



# Nutrisaun Adolexente nian iha Timor-Leste

Estudu Peskiza Formativa ida

**SUMÁRIU**

**Investigadór prinsipál:** Gianna Bonis-Profumo

**Autór prinsipál sira:** Gianna Bonis-Profumo & Sarah Meyanathan (TOMAK)

**Apoiou tékniku:** Sarah Meyanathan, Stephen Kodish (WFP), Marina Kalisky (WFP)

**Peskizadór sira (entrevista semi-estruturada):** Bridging Peoples (Zenny Correia ho suporta husi Sarah Moharram, Deborah Cummins & Alex Gusmão)

**Peskizadór sira (métodu sira iha Faze 2):** Gianna Bonis Profumo, Anggri Pires, Salvador da Silva

**Apoiou ba protokolu peskiza nian:** Maria Natalia, MPH (Instituto Nacional da Saúde/INS)

**Editór & dezenú gráfiku:** Lewti Hunghanfoo (TOMAK)

**Kréeditu fotu nian:** WFP (kapa sira, pájina 4, 7, 8, 10, 12, 13b), TOMAK (pájina 1, 13a, 15)





# 1. Introdusaun

## 1.1. Importânsia nutrisaun ba adolexente sira

Adolexénsia mak faze kritiku iha dezenvolvimentu umanu nian, bainhira ema ho idade entre tinan 10-19 dezenvolve husi labarik sira atu sai besik liután sira nia verzaun adultu (Blum et al, 2014). Porsentu haat-nulu resin lima (45%) husi masa ruin adultu no 15% husi altura adultu mak hetan durante adolexénsia, no mós iha mudansa kognitivu, ormonál no emosionál oioin. Dezenvolvimentu ne'ebé kompleksu akontese iha kakutak durante períodu ne'e, no ida ne'e akompaña ho aprendizajen intensivu (Giedd, 2015).

Tanba ne'e, adolexente sira nia nesesidade nutrisionál mak aas liu no sira presiza liután proteína no enerjia duké ema sira seluk (Akseer et al, 2017). Adolexente sira mós iha nesesidade nutriente espesífiku ba jéneru, liuliu ba feto adolexente sira bainhira sira hahú menstruasaun no dezenvolve kapasidade atu iha oan iha futuru. Estudu sira hatudu ona dieta ne'ebé di'ak liu atu suporta feto adolexente sira nia dezenvolvimentu saudavel mak karun liu dieta ne'ebé presiza husi mane adultu ida (WFP, 2017). Adolexénsia bele sai oportunidade final atu influénsia altura adultu nian no hamenus ra'es badak (badak ba idade). Kremenntu no dezenvolvimentu durante adolexénsia mak impaktu liuhosi fatór nutrisionál, ambiente no ormonál, no bele hetan modifikasiisaun no aumentu (Campisi et al, 2018). Depoizde Ioron 1,000 dahuluk husi moris (inklui jestasaun), adolexénsia fó oportunidade segundu atu hadi'ak kondisaun nutrisionál (UNICEF Office of Research-Innocenti, 2017). Ida ne'e importante liu iha nasau sira hanesan Timor-Leste tanba labarik barak ho idade tinan liman mai kraik mak hetan malnutrisaun króniku (DHS, 2016).

Adolexénsia mak tempu ida ne'ebé karakteriza ho buat rua: oportunidade no vulnerabilidade. Adolexente sira hakarak liután independénsia, no ida ne'e bele manifesta iha ai-han ne'ebé sira hili,

sira nia ábitu han, no mudansa sira seluk iha sira nia moris. Prátika nutrisionál ne'ebé adolexente sira hetan iha tempu ida ne'e bele fó impaktu boot iha futuru. Ábitu han mak la fiksu durante adolexénsia, no depende mós ba dezenvolvimentu fíziku no kognitivu (Fanzo, 2017). Ida ne'e apresenta oportunidade ida atu influénsia adolexente sira nia prática kona-ba hahán antes sira sai adultu, no bainhira sira sei dezenvolve sira-nia independénsia no kbiit.

Adolexente sira nia dezeju ba independénsia la limita de'it ba ábitu han. Iha risku no hahalok problemátku oioin ne'ebé bele ativa iha adolexénsia, inklui abuzu alkol no droga, relasaun seksuál ne'ebé la seguru, no asidente rumu ne'ebé bele resulta iha kanek ka rezultadu negativu sira seluk (Mokdad et al, 2016). Tanba ne'e mak importante atu fó suporta ba adolexente sira hodi bele dezenvolve hahalok ne'ebé saudavel no bele prevene difikuldade rumu iha futuru husi kanek, saúde ladi'ak no moras.

Adolexente sira mak kapítál umanu iha futuru no sei sai inan-aman sira ba jerasaun tuirmai. Ida ne'e kritiku atu asegura sira-nia saúde no dezenvolvimentu di'ak, no atu investe iha programa no inisiativa sira ne'ebé bele hadi'ak adolexente nia saúde no nutrisaun.

## 1.2. Ligasaun entre síkulu moris nutrisaun no empoderamentu feto no labarik-feto sira

Desigualdade jéneru bele sai kauza no konsekuénsia husi malnutrisaun. Iha mundu tomak, iha ligasaun entre diskriminasaun jéneru no nutrisaun-menus no malnutrisaun ne'ebé króniku (UNDP, 2011). Feto no labarik-feto dala rumu sofre todan boot husi malnutrisaun tanba sira nia nível podér mak menus liu kompara ho mane no labarik-mane nian iha sosiedade barak (Black et al, 2013).

Prátika kultura dala rumu fó dezvantajen ba labarik-feto sira duké labarik-mane sira. Prátika kaben bele mós promove isin-rua sedu no limita espasu entre oan sira, no ida ne'e bele halo impaktu ladi'ak ba saúde materna no labarik nian (WHO, 2017), potensiál ba edukasaun, no oportunidade sira iha futuru. Ai-han ne'ebé bandu (tabú), ema nia preferénsia ba ai-han, no sira nia ábitu konsumu bele fó impaktu ba estatutu nutrisionál no dala barak mós iha dimensaun jéneru.

