

1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento dos serviços de para os jovens surge como uma necessidade para responder as exigências emergentes da juventude. Tanto os professores como os pais mostram-se incapazes quando têm que assistir a juventude a resolver os seus problemas porque eles não estão preparados para prestar o apoio necessário. Ao mesmo tempo, os serviços mencionados tornam-se cada vez mais importantes na escola contemporânea por causa da ampla distribuição dos fenómenos sociais que são as causas de muitas doenças, incluindo as de transmissão sexual e, em particular, o SIDA. Assim o processo de aconselhamento pode ser fundamental para um programa de saúde sexual e reprodutiva (SSR).

A escola como um agente da socialização deve fornecer à juventude conhecimentos actualizados, equipá-la com habilidades de um pensamento crítico e direccionar os seus objectivos para as necessidades dos jovens em conteúdos relacionados por exemplo, com o desenvolvimento físico, psicológico, social e intelectual. A abordagem destes últimos aspectos pode contribuir muito na resolução dos problemas de SSR.

O presente Guia, é uma apresentação de pressupostos teóricos de aconselhamento e, por outro lado, fornece conteúdos que possam ser usados nos Centros de Aconselhamento nas escolas. Os Autores deste Guia fizeram uma tentativa de introduzir as informações aplicadas no aconselhamento das pessoas portadoras de HIV. Estas encontram-se no Suplemento (em Anexo) e são a parte integrante do Guia em geral.

O MINED e o INDE reconhecem que o serviço de aconselhamento é fundamental e deve estar ao alcance dos jovens. Por isso, a utilização dos postulados do aconselhamento psicológico tem um raio de acção amplo e, muitas vezes, pode servir de base para determinados tipos de programas com exigências específicas.

O presente Guia está orientado para as pessoas escolhidas e/ou preparadas para fazer o aconselhamento em SSR/DTS/HIV/SIDA (por exemplo por professores, alunos, jovens da comunidade). Além disso, a leitura deste Guia pode ser feita por todos os funcionários de educação e por qualquer pessoa interessada no assunto, especialmente pelos pais dos alunos que se encontram na puberdade e na adolescência.

2. O QUE É ACONSELHAMENTO

O aconselhamento é um processo de relacionamento que envolve ouvir a pessoa que fala dos seus problemas e ajudá-lo a encontrar soluções para o mesmo ou fornecer habilidades para os enfrentar com sucesso. Geralmente isto é uma conversa entre duas pessoas sobre um problema duma dessas pessoas, quando uma das pessoas pede conselho a uma outra que dá conselhos e orienta. O objectivo do aconselhamento é fornecer condições de aprendizagem adequadas que facilitam a mudança voluntária por parte do jovem. No aconselhamento, é o aconselhado /jovem que sabe o que é melhor para ele. O conselheiro funciona como um dinamizador do processo de mudança. O

objectivo do aconselhamento reabilitar ou reintegrar o jovem numa determinada situação de modo a tomar decisões adequadas e esclarecidas.

Aconselhamento é basicamente uma relação na qual uma pessoa ajuda a outra a compreender para melhor resolver os seus problemas.

Por isso processo de aconselhamento inclui a avaliação de riscos pessoais em relação a um determinado problema ou situação e facilita a adopção de comportamento preventivo. Este oferece também o suporte necessário para provocar ou manter mudanças no comportamento. O conhecimento, por si só, não basta para reduzir a resistência das pessoas à mudança. Através do aconselhamento, o jovem torna-se capaz de encontrar novas ou diferentes formas de sexo protegido e responsabilidade nas relações sociais.

Em toda a nossa vida precisamos de ser compreendidos e as vezes queremos informação adequada e ajuda. As relações de aconselhamento na vida ocorrem entre pais e filhos, professores e alunos, trabalhadores de saúde e doentes e entre amigos.

No caso específico de saúde reprodutiva, é importante que o conselheiro consiga transmitir assuntos de interesse do aconselhado e ser aceite na comunidade. O facto de a saúde reprodutiva dizer respeito a mulheres, homens, adolescentes, jovens e adultos, e, portanto, todas às pessoas, independentemente do sexo e do seu estado civil, faz com que estes tenham o direito de se informar para poderem fazer escolhas e tomar decisões livres e responsáveis sobre a sua vida em geral, e a sexualidade e a saúde reprodutiva em especial.

Devido ao carácter verbal do aconselhamento, quando uma pessoa entregue as informações a uma outra, existe uma certa ligação entre o aconselhamento e a educação para a saúde.. A relação é grande, pois, ambos dependem da habilidade do/a provedor/a de comunicar eficazmente, o seu papel de proporcionar informação precisa sobre a prevenção e cuidado em HIV/SIDA, gravidez, contracepção e aborto; a necessidade de se adequar à cultura e de averiguar o conhecimento do/as jovens antes de iniciar a comunicação.

O aconselhamento, entretanto, é uma comunicação confidencial oferecida em função das necessidades do jovem e que oferece apoio emocional de forma a assistir pessoas e familiares que possam ter problemas e preocupações relacionadas com HIV/SIDA e gravidez, contracepção e aborto.

A educação para a saúde é uma comunicação que não é confidencial, é desenhada em função das necessidades de saúde pública e fornece informação e discussão para responder às necessidades da saúde pública, isto é, de prevenir a transmissão do HIV, desencorajar a discriminação e facilitar a oferta de serviços às pessoas afectadas pelo HIV/SIDA ou por uma gravidez não planeada.

O elemento chave do aconselhamento é a comunicação personalizada, com amplo recurso às habilidades de comunicação entre duas pessoas, apoiando-se em habilidades de diálogo e principalmente de escuta.

2. O QUE É UM CENTRO DE ACONSELHAMENTO

O aconselhamento pode ocorrer em espaços hospitalares, centros de tratamento de DTS, centros laboratoriais, clínicas pré-natal e pós-parto, de planeamento familiar, centros de doação de sangue, serviços para adolescentes e jovens, centros de saúde na comunidade, escolas, igrejas, clínicas móveis, moradias, lares, e outros.

No caso do HIV/SIDA, e em países ou áreas geográficas com alta prevalência de HIV, o aconselhamento em HIV/SIDA deve existir nos seguintes lugares: locais da comunidade que já estejam a oferecer apoio às pessoas com HIV/SIDA; escolas, serviços de adolescentes, clínicas de saúde (inclusivamente nos locais de trabalho), ou em locais independentes onde o aconselhamento voluntário pode ser oferecido. Independentemente do local onde ocorra o aconselhamento, a privacidade deve sempre ser levada em consideração.

