servisu fatin. Koko hakerek buat tolu ne'ebé ita-boot halo ho di'ak iha ita-boot nia lora nia rohan hodi rekoñese ita-boot nia progresu.

2. Regula Sistema Nervozu

- Jere ita-boot nia iis maka dalan ida ne'ebé maka'as no universál atu jere estrese no emosaun. Koko ezersísiu halimar simples ida-ne'e ne'ebé hanaran prátika 4-7-8.
 - Dada iis iha kontajen haat,
 - Kaer metin ba kontajen hitu no
 - Hasai iis ba kontajen 8

◦ **Pratika Haree ne'ebé kmaan:**

- Halo deskansa minutu 2
- Hateke ba liur husi janela
- Sai ba liur

◦ **Konsidera Meditasaun:**

- Konxiénsia kona-ba ajustamentu di'ak
- Lori ita-boot nia atensaun fila fali ba sentru
- Hili oras ida iha loron ida.

3. Jestaun ba Enerjia

Enerjia maka xave ba dezempeñu aas

• **Dimensaun Haat Enerjia nian:**



Kakutak



Isin



Espirit



Emosaun

Enerjia maka xave ba dezempeñu aas

Koko atu agenda atividade sira ba minutu 60 to'o 90 laho distrasaun.

Duké halo deskansa minutu 5 to'o 10

• **Jornalizmu**



- Hakerek preokupasaun ka nesesidade hotu-hotu atu halo
- Agenda karta tempu nian hodi dedika ba preokupasaun sira
- Halo tuir oráriu no atua

• **Haree loro-matan sa'e ka loro-matan monu semana ida dala ida & avalia estadu enerjia nian**



1. Reserva tempu atu sai hakmatek, nonook, no refletivu laho interupsaun barullu ka eletróniku sira.
2. Tempu ne'ebé apropiadu atu gasta tempu ho ema sira ne'ebé laran-manas
3. Halakon enerjia rua, ne'ebé bele sai ema tóxicu, mídia sosiál ne'ebé maka'as liu, ka gossip

4. Hanoin Saudavel & Atividade Harii Reziliénsia

Pratika Kognitivu Reenkuadramentu

1. Identifika situasaun ida ne'ebé maka hamosu (memicu): fahe ideia maibé ema sira iha silénsiu
2. Dezafia asumsaun inisiál: hanoin sira atu sai loos? Ema sira maka opiniaun, faktu, impresaun
3. Haree fali: Interpreta filafali iha dalan ne'ebé neutru liu ka pozitivu liu
4. Konsidera interpretasaun seluk.

Jere sentimentu (emosaun):

1. Pauza segundu balun, bele ajuda ita-boot atu fila fali ba estadu ida ne'ebé sentradu liu, nune'e ita-boot bele hatán ho intensaun envezde reasaun.
2. Koko Hakmatek: Dada iis klean, Tau liman iha fuan, Kose liman fuan hamutuk.
3. Para no buka buat mean tolu iha kuartu laran, ka sura ba kotuk ho 3 husi 20.
4. Pratika ezersísiu gratidaun espresaun emosaun nian (dehan, "Ha'u iha sentimentu tristeza nian" envezde "Ha'u depresaun; ha'u sente la konfortavel envezde ha'u pániku).

Auto- Kampaixaun:

Laran-di'ak ba ita-nia an rasik maka sentráal ba saúde mentál no ida-ne'e maka toman ida ne'ebé ita bele haburas liuhosi aprendizajen no prátika

Flow Activities

Benefísiu sira: Hasa'e moris-di'ak, aumenta reziliénsia, hadi'a kriadividade, aselera rekuperasaun trauma nian.

Hetan toba ne'ebé suficiente

- Mantein ita-boot nia kuartu nakukun no malirin (65 grau maka rekomenda).
- Hasai TV, komputadór, no smartphone sira iha kuartu laran.
- Halo atividade fíziku ruma durante loron.
- Deskansa mentalmente no relaxa antes toba.
- Halo rutina ida antes toba, hanesan hariis ka le.

Ábitu Saudavel sira:

- Ba toman foun sira, hahú ho ki'ik. Susesu ki'ik sira halo objetivu boot sira sai fásil liu.
- Halo objetivu espesífiku sira: "Ha'u sei la'o hafoin han-kalan iha loron servisu nian."