Adolexénsia mak faze ideál atu halo mudansa iha knaar jéneru no norma sosiál sira, no mós atu promove empoderamentu ba adolexente feto no mane sira. Promosaun kona-ba nutrisaun di'ak liu ba adolexente feto no mane bele mós ajuda sira atu kontrola liu sira-nia moris no isin rasik. Nune'e, adolexente ne'ebé empodera ona iha kapasidade atu konsidera opsaun no informasaun oioin no foti desizaun rasik husi idade sedu liu.

Atu fó de'it suporta ba feto no labarik-feto nia nutrisaun bainhira sira isin-rua ona mak tarde liu atu hapara síkulu malnutrisaun. Atu prevene malnutrisaun kontinua iha jerasaun tuirmai, adolexente feto, sira-nia família, kolega no komunidade sira tenke suporta adolexente sira nia asesu ba nutrisaun di'ak, no atraza kaben no isin-rua sedu (Save the Children, 2015).

## 1.3. Nutrisaun adolexente nian iha Timor-Leste

Porsentu ruanulu resin lima (25%) husi Timor-Leste nia populasaun mak adolexente (Sensus, 2015). Rekoñesimentu ba importânsia husi saúde no nutrisaun adolexente nian sa'e ona iha mundu tomak, no Timor-Leste mós muda ona ninia atensaun ba asuntu ne'e. Daudaun ne'e parte oioin mak inklui adolexente iha sira-nia foku.

Estatutu nutrisionál husi adolexente sira iha Timor-Leste mak seidauk ótimu. Levantamentu ida husi Organizasaun Saúde Mundial ne'ebé hala'o ona iha 2015 ho estudante sira idade tinan 13-17 hatudu katak 21.8% husi estudante sira mak todan menus – ho prevalénsia aas liután ba labarik-mane sira (28%) duké labarik-feto sira (16%) (WHO-SERAO, 2017). Só 4.4% de'it husi estudante

sira mak klasifika ona nu'udar bokur, no só 0.8% mak obezu – taxa menus tebes kompara ho nasaun sira seluk. Estudu seluk ida hatudu katak 33.4% husi labarik-feto sira idade tinan 15-19 mak todan menus, ho 21.5% sofre husi raan-menus (MdS, 2015).

Peskiza longitudinál husi komunidade rua iha Timor-Leste deskobre katak inan nia altura mak indikadór forte liu hotu ba labarik nia altura no todan ba idade (Spencer et al, 2018). Ida ne'e signifika katak inan sira ne'ebé aas liu iha oan sira ne'ebé aas no todan liu, no haforsa nesesidade atu foku mós ba adolexente sira nia nutrisaun, la'ós de'it períodu 'loron 1,000 dahuluk' liuhosi isin-rua to'o idade tinan rua.

Daudaun ne'e iha evidénsia balu de'it kona-ba nutrisaun adolexente nian iha Timor-Leste laran tomak, no levantamento sira ne'ebé hala'o ona iha eskola la inklui adoloxente sira ne'ebé sai ona husi eskola no bele sai vulneravel liu ba nutrisaun menus. Porsentu sanulu resin tolu (13%) husi labarik-mane no 12% husi labarik-feto idade tinan 10-14 mak sai ona husi eskola. Ida ne'e aumenta ba adolexente boot liu ho 24% husi labarik-mane no 25% husi labarik-feto idade tinan 15-19 sai ona husi eskola (Census 2015). Porsentu sanulu resin rua (12%) husi adolexente sira ne'ebé idade 10-14, no 19% husi sira ne'ebé idade 15-17 mak la hela ho sira-nia inan-aman rasik, tanba balu buka oportunidade atu hetan edukasaun iha fatin ne'ebé dook husi sira-nia uma-kain rasik (Hilber et al, 2018). Maski nune'e, no iha kontráriu ba nasaun sira seluk, iha Timor-Leste laiha diferénsia entre oan-rasik no oan-hakiak nia kreiximentu bainhira sira hela hamutuk iha uma-kain ida (Judge et al, 2012).

En jerál, 7% husi adolexente feto idade 15-19 hahú iha ona oan (DHS, 2016). Maski taxa ne'e ladún boot, adolexente feto sira iha risku dala rua husi mate durante isin-rua no partu kompara ba feto adultu (MdS, 2015), no iha kompetisaun ba nutriente sira entre inan no fetu durante isin-rua tanba inan adolexente sira nia isin sei iha prosesu dezenvolvimentu. Iha konsekuénsia sósiu-ekonómiku oioin ne'ebé asosiadu ho isin-rua sedu tanba feto isin-rua mak obriga ona atu husik eskola, no ida ne'e afeta ninia oportunidade iha futuru no bele kria dependénsia ba ninia la'en no família sira (MdS, 2015). Peskiza hatudu ona katak isin-rua sedu mós iha impaktu negativu ba saúde ba inan no sira-nia labarik, no inan foin-sa'e sira iha risku aas liu atu esperénsia violénsia (MdS, 2015).

Governu Timor-Leste iha kompromisu forte atu hadi'ak nutrisaun ba ninia sidadaun sira, no dezenvolve ona política nutrisaun multi-setorál ne'ebé inklui alvu no intervensaun ne'ebé sensivel ba nutrisaun (nutrition-sensitive), no mós espesífiku ba nutrisaun (nutrition-specific). Política no estratéjia oioin foka ba adolexente sira nia saúde liuhosi área saúde seksuál no reprodutiva, saúde maternu, saúde labarik, violénsia kontra feto, no igualdade géneru. Política no estratéjia xave ne'ebé mensiona espesifikamente nutrisaun no saúde adolexente nian inklui Estratéjia Nasional ba Nutrisaun no Planu Asaun Nasional ba Labarik sira. Maski nune'e, política sira ne'e la diskute adolexente sira nu'udar audiénsia úniku ba mudansa hahalok.