Um centro de aconselhamento é uma sala que se localiza no recinto escolar onde os alunos podem se reunir para discutir os seus problemas sob orientação de um colega ou de um professor activista. O conselheiro é um activista que deve receber uma formação em matéria de aconselhamento que para indivíduos da mesma geração ou de idades diferentes, condição sócioeconómica diferente.

O centro de aconselhamento mais humilde deve ser uma sala que oferece um ambiente agradável. As condições devem ser tais que os interlocutores se sintam á vontade e tenham o mínimo de privacidade.

Uma sala de aconselhamento é equipada com uma mesa, cadeiras no mínimo 3, sofás se possível, uma mesinha de café com chá, copos, sumo, água, chávenas.

A sala necessita de material impresso, audiovisual, brochuras, cartazes de carácter informativo sobre HIV/SIDA, álbuns seriados sobre DTS/HIV/SIDA maquetes de corpo humano, masculino e feminino, exemplares de métodos contracepção incluindo o preservativo masculino e feminino.

4. O QUE É CONSELHEIRO

Um conselheiro é uma pessoa formada geralmente em psicologia ou em outras áreas de ciências sociais que ajuda as pessoas a tratar dos seus problemas através de uma relação de interacção. Este usa certas habilidades e adopta certas atitudes para apresentar e manter o jovem numa profunda reflexão para o entendimento das principais acções.

Entretanto, por causa de falta dos especialistas preparados na área da psicologia, em caso das DTS, especialmente o SIDA, o aconselhamento pode ser feito pelas outras pessoas.

Estas são:

- Enfermeira/os, activistas sociais, professores/as e outros/as técnicas/os de serviços especialmente treinadas/os para o aconselhamento em SSR/DTS/HIV/SIDA (contraceção e aborto, com especial ênfase em sexualidade, saúde) e direitos reprodutivos do adolescente e jovem;
- Conselheiro/as (psicólogo/as, terapeutas) treinados/as em aconselhamento em SSR/ DTS/HIV/SIDA e gravidez, contraceção e aborto;
- Pessoas de grupos religiosos ou das comunidades treinadas e com habilidades para lidar com informação confidencial e questões emocionais com o público jovem;
- Membros da comunidade, de organizações de apoio à prevenção do SIDA, pessoas que vivem com SIDA (PVCS), de organizações de mães adolescentes, associações juvenis, etc. treinadas para o efeito.

Em qualquer caso acima mencionado o conselheiro deve ter as certas qualidades para o desempenho positivo do seu papel. Algumas **características de um bom conselheiro** são os seguintes:

- **Empatia:** isto significa que o conselheiro está habituado de sentir as palavras do aconselhado e sabe compartilhar o entendimento dos problemas apresentados com ele de forma verbal. É uma habilidade de entende outra pessoa e o seu mundo. A empatia é a habilidade de compartilhar emoções e sentimentos. Um/a jovem está a passar por mudanças físicas, emocionais e psicológicas e pode encontrar dificuldades em lidar com essas mudanças. O conselheiro deve tentar sempre colocar-se na situação do/a adolescente e facilitando a comunicação entre ambos fazendo comentários do tipo "acho que posso compreender o que tu estás a sentir..."
- **As relações positivas e do respeito:** o conselheiro deve mostrar a sua própria disposição e carícia em relação ao aconselhado, respeitando e não tendo em conta as diferenças nos valores e apreciando sempre o aconselhado como pessoa muito importante e valiosa.
- **Genuinidade:** o conselheiro deve ser honesto com ele próprio e com aconselhado.
- **Concretismo:** o conselheiro deve ser muito claro, exacto, específico e instantâneo as suas respostas das perguntas do aconselhado.
- **Conforto com a sua própria sexualidade:** o conselheiro deve ser confortável com a sua própria sexualidade e entender as limitações quando se encontra com uma vasta série dos conceitos relacionados com a sexualidade.
- **Capacitação (Preparação antecipada):** o conselheiro deve ser bem capacitado nos aspectos medicinais, jurídicos e psicossociais da saúde sexual.

Há, também outras características importantes de um conselheiro. Assim, a pessoa que vai fazer o aconselhamento deve:

- Merecer confiança das pessoas;
- Saber escutar e pensar sobre o que ouve;
- Saber guardar segredo;
- Ter muita paciência para escutar e explicar.

5. QUEM PRECISA DE ACONSELHAMENTO

Qualquer pessoa que tem problema a resolver e não está preparada para enfrentar com sucesso e precisa de outra para o ajudar. Em caso do problema de HIV/SIDA, todas as pessoas precisam de aconselhamento, sobretudo:

- Pessoas com SIDA;
- Pessoas portadoras do vírus HIV;
- Pessoas que medo de contrair SIDA;
- Familiares das pessoas com SIDA;
- Pessoas que pensam que já foram infectadas pelo vírus do SIDA;
- Pessoas que vão fazer análise do vires do SIDA.

(Veja também o parágrafo “Quem deve receber aconselhamento em HIV/SIDA?” No Suplemento deste Guia).

6. TIPOS DE ACONSELHAMENTO

Há várias classificações dos tipos do aconselhamento o que depende do processo da sua realização.

Por exemplo, quanto ao **numero dos aconselhados** o aconselhamento pode ser:

- **INDIVIDUAL:** uma sessão de aconselhamento com uma pessoa;
- **EM GRUPO:** uma sessão com diferentes grupos. Nestes casos, geralmente os grupos têm um problema em comum. As sugestões de um grupo ou do outro ajudam a encontrar solução.

Quanto às **relações entre os aconselhados:**

- **CONJUGAL:** uma sessão com esposo e esposa ou candidatos a casamento;
- **FAMILIAR:** uma sessão com elementos que constituem uma família.

O aconselhamento é **Informal** quando é conduzido por uma pessoa não especializada para o efeito, pode ocorrer no Centro de Saúde, no Hospital ou em casa. Nas condições de informal dispensa o preenchimento de um relatório.

O aconselhamento **Formal** ou **Profissional** é feito por pessoal qualificado que devem seguir rigorosamente as normas padrão de aconselhamento, na clínica do aconselhamento que exige o preenchimento do relatório.