- Halo opsaun di'ak sira sai fásil liu, hanesan husik asu nia tali iha odamatan nia sorin.
- Han ai-fuan no modo porsaun 5 kada loron
- Limita konsumu ai-han sira ne'ebé kontein kuantidade aas hosi bokur saturadu sira.
- Hamenus todan se todan liu.
- Hamenus konsumu bokur nian hodi muda oinsá ita-boot tunu:
- Hasai parte bokur husi na'an
- Uza mina vejetál
- Ferve, tunu, ka tunu envezde tunu
- Limita uza fali mina ba tunu
- Evita ai-han prosesadu sira ne'ebé kontein gordura trans.
- Evita aumenta modo

Pasu: Avaliasaun ba Pontuasaun Risku Moras Kardiovaskular tuir kritériu bazeia ba Laboratóriu

- Hili seksaun hosi gráfiku ne'ebé relevante bazeia ba facilidade sira ne'ebé disponivel (bazeia ba laboratóriu se iha facilidade atu verifika kolestrol ne'ebé disponivel ka pasiente ne'ebé lori rezultadu total kolestrol).
- Hili tuir status diabetes - ba ema ne'ebé iha ka laiha diabetes.
- Hili iha tabela mane ka feto tuir apropriadu.
- Hili iha kaixa fuma ka la fuma.
- Hili grupu idade pasiente nian.
- Iha kaixa ne'ebé maka hili ona hetan sélula ida ne'ebé maka individu nia tensaun arteriál sistóluka no kolestrol ran totál kruza malu.
- Kór sélula nian indika risku tinan 10 nian ba risku kardiovaskular ne'ebé maka fatal ka la'ós fatal. Valór iha sélula laran maka risku persentajen. Kódigu kór nian bazeia ba agrupamentu hanesan indika iha kaixa tuir mai ne'e:

- Verde <5%
- Kinur 5% to <10%
- Orange 10% to <20%
- Mean 20% to <30%
- Mean los (Deep Red) ≥ 30%

- Fó konsellu ba fatór risku sira, trata tuir ba diabetes, hipertensaun no hiperkolesterolemia (nivel kolesterol aas) tuir protokolu jestaun nian
- Asesu ba risku MLH hosi ema ne'ebé rejistadu, prefere liu hafoin fulan 6 no motiva ba hadi'a ba oin

Timor-Leste

People without Diabetes									
Risk Level									
Age (years)									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									
40-44									
Total cholesterol (mmol/l)									
Men									
Women									
Smoker									
Non-smoker									
SBP (mmHg)									
70-74									
65-69									
60-64									
55-59									
50-54									
45-49									

Pasu: Avaliasaun ba Pontuasaun Risku Moras Kardiovaskular tuir kritériu bazeia ba Non-laboratóriu

- Uza bainhira laiha facilidade atu verifika totál kolestrol iha facilidade tratamentu ka rezultadu kolestrol totál la disponivel ho paciente
- Hili iha tabela mane ka feto tuir apropiadu.
- Hili iha kaixa fuma ka la fuma.
- Hili grupu idade paciente nian.
- Iha kaixa ne'ebé maka hili ona hetan sélula iha ne'ebé maka individu nia tensaun arteriál sistóluka no IMK kruza malu.
- Kór sélula nian indika risku tinan 10 nian ba risku kardiovaskular ne'ebé maka fatal ka la'ós fatal. Valór iha sélula laran maka risku persentajen. Kódigu kór nian bazeia ba agrupamentu hanesan indika iha kaixa tuir mai ne'e:

■ Verde <5%

■ Kinur 5% to <10%

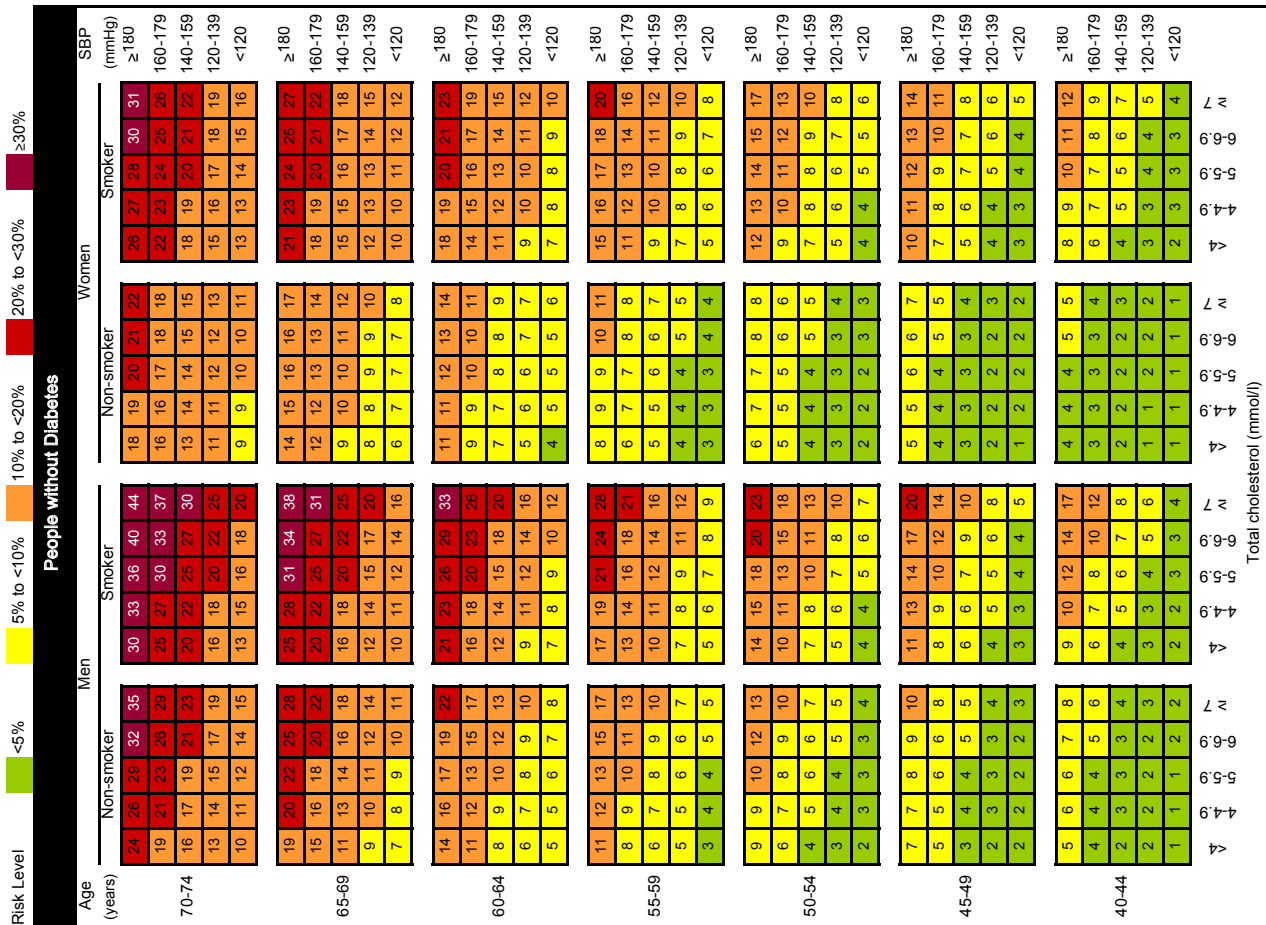
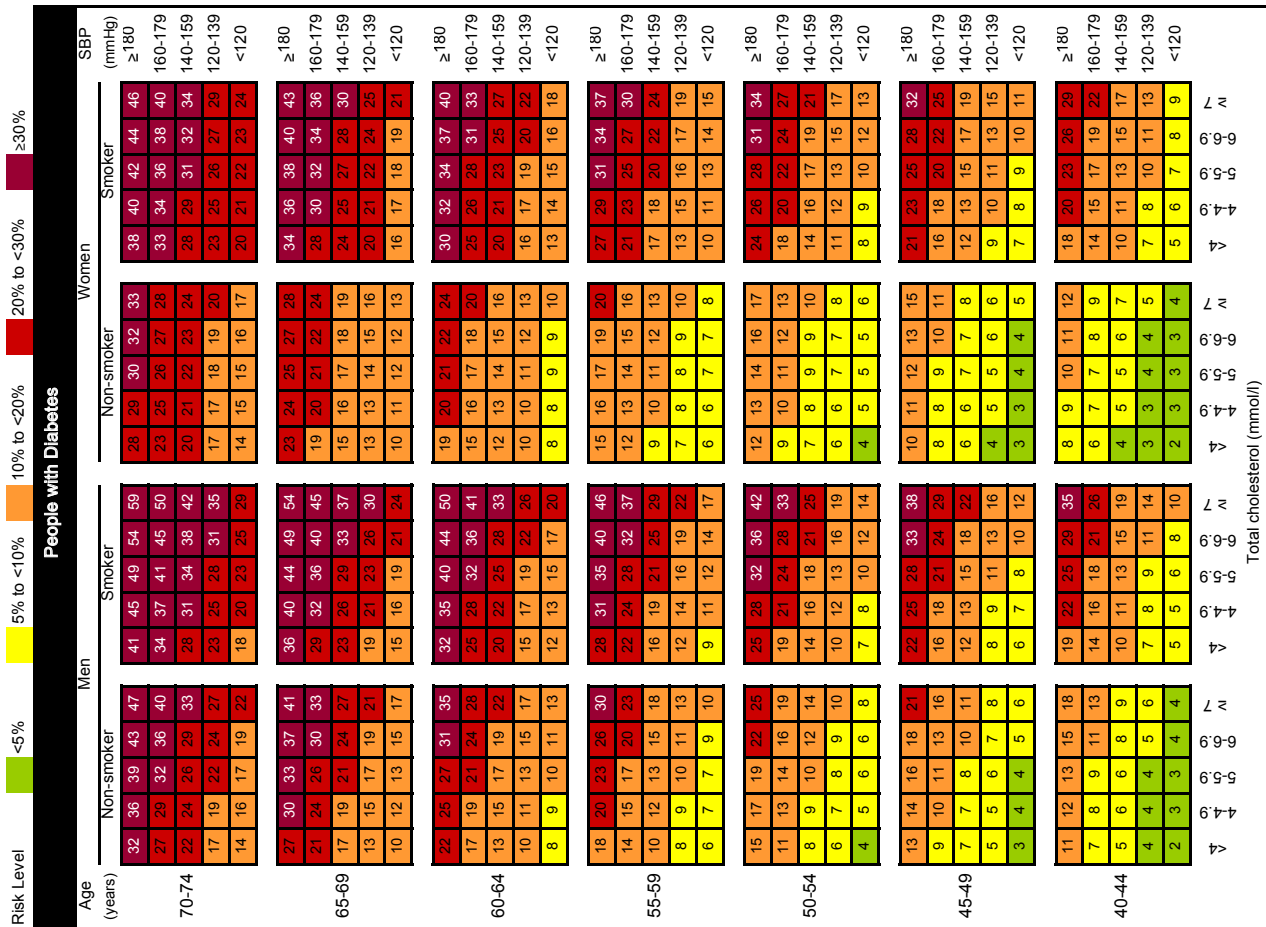
■ Orange 10% to <20%