## 1.4. Peskiza formativa kona-ba nutrisaun adolexente nian

Objetivu husi estudu ida ne'e mak atu buka informasaun ne'ebé bele ajuda parte oioin hodi dezenvolve intervensaun, atividade no materiais ne'ebé bele hadi'ak saúde no nutrisaun adolexente nian iha Timor-Leste. Peskiza formativa mak elementu kritiku ida atu dezeña no implementa intervensaun ne'ebé integradu, apropiadu, no adapta ona ba kontextu lokál (Bentley et al, 2011). Estudu kualitativa úniku ida ne'e uza ona metodolojia oioin atu nune'e kompriende di'ak liután esperénsia adolexente nian relasiona ho nutrisaun, no haree mós ba norma sosiál no géneru ne'ebé bele fó impaktu ba buat sira ne'e.

Estudu ne'e lidera liuhosi Programa Ai-han Mundial (*World Food Programme* ka WFP) no Governu Australia nia Programa To'os ba Moris Di'ak (TOMAK), ho suporta husi Timor-Leste nia Ministério da Saúde (MdS) no Ministério da Educação, Juventude e Desporto (MdE). Ida ne'e hala'o ho aprovasaun husi Komité Étiku iha Instituto Nacional da Saúde (INS).



## 2. Metodolojia

## 2.1. Objetivu husi estudu ne'e

Peskiza formativa ida ne'e mak hala'o ona atu informa estratégia ne'ebé apropriadu no efetivu atu hadi'ak adolexente feto no mane nia nutrisaun, saúde no norma sosiál sira bazeia ba jéneru. Iha mós objetivu xave haat, ida-idak ho pergunta peskiza ne'ebé asosiadu. Sira ne'e mak:

1. Atu aprende hamutuk ho adolexente sira kona ba sira-nia koñesimentu atitude no práтика sira relasiona ho nutrisaun, no sira nia persepsaun no prioridade ba kreiximentu no dezenvolvimentu
    - *Saida mak koñesimentu, atitude no pratika husi adolexente sira relasiona ho nutrisaun?*
    - *Saida mak koñesimentu, atitude no pratika husi adolexente sira relasiona ho saúde?*
    - *Saida mak persepsaun no prioridade husi adolexente sira kona-ba sira-nia kreiximentu no dezenvolvimentu?*
  2. Atu deskreve norma sosiál no jéneru ne'ebé influénsia adolexente sira nia hahalok ne'ebé relasiona ho nutrisaun
    - *Oinsá no to'o pontu ne'ebé norma sosiál no jéneru influénsia nutrisaun adolexente nian?*
    - *Saida mak estratéjia apropiadu atu influénsia mudansa sosiál pozitivu?*
  3. Atu kompriende liután kona-ba hahalok sira ne'ebé fó impaktu ba nutrisaun adolexente nian
    - *Saida mak barreira no fasilitadór sira ba adolexente sira nia nutrisaun di'ak?*
    - *Sé mak influénsia adolexente sira nia hahalok saúde no nutrisaun iha kontextu ida ne'e iha nivel opin?*

4. Atu informa dezeňu ba estratéjia mudansa hahalok no sosiál ne'ebé appropriadu, efetivu, no iha aliñamentu ho política nacionál sira

- *Saida mak dalan no plataforma ne'ebé appropriadu liu hotu atu liga ho audiénsia tarjetu sira?*
- *Saida mak segmentu audiénsia primária, sekundária no terceira sira?*
- *Saida mak mensajen sira ne'ebé efetivu liu ba adolexente sira iha kontextu ida ne'e?*

## 2.1. Dezeňu no métodu peskiza

Estudu ida ne'e bazeia ba modelu sósiu-ekolójiku (McLeroy, 1988), no uza métodu kualitativa oioin. Dezeňu ba peskiza ne'e konsulta ona ho parte interesadu sira ba input ne'ebé refina ona ninia konteúdu, no mós apresenta ona iha Grupu Foin-sa'e ONU nian iha fulan Maiu 2018. Komité Ética husi Instituto Nacional da Saúde (INS) fó ona aprovasaun ba estudu ne'e (Ref 457-MS-INS/DE-DP/SMD/V/2018) ne'ebé tuir ona protokolu no matadalan étika bainhira entrevista labarik no partisipante sira ho defisiénsia (ACFID, 2017).

Peskiza kampu mak hala'o ona iha faze rua entre Juňu no Agostu 2018 (bailoro iha Timor-Leste), no workshop atu halo validasaun ho parte interesadu hala'o ona iha área munisipiu sira no iha nível nacionál entre Agostu no Outubru 2018. Haree Tabela 1 ba deskrisaun husi métodu peskiza ne'ebé halo ona iha kada faze.

**Tabela 1. Faze no métodu sira ne'ebé uza ona iha estudu ne'e**

Faze	Periodu	Métodu	Nu. hala'o ona
Faze 1	Juňu 2018	Entrevista semi-estruturada ho adolexente na'in 19 no influensiadór na'in 16. Entrevista hala'o ba minutu 30-60 entre entrevistador ida ho respondente ida, en jerál iha partisipante sira nia uma ka iha eskola sira (ba mestre sira).	35
Faze 2	Jullu- Agostu 2018, informa liuhosi rezultadu preliminár husi Faze 1	Atividade halo lista ( <i>free list</i> ) no atividade tau liafuan hamutuk ba grupu ( <i>pile sort</i> ) ho adolexente sira atu identifika no klasifika ai-han, moras no tópiku importante seluk ba adolexente sira. Atividade sira ne'e hala'o ona liuhosi peskizadór foin-sa'e sira ne'ebé facilita kada atividade ida-ba-ida ho adolexente sira iha klase laran ida.	64
		Workshop partisipatóriu ho membru komunidade oioin atu avalia barreira sira ba nutrisaun no estratéjia atu hakat liu sira.	4
		Entrevista ho informadór xave ( <i>key informant interview</i> ) ho parte interesadu ne'ebé relevante husi komunidade ka organizasaun sira. Entrevista kala minutu 40-60 mak hala'o ona iha serbisu fatin husi informadór, porezemplu iha sede suku ka postu saúde.	11
		Diskusaun grupu sira uza metodu partisipatóriu no kriativu ho adolexente sira atu konfirma rezultadu sira husi atividade ne'ebé hala'o ona iha eskola sekundáriu/vokasionál.	4

## 2.3. Estratéjia ba amostrajen

Amostrajen (*sampling*) mak hala'o ona iha munisípiu 4 no suku 16, inklui área urbanu rua (munisípiu Dili no Baucau), área semi-urbanu ida (Bobonaro) no área rurál tolu (Baucau, Bobonaro no Ermera). Amostra konsidera fatór sira hanesan rejiaun ho kultura diferente iha parte Leste no Oeste, munisípiu ho populasaun barak liu no lingua oioin, sistema kulturál (ho fatin matrilineál ida ne'ebé hili ona iha Bobonaro) no tuir mós área implementasaun husi programa TOMAK no WFP (haree Figura 1).