7. AS QUALIDADES DE BOM ACONSELHAMENTO

As do aconselhamento estão ligadas com as qualidades do conselheiro. Estas são muitas e incluem algumas que sugerimos:

1. Capacidade de não mostrar ameaça, mais simpatia (calor humano) ao jovem.
2. Ser sincero e espontâneo.
3. Ser capaz de revelar a sua vida se houver necessidade - falar de si mesmo.
4. Aceitar as suas limitações, transferir ou encaminhar o jovem para outros especialistas.
5. Capaz de ser claro nos objectivos para o motivo de aconselhamento
6. Capacidade de ter afinidade de simpatizar com o jovem. Ter afinidade significa identificar-se com o sentimento de alguém mantendo o seu objectivo de ajudar a resolver os seus problemas.
7. Capacidade de conhecer a si próprio e reconhecer as diferenças.
8. Capacidade de determinação para crescer constantemente, profissionalmente e intelectualmente.
9. Capaz de ter propósito/objectivo na vida. Os jovens gostam de modelos encorajadores e têm esperança no futuro.
10. Capacidade de guardar segredo, a não ser que haja ameaça de morte (para si e para o outro).
11. Respeitar e confiar as habilidades do jovem para tomar as suas decisões, com os recursos à sua disposição.
12. Possuir uma apresentação atraente, ser asseado.
13. Ser imaginativo e criativo.
14. Capaz de ser amável e resistir á pressões.

15. Capaz de ocupar-se consigo próprio, alimentar-se adequadamente por uma dieta alimentar regular, descansar o suficiente e controlar as suas exigências.

Entretanto, as alíneas acima mencionadas não abrangem os outros aspectos importantes de um bom aconselhamento. Por isso, alguns investigadores do aconselhamento destacam as outras características de um bom aconselhamento. Estas são:

Tempo

Dispor de um tempo adequado é importante desde o começo. O processo de aconselhamento não pode ter pressa. O tempo também é importante para desenvolver uma relação de ajuda.

Aceitação

Os jovens que procuram o aconselhamento devem sentir-se plenamente aceites pelo conselheiro, independentemente da sua condição económica, étnica, religiosa ou das relações pessoais. Os conselheiros/as não devem fazer julgamentos.

Acesso

Os jovens devem sentir-se à vontade para procurar o conselheiro em qualquer momento, dentro do período estabelecido. Isto pode requerer a disponibilidade de conselheiros/as numa base relativamente regular. Pode também significar ter outras pessoas a quem recorrer em caso de apoio. O local do aconselhamento também deve ser de fácil acesso.

Consistência e precisão

Qualquer informação oferecida no aconselhamento deve ser consistente em matéria de conteúdo e momento. No caso de HIV/SIDA, o conselheiro deve ter um claro entendimento dos factos sobre a infecção e a doença. Todos/as conselheiro/as devem ter acesso a uma informação actualizada.

Confidencialidade

Essa é uma das questões-chaves num processo de aconselhamento com os adolescentes e, de uma certa maneira, uma das mais difíceis. Os adolescentes costumam ser resistentes ou ansiosos quanto ao revelar os seus sentimentos, pensamentos ou actos que mantiveram em segredo por algum tempo. Podem sentir vergonha, culpa, embaraço ou simplesmente, estar confusos/as.

A confidencialidade significa protecção da identidade do jovem. Isto significa que o conselheiro nunca deve discutir o caso de algum/a adolescente com mais alguém sem o consentimento do jovem. Numa situação em que o conselheiro julgue que a outra pessoa deve ser informada de algum problema do jovem, a quebra de confidencialidade deverá ser prévia e amplamente negociada com o jovem. Contudo, considerando que o princípio maior do aconselhamento é ajudar o jovem a ser capaz de tomar as suas próprias decisões sobre o seu comportamento, a necessidade de quebra da confiança raramente aparecerá. O conselheiro poderá abordar essa questão da confidencialidade logo no primeiro encontro.

O importante é lembrar que um conselheiro pode ajudar o jovem a falar sobre os seus problemas, mas o aconselhamento não dará certo se o jovem tiver dúvidas sobre a confidencialidade, se não tiver certeza que o conselheiro guardará segredo das suas conversas.

Pode acontecer que o conselheiro tenha que entrar em contacto com o jovem por algum motivo. Nunca deve ser o caso de mandar uma carta, bilhete ou recado, pois essa pode ser uma forma de quebrar a confidencialidade. É melhor discutir com o jovem logo no início a melhor forma de se comunicar, caso essa necessidade surja algum dia.

Privacidade

A privacidade do aconselhamento é fundamental. Se houver a possibilidade do encontro acontecer numa sala, isso é muito bom. Contudo, nem sempre essa sala tranquila e confortável existe, mas não será o caso de anular o aconselhamento por esse motivo. Algum lugar, que não seja local de passagem de pessoas e onde a privacidade possa ser mantida, sempre poderá ser encontrado.

Um encontro costuma durar 30 a 45 minutos; mas, muitas vezes, o conselheiro/a e o jovem podem encontrar-se por 5 minutos e discutir algum ponto chave do problema.

Negociação

Às vezes podemos considerar que a pessoa com quem estamos a interagir está a passar por uma situação tal que, um terceiro indivíduo, que poderá ser um profissional de saúde, alguém da família, etc., deveria também ser informado. Para não quebrar a confiança, que é uma coisa essencial no aconselhamento, podemos fazer com que a pessoa compreenda porque queremos relatar o facto a uma terceira pessoa, e tentar que ela concorde com isso. Caso ela não concorde, podemos rever ou não a nossa posição. Se continuarmos a achar que o melhor é relatar o facto a alguém, a pessoa deverá ser informada de quem, como e quando isso irá acontecer.

Potencialização (“Empowerment”)

Potencialização (*empowerment*) é o processo através do qual o jovem adquire conhecimentos e habilidades que permitem conscientemente identificar as suas necessidades, fazer escolhas, tomar decisões e exercer os seus direitos. Fornecer uma informação correcta e pertinente é um importante elemento de potencialização (*empowerment*) no aconselhamento e de fortalecimento da tomada de decisões próprias.

O conselheiro deve usar sempre uma linguagem compreensível para o jovem, para que a comunicação seja clara. Diferente de uma conversa, a informação discutida no aconselhamento deve ser:

- Específica;
- Centrada, focalizada;
- Basear-se num propósito.