■ Mean 20% to <30%

■ Mean los (*Deep Red*) $\geq 30\%$

- Konsellu ba fatór risku sira no trata ba hipertensaun no kondisaun sira seluk ne'ebé kontribui ba pontuasaun risku MKV ne'ebé aas tuir protokolu jestaun nian
- Asesu ba risku CVD hosi ema ne'ebé rejistadu, prefere liu hafoin fulan 6 no motiva ba hadi'a

Timor-Leste



Oinsá atu uza glucometer hodi sukat ita-boot nian glukozá ran iha uma

Tuir etapa hirak ne'e atu hetan leitura ne'ebé loos ba glukozá ran

I. Prepara

1

Estadu jejún durante pelumenu oras ualu (participante bele hemu bee maibé labele hemu xá ka kafé), ami sei nota leitura hanesan Glukozá Plasma Jejún (GPJ)

2

Se ohin matabisu/han ona, ida-ne'e sei nota leitura hanesan Glukozá Plasma Aleatória (GPA)

3

Buka fatin ne'ebé hakmatek hodi ita-boot bele tuur ho konfortavel lahó distrasaun.

4

Rekizitu ba teste nian mak:



Blood
glucose
meter



Lancet



Test
Strips

II. Pozisaun

1

Individu/Paciente refere tenke tuur iha kadeira ida ho pozisaun kotuk ne'ebé apoia, ain labele kruza no kona iha rai.

2

Molok atu sona/tuu liman-fuan klaran ka liman-kadeli, hamoos uluk fatin ne'e ho kabas-alkó (alcohol swab) no husik maran.

3

Koloka glukó-strip teste nian ba iha glukómetru. Bainhira ida-ne'e hotu ona, hafoin mak sona liman-fuan refere no labele aperta liu liman-fuan ne'e.