**Figura 1. Mapa ho suku ne'ebé hili ona ba peskiza formativa**

Participante hotu mak hili tuir kritéria, ho karakterístiku xave sira apresenta ona iha Tabela 2. Selesaun mós buka balansu entre grupu adolexente tuir idade (tinan 10-14, tinan 15-19) no seksu, ho proporsaun aas liu husi área rurál duké urbanu atu refleta distribuisaun populasaun atuál; no mós konsidera kondisaun sósiu-ekonómiku oioin ne'ebé reprezenta liuhosi tipu eskola. Influensiadór sira mak hili atu inklui inan barak liu tanba sira-nia knaar iha preparasaun ai-han mak boot liu, tuir fali ho número aman no avó feto sira ne'ebé hanesan, no mós mestre balun.

**Tabela 2. Participante sira nia tipu no karakteristika (n=225)**

Adolexente sira (n=96)*	Influensiadór sira (n=16)	Informadór xave sira (n=11)	Membru komunidade sira (n=102)
<ul style="list-style-type: none"> <li>52% labarik-feto;</li> <li>48% labarik-mane</li> <li>34% tinan 10-14;</li> <li>66% tinan 15-19</li> <li>56% rurál;</li> <li>44% urbanu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>38% inan sira</li> <li>25% aman sira</li> <li>25% avo-feto sira</li> <li>13% mestre sira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>36% pesoál saúde</li> <li>36% lider komunidade sira</li> <li>28% reprezentante igreja sira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>49% feto;</li> <li>51% mane</li> <li>40% tinan 17-29;</li> <li>35% tinan 35-49;</li> <li>25% &gt; tinan 50</li> <li>74% rurál;</li> <li>26% urbanu</li> </ul>

\*Inklui entrevista sira no atividade ne'ebé halo ona iha eskola.

Prosesu selesaun ne'ebé uza ona iha kada métodu mak deskreve ona iha kraik:

Partisipante sira ba **entrevista semi-estruturada** mak identifika liuhosi diskusaun ho lideransa komunitária sira iha Odomau no Atabae (Bobonaro), Fatubessi (Ermera), Comoro no Bebonuk (Dili), no Uma Ana Ico (Baucau). Ba adolexente sira, idade, seksu no fatin mak konsidera, no mós tipu komunidade (partrilineal - matrilineal), adolexente ne'ebé iha eskola no sai ona, no inklui mós inan adolexente na'in tolu no adolexente na'in rua ho defisiénsia. Influensiadór inklui inan-aman, avó-feto no mestre sira.

**Atividade halo lista no atividade tau liafuan hamutuk ba grupu** ho adolexente sira mak hala'o ona iha eskola pre-sekundária no sekundária/vokasionál iha Fatuhada no Manleuana (Dili) no Estado (Ermera). Partisipante sira mak hili liuhosi diretór ka koordenadór eskola.

**Workshop partisipatóriu** mak hala'o ona ho komunidade sira iha Letemumo (Baucau), Hataz (Bobonaro), Manleuana (Dili) no Coilate-Letelo (Ermera), jerálmente ho suporta husi Ofisiál Saúde Públiku. Membru komunidade oioin mak partisipa, inklui ema ho idade no jéneru ne'ebé diferente. Autoridade lokál sira mak hili partisipante ba workshop sira no sujere mós ema balu ba **entrevista hanesan informadór xave** inklui xefe suku, lia-na'in, funsionáriu saúde, no reprezentante igreja nian.

**Diskusaun grupu** sira mak hala'o ona ho feto no mane sira idade tinan 15-19, maioria mak partisipa ona iha atividade halo lista no atividade tau liafuan hamutuk ba grupu. Partisipante sira mak estudante iha sekundária/eskola treinamentu vokasionál iha Bahu (Baucau), Aidabaeten (Bobonaro), Manleuana (Dili) no Estado (Ermera). Estudante sira ne'ebé labele partisipa iha diskusaun grupu mak troka fali, diretór eskola ka koordenadór eskola nian hili fali nia substituisaun.



Partisipante sira iha workshop partisipatóriu inklui ema ho idade no jéneru ne'ebé diferente

## 2.4. Analize dadus

Analize husi entrevista semi-estruturada hala'o ona iha faze primeiru ajuda atu identifika tema komún, no informa dezeñu husi atividade faze segundu tuirmai. Rezultadu jerál mak separa ona iha komponente oioin tuir idade, área rezidénsia, defisiénsia, no mós kultura patrilineál ka matrilineál atu oferese rekomendasau ne'ebé kle'an liután no atu gia mensajen potensiál ba adolexente sira. Peskizadór sira uza software *Visual Anthropac 4.98* no *Nvivo 12 Plus* atu analiza práтика han no mós liafuan ne'ebé adolexente sira liga ho ai-han no moras oioin.



### 3. Rezultadu jerál & rekomentasaun xave sira

#### Ábitu han – frekuénsia no diversidade ai-han

##### Rezultadu xave sira

- Adolexente sira barak liu konsumu etu no modo tahan matak-tuan ba han meudia no han kalan.
- Adolexente barak mak dalaruma la han matabixu tanba sira hadeer tarde atu ba eskola.
- Adolexente sira prefere atu matabixu iha uma hodi nune'e sira la presiza fahe sira nia matabixu ho sira nia kolega iha eskola.
- Adolexente sira hakarak atu han ikan, ai-fuan no na'an barak liután.
- Adolexente sira gosta hahán tradisionál sira hanesan batar da'an no marotok (ne'ebé inklui ai-han oioin husi batar, koto, fore-rai, lakeru tasak no modo tahan matak sira).