Uma informação específica permite ao conselheiro averiguar uma situação de risco ou determinar o melhor curso da acção, e daí concentrar-se nas reacções emocionais do jovem e as suas necessidades de cuidados de saúde e de apoio social.

8. MÉTODO DE ACONSELHAMENTO

A aplicação adequada dos processos e habilidades é uma base para um bom aconselhamento.

EXPRESSÕES VERBAIS NO PROCESSO DE ACONSELHAMENTO

A fala é o método principal no aconselhamento. Esta serve para muitos aspectos entre os quais são:

- a) Clarificar necessidades do jovem/estudante/aluno,
- b) Ouvir atentamente,

- c) Encorajar a interacção,
- d) Investigar e reconhecer,
- e) Meditar/reflectir e resumir a conversa.

No aconselhamento, falamos para informar, demonstrar empatia, aceitação, dar apoio, assegurar, esclarecer mal-entendidos e superar dificuldades de compreensão.

Ao falar sobre qualquer assunto durante o aconselhamento, o conselheiro deve usar algumas regras, tais como:

- Usar palavras simples, e claras;
- Com ânimo, com interesse;
- Usar palavras que, provavelmente, a pessoa esteja a querer ouvir;
- Evitar palavras que possam causar medo, rejeição;
- Evitar termos técnicos que poderão não ser compreendidos;
- Evitar um tom de voz que possa soar como ameaçador;
- Usar material impresso ou visual, como recurso ou apoio;
- Dar uma informação completa e correcta;
- Demonstrar respeito e consideração pela pessoa.

Não é aconselhável dizer "Fale-me do seu problema", porque o propósito do aconselhamento é falar do jovem e não do problema, especialmente porque, durante a conversa, surgirão maneiras indirectas de conhecer o problema e conseguir que a pessoa procure alternativas de como superá-lo ou lidar melhor com ele. Para conseguir o objectivo do aconselhamento o conselheiro deve colocar as perguntas ao aconselhado. Estas perguntas, por sua vez, devem cumprir certas regras. As melhores questões são as "perguntas abertas", que dão possibilidade ao/à adolescente de falar aquilo que de facto o/a está a preocupar. As perguntas fechadas podem ser usadas para uma ou outra situação, mas, em geral, deixam de oferecer informações muitas vezes importantes. Perguntamos sobre factos, sentimentos, opiniões, contradições, silêncio e outras reacções expressas verbal ou não-verbalmente (coçar a cabeça, fazer caretas, etc.). Perguntamos apenas no que acreditamos ou que sentimos necessário saber da outra pessoa para melhor compreender os seus problemas ou as suas preocupações e poder ajudá-la.

Colocando-lhe algumas perguntas o conselheiro encoraja o jovem a falar sobre si.

Existem alguns conselhos, sobre as perguntas a serem colocadas, conforme os quais as perguntas devem ser feitas:

- **Naturalmente**/facilmente, de uma forma amiga, para que a pessoa se sinta confortável. Caso contrário, ela se sentirá num interrogatório e poderá sentir-se intimidada. Se demonstramos impaciência ou irritação, a pessoa também ficará pouco à vontade.
- **Simplemente**, evitando usar termos difíceis, questões complicadas ou muitas perguntas ao mesmo tempo.
- **Sinceramente**, de maneira que a pessoa sinta que realmente estamos interessados no que ela tem a dizer. Fazer perguntas desnecessárias ou artificiais pode desviar o fluxo da conversa ou dar a impressão de pouca seriedade.
- **Abertamente**, ou seja, fazendo perguntas em aberto, que permitam à pessoa reflectir e falar mais livremente sobre a questão que estamos a discutir. Por exemplo: "O que tu sentes sobre..."; "O que tu pensas sobre..."; "Suponha que...", etc. Perguntas fechadas cuja resposta é "Sim" ou "Não" pouco acrescentam à comunicação interpessoal, além de, geralmente, contribuírem para uma atmosfera autoritária. Devemos também evitar fazer perguntas usando o "PORQUÊ", pois, em geral, elas são difíceis de ser respondidas e a pessoa pode interpretá-las como uma acusação.
- **Subtilmente**, de forma a considerar os sentimentos da pessoa. Evitar perguntas muito directas, que possam intimidar, a não ser que conheça muitíssimo bem a pessoa.
- **Respeitosamente**, considerando a pessoa como alguém com dignidade, honra, integridade.

Profundamente. Sempre que julgarmos necessário, devemos fazer mais perguntas para aprofundar o tema em discussão.

EXPRESSÕES NÃO VERBAIS NO PROCESSO DE ACONSELHAMENTO

Paralelamente com o uso do método verbal, no aconselhamento aplicam-se as várias expressões não verbais:

- a) Descontrai-se, pôr-se à vontade, criar condições para o jovem sentir-se á vontade na cadeira,
- b) Estabelecer um a abertura e afinidade, mostrar que tem tempo disponível para o ajudar,

- c) Inclinar para frente em direcção ao cliente, usar uma linguagem gesticulada para mostrar que esta interessada,
- d) Olhar fixamente (contacto pelos olhos) faz prestar atenção e despertar interesse no diálogo,
- e) Sentar directamente em frente do jovem numa posição confortável e de respeito.

Uma outra expressão não verbal chama-se **linguagem corporal**. Esta consiste no seguinte:

- Manter os nossos movimentos sincronizados com os que a pessoa faz. Por exemplo, se ela se curva para frente, fazemos o mesmo, e assim por diante;
- A distância entre nós e a pessoa deve ser confortável para ela, e, sobretudo, não é conveniente ter uma mesa a separar ambos;
- Fazer movimentos com a cabeça, indicando que estamos a concordar, ou temos dúvida, mas, sobretudo, que estamos a acompanhar o que a pessoa diz;
- Usar sons que, na cultura da pessoa tenham significado de que estamos a concordar, algo como "mm hmm", "sim, sim", etc;
- Usar, de maneira apropriada e equilibrada, a tonalidade da voz: falar muito alto e depressa pode deixar a pessoa mais ansiosa, retraída; falar muito baixo e devagar pode demonstrar que estamos a achar monótono o que a pessoa está a dizer.

As expressões não corporais podem ser **positivas**:

- Inclinar-se na direcção da pessoa;
- Sorrir, não mostrar tensão;
- Evitar gestos nervosos ou inapropriados;
- Apresentar expressões faciais que inspiram confiança;
- Manter o olhar na pessoa;
- Fazer gestos animadores, tais como, acenar com a cabeça de maneira simpática,

e **negativas**:

- Ler uma tabela;
- Olhar para o relógio;
- Bocejar, folhear papéis, ou olhar para fora da janela;
- Franzir sobrelhas;
- Estar irrequieto;

- Não manter o olhar na pessoa.