4

Koloka glukó-strip teste nian ba iha glukómetru. Bainhira ida-ne'e hotu ona, hafoin mak sona liman-fuan refere no labele aperta liu liman-fuan ne'e.

5

Importante atu soe lanset no strip teste sira ne'e ho seguru no loloos ba iha lixu fatin.

Oinsá atu sukat ita-boot nia tensaun arteriál iha uma

Tuir etapa hirak ne'e atu hetan leitura ne'ebé loos ba tensaun arteriál

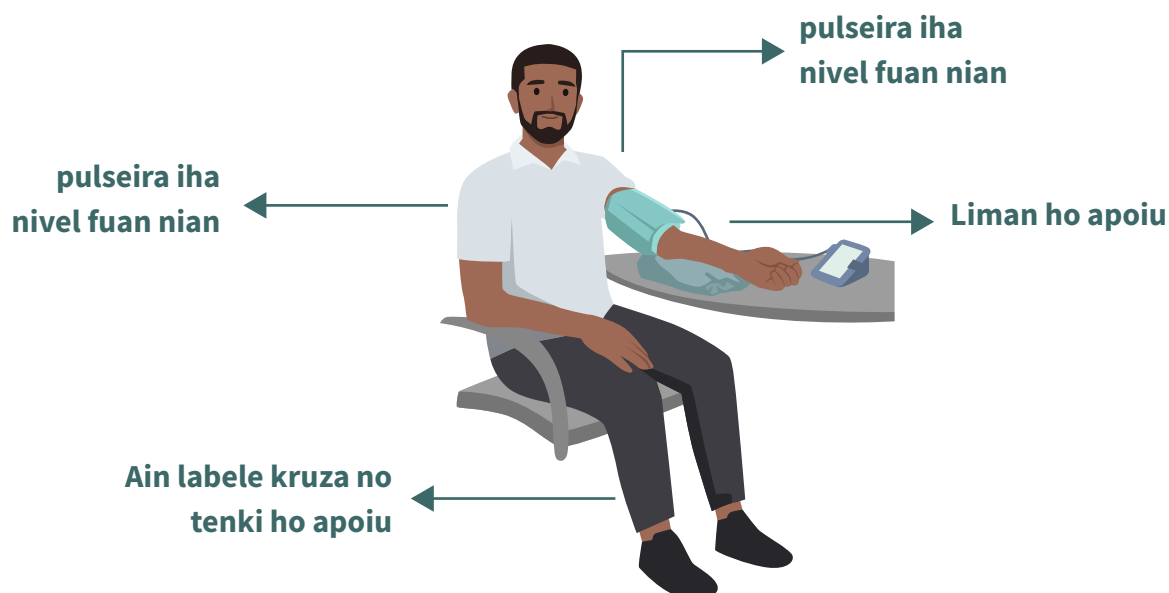
I. Prepara

Asegura katak ita-boot la halo ezersísiu, la hemu xá/kafé, ka uza tabaku iha minutu 30 ikus ne'e

Hamamuk bexiga antes

Buka fatin ne'ebé hakmatek hodi ita-boot bele tuur ho konfortavel laho distrasaun.

II. Pozisaun



III. Medida

Deskansa durante minutu lima enkuantu iha pozisaun molok hahú.

Halo medida dala rua ka tolu, ho distánsia minutu ida.

Mantein ita-boot postura relaxadu no iha pozisaun durante sasukat.

Tur hakmatek laho distrasaun durante sasukat — evita halo konversa, TV, telefone no dispozitivu sira seluk.

Rejista ita-boot nia medida sira bainhira remata ona.

Konsellu Importante ba Pasiante MLH



Vizita facilidade saúde, pelumenus fulan ida dala ida hodi foti ai-moruk no sukat ita nia presaun arterial no glukosa iha ran



Hamenus tur no halo movimentu barak liu (manteinativu ezersísiu fíziku, pelumenus Minutu 60 loro-loron)



Foti ita-boot nia reseita ai-moruk regular maski ita-boot sente di'ak uituan



Para fuma no evita konsumu alkól



Evita hahán sira ne'ebé mak sona no prosesadu. Evita ai-han sira ne'ebé iha masin barak, midar no bokur saturadu (ezemplu: Evita masin ne'ebé mak uza hodi ba te'in nian no tenki hamenus masin nian kantidade menus hosi kanuru-han 1.

Han ai-han sira ne'ebé mak saudável, inklui porsaun ne'ebé barak liután husi ai-fuan no modo-tahan sira.