##### Rekomendasau ba aproximaçau mudansa ba hahalok

- Promove ai-han ne'ebé riku ho proteína husi animál no ai-horis (ho disponibilidade no folin ne'ebé apropriadu) atu hasa'e adolexente sira nia diversidade ai-han.
- Tanba limitasaun osan, énfaze katak maski iha ai-han proteína uitoan de'it, ida ne'e bele kontribui atu hadi'ak nutrisaun.
- Promove ai-han sira ne'ebé riku ho ferru ba adolexente no sira-nia influensiadór xave sira.
- Utiliza adolexente sira nia aspirasaun ba futuro hodi bele promove benefísiu husi han matabixu (matabixu hanesan hahán ne'ebé importante liu iha loron ida, no bele hasa'e konsentrasaun iha eskola).

## Ábitu han – frekuénsia no diversidade ai-han (kont.)

### Rezultadu xave sira

- Adolexente sira nia gostu favoritu mak midar no siin.
- Membru komunidade sira haree barreira ba diversidade ai-han ba adolexente sira hanesan mós barreira sira iha komunidade nia laran: infraestrutura (estrada, bee moos), rendimentu, no nesesidade atu uza animál sira ba lia/adat.

### Rekomendasaun ba approximasaun mudansa ba hahalok

- Promove importânsia husi han matabixu ba adolexente sira, no foka mós ba sira-nia influensiadór atu bele tau prioridade ba konsumu matabixu.
- Promove hahán tradisionál ne'ebé adolexente sira gosta atu han. Foka ba inan sira tanba baibain sira mak te'in, no mós avó feto sira tanba baibain sira mak promove ai-han lokál hanesan fonte ba 'forsa'.
- Konsidera adolexente sira nia preferénsia ba ai-han nia sabór bainhira atu deskreve no promove ai-han ba sira.

## Snek sira iha eskola

### Rezultadu xave sira

- Adolexente sira iha podér atu foti desizaun rasik hodi sosa snek ne'ebé sira hakarak iha eskola (la hanesan ho han meudia ka kalan).
- Adolexente sira fó valor tebes ba snek sira.
- Adolexente sira sosa snek iha eskola atu bele troka fali matabixu ne'ebé la han.
- Adolexente sira halo eskolla ba snek no bebidas bazeia ba fatór importante tolu: folin, gostu/sabór, no fasil atu hetan/sosa (konveniénsia)
- Ai-fuan sai hanesan snek ne'ebé adolexente sira hakarak tebes, maibé ne'e tuij tempu de'it no difisil tebes atu hetan ai-fuan iha eskola.
- Ai-fuan favoritu sira ne'ebé baibain han iha eskola inklui: masán, saburaka, haas budu (ho masin) no goiabas.
- Adolexente barak liu sei fahe sira nia osan atu sosa entre snek no bebidas ida.
- Adolexente mane sira sente moe atu lori hahán husi uma hodi han iha eskola, maibé sira kontente atu fahe hahán husi sira nia kolega feto sira.

### Rekomendasaun ba approximasaun mudansa ba hahalok

- Aproximasaun mudansa ba hahalok tenke fó exemplu ba snek sira ne'ebé saudavel bazeia ba buat ne'ebé disponivel iha eskola.
- Aproximasaun mudansa ba hahalok tenke foka ba 'ai-han grupu tolu' ne'ebé promove husi Ministério da Saúde, no sira-nia importânsia ba adolexente sira nia kreximentu.
- Tenke konsidera fatór importante tolu (folin, gostu/sabór, no fasil atu hetan/sosa) ne'ebé importante liu ba adolexente sira, no mós sira nia preferénsia ba sabór bainhira atu promove snek ba sira.
- Kapitaliza ba iha adolexente sira nia aspirasaun no halo ligasaun entre nutrisaun di'ak liu no susesu iha eskola no moris iha futuru.



Figura 2. Fatór tolu ne'ebé importante liu ba adolexente sira bainhira sira sosa snek no bebidas

## Bebidas

### Rezultadu xave sira

- Adolexente sira nia bebidas favoritu iha sabór husi ai-fuan (maibé la kontein ai-fuan been ka kontein uitoan de'it), hanesan Ale-Ale no Dellos.
- Adolexente sira mós gosta hemu bee no fiar katak ida ne'e saudavel no importante atu konsume.
- Adolexente mane no fetu sira la moe atu lori bee hemu husi uma, maibé sira prefere liu atu sosa iha eskola tanba 'sira nia kolega sira halo hanesan ne'e'.



### Rekomendasau ba approximasaun mudansa ba hahalok

- Hasa'e adolexente nia koñesimentu kona-ba nivel masin midar iha bebidas sira ne'ebé ho gostu ai-fuan.
- Énfaze bee mak bebidas ne'ebé saudavel liu ba adolexente sira. Foka ba benefísiu sira husi hemu bee atu bele suporta konsentrasaun iha klase laran no sai saudavel.
- Konsidera importánsia ba apoiu husi kolega sira (peer support) atu dezenvolve material ne'ebé promove hemu bee (e.z. kolega enkoraja sira nia kolega atu hili bee ba hemu).
- Promove lori bee hemu husi uma, atu nune'e adolexente sira bele uza sira nia osan hodi sosa fali snek ne'ebé saudavel liu iha eskola.

## Klasifikasiun husi ai-han ne'ebé saudavel no la saudavel

### Rezultadu xave sira

- Adolexente sira dala barak konsidera ai-han hanesan eskala ida husi saudavel ba la saudavel no sira la sensivel ba benefísiu no diferensa entre grupu ai-han oioin.
- Adolexente sira klasifika ai-han ne'ebé 'saudavel tebes' hanesan ai-han riku ho karbohidratu (e.z. foos), modo tahan ne'ebé matak no legume sira.
- Adolexente sira klasifika ai-han ne'ebé 'saudavel' hanesan proteína ne'ebé mai husi animál lokál, no ai-fuan.
- Adolexente sira klasifika ai-han ne'ebé 'la saudavel' hanesan ai-han kaleen importadu no ai-han instan sira (e.z. na'an manu importadu, ikan lata, sosis, no supermi).
- Adolexente sira deskreve ai-han ne'ebé nutritivu no saudavel ho termus hanesan 'saudavel' no 'vitamina barak'.