PROCESSO DE ACONSELHAMENTO

O processo de aconselhamento consiste em três fases:

- **Investigação;**
- **Decisão;**
- **Acção.**

Investigação

Isso é a primeira tarefa do conselheiro é a de descobrir o problema, descobrir a relação do jovem com o problema, clarificar o tipo de ajuda necessária, etc., apoiando-se em habilidades de vários tipos (a seguir).

Esta fase inclui uma actividade principal chamada **escuta activa**, e as outras, por exemplo, as perguntas, as expressões corporais os quais já foram expostas no parágrafo anterior.

Escuta activa é mais do que somente ouvir aquilo que a pessoa diz. Implica escutar de uma maneira que comunica afinidade, compreensão e interesse. Bons ouvintes mantêm o olhar na pessoa que esta sendo aconselhada, evitam ser inquietos e dão toda a sua atenção à pessoa que está a falar. Maus ouvintes evitam manter o olhar de quem fala, folheiam papéis ou olham para fora da janela, e dão a impressão de impaciência, tédio ou distração.

Um bom relacionamento baseia-se naquilo que o jovem ouve, observa e sente sobre o conselheiro. Para demonstrar que está a escutar activamente, o conselheiro acompanha o que o jovem está a dizer, dando várias dicas verbais, tais como, “Sim”, “Estou a ver”, “Mm-mm”, “Certo”, ou “OK”.

Durante a escuta activa nós escutamos:

- Factos;
- Opiniões, sentimentos;
- A maneira da pessoa falar ou dizer as coisas;
- As reacções que a pessoa expressa apenas por sons (suspirando, aprovando, sorrindo...);
- O silêncio da pessoa (significa indiferença? timidez? raiva contida? tristeza? falta de entendimento, etc. ?);

- A "agenda escondida": o que incomoda a pessoa, mas que ainda não foi por ela expressado.

Uma escuta eficaz nunca é passiva. Uma boa escuta mostrará à pessoa que estamos interessados no que ela tem para dizer, que a respeitamos, que estamos atentos e que somos capazes de compreendê-la. Esta estabelece o contacto com a pessoa através dos olhos. Por isso, é bom não escrever ou tomar notas durante o aconselhamento.

Decisão.

Isso é a fase de acção a tomar. O conselheiro precisa introduzir novas maneiras de ver o problema, sugerir as diferentes formas de encarar a situação. Durante a nossa vida todos temos de tomar decisões. Algumas das decisões que tomamos, podem não trazer o resultado esperado. Uma boa decisão é aquela que diminui o risco disso acontecer. A decisão é o acto de escolher, seleccionar e decidir, entre as várias possibilidades, com base no nosso julgamento. O resultado é o efeito, a consequência do acto ou decisão. As pessoas têm o controle sobre a decisão, mas não sobre o resultado. Aprender a tomar boas decisões aumenta as nossas possibilidades de obter bons resultados, mas não os garante totalmente porque não temos controle sobre os resultados. Na adolescência e juventude, os tipos de decisão mais comuns a serem tomados referem-se a amizades, estudos, profissão, trabalho, namoro, casamento, vida sexual, relacionamento familiar. Entre os factores que influenciam as decisões encontramos: a família, as amizades, a religião, a sociedade, a cultura, os meios de comunicação, etc.

Os principais passos no processo de tomada de decisão são:

- **Definir o problema:** Dizer exactamente qual é o problema ou a situação em relação à qual a decisão precisa de ser tomada;
- **Considerar todas as alternativas:** Listar todas as possíveis formas de resolver o problema e todas as possíveis decisões que poderão ser tomadas;
- **Considerar as consequências de cada alternativa:** Listar todos os possíveis resultados, positivos e negativos, para cada alternativa ou cada acção que poderá ser tomada;
- **Considerar os valores pessoais e familiares:** Valores são crenças sobre como devemos-nos comportar e as regras familiares e pessoais que regem a nossa conduta e que consideramos importantes, como por exemplo, a honestidade, a lealdade, não fumar, etc. Muitos dos nossos valores são recebidos em casa, outros são adquiridos no contacto com os amigos, com a sociedade. Na tomada de decisão, considera-se se cada alternativa é consistente ou não com os valores pessoais e familiares;

- **Considerar o impacto sobre as outras pessoas:** As nossas decisões afectam muitas pessoas que são importantes para nós, como familiares e amigos. É preciso avaliar o efeito de cada alternativa sobre essas pessoas;
- **Escolher uma alternativa:** Após avaliar cuidadosamente cada alternativa, escolhe-se uma que pareça a mais apropriada, segundo os nossos conhecimentos, valores, moral, religião, metas presentes e futuras e efeitos sobre as pessoas importantes para nós;
- **Colocar em prática a decisão:** Fazer o que for necessário para implementar a decisão tomada.

Acção

Isso é a terceira e última etapa do aconselhamento que refere a acção que o conselheiro e o jovem decidiram implementar. Nesta fase, o conselheiro apoia o jovem na acção que ele decidiu tomar e, finalmente, avalia a situação.

Uma proposta para ser colocada em prática conforme a decisão tomada pode ser representada por escrito, referindo os seguintes pontos:

- **Decisão:** Escrever a decisão tomada de uma forma simples e clara;
- **Acções:** Pensar numa acção que pode ser realizada na próxima semana (ou mês) que contribuirá para colocar em prática a decisão;
- **Detalhes:** Listar quando, onde, como, com quem e com que frequência a acção será realizada;
- **"Zona de perigo":** Cada processo de mudança tem uma "zona de perigo". Por isso, listar os maiores "perigos" (medos, influências, etc.) para ajudar a reconhecê-los e ter mais condições de evitá-los ou lidar melhor com eles;
- **Sucesso:** Escrever, de uma forma simples e clara, onde pretendemos chegar, qual a meta que nos orienta, para tentar evitar riscos de nos desviarmos da direcção.

Brevemente, o processo do aconselhamento pode ser apresentado de maneira a seguir:

1. Saudar e desejar boas vindas ao jovem de uma forma amigável
2. Perguntar o jovem o seu estado de saúde da família. Perguntar acerca das suas necessidades e sentimentos, por exemplo, se for um problema de DTS/HIV/SIDA. Procurar saber que conhecimentos têm sobre o assunto.