### Rekomendasau ba approximasaun mudansa ba hahalok

- Haree ba rekomendasau ábitu han nian kona-ba promove diversidade ai-han iha leten.
- Aproximasaun mudansa ba hahalok tenke foka ba funsaun husi 'grupu ai-han tolu' ne'ebé promove husi Ministério da Saúde no sira nia importánsia ba adolexente sira nia kreiximentu.

## Moras ne'ebé relasaun ba nutrisaun

---

### Rezultadu xave sira

- Adolexente sira fiar katak ida ne'e importante atu hemu bee no deskansa ne'ebé suficiente atu bele sai saudavel.
- Iha diferensa ba idade no jéneru iha hahalok buka saúde nian entre adolexente feto sira. Adolexente feto ho idade boot liu sente fiar an atu ba klínika mesak bainhira sira moras, aléinde adolexente feto ho idade sei ki'ik no adolexente mane sira lae. Feto adolexente sira barak liu fó hatene uluk sira nia inan bainhira sira moras.
- Adolexente mane sira sente la maskulinu atu haree profisionál saúde sira bainhira sira moras no sira fiar katak sira nia problema moras 'simples liu feto sira nian'.

### Rekomendasaun ba approximasaun mudansa ba hahalok

- Programa sira ne'ebé servisu iha área ne'e bele promove práтика apoiu husi/ba kolega sira (*supportive peer practices*), porezemplu adolexente sira enkoraja malu, 'ha'u nia kolega mós halo hahalok ida ne'e,' nst.)
- Aproximasaun mudansa ba hahalok tenke adapta ba grupu jéneru no idade atu nune'e hametin hahalok buka saúde labarik-feto nian no atu hasa'e labarik-mane sira nia konfortu ho buka servisu atendimento saúde nian.

## Aspirasaun- prioridade no preokupasaun sira

---

### Rezultadu xave sira

- Adolexente sira hakarak atu prioritiza karreira antes kaben no iha oan.
- Maioria husi adolexente mane no feto hakarak iha oan na'in rua atu nune'e sira iha osan ne'ebé natoon atu selu ba hahán no edukasaun ba kada oan, no atu fó atensaun individuál ba oan sira.
- Maioria husi adolexente sira hakarak atu hela ketak maibé besik ba sira nia família.
- Inan-aman sira prioritiza edukasaun ba sira-nia adolexente inklui feto no mane.
- Adolexente sira nia preokupasaun boot inklui halo prestasaun di'ak iha eskola no sira niaabilidade (akadémiku no finansa) atu tama ba universidade.

### Rekomendasaun ba approximasaun mudansa ba hahalok

- Kapitaliza ba adolexente sira nia aspirasaun no ligia nutrisaun ne'ebé di'ak liu ba susesu iha eskola no realizasaun ba sira nia planu iha futuru.
- Uza inan-aman nia aspirasaun ba sira nia oan atu halo di'ak iha eskola hanesan dalan ida atu promove práтика nutrisaun ne'ebé di'ak liu.



*Participante adolexente sira pinta sira nia mehi ba futuru.*



*Adolexente sira nia pintura no mehi ba futuru hatudu sira tau prioridade ba karreira no hakarak harii uma rasik, no mós iha aspirasaun ba familia.*

## **Norma husi kultura no jéneru ne'ebé fó impaktu ba nutrisaun**

### **Rezultadu xave sira**

- Adolexente feto sira hakarak garante membru família sira haksolok no mantein hierarkia iha estrutura família nian.
- Hahán família nian maioria prepara husi inan sira.
- Aman no mane maluk sira simu na'an pedasuk ne'ebé di'ak liu iha uma-kain.
- Família barak liu han iha oras ne'ebé hanesan ho ai-han ne'ebé hanesan.
- Inan sira baibain foti desizaun kona-ba ai-hanf amília nian no maneja orsamentu iha uma laran, maibé tenke konsulta ho sira nia la'en kona-ba sosa hahán ne'ebé karun liu.
- Inan sira bele iha kbiit limitadu tanba dalaruma aman sira mak foti desizaun ikus atu sosa ai-han oioin hanesan na'an, ikan ou manu-tolun.

### **Rekomendasauun ba approximasaun mudansa ba hahalok**

- Foka ba aman sira hanesan audiénsia espesífiku ida no promove aman sira hanesan ema ne'ebé hakarak sira nia oan sira sai saudavel no susesu iha eskola.
- Promove komunikasaun no foti desizaun hamutuk entre inan no aman iha uma laran kona-ba nutrisaun.
- Foka ba adolexente mane sira atu promove sedu liu práтика ne'ebé bele suporta nutrisaun di'ak iha futuru.
- Suporta adolexente feto husi idade sedu liu atu halo negosiasaun ba sira nia knaar no responsabilidade relasiona ho jéneru.

## Norma husi kultura no jéneru ne'ebé fó impaktu ba nutrisaun (kont.)

### Rezultadu xave sira

- Avó feto sira mak sai hanesan guarda-na'in ba hahán tradisionál no promove konsumu ai-han lokál ba nia bei-oan sira.
- Avó feto sira fiar katak ai-han lokál bele fornese 'forsa' liuhosi to'o idade katuas ka ferik nian.
- Avó feto sira hali'is atu deskonfia ba ai-han importadu no embaladu sira.

### Rekomendasaun ba aproximasaun mudansa ba hahalok

- Aproximasaun mudansa ba hahalok tenke utiliza avó feto sira hanesan fonte ba koñesimentu no sai promove-na'in husi ai-han lokál sira ba forsa.

## Ambiente ai-han

### Rezultadu xave sira

- Ambiente ai-han iha (no besik) eskola la suporta adolexente sira atu hili snek ne'ebé saudavel.
- Opsaun ba snek baibain inklui ai-han ne'ebé prosesadu, riku ho karbohidratu, ho masin midar no masin barak liu.
- Laiha bebidas ne'ebé saudavel no baratu iha eskola aléinde bee.

### Rekomendasaun ba aproximasaun mudansa ba hahalok

- Haree rekomendasaun ba 'snek iha eskola' iha leten.
- Esplora oportunidade atu emprega vendedór sira ne'ebé iha ho opsaun ba ai-han ne'ebé saudavel liu, maibé tenke halo tuir demanda no mantein vendedór nia lukru.