3. Falar ao jovem do ocorrido, especialmente, quando as pessoas não têm conhecimentos sobre DTS. Providenciar ao jovem informação correcta e actualizada.
4. Ajudar o jovem a decidir que acções deseja seguir
5. Explicar que os serviços de DTS estão disponíveis, indicar o lugar, o período de atendimento e o custo das consultas.
6. Programar o próximo encontro para permitir reanimar a confiança do jovem no processo e encorajá-lo a prosseguir.

O aconselhamento obedece determinadas regras e técnicas. Um bom aconselhamento não depende somente do nível de escolaridade ou de especialidade do conselheiro está associado à aplicação de estratégias. É importante lembrar que qualquer actividade tem muito haver com a prática que resulta em experiência.

O aconselhamento compreende muitos passos. Para o exercício do aconselhamento no meio escolar escolhemos os passos que a seguir indicamos:

Apresentar e cumprimentar

Esta fase compreende dizer o seu nome, a sua profissão, a sua experiência na área de aconselhamento. O momento de apresentação é próprio para cultivar aproximação com o jovem, criar um ambiente para que a pessoa se sinta á vontade e garantir-lhe privacidade.

Perguntar

Para saber qual é a preocupação do jovem, que conhecimentos tem sobre a preocupação que apresenta, que sentimentos tem acerca do problema que planos tem para o futuro. Deve-se encorajar o jovem a fazer perguntas de modo a que o diálogo seja franco.

Informar

Este é o período mais importante, o conselheiro deve dar mais alternativas para a resolução do problema para que a pessoa possa tomar uma decisão consciente e esclarecida. Ao dar alguma informação, a explicação deve ser breve, clara e numa linguagem compreensível. É bom usar material ilustrativo se houver. Uma parte do acto de informar é verificar se o jovem está a compreender a mensagem (solicitar o *feedback*), fazendo-lhe perguntas sobre a informação que está a ser transmitida.

A informação deve ser dada sobre:

- Factos, informação;
- Sentimentos, pensamentos, opiniões e ideias;
- Opções, alternativas;
- Razões, explicações,
- Procedimentos.

Ajudar

Fazer afirmações positivas, ou algum cumprimento sobre a pontualidade, a aparência, etc., pode ajudar o jovem a sentir-se melhor, sobretudo, se ele/a está numa situação de crise. Deve-se, contudo, evitar falsos elogios.

No aconselhamento, o jovem, em geral, quer ser confortado em relação à situação que está a passar. Embora seja importante assegurarmos que podemos ajudá-lo de alguma maneira, será sempre inadequado fazer "promessas falsas", afirmações incorrectas ou pouco condizentes com a realidade. A **honestidade** é um princípio que deve guiar o processo de aconselhamento. A honestidade é a forma mais clara de manifestarmos respeito e estabelecermos uma relação baseada na confiança.

Encontros futuros

Antes da conversa terminar é preciso marcar um novo encontro para saber do jovem o desenvolvimento do problema apresentado e motivar a seguir passos seguros conforme o caso.

SUPLEMENTO

ACONSELHAMENTO EM PREVENÇÃO DAS DTS/HIV/SIDA

O que é o aconselhamento em HIV/SIDA?

É um diálogo entre o jovem e o conselheiro que visa ajudar o jovem a lidar melhor com as preocupações e tomar decisões pessoais informadas em relação ao HIV/SIDA.

O aconselhamento em HIV/SIDA tem duas finalidades principais:

- Dar apoio psicológico às pessoas cujas vidas estão a ser afectadas pelo HIV;
- Prevenir a infecção pelo HIV e a sua transmissão para outras pessoas.

Essas finalidades são obtidas ao:

- Oferecer aos/às jovens informações sobre HIV/SIDA (formas de transmissão, prevenção, teste);
- Ajudar as pessoas infectadas, as suas famílias e amigos/as a lidar com as possíveis reacções emocionais ao HIV/SIDA (raiva, medo, negação);
- Discutir as possibilidades de acção adaptadas às necessidades e às circunstâncias do jovem;
- Encorajar as mudanças necessárias para a prevenção ou controle da infecção (através de sexo protegido).

O apoio psicológico do aconselhamento fortalece o sentido de responsabilidade individual necessária à aceitação de novas informações e mudanças de estilo de vida.

A necessidade para apoio contínuo e ajuda na resolução de problemas é uma característica comum a situações relacionadas com o HIV/SIDA e deve ser um aspecto chave do aconselhamento.

Porque é necessário o Aconselhamento?

A infecção por HIV é longa. Durante a infecção, a pessoa vivência muitas necessidades e problemas físicos, sociais e psicológicos, que tendem a ficar progressivamente mais sérios e difíceis de se lidar.

Essas mudanças constituem uma sobrecarga emocional e psicológica para as pessoas com HIV positivo e SIDA e também para as pessoas que lhes são próximas.

A doença envolve custos financeiros, principalmente quando a produtividade económica é afectada. Muitas das preocupações vividas pelos seropositivos reflecte a sua ansiedade pela situação económica e obrigações da família.

O aconselhamento ajuda as pessoas, a família e a comunidade onde vivem, a lidar melhor com essa situação.

A mudança de comportamento pode prevenir uma pessoa de adquirir infecção por HIV ou transmiti-la para outros/as.

Viver com o HIV ou SIDA não significa “viver apesar do HIV”. O aconselhamento ajuda as pessoas a lidarem, de facto, com os problemas de forma a levarem uma vida mais plena. As pessoas tornam-se capazes de retomar o controle sobre as suas vidas ao aprenderem a resolver os seus problemas e a tomarem as suas próprias decisões.

Quem deve receber aconselhamento em HIV/SIDA?

O aconselhamento em HIV/SIDA é para pessoas, casais (denominados/as jovens neste Guia), famílias e grupos. É especificamente destinado a:

- Pessoas que forem testadas ao HIV (pré e pós-teste), independentemente da sua seropositividade;
- Pessoas com HIV/SIDA e parceiro/as;
- Pessoas com problemas de emprego, habitação, finanças em consequência da infecção por HIV;
- Pessoas que procuram ajuda por causa de um comportamento passado ou presente de maior vulnerabilidade à infecção.

Todas as pessoas sexualmente activas devem saber que uma relação sexual não protegida porta um risco de transmissão do HIV. Em todas as sociedades, uma variedade de indivíduos ou grupos pode enfrentar maior ou menor risco dependendo da sua situação, da sua vulnerabilidade e do seu comportamento. Em regiões de alta prevalência, todas as pessoas sexualmente activas estão vulneráveis e, qualquer actividade sexual não protegida, pode ser arriscada, mesmo com o/a parceiro/a regular ou esposo/a

As pessoas que procuram aconselhamento têm o direito absoluto a confidencialidade, a não ser que decidam o contrário. O jovem pode decidir, juntamente com o conselheiro, envolver mais pessoas no aconselhamento:

- Pessoas da família;
- Um/a outro conselheiro, para ajudar num problema mais específico;
- Membros de um grupo de auto-ajuda de pessoas afectadas pelo HIV/SIDA;
- Outras pessoas de recurso como médicos/as, etc.

O aconselhamento é útil para as pessoas com maior vulnerabilidade à infecção, mas que ainda não são HIV positivas, como por exemplo, o/as adolescentes e os jovens. Alguns têm maior facilidade de perceberem comportamentos de maior vulnerabilidade que os outros. Nestes casos, o conselheiro discute tais comportamentos e a forma como mudá-los.

O conselheiro deve averiguar até que ponto os grupos de referência do jovem deverão ou não ser envolvidos/as e, se apoiarão ou não, o desejo do jovem de prevenir a infecção. Numa cultura que valoriza o homem com muitas parceiras, procurar uma alternativa social de apoio pode ser uma tarefa do conselheiro.

Grupos de auto-ajuda são uma motivação para resistir à pressão social e reforçar a decisão de mudar o comportamento.

Se alguém passou por uma situação de risco, e se há possibilidades de realizar teste, a questão de fazer o teste deve ser discutida.

Os conselheiros devem saber os factos básicos sobre a transmissão e a epidemiologia da infecção pelo HIV/SIDA e doenças relacionadas com esta epidemia. Como o conhecimento sobre o HIV/SIDA está a expandir-se rapidamente, os conselheiro/as podem sentir dificuldades em manter-se actualizados/as. Neste caso, devem estar conscientes das limitações de seus conhecimentos e serem encorajados a procurar informação adicional em fontes actualizadas ou através de treinamentos oferecidos pelos programas nacionais de controle do SIDA.

Tipos de aconselhamento para casos de HIV/SIDA

Em caso de HIV/SIDA, as formas mais comuns de aconselhamento são:

- Aconselhamento de crise;
- Aconselhamento para resolução de problema;
- Aconselhamento para tomada de decisão.

Aconselhamento de crise

Costuma ser o mais usado, dada à ameaça que o HIV/SIDA coloca à sobrevivência e dado o estigma social envolvido.

Uma crise emocional existe quando um/a adolescente se sente:

- Intensamente ameaçado/a;
- Completamente apanhado de surpresa;
- Emocionalmente perturbado/a e com conseqüente perda de controle;
- Emocionalmente paralisado/a porque não vislumbra nenhuma solução: todos os esforços para resolver a crise parecem sem esperança, ou parecem ser tão dolorosos quanto à própria ameaça.

Qualquer situação que um/a jovem perceba ou defina como crise é uma crise para ele / a.

O conselheiro deve “começar onde o jovem está”. Não deve brincar, dizendo que o jovem está a exagerar, mesmo ao perceber que não existe uma crise real. Ao invés disso, deve ouvir com cuidado e comentar sobre os sentimentos,

medos ou esforços do jovem para lidar com o problema. O importante é aceitar a definição da crise do jovem.

O aconselhamento de crise enfatiza os sentimentos do jovem e aceita a sua definição. Com jovens com medo de terem sido infectados pelo HIV, uma questão boa para começar é:

No aconselhamento de crise, o conselheiro deve ficar calmo e aceitar o medo como genuíno. Deve reconhecer a necessidade da negação ou raiva. O conselheiro não deve entrar em pânico, dar conselho ou sentir-se ofendido/a.

Numa situação de crise, o conselheiro movimenta-se rapidamente para definir o problema e restaurar o sentido de controle. Isso pode ser feito com as seguintes técnicas:

- Perguntas estruturadas: “Nós precisamos saber o que se passa. Por isso, vou fazer umas perguntas muito directas. Depois você pode falar o que desejar”.
- Aceitação: “Aceito o que você pode sentir de si, de mim, de todo mundo. Eu aceito esses sentimentos”.
- Apoio emocional: “Você pode sentir-se ameaçado/a e desejar ficar mais tempo. Eu estou aqui para isso”.

No aconselhamento de crise, o conselheiro deve:

- Enfatizar no que o jovem expressa como sendo seus sentimentos e ansiedades naquele momento (centrar no aqui e agora), e afirmar/aceitar esses sentimentos;
- Verificar se o jovem mostra habilidades de tomada de decisão ou demonstra sentimentos de desespero, perda de controle;
- Clarificar o que o jovem considera como sendo de crise e concordar numa estratégia para resolver ou diminuir a crise;
- Começar a trabalhar num aspecto da crise – de preferência, o mais fácil de se lidar – para recuperar a confiança em lidar com futuros problemas.

Aconselhamento para Resolução de Problemas

Em geral, ocorre ao mesmo tempo em que o aconselhamento de crise. Uma pessoa sente-se capaz de lidar com a crise em função do grau de compreensão do problema. No caso de HIV/SIDA, por exemplo, enquanto o aconselhamento de crise centra-se directamente no presente; o aconselhamento para resolução de problemas ajuda a planificar a prevenção da transmissão, os métodos de suportar as manifestações da doença e os cuidados médicos.

O aconselhamento de resolução de conflitos apoia-se no suporte emocional e na empatia. É usado para ajudar as pessoas a:

- Entender a natureza do problema;

- Pensar no impacto do problema na sua vida quotidiana;
- Adquirir ou fortalecer habilidades pessoais para lidar com a crise;
- Mudar o comportamento para proteger-se a si próprio e às outras pessoas.

No aconselhamento para resolução de problemas, o conselheiro:

- Define todos os aspectos do problema, incluindo a duração e os efeitos, da forma como o jovem o vê;
- Encoraja a discussão aberta sobre os seus sentimentos e demonstra apoio e assegura que tais sentimentos são normais;
- Averigua as habilidades passadas e presentes do jovem para resolver os problemas;
- Reduz o problema a um número menor de componentes menos complicadas e estabelece um plano de acção para cada subproblema;
- Discute os recursos pessoais ou não disponíveis ou necessários.