Opsaun ba snek nutritivu iha no besik eskola mak agora limitadu liu.

## Influensiadór xave ba adolexente sira

---

### Rezultadu xave sira

- Inan-aman mak influensiadór ne'ebé boot liu iha nutrisaun ba adolexente sira, tanba inan sira organiza ai-han família nian no aman sira sai hanesan ema ne'ebé foti desizaun finál kona ba kompras ai-han no dalaruma aloksaun ba ai-han.
- Adolexente sira ho idade boot liu konfia besik liu ba malu kona-ba problema sira saúde nian.
- Adolexente sira fier mestre sira hanesan fonte informasaun.

### Rekomendasauun ba proximasaun mudansa ba hahalok

- Foka ba adolexente mane sira hanesan aman iha futuru liu husi apresia aman sira nia suporta no envolvimentu iha prosesu atu gasta osan no aloka rekursu uma-laran nian ba ai-han nutritivu ba nia família.
- Utiliza konseitu ba mestre ne'ebé suportivu bainhira halo promosaun ba snek no bebidas ne'ebé saudavel iha eskola.

## Fonte informasaun no meiu komunikasaun ne'ebé adolexente sira konfia

---

### Rezultadu xave sira

- Pesoál saúde mak fonte informasaun ne'ebé konfiável liu ba adolexente sira kona-ba tópiku relasiona ho nutrisaun no saúde.
- Adolexente sira hakarak atu rona kona-ba tópiku nutrisaun no saúde nian husi pesoál saúde iha eskola.
- Revista Lafaek mak fonte informasaun ne'ebé konfiável, no adolexente sira gosta ida ne'e tanba sira hanoin revista ne'e Timor-oan nian.
- Adolexente sira la fier ba mídia sosiál sira (ez. Facebook) ba tópiku nutrisaun no saúde tanba sira sente ida ne'e fasil atu tau informasaun falsu iha mídia sira ne'e.
- Asesu ba televizaun no rádiu mak variável.
- Partisipasaun husi adolexente iha grupu oioin la regulár (balun ativu iha grupu religiozu no desportu nian).
- 

### Rekomendasauun ba proximasaun mudansa ba hahalok

- Buka oportunidade atu dezenvolve edisaun espesiál husi revista Lafaek ne'ebé kobre informasaun kona-ba nutrisaun adolexente nian hodi bele uza iha eskola no liuhosi atividade komunidadade sira.
- Se utiliza mídia sosiál ida ne'ebé de'it, importante atu inklui imajen ho pesoál saúde ka logo husi Ministério da Saúde atu hasa'e ema nia fier.



## Aneksu 1: Liafuan no fraze sira relasiona ho saúde no nutrisaun ne'ebé uza husi adolexente sira

Liafuan no fraze sira ne'ebé baibain adolexente sira uza atu deskreve ai-han ne'ebé saudavel no la saudavel no moras sira mak koleta ona durante halo peskiza ne'e. Liafuan no fraze hirak ne'e mak hato'o iha kraik ne'e tanba liafuan hirak ne'e bele utiliza atu suporta dezenvolvimentu mensajen ba adolexente sira. Liuhosi utilizasaun ba termus ne'ebé adolexente sira baibain uza, iha oportunidade di'ak atu kria mensajen ne'ebé sei fasil liu ba audiénsia sira atu kompriende no bele mós motiva sira.

**Liafuan no fraze ne'ebé refleta persepsaun kona-ba nutrisaun no ai-han ba konsiderasaun iha dezenvolvimentu mensajen**

Deskrisaun	Liafuan no fraze ne'ebé adolexente sira baibain uza
<b>Ai-han gostu</b>	<i>Gostu, gostu loos, enak, puas, ne'e rame-rame</i>
<b>Ai-han ne'ebé saudavel</b>	<i>Saudável, hahán ho vitamina barak, isin fresku, saúde di'ak, nutrisaun di'ak, bele fó forsa ba ita, forsa ba ita nia isin lolon, han ho balansu, fó bokur ba ita nia isin, han di'ak, aihan ne'ebé fó benefisiu di'ak, isin bokur sa'e, ai-hán nakonu ho nutriente ka kompletu</i> <i>Produtu lokál, la iha kímia, ita-nia ai-han lokál, produtu ita nia ita kuda rasik</i>
<b>Ai-han ne'ebé la saudavel</b>	<i>Iha kímia, ne'e perigu, ladún di'ak ba saúde, baratu liu, hahán liur, ai-hán importadu, husi NASAUN seluk, ai-moruk barak</i>
<b>Kondisaun se han matabixu</b>	<i>Oin fresku, kontente, halo vontade, iha forsa atu halo aktividade, bele foka, isin di'ak, bele halimar bola</i>
<b>Kondisaun se la han matabixu</b>	<i>Vontade la iha, la kontente, estómagu moras, kabun moras, matan dukur, susar atu aprende, matan halai ka nakukun, la iha enerjia, triste, atu aprender la loos ona</i>

**Liafuan no fraze ne'ebé refleta persepsaun kona-ba saúde no moras relasiona ho dieta ba konsiderasaun iha dezenvolvimentu mensajen**

Moras relaciona ho dieta	Liafuan no fraze ne'ebé adolexente sira baibain uza
<b>Anemia</b>	<i>Ra'an menus, anemia</i>
Sintoma no kauza sira	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>La hemu bee barak no ladún deskansa.</i></li> <li><i>Sente kamutis, isin tún no vontade laiha atu han.</i></li> <li><i>Sente fraku, oin halai no dezmaia hela de'it</i></li> <li><i>Sente baruk, isin tun no isin la saudavel.</i></li> <li><i>Tanba la han aifuan sira no forsa la iha</i></li> <li><i>La'o iha dalan sempre monu, oin halai, haree rai nakukun</i></li> <li><i>La toba, oin kamutis, ibun kulit maran</i></li> </ul>
Kauza, prevensaun no tratamentu	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Tenke deskansa barak, han no hemu, tuir oras no hemu mos vitamina</i></li> <li><i>Presiza toba sedu, hemu bee barak</i></li> <li><i>Labele hadeer barak</i></li> <li><i>Hahan modo tahan bayam</i></li> <li><i>Presiza han: iha vitamina, ai-dila</i></li> <li><i>Hemu be'e barak no deskansa barak</i></li> <li><i>Tanba la han ai-fuan barak, modo tahan no la hemu bee barak</i></li> <li><i>Nunka han ai-fuan sira</i></li> <li><i>La han hahan ne'ebé ho vitamina di'ak</i></li> </ul>
<b>Diabetes</b>	<i>Ra'an midar</i>
Kauza, prevensaun	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Tanba ita han midar barak liu</i></li> <li><i>Han midar barak liu. Atu prevene han modo, midar siin</i></li> </ul>
Tratamentu	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Kura ho tratamentu doutor</i></li> </ul>