Aconselhamento para Tomada de Decisão

Ajuda a pessoa a concentrar-se em decisões perturbadoras, mas necessárias. A tomada de decisão pode incidir sobre:

- Quem deverá ser comunicado/a da situação? Como? Quando?
- Como o jovem vai lidar com os assuntos financeiros?
- Quem vai poder oferecer apoio emocional? E cuidados físicos (no caso de SIDA)?
- No caso de SIDA, quem cuidará das crianças?
- Que mudança pode ser feita na dieta ou estilo de vida para manter a saúde?

Qualidades do aconselhamento em HIV/SIDA

As orientações que se seguem podem melhorar a qualidade do aconselhamento em HIV/SIDA:

- Faça perguntas directas para ter a clareza do que está a preocupar o jovem e o que ela/e deseja e espera do conselheiro:

- **O que você quer de mim neste momento? O que fez você decidir vir aqui neste momento?**
- Estabeleça as razões das preocupações do jovem quanto à possibilidade de infecção:
 - **Você me diz que tem medo de contrair SIDA. Diga-me o que você sabe sobre as formas das pessoas ficarem infectadas. Dentre essas formas, em qual você acha**
Que se expôs?
- Antecipe um certo grau de embaraço ao falar de sexo. Diga que reconhece que não é comum as pessoas falarem desse assunto em profundidade:
 - **Nós raramente falamos abertamente sobre o sexo neste país. Mas agora que você está preocupado/a com a possibilidade de uma infecção, nós dois/duas precisamos determinar o grau do risco. Portanto, tenho de fazer algumas perguntas específicas. Muitas pessoas sentem-se embaraçadas e pode ser que você também se sinta assim. Por exemplo, eu preciso saber se você fez sexo com parceiros ocasionais nos últimos seis meses. Se sim foi com ou sem protecção**
- Explique ao jovem claramente o que você precisa saber sobre as práticas sexuais e outras como o uso de drogas injectáveis, para determinar mais precisamente o que ele/a precisa fazer para prevenir-se da infecção ou evitar passar uma eventual infecção para outras pessoas:
 - **O Vírus HIV é transmitido de algumas formas específicas. A mais comum é através da relação sexual vaginal com penetração e sem protecção do condom masculino ou feminino. A outra forma é a relação anal heterossexual ou homossexual, sem protecção. Se um dos parceiros tem uma DTS, as possibilidades de transmissão do HIV são maiores.**
- Explique porque você faz perguntas sobre formas de transmissão:
 - **As pessoas, às vezes, ofendem-se quando pergunto sobre práticas que parecem estranhas ou repulsivas, porque, podem não ser comuns nesta região. Mas, as pessoas viajam e, às vezes, experimentam outro tipo de práticas. Portanto, a pessoa deve estar segura de que todos os possíveis riscos estão a ser cobertos.**
 - **Na entrevista, o conselheiro deve primeiro usar a expressão formal (relação vaginal, relação anal). Se não for compreendido/a, pode perguntar se o jovem prefere usar a gíria local. O jovem deve sentir que**

o conselheiro não está a fazer qualquer tipo de juízo ou julgamento sobre qualquer comportamento sexual.

➤ **O conselheiro deve sempre se certificar se o jovem está a compreender o que está falar, inclusive usando a linguagem do jovem.**

• Não existe cura para a infecção pelo HIV. Mas, a infecção pode ser evitada e a prevenção é a única defesa que existe actualmente.

➤ **Como você pensa que a infecção se propaga? Se você quer ficar livre da infecção, que mudanças deve fazer na sua vida? Mudanças desse tipo são difíceis para muitas pessoas – o que podemos fazer aqui para ajudar você a mudar? O que você dirá às outras pessoas (parceiros/as) sobre estas mudanças no seu comportamento sexual?**

• Mudar o comportamento é difícil. Cada pessoa precisa de identificar a sua percepção de risco e vislumbrar maneiras de reduzi-lo.

➤ **O que você pensa que as pessoas acham mais difícil quando param de fazer alguma coisa (não importa que comportamento seja, por exemplo, Fumar)? O que você pensa que seria mais difícil para você? Quando você diz que faz coisas que aumentam a sua vulnerabilidade, o que você quer dizer com isso?**

• A transmissão do HIV pode ser prevenida pela abstinência, ou sexo sem exposição ao sangue, sémen ou fluido vaginal/cervical. Para diminuir o risco da transmissão, os parceiros devem usar preservativo em todas as relações, do começo ao fim. Quanto mais parceiros/as sexuais, maior vulnerabilidade à infecção. Quem usa drogas injectáveis ou faz *piercing* não deve compartilhar os instrumentos perfurantes com as outras pessoas (brincos, agulhas, seringas).

Você pensa que é possível para você ou para o/a sua/seu parceira/o deixar de fazer sexo? Vocês já tentaram algum tipo de preservativo? Sentem-se confortáveis? O que você sabe sobre o uso correcto do preservativo? Qual as vantagens e desvantagens que apresenta?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gichinga, Emmy M., Basic Counselling Skills, Gem Counselling Services,

Nairobi, 1995, 55p.

2. Wright, H. Norman, Crisis Counselling, Helping people in crisis and stress, Here's Life
Publisheres Inc, 1985.
3. Guidance, Conselling and Communication Skills for Family Life Education, UNFPA
(RAF/96/PO8), Nairobi, September 1998, p. 2-7.
4. Counselling, Module 2, UNESCO (ED.99/WS/11), Zambia, April 1998, 55p.
5. Manual de Formação de Consulta de Activista, MISAU (PNC DTS/SIDA, RESP, MONASO e PSI), Maputo, Dezembro de 1997, p. 26 a 32.
6. AIDS/STD, Education and Counseling, AIDSTECH/Family Health
International, Durham, NC, USA, p.74 a 92.

Foram usados os materiais bibliográficos elaborados no MINED/INDE no ramo do Programa da Implementação do Problema de SSR/DTS/HIV/SIDA, na Educação (Integração dos conteúdos de SSR/DTS/HIV/SIDA na Educação, INDE, Maputo, 2001, Plano Curricular do Ensino Básico: objectivos, política, estrutura, e plano de estudos: MINED/INDE, Maputo, 1999).