# Referénsia

- ACFID, 2017. *Principles and Guidelines for ethical research and evaluation in development*. Canberra: Australian Council for International Development. p14-17. Consulted on 26 April 2018. [https://acfid.asn.au/sites/site.acfid/files/resource\\_document/ACFID\\_RDI%20Principles%20and%20Guidelines%20for%20ethical%20research12-07-2017.pdf](https://acfid.asn.au/sites/site.acfid/files/resource_document/ACFID_RDI%20Principles%20and%20Guidelines%20for%20ethical%20research12-07-2017.pdf)
- Akseer, N, Al -Gashm S, Mehta S, Mokdad A, Bhutta Z. 2017. Global and regional trends in the nutritional status of young people: a critical and neglected age group. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1393(1): p. 3-20.
- Bentley, ME.; Tolley, EE.; Pequegnat, W. 2011. Qualitative inquiry: An end not just a means. In: Pequegnat, W.; Stover, E.; Boyce, CA., editors. *How to Write a Successful Research Grant Application: A Guide for Social and Behavioral Scientists* 2nd ed. New York: Springer.
- Black, RE, Victora, CG, Walker, SP, Bhutta, ZA, Christian, P, de Onis, M, Ezzati, M, Grantham, McGregor, S, Katz, J, Martorell, R, Uauy, R, and Maternal and Child Nutrition Study Group, 2013. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet* 382, 9890, pp 427–51.
- Blum, R.W., N.M. Astone, M.R. Decker, et al. 2014. A conceptual framework for early adolescence: a platform for research. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 26: 321-331. <https://www.degruyter.com/view/j/ijamh.2014.26.issue-3/ijamh-2013-0327/ijamh-2013-0327.xml> Census, 2015 citation for: MoF, 2016. *Timor-Leste Population Census*, 2015. Dili: Ministry of Finance.
- Campisi, S; Carducci, B; Söder, O; Bhutta, Z., 2018. *The Intricate Relationship between Chronic Undernutrition, Impaired Linear Growth and Delayed Puberty: Is ‘catch-up’ growth possible during adolescence?*, Innocenti Working Papers no. 2018-12, Florence: United Nations Children’s Fund.
- DHS, 2016 citation for: MdF and MdS. 2017. *Timor-Leste Demographic and Health Survey 2016* (DHS). Dili: General Directorate of Statistics, Ministry of Planning and Finance and Ministry of Health.
- Fanzo, J. 2017. *Food Systems, diets nutrition and the double burden: Influences and opportunities for action*. PowerPoint presentation, SPRING Adolescent Conference, consulted 10th August 2018 [https://www.spring-nutrition.org/sites/default/files/adl\\_nut\\_oct30\\_fanzo.pdf](https://www.spring-nutrition.org/sites/default/files/adl_nut_oct30_fanzo.pdf)
- Giedd, J. N. 2015. The Amazing Teen Brain. *Scientific American*, 312(6), 32-37.
- Hilber, A. M., Clart, A., Piedade, M. D., Gibson, L., and Shimamoto, K. 2018. *Gender-Responsive Adolescent Health (GRAH) Country Case Study Report: Timor-Leste*. Dili: UNICEF.
- Judge, D.S., Sanders, K.A., Reghupathy, N., Amaral, P.C. and Schmitt, L.H., 2012. Family influences on long-term and short-term child growth in Ossu area, Timor-Leste. *New Research on Timor-Leste*, Swinburne Press, Hawthorn, pp233-241.
- McLeroy, K.R., et al. 1988. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*. 15(4): 7.
- MdS, 2015. *National Strategy on Reproductive, Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health, 2015-2019*. Dili: Ministry of Health, WHO, UNFPA and UNICEF.
- Mokdad, A.H., Forouzanfar, M.H., Daoud, F., Mokdad, A.A., El Bcheraoui, C., Moradi-Lakeh, M., Kyu, H.H., Barber, R.M., Wagner, J., Cercy, K. and Kravitz, H., 2016. Global burden of diseases, injuries, and risk factors for young people’s health during 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 387(10036), pp.2383-2401.
- Save the Children, 2015. *Adolescent Nutrition: Policy and Programming in SUN+ Countries*.London: Save the Children.
- Spencer, Phoebe R., Sanders, Katherine A., & Judge, Debra S Rural livelihood variation and its effects on child growth in Timor-Leste. *Journal of Human Ecology*. 2018
- UNDP, 2011. *Human Development Report 2011. Sustainability and Equity: A Better Future for All*. New York: United Nations Development Programme.
- UNICEF Office of Research - Innocenti (2017). *The Adolescent Brain: A second window of opportunity*, UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence.
- WFP, 2017. *The Cost of the Diet Study in Indonesia*. Jakarta: World Food Programme. [https://www.wfp.org/sites/default/files/170321%20CotD%20study%20Indonesia%20report\\_version%202\\_final.pdf](https://www.wfp.org/sites/default/files/170321%20CotD%20study%20Indonesia%20report_version%202_final.pdf)
- WHO, 2017. *World Health Statistics 2017*. Italy: World Health Organization.
- WHO-SERAO, 2017. *Report of the 2015 Timor-Leste Global School-based Student Health Survey (GSHS)*. New Delhi: World Health Organization and South-East Asia Regional Office. [http://apps.searo.who.int/PDS\\_DOCS/B5402.pdf](http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B5402.pdf)



World Food  
Programme

